



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HANNA VUORI

Vihreä polku

Green care osana kuntouttavaa työtoimintaa

KUNTOUTUS, YAMK
2020

Tekijä Vuori, Hanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä 29.5.2020
	Sivumäärä 88	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Vihreä polku – Green care osana kuntouttavaa työtoimintaa		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutus, YAMK		
<p>Green care on luontoon pohjautuvaa toimintaa, joka tähtää yksilön hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen. Tässä opinnäytetyössä testattiin erilaisia Green careen pohjautuvia menetelmiä pitkään työtä hakeneille, jotka ovat kuntouttavan työtoiminnan ryhmäpalvelussa Oulussa. Työtoimijoille järjestettiin viisi erilaista luonto-, eläin-, puutarha- ja maatala-avusteista toimintapäivää ja heidän kokemuksiaan ja kehittämisehdotuksiaan kartoitettiin. Toimintapäiviin osallistuneita ohjaajia haastateltiin keräten sekä toimintapäivien kehittämistarpeita että mahdollisia havaintoja työtoimijoista toiminnan aikana ja sen jälkeen.</p> <p>Kehittämistehtävän tavoitteena oli selvittää, miten pitkään työtä hakeneet kokevat Green careen pohjautuvat menetelmät ja minkälaisia luonto- ja eläinavusteisia toimintoja he haluaisivat sisällyttää kuntouttavaan työtoimintaan. Työllä pyrittiin löytämään viitteitä siitä, onko Green careen pohjautuvalla toiminnalla vaikutuksia työtoimijoiden sosiaaliseen toimintakykyyn, toimijuuteen sekä osallisuuden ja pystyvyyden kokemuksiin. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli kerätä kokemuksia Green careen pohjautuvasta toiminnasta erilaisten toimintapäivien kautta sekä työtoimijoiden että ohjaajien näkökulmasta kuntouttavan työtoiminnan sisällön laajentamiseksi, monimuotoistamiseksi ja kehittämiseksi. Tarkoituksena oli myös tuottaa tietoa ja ideoita Green care -menetelmien käytöstä, hyödyistä ja hyödyntämisestä osana kuntouttavaa työtoimintaa.</p> <p>Tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisempien tutkimusten rinnalla sen, että Green careen pohjautuvalla toiminnalla on hyvinvointivaikutuksia. Ne lisäävät pitkään työtä hakeneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja toimijuutta sekä edistävät sosiaalista toimintakykyä.</p>		
<p>Asiasanat green care, sosiaalinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta, sosiaalinen toimintakyky</p>		

Author Vuori, Hanna	Type of Publication Master's thesis	Date 29 May 2020
	Number of pages 88	Language of publication: Finnish
Title of publication The Green Path - Green care as part of rehabilitative work		
Degree programme Master of Health Care and Social Services, Rehabilitation		
Abstract <p>Green care is nature based activity that aims to promote the individuals well-being and quality of life. This thesis tested a variety of Green care based methods with long-term job seekers who participate rehabilitative work in group setting in Oulu. Participants took part in five different nature, animal, horticultural and farm assisted activities. Their experiences and further development suggestions were collected. The councilors who participated in the activities were interviewed, collecting both the developmental needs of the activities and observational insights about the participants during and after the Green care activities.</p> <p>The aim of the thesis was to find out how long-term job seekers experience Green care based methods and what kind of nature and animal assisted activities they would like to include in the rehabilitative work. The thesis also sought to find indications as to whether Green care based activities have an impact on participants social and occupational functioning, experience of inclusion and empowerment.</p> <p>The purpose of the thesis was to gather experiences from Green care based activities from the perspective of both, participants and councilors. The purpose is to expand, diversify and further develop the contents of rehabilitative work.</p> <p>The results of the study, along with previous studies, confirm that Green care based activities promote well-being. They increase the experience of inclusion, participation and sense of community of long-term job seekers and those at risk of social exclusion.</p>		
<p><u>Key words</u> green care, social rehabilitation, rehabilitative work, social functioning</p>		

SISÄLLYS

1 SOSIAALINEN KUNTOUTUS	8
1.1 Sosiaalinen toimintakyky	10
1.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys	10
1.3 Toiminta ja toimijuus	12
1.4 Pystyvyys ja valtaistuminen	14
2 MITÄ ON GREEN CARE?	15
2.1 Eko- ja ympäristöpsykologia Green caren taustateorianä	16
2.2 Green care menetelmät	17
2.3 Luontohoiva	18
2.3.1 Viherympäristöjen kuntouttava käyttö	19
2.3.2 Luonto kuntoutusympäristönä	20
2.3.3 Eläinavusteiset menetelmät	23
2.3.4 Maatila-avusteinen toiminta	25
2.4 Luontovoima	26
3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET	27
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TARKOITUS	33
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAUSTA, TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TOTEUTUS	35
5.1 Kuntouttava työtoiminta	35
5.2 Toimintaympäristö ja osallistujat	37
5.3 Kehittämistehtävän aiheen valinta ja toteutuksen suunnittelu	37
5.4 Kehittämistehtävän toteutus ja prosessin eteneminen	42
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄSSÄ KERÄTYT AINEISTOT JA NIIDEN ANALYSOINTI	44
6.1 Palautekysely työtoimijoille	44
6.2 Havainnointi ja ohjaajien haastattelut	45
6.3 Aineiston analyysi	46
7 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	47
7.1 Osallistujien vastaukset laadullisen aineiston perusteella	48
7.1.1 Avointen kysymysten vastaukset	52
7.1.2 Täydentävien kysymysten vastaukset	54
7.2 Ohjaajien sekä tutkijan kokemukset ja havainnot toimintapäivistä	55
7.2.1 Toimijuus, mielekäs tekeminen, motivaatio	56
7.2.2 Pystyvyys ja valtaistuminen	57
7.2.3 Rauhoittuminen ja rentoutuminen	58

7.2.4 Osallisuus, yhteistyö, me-henki ja yhteisöllisyys	58
7.2.5 Vuorovaikutus	59
7.2.6 Yleiset huomiot	59
7.3 Toimintapäivien kehittämiskohteet	60
7.4 Johtopäätökset	62
8 POHDINTA	64
8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	65
8.2 Tulosten tarkastelu	66
8.3 Toiminnan erityispiirteet, kehittämisideat ja jatkotutkimukset.....	70

LIITTEET

LIITE 1. Tiedote tutkittaville	78
LIITE 2. Toimintapäivien palautelomake	79
LIITE 3. Suostumus tutkimukseen osallistuville	81
LIITE 4. Ohjaajien haastattelurunko.....	83
LIITE 5. Esimerkkejä, linkkejä ja vinkkejä Green care toimijoista ja mahdollisuuksista Oulun seudulla	84

KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Toimintapäivien kuvasymbolit.	38
Taulukko 2. Toimintapäivien tavoitteet.	39
Taulukko 3. Toimintapäivien sisältö, valmistelut sekä toteutuksessa huomioitavat asiat.	41
Taulukko 4. Toimintapäivissä parasta.....	52
Kuva 1. Kehittämistehtävän prosessi.	44
Kuva 2. Toimintapäivien osallistujien määrä.	48
Kuva 3. Toimintapäivien arvosana.	49
Kuva 4. Toimintapäivien positiiviset kokemukset.....	49
Kuva 5. Halu kokea toimintapäivä uudelleen.	50
Kuva 6. Toimintapäivien suosittelu.	51
Kuva 7. Toimintapäivien odotusten täyttyminen.....	51

JOHDANTO

Green care on toimintaa, jonka avulla pyritään edistämään yksilön hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminnassa hyödynnetään joko eläimiä tai luonto-, maatala- tai puutarhaympäristöä. Suomessa Green care jaetaan luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.) Green careen pohjautuva toiminta voi olla niin virkistystä, oppimista, kuntoutumista kuin työtaitojen vahvistamista (Salovuori 2014, 85). Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että luonnolla on monenlaisia sekä hyvinvointia että terveyttä edistäviä vaikutuksia. Pelkkä luonnon läsnäolo riittää vähentämään ahdistuksen ja vihan tunteita sekä väsymystä. Luontoa ollaankin alettu hyödyntämään kuntoutuksessa yhä enemmän niin henkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Luonto tulisi sisällyttää tavoitteelliseen kuntoutusprosessiin ja yksilön kuntoutussuunnitelmaan. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285.)

Pitkäaikaistyötön on henkilö, joka on ollut työttömänä yhtäjaksoisesti vähintään vuoden (Tilastokeskuksen www-sivut 2019). Mitä pidemmälle työttömyys jatkuu, sitä suurempi riski on ammattitaidon ja itsetunnon heikkenemiseen, elinpiirin ja sosiaalisten suhteiden kaventumiseen, työnhaun motivaation kadottamiseen ja siten työllistymisen mahdollisuuksien heikkenemiseen ja työmarkkinoilta syrjäytymiseen. Pitkään työtä hakeneen arjenhallinnan, elämänlaadun ja sosiaalisen toimintakyvyn kohentaminen ja sitä kautta yksilön voimaantuminen ja pystyvyyskäsityksen sekä toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen on tärkeää. (Böckerman 2018, 231-232.)

Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke -Sokra on tutkinut työttömyysturva- ja sosiaalihuoltolakeihin määritellyn aktiivisuuden vaikutusta työnhakijan osallisuuteen. Jos pitkään työtä hakenut kokee kuuluvansa ryhmään tai yhteisöön, tekeminen on yksilölle tarkoituksenmukaista ja mielekästä tai toiminta edistää paikallisen elinympäristön hyvinvointia, voi aktivointi kasvattaa yksilön osallisuuden tunnetta. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019.) Monet yli kaksi vuotta työttömänä olleet tarvitsevat työllistämistä edistäviä palveluja, työ- ja toimintakyvyn arviointia sekä sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluja ennen työ- tai koulutuspolulle siirtymistä. Tämän vuoksi palveluiden sisältöjä ja tarjontaa tulee kehittää ja laajentaa jatkuvasti. Sosiaalisen kuntoutuksen kenttään ja poikkialueellisen verkoston yhteistyöhön on panostettava ja kiinnitettävä enemmän huomiota sosiaalisen toimintakyvyn

tukemiseen jo varhaisessa vaiheessa. Toiminnan on oltava yksilölle mielekästä ja tarkoituksenmukaista, jotta hän sitoutuu prosessiin ja jotta toiminnalla päästään haluttuun tavoitteeseen.

Tämä työelämälähtöinen tutkimuksellinen kehittämistehtävä painottuu kuntouttavan työtoiminnan kontekstiin sekä Green care ideologiaan. Kansaneläkelaitoksen Kelasto-tilastotietokannan mukaan Oulussa on ollut vuonna 2009 kuntouttavassa työtoiminnassa 195 henkilöä ja luku on noussut 1 108 henkilöön vuoteen 2019 mennessä (Kansaneläkelaitoksen www-sivut 2020). Kuntouttavan työtoiminnan sisällön kehittäminen on siis tärkeää ja tarve nousee koko ajan. Kehittämistehtävän idea lähti ajatuksesta kehittää Green care menetelmiä hyödyntäviä kuntouttavan työtoiminnan ryhmäpalveluja sekä lisätä luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöä kuntouttavassa työtoiminnassa. Kehittämistehtävässä pyritään selvittämään miten kuntouttavassa työtoiminnassa olevat työtoimijat kokevat Green careen pohjautuvat toiminnot ja minkälaisia luonto- ja eläinlähtöisiä toimintoja työtoimijat haluaisivat työtoimintaan sisällyttää. Minua kiinnosti lisäksi, onko luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla vaikutusta työtoimijoiden sosiaaliseen toimintakykyyn. Saadakseni näihin vastauksia toteutin työtoimijoille viisi erilaista Green careen pohjautuvaa toimintapäivää ja keräsin sekä työtoimijoiden että ohjaajien kokemuksia päivistä, toiveita tuleviin toimintoihin sekä mahdollisia havaintoja hyvinvointivaikutuksista. Tästä viiden päivän kokonaisuudesta käytin työnimeä Vihreä polku. Green care -menetelmien hyödyistä erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen kentällä tarvitaan tutkittua tietoa ja asiakkaiden kokemuksia, jotta toiminnan hyödyt saadaan näkyviksi ja sitä kautta menetelmien käyttö laajenisi. Kehittämistehtävällä tavoitellaan laajemmassa viitekehyksessä työtoimijoiden voimaantumista, työllisyyden edistämistä sekä ympäristövastuullisen ajattelumallin juurruttamista.

Tässä kehittämistehtävässä tarkoitan sosiaalisella kuntoutuksella toimintaa, joka toteutetaan kuntouttavan työtoiminnan ympäristössä ja jolla tuetaan yksilön sosiaalista toimintakykyä. Vihreän polun toimintapäivien suunnitteluun ja toteutukseen osallistui useita eri toimijoita sekä Oulun kaupunkiorganisaatiosta että yhdistyksistä. Käytän heistä työssäni yhteisnimeä ohjaajat.

1 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Kuntoutus jaetaan lääkinälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Sosiaalinen kuntoutus painottuu sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseen eli tavoitteena on yksilön selviytyminen erilaisista sosiaalisista tilanteista sekä osallisuus yhteiskuntaan. Sosiaalisella kuntoutuksella voidaan tarkoittaa toimenpiteitä, jotka varmistavat yksilön sosiaaliset ja taloudelliset tekijät niin, että kuntoutustavoite on saavutettavissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20, 22.) Sosiaalinen kuntoutus voidaan määritellä sosiaalihoitolain mukaiseksi sosiaalipalveluksi, joka vaihtelee kunta-kohtaisesti. Sosiaalinen kuntoutus voi toteutua esimerkiksi tehostettuna tukena ja ohjauksena, ryhmätoimintana, kuntouttavana työtoimintana, työpajana tai vertaistukena. (Raivio 2018, 98.)

Sosiaalihoitolaki määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen seuraavasti: “Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaali-ohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden lisäämiseksi” (Sosiaalihoitolaki 1301/2014, 3 luku, 17 §). Lain mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen, kuntoutusneuvonta- ja ohjaus sekä kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen, arjen- ja elämänhallintaan liittyvä valmennus, sosiaalisen vuorovaikutuksen tukeminen ja ryhmätoiminta sekä muut sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet (Sosiaalihoitolain soveltamisopas, 2017, 56). Sosiaalinen kuntoutus voidaan nähdä myös ennalta ehkäisevänä keinona syrjäytymisen ehkäisyssä ja osallisuuden edistämisessä. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakaskohderyhmä tarvitsee pitkäjänteistä ja kokonaisvaltaista palvelua sekä monitahoista verkostoa, sillä ongelmat ovat kasautuneet vuosien ajan. Sosiaalinen kuntoutus voi olla yhtenä osana yksilön palvelukokonaisuutta muiden palveluiden ja toimintojen rinnalla. Sosiaalihoitolain nojalla kunnalla on mahdollisuus yhteistyössä eri toimijoiden kanssa kehittää erilaisia ryhmäpalveluja. (Nieminen 2018, 11-19.)

Sosiaalinen kuntoutus kohdentuu sosiaalisista, fyysisistä tai psyykkisistä syistä avun tarpeessa oleviin tai syrjäytymisvaarassa oleviin henkilöihin. Yksilöt ovat eri syistä

syRJäytyneet yhteiskunnasta ja työelämästä. (Järvikoski 2013, 47.) Sosiaalisen kuntoutuksen tehtävänä on yksilön, yhteisön että yhteiskunnan sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen sekä yhteiskunnallisen osallisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen parantaminen. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa yksilön sosiaalisia suhteita ja laajentaa elämänpiiriä, jolloin yksilön toimintakyky paranee ja hän pääsee elämässä eteenpäin. Se voi tarkoittaa jollekin työtä, koulutusta tai eläkettä ja jollekin jotain muutosta, uutta tavoitetta tai suuntaa. Sosiaalisella kuntoutuksella tavoitellaan sosiaalisen hyvinvoinnin, turvallisuuden ja osallisuuden edistämistä sekä ylläpitoa. Tavoitteena voi olla yksilön kyky liittyä ja olla osa yhteisöä. Tällöin keskiössä ovat vuorovaikutustaidot sekä itseilmaisu. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena voi olla myös arjessa selviytyminen, joka tarkoittaa itsestä ja muista huolehtimista. Tavoitteena voi olla lisäksi itseymmärryksen ja tietoisuuden lisääminen sekä yksilön kyky saavuttaa ja säilyttää ihmissuhteet, koti, työpaikka ja vakaa talous, jolloin tunteiden hallinta ja kyky asioida ovat toivottuja päämääriä. (Nieminen 2018, 16-19.) Toimintaan liittyvä sosiaalinen kuntoutus pyrkii yksilön tavoitteellisen, vastuullisen ja suunnitelmallisen toimijuuden vahvistamiseen. Tällöin keskitytään vahvistamaan yksilön organisointi-, osallistumis-, tulevaisuudensuunnittelu- ja työskentelykykyä. (Raivio 2018, 114-115.)

Pitkittyneen työttömyyden jälkeen elämänlaadun ja -hallinnan parantaminen on tärkeää ennen työnhakua ja prosessi voi kestää useita vuosia. Olennaista sosiaalisessa kuntoutuksessa, joka tähtää työllistymiseen, on työelämäosallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen sekä asenteisiin ja odotuksiin vaikuttaminen. Työllisyyspalveluissa toteutettava sosiaalinen kuntoutus keskittyy jo kuntoutuksen aikana yksilön jatkopolun ja työllistymisen mahdollisuuksien kartoittamiseen arjen- ja elämänhallinnan sekä työ- ja toimintakyvyn edistämisen ohella. Yhtenä vaihtoehtona on aloittaa matalalla kynnyksellä työllistymistä edistävä toiminta, josta edetään vaiheittain kohti työelämää. (Böckerman 2018, 231-233.)

1.1 Sosiaalinen toimintakyky

Yksilön toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Sosiaalinen toimintakyky koostuu yksilön, verkoston, yhteisön, ympäristön ja yhteiskunnan vuorovaikutuksesta. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019.) Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä toimia tavoitteidensa sekä ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalinen toimintakyky sisältää sekä sosiaalisten suhteiden muodostamisen että ylläpitämisen. Sosiaalinen toimintakyky näyttäytyy siinä, miten yksilö selviää sosiaalista tilanteista ja niiden haasteista sekä pystyy säilyttämään haasteista huolimatta positiiviset suhteet toisiin ihmisiin. Samoin se, miten yksilö toimii ja hoitaa asioitaan, osallistuu erilaisiin verkostoihin ja yhteisön elämään kertoo sosiaalisen toimintakyvyn tasosta. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat biologiset tekijät, kasvuympäristö, mahdollisuus avun saamiseen, neurokognitiiviset toiminnot, emotionaalisen säätelykyky ja motivaationaaliset tekijät sekä minäkuva. (Rantanen, Vierikko & Nieminen, 2016, 21.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot, kyky ja halu kehittyä, tavoitteellisuus, toiminnan esteiden tunnistaminen sekä esteisiin vaikuttaminen ja kyky toimia yhteiskunnassa. Kannasoja (2018) tähdentää, että sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen liittyy sekä ihmistymisen että ihmiskelpoisen yhteiskunnan rakentaminen. Ne koostuvat yksilön ja yhteiskunnan kasvun ja kehityksen edistämisestä sekä toiminnan esteiden purkamisesta. (Kannasoja 2018, 53-55.)

1.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuuden edistäminen on määritelty sosiaalisen kuntoutuksen keskeiseksi tavoitteeksi vuoden 2015 voimaan tulleessa sosiaalihuoltolaissa. Sosiaalihuoltolaki määrittelee, että yksilöllä on oikeus muun muassa läheisiin ja jatkuviin ihmissuhteisiin, mahdollisuus osallistumiseen ja vaikuttamiseen omissa asioissaan sekä yksilölle mielekkään ja soveltuvan koulutuksen, työllistymispolun sekä osallisuutta edistävän toiminnan toteutumiseen (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 1 luku, 1§, 4§.) Sosiaaliseen osallisuuteen kuuluu mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen tukeen.

Sosiaalinen osallisuus vaatii yhteiskunnalta yksilöiden hyviä ja tasavertaisia osallistumisen mahdollisuuksia sekä tasa-arvoista kohtelua ja oikeuksia. Kyse on kansalaisoikeuksien toteutumisesta, osallisuudesta perhe-elämään ja sosiaalisiin verkostoihin. Sosiaaliseen osallisuuteen sisältyy mahdollisuus koulutukseen ja työelämään, sosiaali- ja terveystalouteen, asuntoon, ravintoon ja liikkumiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 147, 151.) Kuntoutumisessa pitää huomioida kuntoutujan sosiaalinen elämäntilanne, tukea toimijuutta edistäviä voimavaroja ja sosiaalisia verkostoja sekä ratkaista kuntoutusta estävät tekijät. Kuntoutujalle pitää mahdollistaa osallistuminen niin palvelujen suunnitteluun, toteuttamiseen, arviointiin kuin kehittämiseen. (Tuusa ym. 2018, 144.)

Osallisuus on määritelty 10.12.2019 nimetyn hallitusohjelman tavoitteeksi. Hallitusohjelma painottaa oikeudenmukaista, yhdenvertaista ja kaikkia mukaan ottavaa Suomea ja haluaa kaventaa hyvinvointi-, terveys- ja tuloeroja sekä lisätä kaikkien osallisuutta. (Valtioneuvosto 2019, 144.) Osallisuuden edistäminen on nostettu koko Euroopan unionin tavoitteisiin köyhyyden ja eriarvoisuuden torjumiseksi sekä syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Osallisuuden edistämässä sosiaali- ja terveystalouteilla sekä työllisyystalouteilla on tärkeä rooli. Työttömillä ei ole osallisuutta työyhteisöön, he osallistuvat vähiten esimerkiksi yhdistystoimintaan ja siten osallisuus yhteiskuntaan voi jäädä heikoksi. Mitä kauemmin yksilö on työelämän ulkopuolella, sitä suurempi riski hänellä on sosiaaliseen syrjäytymiseen, mikä vaikuttaa heikentävästi yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019.) Sosiaalisella syrjäytymisellä tarkoitetaan sitä, kun osa väestöstä tahtomattaan joutuu yhteiskunnan ja yhteisöjen sivuun. Kuntoutuksen tavoitteena on estää sosiaalinen syrjäytyminen, joka on vastakohta sosiaaliselle osallisuudelle. Syrjäytyminen näyttäytyy kasauneena huono-osaisuutena; pitkään jatkuneena työttömyytenä, elämänhallintaan ja talouteen liittyvinä ongelmina sekä syrjäytymisenä yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Sosiaalinen osallisuus vaatii erilaisuuden ja yksilöllisyyden hyväksymistä ja myös sen, että yksilöllä on mahdollisuus päättää olla osallistumatta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 147-151.)

Raivio ja Karjalainen (2013) ovat jakaneet osallisuuden kolmeen osa-alueeseen. HAVING sisältää taloudellisen osallisuuden ja toimeentulon ja ACTING liittyy toiminnalliseen osallisuuteen, toimijuuteen ja valtaisuuteen. Kolmantena osa-alueena on

yhteisöllinen osallisuus BE-LONGING, joka rakentuu yhteisöihin kuulumisesta. Raivio ja Karjalainen näkevät osallisuuden vastaparina syrjäytymisen, mikä koostuu vieraantumisen, vetäytymisen ja osattomuuden sekä taloudellisen ja terveydellisen huono-osaisuuden sekä turvattomuuden osioista. (Raivio & Karjalainen 2013, 16-19). Työttömyys vaikuttaa niin resursseihin, sosiaalisiin kontakteihin kuin itsensä toteuttamiseen, kirjoittaa Jaana Pakarinen (2018) teoksessa Työllisyyskysymys. Osallisuuden tunne vähenee, joka aiheuttaa mitättömyyden ja osattomuuden kokemuksia ja eristää yksilön yhteiskunnasta. Pakarinen kertoo, että monet kokevat turhautuneisuutta epäonnistuneesta työnhausta, joka taas aiheuttaa vetäytymistä työmarkkinoilta, estää työnhaun ja syrjäyttää yksilön yhteiskunnasta. Työttömät tuntevat epäonnistumista, huonommuutta, häpeää, ahdistusta ja turvattomuutta. Pakarisen mielestä yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet ovat työttömälle yhtä tärkeä tekijä kuin talousasiat. Yksilöt tarvitsevat selviytyäkseen työttömyydestä yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia suhteita ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia arvoja ja toimintatapoja. (Pakarinen 2018, 195-201.)

Yksilön osallisuutta tukee se, kun hän kokee kuuluvansa merkityksellisen yhteisön tai ryhmän jäseneksi. Yhteisössä osallisuus näyttäytyy keskinäisenä arvostuksena ja luottamuksena sekä mahdollisuutena vaikuttaa yhteiseen toimintaan. (Raivio 2018, 101.) Yhteisöllisyys voidaan nähdä yhteenkuuluvuuden tunteeksi, joka syntyy siitä, kun yksilö kokee olevansa osa yhteisöä (Aro 2011, 38). Murron mukaan yhteisöllisyys on yhdessä sopimista ja sopimusten mukaan toimimista (Murto 2013, 21). Yhteisöllisyydellä voidaan kuvata ihmisten välistä yhteistyötä, yksilöiden välistä tiedon jakamista ja auttamista, joka perustuu vapaaehtoisuuteen. Yhteisöllisyys voidaan nähdä henkisenä tilana. Yhteisöllisyys näkyy siinä, miten jäsenet kohtelevat toisiaan, onko heille muodostunut yhteinen kieli ja puhaltavatko he yhteen hiileen. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 11-22.)

1.3 Toiminta ja toimijuus

Toimintaa käytetään laajasti kuntoutuksen välineenä. Yksilön toimintakyky koostuu henkilökohtaisten ominaisuuksien, ympäristön, tuen ja toiminnan vuorovaikutuksesta. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 281.) Yksilölle osallistuminen merkitykselliseen ja

tarkoituksenmukaiseen toimintaan on tärkeää ja oikeus toimintaan on jokaisella. Yksilö tarvitsee hyvän olon tunteen siitä, että hän saa jotain konkreettista aikaiseksi ja oman kehon ja ajan käyttäminen saa tarkoituksen. Pitkään työtä hakeneet ovat vaarassa joutua deprivaatioon eli tilaan, jossa yksilöllä ei ole mahdollisuutta osallistua hänelle merkitykselliseen toimintaan. Sosiaaliset rajoitteet sairauksien ohella voivat estää yksilöä entisestään osallistumasta toimintaan ja lisätä syrjäytyneisyyttä. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, & Rusi-Pyykönen, 2016, 10, 17, 45.)

Yksilöiden toiminnalliset tarpeet, toimintakyky ja arjenhallinta yksilön omassa elinympäristössä on olennaista kuntoutuksen suunnittelulle ja toteutukselle. Toiminnan täytyy olla suunniteltua ja tavoitteellista, jotta siitä saadaan paras mahdollinen ja tarkoituksenmukainen hyöty. Toiminnan terapeuttisuus koostuu toiminnan vetoavuudesta, ainutlaatuisuudesta sekä täsmällisyydestä. Toiminnan vetoavuus on yksilön omakohtainen tunne siitä, kuinka houkuttelevaa jokin toiminta on ja kuinka se tuottaa mielihyvää ja vahvistaa saaden siten yksilön sitoutumaan toimintaan ja auttaa yksilöä jaksamaan arjessa. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 282-284.)

Yksilö aistii, muuttaa itseään ja kehittyy ympäristön vaikutuksesta. Ympäristön odotukset ja haasteet voivat saada yksilön muuttamaan toimintaansa eli yksilö mukautuu. Kun yksilö saa tehdä erilaisia asioita, hänen toiminnallinen identiteetti muuttuu, mikä vaikuttaa hänen tulevaisuuden valintoihinsa. Yksilön toimijuudessa pääpaino on siinä, miten yksilö käyttää kykyjään ja osaamistaan sosiaalisissa tilanteissa sekä toiminnassaan. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 282-283.) Toiminnan avulla voi yksilö kokea onnistumisen ja oppimisen kokemuksia ja vahvistaa pystyvyyksitään (Salovuori 2014, 86-87).

Kuntoutujan oma toimijuus on olennaista kuntoutumisprosessissa. Toimijuus on yksilön sitoutumista tai osallisuutta toimintaan eri tilanteissa, ympäristöissä ja rakenteissa (Laitinen & Niskala, 2017, 56). Toimijuus tarkoittaa sitä, että yksilö saa tehdyksi aikomiaan asioita ja kokee olevansa aktiivinen toimija ja pystyvänsä vaikuttamaan asioihin. Yksilön elämäntilanne, ikä, ajankohta, ympäristö sekä yksilön arvot ja tunteet; kykenenkö, osaanko, haluanko, täytyykö ja voinko, vaikuttavat toimijuuden toteutumiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 101-102.) Yksilön käsitys siitä, miten hän voi

vaikuttaa omaan elämäänsä heijastuu suoraan toimijuuteen joko vahvistavasta tai rajoittavasti. Sosiaalinen ympäristö, esimerkiksi kuntoutujien keskinäinen vertaistuki ja yhdessä toimiminen voi vahvistaa toimijuutta, mutta ne voivat toimia myös toimijuutta estävästi. Yksilö tekee myös koko ajan omia valintoja ja vaikuttaa siten omalla toiminnallaan ympäristöönsä. (Tuusa ym. 2018, 125, 129, 142.) Toimijuus voi ilmetä vastustamisena, eri vaihtoehtojen pohtimisena, aikomuksina tai valintoina ja tekoina (Karhula, Veijola & Ylisassi 2016, 230).

1.4 Pystyvyys ja valtaistuminen

Pystyvyyden tunne liittyy vahvasti yksilön toimintaan ja motivaatioon. Yksilön on uskottava siihen, että hän suoriutuu tehtävästä tai tavoitteesta. Ilman uskoa hän ei lähde toteuttamaan tavoitetta ja ryhdy toimimaan, ei sitoudu toimintaan tai lopettaa toiminnan kesken. Yksilön pystyvyyden tunne vaikuttaa myös siihen kestääkö hän mahdollisia vastoinkäymisiä toiminnan aikana. Pystyvyyksäily rakentuu lapsesta asti ja se muuttuu ja kehittyy koko ajan uusien kokemusten myötä. Onnistumisen kokemukset suuntaavat yksilön toimintaan, jossa hän olettaa pärjäävänsä. Epäonnistumiset puolestaan ajavat yksilön välttämään toimintaa ja johtavat motivaation katoamiseen. Pystyvyyksäily vaikuttaa vahvasti yksilön ammatinvalintaan, työssä selviytymiseen sekä toimimiseen työpaikalla. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 134.) Epävarmuus omasta onnistumisesta voi heikentää enemmän työ- ja toimintakykyä kuin muut rajoitteet. Onnistumisen kokemusten ja elämyksien kautta pystyvyyden tunnetta voidaan lisätä ja siten vahvistaa yksilön uskoa selviytyä vaativimmistakin tavoitteista. (Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016, 77-78.)

Valtaistuminen voi tapahtua joko yksilön tai yhteiskunnan tasolla. Yksilölle valtaistuminen on kasvua, joka mahdollistuu tiedon, itseluottamuksen ja itsensä arvostamisen lisääntymisen seurauksena. Valtaistuminen tarkoittaa osallistumis- ja valinnanmahdollisuuksia. Yksilön toimijuus, mahdollisuus omien asioiden hoitoon ja hallintaan sekä mahdollisuus osallistua asioidensa suunnitteluun, päätöksentekoon ja toteutukseen kuuluvat valtaistumiseen. Valtaistumiseen liittyy tietoisuus tekijöistä, jotka mahdollisesti edesauttavat tai rajoittavat arjen hallintaa. Yhteiskunnallisella tasolla valtaistumisella viitataan yksilöiden yhdenvertaisiin mahdollisuuksiin osallistua asioiden

suunnitteluun, päätöksentekoon sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Kuntoutuksessa valtaistuminen toteutetaan siten, että yksilölle annetaan mahdollisuus oman elämän ja kuntoutuspolun suunnitteluun sekä toteutukseen, itsereflektointiin, valintojen ja päätöksien tekoon sekä päätösten tulosten seurantaan. Tällöin yksilön elämäntilanteen tunne voi vahvistua ja hän voi omaksua uusia toimintatapoja huomattaessaan, että vaikeuksista on mahdollista selviytyä ja saada aikaan toivottuja muutoksia elämäntilanteeseen tai elinoloihin. Vertaistukeen ja yhteisten asioiden ajamiseen mahdollistava palvelujärjestelmä tukee niin ikään yksilöiden valtaistumista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 142-146; Salminen, Järvikoski & Härkäpää 2016, 31.)

2 MITÄ ON GREEN CARE?

Green care on toimintaa, joka liittyy luontoon, eläimiin tai maaseutuympäristöön ja jolla tavoitellaan yksilön tai ryhmän elämänlaadun ja hyvinvoinnin kohenemistä (Green Care Finland ry:n [www-sivut](http://www.greencare.fi) 2019). Green care -toiminta rakentuu kolmesta peruselementistä; luontoperusteisuudesta, kokemuksellisuudesta ja toiminnasta sekä osallisuudesta ja yhteisöstä. Green care toiminnassa olennaista on ohjattu luontokokemus, ohjaajan antama yksilöllinen tuki ja toiminnan tuoma lisäarvo asiakkaan tavoitteisiin. Green care -menetelmiä käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti sosiaali- ja terveys, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa yksilöiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi, kirjoittaa Kirsi Salonen artikkelissaan Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma (Salonen 2012, 241). Green careen pohjautuvia menetelmiä käytetään vahvistamaan, helpottamaan ja nopeuttamaan terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. Toimintaympäristönä voi olla metsä, vesistö, puutarha, maatila tai kaupunkiympäristö ja luonnon elementtejä voidaan viedä myös sisätiloihin. Kohderyhmänä voi olla niin lapset ja vanhuksat, erityisryhmät, yksilöt kuin työyhteisötkin. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 4, 8, 20.)

Green Care Finland ry on Green care toiminnan valtakunnallinen kehittäjäorganisaatio Suomessa. Green Care Finland ry jakaa tietoa ja järjestää alan koulutuksia ja tapahtumia, määrittelee kriteerit ja eettiset ohjeistukset Green care toiminnalle sekä myöntää Green care laatumerkit hyväksymilleen toimijoille. Green Care Finland ry jakaa vihreän hoivan toimintaympäristöt neljään osa-alueeseen; luonto kuntoutusympäristönä, hoivamaatalous, viherympäristöjen kuntouttava käyttö sekä eläinavusteiset menetelmät. Alajaostoja on perustettu Lappiin, Keski-Pohjanmaalle sekä Itä-Suomeen. Lisäksi facebookista löytyy useita alueellisia ryhmiä, joista saa tietoa paikallisesta toiminnasta ja toimijoista. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

2.1 Eko- ja ympäristöpsykologia Green caren taustateoriana

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja fyysisen ympäristön vuorovaikutusta ja psykologisia vaikutuksia. Ympäristöpsykologian mukaan ympäristö on vahvasti sidoksissa yksilön psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Salonen 2012, 235-236.) Ekopsykologia on ekologian ja psykologian yhdistelmä. Ekopsykologiassa keskitytään luontoympäristön ja sen suojelun, eläinten suojelun sekä luontoyhteyden tarkasteluun (Salonen 2005, 13, 26.) Ekopsykologia on kiinnostunut myös tasa-arvokysymyksistä sekä ihmisen ja luonnon kokonaisuudesta (Salonen 2007, 51). Ekopsykologian mukaan ihminen on erottamaton osa luontoa. Ekopsykologia haluaa ehkäistä sekä yksilöiden erkaantumisen luonnosta ja sen aiheuttaman yksilön huonovointisuuden että ympäristön saastuttamisen. (Salonen 2005, 32-36.) Green care pohjautuu ekopsykologiaan (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019).

Ekopsykologia on huolissaan yhteiskunnan teollistumisen aiheuttamasta luontoyhteyden heikkenemisestä, jonka seurauksena on sekä ympäristöongelmia että yksilöiden psyykkistä pahoinvointia. Luontosuhteen katoaminen näyttäytyy siten, että yksilö saattaa alkaa toimimaan itseään ja arvojaan vastaan, ei tiedä mitä elämältä haluaa, stressaantuu, uupuu ja voi pahoin. Ekopsykologian mukaan luontoyhteys ei katoa kokonaan vaikka se kadoksissa olisikin. Heikentynyt luontosuhde voi palautua elvyttävän luontokokemuksen kautta. (Salonen 2005, 26, 47-48; Salonen 2007, 51-52.)

Yksilön ja luonnon välinen erottamaton suhde pitää ottaa huomioon niin sosiaali- ja terveydenhuollossa, aluesuunnittelussa, ympäristönsuojelussa kuin kasvatuksenkin saralla. Luonnon ja viheralueiden merkitys yksilön fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle on elintärkeää. Tavoitteena on löytää kestävä ympäristönsuojelun sekä yksilön hyvinvoinnin tasapaino. Luonnosta yksilö saa voimaa ja hyvinvointia sekä tasapainon vahvistuessa yksilö oppii huomaamaan mikä ympäristössä aiheuttaa pahoinvointia. Näin yksilö alkaa kiinnittämään huomiota itsensä huolehtimisen lisäksi ympäristön hyvinvointiin. (Salonen 2012, 235, 244-245.)

2.2 Green care menetelmät

Suomessa Green care on jaettu termeihin luontohoiva ja luontovoima. Ne eroavat toisistaan järjestämismääräysten, asiakasryhmän ja palveluntuottajien koulutusvaatimusten osalta. Luontohoiva on sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan kuntoutusta tai kuntouttavaa toimintaa, jossa hyödynnetään Green caren pohjautuvia menetelmiä ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Luontohoiva voi olla välineenä muun muassa terapiassa ja kuntoutuksessa, hoivakodeissa tai sosiaalisessa kuntoutuksessa (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019). Luontovoima liittyy kasvatukseen tai virkistys-, hyvinvointi- tai harrastuspalveluihin. Luontovoiman avulla tavoitellaan yleisen hyvinvoinnin, elämänlaadun ja terveyden ylläpitoa ja edistämistä. (LuontoHoivan ja Luontovoiman laatutyökirja 2018, 4-8, 20)

Green care menetelmien positiiviset vaikutukset syntyvät luontoperustaisuuden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta. Kokemuksellisuus voi olla ohjattua toimintaa tai luonnon havainnointia ja tavoitteena voi olla joko aktivointi tai rauhoittuminen. Luonto tarjoaa moniaistillisia kokemuksia, oppimisen ja osallisuuden tunteita. Osallisuuden tunne voi muodostua esimerkiksi eläinten, mielekkään tekemisen, ympäristön tai yhteisön avulla. (LuontoHoivan ja Luontovoiman laatutyökirja 2018, 9-10.) Green care menetelmillä voidaan tuottaa sosiaali- ja terveyspalveluihin voimavarakeskeisiä toimintamalleja, joilla tuetaan yksilön osallisuutta, toimijuutta ja motivaatiota. Green caren pohjautuvista menetelmistä on todettu hyötyvän monenlaiset kuntoutusryhmät ja kaikenikäiset. Green care menetelmät tarjoavat mahdollisuuden ennalta ehkäisevään

ja moniammatilliseen työhön, joka on yhteiskunnallisestikin kustannustehokasta. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Green care menetelmien hyvinvointia lisäävät vaikutukset muodostuvat osallisuuden ja yhteisöllisyyden, elvyttävyyden ja kokemuksellisuuden kautta. Kaikilla pitää olla mahdollisuus osallisuuteen, yhteisöllisyyteen sekä kokemuksellisuuteen. Jos vierailu luonnossa ei ole mahdollinen, pitää luonto viedä tavalla tai toisella yksilön luokse. Luonnon hyödyntäminen kuntoutusprosessissa voi syventää asiakassuhdetta ja luottamusta ja edesauttaa kuntoutumisprosessia. (Kahilaniemi 2019, 53-56.)

2.3 Luontohoiva

Ammatillista luontohoivaa voidaan toteuttaa joko ohjaavasti tai terapeutisesti. Luontoavusteisessa terapeutisessa työssä ammattilaisella on oltava psyko-, toiminta- tai taideterapeutin koulutus. Lisäksi vaaditaan puutarhaterapeutin, eläinavusteisen työskentelyn tai luontoyhteys-ohjaajan koulutus. Luonto- ja eläinavusteinen toiminta on tällöin yhtenä osana yksilön psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista kuntoutumista. Ohjaava Green care -toiminta on usein valmennuksellista. Yhteiset tavoiteasettelut, keskustelut, toimintojen kokeilut ja ohjaamiset pyrkivät yksilön voimavarojen vahvistamiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Ohjaajalla voi olla esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevos- tai koiratoiminnan tai eläinavusteinen valmentajakoulutus. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 94-95.)

Luontohoivan palvelut ovat yleensä julkisen sektorin järjestämisvastuulla ja siten sen kustantamia erityistä tukea tarvitseville asiakasryhmille. Luontohoivaan kuuluu luontoavusteinen ja eläinavusteinen terapia, puutarhaterapia sekä maa- tai metsätilaympäristössä tapahtuva terapia. Luontohoivaan katsotaan kuuluvan myös luonnon kuntouttava käyttö, sosiaalipedagoginen eläintoiminta, sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta sekä maatilalla tai metsänhoidossa toteutettava kuntouttava työtoiminta. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 5, 8.)

2.3.1 Viherympäristöjen kuntouttava käyttö

Viherympäristöjä voidaan hyödyntää sekä kuntoutuksessa tai virkistäytymisessä joko oleilemalla tai järjestämällä aktiviteetteja. Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa voidaan vahvistaa motorisia taitoja tai lisätä sosiaalista kanssakäymistä. Sosiaalisessa puutarhatoiminnassa tavoitteena on vahvistaa yksilön terveyttä ja hyvinvointia sekä ylläpitää yksilön sosiaalisia, psyykkisiä, kognitiivisia tai fysiologisia kykyjä. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.) Puutarhatoiminnalla voidaan harjoittaa fyysistä kuntoa ja motoriikkaa sekä vähentää aggressioita, pelkoja ja jännitystä (Salonen 2010, 80-81). Puutarhatoiminta voi olla esimerkiksi koristekasvien tai hyötykasvien viljelyä, viheralueiden hoitoa sekä rakentamista. Puutarhan tuotteiden jatkojalostus sekä viljelytyöhyödyntäminen laajentavat mahdollisuuksia edelleen. Lisäksi luontoon liittyvillä kädentaidoilla voidaan tukea yksilön hyvinvointia ja jo pelkällä puutarhassa oleskelulla on hyvinvointia vahvistavia ja virkistäviä vaikutuksia. Puutarhatoiminnan on todettu lisäävän sosiaalista kanssakäymistä, vahvistavan yhteisöllisyyttä, osallisuuden kokemusta ja itsetuntoa sekä tarjoavan oppimisen ja onnistumisen kokemuksia vahvistaen yksilön pystyvyyden tunnetta. Viherympäristö rauhoittaa, auttaa keskittymään sekä tarjoaa mahdollisuuden pehmeään lumoutumiseen, mikä antaa yksilölle täydellisen läsnäolon tunteen ja tilan miettiä elämänsä kysymyksiä. Puutarhanhoito voi antaa kipinän uuteen harrastukseen ja sosiaalisen verkoston laajenemiseen. Puutarhassa työskentely voi herättää vanhoja muistoja ja tarjota normaaliuden tunteen. (Salovuori 2014, 23-41.)

Puutarha-avusteisessa toiminnassa on huomioitava fyysiset ja psyykkiset rajoitteet sekä mahdolliset allergiat. Luonnossa suunniteltu toiminta on riippuvainen sääolosuhteista ja aina on oltava varasuunnitelma sisätiloihin järjestettäväksi vaikkapa luonnonmateriaaleista koostettaviin kädentaitoihin liittyen. Puutarhavierailuihin voi liittää mukaan käytännön tehtäviä tai vaikkapa voimaannuttavaa valokuvausta, mutta on tärkeää, että itsenäiselle ympäristöstä nauttimiselle jää aikaa. Puutarha-avusteisesta toiminnasta on koostettu vuosikelloja eri kohderyhmille, jotta toiminnan suunnittelu koko vuoden ajalle helpottuisi. (Salovuori 2014, 30-49.)

Puutarha-avusteista toimintaa voidaan käyttää sosiaalisen kuntoutuksen välineenä. Puutarhatoiminta edistää osallistujien motivaatiota, tulevaisuudenuskoa sekä sitoutumista ja toiminnallisuus lisää osallistujien vuorovaikutusta. Kun toiminta toteutetaan yleisillä viheralueilla, osallistujien yhteisöllisyys vahvistuu ja yhteisöjen turvattomuus vähenee. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen edistää sekä yksilöiden että yhteisöjen hyvinvointia. Viihtyisät ja turvalliset viherympäristöt elvyttävät ja vahvistavat sosiaalista yhtenäisyyttä ja ovat tärkeässä roolissa asukkaiden yhteisöllisyyteen. Yhteisölliset puutarhat tarjoavat tekemisen ja olemisen mahdollisuuksia eri ikäisille. (Rappe 2019, 41-45.)

2.3.2 Luonto kuntoutusympäristönä

Luontoympäristöä hyödynnetään muun muassa seikkailu- ja ympäristökasvatuksessa, ekopsykologisissa menetelmissä ja luontoon liittyvissä käden töissä. Seikkailukasvatuksessa pyritään saamaan yksilöstä uusia piirteitä esille haastamalla hänet uuteen tilanteeseen. Toiminnalla pyritään kokonaisvaltaiseen elämykseen, joka voi olla toiminnallista tai rauhallista olemista. Kokemusten tietoinen työstäminen liittyy prosessiin. Ympäristökasvatuksessa pyritään toimimalla ja oppimalla lisäämään ympäristötietouden ja ympäristön hyvinvoinnista huolehtimisen lisäämiseen. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019).

Ekopsykologisilla menetelmillä pyritään yksilön voimavaraistamiseen, näkökulmien laajenemiseen ja ratkaisujen löytämiseen sekä rentoutumiseen (Green care finland ry:n www-sivut 2019.) Luontoympäristö palauttaa yksilön keskittymistä vaativista tilanteista ja stressi helpottuu. Luonnossa on mahdollista pysähtyä kokonaisvaltaisesti ja kuunnella itseään. Luonto tarjoaa riittävyden kokemuksen, mikä rauhoittaa ja tasapainottaa yksilöä. (Salonen 2007, 54-60.) Hyvinvointia edistävät luontokokemukset voivat olla niin suorittamista, hoivaamista, huolenpitoa, olemista kuin vastuullisuuttakin. Luonto voi tarjota elvyttäviä vaikutuksia, jolloin yksilön itsetunto kohenee ja hän voi löytää uusia näkökulmia. Samoin mieliala voi kohota ja jaksaminen lisääntyä. Psykkinen olotila paranee ja kuormitus helpottuu tarjoten yksilölle rauhoittavan

ja rentouttavan tunteen. Tehtävät luonnossa voivat tarjota pystyvyyden, merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä valmentaa työelämään. (Suomi ym. 2016, 95.)

Ympäristöavusteiset menetelmät käyttävät tietoisesti ja tavoitteellisesti luontoympäristöä tai luonnon elementtejä työkalunaan kuntoutus-, hoito-, terapia- tai ohjausprosessissa. Luontoympäristö parantaa yksilön koettua terveydentilaa ja toimintakykyä sekä vähentää kuolleisuutta. On havaittu, että esimerkiksi psyykinen häiriö tai kriisi voi helpottua, pelko ja ahdistus vähentyä, kuntoutuminen nopeutua, luottamus ja minäkuva vahvistua ja myönteisyys kasvaa luontoelementtien avulla. Tutkimusten mukaan luontokuvat sisätiloissa vähentää jännittyneisyyttä, laskee verenpainetta ja sydämen sykettä. Jo pelkkä ikkunanäkymä luontoon tai viherkasvit vaikuttavat yksilöön myönteisesti. Tutkimusten mukaan luonto vaikuttaa myönteisesti muun muassa yksilön tarkkaavaisuuteen, harkitsevuuteen ja suorituskykyyn. (Salonen 2010, 24-27, 76.) Ympäristö, jossa on mahdollisuus luontoyhteyteen ei pelkästään paranna hyvinvointia ja elämänlaatua vaan voi vähentää myös kustannuksia (Salovuori 2014, 41).

Luontoympäristö voi vapauttaa kuntoutujan ja ammattilaisen välistä vuorovaikutusta. Erilaisten kokemusten ja yhdessä tekemisen kautta voi tilanteeseen ja asiakassuhteeseen löytyä uudenlaista syvyyttä vahvistaen keskinäistä luottamusta. Luontoympäristön aktiviteetit ja konkreettiset työtehtävät kasvattaa yksilöiden toiminnallista identiteettiä ja pystyvyyden tunnetta. Toiminnan kautta saatua kokemusta vahvistaa luontoympäristön elämyksellisyys ja aistikokemukset. (Salovuori 2014, 86.) Ekopsykologisten menetelmien käyttö nopeuttaa ryhmäytymistä ja helpottaa yhteistyön syntymistä, avautumista ja luottamuksen rakentumista. Ryhmäläisten riittävyiden kokemus vahvistaa minäkuva ja yksilöt löytävät uusia näkökulmia ja ratkaisukeinoja. Kokemuksellisuus lisääntyy ja tunteet aktivoituvat. Ekopsykologisten menetelmien kautta myönteiset tulevaisuudenkuvat alkavat rakentumaan. (Salonen 2007, 67.)

Metsäympäristöllä on tutkitusti hyvinvointia tukevia vaikutuksia sekä keholle että mielelle. Metsä muun muassa rentouttaa, lisää selviytymisen tunnetta ja kohottaa mielialaa. Huolet, murheet ja ahdistukset helpottavat metsän rauhoittavassa ympäristössä ja sielu lepää. Luonnossa liikkumisesta saa kokonaisvaltaisen hyödyn, kun kaikki aistit; näkö-, kuulo-, haju-, maku-, tunto- ja liikeaisti ovat käytössä. (Nylander 2018, 29-

32.) Vihreää voimaa voidaan tuoda sisätiloihin ja kaupunkiympäristöihin kaupunkiviljelyn ja kattopuutarhan avulla. Sisätiloihin voi rakentaa ruukkupuutarhoja tai viherseiniä rauhoittamaan, tuomaan mielihyvää ja puhdistamaan ilmaa. Digitaaliset ratkaisut ovat tarvittaessa vaihtoehtona viherseiniä rakentamiseen ja muuhun Green caren hyödyntämisen sisätiloissa. (Suomi ym. 2016, 88.)

Kirsi Salonen (2010) nostaa teoksessaan *Mielen luonto* esiin mielenkiintoisen tutkimustuloksen luonnon vaikutuksesta. Salosen mukaan yksilöt tunnistavat ilon nopeammin, jos he ovat katselleet ensin luontokuvia. Yksilön myönteinen tunnetila heijastuu siihen, että yksilö havaitsee nopeammin muiden myönteiset kasvoniilmeet. Salonen kertoo, että fyysinen ympäristö vaikuttaa yksilöiden tunnetilaan ja tunnetilat siirtyvät ryhmän jäseneltä toiselle. Salonen kiteyttää, että luontokokemuksista nousee esiin psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivet; turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä hyväksyntä ja toivo. Salosen mielestä myös jatkuvuus ja kokemuksellisuus, joka sisältää arjesta irtautumisen ja lumoutumisen, kuuluvat luontokokemukseen. (Salonen 2010, 28-29, 52-58.) Eri toiminnot vuodenaikojen mukaisesti vahvistavat osallisuutta ajankulkuun ja elämän jatkumoon. Myös elämän rajallisuuden hyväksyminen voi rakentua yksilön seuratessa luonnon kiertokulkua. Mielipaikassa voi selkiyttää omia ajatuksia ja sinne voi palata mielikuvien avulla (Salovuori 2014, 39, 80.) Salosen mielestä jokaisella yksilöllä olisi hyvä olla oma mielipaikka, jossa elpyä arjen ja tehokkuuden paineista, lumoutua ympäristön kauneudesta ja eheytyä jatkuvuuden ja rajattomuuden kokemuksen kautta (Salonen 2007, 60-64).

Sotkamossa on kehitetty ja otettu käyttöön syksyllä 2019 luontoseteli -toimintamalli. Mallissa nuoren kanssa työskentelevän, esimerkiksi kuraattorin, nuorisotyöntekijän tai opettajan on mahdollista saada työparikseen sosiaalialan ammattilainen, jolla on luonto-ohjaajan koulutus. Toiminta toteutetaan luontoympäristössä ja toiminnalla tavoitellaan nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä, tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistumista, nuorten sitoutumista palveluihin sekä korjaavan työn palvelutarpeiden minimointia. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

2.3.3 Eläinavusteiset menetelmät

Eläinavusteiset menetelmät voivat olla terapeutisia, sosiaalipedagogisia tai kuntouttavia (Suomi ym. 2016, 138). Eläinavusteinen terapia on ammatillista, terapeutin ohjaamaa toimintaa. Terapeutti on käynyt ammatillisen koulutuksen lisäksi eläinavusteisen toiminnan täydennyskoulutuksen. Ammatillisessa pedagogisessa toiminnassa eläintä käytetään oppimisen apuna esimerkiksi erityisopetuksessa tai sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Eläimiä voidaan hyödyntää ammatillisesti hyvin laaja-alaisesti, jolloin ohjaajalla on oman pohjakoulutuksen lisäksi esimerkiksi eläinavusteisen valmentajan tai koira-avusteisen työn koulutus. (Salovuori 2014, 53.) Eläinavusteisia menetelmiä hyödynnetään laajasti yksilön hyvinvoinnin edistämiseksi sekä fyysisen että psykososiaalisen terapia-, kuntoutus-, kasvatus ja sosiaalityön kentällä. Eläimiä hyödynnetään lisäksi opetustyössä sekä kaveri- ja virkistystoiminnassa. (Laatu 2012, 263.) Eläinavusteinen työskentely soveltuu esimerkiksi sosiaalisista peloista kärsiville, masentuneille, käytöshäiriöisille sekä autismin kirjoa sairastaville. Tunnetaitovalmennuksessa vahvistetaan yksilön itsetuntemusta sekä opetellaan ymmärtämään sosiaalisia tilanteita. (Suomi ym. 2016, 136-146.) Sosiaalipedagogista toimintaa on alettu hyödyntämään myös ikääntyneiden ja työttömien kanssa hyvinvoinnin ja sosiaalisen kasvun tukemiseksi (Salovuori 2014, 66).

Eläimet osaltaan ehkäisevät sosiaali- ja terveystalouden tarvetta. Sosiaalista turvaa tuottavia eläinavusteisia toimintoja ovat sairauksien ja niiden aiheuttajien tunnistaminen ja ehkäisy, psykososiaalinen terapia, kuntoutus, kasvatus ja sosiaalityö, fyysinen kuntoutus sekä henkilökohtainen avustaminen esimerkiksi epileptikoille tai kuulovammaisille. Toimintarajoitteisille eläimet voivat toimia avustajina ja apuvälineinä sekä kannustaa ja mahdollistaa omatoimiseen liikkumiseen. Lemmikkieläimet ovat oivia elämäntapavalmentajia ja antavat tukea niin ulkoiluun, vastuunkantoon, harrastuksiin, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen sekä häiriökäyttäytymisen vähentämiseen. Eläimet voivat vähentää stressiä ja pelkotiloja niin työpaikoilla, kouluissa tai sosiaali- ja terveystalouksissa. (Laatu 2012, 258, 264.)

Eläinten vierailut erilaisissa hoivayksiköissä on aloitettu 1990 -luvun alussa ja ne ovat jatkuvasti kasvattanut suosiotaan. Sekä ohjaajalle että eläimelle järjestetään koulutus

ja soveltuvuskokeet ennen toiminnan aloittamista. Eläinten, erityisesti maatilalan eläinten mukaantulo erilaisiin tapahtumiin on niin ikään kasvattanut suosiotaan. Monessa lastensuojelun, kehitysvammaisten ja ikääntyneiden yksiköissä eläimet ovat osa hoitoyhteisöä. Myös eläinten hankkimisesta kesäkaudeksi hoivayksikön iloksi, on saatu hyviä tuloksia. (Salovuori 2014, 55-60.)

Eläimet edistävät muun muassa endorfiinin erityistä, mielialan kohenemistä ja luottamuksellisen suhteen syntymistä. Eläimet lisäävät turvallisuuden ja hyväksynnän tunnetta sekä rauhoittavat. (Suomi ym. 2016, 136-141.) Eläinten on huomattu parantavan vuorovaikutustaitoja ja empatiakykyä sekä lisäävän kiinnostusta ympäristöä kohtaan (Laatu 2012, 263). Sanattomien kokemusten ja tunteiden ilmaisu, käsittely ja jakaminen voi lähteä avautumaan. Eläinavusteinen terapia voi auttaa muuttuneen elämäntilanteen käsittelyssä ja eheytyemisessä, tilanteeseen sopeutumisessa ja elämän merkityksellisyyden löytymisessä. (Salmela 2013, 94-95.) Vuorovaikutuksessa eläimen kanssa yksilö joutuu rauhoittumaan ja keskittymään nykyhetkeen ja unohtamaan muut huolenaiheet. Näin voi esimerkiksi yksinäisyys, toivottomuus ja sosiaalinen eristäytyminen saada tarvittavan katkaisun. (Suomi ym. 2016, 133-147.) Lemmikit toimivat yksilölle voimavarana erityisesti silloin, jos yksilön tukiverkosto on heikko, toteaa Markku Laatu (2012) teoksessa Yhteyksien kirja (Laatu 2012, 260). Eläinavusteinen toiminta mahdollistaa surun ja pettymyksen tunteiden käsittelyn. Eläimet aistivat herkästi tunnetiloja ja voivat lohduttaa. Eläimet voivat tarjota toiminnan malleja liittyen esimerkiksi vuorovaikutukseen, ravitsemukseen, nukkumiseen tai hygieniaan. (Salovuori 2014, 84-85.)

Ihmiset voivat oppia paljon eläimiltä sosiaalisista taidoista, laumassa käyttäytymisestä sekä tunteista. Eläimet hyväksyvät ihmisen sellaisena kuin hän on, kohtelevat tasavertaisesti, elävät hetkessä ja ovat aitoja. Eläimet edesauttavat ryhmän kommunikaation syntymistä. Eläimille on helppo puhua vaikeitakin asioita ja myönteinen suhtautuminen eläimiin voi heijastua myönteisyytenä ammattiauttajaan. (Suomi ym. 2016, 133-147.) Eläinten kanssa pääsee harjoittamaan sosiaalisia tilanteita ja hellyys, hoiva, kosketus ja leikki mahdollistuu. Jos ihminen on menettänyt luottamuksen muihin ihmisiin, voi eläin toimia tärkeänä lukkojen avaajana. (Salovuori 2014, 53-54.)

Eläinavusteisessa työskentelyssä käytettävien eläinten kirjo on laaja. Osa kokee hamsterin läheisyyden hyvälle, kun osa taas saa turvallisuutta suuren eläimen läsnäolosta. On huomioitava, että kaikki eivät koe myönteisiä tunteita mistään eläimestä, päinvastoin. (Laukkanen 2013, 33.) Allergiat ja eläinpelot on huomioitava toimintaa suunniteltaessa. Sekä ihmisten että eläinten pitää itse haluta kontaktiin toistensa kanssa. Yksilölle on annettava mahdollisuus seurata tilannetta kauempaa. Eläinvierailut voidaan järjestää tarvittaessa ulkotiloissa tai eristää sisätiloista osa, missä eläimet liikkuvat. Paras hyöty eläinavusteisesta toiminnasta saadaan, kun se on säännöllistä. (Salovuori 2014, 57, 62.)

2.3.4 Maatila-avusteinen toiminta

Hoivamaataloudessa maatilaympäristöä ja maatilan työtehtäviä hyödynnetään työkaluina sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa. Hoivamaatalous voi sisältää aktiivisia toimenpiteitä, maatilaympäristössä oleilua tai tuettua palveluasumista. Maatilat voivat tarjota joko säännöllistä toimintaa tai vierailumahdollisuuksia. Maatilaympäristö on moninainen peltoineen, laitumineen ja metsineen. Samoin työtehtäviä löytyy kotieläinten hoidosta puutarhan hoitoon ja maanviljelyyn sekä rakennusten ja työkoneiden huoltoon. Soini (2012) kertoo teoksessa Yhteyksien kirja, että maanviljely ja eläinten hoitaminen kasvattavat yksilöt kunnioittamaan luontoa ja auttavat ymmärtämään elämän rajallisuuden. Maatilan töissä oman työn jälki näkyy konkreettisesti. Työtehtävät vahvistavat tuloksiin suuntaava toiminta, mikä on riippuvainen muun muassa sääolosuhteista ja auttaa siten kestämään epävarmuutta. Maatila-avusteinen toiminta voidaan toteuttaa myös niin, että maatila tarjoaa esimerkiksi toimintaterapeutille toimintaympäristön maatila-avusteiseen toimintaan (Salovuori 2014, 68). Samalla saadaan kehitettyä maaseudulle uusia elinkeinomahdollisuuksia. Hoivapalveluja tarjoavien maatiilojen määrä on jatkuvasti kasvussa sekä Suomessa että Euroopassa. Siirtolapuutarhat ja kaupunkiviljely voidaan katsoa hoivamaataloudeksi, joita voidaan hyödyntää kaupunkiympäristössä. (Soini 2012, 248-252.)

Soinin (2012) mukaan maatilalla yksilö voi kokea luontoon tai yhteisöön kuulumisen kautta osallisuuden tunteita. Omasta työtehtävästä suoriutuminen vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta ja sitä, että on voinut vaikuttaa toivottuun lopputulokseen. Tämä voi

helpottaa oman elämän ratkaisujen tekoa sekä vastuunkantoa lähiympäristöstä. (Soini 2012, 250-251.) Hoivamaatalous tukee yksilön toiminnallisuutta, oma-aloitteisuutta, vastuullisuutta ja osallisuutta. Yksilö näkee oman työnsä tuloksen ja saa onnistumisen kokemuksia, jotka vaikuttavat itsetuntoon. Maatilan arkirutiinit ja luonnon läsnäolon rauhoittava vaikutus vahvistavat yksilön elämänhallinnan tunnetta ja konkreettiset työtehtävät antavat päivälle tarkoituksen. Kokemuksellinen oppiminen innostaa ja aktivoi useita kohderyhmiä uusien asioiden opetteluun. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

2.4 Luontovoima

Luontovoiman palveluihin kuuluu luontolähtöiset hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalvelut, kuten luontoavusteinen ja eläinavusteinen pedagogiikka, pedagoginen puutarhatoiminta sekä maa- tai metsätilalla toteutettava pedagoginen toiminta. Myös tavoitteellinen luontoavusteinen tai eläinavusteinen toiminta, tavoitteellinen puutarhatoiminta sekä tavoitteelliset maatila- tai metsätilavierailut luokitellaan luontovoiman palveluihin. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 5, 8.) Luontovoiman palvelut painottuvat ennaltaehkäisyyn sekä terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen luonnossa virkistäytymisen, elpymisen ja voimaantumisen avulla. Luontovoimaa voidaan hyödyntää hyvin laajasti esimerkiksi kasvatustyössä, työhyvinvoinnin tukemisessa, työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja mielenterveyden edistämässä. Luontovoiman avulla voidaan tarjota elämyksiä, kokemuksellista oppimista ja sosiaalisten taitojen harjaantumista. Seikkailukasvatusta eli elämypedagogiikkaa hyödynnetään muun muassa kouluissa, nuoriso- sekä sosiaalityössä. Seikkailukasvatus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään uusien kokemusten ja tilanteiden kautta tarjoamaan elämyksiä ja löytämään yksilöstä uusia puolia. Toimiminen, kokemusten työstäminen sekä rauhallinen oleminen liittyy seikkailukasvatukseen. Kykyä ja halua huolehtia ympäristön hyvinvoinnista voi kasvaa ympäristökasvatuksen avulla. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Luontovoiman palvelut ovat ohjattuja sekä tavoitteellisia ja ne ovat avoimia kaikille. Yleensä palvelun maksaa asiakas itse. Luontovoimaan liittyy keskeisesti yksilön voi-

mavaraistuminen, joka puolestaan sisältää osallisuuden tunteen tukemisen sekä kokemuksen käsittelyn. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 8, 20.) Luontovoimaa voi toteuttaa esimerkiksi luontoyhteyden, itsetuntemuksen ja sisäistä hallintaa vahvistavien mindfulness-harjoitusten avulla (Suomi ym. 2016, 40).

Metsäympäristö tarjoaa monipuolisen ympäristön virkistyskäyttöön ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Luontoympäristössä pääsee irtaantumaan liikenteen ja kaupunkiympäristön ärsykeistä, haju-, melu- ja valosaasteesta. Osa hyvinvointivaikutuksista ovat fysiologisia muutoksia, jotka liittyvät stressitason laskuun ja vastustuskyvyn nousuun. Raitis ilma ja ruumiillinen rasitus väsyttävät terveellä tavalla. Rauhoittuminen ja oman elämän tarkastelu on erityisen tärkeää yksilölle, joka elää vaikeuksien keskellä. Luontoympäristön rauha ja kukkien kauneus voivat saada yksilön kiinnostumaan uudelleen maailmasta ja ympäristöstä, jonka osana he ovat. Patikointi, ruokailu- ja kahvihetket, uusien taitojen opettelu vaikkapa seikkailupedagogiikkaan pohjautuen soveltuvat useille kohderyhmille. Ainutlaatuiset jokamiehenoikeudet mahdollistavat muun muassa marjastuksen, kalastuksen, sienestyksen ja ruoanlaiton tulentekopaikoilla. (Salovuori 2014, 73-83.)

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET

Green careen liittyviä tutkimuksia ja hankkeita on tehty useita, mutta vain harvoin pitkään työtä hakeneiden, kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen toimintakyvyn kontekstista. Esittelen kuuden Green care toimintaan kohdistuneen tutkimuksen tai hankkeen keskeisimpiä tuloksia.

Ellingsen-Dalskau ym. (2016) toteuttivat Norjassa tutkimuksen, johon osallistui 194 työtöntä henkilöä, jotka ovat olleet vähintään kuukauden ajan hoivamaatilan ennaltaehkäisevässä valmennuksessa. Tutkimuksen mukaan ennaltaehkäisevä valmennus on lisännyt osallistujien toimijuutta, motivaatiota, terveyttä ja hyvinvointia. Tähän on vaikuttanut vahvasti viljelijän itsenäisyyttä tukeva työote, joka on tarjonnut valinnanvaiht-

toehtoja, rohkaissut oma-aloitteisuuteen sekä antanut positiivista ja rakentavaa palautetta. Osallistujien osaamisen, yhteisöllisyyden sekä itseluottamuksen tunnetta on edistänyt se, että he ovat kokeneet olevansa osa yhteisöä, missä viljelijän ja muiden osallistujien välillä on vastavuoroinen suhde. Mielenkiintoiset, haasteelliset, organisoit, tarkoituksenmukaiset ja merkitykselliset työtehtävät on kasvattanut osallistujien hyödyllisyyden tunnetta, joka on johtanut itseluottamuksen paranemiseen sekä uusien taitojen ja osaamisen kasvuun. (Ellingsen-Dalskau, Berget, Pedersen, Tellnes & Ihlebæk 2016.)

Hassink ym. tekivät vuonna 2017 Norjassa kirjallisuuskatsauksen, joka käsitteli maatilan eläinten roolia ja merkitystä asiakkaille, jotka ovat osallistuneet hoivamaatilalla toteutettuun toimintaan. Katsaukseen kelpuutettiin kuusi vuosina 2001-2015 tehtyä tutkimusta. Tutkimuksessa nousee esiin maatilan eläinten tärkeys ja moninaiset edut, joita voidaan hyödyntää erilaisille kohderyhmille. Eläinten avulla voidaan tarjota osallistujille tarkoituksenmukaista, merkityksellistä ja monipuolista toimintaa. Hoitamalla eläimiä ja olemalla vuorovaikutuksessa eläinten kanssa osallistujat ovat luoneet tunteita ja kokeneet lämmön, läheisyyden ja turvallisuuden tunteita. Työtehtävistä selviytyminen on parantanut osallistujien itseluottamusta, motivaatiota ja vastuunottokykyä. Vuorovaikutus eläinten kanssa on auttanut unohtamaan vaikeudet ja pelot sekä auttanut rauhoittumaan ja rentoutumaan. Osallistujat ovat voineet kokea vastavuoroisuutta, kun he ovatkin hoitajan roolissa. Tutkimus paljastaa, että yksilöiden yhteinen kiinnostus eläimiin on lisännyt osallistujien välistä vuorovaikutusta. Eläimet ovat lisäksi edistäneet terveellisempää elämäntapaa tarjoten fyysistä liikuntaa. Hassink ym. on sitä mieltä, että tutkimusnäyttöjen kasvusta huolimatta vihreän hoivan potentiaalia ymmärretään edelleen huonosti. (Hassink, De Bruin, Berget & Elings, 2017.)

Eduro-säätiö, Kemijärven perhe- ja mielenterveysklinikka, Sallan kunnan nuorisotoimi sekä Lapin ammattikorkeakoulu ovat toteuttaneet vuosien 2015 ja 2017 välisenä aikana Luontoa elämään – toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeen. Hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevien toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisin menetelmin, luoda Green care -menetelmiä hyödyntävät yksilö- ja ryhmäkuntoutuksen toimintamallit sosiaaliseen kuntoutukseen sekä tuottaa tietoa luontolähtöisten menetelmien vaikutuksista osallisuuden vahvistamiseen ja kuntoutukseen. Hankkeessa on kytkeyty mukaan heikossa

työmarkkina-asemassa olevien palveluihin luontoon tukeutuvaa toimintaa. (Leppänen 2017, 9-14.)

Luontolähtöisistä toiminnoista haetaan kuntoutukseen lisäarvoa ja uusia menetelmiä. Luontoa elämään -hanke on rakentanut yksilö- ja ryhmämuotoisia, osallisuutta vahvistavia ja toiminnallisen kuntoutuksen malleja. (Leppänen 2017, 16.) Mallit koostuvat toiminnasta, luonnosta, yksilöllisestä tuesta ja yhteisöstä. Osallisuutta vahvistavan luontoon tukeutuvan kuntoutuksen toimintamallin ajatus lähtee siitä, että yksilöllä on oikeus osallisuuteen niin yhteiskunnan, yhteisön kuin luonnon kanssa. Mallissa korostuu yksilön oikeus itsemääräämiseen ja valinnanvapauteen sekä oman elämän kontrolliin. Tolvasen ja Jääskeläisen mallissa luontotoiminnan avulla tavoitellaan muutosta elämään, arjenhallintaan tai toimintakykyyn. (Tolvanen 2017, 23-26; Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 12, 31-32.)

Luontoa elämään -hankkeen osallistujia on haastateltu ja osa on täyttänyt kykyviisarin luontotoiminnan alkaessa ja päättyessä. Osallisuushaastattelu on toteutettu 45 henkilölle ja kykyviisarin on täyttänyt 41 osallistujaa. (Jääskeläinen 2017, 144). Vastausten mukaan luontoympäristö ja eläinavusteiset toiminnot ovat tuoneet kuntoutujille osallisuuden, onnistumisen, yhteisyyden ja oppimisen kokemuksia sekä vertaistukea. Luonnossa toimiminen on tuottanut elämän mielekkyyden ja merkityksellisyyden tunteuksia, jotka on voimaannuttanut osallistujia ja auttanut näkemään tulevaisuuden myönteisenä. (Tolvanen 2017, 24.) Luontotoiminta on edesauttanut osallistujien toimintakykyä, sosiaalista vuorovaikutusta ja toiminta on voinut tarjota uusia verkostoja paikallisyhteisöön. Toiminta on auttanut osallistujia ymmärtämään omaa elämää ja siihen vaikuttavia asioita. Luontoympäristö on helpottanut keskustelua vaikeista asioista ja arjen haasteista esimerkiksi ihmissuhteisiin tai ravitsemukseen liittyen. Hankkeesta saatujen tulosten mukaan luontotoiminnan kautta yksilön kokonaisuus on erottunut ja näkynyt selvemmin kuin perinteisissä palveluissa. Luontoympäristö on tarjonnut myös työntekijöille positiivisia vaikutuksia sekä erinomaisen ja luonnollisen havainnointiympäristön psyykkisen, fyysisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tarkkailuun. (Niskala 2017, 56.) Hanke on vahvistanut, että luontotoiminta on erityisen hyödyllinen sosiaalisen kuntoutuksen muotona, koska luontoympäristössä ryhmässä olominen ja toimiminen on helpompaa. Luottamus ja yhteisöllisyys sekä työntekijöiden,

kuntoutujien sekä koko ryhmän kesken on rakentunut helpommin ja nopeammin. (Jääskeläinen 2017, 162.)

Rovaniemellä toimiva, Luontoa elämään -hankkeeseen kuuluva ryhmä on työskennellyt hevostilalla. Tallitoimintamallissa on tehty yhteistyösopimus, jossa toimintaympäristö on saatu käyttöön työpanosta vastaan. Työtehtävät on annettu ja ohjeistettu tilan toimesta. Tulosten mukaan toiminta on edistänyt kuntoutujien henkilökohtaisia kuntoutustavoitteita ja lisännyt osallisuuden, merkityksellisyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Kuntoutajat ovat kokeneet talliympäristön rauhoittavaksi ja ilmapiirin tasa-vertaiseksi. Työntekijä – asiakas asetelma on poistunut. Tervolan lypsykarjatilán työhön osallistuminen on vahvistanut kuntoutujien osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia taitoja sekä itsenäisyyttä ja oma-aloitteisuutta. Maatilaympäristö on aktivoinut osallistujia ja työtehtävien hyödyllisyys, vastuullisuus sekä uusien taitojen oppiminen on vahvistanut kuntoutujien itseluottamusta. Tässä toimintamallissa tilan emäntä on osallistunut ohjausroolissa toimintaan ja kokenut sen tuovan sekä itselleen iloa että konkreettista hyötyä eläintenhoitoon. (Niskala 2017, 49-52.)

Kansaneläkelaitos on selvittänyt vuonna 2018 eläinavusteisen terapian käyttöä ja hyötyjä Suomessa. Tutkimus on painottunut erityisesti vaativan kuntoutuksen terapiamuotoihin ja tutkimukseen on osallistunut eläinavusteisen terapian 70 palveluntuottajaa. Tutkimukseen on haastateltu lisäksi kuntoutujia ja tehty taustakeskusteluja sekä toteutettu kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksen mukaan eläin on edesauttanut luottamuksellisen suhteen rakentumista ja motivoinut arkaa tai aiemmin motivoimatonta asiakasta saapumaan tapaamiseen sekä sitoutumaan kuntoutukseen. Eläin on tukenut kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen kehittymistä. Eläin on helpottanut tunteiden sanoittamista ja kipeiden asioiden läpikäymistä. Rauhoittuminen, oman käyttäytymisen hallinta sekä keskittyminen ovat nousseet myös eläimen tuomiksi hyödyiksi terapiatilanteessa. Onnistumisten ja pystyvyyden kokemusten kautta asiakas on voimaantunut, itseluottamus vahvistunut ja elämänlaatu parantunut. Eläin on voinut toimia arjenhallinnan, hygienian, päivärytmin, säännöllisen ravitsemuksen ja hyvinvoinnista huolehtimisen mallina ja harjoittajana. Eläinavusteisen terapian haasteiksi on noussut esiin allergiat ja eläinpelot. Tutkimus toteaa, että eläimen hyödyntäminen terapiatilanteessa on olta-
tava aina asiakaslähtöistä. Tutkimuksessa on noussut esiin tärkeäksi tekijäksi sekä

eläinavusteisia menetelmiä käyttävien ammattilaisten että eläinten koulutus ja soveltuvuus. Samoin vastaajat ovat toivoneet eläinavusteiseen toimintaan, terapiaan ja pedagogiikkaan, eläinten koulutukseen, testaamiseen ja elinolosuhteisiin yhteisesti noudatettavia eettisiä ohjeita, laatukriteerejä ja turvallisuussäädöksiä sekä valvontaa. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 4, 6, 19-20, 45-56.)

Kelan tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että eläin tuo hyötyjä terapiatilanteeseen, jos kuntoutuja toivoo itse eläimen mukaan prosessiin. Tutkimuksen mukaan erityisesti tilanteissa, joissa asiakas ei ole sitoutunut aikaisempiin hoitoihin tai joiden kanssa ei ole tavanomaisimmin keinoin päästy etenemään, eläinavusteiset menetelmät voivat tuoda onnistumisia. Tutkimus vahvistaa sen, että yksilöllisiä kuntoutusvaihtoehtoja kartoitettaessa joillekin asiakkaille eläinavusteinen terapia on hyvä ja toimiva vaihtoehto. Lisätutkimusta aiheesta edelleenkin tarvitaan ja erityisesti kuntoutujien omia kokemuksia hyödyistä peräänkuulutettiin. (Hautamäki ym. 2018, 54-55.)

Mouhi (2018) on tutkinut luontolähtöisen kuntoutuksen merkitystä masennusta sairastaville erityisesti toimijuuden näkökulmasta. Hän on haastatellut kuutta mielenterveyskuntoutujaa, jotka ovat osallistuneet Pollesta Potkua ry:n järjestämään hevosavusteiseen opinnolliseen kuntoutustoimintaan. Kuntoutuskurssiin on sisältynyt muun muassa uupumiseen ja itsetuntemukseen liittyvien asioiden läpikäymistä luontolähtöisesti sekä hevostoimintaa. Mouhin tutkimuksen mukaan luonto- ja hevostoiminta on tukenut masennuksesta sairastavien toipumista ja hevosten läsnäolo on tuonut osallistujille välittömiä hyvinvointivaikutuksia. Tallitoiminta on ollut osallistujille mielekästä ja he ovat oppineet uusia asioita. Hevoset ovat olleet tärkeimmässä roolissa motivaation ja ilon tuojana, mutta vastaajat ovat nostaneet tärkeäksi tekijäksi toipumiselle myös yhteisön merkityksen. Osallistujien motivoituminen ja aktivoituminen on näyttäytynyt muillakin elämänalueilla ja toiminnan johdosta vahvistunut pystyvyyden tunne on auttanut kuntoutujia selviytymään muissakin toimintaympäristöissä. Tallitoimintaan osallistuminen on tuonut elämälle merkitystä ja avun antaminen eikä aina avun vastaanottaminen on koettu tärkeäksi. (Mouhi 2018, 1,10, 55-69.)

Mouhin tutkimuksen mukaan opinnollinen kuntoutustoiminta ja hevostoiminta on vahvistanut osallistujien itsetuntoa ja -luottamusta, toimijuutta sekä osallisuuden,

osaamisen ja elämänhallinnan tunnetta. Vertaistuki, aktivoituminen, rohkeus päätösten tekoon ja onnistumisen kokemukset ovat nousseet esiin vastauksista. Osallistujat ovat voimaantuneet miettimään tulevaisuuttaan ja ammatillisia mahdollisuuksiaan. Toiminta on syventänyt osallistujien luontosuhdetta sekä arvomaailmaa ja asenteita. Hyväksytyksi tulemisen, tasavertaisuuden ja riittävyuden tunne on koettu toiminnassa merkitykselliseksi. Ympäristön arvostamisen lisäksi kuntoutujat olivat alkaneet tiedostamaan omia oikeuksiaan. Hevostoiminnassa saavutetun eheytyksen vastakohtana koettiin työelämän tehokkuus ja kilpailu. Osalle oli herännyt ajatus luonnon hyödyntämisestä ammatillisesti psyykkisen kuormituksen vähentämiseksi ja työuupumusriskin pienentämiseksi. Myös se, että osallistujat itse olivat kokeneet toiminnan hyödyn oli innoittanut ajatukseen hyödyntää luontotoimintaa omassa työssään. (Mouhi 2018, 1, 34-44, 67.)

Salonen ja Törnroos (2019) ovat tutkineet luontointerventioihin osallistuneiden vanhojen kokemuksia. Tutkimukseen osallistuneita henkilöitä on ollut yhteensä 54. Tutkijat ovat jakaneet osallistujat tulosten mukaan elpyjiin, tervehtyjiin, ristiriitaisiin ja kiinnostujiin. Elpyjien vaikutukset ovat liittyneet läsnäoloon, hiljentymiseen, rauhoittumiseen ja virkistäytymiseen. Tervehtyjillä on todettu toivon, motivaation ja itsensä hyväksymisen vaikutuksia. Ristiriitaisiin luokitellut osallistujat eivät olleet kokeneet luontointervention tuovan lisähyötyä luontokokemukseen ja he olivat saattaneet kokea huolen ja pettymyksen tunteita. Kiinnostujat olivat kokeneet tiedollisen ja ammatillisen kasvun parantuneen, joka oli näyttäytynyt muun muassa kouluttautumismotivaation heräämisinä. Tutkimuksen mukaan luontointerventiot, joissa on mahdollisuus kokea eläviä kasveja ja eläimiä, tuottaa tervehtymisen vaikutuksia. Tutkijoiden mukaan luontointerventiot tulisikin aina toteuttaa siten, että sosiaalisen tuen lisäksi osallistuja pystyy kokemaan luonnon kokonaisvaltaisesti ja aistia eläviä luontoelementtejä. (Salonen & Törnroos 2019, 5-15.)

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TARKOITUS

Kehittämistehtävän tavoitteena on selvittää, miten Oululaiset pitkään työtä hakeneet kokevat Green careen pohjautuvat menetelmät ja minkälaisia luonto- ja eläinavusteisia toimintoja he mahdollisesti haluaisivat sisällyttää kuntouttavaan työtoimintaan. Tavoitteena on löytää viitteitä siitä, onko Green care toiminnalla vaikutusta työtoimijoiden sosiaaliseen toimintakykyyn. Kehittämistehtävällä tavoitellaan pidemmällä tähtäimellä pitkään työtä hakeneiden voimaantumista, osallisuuden, toimijuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumista, tulevaisuuden suunnitelmien kirkastumista sekä työllistymisen edistämistä.

Työtoimijoille järjestetään viisi erilaista luonto-, eläin-, puutarha- ja maatala-avusteista toimintapäivää ja heidän kokemuksiaan ja kehittämisehdotuksiaan kartoitetaan. Tutkimuskysymyksiä on kolme:

1. Miten pitkään työtä hakeneet kokevat Green careen pohjautuvan toiminnan?
2. Minkälaisia luonto-, eläin-, puutarha- ja maatala-avusteisia toimintoja pitkään työtä hakeneet toivovat kuntouttavan työtoiminnan sisällöksi?
3. Onko Green careen pohjautuvalla toiminnalla vaikutusta pitkään työtä hakeneiden sosiaaliseen toimintakykyyn?

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluvalikoimassa yksilöllisyys on huomioitava ja valinnan vaihtoehtoja on oltava runsaasti. Kelan tilastojen mukaan pitkään työtä hakeneiden määrä nousee koko ajan ja useat heistä tarvitsevat työllistämistä edistäviä ja työ- ja toimintakykyä tukevia palveluja ennen työelämään siirtymistä (Kelan [www-sivut](http://www.kela.fi) 2019). Kehittämistehtävällä halutaan saada pitkään työtä hakeneiden oma ääni kuuluville ja selvittää kokevatko he hyötyvänsä Green care toiminnasta. Kehittämistehtävän tarkoituksena on kuntouttavan työtoiminnan sisällön laajentaminen, monimuotoistaminen sekä kehittäminen yhteistyössä työtoimijoiden kanssa. Näin saadaan luotua asiakkaiden näköisiä ja yksilöllisiä palveluja. Kehittämistehtävän tarkoituksena on tuoda Green care menetelmien hyötyjä näkyväksi, jotta menetelmien käyttö kuntouttavan

työtoiminnan ryhmissä kasvaisi. Tarkoituksena on kerätä kokemuksia sekä uusien ryhmien sisällön suunnittelun pohjalle että olemassa olevien ryhmien toiminnan sisällön kehittämiseksi. Kaupungin näkökulmasta kehittämistehtävän hyötyjä ovat muun muassa toiminnan kehittäminen, kuntalaisten osallisuuden, toimijuuden ja työllistymisen edistäminen sekä työmarkkinatuen kuntaosuuden pieneneminen.

Kehittämistehtävän tarkoituksena on:

1. kerätä kokemuksia Green careen pohjautuvasta toiminnasta erilaisten toimintapäivien kautta sekä työtoimijoiden että ohjaajien näkökulmasta kuntouttavan työtoiminnan sisällön laajentamiseksi, monimuotoistamiseksi sekä kehittämiseksi
2. tuottaa tietoa ja ideoita Green care menetelmien hyödyistä ja hyödyntämisestä osana kuntouttavaa työtoimintaa, jotta menetelmien käyttö kasvaisi

Kehittämistehtävään sisältyy myös Oulun alueen Green care menetelmiä hyödyntävien toimijoiden ja muiden alaan liittyvien mahdollisuuksien kokoaminen listaukseksi, jota kuntouttavan työtoiminnan ryhmien ohjaajat voivat hyödyntää suunnitellessaan luonto- ja eläinavusteisia toimintoja. Green care toimijoiden listaukselle on olemassa tarve, koska se helpottaisi ja tukisi ohjaajien suunnittelutyötä. Listauksessa on huomioitava, että se on oltava sähköisenä kaikkien ohjaajien saatavilla ja sitä tulee päivittää jatkuvasti. Green Care Finland ry ylläpitää valtakunnallista tietokantaa toimijoista, jotka ovat yhdistyksen jäseniä. Toimijoita on yhteensä koko Suomen alueella tällä hetkellä 246 kappaletta ja Pohjois-Pohjanmaalla 13 yritystä (Green Care Finland ry www-sivut 2019).

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAUSTA, TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TOTEUTUS

Kansaneläkelaitoksen tilaston mukaan Oulussa työmarkkinatukea saavien henkilöiden määrä oli 4300 vuonna 2008. Määrä on noussut yli puolella vuoteen 2018 mennessä ollen 9400 henkilöä. Yli 1000 päivää työttömyyden perusteella maksettua työmarkkinatukea saavien henkilöiden määrä on vuonna 2014 ollut lähes 2200 ja määrä on noussut yli tuhannella työnhakijalla vuoteen 2019 mennessä. (Kansaneläkelaitoksen www-sivut 2020.) Näiden lisäksi on henkilöitä, jotka elävät toimeentulotuen varassa eikä heillä ole oikeutta työttömyysetuuteen ja välttämättä heidän työnhakunsa ei ole voimassa Työ- ja elinkeinopalveluissa. Myös näitä henkilöitä tulisi saada työllistämistä edistävien palveluiden piiriin. Kunnan osarahoittama työmarkkinatuki tarkoittaa sitä, kun työnhakijalle on maksettu 300 päivää työmarkkinatukea työttömyyden perusteella, kunta maksaa työmarkkinatuesta puolet. Määrä nousee 70 %, kun työmarkkinatukea on maksettu 1000 päivän ajalta. Työllistymistä edistävän toimenpiteen ajalta työmarkkinatuen kertymä ei kasva ja jos henkilö lähtee työllistämistä edistävään toimenpiteeseen, kunnan osarahoitus keskeytyy. (Kansaneläkelaitoksen www-sivut 2019.) Työllistämistä edistäviä palveluita on kuntouttavan työtoiminnan lisäksi esimerkiksi työkokeilu, omaehtoinen opiskelu ja työvoimakoulutus (Työ- ja elinkeinopalveluiden www-sivut 2019). Näin ollen työllistämistä edistäviin palveluihin ohjaaminen ja järjestäminen on kunnalle myös taloudellinen satsaus syrjäytymisen ehkäisyyn ja kuntalaisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistämisen ohella.

5.1 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014) ja työttömyysturvalain (Työttömyysturvalaki 1290/2002) mukaista, elämänhallintaa ja työllistymistä edistävää palvelua työnhakijoille, jotka ovat olleet pitkään poissa työmarkkinoilta, saavat Kelan maksamaa työmarkkinatukea tai toimeentulotukea tai eivät pysty osallistumaan Työ- ja elinkeinopalveluiden palveluihin alentuneen työ- ja toimintakykynsä vuoksi. Kuntouttavalla työtoiminnalla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja lisäämään osallisuutta. Kuntouttava työtoiminta voi olla työtoimintaa, ryhmä-

toimintaa, yksilövalmennusta tai toimintakyvyn arviointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019.) Kuntouttava työtoiminta perustuu työnhakijan, kunnan ja TE-palveluiden yhteisesti laatimaan aktivointisuunnitelmaan, johon kirjataan työtoiminnalle yksilölliset tavoitteet. Työtoimintapäivien määrä määritellään yksilöllisesti yhdestä neljään päivään viikossa. Samoin työtoimintapäivän pituus asetetaan yksilöllisesti alkaen neljä tuntia päivässä. Kuntouttavan työtoiminnan jaksot vaihtelevat kolmesta kuukaudesta 24 kuukauteen. Kuntouttava työtoiminta pohjautuu lakiin kuntouttavasta työtoiminnasta. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001, 2 luku, 5 §, 3 luku, 9 §, 4 luku, 13 §.) Oulun kaupungissa kuntouttavaa työtoimintaa toteutetaan pääsääntöisesti joko omana toimintanaan ryhmissä tai kaupungin eri yksiköissä tai yhteistyössä yhdistysten kanssa (Oulun kaupungin www-sivut 2019). Kuntouttava työtoiminta on mahdollinen toteuttaa myös valtion virastossa, rekisteröidyssä säätiössä tai uskonnollisessa yhdyskunnassa, toisessa kunnassa tai kuntayhtymässä. Tällöin kunta tekee toisen osapuolen kanssa yhteistyöstä kirjallisen sopimuksen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019.)

Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa ryhmä voi olla joko suljettu tai avoin eli ryhmä pysyy samana tai täydentyä uusilla jäsenillä koko ajan. Usein ryhmällä on jokin yhteinen tekijä, esimerkiksi elämäntilanne. Ryhmästä saatava vertaistuki on keskeistä, johon liittyy toisten kunnioitus, tasavertaisuus, luotettavuus, henkinen tuki, rohkaisu ja kannustus. Ryhmäkuntoutuksen hyötyjä ovat myös yksilön kokema hyväksytyksi tulemisen tunne, sosiaalinen aktivoituminen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen, syrjäytymisen ehkäisy sekä uudet pärjäämisen, käyttäytymisen ja toimimisen keinot mallioppimisen kautta. Ryhmässä yksilö oppii, kehittyy ja vahvistuu ja ryhmässä yksilö voi lisätä itsetuntemustaan ja itseilmaisua. Toisten auttaminen ja tukeminen kohottaa omanarvontunnetta sekä toisten muutosten seuraaminen ja havainnot siitä, että muillakin on samanlaisia haasteita antaa toivoa omaan tilanteeseen. Tiedon, kokemusten ja tunteiden jakaminen voi selkiyttää ajatuksia, antaa voimaa, herättää toivoa sekä rohkaista yksilöä muutokseen ja jatkopolun miettimiseen. (Salminen 2016, 301-304.) Toiminnallisilla ryhmillä tavoitellaan ryhmäläisten voimavaraistumista, sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistumista. Toiminnallisuus ryhmässä tukee yksilön omaa toimijuutta ja osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Ryhmässä toimiminen voi olla alku muutokselle ja se voi auttaa johonkin muuhun toimintaan osallistumista. (Tanskanen 2015, 106, 123.)

Heidi Böckerman (2018) toteaa teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia, että ryhmätoiminta parantaa yksilön elämänlaatua ja osallisuuden tunnetta, laajentaa elinympäristöä sekä lisää aktiivisuutta. Sosiaaliset kontaktit harjaannuttavat vuorovaikutustaitoja ja vahvistavat itsetuntoa. Ryhmässä toimiminen kasvattaa yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. Vertaistuki, itsetunnon ja aktiivisuuden kasvaminen sekä uusien tietojen ja taitojen oppiminen edistää työelämäosallisuutta. Kun yksilölle tarjotaan osallistumisen mahdollisuuksia, hän saa uusia näkökulmia ja alkaa hahmottamaan tulevaisuuden tavoitteita. Yksilön toimijuus, sosiaalinen toimintakyky, arjen ja elämänhallinta kasvaa. (Böckerman 2018, 238-240.)

5.2 Toimintaympäristö ja osallistujat

Kehittämistehtävä toteutettiin Oulun kaupungin ylläpitämässä kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä. Osallistujat ovat työttömiä työnhakijoita. Työtoimijoiden määrä ryhmässä vaihtelee, koska jokaiselle työtoimijalle määritellään työtoimintapäivien määrä ja jakson pituus yksilöllisesti. Ryhmän koko on keskimäärin 7-12 työtoimijaa päivittäin. Ryhmäläiset ovat työikäisiä. Osalla voi olla useita ammatillisia tai korkeakouluasteen koulutuksia ja osalla peruskoulukin on jäänyt suorittamatta. Samoin työkokemusta joillakin voi olla kymmeniä vuosia tai ei päivääkään. Työtoimijoilla on jokaisella yksilölliset tavoitteet kuntouttavalle työtoiminnalle, joka voi olla esimerkiksi työ- ja toimintakyvyn arviointi, kuntoutumisen tai elämänhallinnan tukeminen tai työllistymisen edistäminen. Vihreän polun toimintapäivien toteutukseen osallistui useita ohjaajia kaupungin eri yksiköistä sekä yhdistysten yhteistyökumppaneita. Toimintaympäristönä oli kaupungin eri yksiköiden ja yhdistyskumppaneiden toimitiloja sekä lähialueiden viherympäristöjä.






5.3 Kehittämistehtävän aiheen valinta ja toteutuksen suunnittelu

Luonto ja eläimet ovat aina olleet lähellä sydäntäni, joten aihepiirin valinta oli helppo. Sosiaaliohjaajan työn kautta olen huomannut, että erilaisia kuntouttavan työtoiminnan ryhmiä tarvitaan, jotta asiakkaille voidaan räätälöidä yksilölliset palvelupolut ja että asiakas saadaan motivoituttua lähtemään toimenpiteeseen. Kehittämistehtävän sisältö

ja toteutus suunniteltiin yhteisesti Oulun kaupungin Työllisyyspalveluiden sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Kokosin Oulun kaupungin Työllisyyspalveluiden ohjaajia suunnittelutyöryhmään, jossa mietimme eri vaihtoehtoja ja ideoimme yhdessä kehittämistehtävän toteutuksen. Suunnitelma hyväksyttiin Työllisyyspalveluiden esimiehillä. Sovimme, että Vihreän polun toimintapäivät järjestettäisiin tiettyssä kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä ja toimintapäivät sisällytettäisiin ryhmän viikko-ohjelmaan. Järjestin kyseisen ryhmän ohjaajille suunnittelupalaverin, jossa esitin alustavan suunnitelmarunon sekä kartoitin heidän näkemyksiään, huomioitavia tekijöitä sekä ideoita päivien sisältöihin. Keskustelun pohjalta lukitsimme toimintapäivien ajankohdat ja teemat. Pidin työtoimijoille infotilaisuuden, jossa esittelin tutkimukseni, tutkimusmenetelmät ja toimintapäivien alustavan ohjelmarunon. Tiedustelin työtoimijoilta mitä he olivat mieltä ideasta ja olisiko heillä toiveita päivien sisältöihin. Vastaus oli todella positiivinen ja innostunut. Kerroin, että tutkimukseen osallistuminen olisi vapaaehtoista. Jaoin työtoimijoille vielä infokirjeen (Liite 1), jossa kerrottiin muun muassa tutkimuksen tavoite, tieto siitä, miten tutkittavien tietoja tullaan käyttämään tutkimuksessa sekä yhteystietoni.



Green Care Finland ry jakaa vihreän hoivan ja voiman toimintamuodot neljään pääluokkaan; luonto, eläin, puutarha ja maatila (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019). Tämän pohjalta teemoitin toimintapäivät. Jatkossa käytän toimintapäivistä oheisia kuvasymboleja (Taulukko 1).




Taulukko 1. Toimintapäivien kuvasymbolit.

Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5
PUUTARHA	MAATILA	ELÄIN	LUONTORETKI	SIENIRETKI
				

Luontoavusteisia päiviä halusin kaksi painottaen toisessa toiminnallisuutta ja toisessa elämyksellisyyttä ja rauhoittumista muun muassa Kirsi Salosen mielipaikka-harjoituksen avulla (Salonen 2012, 241). Luontoa elämään -hankkeessa oli hyödynnetty luontoaiheista unelmakarttaa, jota päätin testata myös Vihreän polun ohjelmistossa (Tolvanen ym. 2016, 33). Eläinavusteisessa päivässä koira oli osan ajasta vain läsnä ja toisen tehtävän halusimme toteuttaa niin, että koira oli mukana toteutuksessa. Toimintaympäristöinä halusin hyödyntää lähialueiden tarjontaa mahdollisimman pienillä kustannuksilla, jotta työtoimijoille olisi jatkossakin mahdollista toteuttaa vastaavaa toimintaa. Halusin hyödyntää sekä luontoelementtejä; puutarhaa, eläimiä, vesistöä, maatilaa ja metsää että rakennettuja ympäristöjä; kasvulaatikot ja talli. Halusin myös kokeilla, miten työtoimijat toimivat vieraassa ympäristössä ja miten vuorovaikutus kahden kuntouttavan työtoimintaryhmän välillä sekä vieraiden toimijoiden kanssa toteutuu. Asetin toimintapäiville sekä yleisiä ja päiväkohtaisia tavoitteita (Taulukko 2).


Taulukko 2. Toimintapäivien tavoitteet.



Päivä	Päiväkohtaiset tavoitteet	Yleiset tavoitteet
	<ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen puutarhan hoitoon ja kukkien istutukseen Ilon kokeminen esteettisyyden ja toisten auttamisen kautta Voimaantuminen oman kädenjäljen näkemisen kautta, pystyvyyden kokemus Innostuminen oman puutarhan hoitamiseen Ryhmässä toimiminen Vieraassa ympäristössä toimiminen 	<ul style="list-style-type: none"> Innostuminen luonnossa liikkumiseen, aktivointi Arjesta irtaantuminen Hyvinvoinnin edistäminen Toimijuuden vahvistaminen Elämän mielekkyyden kokemus Elämyksien kokeminen Voimaantuminen Toivon herättäminen Usko tulevaisuuteen Pystyvyyksäityksen vahvistuminen Onnistumisen kokemusten kautta itseluottamuksen vahvistuminen Itsensä tarpeelliseksi kokeminen Osallisuuden edistäminen Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja syrjäytymisen ehkäisy Vuorovaikutuksen helpottuminen
	<ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen maatilaympäristöön ja sen erilaisiin työtehtäviin. Vieraassa ympäristössä toimiminen Vuorovaikutus ulkopuolisten toimijoiden kanssa. 	<ul style="list-style-type: none"> Osallisuuden edistäminen Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja syrjäytymisen ehkäisy Vuorovaikutuksen helpottuminen

	<ul style="list-style-type: none"> • Omien luontohaaveiden löytäminen ja sanottaminen. • Luontominän vahvistaminen • Rohkeus luovuuteen • Tulevaisuuden suunnittelu • Vuorovaikutuksen ja ilmapiirin rentouttaminen eläimen avulla 	<ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalisen verkoston laajentaminen • Yhteenkuuluvuuden tunne • Yhteistyön vahvistaminen • Luontoyhteyden vahvistaminen ja ympäristöstä huolehtiminen • Antaa välineitä ja innostaa ohjaajia luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöön
	<ul style="list-style-type: none"> • Tutustuminen lähiympäristön luontoon ja ympäristöstä lumoutuminen • Kasvillisuuden tunnistaminen ja hyötykäyttö • Rauhoittuminen, rentoutuminen ja pysähtyminen. • Luontominän vahvistaminen. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sienten tunnistaminen ja kerääminen. • Rohkeus ja innostus hyödyntää metsän antimia • Luontominän vahvistaminen. 	

Jokaiselle toimintapäivälle suunniteltiin teeman ja tavoitteiden mukainen toiminta ja kaikki päivät vaativat etukäteissuunnittelua ja järjestelyjä. Toimintapäivien tarkemmat sisällöt aikatauluineen, materiaalihankintoineen ja järjestelyineen kävin suunnittelemassa ja sopimassa kunkin yhteistyökumppanin kanssa päiväkohtaisesti (Taulukko 3). Mielipaikkaharjoituksen veti ulkopuolinen ohjaaja. Samoin kasvatus- ja kuntoutuskoiran oma ohjaaja osallistui eläinavusteisen päivän toteutukseen.

Taulukko 3. Toimintapäivien sisältö, valmistelut sekä toteutuksessa huomioitavat asiat.

Päivä	Työtehtävät	Valmistelut	Toteutuksessa huomioitava
	<ul style="list-style-type: none"> Kukkien istuttaminen ja pensaiden leikkaaminen hoivakodin viheralueella 	<ul style="list-style-type: none"> Käytännönjärjestelyistä sopiminen hoivakodin kanssa(aikataulu, kukkien ja mullan hankinta) Istutusalueen tarkistus Ajankäyttö Tarvittavat apuvälineet/varustus Puutarhahansikkaiden, istutuslapioiden ja pensassaksien hankinta Ruokailu ja juomat 	<ul style="list-style-type: none"> Kontaktointi Kuljetus Allergiat Turvallisuus Ensiaputarvikkeet ja tieto, mitä tehdään jos jotain sattuu Työtoimijoiden ohjeistus vaatetukseen ja varusteisiin Kustannukset Säävaraus
	<ul style="list-style-type: none"> Kotieläinpihan ylläpito ja rakennustehtävät sekä eläintenhoito 	<ul style="list-style-type: none"> Ohjeistus vaatetukseen; kumisaappaat, työvaatteet, juomapullo Päähine, työhanskat Ruokailu ja juomat 	<ul style="list-style-type: none"> Työtehtävien ja ryhmien jako Ympäristön esittely; wc, tupakointipaikka Työturvallisuus Työvälineet Allergiat Kuljetus Säävaraus
	<ul style="list-style-type: none"> Luontounelmateosten työstö ja esittely Luontounelmien kierrätysympäristötehtävä eläinavusteisesti 	<ul style="list-style-type: none"> Pahvien, kynien, liimapuikkojen, saksien, paperien, ämpärin ja erilaisten luontoon liittyvien aikakauslehtien hankinta Tilavaraus 	<ul style="list-style-type: none"> Allergiat, pelot Minne taulut esille, ei esityspakkoa Ruokatauko Koiran taudit Ohjeistus koiran käsittelyyn
	<ul style="list-style-type: none"> Luontoretki luonnonsuojelualueelle 	<ul style="list-style-type: none"> Ohjeistus vaatetukseen; lenkkivaatteet, juomapullo, reppu 	<ul style="list-style-type: none"> Allergiat ja liikkumisrajoitteet Ensiapupakkaus

	<ul style="list-style-type: none"> • Nuotion sytytys • Polttopuiden teko • Erähenkisen ruoanvalmistus • Mielipaikkaharjoitus • Kasvien tunnistus ja käyttötarkoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Reittiin ja alueeseen tutustuminen ennakkoon • Käytännön asiat: missä lähin wc, roskien poisvienti • Tulentekovälineet, polttopuut, kirves • Muurikka ja paistolastat • Ruuat • Nokipannu • Vesi, kahvi, tee, sokeri, maito • Talouspaperi • Kertakäyttöastiat 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarvikkeiden kuljetus • Säävaraus
	<ul style="list-style-type: none"> • Sieniretki lähimetsään • Sienten keruu ja tunnistus sienikirjojen avulla • Ruoanvalmistus 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjeistus vaatetukseen; retkivaatteet, juomapullo, reppu, sieniveitsi, sienikori, kertakäyttökäsineet • Reittiin ja alueeseen tutustuminen ennakkoon • Sienten keräys tunnistusta varten edellisenä iltana • Ruokatarvikkeet 	<ul style="list-style-type: none"> • Allergiat ja liikkumisrajoitteet • Jaettavaksi sieni- ja yrttioppaat • Jaettavaksi joka miehen oikeudet • Jaettavaksi ruokareseptit • Hyttysmyrkky • Säävaraus

5.4 Kehittämistehtävän toteutus ja prosessin eteneminen

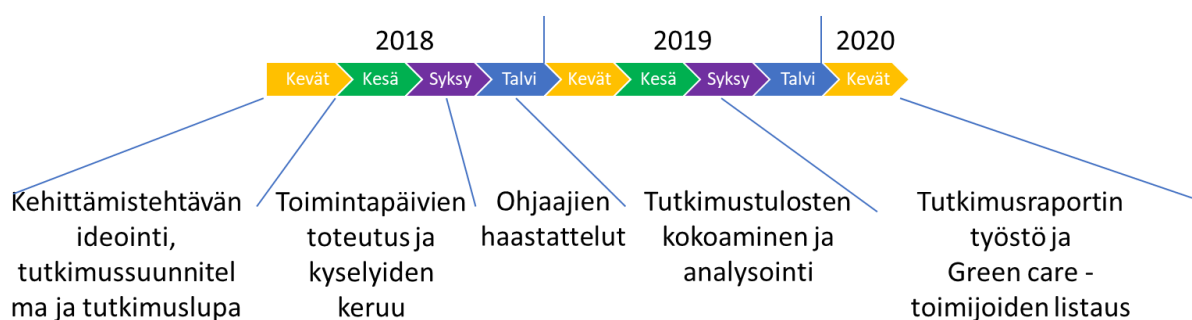
Kehittämistehtävässä toteutettiin viisi eri teemallista Green caren pohjautuvaa toimintapäivää; kaksi kesäkuussa ja kolme elo- ja syyskuussa (Taulukko 3). Työtoimijoilta kerättiin jokaisen toimintapäivän jälkeen palautetta kyselylomakkeen (Liite 2) avulla. Kun kaikki toimintapäivät olivat toteutuneet, annettiin osallistujille mahdollisuus antaa avointa palautetta Vihreän polun kokonaisuudesta. Toimintapäivissä mukana olleiden ohjaajien kokemuksia, kehittämisajatuksia ja havaintoja toimintapäivistä, työtoimijoista, työtoimijoiden valmistautumisesta toimintapäiviin, toiminnasta toimintapäivien aikana sekä toimintapäivien jälkeen kartoitettiin ryhmä- ja yksilöhaastattelujen avulla.

Toimintapäivän pituus oli neljä tuntia. Ensimmäisenä teemana oli puutarha-avusteisuus, jolloin ryhmä lähti istuttamaan kukkia ja leikkaamaan koristepensaita hoivakodin viheralueelle (Taulukko 3). Ryhmiä ei oltu jaettu etukäteen vaan työtoimijat muodostivat ryhmät itsenäisesti. Eräs työtoimija otti omatoimisesti vetovastuun itselleen ja jakoi kukat istutuslaatikoiden kesken. Muut työtoimijat suunnittelivat ja toteuttivat oman kukkapenkkikonaisuutensa itsenäisesti. Ohjaajat jakaantuivat ryhmiin ja havaitsivat työtoimijoita osallistuen samalla kukkien istutukseen.

Toisen päivän teemana oli maatila-avusteisuus ja ryhmä lähti töihin kotieläinpihalle (Taulukko 3). Osa työskenteli eläinten parissa, osa rakennustehtävissä ja osa siivosi tallirakennusta ja eläinten aitauksia. Elokuussa ryhmälle järjestettiin luontoaiheinen kädentaitojen päivä, jossa oli mukana kasvatusta- ja kuntoutuskoira. Työtoimijat keräsivät lehtileikkeitä itselleen tärkeistä luontoon liittyvistä asioista ja unelmista ja kokosivat ne unelmakartoiksi. Koira oli läsnä askartelutilassa ja työtoimijat ottivat välillä kontaktia koiraan. Unelmakartat koottiin näyttelymäisesti seinälle ja jokainen sai halutessaan esitellä oman luomuksensa ja kertoa haaveistaan. Päivän päätteeksi pyysimme työtoimijoita kirjoittamaan paperille jonkun luontoon tai eläimiin liittyvän haaveen, jonka aikoi toteuttaa tulevan kesän aikana. Paperit käärittiin rullalle ja asetettiin ämpäriin. Jokainen työtoimija sai vuorollaan pyytää koira noutamaan ämpäristä itselleen rullan ja työtoimija antoi koiralle palkkioksi makupalan. Haaveet luettiin ääneen ja pohdittiin voisiko haaveen toteuttaa yksin tai vaikkapa yhteisesti.

Neljäntenä päivänä ryhmä lähti luontoretelle, jonka aikana suoritettiin Salosen (2012) kehittämä mielipaikka-harjoitus. Harjoituksessa yksilö etsii ympäristöstä itselleen mieleisen voimapaikan, joka antaa rauhaa, voimaa ja tuo hyvänolon tunteen. Mielipaikkaan istutaan hetkeksi ja unohdetaan kiire ja arjen huolet, jolloin keho ja mieli lepää. (Salonen 2012, 241-242.) Harjoituksen jälkeen valmistettiin nuotiolla erähenkinen ruoka. Päivän päätteeksi tunnistettiin kasvillisuutta ja keskusteltiin kasvien hyödyntämismahdollisuuksista. Viidennen päivän aiheena oli luonnon antimien hyödyntäminen ja ryhmä lähti sieniretkelle. Sienet tunnistettiin yhdessä sienioppaiden avulla. Sieniä oli kerätty edellisenä iltana eri alueelta, jotta ryhmä pääsi tunnistamaan useammanlaisia lajikkeita. Viidennen päivän ohjelmaan kuului myös yhteinen ruoanvalmistus osittain ulkotiloissa. Työtoimijoille jaettiin yrtti- ja sienioppaat sekä jokamiehen oikeudet -tietopaketti.

Vihreän polun suunnittelu alkoi keväällä 2018. Valitsin ja rajasin tutkimukseni aiheen, kokosin tutkimussuunnitelman, anoin tutkimuslupan ja suunnittelin tutkimuksen toteutuksen kevään 2018 aikana. Vihreän polun toimintapäivät toteutettiin vuoden 2018 kesä- ja elokuussa. Toimintapäivien yhteydessä kerättiin työtoimijoilta palautetta kyselylomakkeiden (Liite 2) avulla. Toimintapäivissä mukana olleiden ohjaajien haastattelut (Liite 3) tehtiin vuoden 2018 syksyllä. Analysoin tutkimustulokset ja työstin tutkimusraportin vuoden 2019 aikana. Green care toimijoiden listauksen kokosin keväällä 2020.



Kuva 1. Kehittämistehtävän prosessi.

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄSSÄ KERÄTYT AINEISTOT JA NIIDEN ANALYSOINTI

6.1 Palautekysely työtoimijoille

Keräsin jokaisen toimintapäivän jälkeen palautetta työtoimijoilta puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla (Liite 2). Kyselylomake koostui sekä monivalintakysymyksistä että avoimista kysymyksistä. Strukturoidussa kyselyssä kysymykset ja vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi (Kananen 2017, 92). Lisäksi lomakkeeseen oli mahdollista kirjoittaa tai piirtää avointa palautetta toimintapäivistä. Eläinavusteisen päivän kyselylomakkeeseen lisäsin kysymyksen, miten työtoimijat kokivat koiran läsnäolon. Samoin luontopäivien kyselylomakkeessa oli lisäkysymyksiä, minkälaisia tunteita luonnossa liikkuminen herätti ja innostiko tapahtuma luonnossa liikkumiseen. Va-

litsin kyselylomakkeen siksi, koska yksittäiset haastattelut olisi vienyt liian paljon aikaa toimintapäivästä ja jos haastattelut olisi toteutettu jälkeenpäin, osa asioista ja tunnelmasta olisi voinut ehtiä unohtua. Ryhmähaastattelussa ei kaikkien työtoimijoiden ajatukset olisi välttämättä tullut esille. Testasin kyselylomakkeen Työllisyyspalveluiden ohjaajilla ja palautteiden pohjalta tein muutamia muutoksia lomakkeeseen. Kyselylomakkeen vastaamiseen oli varattu aikaa noin 15 minuuttia. Viiden toimintapäivän jälkeen työtoimijoille annettiin mahdollisuus antaa avointa palautetta Vihreän polun kokonaissisällöstä sekä tulevaisuuden toiveista.

6.2 Havainnointi ja ohjaajien haastattelut

Havainnointi soveltuu hyvin yksilön käyttäytymisen tai ryhmässä toimimisen tarkkailuun tietyssä tilanteessa tai tapahtumassa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on mukana toiminnassa yhteisön jäsenenä, mutta tutkijan on toimittava niin, ettei hän vaikuta tutkimustuloksiin. Havainnointi pohjautuu tarkkailijan omaan tulkintaan ja tulkintavirheitä voi minimoida tarkentavalla haastattelulla. (Kananen 2017, 83-85.)

Kirjasin toimintapäivien jälkeen havaintojani havainnointipäiväkirjaan. Koska yhtä lukuunottamatta työtoimijat eivät olleet minulle tuttuja, omat havaintoni liittyivät lähinnä toimintapäivien käytännön asioiden onnistumiseen sekä yleiseen tunnelmaan ja huomioihin. Ryhmän ohjaajat tunsivat työtoimijat ja näkivät työtoimijoiden toimimisen arjessa ja siinä mahdollisesti tapahtuneet muutokset. Samoin ohjaajat kuulivat ryhmäläisten keskusteluja työtoimintapaikalla, mitä ei ehkä ole sanottu ääneen tutkimustilanteessa. Näiden syiden vuoksi halusin haastatella toimintapäiviin osallistuneet ohjaajat.

Teemahaastattelussa keskustellaan etukäteen mietityistä aihealueista ja edetään aihe kerrallaan haastateltavan ehdoilla. Syvähaastattelu on vapaamuotoisempi, jossa keskustellaan ilman teemoitusta ja tehdään tarkentavia kysymyksiä, joista voi nousta taas uusia kysymyksiä. Haasteena haastattelussa on se, ettei tutkittavat välttämättä halua sanoa asioita suoraan, jolloin tutkijan on yritettävä tulkita kehon kieltä haastattelun aikana. (Kananen 2017, 88-90, 95.) Kun Vihreän polun viisi toimintapäivää oli pidetty, järjestin toimintapäiviin osallistuneille ohjaajille avoimet haastattelut, joihin yhdistin

sekä teemahaastattelun että syvähaastattelun elementtejä. Toteutin haastattelun ryhmähaastatteluna, johon osallistui neljästä mukana olleesta ohjaajasta kolme. Kahdelle ohjaajalle toteutin henkilökohtaisen haastattelun. Kokosin ennen haastatteluja alustavan teemahaastattelurungon (Liite 3), jonka lähetin ohjaajille etukäteen tutustuttavaksi. Jaoin kysymykset ohjaajien kokemuksiin ja kehittämisehdotuksiin sekä ohjaajien havaintoihin työtoimijoiden ja ryhmän toiminnasta. Ryhmähaastatteluun osallistuneet ohjaajat eivät halunneet, että haastattelua nauhoitetaan, joten tein haastattelusta muistitapanoja. Yksilöhaastattelut nauhoitin. Haastattelut etenivät niin, että keskustelu viritti uusia kysymyksiä ja aihealueita. Ennen haastattelun aloittamista kerroin tutkimuksen tavoitteet, painotin vastauksien luottamuksellisuutta ja anonyymiteetin säilyttämistä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Kerroin, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja pyysin ohjaajilta kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 4).

6.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analysointi vaatii tulkintaa ja piilossa olevan tiedon etsintää. Tutkimustuloksia ei saada suoraan tutkittavien vastauksista, joten tutkijan on kaivettava vihjeiden taustalla olevat tekijät. On tärkeää, että tutkimusaineistoa analysoidaan, tutkitaan ja tehdään johtopäätöksiä, joita peilataan muihin vastaaviin tutkimuksiin. (Moilanen & Räihä 2018, 62, 66.) Tutkijan on kuvattava ja perusteltava tulkintansa, jotta lukija voi arvioida tulosten uskottavuuden (Kiviniemi 2018, 86).

Tutkimusaineiston yhteismitallistamisvaiheessa ääninauhoitteet litteroidaan eli puhe muutetaan tekstiksi. Litterointi on keino päästä tutkimusaineistoon käsiksi. Litterointi lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska tällöin voidaan todentaa mihin tulokset ja johtopäätökset pohjautuvat. Yleiskielisessä litteroinnissa haastattelu kirjoitetaan tekstimuotoon mahdollisimman sanatarkasti poistaen murre- ja puhekielen ilmaisut. Litteroinnin jälkeen siirrytään luokitteluvaiheeseen, jossa tutkimusaineisto koodataan eli teksti tiivistetään ja ryhmitellään asiasisällön mukaan asiasisältöä kuvaavaksi koodiksi. Koodauksessa samaa tarkoittavat tai yhteisen tekijän omaavat asiat yhdistetään samalla koodilla. Aineisto jaetaan asiakokonaisuuksiin eli segmentteihin ja näin saadaan tutkimusaineisto tiivistettyä. Aineistolähtöinen luokittelu pohjautuu aineistosta

saatujen käsitteiden mukaan. (Kananen 2017, 132-146.) Tutkimusaineisto luetaan useasti ja järjestetään teemoittain. Teemoittaminen tarkoittaa sitä, että tutkimusaineisto tiivistetään keskeisimpiin ja tavoitteiden ja tutkimuskysymysten kannalta olennaisimpiin teemoihin. Teemoitus voidaan peilata tutkimuskysymyksiin tai aineistolähtöisesti, jolloin aineistosta poimitaan tutkittavien itsensä nostamat tärkeimmät osa-alueet. Kustakin teemasta voidaan valita antoisin vastaus ja täydentää sitä muiden vastausten puuttuvilla ja täydentävillä osioilla. Merkittävimmät tulkinnat nostetaan analyysiin, johon lisätään omia pohdintoja, poimitaan tärkeimpiä ja mielenkiintoisempia kohtia aineistosta. Analyysi liitetään teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin. Näiden jälkeen analyysi hiotaan lopulliseksi tekstiksi. (Eskola 2018, 219-227.)

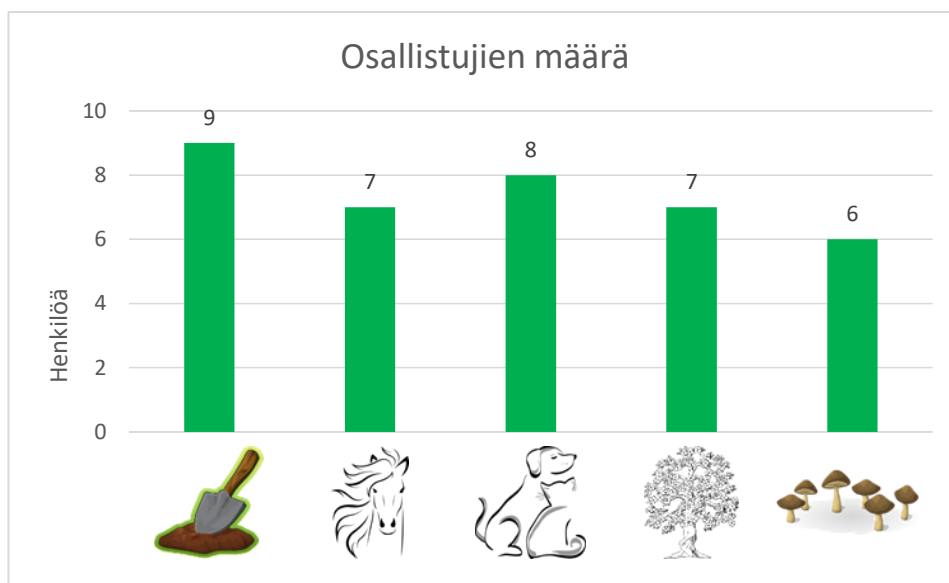
Kehittämistehtävässä käytetään laadullista tutkimusotetta, koska tutkimus fokusoituu yksilöiden käyttäytymiseen, tuntemuksiin ja mielipiteisiin. Analysoinnissa on hyödynnetty aineistolähtöistä teemoittelua. Kun olin kerännyt tutkimusaineiston, yhdistin kyselylomakkeen määrälliset vastaukset excel-taulukkoon. Litteroin ohjaajien haastattelut tekstitiedostoiksi, jonka jälkeen luokittelin aineiston ja yhdistin samaa tarkoittavat asiasisällöt toisiinsa. Muodostin teemat aineisto- sekä kysymyslähtöisesti. Näiden pohjalta analysoin tutkimusaineiston, jota peilasin koostamaani teoreettiseen viitekehukseen sekä tutustumiin aihealueen aikaisempiin tutkimuksiin. Kun olin saanut kehittämistehtävän raportin valmiiksi, viimeistelin Oulun alueen Green care -toimijoiden listauksen, jota olin koonnut kehittämistehtävän alusta alkaen (Liite 5).

7 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulokset on jaoteltu niin, että ensin haetaan vastaukset tutkimuskysymyksiin 1 (Miten pitkään työtä hakeneet kokevat Green careen pohjautuvan toiminnan?) ja 2 (Minkälaisia luonto-, eläin-, puutarha- ja maatila-avusteisia toimintoja pitkään työtä hakeneet toivovat kuntouttavan työtoiminnan sisällöksi?) osallistujien vastausten perusteella. Tutkimuskysymykseen 3 (Onko Green careen pohjautuvalla toiminnalla vaikutusta pitkään työtä hakeneiden sosiaaliseen toimintakykyyn?) pyritään löytämään vastaus havaintojen ja ohjaajien haastattelujen perusteella.

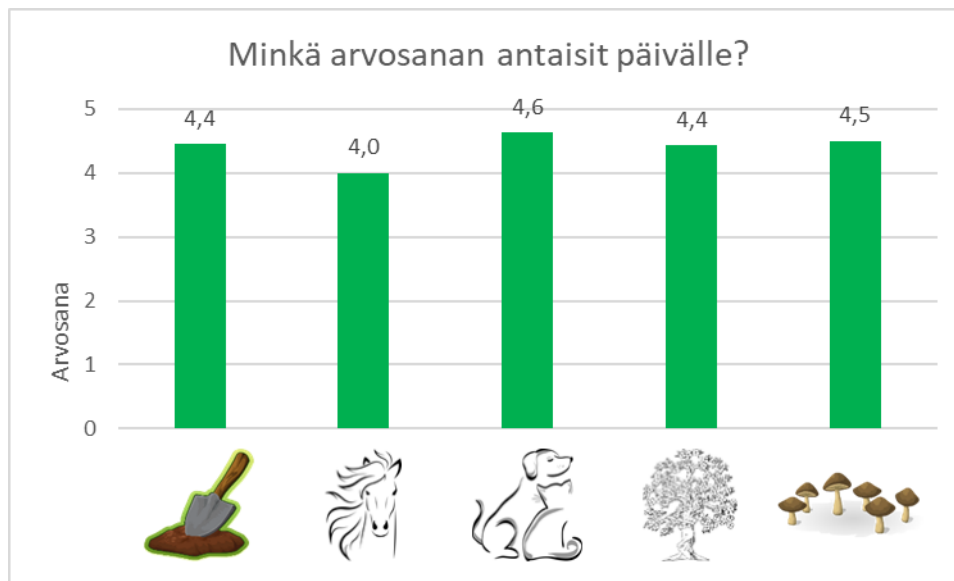
7.1 Osallistujien vastaukset laadullisen aineiston perusteella

Vihreän polun toimintapäiviin osallistuvien työtoimijoiden määrä vaihteli yhdeksästä kuuteen (Kuva 2). Puutarha-avusteisessa päivässä oli eniten osallistujia ja vähiten osallistujia oli sieniretkellä. Tämä johtui osittain siitä, että osalla työtoimijoista päättyi kuntouttavan työtoiminnan sopimus kesäkuussa eikä elokuussa ryhmän lukumäärä ollut vielä täynnä. Kesätauon ja kuntouttavan työtoiminnan sopimusten päättymisten vuoksi vain muutama henkilö pystyi osallistumaan kaikkiin viiteen toimintapäivään. Ohjaajien kertoman mukaan muutama työtoimija oli halunnut vaihtaa työtoimintapäivänsä pystyäkseen osallistumaan Vihreän polun ohjelmaan. Muutama työtoimija oli puolestaan joutunut vaihtamaan psyykkisten tai terveydellisten syiden vuoksi työtoimintapäivää, koska ei voinut osallistua retkipäivään tai koki vieraan toimintaympäristön psyykkisesti liian raskaaksi. Myös tämä on vaikuttanut siihen, että retkipäiviin ja maatala-avusteiseen päivään on ollut vähemmän osallistujia.



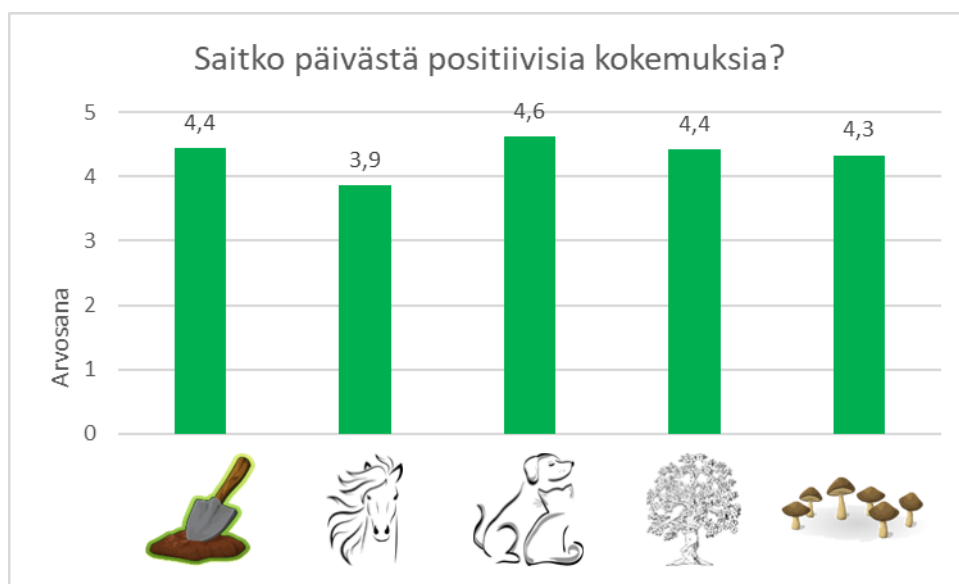
Kuva 2. Toimintapäivien osallistujien määrä.

Pyysin työtoimijoita antamaan toimintapäiville arvosanan asteikolla yhdestä viiteen (Kuva 3). Eläinavusteinen päivä sai työtoimijoilta keskiarvollisesti parhaimman arvosanan. Alin pistemäärä oli maatala-avusteisella päivällä, mutta senkin yhteispistemäärä oli neljä.



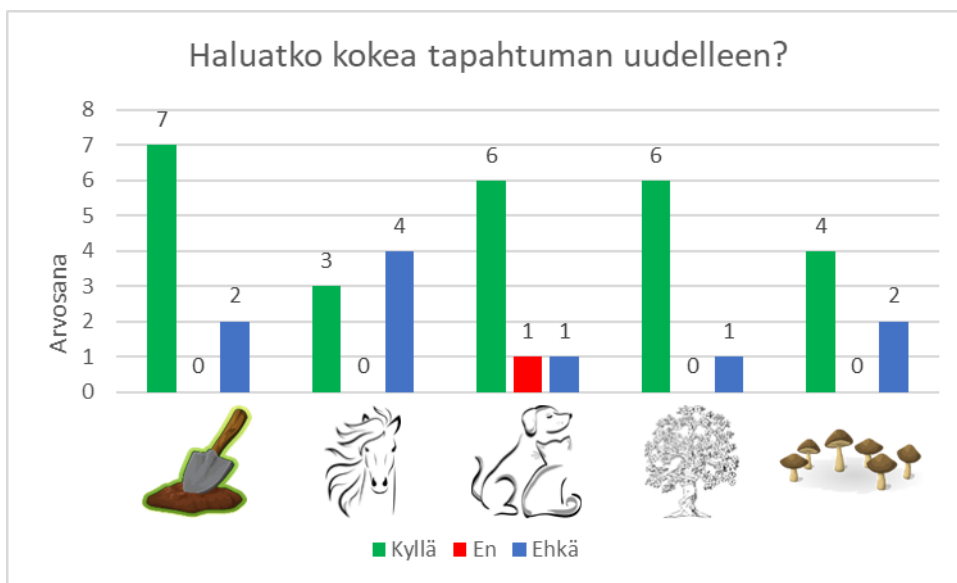
Kuva 3. Toimintapäivien arvosana.

Vastaukseen saitko päivästä positiivisia kokemuksia parhaimman pistemäärän sai eläinavusteinen päivä (Kuva 4). Alimman pistemäärän sai maatalo-avusteinen päivä. Vastaukset ovat suoraan verrannollisia vastauksiin, jossa annettiin päivälle arvosana ja haluttiinko päivä kokea uudelleen (Kuva 3 ja Kuva 5).



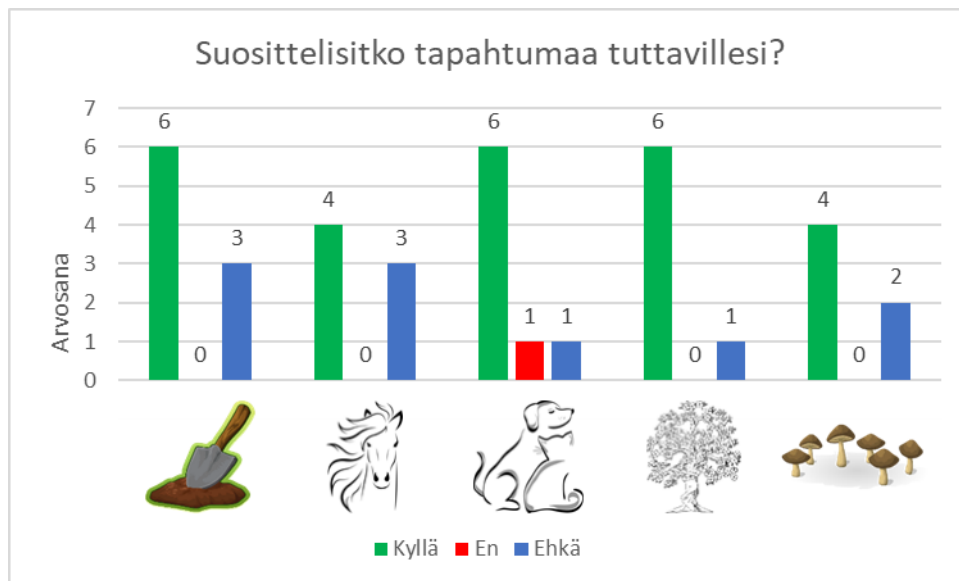
Kuva 4. Toimintapäivien positiiviset kokemukset.

Tiedustelin työtoimijoilta, haluaisivatko he kokea toimintapäivän uudelleen (Kuva 5). Vastausvaihtoehtoina oli kyllä, ei ja ehkä. Eniten haluttiin kokea uudelleen puutarha-avusteinen päivä. Vain yksi kielteinen vastaus tuli eläinavusteiselle päivälle. Ehkä vastauksia annettiin eniten maatalo-avusteiselle päivälle, kun kyseinen päivä sai kyllä vastauksia vain kolme. Yli puolet vastaajista oli siis sitä mieltä, että ehkä haluaisi kokea päivän uudelleen.



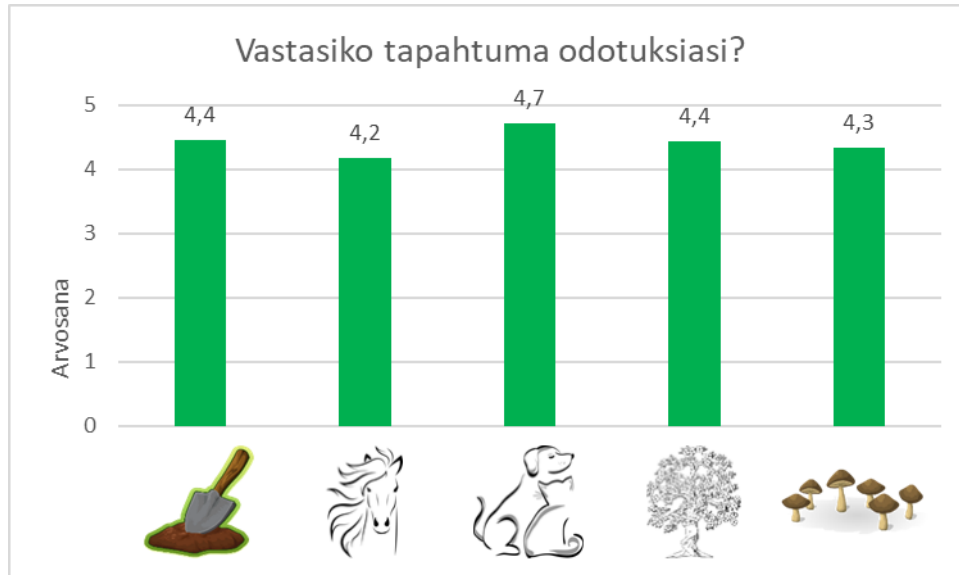
Kuva 5. Halu kokea toimintapäivä uudelleen.

Kysymykseen suosittelisitko tapahtumaa tuttavillesi, saivat puutarha-, ja eläinavusteiset sekä luontoretkipäivät yhtä paljon kyllä-vastauksia (Kuva 6). Sen sijaan eläinavusteinen päivä oli ainoa, joka sai yhden ei-vastauksen. Tämä nousi esiin myös vastauksessa haluaisitko kokea päivän uudelleen sekä avoimissa vastauksissa, jossa joku oli vastannut, ettei hän välitä koirista. Maatalo-avusteisessa päivässä ehkä -vastauksia oli enemmän kuin kyllä -vastauksia. Vastauksissa oli kuitenkin vain yhden vastaajan ero.



Kuva 6. Toimintapäivien suosittelu.

Kysymykseen vastasiko tapahtuma odotuksiasi, kaikki päivät saivat keskiarvoksi yli neljä (Kuva 7). Korkeimman arvosanan sai eläinavusteinen päivä ja alimman maatala-avusteinen päivä.





Kuva 7. Toimintapäivien odotusten täyttyminen.




Avointen kysymysten vastaukset

Kysyin työtoimijoilta mikä heidän mielestään oli parasta toimintapäivässä (Taulukko 4). Puutarha-avusteisessa päivässä nousi hyvä sää ja kukkien istutus tärkeimmiksi. Vastauksissa mainittiin myös yhdessä tekeminen, hyvä seura, oman kädenjäljen näkeminen sekä ulkona oleminen. Maatila-avusteisessa päivässä eläimet koettiin tärkeimmiksi. Myös ulkona olo ja hyvä sää, kaunis ympäristö, makkaran paisto sekä työtehtävät ja niiden riittävä määrä nousi esiin vastauksista. Lisäksi uuteen paikkaan tutustuminen oli mainittu vastauksissa.

Eläinavusteisen päivän palautteissa askartelu oli mainittu kolmessa vastauksessa parhaimmaksi päivässä (Taulukko 4). Työtoimijat pitivät siitä, kun he saivat kerätä haa-veitaan paperille ja tuoda esille omia tunteitaan kuvien kautta. Myös koiran läsnäolo ja silittäminen nousi esiin vastauksista. Lisäksi keskustelu, päivän tunnelma ja se että, toiminta oli herättänyt muistoja, koettiin päivässä parhaimmaksi. Luontoretkestä ruokailu, luonnossa liikkuminen ja oleminen koettiin parhaimmaksi. Myös loistava ilma, hyvä porukka, nuotio sekä kasvien tunnistaminen nousi vastauksissa esiin. Sieniretkipäivästä nousi sienten oppiminen parhaimmaksi asiaksi päivässä. Myös sienten tutkiminen ja kerääminen, ulkoilu sekä ruoanlaitto oli koettu mielekkääksi. Vastauksista nousi lisäksi metsässä oleminen päivän parhaimmaksi anniksi.

Taulukko 4. Toimintapäivissä parasta.

Päivä	Vastaukset
	<ul style="list-style-type: none"> • hyvä sää: 4 vastausta • kukkien istutus: 3 vastausta • ulkona olo: 2 vastausta • ryhmätyö: 2 vastaus • hyvä yhteishenki: 1 vastaus • oman työn jäljen näkeminen: 1 vastaus • rento päivä mukavassa seurassa: 1 vastaus
	<ul style="list-style-type: none"> • eläimet: 3 vastausta • ulkona olo: 2 vastausta • hyvä sää: 2 vastausta • työtehtävät, riittävästi tekemistä: 1 vastaus • kaunis paikka: 1 vastaus • uuteen paikkaan tutustuminen: 1 vastaus • kaikki oli mukavaa, tykkäsin koko päivästä: 1 vastaus

	<ul style="list-style-type: none"> • makkaran paisto: 1 vastaus • en tiedä: 1 vastaus
	<ul style="list-style-type: none"> • koiran läsnäolo: 3 vastausta • askartelu: 3 vastausta • haaveet paperille: 1 vastaus • omat tunteet kuviksi: 1 vastaus • keskustelu: 1 vastaus • tunnelma ja muistot: 1 vastaus • kaikin puolin täydellinen työtoiminta päivä: 1 vastaus
	<ul style="list-style-type: none"> • ruokailu: 4 vastausta • luonnossa liikkuminen ja olo: 3 vastausta • hyvä sää: 1 vastaus • hyvä porukka: 1 vastaus • nuotiolla olo: 1 vastaus • kasvien tunnistaminen: 1 vastaus • parasta oli kaikki: 1 vastaus
	<ul style="list-style-type: none"> • sienten tutkiminen ja opettelu sekä poiminta: 2 vastausta • ulkoilu: 2 vastausta • sai uutta tietoa: 2 vastausta • sienten oppiminen: 1 vastaus • ruuan valmistus : 2 vastausta • ruokailu: 1 vastaus • kävely ja metsässä olo: 1 vastaus

Halusin tietää, mitä työtoimijat jäivät päivistä kaipaamaan. Puutarha-avusteisen päivän vastauksiin oli kirjattu, että tapahtumaa olisi voinut jatkaa useamman päivän ajan ja että olisi ollut kiva, jos työtoimijat olisivat itse saaneet valita kukat ja suunnitella istutukset. Maatila-avusteisessa päivässä työtoimijat olivat jääneet kaipaamaan monipuolisempia työtehtäviä, parempia työohjeita sekä töiden organisointia etukäteen. Sekä puutarha-, maatila- että eläinavusteisesta päivästä oltiin jääty kaipaamaan makkaranpaistoa. Eläinavusteisen päivän palautteessa toivottiin ihmisten heittäytymistä enemmän. Luontoretken palautteista nousi esiin se, että luontoretki olisi voinut kestää kauemminkin ja jatkoa tapahtumalle toivottiin. Työtoimijat olisivat halunneet sieniä mukaan kotiin vietäväksi sekä ruoanlaittoa sienisaaliista.

Työtoimijat toivoivat jatkossa vastaavia tapahtumia kuin Vihreässä polun pilotissa. Puutarhatyötä, luontoretkiä ja eläimiin liittyviä tapahtumia toivottiin, esimerkiksi vierailua löytöeläintalolla ehdotettiin. Toiveena oli mahdollisimman paljon ulkona tapahtuvaa toimintaa, marjanpoimintaa, vaelluksia, ruoanlaittoa nuotiolla sekä kalastusta. Myös itsetuntemus- ja läsnäoloharjoituksia sekä rentoutumiseen liittyvää toimintaa toivottiin. Sieniretken kehittämis ehdotuksena esitettiin, että sieniä poimittaisiin mukaan ja valmistetaan niistä ateria.

Kyselylomakkeen lopuksi työtoimijoilla oli mahdollisuus kuvata kokemuksiaan ja muistojaan päivästä avoimeen palautekenttään. Työtoimijat olivat enimmäkseen piirtäneet tuntemuksiaan päivästä hymiöillä, sydämillä tai plus -merkeillä. Osa oli piirtänyt hyvinkin tarkkoja kuvia toimintapäivien sisällöstä ja ympäristöstä. Esimerkiksi puutarha-avusteisesta päivästä oli piirretty kuva kukkien istutuksesta. Maatila-avusteisesta päivästä oli useampi työtoimija piirtäneet kuvia eläimistä. Luontoretken merimaisema lintuineen ja kuusimetsä sienineen ja karpäsineen oli jäänyt työtoimijoiden mieleen. Myös nuotio, päivien lämpötila sekä retkievät olivat jääneet toimintapäivistä muistoihin.

7.1.1 Täydentävien kysymysten vastaukset

Eläinavusteisesta päivästä halusin erityisesti tietää, millaisena työtoimijat kokivat koiran läsnäolon. Vastausten perusteella työtoimijat kokivat koiran osallistumisen toimintapäivään myönteisenä. Koiran läsnäolo oli toimijoiden mielestä positiivista vaihtelua ja koira rentoutti toimintapäivän tunnelmaa. Vastausten mukaan koira toi mukanaan päivään aitoutta, rakkautta ja leikkimielisyyttä. Vastauksista nousi esiin myös se, että kaikki eivät välitä koirista tai olosuhteista johtuen heillä ei ole lemmikkiä.

Työtoimijat kertoivat, että luonnossa liikkumisesta he saivat vapautuneisuuden ja rauhoittumisen kokemuksia. Mielipaikka-harjoituksesta pidettiin juuri rauhoittumisen vuoksi. Se, että lähdimme kauemmas tutusta toimintaympäristöstä ja valmistimme ruoan ulkona, toi päivään kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä, mikä heijastui työtoimijoiden vastauksista. Vastausten perusteella sieniretki innosti työtoimijoita luon-

nossa liikkumiseen. Vastauksissa oli mainintoja, että he haluaisivat takaisin sienimetsään ja he nauttivat luonnossa olosta. Osa oli vastannut, että sieniretki ehkä innosti luonnossa liikkumiseen ja mainintana, että jalat olivat kipeytyneet. Vastausten mukaan ainakin osa työtoimijoista innostui luonnonantimien hyödyntämisestä jatkossakin.

Kun Vihreän polun viisi toimintapäivää oli toteutettu, lähetin työtoimijoille kiitos -kirjeen tutkimukseen osallistumisesta, johon lisäsin valokuvia toimintapäivistä. Kerroin, että vastaanotan mielelläni vielä palautetta ja kehittämis ehdotuksia Vihreän polun kokonaisuudesta sekä jatkotoiveista. Palautteita tuli runsaasti ja niistä nousi esiin, että toimintapäivien sisältö oli koettu mielekkääksi, hyödylliseksi ja mielenkiintoiseksi. Työtoimijat olivat pitäneet siitä, kun he olivat päässeet tutustumaan uusiin paikkoihin. Monet työtoimijat olivat esittäneet toiveita luonto- ja eläinavusteisen toiminnan jatkosta.

”Toivottavasti luonto- ja eläinavusteiset toiminnat saavat jatkoa. Koen erittäin hyödyllisenä työtoiminta toimintana juuri tällaisen.”

”Minä tykkäsin kovasti kaikista ulkoilupäivistä ja niitä toivoisin jatkossakin lisää. Talvellakin voisi mennä paistamaan makkaraa laavulle.”

”Patikointi- ja leiriruokailupäiviä saisi olla lisää. Myös kunnon sienireissuja, niin että niistä saisi satoakin mukaan. Mielellään myös sadon käsittely ja ruoanvalmistus. Marjastamisetkin olisi kivoja.”

”Positiivista oli, kun koira mukana toiminnassa sekä luonnon merkitystä elämässä.”

7.2 Ohjaajien sekä tutkijan kokemukset ja havainnot toimintapäivistä

Omat havaintoni painottuvat lähinnä toimintapäivien käytännönjärjestelyihin ja yleisvaikutelmaan, koska en tuntenut työtoimijoita yhtä lukuunottamatta entuudestaan. Ohjaajien havainnot ovat syvällisempiä, toiminnan aikana tai sen jälkeen havaittuja muutoksia. Ohjaajat kertoivat, että heille on erityisenä jäänyt mieleen toimintapäivistä työtoimijoiden eteenpäin meneminen ja muutokset. Olen teemoittanut sekä ohjaajien että

omat toimintapäivien kokemukset ja huomioit seuraavanlaisiin ilmiöihin ja havaintoihin; toimijuus, mielekäs tekeminen ja motivaatio, pystyvyys ja valtaistuminen, rauhoittuminen ja rentoutuminen, osallisuus, yhteistyö, me-henki ja yhteisöllisyys, vuorovaikutus sekä yleiset huomiot.

7.2.1 Toimijuus, mielekäs tekeminen, motivaatio

Jo Vihreän polun infotilaisuudessa oli havaittavissa työtoimijoiden mielenkiinto ja innostus toimintapäiviä kohtaan. Ohjaajat kertoivat, että toimintapäivät olivat herättäneet keskustelua ryhmässä sekä ennen toimintapäiviä että päivien jälkeen. Työtoimijat olivat miettineet etukäteen minne olemme menossa ja mitä siellä teemme sekä työtoimijat olivat seuranneet säätiedotuksia. Ohjaajat pitivät hyvänä sitä, että työtoimijat olivat saaneet infokirjeet ja toimintapäivien sisällöt tietoon etukäteen.

Havaintojen mukaan työtoimijat lähtivät toimintaan mukaan jokaisena päivänä innokkaasti ja tekeminen oli työtoimijoille mielekästä. Ohjaajat kokivat, että työtoimijat lähtivät tekemään asioita luonto- ja eläinavusteisina päivinä helpommin. Puutarha-avusteisessa päivässä huomio kiinnittyi ryhmän loistavaan itseohjautuvuuteen. Työtoimijat jätettiin tietoisesti jakamatta valmiiksi työpisteisiin ja näin tarjottiin mahdollisuus jokaiselle valita oma työtehtävänsä ja paikkansa. Työtoimijat jakaantuivat itsenäisesti ryhmiin ja eräs työtoimija otti hienosti työnjohdollisen aseman. Maatilalla työtoimijat tarttuivat työtehtäviin rivakasti vaikka työympäristö oli heille täysin vieras. Työstettäessä luontounelmia teoksia luonnossa koetut kokemukset olivat puheissa läsnä ja ilmapiiri oli keskittynyt ja rauhallinen. Eräs työtoimija oli kirjoittanut luontoon liittyvän runon, joka kuvastaa luonnon voimakasta vaikutusta ja tärkeyttä työtoimijalle. Työtoimijat näyttivät nauttivan koiran läsnäolosta, yhtä lukuunottamatta. Luontoretellä kaikki osallistuivat tavaroiden kantamiseen, polttopuiden tekoon ja nuotion sytytykseen. Keskusteluiden perusteella toiminta aktivoi työtoimijoita jatkossakin menemään luontoon ja hyödyntämään luonnon antimia. Oli yllättävää, kuinka hyvin kaikki lähtivät mukaan ulkopuolisen ohjaajan vetämään mielipaikka -harjoitukseen. Sieniretken tunnelma oli iloinen ja rauhallinen. Sieniretkellä yllättävää oli se, miten tosissaan miehet ja nuoret opettelivat ja etsivät sienitietoutta. Työtoimijat olivat selkeästi motivoituneita sienten tunnistamisesta ja keräämisestä. Eräs työtoimija muisti sieni-aiheisissa

pelikorteissa nähneensä kerätyn sienen ja tunnisti sen siitä. Eräs työtoimija kommentoi ”mukava, kun mennään ulos eikä aina olla vain sisällä.”

Ohjaajien mielestä jokaisessa toimintapäivässä oli hienoja hetkiä ja jokainen päivä toi kustakin työtoimijasta esille uusia piirteitä. Esimerkiksi puutarha-avusteisen päivän kukkien istutuksessa nousi esille kaksi miespuolista henkilöä, jotka ottivat ohjat käsiinsä ja ylpeästi esittelivät aikaansaannoksiaan. Ohjaajat mainitsivat, että olivat todella yllättyneitä siitä, miten miehet paneutuivat kukkapenkkien suunnitteluun ja toteutukseen. Eräs ohjaaja nosti sieniretkien oppimiskokemukset mieleen jääneenä kokemuksena. Eräs ohjaaja sanoi yllättyneensä siitä, kuinka kiinnostuneita nuoretkin työtoimijat olivat sieniretkestä. Eräs ohjaaja totesi, että kokemus oli jännä itsellekin ja hän mietti kuinka moni työtoimija oli aikaisemmin elämässään ollut sieniretkellä tai että siitä on kulunut useampi vuosi.

7.2.2 Pystyvyys ja valtaistuminen

Ohjaajien mielestä oli hienoa, kun työtoimijat huomasivat, että he pystyvät yhdessä suunnittelemaan ja toteuttamaan asioita. Tämä korostui esimerkiksi kukkien istutuksessa. Tunne siitä, että me osataan ja pystytään tämä itsenäisesti toteuttamaan, voimaannuttaa työtoimijoita. Jokainen työtoimija toimi yksilönä, mutta he tekivät sen yhdessä. Ohjaajat vielä jatkoivat pohdintaa, kun ryhmä on tehnyt yhdessä erilaisia asioita, se mahdollistaa jatkossakin uusien toimintojen toteuttamisen. Työtoimijoille jää onnistumisen kokemus mieleen, jolloin sama kokemus ja voimaantumisen tunne voidaan siirtää toiseen toimintaan. Yksi ohjaaja oli kiinnittänyt huomiota siihen, miten työtoimijoille oli jäänyt mieleen sienitietoutta pelikorteista, jota he hyödynsivät ylpeinä metsässä. Havaintojen mukaan työtoimijat alkoivat toimintapäivien aikana miettimään tulevaisuuttaan ja ammatinvalintojaan. Eräs työtoimija alkoi haaveilemaan puutarhurin ammatista.

7.2.3 Rauhoittuminen ja rentoutuminen

Ohjaajien mukaan Vihreän polun päivät mahdollistivat työtoimijoille sekä uusia kokemuksia että vanhoja, lapsuudessa tehtyjä kokemuksia. Ohjaajat kertoivat, että monen työtoimijan elämäntilanne on sellainen, etteivät he lähde luontoon vaikka se olisi kuinka lähellä. Luonto ei kuulu heidän arkeensa, koska arjessa on niin paljon muita kuormittavia tekijöitä. Ohjaajien havaintojen perusteella luontoympäristö vaikutti työtoimijoihin rauhoittavasti ja työtoimijat nauttivat siitä, että he saivat olla hetken hiljaa luonnon keskellä. Työtoimijat ihastelivat luontoympäristöä; puita, kasveja, merta ja lintuja. Havaintojen mukaan mielipaikkaharjoituksen jälkeen sekä työtoimijat että ohjaajat olivat rentoutuneita ja harjoitus koettiin todella hyväksi.

7.2.4 Osallisuus, yhteistyö, me-henki ja yhteisöllisyys

Ohjaajien havaintojen mukaan Vihreän polun päivät toivat työtoimintaryhmää yhteen. Työtoimijat kokivat yhdessä työtoimintapaikan ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa, joista heillä on nyt yhteistä keskusteltavaa. Ohjaajat kertoivat, että työtoimijat ovat puhuneet jälkeenpäin toimintapäivistä ja muistelleet, mitä he olivat tehneet ja kokeneet. Kevään toimintapäivät olivat herättäneet keskustelua vielä syyskuussakin. Tämä kertoo ohjaajien mukaan siitä, että toimintapäivät ovat olleet sellaisia, joita työtoimijat eivät normaalisti arjessa tee ja päivät ovat jääneet työtoimijoille tosi vahvasti mieleen.

Kaikki työtoimijat olivat toiminnassa mukana ja kaikki osallistuivat, ohjaajat kuvasivat. Ohjaajien näkemyksen mukaan sekä työtoimijoilla sekä ohjaajilla yhteistyö toimi hyvin. Ohjaajien mielestä toimintapäivien tunnelma oli rennompi ja vapaamuotoisempi kuin normaalisti. Ohjaajat havaitsivat, etteivät työtoimijat toimintapäivinä juurikaan selanneet sosiaalista mediaa vaan keskittyivät tekemiseen. Ohjaajien mielestä toiminta loi ryhmään luonnollista yhteishenkeä ja kasvatti ryhmän yhteisöllisyyttä. Ohjaajien mukaan ryhmä ikään kuin hitsaantui yhteen, jonka pystyi havaitsemaan, kun työtoimijat menivät vieraaseen ympäristöön. Ohjaajat näkivät tilanteen niin, että työtoimijoille muodostui me-käsitys. Ohjaajien näkemyksen mukaan ryhmä ei toiminut vieraassa ympäristössä eri tavalla, mutta se näkyi, että ryhmä toimi yhdessä ja ryhmäläiset kokivat, että olivat “meidän väki ja nuo muut”. Ohjaajat huomasivat, että työtoi-

mijat huolehtivat ja tukivat toisiaan. Osa työtoimijoista kun kulki hitaammin ja jäi taemmaksi, toiset menivät hänelle seuraksi. Ohjaajat havaitsivat, että työtoimijat kannustivat ja rohkaisivat toisiaan hyödyntämään retkikohteita jatkossakin. Ohjaajien kokemuksen mukaan, luonto- ja eläinavusteinen toiminta lähensi myös työtoimijoiden ja ohjaajien suhdetta.

7.2.5 Vuorovaikutus

Ohjaajien havaintojen mukaan työtoimijat ottivat kontaktia ulkopuolisiin toimijoihin sekä toisen työtoimintaryhmän jäseniin ja keskustelivat muun muassa siitä, mitä ryhmissä tehdään. Eräs ohjaaja kertoi etukäteen miettineensä miten työtoimijat suhtautuvat mielipaikka -harjoitukseen. Ohjaajien mielestä harjoitus toimi todella hyvin ja työtoimijat lähtivät vieraampien ihmisten kanssa toteuttamaan harjoitusta. Eräs ohjaaja koki, että mielipaikka -harjoitus oli sykäyksenä sille, että hän alkoi saamaan enemmän kontaktia erääseen työtoimijaan.

Ohjaajien palautteen mukaan eläimet saivat osan työtoimijoista avautumaan. Samoin luonnossa liikkuminen rentoutti työtoimijoita ja he avautuivat. Ohjaajat nostivat parhaimmaksi Vihreän polun päivissä sen, kun eräs työtoimija oli alkanut ensimmäistä kertaa kommunikoidaan oma-aloitteisesti eläinavusteisena päivänä ja tullut syömään yhdessä muiden työtoimijoiden kanssa sieniretkipäivän päätteeksi. Ohjaajien mielestä hevosen silittäminen oli toiminut vuorovaikutuksen laukaisevana tekijänä. Ohjaajat arvelivat, että eläimen läsnäolo teki sen, että sanat alkoivat muotoutumaan ja puhuminen ei enää hävettänyt. Sieniretkellä ohjaajan havaintojen mukaan hiljaiset työtoimijat nousivat esiin, kun sienikirjasta yhdessä etsittiin mikä sieni oli kyseessä.

7.2.6 Yleiset huomiot

Se, että toiset päivät olivat enemmän työpainotteisia ja toiset enemmän virkistäytymistä oli ohjaajien mielestä hyvä asia, koska se mahdollisti monenlaista kokemusta ja oppia työtoimijoille sekä vahvisti työn ja virkistäytymisen eroja. Myös se koettiin hyvänä, että työtoimijat saivat huomata, että luonnossa voi tehdä muutakin ruokaa kuin paistaa makkaraa. Ohjaajat eivät kokeneet hankalaksi sitä, että toimintapäivien välissä

oli kesällä tauko ja osalla työtoimijoista päättyi sopimus keväällä ja uusia aloitti syksyllä. Ohjaajat miettivät jos päivät olisivat olleet peräkkäin, olisiko se ollut työtoimijoille liian kuormittavaa.

Ohjaajat kokivat Vihreän polun -pilotin todella myönteisenä ja hyvin onnistuneena ja toivoivat toimintapäiville jatkoa. Ohjaajien mielestä vastaavaa toimintaa pitäisi olla kaikissa kuntouttavan työtoiminnan ryhmissä ympäri vuoden. Ohjaajat nostivat esiin, että erilaiset päivät vieraassa ympäristössä vaativat ohjaajilta enemmän. Heidän mielestään onkin tärkeää ohjaajien oma asenne ja mielenkiinto lähteä kokeilemaan luonto- ja eläinavusteisia toimintoja.

7.3 Toimintapäivien kehittämiskohteet

Toimintapäivien aikana nousi esiin asioita, jotka on hyvä huomioida seuraavia toimintoja suunniteltaessa. Ohjaajilla oli myös ideoita toiminnan kehittämiseen jatkossa.

Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa olisi voinut toimia paremmin. Maatila-avusteisena päivänä työtehtävien ohjeistus ja ryhmiin jako oli sekä havaintojen että työtoimijoiden palautteiden mukaan epäselvä ja rauhaton. Ohjaajat kertoivat havainneensa tämän työtoimijoista. Osa työtoimijoista ei tiennyt mihin työpisteeseen on menossa ja osa työtoimijoista rehki liikaa ja väsyi. Työtehtävien ohjeistus olisi pitänyt olla täsmällisempi ja ryhmäjako olisi kannattanut tehdä etukäteen valmiiksi niin, että työtoimijat olisivat voineet valita edellisenä päivänä itselleen mieluisan työpisteen. Olisi ollut hyvä, jos molempien työtoimintaryhmien ohjaajat olisivat tavanneet etukäteen, jossa olisi sovittu vastuualueet, käyty perusteellisesti läpi työpisteiden tehtävät sekä työmaa-alue. Samoin toimintapäivän aluksi oltaisiin voitu tehdä tutustumiskierros alueeseen työtoimijoiden kanssa.

Eläinavusteisen päivän aikataulutusta oli liian tiukka. Olimme ohjaajien kanssa valmisteelleet eläinavusteista harjoitusta ulkona toteutettavaksi, mutta emme ehtineet tehdä sitä. Luontounelmia -teosten työstöön pitää varata aikaa runsaasti. Osa ohjaajista koki, että kaikille työtoimijoille luontounelmia -teosten esittely ei ollut luonteva ja mielekäs

tilanne. Ohjaajat kertoivat, että työtoimijat olivat toivoneet eläinavusteiselta päivältä sitä, että koiran osuus olisi ollut suurempi.

Eräs ohjaaja mainitsi toimintapäivien ainoaksi negatiiviseksi palautteeksi sen, kun mielipaikka -harjoituksen aikana ruoka oli paistettu valmiiksi. Ohjaaja korosti, että olisi ollut tärkeää mahdollistaa työtoimijoille itselleen kaikkiin toimintoihin osallistuminen. Ohjaaja huomautti, että ruoanvalmistus nuotiolla olisi voinut olla jollekin työtoimijalle sellainen elämys, jota ei ole koskaan kokenut. Aikataulut pitää muokata sen mukaiseksi, että kaikki toiminnot ehditään toteuttaa ilman kiirettä tai tarvittaessa jatkaa toimintapäivän pituutta tai jakaa tehtäviä useammalle päivälle. Eräs ohjaaja nosti luontoretken pitköspuiden osittaisen huonon kunnon turvallisuusnäkökulmana esiin.

Ohjaajien mukaan sieniretken kohde päätettiin liian myöhään. Heidän mielestä työtoimijoiden olisi hyvä tietää retkipaikka hyvissä ajoin. Osa ohjaajista nosti esiin, että retkipaikalle siirtymiseen meni paljon aikaa. Matka ei ollut liian pitkä, mutta ohjaajien mielestä aika loppui päivässä kesken. Ohjaajat toivoivat sitä, että oltaisiin kaikki yhteisesti käyty läpi kerätyt sienet ja tunnistettu ne. Ohjaajat esittivät, että kerätyt sienet olisi voitu käsitellä ja valmistaa niistä ruokaa. Ohjaajat kertoivat, että työtoimijat olisivat toivoneet sieniä kotiin vietäväksi.

Ohjaajat ehdottivat, että keväällä voisi kerätä yrtejä ja kesällä käydä ongella. Kalan käsittely ja ruoanvalmistus oli toiveena. Ohjaajat keskustelivat siitä, että palvelukodin kukkien ja pensaiden hoitoa voisi jatkaa istuttamisen jälkeen. Eräs ohjaaja toivoi, että työtoimijoille itselleen mahdollistettaisiin etsiä, löytää, oppia ja kokea mahdollisimman paljon. Ei esimerkiksi kerrota mikä sieni on kyseessä vaan annettaisiin työtoimijoiden etsiä tieto itse. Samoin omatoimijuuden ja itsetekemisen näkökulmasta ruoanvalmistus retkipäivinä pitäisi mahdollistaa. Marjojen poimintaa ja niistä ruuan sekä säilykkeiden valmistusta ehdotettiin jatkossa toteutettavaksi. Ohjaajat ehdottivat, että toimintoja voisi pilkkoa vielä enemmän eri päiville; marjojen ja sienten keruu yhtenä päivänä, seuraavalla kerralla niiden käsittely ja kolmannella kerralla aterian valmistus. Ehdotuksena nousi myös työtoimintapäivien pituuden jatkaminen retkipäivinä. Ohjaajien haastatteluissa nousi esiin, että olisi ollut hyvä käydä yhteisesti läpi edellisenä

päivänä tai työtoimintapäivän aamuna ennen työtoimijoiden saapumista kertaus päivien kulusta. Tällöin oltaisiin varmistettu se, että kaikki pysyvät sovitussa suunnitelmassa.

7.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyöllä pyrittiin löytämään vastauksia siihen, minkälaista luontolähtöistä kuntouttavaa työtoimintaa pitkään työtä hakeneet toivovat. Vastausten mukaan työtoimijat toivovat jatkossa vastaavaa toimintaa kuin Vihreässä polussa ja mahdollisimman paljon ulkona olemista. Esimerkkeinä nousi kalastus, erä- ja patikointiretket, löytöeläintalolla vierailu ja luonnon antimien kerääminen ja niiden hyödyntämistä ruoanvalmistuksessa. Parhaiksi tekijöiksi päivissä nousi kukkien istutus, eläimet, askartelu ja koiran läsnäolo, luonto, ruokailu sekä sienten tutkiminen, oppiminen ja kerääminen. Ulkona oleminen nousi melkein jokaisen päivän kohdalla tärkeimpiin tekijöihin. Työtoimijat pitivät erityisesti eläinavusteisesta päivästä. Puolestaan maatalo-avusteinen päivä oli vähemmän tykätty. Tutkimuksen mukaan työtoimijat lähtivät tekemään asioita helpommin luonto- ja eläinavusteisina päivinä ja kaikki osallistuivat toimintaan. Tästä voi vetää johtopäätöksen, että toiminta on ollut työtoimijoille mielekästä ja se on motivoinut ja aktivoinut työtoimijoita, mikä on vaikuttanut toimijuuden kasvuun.

Vastauksista nousi esiin yhdessä tekeminen. Työtoimijat toimivat ryhmänä ja tekivät yhteistyötä. Tämä lisäsi ryhmän me-henkeä ja eittämättä on vaikuttanut työtoimijoiden toimijuuteen ja pystyvyyden tunteeseen. Tämä on johtanut siihen, että työtoimijoiden luottamus syventyi ja osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne kasvoi. Tutkimuksen tulos osoittaa, että työtoimijoiden vuorovaikutus lisääntyi luonnon ja eläimien rauhoittavan ja rentouttavan vaikutuksen myötä. Työtoimijoiden avautuminen vaikutti siihen, että myös työtoimijoiden ja ohjaajien suhde lähentyi ja luottamus parani. Ryhmä selviytyi vieraassa toimintaympäristössä ja he ottivat kontaktia ulkopuolisiin. Työtoimijat kannustivat, rohkaisivat ja tukivat toisiaan vieraassa toimintaympäristössä, mikä kasvatti yhteisöllisyyttä ja lisäsi yksilöiden pystyvyyksistä sekä toimijuutta. Työ-

toimijat alkoivat miettimään tulevaisuuden haaveitaan ja ammatillisen uran mahdollisuuksia. Kokemus on eittämättä ollut positiivinen, koska se on johtanut siihen, että se halutaan kokea uudelleen ja josta on saanut pontta urahaaveilulle.

Toimintapäivät herättivät työtoimijoissa sekä muistoja että unelmia. Työtoimijat pohivat haaveitaan, elämäänsä ja paikkaansa siinä. Tulevaisuuden toivo ja unelmat heräsivät. Työtoimijoiden minäkuva ja luontoyhteys vahvistui. Uudet ja positiiviset kokemukset tuottivat työtoimijoille iloa ja innostivat luonto- ja eläinlähöiseen toimintaan tulevaisuudessakin. Onnistumisen ja uuden oppimisen kokemukset eheyttivät ja voimaannuttivat. Valtaistuminen ja pystyvyyden tunne vahvistui. Toimintapäiville asetetut päiväkohtaiset ja yleiset tavoitteet (Taulukko 2) toteutuivat.

Tutkimuksen mukaan eläin toi toimintaan lisäarvoa. Työtoimijoiden vastauksien perusteella koira toi askartelutilanteeseen iloa ja rentoutta ja hevonen toimi vuorovaikutuksen laukaisijana eräälle työtoimijalle. Tästä voidaan vetää johtopäätös, että eläinavusteisella toiminnalla voidaan tukea pitkään työtä hakeneen sosiaalista toimintakykyä ja siten parantaa työllistymisen mahdollisuuksia. Samoin eläin voi toimia ryhmätilanteessa tunnelmanluojana ja vuorovaikutuksen edistäjänä. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että Green careen pohjautuva toiminta on lisännyt pitkään työtä hakeneiden toimijuutta sekä osallisuuden, yhteisöllisyyden ja pystyvyyden tunnetta. Näiden vaikutuksesta työtoimijoiden sosiaalinen toimintakyky on vahvistunut.

8 POHDINTA

Teknologian hurjan kehityksen myötä ollaan jouduttu tilanteeseen, jossa sekä luontoyhteyden heikkenemisen aiheuttama psyykkinen huonovointisuus että ilmastonmuutos pakottaa yhteiskunnan heräämään siihen, että jotain on tehtävä. Ekopsykologia on huolissaan niin yksilöiden huonovointisuudesta että ilmastonmuutoksesta, mutta uskoo, että heikentynyt luontosuhde voi palautua elvyttävän luontokokemuksen kautta. (Salonen 2007, 51-52). Luontohoivan ja -voiman hyödyntäminen, kaikkien mahdollisuus ylläpitää luontoyhteyttänsä sekä luonnon arvostus ja kunnioittaminen ovat vastauksina huonovointisuuden ja ilmastonmuutoksen haasteisiin. Jatkuvan suorittamisen vastapainoksi yksilöt tarvitsevat aikaa rauhoittumiselle ja itsensä kuuntelemiseen. Luonto tarjoaa tähän loistavan mahdollisuuden.

Pitkään työtä hakeneiden määrä on kaksinkertaistunut Oulussa kymmenen vuoden aikana (Kansaneläkelaitos 2020). Böckerman (2018) toteaa, että pitkään työtä hakeneiden osallisuuden, toimijuuden, arjenhallinnan, elämänlaadun ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen on tärkeää, mikä lisää pitkään työtä hakeneiden voimaantumista ja pystyvyyskäsitystä. (Böckerman 2018, 231-232.) Edellä mainittujen osa-alueiden paraneminen ennaltaehkäisee yksilöiden syrjäytymistä ja syrjäytymisestä johtuvia haittavaikutuksia ja ovat tärkeitä myös yhteiskunnan taloudellisen näkökulman kannalta. Yksilöllisiä kuntouttavan työtoiminnan vaihtoehtoja ja voimaannuttavaa toimintaa tarvitaan lisää. Luonto voi olla joillekin se paras vaihtoehto. On tärkeää, että työtoimijat voivat itse vaikuttaa työtoiminnan sisältöön ja he kokevat, että saavat äänensä kuulluksi. Vain kuuntelemalla työtoimijoita itseään voidaan toiminta saada asiakaslähtöiseksi. Jotta Green careen pohjautuvien menetelmien käyttö kasvaisi kuntouttavan työtoiminnan ryhmissä, on ryhmien ohjaajat saatava innostumaan ja vakuuttumaan toiminnan hyödyistä. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmien ohjaajille täytyy antaa työkaluja luonto- ja eläinavusteisten toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen. Lista oman alueen toiminnanmahdollisuuksista on ohjaajille yksi konkreettinen työväline.

Näkisin, että kehittämistehtävän tuloksia voidaan hyödyntää sekä yksittäisen kuntoutujan että Green care palveluja tuottavan organisaation näkökulmasta. Monet pitkään

työtä hakeneista tarvitsevat ennen työmarkkinoille suuntautumista työllistämistä edistäviä palveluja. On tärkeää, että työtoimija löytää ja saa valita itselleen mielekkään ja soveltuvan toiminnan. Muutoin on vaarana, ettei työtoimija aloita ollenkaan tai ei sitoudu toimintaan. Se, että toimintoja on tarjolla laaja kirjo, varmistaa sen, että yksilölliset ratkaisut ovat mahdollisia.

Pohdin vielä lopuksi kehittämistehtäväni tuloksia, huomioita sekä kehittämis- ja jatkotutkimusideoita. Aloitan kuitenkin tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelulla.

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseen osallistuminen oli työtoimijoille ja ohjaajille vapaaehtoista. Heille annettiin mahdollisuus keskeyttää osallistuminen ja omien vastausten poistaminen tutkimusaineistosta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Koko tutkimuksen ajan olen varmistanut, että kaikki osallistujat, ohjaajat ja yhteistyökumppanit pysyvät anonyymeina. Yksityisyydensuojaan vedoten olen myös poistanut suorista lainauksista murresanoja.

Hain tutkimukselleni luvan kohdeorganisaatiolta. Tutkimustulosten ja johtopäätösten on oltava oikeita ja luotettavia ja ne on pystyttävä todentamaan. Tämä luo haasteita silloin, jos tutkitaan ihmisten käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua, koska ihmisten toiminta muuttuu ympäristön muutosten ja oppimisen seurauksena. Dokumentaatio, valintojen ja ratkaisujen perustelut lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Dokumentaatio on säilytettävä ja sen on oltava riittävä luotettavuuden todentamiseksi. Ratkaisut on oltava perusteltavissa. Olen toteuttanut tutkimuksen hyvään tieteelliseen käytäntöön pohjautuen huomioiden muun muassa vastuullisuus, rehellisyys, tarkkuus ja objektiivisuus koko tutkimusprosessin ajan. Informoin tutkittavia tutkimuksen sisällöstä sekä suullisesti että kirjallisesti ja haastateltavilta otin kirjalliset tutkimusluvut (Liite 3) . Laitoin infokirjeeseen (Liite 1) omat yhteystietoni . Kerroin aineistonkeruusta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Luotettavuutta voi lisätä triangulation avulla niin, että tietoa kerätään eri lähteistä. Kyseessä voi olla esimerkiksi strukturoidun kyselylomak-

keen täydentäminen avoimilla kysymyksillä tai keräämällä tutkimusdataa sekä kyselyn että havainnoinnin avulla. (Kananen 2017, 154-178.) Olen käyttänyt tieteellisiä tutkimusmenetelmiä, joiden käytön olen perustellut. Keräsin tutkimukseen niin ohjaajien kuin omia havaintoja sekä työtoimijoiden vastauksia kyselyiden, haastatteluiden ja havainnoinnin avulla. Tutkimustulokset esitetään avoimesti siten, ettei tutkittavia tunnisteta. (Kananen 2017, 190-194.)

En tiedä olisiko sillä ollut vaikutusta tutkimustuloksiin, jos jokainen työtoimija olisi osallistunut kaikkiin viiteen toimintapäivään. Luotettavuutta ja vahvistusta omiin tuloksiin voi peilata aiemmista tutkimuksista (Kananen 2017, 179). Tutkimuksen tuloksia on peilattu sekä kotimaisiin että kansainvälisiin tutkimuksiin ja yhteneväisyyksiä löytyi, mikä vahvistaa tutkimustuloksia.

Green Care Finland ry on asettanut luonto- ja eläinavusteiselle toiminnalle eettiset ohjeistukset, jotka on huomioitava toiminnassa. Ohjeistus huomioi niin ympäristö- ja yhteiskuntavastuullisuuden kuin sosiaalisen ja asiakasvastuullisuuden osa-alueet. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 14). Green careen pohjautuvassa toiminnassa on aina huomioitava osallistujien psyykkiset ja fyysiset sekä kulttuurilliset tekijät. Luonnossa liikuttaessa on otettava huomioon jokamiehenoikeudet ja velvollisuus käyttäytyä luontoa kunnioittaen. Samoin eläinten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huomioiminen kuuluu toimintaan. Kaikki edellä mainitut huomioitiin tutkimusta tehdessä.

8.2 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksella haluttiin selvittää, miten työtoimijat kokivat luonto- ja eläinavusteisen toiminnan. Vastausten mukaan suurin osa työtoimijoista koki luonto- ja eläinavusteisen toiminnan positiivisena. Toiminta oli heille mielekästä ja se tuotti heille iloa. Vastauksista nousi esiin se, etteivät kuitenkaan kaikki pidä koirista tai olosuhteista johtuen heillä ei ole lemmikkiä, jolloin suhtautuminen eläimiin voi olla varauksellista. Tämä havaittiin myös Kelan tutkimuksessa, jossa todettiin, että eläinavusteinen toiminta on oltava aina asiakaslähtöistä. Kelan tutkimuksen mukaan eläin tuo hyötyä terapiatilanteeseen, jos yksilö itse on toivonut eläimen mukaan kuntoutusprosessiin. (Hautamäki

ym. 2018, 54.) Jos yksilö pelkää tai ei pidä eläimistä, on tilalle järjestettävä vaihtoehtoisia tekemistä. Anu Bessonin (2020) väitöskirja paljastaa, että myöskään luonto ei ole kaikille rauhoittumisen ja virkistämisen väline, vaan joku voi kokea luonnon stressaavana tai jopa pelottavana. Luonnon elvyttävyyttä riippuu Bessonin mukaan yksilöstä, ympäristömieltyyksistä, kulttuuritaustasta, aiemmista kokemuksista, odotuksista ja toimintamahdollisuuksista. (Besson 2020, 74-75.)

Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke -Sokran tutkimukset ovat osoittaneet, että aktivoituminen ja osallisuuden kasvu voi toteutua jos toiminta on pitkään työtä hakeneille mielekästä, toiminta edistää paikallisen elinympäristön hyvinvointia ja yksilö kokee kuuluvansa ryhmään. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen sivut 2019.) Tutkimustulokset vahvistavat, että Green caren pohjautuva toiminta edisti työtoimijoiden osallisuutta ja toimijuutta. Tutkimuksen mukaan työtoimijat osallistuivat toimintaan aktiivisesti ja innolla. Toiminta koettiin mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi, jonka seurauksena työtoimijoiden toimijuus vahvistui. Ryhmähenki tiivistyi, mikä kasvatti osallisuuden ja luottamuksen tunnetta. Ohjaajien ja työtoimijoiden asiakassuhde tiivistyi. Kahilaniemi (2019) on todennut, että luonnon hyödyntäminen kuntoutuksessa voi hyödyntää asiakassuhteen ja luottamuksen rakentumista ja edesauttaa kuntoutumisprosessia (Kahilaniemi 2019, 56.) Luontoa elämään -hankkeen tulokset myös vahvistavat sen, että luontotoiminta helpottaa ja nopeuttaa ryhmäytymistä, yhteisöllisyyden kokemusta sekä luottamuksen rakentumista niin työntekijöiden kuin kuntoutujien kesken (Jääskeläinen 2017, 162).

Konkreettiset työtehtävät ovat työtoimijoille tärkeitä. Se, että pystyy olemaan hyödyksi ja saamaan jotain aikaiseksi vaikuttavat itsetuntoon. Onnistumisen kokemukset ja oman työn jäljen näkeminen kasvattavat pystyvyyden tunnetta (Salovuori 2014, 86). Yhteenkuuluvuuden tunne, yhdessä selviytyminen ja paikkansa löytäminen ovat tärkeitä henkilölle, joka on ollut pitkään vailla työtä ja työyhteisöä sekä tulevaisuudensuunnitelmaa. Pakarinen on sitä mieltä, että työttömälle on sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys yhtä tärkeitä kuin talousasiat (Pakarinen 2018, 201). Tutkimustulosten mukaan luonto- ja eläinavusteinen toiminta vahvisti ryhmän yhteishenkeä ja kasvatti yhteisöllisyyden tunnetta, mikä on eittämättä vaikuttanut työtoimijoiden toimijuuteen, pystyvyyden tunteeseen ja voimaantumiseen. Jäin miettimään oliko vieraaseen toimintaympäristöön meneminen sykäyksenä sille, että työtoimijat tukivat toisiaan ja me-

henki syventyi. Tutkimus osoitti selvästi, että luontoympäristö ja eläimet rentouttivat työtoimijoita ja toimivat sykäyksenä vuorovaikutukselle. Tähän liittyy se, että eläimelle tai eläimen kautta on helpompi lähteä puhumaan sekä se, että luontoympäristö rauhoittaa ja rentouttaa. Myös itseluottamuksen kasvu ja osallisuuden tunne eittämättä vaikuttavat sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumiseen. Tämä todettiin myös Kelan tutkimuksessa (Hautamäki ym. 2018, 33-34). Eläimelle tai eläimen kautta on helpompi lähteä puhumaan. Rapen (2019) mukaan toiminnallisuus edistää osallistujien vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä, mikä on vaikuttanut lisäksi tutkimukseni tuloksiin (Rappe 2019, 41). Toimintapäivien aikana työtoimijat tukivat toisiaan ja alkoivat toimimaan ryhmänä, mikä kasvatti osallisuuden kokemusta. Pitkään työtä hakeneen tunne siitä, että hän kuuluu johonkin ryhmään ja hänen tekemisellään ja olemassaolollaan on merkitystä, on äärimmäisen tärkeää. Tämä vaikuttaa työtoimijan itsetuntoon, pystyvyyden tunteeseen ja voimaannuttaa. Vastausten perusteella ulkona olo koettiin tärkeäksi. Työtoimijoiden ei ehkä tule yksin lähdettyä ulkoilemaan ja luontoon, jonka vuoksi näen, että ulkoilua pitäisi sisällyttää jokaiseen työtoimintapäivään.

Vastausten mukaan toimintapäivät olivat merkityksellisiä sekä työtoimijoille että ohjaajille. Ryhmässä toimiminen, yhdessä kokeminen ja haasteista selviytyminen kasvattivat osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteiden lisäksi yksilöiden hyödyllisyyden tunnetta, pystyvyyksikäsitystä ja voimaantumista. Pitkään työtä hakeneilla on usein takanaan lukemattomia epäonnistumisia ja usko itseän ja tulevaisuuteen on heikko. Green care toiminta voi madaltaa työtoimijoiden kynnystä osallistua muuhunkin toimintaan ja olla alku muutokselle. Härkää ym. (2016) ovat todenneet, että onnistumiset ja elämykset lisäävät pystyvyyden tunnetta ja kasvattavat yksilön uskoa selviytyä vaativimmistakin haasteista (Härkää ym. 2016, 78.) Positiivisten kokemusten kautta itseluottamus vahvistuu, elämänilo ja toivo tulevaan herää ja yksilö jaksaa lähteä kohti tavoitteitaan. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että Green caren pohjautuva toiminta voi auttaa pitkään työtä hakenutta uskomaan tulevaisuuden mahdollisuuksiin ja suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Toimintapäivät herättivät pitkään työtä hakeneissa tulevaisuuteen liittyviä ja ammatillisia haaveita. Olin yllätynyt siitä, miten hyvin työtoimijat panostivat palautteen antamiseen ja piirsivät muistojaan sekä miten tarkasti työtoimijoille oli jäänyt mieleen tapahtumapäivien sekä ympäristöjen yksityiskohtia. Tästä uskallankin vetää johtopäätöksen, että työtoimijat kokivat vahvasti toimintapäivien sisällöt.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen löytyi vahvoja viitteitä aineistosta. Näen, että tutkimukseni tulokset vahvistavat aikaisempien tutkimusten (Ellingsen-Dalskau ym. 2016; Hassink ym. 2017; Mouhi 2018 jne.) rinnalla sen, että luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla on hyvinvointivaikutuksia ja ne edistävät osallistujien sosiaalista toimintakykyä. Sekä aikaisempien tutkimusten, työtoimijoiden että ohjaajien palautteiden mukaan rohkenen väittää, että Green caren pohjautuva toiminta lisää pitkään työtä hakeneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja toimijuutta, edistää sosiaalista toimintakykyä sekä eheyttää, voimaannuttaa, rentouttaa ja näköaloittaa tulevaisuuden mahdollisuuksia. Luontoperustainen toiminta innostaa liikkumiseen ja vahvistaa toimintakykyä ja osallisuutta, jolloin elämänlaatu ja hyvinvointi paranee.

Useilla pitkään työtä hakeneilla on hyvin suppea sosiaalinen ympäristö ja heillä on suuri vaara syrjäytyä yhteiskunnasta. Kehittämistehtävän tulosten mukaan Green care -toiminta koettiin mielekkääksi ja hyödylliseksi, joka on osoitus siitä, että vastaavaa toimintaa on tarpeenmukaista tarjota työtoimijoille yhtenä kuntoutuksen vaihtoehtona ja palveluja tuottavien organisaatioiden kannattaa ottaa luonto- ja eläinavusteinen toiminta yhdeksi vaihtoehdoksi palveluvalikoimaansa. Green care -toiminnan avulla voidaan saada aikaisemmin sitoutumaton yksilö osallistumaan toimintaan, työtoimija voi katkaista syrjäytymisen kierteen, saada onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia ja siten vahvistaa itseluottamusta ja uskoa tulevaisuuteen. Toiminnan avulla työtoimija voi lisätä sosiaalista kanssakäymistä, saada mielekästä tekemistä arkeen ja rohkaistua pohtimaan ammatillisia vaihtoehtoja. Toiminta voi innostaa luonnon antimien hyödyntämiseen, uusien verkostojen syntymiseen tai uuden harrastuksen löytymiseen. Elämänilo ja elämänhalu voi vahvistua. Tulosten mukaan myös ohjaajat saivat Green care toiminnasta positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, mikä vaikuttaa työssä-viihtyvyyteen ja -jaksamiseen. Tulosten mukaan sekä työtoimijat että ohjaajat toivoivat Green care toimintoja jatkossakin ja osa suunnitteli toteuttavansa luontotoimintaa lähitulevaisuudessa. Luonnosta kiinnostuminen kasvattaa luonnon arvostusta ja ympäristövastuullista käytöstä, mikä on yhteiskunnallisesti todella tärkeää. Kaupunkiorganisaation näkökulmasta kehittämistehtävän hyötyjä ovat muun muassa toiminnan kehittäminen, kuntalaisten osallisuuden, yhteisöllisyyden, toimijuuden ja työllistymisen edistäminen sekä työmarkkinatuen kuntaosuuden pieneneminen.

Kehittämistehtävässä koottiin esimerkkejä Oulun seudulla sijaitsevista Green care -toimijoista ja mahdollisuuksista. Opas on työkalu kaikille toimijoille, jotka haluavat hyödyntää Green care menetelmiä asiakastyössään. Aina toiminnan ei tarvitse olla mitään suurta ja ihmeellistä vaan retki lähimetsään, kalastamaan järven rannalle tai nuotiolle keittämään nokipannukahvit voi olla yksilölle hyvinkin vaikuttava ja voimaannuttava kokemus. Työtoimijat haluavat päästä ulos ja luontoon. Jos tämä ei ole mahdollista, tuodaan luontoa sisälle tai kädenaskareihin. Vaikka Green care toiminta ehkä vaatii ohjaajilta enemmän suunnittelua ja organisointia panostus todellakin kannattaa. Mielestäni on todella tärkeää, että luontoyhteys säilyy olkoon yksilön elämäntilanne sitten mikä tahansa. Toivon ja uskon, että Green care menetelmiä tullaan hyödyntämään yhä enemmän hyvinvoinnin edistämässä. Mielestäni jokaisen kuntoutujan yksilöllistä prosessia suunniteltaessa tulisi kartoittaa myös Green careen pohjautuvien menetelmien käytön mahdollisuus. Kehittämistehtävän tulokset ovat kohdentuneet pitkään työtä hakeneisiin, mutta tulosten hyötyjä voidaan peilata myös aikaisempiin tutkimuksiin pohjautuen hyvin monenlaisille eri kohderyhmille. Menetelmiä voidaan hyödyntää sekä ryhmä- että yksilöpalveluja tuottavissa organisaatioissa.

8.3 Toiminnan erityispiirteet, kehittämissideat ja jatkotutkimukset

Green careen pohjautuvassa toiminnassa on useita huomioitavia asioita, muun muassa allergiat, pelot, toimintakyky, turvallisuus sekä eläinten ja luonnon hyvinvointi. Luontoretket ja toiminta on aina mitoitettava kohderyhmän mukaisesti. On myös mietittävä tarkasti levähdyspaikat sekä suunniteltava, miten toimitaan jos tapahtuman aikana sattuu tapaturma. Samoin on mietittävä vaihtoehtoinen toiminta, jos joku ei halua osallistua luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan tai sääolosuhteet estävät toiminnan. Se minkälainen sää on, vaikuttaa olennaisesti siihen millainen kokemus päivästä saadaan.

Olisi ollut mielenkiintoista, jos työtoimijat olisivat itse suunnitelleet Vihreän polun päivien sisällöt. Puutarhapäivän kukkaistutukset olisi voitu valita kasvupaikan ja väri maailman mukaisesti sekä kerätä luonnon antimia pitkin kevättä, joita olisi voitu hyödyntää muun muassa ruoanvalmistuksessa ja askartelussa. Työtoimijoiden kanssa olisi

voitu yhdessä suunnitella retkikohteet ja valmistettavat ruuat. Vihreään polkuun osallistuneilta yhteistyökumppaneilta olisi voitu kysyä palautetta toimintapäivien onnistumisesta. Ohjaajien palautteen mukaan työtoimijat olivat odottaneet eläinavusteiselta päivältä koiran isompaa roolia ja osa työtoimijoista oli kokenut luontounelmia-teosten esittelyn epämukavaksi. Mietin olisiko ollut parempi, että teosten esittely olisi jätetty kokonaan pois. Teokset olisi voitu asetella näkyville ja yhteisesti keskusteltu tuotoksista. Teosten työstöä olisi voinut jatkaa seuraavana päivänä, jolloin oltaisiin ehditty toteuttaa toinenkin ennalta suunniteltu koira-avusteinen harjoitus.

Jatkotutkimuksena voisi kuntouttavan työtoiminnan ryhmään sisällyttää vuosikellon mukaisesti pääosin Green careen pohjautuvia toimintoja ja tutkia hyvinvointivaikutuksia. Jos Vihreän polun kesto olisi ollut esimerkiksi puolen vuoden mittainen ja Green care toimintaa olisi ollut säännöllisesti viikottain, olisi ollut mielenkiintoista seurata olisiko vaikutukset työtoimijoihin olleet syvemmät tai erilaiset ja vaikuttaisiko toiminta työtoimijoiden itsetuntoon, arjen- ja elämänhallintaan sekä työllistymiseen. Sosiaalisen toimintakyvyn ja yhteisöllisyyden tarkastelun näkökulmasta olisi herkkullista kokeilla kuntouttavan työtoiminnan ryhmien yhteisiä Green care toimintoja.

Olen kuullut, että työtoimijat ovat edelleen muistelleet Vihreän polun toimintapäiviä ja toivoneet sille jatkoa. Eräs työtoimija totesi puoli vuotta Vihreän polun päättymisen jälkeen, että hänellä on erityisesti mieleen jäänyt se, kun olimme hoitamassa eläimiä sekä se, kun olimme meren rannalla emmekä puhuneet mitään, olimme vain. Tätä luonnossa rauhoittumista, äänetöntä tiedostamista kuka olen ja minne olen matkalla, olisin halunnut Vihreään polkuun enemmän. Koen, että ei pelkkä toiminnallinen suorittaminen vaan luonnon läsnäolo, itsensä kuuntelu ja ymmärtäminen sekä hiljaisuus ovat tärkeitä elementtejä mitä luonnosta voi saada. Sain olla viime kesänä työtoimintaryhmän kanssa luontoretkellä sekä kukkien istutuksessa palvelukodilla. Sovimme koko kesän jatkuvasta puutarhanhoidosta sekä syystöistä. Ryhmä on vierailut jälkeensä myös kotieläinpihalla. Olen enemmän kuin iloinen, että ainakin nämä kolme toimintaa on otettu kuntouttavan työtoiminnan sisällöksi.

Green care toiminta laajentaa kuntouttavan työtoiminnan toimintakenttää tarjoten erilaisia toimintaympäristöjä. Toiminnallisilla elementeillä voidaan tuottaa kokemuksel-

lisuutta ja ryhmässä tehtävä työ lisää osallisuuden kokemusta. Toivon, että tulevaisuudessa sosiaali-alan ammattilaiset hyödyntäisivät Green care toiminnassa eläinten omistajien, puutarhureiden, kalastajien ja maatalojen kanssa tehtävää yhteistyötä. Toiminta haastaa sekä henkilöstön että koko verkoston uudenlaiseen ajattelumalliin ja toiminta edellyttää asiasta innostuneita työntekijöitä. Toivon myös sitä, että työtoimijat saivat uusia ajatuksia Vihreästä polusta ja välineitä luonnon voimaannuttaviin käyttömahdollisuuksiin sekä luonnonantimien hyödyntämiseen ja jopa niillä ansaitsemiseen. Toiminnallisuuden vastapainona on hyvä rauhoittua ja unohtaa arjen huolet. Luonnon merkityksen ymmärtäminen on tärkeää ei pelkästään sen eheyttävän ja voimaannuttavan vaikutuksen vuoksi, vaan jokaisen yksilön ympäristövastuullinen käyttäytyminen on tärkeää ilmastonmuutoksen vastaisessa taistelussa. Jokainen vihreä ajatus ja teko on arvokas. Luonto hoivaa ja antaa voimaa.

LÄHTEET

Aro, J. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) 2011. Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 35-60.

Besson, A. 2020. In Defence of Cities: Aesthetics of Engagement in Everyday Environments. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Viitattu 15.3.2020.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8055-9>

Böckerman, H. Sosiaalinen kuntoutus työelämäosallisuutta edistämässä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Tampere: Juvenes Print Oy, 231-244.

Ellingsen-Dalskau, L., Berget, B., Pedersen, I., Tellnes, G. & Ihlebæk, C. 2016. Understanding how prevocational training on care farms can lead to functioning, motivation and well-being. 38:25, 2504-2513,
<https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1130177>

Eskola, J. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullinen aineistoanalyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 209-231.

Green Care Finland ry www-sivut. Viitattu 19.4.2019. <https://www.gcfinland.fi>

Hassink, J., De Bruin, S., Berget, B. & Elings, M. 2017. Exploring the role of farm animals in providing care at care farms. *Animals* 2017, 7(6), 45. Viitattu 17.6.2019.
<https://doi.org/10.3390/ani7060045>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. *Kelan tutkimus. Työpapereita* 140/2018. Helsinki. Viitattu 12.8.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>

Hämäläinen, T. & Savolainen, K. Toiminta kuntoutumisessa – päämäärä ja valine. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. (toim.). 2016. Kuntoutuminen. Tallinna: Printon Trükikoda, 281-286.

Härkäpää, K., Valkonen, J. & Järvikoski, A. Kuntoutujan motivaatio ja sitoutuminen. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. (toim.). 2016. Kuntoutuminen. Tallinna: Printon Trükikoda, 74-82.

Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. Viitattu 5.8.2019.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Jääskeläinen, A. Osallistujien toimintakyvyn ja osallisuuden muutokset Kykyviisarilla ja osallisuushaastattelulla mitattuina. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017, 143-162.

Kahilaniemi, E. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalioilla. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Vaasan yliopisto, 52-57.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kannasoja, S. Sosiaalinen toimintakyky – käsitteen suomalainen kehityshistoria. Teoksessa Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint Oy, 39-60.

Kansaneläkelaitoksen www-sivut. Viitattu 5.4.2020. <https://www.kela.fi>

Karhula, M., Veijola, A. & Ylisassi, H. Tavoitteiden asettamisen käytöntö. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. (toim.). 2016. Kuntoutuminen. Tallinna: Printon Trükikoda, 225-238.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 73-87.

Laatu, M. Lemmikkieläimet hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Juvenes Print, 255-270.

Laitinen, M. & Niskala, A. 2017. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Turenki: Hansaprint Oy.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. 2001. 2.3.2001/189 muutoksineen.

Laukkanen, S. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino, 22-36.

Leppänen, T. Luontoa elämään -hanke. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017, 9-17.

Luke, THL & GCF ry 2018. Suomalainen Green care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Viitattu 15.4.2019.
<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moilanen, P. & Rähä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 51-72.

Mouhi, T. 2018. Luontolähtöisen toiminnan merkitys masennuksesta toipuvien toimijuudelle. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. Viitattu 20.10.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201810111387>

Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo: Kari Consulting Oy.

Nieminen, A. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmät, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Tampere: Juvenes Print Oy, 10-24.

Niskala, L. Eduro-säätiön kehittämät toimintamallit. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017, 45-56.

Nylander, M. 2018. Metsäkellintä - terveyttä luonnosta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Valtioneuvoston julkaisu 2019: 31. Viitattu 15.2.2020.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oulun kaupungin www-sivut. Viitattu 15.4.2019. <https://www.ouka.fi>

Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy.

Pakarinen, J. Työttömyys osallisuuden ja toimintakyvyn menetyksenä. Teoksessa Kajanoinen, J. (toim.) 2018. Työllisyyskysymys. Riika: Dardedze holografija, 195-202.

Raivio, H. Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena – toivon ja muutoksen näkökulma. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Tampere: Juvenes Print Oy, 97-117.

Raivio, H. & Karjalainen, J. Osallisuus ei ole keino tai väline – palvelut ovat! Teoksessa Era, T. (toim.) 2013. Osallisuus - oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print, 12-34.

Rantanen, K., Vierikko, E. & Nieminen, P. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Kylliäinen, A., Helminen, T. & Rantanen, K. (toim.) 2016. SOTOKU. Sosiaalisen toimintakyvyn ryhmäkuntoutus autismitieteen lapsille ja nuorille. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 21-35.

Rappe, E. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Vaasan yliopisto, 37-51.

Salmela, J. Eläinavusteinen valmentaja – Solution Focused Animal Assisted Therapy. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino, 91-98.

Salminen, A-L., Järvikoski, A. & Härkäpää, K. Teoriat, viitekehykset ja mallit kuntoutusta ohjaamassa. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. (toim.). 2016. Kuntoutuminen. Tallinna: Printon Trükikoda, 20-36.

Salminen, A-L. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. (toim.). 2016. Kuntoutuminen. Tallinna: Printon Trükikoda, 301-305.

Salonen, K. Ihminen on osa luontoa. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2007. Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 49-70.

Salonen, K. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Juvenes Print, 235-247.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Pakett AS.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salonen, K. & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green care-toiminnassa. Kuntoutus 42. 1/2019, 5-17.

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

Soini, K. Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Juvenes Print, 248-254.

Sosiaalihuoltolaki. 2014. 30.12.2014/1301.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. Viitattu 20.11.2019.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3959-2>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Raamatutrükikoda.

Tanskanen, S. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 105-126.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 17.4.2019. <https://thl.fi>

Tilastokeskuksen www-sivut. Viitattu 2.10.2019. <https://www.stat.fi>

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisu Sarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016.

Tolvanen, T. Luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisu Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017, 21-26.

Tuusa, Seppänen-Järvelä, Henriksson, Juvonen-Posti, Pesonen, Syrjä & Savinainen. Yhteistoiminta ja toimijuus kuntoutumista edistävinä vaikutusmekanismeina. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint Oy, 125-148.

Työ- ja elinkeinotoimiston www-sivut. Viitattu 19.10.2019. <https://www.te-palvelut.fi>

Työttömyysturvalaki. 2002. 30.12.2002/1290 muutoksineen.

LIITE 1



VIHREÄ POLKU – Green care -pilotti TIEDOTE TUTKITTAVILLE

Pilotin sisältö

To 14.6. Puutarhapäivä

Mennään palvelutalolle istuttamaan kukkia, yrtejä ja siistimään pensaita.

Ke 20.6. Maatilapäivä

Mennään maatilalle töihin.

To 16.8. Eläinpäivä

Koostetaan luontounelmia -teokset. Menossa mukana koira.

Ke 22.8. Luontopäivä

Lähdetään retkelle luontoon ja otetaan mukaan retkieväät. Tehdään mielipaikka -harjoitus.

Ke 29.8. Luontopäivä

Lähdetään sieniretkelle Virpiniemeen tai lähimaastoon. Sienten tunnistus, keräys ja käsittely.

Taustatiedot

Pilotti on osa Satakunnan ammattikorkeakouluun tekemääni opinnäytetyötä. Opiskelen Kuntoutuksen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa.

Pilotin tavoite ja merkitys

Tavoitteena on laajentaa kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoimintojen sisältöjä sekä tuoda kuuluviin pitkään työtä hakeneiden kokemuksia ja kehittämisideoita luonto-, eläin-, puutarha- ja maatala-avusteisesta toiminnasta. Tutkimuksen aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja kaikki tutkittavien tunnistetiedot poistetaan aineistosta eikä yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkimuksen aineistoa säilytetään tiedostoissa, joihin ainoastaan tutkijalla itsellään on pääsy. Tutkimusaineisto tuhoetaan välittömästi, kun tutkimus on valmis. Tutkimuksen tuottamat tulokset ovat julkisia ja siten kenen tahansa hyödynnettävissä. Jos et halua palautettasi hyödynnettävän tutkimuksessa ilmoita siitä minulle, niin poistan palautelomakkeesi tutkimusaineistosta.

Lämmin kiitos osallistumisestasi!

LIITE 2

VIHREÄ POLKU–TOIMINTAPÄIVÄT***Palaute***

Olimme palvelukodilla istuttamassa kukkia ja yrtejä sekä siistimässä pensaita.



1. Minkä arvosanan antaisit päivälle?
(1=huono, 5= erittäin hyvä)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Saitko päivästä positiivisia kokemuksia?
(1=ei yhtään, 5=erittäin paljon)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vastasiko tapahtuma odotuksiasi?
(1=ei yhtään, 5=erittäin paljon)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mikä oli parasta päivässä? _____

5. Mitä jäit vielä tapahtumassa kaipaamaan? _____

6. Haluaisitko kokea tapahtuman uudelleen? Kyllä En Ehkä
7. Suositteletko tapahtumaa tuttavillesi? Kyllä En Ehkä
8. Millaisia tapahtumia toivoisit jatkossa järjestettävän?

9. Haluatko kertoa jotain muuta? Kehittämisehdotuksia? Ruusuja? Risuja?

1. Voit kuvata tähän piirtämällä muisto/muistoja päivästä.

Kiitos!



LIITE 3

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**Tutkimuksen taustatiedot**

Tutkimus on osa Satakunnan ammattikorkeakouluun tekemääni opinnäytetyötä. Opiskelen Kuntoutuksen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Tutkimuksen ohjaajana toimii Merja Sallinen (TtT).

Tutkimuksen tavoite ja merkitys

Tavoitteena on kehittää kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoimintojen sisältöjä sekä tuoda kuuluviin työnhakijoiden kokemuksia ja kehittämisideoita luonto-, eläin-, puutarha- ja maatalo-avusteisesta toiminnasta. Tutkimuksen aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja kaikki tutkittavien tunnistetiedot poistetaan aineistosta eikä yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkimuksen aineistoa säilytetään tiedostoissa, joihin ainoastaan tutkijalla itsellään on pääsy. Tutkimusaineisto tuhoetaan välittömästi, kun tutkimus on valmis. Tutkimuksen tuottamat tulokset ovat julkisia ja siten kenen tahansa hyödynnettävissä.

Tutkimusaineiston keruu, käsittely ja säilyttäminen

Tutkimuksen aineisto koostuu sekä kysymyslomakkeista että haastatteluaineistosta. Tutkittaville järjestetään pienryhmähaastattelu. Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna, joissa tutkittava esittää haastateltaville avoimia kysymyksiä. Haastattelun aikana tutkittavilla on mahdollisuus ohjata keskustelua haluamaansa suuntaan ja painottaa tärkeinä pitämiään asioita. Tutkittavien kokemukset ja havainnot Vihreän polun-pilotin päivistä ovat haastattelun keskiössä. Tutkittaville lähetetään teemahaastattelurunko etukäteen sähköpostitse ja tutkittaville annetaan mahdollisuus antaa palautteensa myös kirjallisena. Haastattelu nauhoitetaan ja ääninauhoitteet litteroidaan eli puretaan tekstitiedostoiksi. Litterointivaiheessa kaikki tutkittavien tunnistetiedot poistetaan aineistosta. Vain tutkija ja mahdollisesti ohjaaja pääsee kuulemaan ääninauhoitteita sekä lukemaan litteroituja aineistoja. Tutkimuksen aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen. Tutkimuksen aineistoihin ei ole pääsyä kenelläkään muulla. Tutkimuksen aineistoa säilytetään tutkimuksen aikana ja sen jälkeen tiedostoissa, joihin ainoastaan tutkijalla itsellään on pääsy.

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksen haastattelut ja aineistot ovat luottamuksellisia. Tulokset julkaistaan tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa.

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, kerättävän tutkimusaineiston käyttöön sekä tutkittavien oikeuksiin. Suostun osallistumaan tutkimukseen annettujen ohjeiden mukaisesti. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksiani ja kerättyä aineistoa saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus

Päiväys

Tutkijan allekirjoitus

VIHREÄ POLKU–TOIMINTAPÄIVÄT

Ohjaajien palaute

OHJAAJIEN KOKEMUKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

1. Mitä olit mieltä luontopäivistä?
2. Mikä luontopäivissä mielestäsi toimi hyvin?
3. Mikä luontopäivissä ei toiminut?
4. Miten ja mitä oltaisiin voitu tehdä paremmin? Mitä tulevaisuudessa tulisi ottaa paremmin päivissä huomioon?
5. Herättikö luontopäivät ajatuksia/ideoita/kiinnostusta jatkossa hyödyntää ryhmätoiminnoissa luonto- ja eläinavusteista toimintaa?

OHJAAJIEN HAVAINNOT TYÖTOIMIJOISTA JA RYHMÄN TOIMINNASTA

1. Havaitsitko työtoimijoissa jotain tavallisuudesta poikkeavaa? Nousiko luontopäivien aikana jotain yllättävää esiin? Mikä on erityisesti jäänyt mieleen?
2. Mitä havaintoja teit ryhmän yhteistyöstä?
3. Miten ryhmä mielestäsi toimi vieraassa ympäristössä?
4. Millaista keskustelua luontopäivät työtoimijoissa herätti?
5. Yksilölliset havainnot, havainnot koko ryhmän toiminnasta
6. Miten ohjaajat näki toiminnan ryhmänä

7. Haluatko kertoa jotain muuta? Kehittämisehdotuksia?

Esimerkkejä, linkkejä ja vinkkejä Green care toimijoista ja mahdollisuuksista Oulun seudulla

Viherympäristöjen kuntouttava käyttö

Kasvitieteellinen puutarha:

<https://www.oulu.fi/biodiversiteettiyksikko/kasvitieteellinenpuutarha>

Siirtolapuutarhat:

<https://oulun-siirtolapuutarhat.webnode.fi/>

Äimärautio: <http://www.siirtolapuutarha-aimarautio.net/>

Markkuu: <https://www.markkuu.com/>

Castrenin: <https://www.castreninperhepuutarhayhdistys.fi/>

Hietasaari: <https://www.ouka.fi/oulu/asuminen-ja-rakentaminen/siirtolapuutarha>

Palstaviljely: <https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/palstaviljely>

Kaupunkiviljely: <https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/kaupunkiviljely>

Puistot ja viheralueet: <https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/puistot-ja-viheralueet>

Oulun puutarhayhdistys: <https://oulunpuutarhayhdistys.fi/>

Hyötykasviyhdistys: <https://hyotykasviyhdistys.fi/>

Avoimet puutarhat: <https://www.avoimetpuutarhat.fi/>

Villiyrtti: <http://villiyrtti.fi/>

Vihertiipertti: <https://vihertiipertti.com/>

Eläinavusteiset menetelmät

Oulun seudun lintutornit: <https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/oulun-seudun-lintutornit>

Kukka- ja eläinpuisto Escorial: <https://www.kukka-jaelainpuistoescorial.fi/>

Eläinavusteinen toiminta, alpakkaretkiä ym:

<https://www.linnunradantila.fi/>

Ratsastusterapiaa:

<https://mimminterapia.fi/>

<https://www.taikaterapiat.fi/>

<https://www.facebook.com/ratsastusterapiakatimarjala/>

<https://alarmistables.fi/>

<http://www.bonaza.fi/>

Hevosavusteinen oppiminen ja valmennus: <https://kuiske.wordpress.com/>

Luonto- ja eläinavusteinen toiminta <https://www.hirnuvahevonen.fi/>

Eläinhoitolat:

<https://www.oulunelainkoti.fi/>

<https://vierashuone.fi/>

Oulun seudun eläinsuojeluyhdistys: <https://sey.fi/oulu/>

Pohjois-Pohjanmaan hylättyjen pieneläinten tuki- ja sijoituskotiyhdistys: <https://popopet.net/>

Kaverikoirat:

<http://oulunseudunkaverikoirat.blogspot.com/>

<http://oulu.suomenkarvakaverit.fi/>

Luonto kuntoutusympäristönä

Liminka luontokeskus: <https://www.luontoon.fi/liminganlahdenluontokeskus>

Oulun luontopolut ja suojelu-alueet:

<https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/oulu-luontopolut-ja-suojelualueet>

Hiastinhaaran luontopolku ja lintutorni:

<https://visitoulu.fi/tuote/hiastinhaaran-luontopolku-ja-lintutorni/>

Oulun ulkoilureitit: <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/kuntoradat-ja-reitit>

Koitelin ulkoilu- ja virkistysalue: <https://koiteli.fi/>

Liimanninkoski: <https://www.luontoon.fi/liimanninkoski>

Sanginjoki: <https://visitoulu.fi/tuote/sanginjoen-ulkometsa/>

Lemmenpolku: <https://www.muhos.fi/liikunta-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/lemmenpolku/>

Oulunjokilaakson alue: <https://www.rokuageopark.fi/fi/tutustu/luonto/oulujokilaakso>

Runteli laavu: <http://laavu.org/kohde.php?id=60>

Kalastus Oulussa: <https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/kalastuksen-lupaehdot>

Ylikiimingin tauko- ja kalastuspaikat:

<https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/ylikiimingin-tauko-ja-kalastuspaikat>

Luontoavusteinen toiminta:

<http://www.kotokero.fi/>

<https://www.prerehab.fi/#>

Hailuodon suojelualueet: <https://www.hailuoto.fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparisto/suojelualueet/>

Iijoki: <https://100luontohelmea.fi/helmi/iijoki>

Kiiminkijoki: <http://www.kiiminkijoki.fi/fi/Etusivu.html>

Maatila-avusteinen toiminta

Hietasaaren ponipiha: <https://www.hietasaarenponipiha.fi/>

Kotieläinpiha, eläinavusteinen valmennus: <https://www.willahilla.com/>

Kotieläinpiha: <http://www.lehtokumpu.fi/>

Valtakunnallisia luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan liittyviä sivustoja:

Green Care Finland ry: <https://www.gcf Finland.fi/>

Kasvatus- ja kuntoutuskoira ry: <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kkktry/>

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry: <https://www.hevostoiminta.net/>

Kasvien ja eläinten tunnistus: <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/>

Vihreä veräjä materiaalipankki: <https://www.vihreaveraja.fi/>

Hyötykasvivyhdistys ry: <https://hyotykasvivyhdistys.fi/>

Marttojen puutarhasivut: <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/>

Tietoa kaupunkiviljelystä: <https://kaupunkiviljely.fi/>

Vinkkejä puutarhanhoitoon: <https://www.puutarhaliitto.fi/>

Retkikartta; luontoretkikohteita: <https://www.luontoon.fi/>

Reittejä ja polkuja: <https://bikemap.finomena.fi/>

Tietoa retkeilystä, retkikohteita: <https://retkipaikka.fi/>

Tietoa seikkailukasvatuksesta: <http://www.snk.fi/seikkailukasvatus/>

Päivä maalla-tapahtuma: <https://www.mtk.fi/-/esimerkkitapahtuma-p%C3%A4iv%C3%A4-maalla>

Laavut ja kodat: <http://laavu.org/index.php>

Sovelluksia matkapuhelimeen

Karttoja: Maastokartat, Retkipaikka, Retkiopas 2

Kasvien tunnistus: iNaturalist, PlantSnap

Sienten tunnistus: Sienet, Sienitunnistu

Lintujen tunnistus: Suomen linnut, BirdNET: Bird sound identification

Vinkkejä toimintaan:

Maatilojen kanssa tehtävä yhteistyö, esim. perunannosto, puiden istutus

Pilkkiminen

Retki kasvitieteelliseen puutarhaan tai siirtolapuutarhalle

Kaupunkiviljelylaatikko tai palsta

Aistikimpun työstö luonnonkasveista

Kasvi/sienivärjäys

Kivipuutarhan työstö sisätiloihin luonnosta kerätyillä materiaaleilla

Kissamajojen ompelu ja kiipeilytelineen työstö ja vienti löytöeläintaloon

Löytöeläintalon yhteistyö

Eläintenpelastusringin toimintaan tutustuminen ja yhteistyö

Siilien talvehtimismajan rakentaminen ja ylläpito

Hyönteishotellin rakentaminen luonnosta kerätyillä materiaaleilla

Villiyrtilien tunnistus, keruu ja hyödyntäminen elintarvike- ja rohdoskäytössä

Vieraskasvien hävitys