



# Puutarha-avusteisen intervention harjoituksia Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä

Tarja Peltonen

# Puutarha-avusteisen intervention harjoituksia Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä



Tarja Peltonen

Puutarha-avusteinen intervention harjoituksia Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä

Vuosi

2023

Sivumäärä 1

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa osallistuvan havainnoinnin sekä EMY ry:n puutarhatoiminnasta vastaavan ohjaajan haastattelujen kautta yhdistyksen ja yhdistyksen yhteistyötahojen käyttöön kuvaus sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytetyistä harjoituksista. Kehittämistyön tuloksessa, kuvauksessa, vastattiin kehittämiskysymykseen, mitä ovat Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalinen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoitukset.

Tutkimuksellisen kehittämistyön ensisijaisena aineistonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Osallistuvaa havainnointia tehtiin järjestelmällisesti ja kohdennetusti ajalla 4.7.-29.7.2022 ennalta laaditun suunnitelman mukaan. Kohdennetun havainnoinnin avulla havaintoja kohdennettiin suunnitellusti ja tarkoituksen mukaisesti vain tiettyihin asioihin puutarhatoiminnassa. Toisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhan vastaavalle ohjaajalle suunnattuja avoimia haastatteluita.

Kehittämistyön tekijä analysoi keräämänsä havaintoaineistoa havaintolomakkeen avulla. Analysoinnin kautta havaintoja luokiteltiin, ryhmiteltiin ja yhdisteltiin. Luokittelu tehtiin kirjallisuuden perusteella. Ryhmittelyn ja luokittelun perusteella havainnoitiin 80 toisistaan erilaista ja keskeistä harjoitusta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa. Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksena tuotettiin 58-sivuinen kuvaus puutarha-avusteisista harjoituksista Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnassa. Kuvaus koostuu teoriaosiesta ja tämän jälkeen esitellään havainnoinnin kautta kerätyt puutarhatoiminnan harjoitukset. Kuvauksessa harjoitukset on jaoteltu harjoitusluokkien mukaan. Jokainen harjoitus on nimetty ja harjoituksen sisältö on kirjattu auki lyhyesti. Puutarhatoiminnan harjoitusten kuvauksen kautta yhdistykselle sekä muille sidosryhmille saatiin käyttöön uutta tietoa puutarhatoiminnasta.

Tarja Peltonen

Garden-Assisted Interventions Exercises at the Espoo Mental Health Association EMY registered association

Year                      2023                                      Pages                      127

The purpose of this Bachelor's thesis was to produce a description of the exercises used in the social and therapeutic gardening activities for the use of the association and the association's partners. The description was made through participant observation and interviews with the supervisor responsible for EMY registered association's garden activities. As a result of the developmental thesis, that is, in the description, the research question was answered. The research question was what are the social and therapeutic gardening exercises of the Espoo mental health association EMY registered association.

Participatory observation was used as the primary data collection method for carrying out the research development work in this thesis. Participatory observation was carried out in a systematic and targeted manner between July 4 and July 29, 2022, according to a pre-prepared plan. With the help of targeted observation, the observations were directed as planned and according to the purpose, only to certain things in gardening activities. The second data collection method was open interviews aimed at the supervisor of the Espoo mental health association EMY registered association's garden.

The author of the development work analyzed the observation material that was collected using the observation form. Through the analysis, observations were classified, grouped and combined. The classification was made based on academic literature. Based on the grouping and classification, 80 different and central exercises were observed in the social and therapeutic gardening activities of the Espoo mental health association EMY registered association. As a result of the research development work, a 58-page description of garden-assisted exercises in Espoo mental health association EMY registered association's garden activities was produced. The description consists of a retical section, and after which the gardening exercises collected through observation are presented. In the description, the exercises are divided according to exercise categories. Each exercise is named and the content of the exercise is briefly recorded. Through the description of gardening exercises, new information about gardening was made available to the association and other stakeholders.

Keywords: Green Care, gardening activities, social rehabilitation, exercise



## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	6
2	Kehittämistyön asetelma .....	7
2.1	Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus .....	7
2.2	Kehittämistyön lähtökohta ja lähestymistapa .....	7
2.3	Kehittämistyön rajaus.....	7
2.4	Kehittämistyön rakenne .....	8
2.5	Kehittämistyön yhteistyötaho.....	8
3	Sosiaalialan työn perusta .....	9
3.1	Sosiaalialan ihmiskäsityksestä ja arvoista .....	9
3.2	Sosiaalialan työn teorioista, orientaatiosta ja työorientaatiosta .....	10
3.3	Sosiaalialan työn työote, menetelmät ja interventiot.....	10
4	Sosiaalialan työn suuntauksia .....	11
4.1	Ekososiaalialan työ .....	11
4.2	Aikuissosiaalialan työ.....	12
4.3	Sosiaalinen kuntoutus .....	12
5	Sosiaalialan ohjaus .....	14
5.1	Ohjauksen tunnusmerkkejä.....	15
5.2	Ohjauksen kontekstit.....	16
6	Ympäristö- ja ekopsykologiset teorit .....	17
7	Green Care -toiminta.....	18
7.1	Green Care -palvelut.....	19
7.2	Green Care kuntoutumisen tukijana .....	20
7.3	Green Care hyvinvoinnin edistäjänä .....	21
7.4	Green Care -toiminta yhdistystoimintana .....	22
8	Puutarhatoiminta .....	23
8.1.1	Puutarhatoiminnan harjoituksia.....	25
8.2	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta .....	26
8.2.1	Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoitukset .....	29
8.2.2	EMY ry:n puutarhatoiminta .....	30
9	Kehittämistyön toteutus .....	30
9.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen ja täsmentäminen .....	31
9.2	Kehittämistyön teoriaan perehtyminen ja lähestymistavan määrittely .....	32
9.3	Kehittämistyössä käytetyt aineistonkeruumenetelmät .....	32
9.3.1	Osallistuva havainnointi.....	32
9.3.2	Avoimet haastattelut .....	33
9.4	Aineiston keruu .....	33
9.4.1	Havainnointi .....	33
9.4.2	Haastattelut .....	36
9.5	Analyysimenetelmät.....	36
9.6	Tulokset.....	36
9.6.1	Havainnoinnin tulokset.....	36
9.6.2	Haastattelujen tulokset.....	38
9.6.3	Tulosten tulkinta.....	39
9.7	Kehittämistyön tuotos.....	40
9.7.1	Kuvauksen arviointi ja julkaiseminen .....	40
10	Eettisyys .....	41
11	Luotettavuus .....	43
12	Pohdinta .....	44
	Lähteet .....	47
	Kuviot.....	56
	Taulukot.....	56
	Liitteet .....	56

## 1 Johdanto

Sanna Marinin hallituksen ohjelmassa (Valtioneuvosto 2019, 145-146) ja sosiaali- ja terveystalouden uudistuksessa (jäljempänä myös sote-uudistus) (Valtioneuvosto 2019, 154) hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen nousee yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi, jota pyritään vahvistamaan muun muassa parantamalla järjestöjen toimintaedellytyksiä ja monimuotoisuutta. Terveyden edistäminen on Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan prosessi, jossa luodaan mahdollisuuksia yksilöiden autonomian ja yhteisöjen osallisuuden kautta vahvistaa yksilön terveyttä (WHO 1986). Puutarhojen ja luontoympäristöjen kautta voidaan monella tavalla tukea hyvinvointia ja terveyttä ja näin edistää hallituksen ohjelman sekä sote-uudistuksen tavoitteita sekä parantaa osallistujien tyytyväisyyttä elämään (Rappe 2019, 39).

Mielenterveyden häiriöt ja koettu yksinäisyys vaikuttavat monella tavalla yksilöiden elämään ja hyvinvointiin niitä heikentäen (Tambyah, Olcon, Allan, Destry & Astelle-Burt 2022, 2). Lisäksi syrjäytymisestä ja mielen järkkymisestä aiheutuu merkittäviä kustannuksia yhteiskunnille (Soga, Gaston & Yamaura 2017, 93). Tämän vuoksi tarvitaan uudenlaisia interventioita hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn terveys- ja sosiaalialalla (Tambyah, ym. 2022, 2). Yksi kustannustehokas ja vaikuttava tapa parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua sekä edistää yksilöiden yhteenkuuluvuutta on sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito (Soga, Gaston & Yamaura 2017, 93). Nyky-yhteiskunnan sosiaalisen hyvinvoinnin haasteisiin saadaan tukea toimintamuodoista, jotka tukeutuvat luontoon (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, VIII).

Puutarhanhoidolla on jo pitkään tiedetty olevan terapeuttisia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. Keskiajalla Euroopan luostareissa, sairaaloissa, vankiloissa sekä orpokodeissa hyötypuutarhat yhdistyivät esteettisiin puutarhoihin. 1800-luvun puolella välissä lääkärit määräsivät puutarhanhoitoa henkiseen virkistymiseen. (Suomi & Juusola 2014, 23.) Puutarhanhoidolla on pitkät perinteet, mutta psykelääkkeiden ja avohoidon yleistymisen myötä 1950-luvulta puutarhojen käyttö väheni (Suomi & Juusola 2014, 25). Nykyään yhteiskunnan muutosten myötä yhä useammin luonto nähdään kestävässä ratkaisuna hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseen (Harris 2017, 1328; Yli-Viikari & Ylilauri 2019, 1).

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (jäljempänä myös EMY ry) on yhdeksän vuoden ajan tarjonnut Kaukalahden siirtolapuutarhassa ryhmämuotoista sosiaalista kuntoutusta sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan muodossa. Toiminnassa ovat olleet mukana niin Espoon aikuissosiaalityön asiakkaat kuin EMY ry:n ja muiden yhdistysten jäsenet ja kävijät. Vuosien varrella puutarhatoiminnasta on kertynyt EMY ry:n ohjaajalle arvokasta tietoa sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan rytmityksestä, ohjauksen painotuksesta sekä harjoituksista. (Kettunen 2022a.)

Kehittämistyön tavoitteena oli kartoittaa Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytetyt keskeisimmät harjoitukset toiminnan konkretisoimisen, tiedottamisen, markkinoinnin, koulutuksen ja kehittämisen tueksi ja kirjata ne kuvauksen muotoon. Kehittämistyön tuloksessa, kuvauksessa, vastattiin kehittämiskysymykseen, mitä ovat Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalinen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoitukset.

Opinnäytetyönä suoritettavassa tutkimuksellisessa kehittämistyössä käsitellään sosiaalista ja terapeuttista puutarhatoimintaa. Kehittämistyön lähtökohta oli sosiaalipedagoginen. Ihmiskäsitys ja arvot pohjautuvat sosiaalialan näkemykseen ihmisyydestä, osallisuudesta ja yhteiskunnasta. Lisäksi työssä näkyvät erilaiset sosiaalialan tavoitteet ja työorientaatiot. Ne nousevat nykyisestä yhteiskunnallisesta tilanteesta ja vaikuttavat sosiaalialan ammattihenkilöiden suhteisiin asiakkaiden ja yhteiskunnan välillä sekä interventioiden laatuun ja sisältöön (Karjalainen, Kivipelto, Liukko & Muurinen 2021, 10).

## 2 Kehittämistyön asetelma

Opinnäytetyön nimi on ”Puutarha-avusteisen intervention harjoituksia Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä”. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Tutkimuksellisella kehittämistyöllä tarkoitetaan työelämälähtöistä kehittämistyötä, jossa muun muassa kehitetään uusia ideoita tai tuotteita (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 19). Kehittämistyön tuloksena saadaan aikaan käytännön parannuksia yhteistyötaholle (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 20). Kuvauksen kautta saatiin käytännön tietoa EMY ry:n sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoituksista.

### 2.1 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Kehittämistyön lähtökohta syntyi Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n tarpeesta ja toiveesta kirjata kirjallisesti keskeisempien harjoitusten kuvaukset yhdistyksen sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa. EMY ry:n työntekijän ja puutarhatoiminnasta vastaavan ohjaajan Kettusen (2022a) mukaan vuosien varrella puutarhatoiminnasta, käytetyistä harjoituksista ja kertyneistä kokemuksista ovat olleet kiinnostuneita Suomen muut mielenterveysyhdistykset sekä muut sosiaali- ja terveysalan toimijat pääkaupunkiseudulla sekä muualla Suomessa.

Kehittämistyön tavoitteena oli kartoittaa puutarhatoiminnan keskeiset harjoitukset (kts. luku 1). Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa kuvaus Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytettävistä harjoituksista. Opinnäytetyön lopputuotteena tuotettiin selkeä ja informatiivinen kirjallinen kuvaus EMY ry:n puutarhatoiminnassa käytetyistä keskeisimmistä harjoituksista. Kuvauksen nimi on ”Puutarha-avusteisen toiminnan harjoituksia”.

### 2.2 Kehittämistyön lähtökohta ja lähestymistapa

Kehittämistyön teoreettinen tausta on sosiaalipedagoginen. Opinnäytetyössä sivutaan kuitenkin myös ympäristö- ja ekopsykologisia teorioita pääpainon olleessa sosiaalialan työssä. Erilaisia psykologisia teorioita (muun muassa Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich 1989) käsitellään ennen kaikkea luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten ymmärtämiseksi.

Kehittämistyössä puutarhanhoito nähdään sosiaalialan työn yhtenä interventiona, jossa keskeisinä vaikuttavina elementteinä ovat vuorovaikutus luonnon, ryhmän ohjaajan ja muiden ryhmäläisten välillä. Näin sosiaalisuus toiminnassa on yksi keskeisimmistä elementeistä. Puutarhaa käytetään aktiivisesti parantamaan erilaisissa haavoittuvissa asemassa olevien ihmisten tilanteita ja pyritään toimijuuden vahvistamisen kautta muuttamaan osallistujien elämäntilanteita (Sempik, Rickhuss, Beeston 2014, 313).

Kehittämistyön lähestymistapa oli konstrukttiivinen. Konstrukttiivinen lähestymistapa soveltuu hyvin kehittämistyön lähestymistavaksi, kun tarkoituksena on luoda konkreettinen tuotos (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 65), tässä kehittämistyössä tuotos oli kuvaus puutarhatoiminnan harjoituksista (liite 7). Puutarhatoiminnan harjoitusten kuvauksen kautta yhdistykselle sekä muille sidosryhmille saatiin käyttöön uutta tietoa puutarhatoiminnasta. Kehittämistyön tutkimusote oli laadullinen. Laadullisella tutkimuksella tässä kehittämistyössä tarkoitetaan empiirisesti (havainnointi ja haastattelut) tehtyä tutkimuksellista kehittämistyötä, joka pohjautuu teoreettiseen tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25). Näkökulma painottui empiirisiin havaintoihin.

### 2.3 Kehittämistyön rajaus

Tässä kehittämistyössä keskityttiin kartoittamaan Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytettyjä harjoituksia ja kirjaamaan ne kehittämistyön tuloksena tuotettuun kirjalliseen kuvaukseen (liite 7). Osallistuvan havainnoinnin kautta tehtiin kohdistettua havainnointia liittyen ohjaajan ohjaamiin puutarhatoiminnan harjoituksiin. Havaintojen tekeminen tutkimuksellisessa kehittämistyössä oli valikoivaa. Tietoisen valikoinnin avulla pyrittiin kiinnittämään huomio vain kehittämistyön

kannalta olennaisiin seikkoihin. Tietoinen valikointi tehtiin sosiaalipedagogisen teorian perusteella ja sosiaalipedagogisen ymmärryksen perusteella siitä, mitä harjoitus on (kts. luvut 3 ja 3.3).

Havainnointi suunnattiin vain tiettyyn, rajattuun seikkaan puutarhatoiminnassa, puutarhatoiminnan harjoituksiin. Kehittämistyössä ei kiinnitetty huomiota ohjaajan ja osallistujien välisiin muihin vuorovaikutustilanteisiin. Kehittämistyön ulkopuolelle jäivät muun muassa ohjaajan tuki, neuvonta ja yksilöllinen ohjaus osallistujille. Lisäksi kehittämistyössä ei havainnointi ryhmän ryhmäytymisprosessia, vuorovaikutussuhteita osallistujien välillä, harjoitusten merkityksiä osallistujille eikä puutarhatoimintaan osallistumisen mahdollisia hyvinvointivaikutuksia osallistujille.

Lisäksi tässä kehittämistyössä ei havainnointi sitä, miksi juuri tietty harjoitus tehdään juuri tietyllä tavalla ja tiettyä ajankohtana ja tietylle ryhmälle ja osallistujille. Kehittämistyössä havainnointi vain ohjaajan ohjaamia puutarhatoiminnan harjoituksia, joten havainnon ymmärtäminen kokonaisuuteen liittyen ei tässä kehittämistyössä ollut tutkimuksen kohteena.

#### 2.4 Kehittämistyön rakenne

Tässä opinnäytetyönä suoritettussa tutkimuksellisessa kehittämistyössä keskityttiin Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnassa käytettäviin harjoituksiin. Tämän vuoksi on tärkeää hahmottaa, mitä tässä kehittämistyössä harjoituksilla tarkoitetaan ja miten nämä harjoitukset kytkeytyvät sosiaalialan arvoihin, teoriaan, malleihin, käytäntöön sekä toimintaan.

Lisäksi tutkimuksellisessa kehittämistyössä käsitellään niitä sosiaalialan suuntauksia, jotka antavat pohjan sille, mitä ja miten puutarhatoiminnan harjoituksia tehdään ja toteutetaan. Näiden lisäksi puutarhatoiminnan harjoitusten ohjaaminen ja ohjaajan vuorovaikutus ohjaustilanteessa ovat keskeisiä siinä, miten osallistujat motivoituvat harjoitusten tekemiseen ja miten luottamus ohjaajan ja osallistujien välillä syntyy. Luottamus ja motivoituminen vaikuttavat merkittävästi siihen, miten harjoitukset edistävät hyvinvointia ja osallisuutta. Koska toiminta pohjautuu vahvasti Green Care -ajatteluun, on Green Care -toimintaa käyty opinnäytetyössä laajasti läpi, koska se luo pohjan puutarhatoiminnan harjoituksille. Yksittäinen puutarhatoiminnan harjoitus nojautuu suureen määrään teoreettista tietoa sekä erilaisille sosiaalialan suuntauksille, joten kehittämistyön tekijä on katsonut tarpeelliseksi käydä teoriaa opinnäytetyössä kattavasti läpi.

#### 2.5 Kehittämistyön yhteistyötaho

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n toiminnan tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida psyykkisten haasteiden ja yksinäisyyden kanssa kamppailevia henkilöitä, jotka asuvat yhdistyksen lähialueilla. Lisäksi yhdistyksen tarkoituksena on herättää ymmärrystä mielenterveyskuntoutujia ja mielenterveyden haasteista kärsiviä kohtaan sekä pyrkiä ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Tarkoitusta pyritään toteuttamaan erilaisena keskustelu- ja ryhmätoimintana sekä järjestämällä retkiä ja tapahtumia sekä mahdollistamalla myös työtoimintaa. Yhdistyksen kautta mahdollistuu kävijöiden vertaistuki sekä mielekäs toiminta ja tekeminen. Yhdistys pyrkii informoimaan esille nousseista kävijöiden tarpeista viranomaisia. (EMY ry 2023.)

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:llä on kolme kohtaamispaikkaa Espoossa sekä yhdistys ylläpitää muiden Avomielin-toimijoiden kanssa Discord-keskustelupalustalla keskustelukanavaa. Lisäksi yhdistys ylläpitää Jorvin sairaalassa kahvilaa sekä toteuttaa Espoon kaupungin kanssa sosiaalista ja terapeutista puutarhatoimintaa Kauklaahden siirtolapuutarhassa. Yhdistyksen toimintaan voi osallistua kuka tahansa ja osallistua voi omien toiveiden, tarpeiden ja voimavarojen mukaisesti. Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. (EMY ry 2023.)

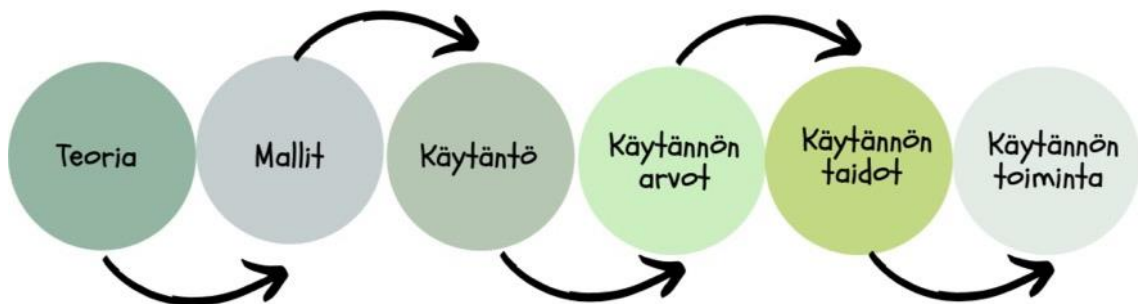
EMY ry:n rooli osana sosiaalialan toimintaympäristöä on kannustaa kävijöitä toimijuuteen, osallisuuteen, yhteisöllisyyteen sekä lisätä heidän hyvinvointiaan. Lisäksi EMY ry:n rooli

palvelujärjestelmässä on toimia mielenterveyden puolesta yhteiseksi hyväksi ja kannustaa ihmisiä kansalaisaktiivisuuteen (EMY ry 2023). Seppälä (2011, Tiivistelmä) on sosiaalityön pro gradu tutkielmassaan tutkinut kolmannen sektorin roolia sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmässä. Yhdistyksillä ja järjestöillä on merkittävä roolia alansa asiantuntijoina ja osajoina, joissa korostuvat kokemuksellinen osaaminen ja tasavertainen kumppanuus kävijöiden kanssa. Yhdistyksien rooli on ennen kaikkea palvelujärjestelmää täydentävä, jolloin erilaisiin tarpeisiin reagoiminen on nopeampaa. (Seppälä 2011, Tiivistelmä).

### 3 Sosiaalialan työn perusta

Sosiaalialan työtä lähestytään kolmen ulottuvuuden kautta: yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön (Payne 2021, 22). Kolme keskeistä tavoitetta sosiaalialan työssä ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, voimaantuminen (valtaistuminen) sekä sosiaalinen muutos ja kehittyminen (Payne 2021, 4). Sosiaalialan työn kohtaamisessa kohtaavat ohjaajan ja osallistujan erilliset maailmat ja muodostavat ”yleisen kolmannen” jaetun toiminnan maailman. Näin sosiaalialan toimijan vuorovaikutuksessa näkyvät tieto, tunteet sekä toiminta eli pää, sydän ja kädet. Sosiaalialan toimija toimii sosiaalialan tietojensa ja arvojensa pohjalta, jossa sydän ohjaa toimijan syvää ja ehdotonta kunnioitusta humanisuutta kohtaan. Näiden kautta kädet saavat aikaan toimintaa, jolla lisätään yhteenkuuluvaisuutta ja sosiaalisuutta yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Näin toimien mahdollistuu voimaannuttava holistinen oppiminen, joka huomioi erilaiset elämän tilanteet ja sosiaaliset suhteet. Näin luodaan hyvinvointia ja osallisuutta. (Payne 2021, 263.)

Alla olevissa luvuissa pyritään selvittämään sosiaalialan työn rakennetta teoriasta käytäntöön. Payne (2021, 279) on yhteistyöhön liittyen kuvannut sosiaalialan työn teoreettista rakennetumista seuraavan kuvion mukaisesti.



Kuvio 1: Sosiaalialan työn teoreettinen rakentuminen (soveltaen Payne 2021, 279)

#### 3.1 Sosiaalialan ihmiskäsityksestä ja arvoista

Kehittämistyön arvopohja nojautuu sosiaalialan arvoihin, joita ovat ihmisarvon, ihmisoikeuksien ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, osallisuuden edistäminen, asiakkaan kokonaisvaltainen huomioiminen voimavaroineen sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistäminen (Talentia 2022). Arvot ovat sosiaalialan työn kivijalka (Kananoja 2017, 174). Kehittämistyön arvopohja nojautuu myös kehittämistyön yhteistyötahon EMY ry:n toiminnan lähtökohtiin, joita ovat yhdenvertaisuus, ystävällisyys, osallistujalähtöisyys, toiminnallisuus ja syrjimättömyys. Toimintaperiaatteet lähtevät jokaisen kunnioittamisesta sekä yhteisvastuullisuudesta. (EMY ry 2023.)

Ihminen on ainutlaatuinen yhteisönsä jäsen (Nivala & Rynnänen 2019, 91), jolla on oma yksilöllinen potentiaalinsa sekä arvokkuutensa (Nivala & Rynnänen 2019, 89). Osallistujien näkemisessä ja kohtaamisessa jokainen nähdään oman elämänsä toimijana tai toimijuuteen kykenevänä. Näin jokaisella katsotaan olevan tahtoa, kykyä ja mahdollisuuksia toimia, ilmaista itseään ja tehdä valintoja. Toimijuus sosiaalialan työssä nähdään ennen kaikkea

vuorovaikutuksellisesti ihmisten ja yhteisöjen välillä. (Nivala & Ryyänen 2019, 95.) Puutarhatoiminnassa vaikuttavana tekijänä on lisäksi myös vuorovaikutus luonnon kanssa (Gladwell, Brown, Wood, Sandercock & Barton, 2013, 4). Lisäksi osallistuja nähdään kasvuun kykenevänä sivistyneenä ihmisenä (Nivala & Ryyänen 2019, 106). Arvokkaan kohtaamisen kautta jokainen voi kehittyä omaksi itsekseen (Nivala & Ryyänen 2019, 107).

### 3.2 Sosiaalialan työn teorioista, orientaatiosta ja työorientaatiosta

Sosiaalialan työn teorit toteutuvat käytännössä työssä ihmisten kanssa (Nivala & Ryyänen 2019, 183). Teorioilla tarkoitetaan ajatuskokonaisuuksia, joiden kautta hahmotamme ja selitämme tietojamme ihmisistä ja maailmasta. Teoria ei ole pelkkää tietoa eikä käytäntöä, vaan teorioiden kautta ymmärrämme yhteiskuntaamme ja voimme näiden kautta kyseenalaistaa asioita. Teorioiden kautta pyritään selvittämään, mitä sosiaalialan työ on, miten sosiaalialan työtä tehdään ja miten ymmärretään sosiaalista maailmaa, jossa sosiaalialan asiakkaat toimivat. (Payne 2021, 3.) Kaikkia sosiaalialan työn teorioita yhdistää viisi periaatetta, jotka ovat osallistujiin liittyminen (alliance), tavoite, toimintajakso, käytännön kriittinen arviointi sekä asiakkaan ihmis- ja perusoikeuksien turvaaminen (Payne 2021, 4).

Sosiaalialan työn teorit voidaan jakaa kolmeen erilaiseen tyyppiin sen perusteella, mistä näkökulmasta sosiaalialan työtä tarkastellaan. Teorioiden tyypit määrittelevät mitä sosiaalialan työ on, miten sosiaalialan työtä harjoitetaan ja mitä sosiaalinen merkitsee yhteiskunnassa. (Payne 2021, 8.) Tässä kehittämistyössä keskitytään ennen kaikkea siihen, miten sosiaalialan työtä harjoitetaan. Teorioiden lisäksi sosiaalialan työtä voidaan tehdä erilaisissa orientaatioista (STM 2019, 35). Sosiaali- ja terveysministeriö (2019, 35) katsoo, että käytännön sosiaalialan työssä orientaatiot ovat joko kuntouttava, yhteisötyö, rakenteellinen tai ennaltaehkäisevä ja varhaisesti puuttuva.

Teoriatyyppejen lisäksi Payne (2021, 6) tuo esille sosiaalialan työn käytännön teorit (practice theory), kun taas Nivala ja Ryyänen (2019, 185) käsittelevät työorientaatiota. Tässä opinnäytetyössä käytetään Nivalaisen ja Ryyänen (2019, 185) termiä työorientaatio kuvaamaan samaa asiaa kuin Paynen (2012, 6) tarkoittama käytännön teoria. Työorientaatio koostuu erilaisista sosiaalialan työmenetelmistä, kun taas orientaation kautta työskennellään sekä mikro- että makrotasolla. (STM 2019, 35). Näin orientaatio on yläkäsite työorientaatiolle, kun taas teorit ovat näiden molempien yläpuolella (Payne 2011, 6).

Sosiaalialan toimijan toiminta pohjautuu aina toimijan arvoihin ja ihmiskäsitykseen, mitkä aina vaikuttavat kohtaamisen ja kohtelemisen tapaan. Näin sosiaalinen työorientaatio muodostuu konkreettisesti niistä seikoista, miten toimija työtänsä tekee. (Nivala & Ryyänen 2019, 185-186.) Orientaation kautta sosiaalialan työtä tehdään konkreettisesti tiettyä tarkoitusta varten, jolloin se täsmentää sosiaalialan työn tavoitteita ja vuorovaikutussuhteen luonnetta (Karjalainen, ym. 2021, 10). Teorian, orientaation ja työorientaation kautta aukeaa sosiaalialan työn tarkoitus ja käytännön toteutus (Karjalainen, ym. 2021, 9).

Sosiaalialan työn työorientaatiot kertovat, miten erilaisissa tilanteissa tulee toimia, mitä halutaan saavuttaa ja millaisia tuloksia halutaan saavuttaa sekä millaisia suhteita halutaan luoda. Lisäksi työorientaatio mahdollistaa toiminnan tarkastelun ja arvioinnin. (Payne 2021, 6). Sosiaalialan työn teoria pitää sisällään useita erilaisia käytännön teorioita. Payne (2021, 35) jakaa työorientaatiot 15 erilaiseen suuntaukseen/tyyppiin.

### 3.3 Sosiaalialan työn työote, menetelmät ja interventiot

Työote näkyy sosiaalialan ammattilaisen konkreettisena toimintana (Väisänen 2007, 176). Näin työotteeseen vaikuttavat ammattilaisen arvojen ja ihmiskäsityksen lisäksi ammattilaisen sisäistämät sosiaalipedagogiset arvot ja toimintatavat sekä toimintaympäristön mahdollisuudet ja odotukset (Nivala & Ryyänen 2019, 185). Työote on kokonaisvaltainen näkemys työn tekemisen tavoista ja muodoista (Payne 2021, 67). Nivala ja Ryyänen (2019, 186) esittelevät kirjassaan Sosiaalipedagogiikka kolme erilaista sosiaalipedagogisen työn työotetta, joita ovat tekninen toteuttaja, rinnalla kulkija ja maailman muuttaja.

Tässä opinnäytetyössä esiteltävä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisen ja terapeutin puutarhatoiminnan työote katsotaan olevan ensisijaisesti rinnalla kulkijan mukaista sosiaalipedagogisen toimijan toimintaa, vaikkakin yhdistyksen toiminnassa on vahvasti mukana myös maailman muuttajan näkökulma. Puutarhatoiminnan luonteen vuoksi voidaankin hyvin todeta, että uusien käytäntöjen ja menetelmien käyttöönotto sosiaalialalla on osa sosiaalipedagogista työtettä, jossa halutaan vaikuttaa rakenteisiin ja toimintamuotoihin niitä muuttaen.

Orientaation sisällä sosiaalialan työn menetelmät ja interventiot pyrkivät konkreettisesti kohti tiettyä tarkoitusta. Intervention avulla pyritään tavoitteellisesti vaikuttamaan tai muuttamaan asiakkaan elämäntilannetta. (Karjalainen, ym. 2021, 9.) Menetelmällä tarkoitetaan asiakastyössä konkreettisesti toteutuvaa toimintatapaa, joka soveltuu useiden asiakkaiden kohtaamiseen sekä muotoutuu tilanteen mukaan. (Karjalainen, ym. 2021, 9.) Menetelmät ovat sosiaalialan työn konkreettisia työvälineitä, jotka ovat vakiintuneita ja joita voidaan toistaa (Laitinen 2021). Interventionilla tarkoitetaan väliintuloa tai toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan osallistujan tilanteeseen. Toimintaan osallistumisen voidaan katsoa muun muassa olevan interventio. (Kannasoja & Tiilikainen 2017.)

Menetelmien ja interventioiden kautta pyritään saavuttamaan tietty tavoite, jonka olemassa oleva tarve määrittelee. Menetelmien valitsemiseen vaikuttaa ammattilaisen käsitykset sosiaalipedagogisen toiminnan tarkoituksesta ja perustoista (Nivala & Ryyänen 2019, 186). Menetelmä on vaikuttava vain oikeanlaisessa kontekstissa, jolloin asiakkaan elämäntilanteen ymmärtäminen on keskeistä (Laitinen 2021).

Menetelmän alakäsitteenä voidaan pitää työvälinettä tai tiettyä harjoitusta (Laitinen 2021). Menetelmä on työkäytäntö, jossa esimerkiksi luontotoiminnassa luontoa käytetään tavoitteellisesti hyödyksi muun muassa sosiaalialan työssä (Kahilaniemi & Löf 2019). Puutarhatoiminnassa puutarha nähdään sekä sosiaalialan työn ympäristönä, interventiona että menetelmänä. (Soini & Vehmasto 2014, 13).

## 4 Sosiaalialan työn suuntauksia

Seuraavissa luvuissa käsitellään sosiaalialan työn ilmentymistä sosiaalisen työn ympäristössä. Sosiaalialan työn työtettä pystytään toteuttamaan laajasti, kun sitä eivät määrittele hallinnolliset eivätkä juridiset reunaehdot (Nivala & Ryyänen 2029, 266). Seuraavissa luvuissa käsitellään tutkimuksellisen kehittämistyön perustana olevia sosiaalialan työn suuntauksia. Lisäksi käsitellään mitä sosiaalialan työssä tarkoitetaan sosiaalisella kuntoutuksella.

### 4.1 Ekososiaalialan työ

Yhteisöllinen ja sosiaalinen elämä on osa ekosysteemiä ja tämän takia sosiaalialan työssä tulee huomioida ekologiset seikat ja kestävä kehitys (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 37). Ekososiaalialan työ pyrkii edistämään ihmisten sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi maapallon hyvinvointia ja varmistamaan resurssien oikeudenmukaisen jaon (Dominelli 2015, 285). Ekososiaalialan työ pyrkii nostamaan perinteisen sosiaalialan työn rinnalle uusia ekologisia arvoja ja malleja, joilla pystytään huomioimaan ympäristön tila myös sosiaalisessa päätöksenteossa (Besthorn 2015, 871). Näin myös sosiaalialan työssä on otettava huomioon kestävä kehitys (Besthorn 2015, 872). Ekososiaalialan työn kautta tunnustetaan hyvinvoinnin riippuvuus luontoympäristöstä ja sen tilasta. Sosiaalipolitiikka ja luonnonvarojen riittävyys ja luontokato kytkeytyvät yhteen ja niissä on yhtäläisyyksiä. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 7.) Ihmisen hyvinvointi on ekopsykologian oppien mukaan riippuvainen luonnosta (Salonen 2012a, 137).

Kestävän kehityksen huomioiminen on tärkeää, koska näin turvataan hyvinvointi tulevaisuudessa kaikille. Kohtuullisten resurssien turvaaminen kaikille, vastuullista ja mielekästä tekemistä ekologisuuden ehdoin sekä lisää yhteenkuuluvaisuutta ja välittämistä ilman kulutuskeskeisyyttä ovat ekososiaalialan työ lähtökohtia. (Helne, Hirvilampi & Laatu

2012, 84, 88, 93 ja 96.) Hyvinvoinnin koostumisessa huomioidaan niin sosiaalisen kuin taloudellisenkin kestävyuden ohella ekologinen kestävyys (Helne, Hirvilampi & Laatu 2012, 81). Hyvinvoinnin rakentamisessa on entistä enemmän huomioitava myös ekologisuus, koska elämäntapamme on seurausta hyvinvoinnin osa-alueiden keskinäisistä suhteista. Näin muun muassa resurssien puute vaikuttaa kokonaisvaltaisesti siihen, miten koemme hyvinvointimme. (Salonen 2012a, 138.)

Ekologisesta sosiaalialan työstä on hyvä erottaa vihreä sosiaalialan työ. Vihreä sosiaalialan työ voi ilmentyä luonnon tuomisena toimistoon, tapaamisten ja ryhmätoimintojen järjestämisenä luonnossa tai luonnon käyttöä tavoitteellisesti sosiaalialan työssä. Näin luonto ja luonnollisuus tulevat merkittävästi näkyviksi osallistujien tapaamisissa, jolloin ylläpidetään osallistujien tärkeää suhdetta luontoon yllä myös sosiaalialan työssä. (Dominelli 2015, 385.)

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeutisessa puutarhatoiminnassa on vahvasti mukana ekososiaalialan työ ja vihreä sosiaalialan työ, jota toteutetaan permakulttuurin perinteiden mukaan puutarhassa (Kettunen 2022a). Permakulttuurilla tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa pyritään luonnon prosesseja jäljittämällä ja niitä hyödyntämällä huomioimaan kestävä kehitys lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Permakulttuurin keskeiset periaatteet ovat huolenpito maapallosta ja ihmisistä sekä resurssien reilu jako. (Suomen Permakulttuuriyhdistys 2023.)

#### 4.2 Aikuissosiaalialan työ

Aikuissosiaalialan työllä tai vastaavasti aikuisten parissa tehtävällä sosiaalialan työllä tarkoitetaan yleensä kuntien sosiaalitoimistoissa tehtävää työtä, joka tehdään keskittyen erilaisiin aikuisväestön erityistarpeisiin (Karjalainen, Metteri & Strömberg-Jakka 2019, 18.). Lisäksi aikuissosiaalialan työtä tehdään järjestöissä, julkisissa erityispalveluissa sekä kirkon kautta tehtävänä diakoniatyönä (Karjalainen 2017, 247). Aikuissosiaalialan työn tehtäväkirjo on laaja ja se pitää sisällään monenlaisia toimintoja ja toimijoita (Karjalainen, Metteri & Strömberg-Jakka 2019, 18.) Aikuissosiaalialan työtä voidaan pitää yhtenä keskeisenä sosiaalialan työn tehtäväkenttänä (Svenlin, Matthies & Turtiainen 2021, 7), joka on tiiviisti kytköksissä suomalaiseen hyvinvointivaltioon. Tätä kautta aikuissosiaalialan työ turvaa muun muassa kaikkein heikommassa asemassa olevien elämää. Aikuissosiaalialan työ kautta toteutuu kansalaisuuden ja sosiaalisen oikeuksien turvaaminen kaikille. (Kokkonen 2021, 42.)

Yhteiskunnan arvot ja tavoitteet määrittelevät pitkälti sosiaalialan työn ihmiskuvaa ja tavoitteita. Osallisuuden ja aktiivisen kansalaisen käsite määrittelee nykyisellään pitkälti aikuissosiaalialan työtä. (Kokkonen 2021, 42.) Aikuissosiaalialan työssä keskeisinä lähtökohtina ovat voimaantumisen/valtaistuminen ja osallisuus, joihin sosiaalialan työn käytännöt pohjautuvat (Karjalainen, ym. 2021, 7). Osallisuus ja valtaistuminen ovat vahvasti keskeisessä roolissa myös Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnassa (Kettunen 2022a).

Tällä hetkellä aikuissosiaalialan työssä on vahvasti mukana elämänkaaritajuttelu (Karjalainen 2017, 247). Aikuissosiaalialan työ pyrkii vastamaan erilaisiin syrjäytymisen riskitekijöihin (taloudellinen, koulutuksellinen, asuntomarkkinallinen, työmarkkinallinen syrjäytyminen sekä terveydelliset ongelmat että yksinäisyys) (Karjalainen 2017, 253). Yksi keino ehkäistä terveydellistä, työmarkkinallista ja sosiaalista syrjäytymistä on sosiaalinen kuntoutus (Järvikoski & Härkäpää 2011, 152).

#### 4.3 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalihuoltolaisissa (1301/2014) sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan kuntoutusta, jota annetaan sosiaalitoiminnan ja sosiaaliohjauksen keinoin tehostetusti. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamista, estää syrjäytymistä sekä lisätä osallisuutta (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Sosiaalinen kuntoutus kirjattiin sosiaalihuoltolakiin (1301/2014) ja tuli lakisääteiseksi vuodesta 2015 alkaen (Puromäki, Kuusio, Tuusa & Karjalainen 2016, 11).



Sosiaalisen kuntoutuksen perustavoite on parantaa selviytymismahdollisuuksia arkipäivän vuorovaikutussuhteissa sekä erilaisissa arkipäivän toimintaympäristöissä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 193). Sosiaalinen toimintakyky on kykyä toimia osana eri yhteisöjä sekä yhteiskuntaa. Sosiaalinen toimintakyky on kytköksissä verkostoihin ja ympäristöön eikä se ei ole vain yksilöön sidottu piirre. Kun sosiaalinen toimintakyky on hyvä, arjesta selviytyminen on helppoa sekä oman elämän tavoitteiden saavuttaminen mahdollistuu. (Sosped 2023.)

Sosiaalinen kuntoutus on syrjäytymistä ehkäisevää ja toimintakykyä vahvistavaa, jossa osallisuutta lisätään ja elämänhallintaa tuetaan (Lindh, Härkäpää & Kostamo-Pääkkö 2018, 9). Sosiaalinen toimintakyky on kytköksissä fyysiseen, psyykkiseen sekä kognitiiviseen toimintakykyyn (Koskinen, Sainio, Tiikkainen & Vaarama 2012, 137). Monikerroksisten työ- ja toimintakykyhaasteiden, päihde- ja mielenterveysongelmien, pitkäaikaistyöttömyyden, köyhyyden, huono-osaisuuden ja syrjäytymisen lisääntyminen vaatii tarvetta sosiaalisen näkökulman nostamiseen sosiaalialan työssä ja näin sosiaalisen kuntoutuksen kehittämistä (Lindh, Härkäpää & Kostamo-Pääkkö, 2018, 9). Lindh, Härkäpää ja Kostamo-Pääkkö (2018, 10) kirjoittavat, että sosiaalinen kuntoutus etsii vielä paikkaansa sekä menetelmänä että ammattikäytäntönä ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden järjestämisessä, sisällössä sekä tuottamisessa on paljon alueellisia eroja. Sosiaalinen kuntoutus on osa sosiaalialan työtä sekä moniammatillista työtä kuntoutusjärjestelmän kanssa (Lindh, Härkäpää & Kostamo-Pääkkö, 2018, 10). Vuosina 2015-2018 tehdyn sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) loppuraportin mukaan sosiaalinen kuntoutus on voimavaraistava, edistää syrjäytymisen ehkäisyä, lisää osallisuuden kautta yhteyksiä hyvinvointiin, mahdollistaa henkilökohtaisen kasvun sekä luo voimavaroja ja luo toivoa (Raivio 2018, 31).

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 17 §:n mukaan sosiaalinen kuntoutus toteutetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin tehostettuna tukena, joka voi olla muun muassa ryhmätoimintaa ja tukea sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. Sosiaalisen kuntoutuksen avulla pyritään edistämään osallistujan sosiaalista toimintakykyä. Ihmisen toimintakykyyn voidaan katsoa koostuvan neljästä tekijästä: fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja kognitiivisesta. Näistä sosiaalinen on keskeisessä roolissa sosiaalisessa kuntoutuksessa. Sosiaalinen toimintakyky voidaan jakaa potentiaaliseen ja aktuaaliseen toimintakykyyn. Potentiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan osallistujan ja hänen sosiaalisten verkostojensa (yhteiskunta, yhteisöt, ympäristö) tarjoamia mahdollisuuksia ja rajoituksia. Aktuaalinen toimintakyky näyttäytyy toimijuutena, osallistujan aktiivisena toimintana ja osallistumisena toimintaan. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 90.)

Kuntouttava sosiaalialan työ (empowering social work) on sosiaalialan työtä, jossa voimaantumista haetaan kolmesta eri lähtökohdasta. Voimaantumista yksilölle haetaan muun muassa yhteiskunnan rakenteita muuttamalla, dialogisella vuorovaikutuksella yksilön ja työntekijän välillä sekä asiakkaan omana prosessina. Kuntouttavasta sosiaalialan työstä puhutaan mm. muutossosiaalialan työnä ja aikuissosiaalialan työnä. (Puromäki, ym. 2016, 12.)

Sosiaalinen kuntoutus voidaan sosiaalialan työssä nähdä sekä työotteena että asiakastyön orientaationa (Puromäki, ym. 2016, 13). Sosiaalisessa kuntoutukseen liittyvät keskeisimmät menetelmät ja toimintatavat ovat muun muassa neuvonta ja ohjaus, taloustilanteisiin liittyvät selvittelyt, suunnitelmien tekeminen, palveluohjaus ja kuntouttava työtoiminta (Puromäki, ym. 2016, 13). Lisäksi sosiaalinen kuntoutus voi painottua yhteisöpohjaiseen kuntoutusmalliin (Puromäki, ym. 2016, 13-14), jossa painottuvat kuntoutuksen toteutuminen lähiympäristössä, yhteisöllisyys, toiminnallisuus sekä työllisyyden tukeminen, helppo palveluun pääseminen sekä mahdollisuus vaikuttaa suunnitteluun ja toimintaan (Puromäki, ym. 2016, 14). Yhteisöllisen kuntoutusmallin tarkoituksena on ennen kaikkea lisätä osallisuutta ja estää syrjäytymistä (Kokko, Hänninen & Törrönen 2020, 200).

Sosiaalista kuntoutumista voidaan lähestyä sekä toteuttaa eri tavoin (Nieminen 2018, 20). Niemenen (2018, 20) mukaan sosiaalista kuntoutusta voidaan painottaa neljän eri tekijän mukaan, jota ovat ihminen, asiakas, palvelujärjestelmä sekä yhteiskunta ja toimijoiden verkostot.



Kuvio 2: Sosiaalisen kuntoutuksen lähestymistavat (soveltaen Nieminen 2018, 20)

Sosiaalisen kuntoutuksen lähestymistapaan ja painotuksiin vaikuttavat kaikki kuvion 2 neljä tekijää. Asiakkaan tilanne, asiakkaan ja työntekijän välisen vuorovaikutuksen luonne, yhteiskunnan ja toimijoiden verkostot sekä palvelujärjestelmän muovautuvuus vaikuttavat sosiaalisen kuntoutuksen toteutumiseen. (Nieminen 2018, 21.)

Kuntoutumiselle keskeistä on kuntoutujan näkökulmasta merkityksellinen tekeminen, joka kytkeytyy kuntoutujan yhteisöön niin, että kokonaisuudessaan kuntoutujan omat lähtökohdat toteutuvat (Rostila 2018, 61). Sosiaalisen kuntoutuksen yksi mahdollisuus on sosiaalinen ja terapeutin puutarhanhoito. Puutarhanhoito mahdollistui myös niille, jotka kokivat ryhmämuotoisen työskentelyn muuten hankalaksi. (Raivio 2018, 40). Osallisuutta luodaan yhteisöihin ja yhteiskuntaan osallistamalla, mutta myös luontoon osallistamalla ja liittymällä (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 37).

## 5 Sosiaalialan ohjaus

Sosiaalialan ryhmänohjausta voidaan lähestyä useasta eri viitekehyksistä. Dialoginen kohtaaminen luo suhteeseen avoimuutta, läsnäoloa, tasapuolisuutta, kunnioitusta ja luottamusta. (Nivala & Rynänen 2019, 191). Näin avautuu mahdollisuus virittäytymiselle, kuvittelulle ja toivolle (Nivala & Rynänen 2019, 195-196). Dialogin kautta avautuu mahdollisuus ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014, 71) sekä narratiiviseen ajatteluun (Louhela 2015, 62). Näiden kautta voimaistutaan sekä saadaan uusia näkökulmia omaan elämään ja elämänhallintaan (Louhela 2015, 78).

Ryhmät ovat keskeisiä jokaisen elämässä. Elämämme aikana kuulumme useampiin ryhmiin. Luonnollisesti ryhmät ovat erilaisia luonteeltaan ja tyypeiltään. (Raatikainen, ym. 2019, 142.) Ryhmäprosessi tukee monella tapaa sosiaalialan tavoitteita. Ryhmämuotoisuus edistää kokemusten ja tuntemusten jakamista ja niiden vertaamista. Lisäksi ryhmämuotoisuus edistää toisten tukemista tunnetasolla sekä mahdollistaa muilta oppimisen. Ryhmämuotoisuus on myös taloudellista. (Nickson, Carter & Francis 2020, 63.) Ryhmänohjauksessa keskeisin tavoite sosiaalialalla on sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen sekä asiakkaan sosiaalisen roolin vahvistaminen (Hawkins & McMahon 2020, 75). Ryhmämuotoisuus tukee vahvasti sosiaalisten

taitojen kehittymistä sekä palautteen saamisen ja antamisen harjoittelua (Raatikainen, ym. 2019, 143).

### 5.1 Ohjauksen tunnusmerkkejä

Ohjauksen kautta osallistujalle annetaan mahdollisuuksia tutkia ja pohtia elämäänsä. Hyvin suoritettu ohjaus on monella tapaa hyödyllistä ja tyydyttää osallistujien tarpeita. Ei ole näyttöä siitä, että toiset ohjausmenetelmät olisivat toisia parempia. Ohjauksessa tärkeitä on ohjaajan ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen toimivuus. Ohjauksessa viisi tärkeää tekijää ovat: tuki, huolenpito, lohdun ja toivon tarjoaminen; asiallisen ja oikean tiedon tarjoaminen; tuki selvittämään ja luomaan tavoitteita ja tulevaisuutta: voimavarojen tunnistaminen sekä tuki valintojen ja suunnitelmien tekemisessä sekä apu valintoihin ja suunnitelmiin liittyvien esteiden käsittelyyn. (Peavy 2021, 19.)



Kuvio 3: Hyvän ohjauksen viisi tärkeää tekijää (soveltaen Peavy 2021, 19)

Ohjauksen kautta vuorovaikutus- ja itsetutkiskeluprosessit käynnistyvät, jolloin yksilön miinus voi vahvistua ja ajattelutapoja ja toimintavaihtoehtoja punnitaan. Näin ohjauksessa keskeinen elementti on toivon ja tuen antaminen (Peavy 2021, 26.) Ohjauksen kautta pyritään auttamaan osallistujaa ratkaisemaan oman elämänsä konkreettisia ja käytännöllisiä ongelmia, esimerkiksi ammatinvalinta, elämän valinnat ja ihmissuhteiden muodostamiseen ja parantamiseen liittyviä seikkoja. Näin ohjauksessa kohdataan tavallisia sosiaalisen elämän ongelmia, joita ohjauksen avulla pyritään ratkaisemaan. (Peavy 2021, 27.)

Ohjauksessa keskeistä on ohjaajan tapa olla vuorovaikutuksessa. Hyvä ohjaaja on kuunteleva, kärsivällinen ja nöyrä. Hyvä ohjaaja ei ole turhamainen eikä pyri tulla ihailuksi. Hyvä ohjaaja pyrkii selvittämään sen, missä tilanteessa osallistuja on. Hyvä ohjaaja ei tiedä kaikkea ja hän

pystyy tämän myös myöntämään. Lisäksi ohjaaja ymmärtää, että osallistuja tietää oman tilanteensa paremmin, joten hän antaa osallistujan auttaa. Näin asennoitumalla ohjaaja todella tietää, mitä toisen ihmisen auttamisessa on kysymys. (Peavy 2021, 30-31.)



Kuvio 4: Hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä (Peavy 2021, 30-31)

## 5.2 Ohjauksen kontekstit

On huomioitava, että ohjaus pitää sisällään erilaisia konteksteja (ohjaaja-osallistuja suhde, osallistuja, osallistuja -muut suhde, interventiotyyppi ja asiakkaan tilanne) (Hawkins & McMahon 2020, 87). Ryhmässä mahdollistuvat erilaiset epäviralliset roolit, jotka voivat liittyä joko tehtäviin, tunteisiin, vuorovaikutukseen, asenteeseen tai valtaan (Raatikainen, ym. 2019, 145). Ryhmäroolit mahdollistavat ryhmäläisten erilaiset rooliotot. Roolit määrittelevät ryhmän työnjakoa ja ne tuovat ennustettavuutta ja järjestystä sekä tuottavat identiteetin tunteen yksilölle. Roolien erilaistumisen kautta asiakkaat ottavat erilaisia rooleja ryhmässä. (Pennington 2005, 90.) Asiakkaan ryhmässä omaksumaan rooliin voi liittyä rooliristiriita ja/tai -stressiä, jolloin rooli on ristiriidassa asiakkaan ominaisuuksien kanssa (Pennington 2005, 91).

Dialogisuudella tarkoitetaan vastavuoroista ja tasapuolista vuorovaikutusta, jossa ohjaaja ja ohjattavat ovat keskenään tasavertaisessa suhteessa. Näin pyritään yhteisen ymmärryksen luomiseen. Dialogisuus syntyy molemminpuolisella kuuntelulla, huomioon ottamisella ja toista arvostavalla puheella. Dialogisuuden kautta ohjattava ja ohjaaja vaikuttavat ja vaikuttuvat kommunikaatiosta. Asiantuntijuus on jaettava. (Vänskä, ym. 2014, 58.) Ohjaajan on tärkeää ymmärtää keskustelun luonne, jolloin puhetta pyritään liittämään toisiinsa ja vältetään monologia. Kuuntelemisen ja puhumisen vaihtelut mahdollistavat reflektion ja luovat mahdollisuuksia moniäänisyydelle. Dialogisuuden kautta nousee mahdollisuus asioiden tutkimiselle. (Vänskä, ym. 2014, 59.)

Dialogisuutta edistävät avoimet kysymykset sekä keskustelun rauhallisuus, hyväksyttävyyden ja sallivuus (Vänskä, ym. 2014, 59). Avoimet kysymykset mahdollistavat laajemman vastauksen kuin vain kyllä ja ei -vastauksen. Avoimien kysymysten kautta osallistujan elämäntilanteesta saadaan tietoa osallistujan omilla sanoilla. Lisäksi vältetään miksi-kysymysten käyttöä, koska

se helposti johdattaa keskustelun syihin ja syyttelyn tunteeseen. (Raatikainen, ym. 2019, 115.)

Ohjaustilanteessa on keskeistä, että osallistuja tunteen olonsa turvalliseksi. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat ohjausympäristö ja ohjausinterventiot. Osallistuja tuntee olonsa turvalliseksi, kun ympäristö ja interventiot sopivat osallistujan oppimistyyliin. Turvallisuuden kautta mahdollistuu uuden oppiminen ja muutos. (Vänskä, ym. 2014, 63). Dialogisuuden kautta luodaan turvallisuutta. Dialogisuus tarkoittaa avoimuutta, läsnäoloa, tasapuoleisuutta, luottamusta, kunnioitusta sekä hyväksymistä. Luottamuksen syntyyn tarvitaan empatiaa ja näin dialogiaan liittyy myös tunneulottuvuus. (Nivala & Ryyänen 2019, 191.) Dialogiseen kohtaamiseen tarvitaan virittäytymistä, kuvittelua, harkintaa, leikkiä ja uskoa. Virittäytymisen kautta pystytään eläytymään toisen kokemukseen ja kuvittelu auttaa tavoittamaan toisen kokemuksen. Ammatillainen tarvitsen tilanteessa harkintaa, joka juurruttaa asian ympäristöön ja avaa syy-seuraussuhteita. (Nivala & Ryyänen 2019, 195.) Dialogisuus saa leikin kautta vaihtoehtoisia näkökulmia ja tuo keskusteluun ihmettelyn ja heittäytymisen elementin. Uskon elementti on tärkeä. Se luo uskoa siihen, että vielä toteutumaton voi toteutua. (Nivala & Ryyänen 2019, 196.)

## 6 Ympäristö- ja ekopsykologiset teoriat

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta (Salonen 2012a, 235) ja rakennetun ympäristön ja luonnon vaikutusta ihmisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Ympäristöpsykologian mukaan kaikki ihmisen lähellä oleva fyysinen ympäristö vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen. (Salonen 2012a, 236.) Ympäristöpsykologiassa painotetaan ihmisen ja fyysis-sosiaalisen ympäristön suhdetta ja tätä kautta pyritään edistetään ihmisläheisemmän ympäristön luomista yhteiskuntaan ja yhteisöihin (Salonen 2012a, 244). Ympäristöpsykologia on monitieteellinen tutkimusala, jossa lähestymistapana on ymmärtää ihmisen ja ympäristön suhteita (Salonen 2012a, 237-238). Ympäristöpsykologiassa ihmisen katsotaan olevan osa ympäristöään ja tämä ympäristö vaikuttaa ihmisen henkiseen puoleen. (Salonen 2012b, 235).

Ekopsykologiassa keskitytään tutkimaan, miten ihmiset ja luonto ovat irtautuneet psyykkisellä tasolla toisistaan ja pyritään hahmottamaan ihmisen ja luonnon suhdetta. (Salonen 2012b, 236). Ihminen katsotaan osaksi luontoa (Salonen 2010, 82), jolloin ekopsykologian mukaan irrallisuus aiheuttaa ympäristöongelmia ja ihmisten mielten huonovointisuutta. Tämän psyykkisen yhteyden palauttaminen on ekopsykologian tärkein tehtävä, jossa ihminen ja luonto nähdään yhtenä. Lisäksi ekopsykologiassa pyritään löytämään keinoja ratkaista maapalloa ja ihmistä kohtaava ilmastonmuutos. (Salonen 2012a, 236.)

Ekopsykologian liikkeellepanija Roszak pohtii ekopsykologiaa monelta kannalta. Hänen mukaansa jokaisella ihmisellä on ekologinen alitajunta. Alitajunnan on tukahduttanut teollistuminen ja tämä on Roszakin mukaan syvin syy mielenterveysongelmille. Ongelmien ratkaisemiseksi on ekopsykologian avulla löydettävä luonnollinen polku mielen ja ympäristön välillä. Näin irrallisuus ihmisen ja luonnon välillä pyritään korjaamaan. Tässä korjaustyössä yhteisöllisyyttä korostetaan elpymisen keinona. (Salonen 2005, 26-27.) Myös Cohenilaisen ekopsykologian mukaan luontoyhteyden palauttaminen on keskeistä mm. mielenterveysongelmien ratkaisemiseksi (Salonen 2005, 30).

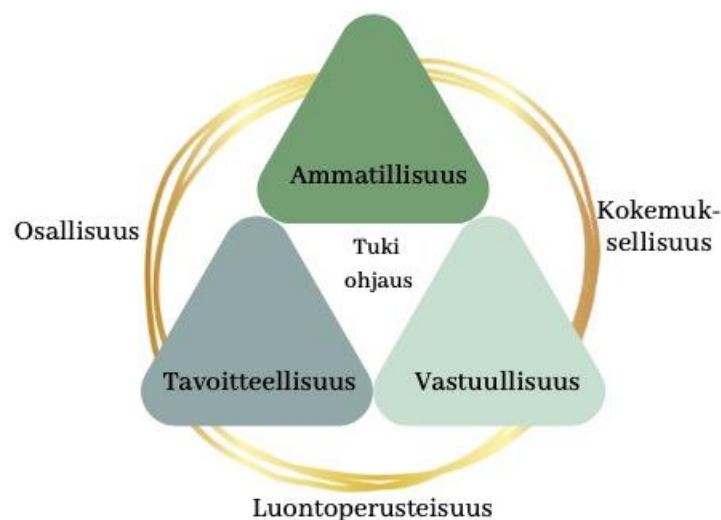
Kehoa, mieltä ja ympäristöä käsitellään monesti liian erillisinä sosiaali- ja terveydenhuollossa ja näin maailmankuvamme ja mieleemme ovat pirstaloituneet (Salonen 2012b, 235). Luonto vaikuttaa meihin elvyttävästi, kun luonnossa tarkkaavaisuutemme elpyy sekä stressikokemuksemme luontoympäristössä laskee. Tarkkaavaisuuden elpyminen luontoympäristössä tarkoittaa, että palaudumme luonnossa paremmin vaativan tehtävän jälkeen, joita nyky-yhteiskunta meiltä vaatii. Stressistä palautuminen taas helpottuu luonnossa, jonka koemme turvalliseksi ja rauhoittavaksi. Lisäksi luontoympäristö vaikuttaa terveyteen parantaen sitä ja toimintakykyä sekä vähentäen kuolleisuutta. (Salonen 2012b, 237). Luonnossa fyysinen ja henkinen hyvinvointi paranee (Salonen 2012b, 238). Lisäksi luontokokemukset antavat suojaa stressaavien kokemusten kohtaamiseen (Koay & Dillon 2020, 3).

Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä ihmisen ja luonnon vuorovaikutus on vähentynyt. Tehokkuuden ja hyödyn tavoittelu sekä kiire ovat arkipäiväämme ja näin menetämme yhteyden omaan itseemme. Luonnon kautta voimme löytää kadotetun yhteyden. (Salonen 2012b, 239.) Luontoympäristö tukee neljää tekijää, jotka ovat tärkeitä palautumiselle. Palautumiselle ovat tärkeitä lumoutuminen, irtautuminen arjesta, yhteyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset löytyvät kaikki luontoympäristöstä. Näin luontoympäristössä palauttavat kokemukset ovat mielen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä. (Kaplan & Kaplan 1989, 195) Arkipäivästä irtautuminen ja lumoutuminen voidaan yhdistää kokemuksellisuudeksi. Myönteisen olemisen kokemus luo turvallisuutta, jatkuvuutta, kokemuksellisuutta ja hyväksyntää. (Salonen 2012b, 240.) Ulrich (1989, 116) on todennut, että luonnon vaikutus voi olla parantavampi, kun kokija on stressaantunut tai ahdistunut.

## 7 Green Care -toiminta

Green Care -toiminnassa luonnon ja ympäristön resursseja hyödynnetään eri asiakasryhmien hyvinvoinnin (fyysisen ja psyykkisen) ja elämänlaadun edistämiseksi sosiaali- ja terveystalalla (Salonen 2010, 77). Green Care muodostaa sateenvarjon toiminnolle, joissa odotuksena on luonnon kanssa kosketuksissa olevan järjestelmällisen toiminnan myönteinen vaikutus ihmisiin ja heidän tilanteisiinsa (Granerud & Eriksson 2014, 319). Sempik, Hine ja Wilcox (2010, 27) korostavat luonnon laajaa kirjoa, jota voidaan käyttää terveydellisten, sosiaalisten ja kasvatuksellisten hyötyjen tuottamiseen. Sosiaalialalla Green Care -toiminta nähdään yhtenä sosiaalialan työn toiminnallisena menetelmänä (Raatikainen, ym. 2019, 158), jossa luontoa hyödynnetään aktiivisesti erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 320). Green Care -menetelmät ovat aktiivisia toimintoja, joilla pyritään edistämään hyvinvointia ja terveyttä eikä kyseessä ole vain passiivisen luontokokemuksen järjestäminen (Soini, ym. 2011, 321).

Luontoläheisyys, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus ovat Green Care -toiminnan peruselementtejä perusedellytysten ollessa ammattimaisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. (Vehmasto 2014, 3.) Luonnossa yhdessä toimien ja erilaisia harjoituksia tehden vaikutetaan osallistujien tilanteisiin. Keskeistä on ammattitaitoinen ohjaaja, joka ymmärtää ja tietää luonnon vaikutuksen ja erilaisten harjoitteiden vaikutuksen osallistujiin, tietää menetelmän ja harjoitusten tavoitteet ja kytkee nämä osallistujien yksilöllisiin tavoitteisiin. Lisäksi ohjaaja toimii luontoa ja osallistujia kohtaan vastuullisesti. (Luke ja GCF ry 2021, 18.)



Kuvio 5: Green Care -toiminnan peruselementit ja -edellytykset (soveltaen Vehmasto 2014, 3)



Green Care -toiminnassa on keskeistä, että luontoa käytetään aktiivisesti edistämään, tukemaan ja ylläpitämään ihmisen hyvinvointia ja osallisuutta. Toiminnan eri elementtejä yhdistämällä ja eri tavalla painottaen syntyy elvyttävyyttä, kokemuksellisuutta ja osallisuutta lisäävää toimintaa. Luontolähtöisiä toimintamuotoja voidaan käyttää erilaisissa ympäristöissä muun muassa metsissä, puutarhoissa, maatiloilla sekä puistoissa. (Soini & Vehmasto 2014, 11.) Toimintaa voidaan soveltaa myös sisätiloissa luontomateriaalein (Vehmasto 2014, 30). Suomen Green Care -toiminnassa luontoperusteisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus ovat vakiintuneita osia, jossa kokemuksellisuus liitetään toimintaan ja osallisuus yhteisöllisyyteen (Salonen 2020, 25). Luontotoiminta sisältää usein myös vuorovaikutusta ja yhteistyötä muiden ihmisten kanssa (Granerud & Eriksson 2014, 320). Tärkeää on myös eri luontotoimintojen osalta, että osallistujille jää riittävästi aikaa hyvien ihmissuhteiden solmimiseen, omien tarpeidensa ilmaisemiseen sekä osallistujien yksilölliseen huomioimiseen ja vahvistamiseen. Näin yksilöllinen ohjaus ja tuki sekä ryhmän sosiaaliset suhteet ovat tarpeellisia. (Granerud & Eriksson 2014, 321.)

### 7.1 Green Care -palvelut

Green Care -toiminta kattaa monenlaisia palveluita. Palvelut vaihtelevat sisällöltään, tavoitteiltaan ja toimintamuodoiltaan hyvinkin paljon. (Vehmasto 2014, 5.) Toimintamuodot taas jakautuvat erilaisiin erityispiirteisiin, työtapoihin ja ohjeisiin (Soini & Vehmasto. 2014, 10). Luonto pyritään aistimaan ja kokemaan sekä luonnon kautta pyritään yhdessä tekemiseen (Soini & Vehmasto 2014, 12). Seuraavassa kuviossa on jaoteltuna erilaisia luontoon liittyviä menetelmiä Suomessa (Kahilaniemi & Löf 2020, 7).

	ELÄIN	LUONTO	PUUTARHA	MAATILA/METSÄ
VOIMAA	Eläinavusteinen toiminta Eläinavusteinen pedagogiikka	Luontolähtöinen toiminta Luontolähtöinen pedagogiikka	Tavoitteellinen puutarhatoiminta Pedagoginen puutarhatoiminta	Tavoitteelliset maatilavierailut Pedagoginen toiminta maatilalla
HOIVAA	Sosiaalipedagoginen eläintoiminta Eläinavusteinen terapia	Luonnon kuntouttava käyttö Luontoavusteinen terapia	<b>Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta</b> Puutarhaterapia	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa Terapia maatilalla

Kuvio 6: Green Care -menetelmät Suomessa (soveltaen Löf & Kahilaniemi 2020, 7)

Green Care -interventio on aktiivinen prosessi (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 11). Green Care toimintamalli on sekä erityinen että yleistettävä ja juuri nämä ominaisuudet tekevät siitä toimivan (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 12).

Green Care -toiminta Suomessa jaetaan pääsääntöisesti LuontoHoivaan ja LuontoVoimaan. Jako ei ole yksiselitteinen vaan rajapinnoilla on palveluita, joissa on sekä LuontoHoivan että LuontoVoiman piirteitä. Jako muodostuu asiakkaiden, palvelun maksajan ja järjestämävastuun sekä vaatimusten perusteella. (Vehmasto 2014, 31.) Pääpiirteittäin LuontoHoivaan kuuluvat palvelut ovat julkisen palvelujärjestelmän vastuulla järjestää, kun taas LuontoVoiman osalta julkisella palvelujärjestelmällä ei tällaista vastuuta ole, lukuunottamatta varhaiskasvatusta ja -opetusta (Vehmasto 2014, 32).

LuontoHoivaa	LuontoVoimaa
<b>Palvelun luonne</b>	
erityinen asiakasyhmä pitkäjänteistä, toistuvaa ja säännöllistä sote-palvelu julkainen järjestämisvastuu omavalvontasuunnitelmaa ostaja ja osallistuja eri tahoja	saatavilla kaikille satunnainen kasvatus-, virkistys- tai työhyvinvointipalvelu ei julkista järjestämisvastuuta ei omavalvontasuunnitelmaa ostaja ja osallistuja samoja tahoja yleensä
<b>Tavoitteiden luonne</b>	
kuntouttava, korjaava, ylläpitävä yksilölliset, etukäteen sovitut tavoitteet tavoitteet osa kuntoutus- tai hoivasuunnitelmaa säännöllinen arviointi ja kirjaaminen	virkistävä, ennaltaehkäisevä ryhmakohtaiset tavoitteet osallistujilla ei kuntoutus- tai hoivasuunnitelmaa tavoitteiden kevyt seuranta
<b>Osallistujien erityisen tuen tarve</b>	
erityisen tuen tarve vahva psyykinen ja sosiaalinen tuki	ei erityisen tuen tarvetta fyysisten apuvälineiden/esteettömyyden tarve
<b>Ohjauksen luonne</b>	
yksilöllinen ohjaus	ryhmäohjaus mahdollinen
<b>Ohjaajan ammattitaito</b>	
sote-alan koulutus syvä erityisosaaminen ohjauksesta	muu ammatillisuus ei välttämättä osaamista sote-ohjauksesta

Kuvio 7: LuontoHoivan ja LuontoVoiman tyypillisiä piirteitä (soveltaen Luke ja GCF ry 2021)

Green Care -toiminta voidaan jakaa LuontoHoivan ja LuontoVoiman lisäksi palvelutyypeittäin kuten hoivaan, kuntoutukseen ja aktivoivaan sosiaalialan työhön, kasvatukseen tai virkistykseen (Soini & Vehmasto 2014, 14). Osaltaan luontotoimintaa voidaan arvioida palvelumarkkinoiden mukaan joko kuntoutukseen ja hoitoon, aktivointiin, voimaantumiseen ja ennaltaehkäisyyn tai harrastamiseen, kokemiseen ja oppimiseen (Vehmasto 2014, 32).

LuontoHoiva ja LuontoVoima poikkeavat Green Care -toiminnan sisällä toisistaan toimintalogiikoiltaan. Edellä kerrotun perusteella LuontoVoiman markkinat ovat merkittävästi LuontoHoivaa laajemmat. Lisäksi LuontoHoivaan liittyy paljon enemmän toimintaa ohjaavia säädöksiä kuin LuontoVoimaan. Tämä erityisesti siksi, että LuontoHoivan asiakkaat ovat haavoittuneemmassa asemassa. (Vehmasto 2014, 31.) LuontoVoiman palvelut voivat toimia muun muassa virkistäytymisenä, voimavarojen lisääjänä sekä vahvistajana (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9).

## 7.2 Green Care kuntoutumisen tukijana

Luonto on kautta historian ollut tärkeä suomalaisille. Luonto puhuttelee meitä evoluutiomme ja biologiamme takia, olemme olleet pitkään osa luontoa. Luonnon terveysvaikutukset syntyvät näkemisen, kokemisen ja tekemisen kautta. (Vihreä Veräjä 2017, 5). Kasveihin liittyvä toiminta vaikuttaa lisäävän ihmisen onnellisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja mielen hyvinvointia. Luonnossa yhdessä tekeminen lisää myös elämänhallinnan taitoja. (Vihreä Veräjä 2017, 7.) Luonto näyttää houkuttelevan ihmisen huomiota ilman stressikokemuksen laukaisua ja näin kapasiteettia palautumiselle vapautuu käyttöön (Ulrich, Simons, Losito, Miles & Zelson 1991, 210).

Kirsi Salonen (2020, vii) on tutkinut väitöskirjassaan omaehtoisten ja ohjattujen luontokokemuksien koettuja vaikutuksia. Tervehtymiseen liittyvät kokemukset olivat vahvimpia silloin, kun luonto pystyttiin kokemaan ulkona luonnossa elävänä (Salonen 2020, viii). Luonnon elvyttävyyden puolesta puhuvat myös monet teoriat: muun muassa



tarkkavaisuuden elpymisen teoria (Kaplan & Kaplan 1989), ympäristösuhteen ominaisuuksiin liittyvä teoria (mm. Ulrich ym. 1991) ja kokonaisvaltaisuuteen liittyvät teoriat (muun muassa Brymer, Cuddlhy & Sharma-Brymer 2010; Sahlin, Matuszczyk, Ahlborg & Grahn 2012). Myös intervention muut ominaisuudet (mm. ohjaus, harjoitteet ja ryhmä) vaikuttivat intervention myötä osallistujan kokemiseen (Salonen 2020, viii).

Granerudin ja Eriksonin (2014, 328) tutkimuksen mukaan luontoperusteisiin palveluihin osallistuminen oli positiivinen kokemus mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville. Luontoavusteisessa toiminnassa osallistujien diagnoosit ja toimintakyvyn rajoitukset jäivät taka-alalle ja keskeiseksi muodostuivat luonnon tarpeet tulla hoidetuksi ja osallistujien osallisuus ja vastuu tästä huolenpidosta. Näin merkityksellisen elämän osa-alueet tulivat luontoavusteisuuden kautta osallistujille näkyviksi ja koetuiksi. (Granerud & Eriksson 2014, 328). Muita positiivisia vaikutuksia luontotoimintaan osallistuville mielenterveys- ja päihdekuntoutujille olivat muun muassa vuorokausirytmien normalisoituminen, fyysisen työn aiheuttama ”hyvä” väsymys, hierarkiattomaan toimintaympäristöön liittyvät positiivisen vaikuttamisen mahdollisuudet, yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden vahvistuminen sekä itsetunnon lujittumiseen liittyvät seikat. Näitä voidaan pitää merkittävänä hyötyinä luontoavusteisessa toiminnassa. (Granerud & Eriksson 2014, 331). Muun muassa sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden kautta mielenterveys- ja päihdekuntoutujaan liittyvän stigman leimaava merkitys väheni ja haasteiden hallinnan kautta luotiin itsetuntoa (Granerud & Eriksson 2014, 331-332). Granerudin ja Erikssonin (2014, 333) löydökset viittaavat siihen, että luontoavusteisella toiminnalla on erittäin tärkeä rooli mielenterveys- ja päihdekuntoutujien toipumisessa ja yhteiskunnallisen osallisuuden lisääjänä. Tämä tulisi huomioida yhteiskunnan palveluvalikoimassa (Granerud & Eriksson 2014, 333).

Erilaisissa tutkimuksissa on havaittu erilaisia luontoon liittyviä positiivisia vaikutuksia. Luonnossa stressioireet helpottuivat (Sahlin, ym. 2012) ja luontoa on käytetty terapian ohessa tukena muun muassa depression hoidossa (Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen & Kirkevold 2010, 2002). Luontomenetelmistä on saatu tukea ”vaikeiden tunteiden prosessointiin” ja ”omien tarpeiden tunnistamiseen” (Palsdottir, Persson, Persson & Grahn 2014, 7009). Osallistuminen (vankilaympäristössä) puutarhanhoitoon vahvisti osallistujan positiivista minäkuvaa sekä edisti psyykkistä itsesääntelyä (kykyä palauttaa oman mielen tasapainotila) sekä paransi vuorovaikutustaitoja (Twill, Purvis & Norris 2011, 10). Luonnon avulla luottamus omiin kykyihin kehittyi enemmän kuin esimerkiksi siivous- tai nikkarointitöissä (Hale, Marlowe, Mattson, Nicholson & Demsey 2005, 43). On huomioitavaa, että luontotoimintaan liittyvällä ohjauksella on myös suurta merkitystä. Ohjausta saaneet eivät kokeneet luonnossa negatiivisia tunteita kuin taas vastaavasti oma-aloitteisesti luonnossa liikkujat näitä kokivat (Salonen & Törnroos 2019, 7).

Salonen ja Törnroos (2019, 12) tutkivat sitä, millaisia kokemuksia luontointerventiot saivat aikaan Green Care -toiminnassa ja vaihtelivatko kokemukset riippuen luontointerventiotyypistä. Tutkimuksen tulosten mukaan myönteinen ympäristösuhde ja sosiaalinen tuki yhdessä luonnon kanssa edesauttoivat luonnon hyviä vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin. Lisäksi interventiotyypit, joissa sai kokea eläviä luonnon elementtejä (kasvit ja eläimet) ulkona, tervehdyttivät elpymisen lisäksi. Luotu interventio vähensi (poisti) luontoon liittyviä ristiriitaisia kokemuksia (sää, vuodenaika), joita ilmeni omaehtoisissa luontokokemuksissa. Lisäksi psyykkinen prosessoinnin tuki on luontointerventioissa erityistä. (Salonen & Törnroos 2019, 12.)

### 7.3 Green Care hyvinvoinnin edistäjänä

Mielenterveyden häiriöiden kasvun voidaan katsoa johtuvan stressin pitkäaikaisesta lisääntymisestä liittyen nykyaikaiseen elämäntapaamme (Cameron 2014, 1007). Luonto voi fyysisen aktiivisuuden kautta vähentää elämäntapaamme liittyviä fyysisiä oireita. Stressistä ja mielenterveyden häiriöistä kärsivät toivovat luonnolta ennen kaikkea ”turvapaikkaa”. Turvapaikaksi koetaan ne luontopaikat, jossa on paljon erilaisia luontoelementtejä ja vähän sosiaalisia elementtejä (Cameron 2014, 1009).

Attention Restoration Theory (ART) eli tarkkavaisuuden elpymisen teorian mukaan luonnossa oleminen, tekeminen ja aistiminen aktivoivat hermostosta alueita, joita rakennettu ympäristö

ei aktivoi (Ohly, ym. 2016, 305). Teorian mukaan stressistä toipuminen on nopeampaa ja kokonaisvaltaisempaa luonnossa. Luonnon merkitys parasympaattisen eli rauhoittavan hermoston osan aktivoinnissa on merkittävä. Tämän saavat aikaan luonnossa tapahtua tahaton tarkkaavuus sekä haltioituminen, joka vaikuttaa havainnoijaan monella tapaa positiivisesti. (Ulrich, ym. 1991, 201.)

Stress Reduction Theory (SRT) eli psykofysiologisen stressin vähentämisen teorian mukaan luontomaiseman osat vaikuttavat positiivisesti verenpaineeseen, sykkeeseen, lihasjännityksen ja stressihormonien määrään. Luonto elvyttää kuormituksesta, jolloin palautuminen mahdollistuu. (Ulrich, ym. 1991, 201.)

Luonto auttaa parantamaan itsetuntemusta, itsetuntoa ja itsepystyvyyttä (Barton ym. 2012). Luonto ylläpitää positiivista mielenilmaa vähentämällä negatiivisia tunteita kuten vihaa, pelkoa, ahdistusta ja turhautumista sekä parantamalla tunne- ja kognitiivisia kykyjä. Lisäksi luonto auttaa palauttamaan keskittymiskykyä sekä tarkkaavaisuutta sekä tietoisuutta. (Cameron 2014, 1005.) Lisäksi luonnon on todettu vaikuttavan myös fyysiseen terveyteen muun muassa laskemalla sydämen sykettä sekä vähentämällä stressihormoni kortisolin määrää (Cameron 2014, 1005-1006).

#### 7.4 Green Care -toiminta yhdistystoimintana

Yhdistykset ovat paikallisuutensa kautta lähellä jäseniään ja kävijöitään ja ne kantavat merkittävää hoiva- ja hyvinvointivastuuta. (Jurvasuu & Rissanen 2017, 9). Sinisalo (2019, 42) kirjoittaa supistuvan palvelujärjestelmän riittävydestä, jossa yhdistykset ovat merkittävässä roolissa syrjäytymisen ehkäisijänä. Yhdistysten rooli palvelujärjestelmän rinnalla on merkittävä, koska palvelujärjestelmä ei pysty tukemaan kaikkia. Näin yhdistysten ihmisläheinen tapa toimia on ottaa koppia ”väliinpuodonneista”. (Sinisalo 2019, 42.) Yhdistysten ja järjestöjen roolia korostavat myös sote-uudistus sekä Sanna Marinin hallitusohjelma (Valtionneuvosto 2019, 145-146; 154).

Kauppinen (2019, 24) on arvioinnissaan yhdistystoiminnan tärkeydestä mielenterveyskuntoutujille ja heidän omaisilleen nostanut esille, kuinka tärkeää työtä kolmas sektori suomalaisessa yhteiskunnassa tekee. Yhdistystoimintaan osallistuminen on helppoa, jolloin psyykinen ja fyysinen eristyneisyys vähenee. Vertaistuki, oman paikan löytäminen, mielekäs tekeminen ja sosiaalisten suhteiden lisääntyminen antavat yhdistystoiminnassa mukana oleville motivaatiota osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. (Kauppinen 2019, 31.) Yhdistysten kautta luodaan osallistumismahdollisuuksia ja yhdistykset ovat merkittäviä vastuunkantajia hyvinvointipalveluissa ennaltaehkäisevän ja kansalaisyhteiskuntaa tukevan toimintansa ansioista (Rantamäki & Witick 2008, 94).

Britanniassa toimiva Thrive on yhdistys, joka on harjoittanut jo vuodesta 1979 sosiaalista ja terapeutista puutarhatoimintaa (Thrive 2022a). Lisäksi Iso-Britanniassa terapeutista puutarhatoimintaa on vuonna 2005 tutkittu kattavasti. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin myös puutarhatoiminnan järjestämistä vuosina 1955-2008 Iso-Britanniassa. Tutkimuksen mukaan puutarhatoiminnan järjestäminen on kasvanut huomattavasti vuosina 1996-2000. Saman tutkimuksen mukaan eniten puutarhatoimintaa ovat tarjonneet hyväntekeväisyysjärjestöt sekä terveysalan rahastot. (Sempik, Aldridge & Becker 2010, 23-25.)

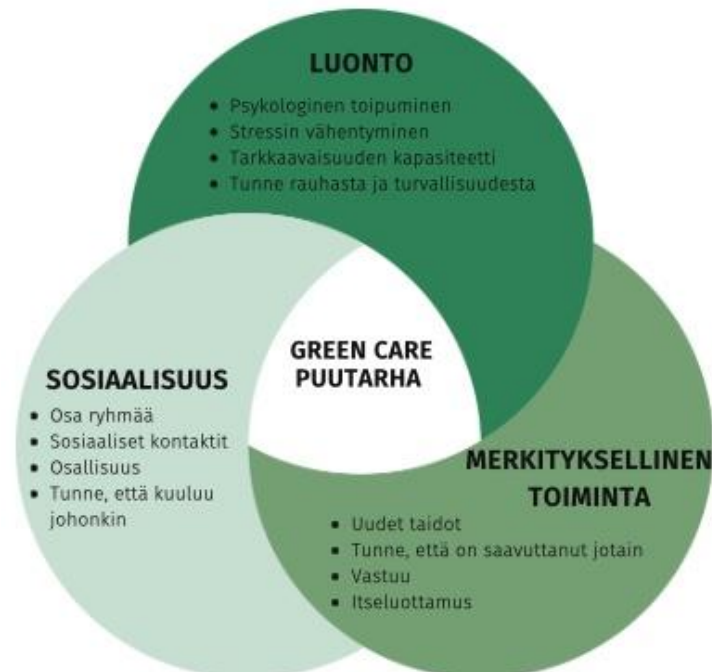
Suomessa ainakin Sininauhasäätiö on harjoittanut usean vuoden ajan Green Care -puutarhatoimintaa (Vihreä Veräjä 2017). Sininauhasäätiön Vihreä Veräjä yhteisöllistä puutarhatoimintaa on harjoitettu jo vuodesta 2011 lähtien (GCF ry 2023). Suomeen puutarhatoiminta alkoi tehdä paluuta 2000-luvulla ja Green Care Finland ry perustettiin vuonna 2010 (Soini, ym. 2011, 320).

## 8 Puutarhatoiminta

Ihmiset suhtautuvat luontoon erilaisilla havaintotasolla sekä intensiteetillä. Kasvit vaikuttavat positiivisesti ihmisen toimintaan ja tietoisuuteen. Näin luonto ja kasvit voivat toimia ”siltoina” ihmisten kesken, jolloin voidaan tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteisiä kiinnostuksen kohteita. (Kendle & Stoneham 2014, 953.) Ryhmä muodostaa vuorovaikutussuhteita ja se luo identiteettiämme (Kendle & Stoneham 2014, 957 ja 959). Näin ihmissuhteet ja yhteinen toiminta muodostuu keskeiseksi ympäristössä, joka on osallistava ja kannustava. (Kendle & Stoneham 2014, 960). Sosiaaliset puutarhat parantavat ryhmän ja osallistujien terveyttä parantamalla sosiaalista vuorovaikutusta (Lohr & Relf 2014, 1047).

On todettu, että yhdessä toimiminen puutarhassa lisää subjektiivisen hyvinvoinnin kokemusta enemmän kuin yksin tehty puutarhanhoito. Subjektiivinen hyvinvointi näkyy muun muassa korkeampana resilienssinä eli palautumisena elämän vastoinkäymisistä. (Koay & Dillon 2020, 1.) Resilienssi koostuu lyhyesti ihmisen kyvystä tunnistaa itsessä tapahtuvia asioita sekä katsoa asioita avoimesti ja optimistisesti (Koay & Dillon 2020, 8-11).

Puutarhatoiminta on yksi uusi tapa edistää sosiaalisen osallisuuden vahvistamista. Puutarhatoiminnassa yhdistyy luonto, sosiaalisuus sekä merkityksellinen toiminta. (Raatikainen, ym. 2019, 91). Luonto auttaa vähentämään stressiä sekä edesauttaa psykologisessa toipumisessa muun muassa tarkkaavaisuuden elpymisen kautta. Lisäksi tunne rauhasta ja turvallisuudesta lisää luonnon hyvinvointivaikutuksia. Merkityksellisen toiminnan kautta saadaan tunne, että on saavuttanut jotain sekä vastuun kautta luottamuksen tunne. Nämä lisäävät itseluottamusta, jota edesauttavat myös puutarhassa hankitut uudet taidot. Puutarhatoiminnassa ryhmän osana luodaan uusia sosiaalisia kontakteja ja ryhmän kautta syntyy tunne osallisuudesta ja kuulumisesta johonkin. (Raatikainen, ym 2019, 92.)



Kuvio 8: Puutarhatoiminnan elementtejä (soveltaen Raatikainen, ym. 2019, 92)

Lähtökohtana puutarhatoiminnassa on merkityksellisyys osallistujalle, huomioiden vahvuudet ja voimavarat sekä huomioiden osallistuja kokonaisuudessaan yksilönä ja persoonana. Osallistujan mieltymysten, kykyjen ja haasteiden tuntemus on ohjaajalle tärkeää. Tietoa osallistujista kannattaa kerätä haastattelujen lisäksi myös toiminnallisin menetelmin, joihin yhdistyy visuaalisuus. Tavoitteet määritellään puutarhatoiminnassa osallistujan kanssa yhdessä. Toiminnallisuus ja visuaalisuus auttavat osallistujaa pelkän haastattelun lisäksi hahmottamaan omia mieltymyksiään ja tilannetta paremmin (Tolvanen & Jääskeläinen 2016,

33.) Lisäksi visuaalisuus haastattelun sisällä luo tasa-arvon tunnetta ja miellyttävämpää ilmapiiriä (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 35).

Ryhmämuotoisessa puutarhanhoidossa yhdistyvät sosiaalinen yhteys muihin osallistujiin, osallistujien henkilökohtainen kasvu (muun muassa uusien taitojen oppiminen), osallistujien itsepystyvyyden lisääntyminen toimintojen suorittamisen kautta, fyysisen aktiivisuuden kasvu, jolla on yhteyksiä myös henkiseen hyvinvointiin. Luonnon korjaavien kokemusten kautta mahdollistuu toipuminen sekä mielenterveyden parantuminen lisäämällä kykyä rauhoittua ja palautua (Elsey, Murray & Bragg 2016, 100). Ryhmämuotoisuus ja ihmisten vuorovaikutus luovat osallisuutta ja sosiaalisia voimavaroja (Väyrynen, Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2017, 8).

Puutarhatoiminta on multisensorista toimintaa, joka voidaan suunnitella auttamaan kaikenikäisiä ihmisiä. Toiminnan kautta voidaan kehittää sensorisia, motorisia, kognitiivisia, keskustelu- ja sosiaalisia taitoja. Näiden lisäksi puutarhatoiminnassa saadaan fyysiset sekä emotionaaliset hyödyt. (Catlin 2012, 1.)

Puutarhatoiminta aktivoi fyysiseen toimintaan, mikä parantaa muun muassa koordinoitukykyä, tasapainoa ja motoriikkaa ja ryhmämuotoisesti tehtynä lisää sosiaalista vuorovaikutusta, 81). Kuitenkin puutarhan hoidon todellinen merkitys on erilainen kuin pelkän luonnossa olemisen. Puutarhassa ihminen osallistuu aktiivisesti kasvien kasvuun ja vaikuttaa niihin. Voidaan ajatella, että mielenterveyden kannalta on merkityksellistä, kun siemenestä kasvaa hedelmä, juures tai kukka. Tämä voi mahdollistaa osallistujan muutosprosessin käynnistymisen. Merkittävää on myös osallistujan identiteetin ”vaihtuminen” puutarhassa hoidettavasta hoitajaksi. (Kendle & Stoneham 2014, 954.) Puutarhanhoitoa ja viljelyä tutkivat sosiaaliset ja psykologiset teoriat (katso luku 6) viittaavat, että luonnon kanssa vuorovaikutuksessa oleminen tarjoaa monella tavalla sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä toipumista kannattelevaa merkityksellisyyttä. Näin luonnonhoidon tehokkuus hoitomuotona pystytään selittämään näillä teorioilla. (Elsey, Murray & Bragg 2016, 99.)

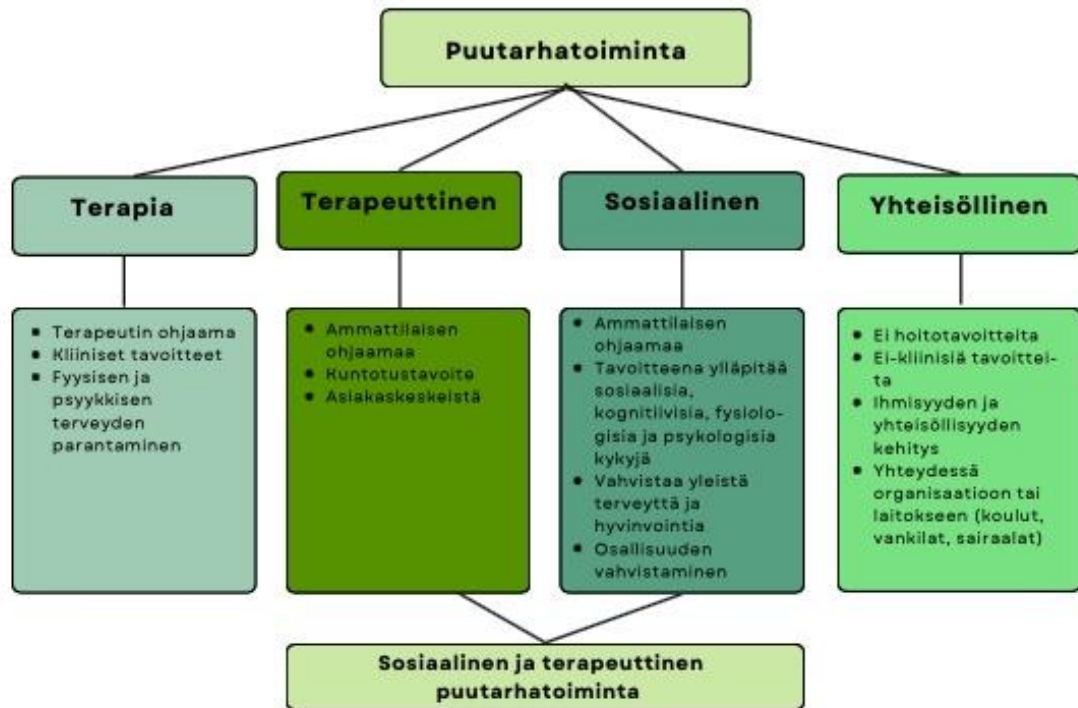
Puutarhatoiminnassa toimintaa voidaan monella tapaa modifioida. Näin toiminta saadaan vastaamaan kaikkien ryhmäläisten kykyjä ja tavoitteita. Ympäristön tekeminen mahdollisimman helposti lähestyttäväksi ja saavutettavaksi, toiminnassa erilaisia korvaavia materiaaleja sekä työkaluja käyttäen, toiminnan erilaisien toteuttamismahdollisuuksien hyödyntämien, rinnakkaisten tekniikoiden huomioiminen sekä toiminnan helpottaminen auttavat kaikkia osallistumaan onnistuneesti toimintaan. (Catlin 2012, 152-153.)

Hyvän Green Care -puutarhan ominaisuuksia ovat muun muassa seuraavat seikat:

- erillisiä ja erilaisia tiloja (Marcus & Sachs 2014, 181)
- turvallinen ympäristö (Cassidy 2012, 16), kodinomainen, ei laitosmainen (Marcus & Sachs 2014, 181)
- turvalliset välineet (Marcus & Sachs 2014, 181)
- tila on joustava erilaiseen toimintaan (Marcus & Sachs 2014, 181)
- palauttava ympäristö (Cassidy 2012, 16)
- ympäristön vastaanottavuus (Cassidy 2012, 17)
- sosiaalisen tuen mahdollistaminen, mahdollisuus henkilökohtaisille ja ryhmäkeskusteluille (Marcus & Sachs 2014, 182)
- suojan ja avoimen tilan rakentaminen (Marcus & Sachs 2014, 182)

Green Care -puutarhatoiminta jakautuu eri toimintamuotoihin. Puutarhaterapiassa puutarhan hoitoa käytetään kliinisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Soini 2014, 25.) Puutarhaterapia on ammattilaisen ohjaamaa ja sille on määrätty tavoitteet ja arvioinnit. Lisäksi puutarhanhoito voi olla terapeutista, jolloin henkilön hyvinvointi voi kohentua kasvienhoidon avulla. Tätä voidaan käyttää joko yksilö- tai ryhmämuotoisessa työskentelyssä. (Lääperi & Puromäki 2014, 77.) Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta on puutarhaterapiaan verrattuna tavoitteiltaan yleisempää hyvinvoinnin ja sosiaalisuuden edistämistä, vaikkakin molempien toimintatapa on sama (Cameron 2014, 1015). Puutarhatoiminta voi olla myös elämyksellistä ja vapaamuotoista, jolloin se on joko harraste- tai opetustoimintaa. (Soini 2014, 24-25). Erja Rappe (2018) on jakanut terapeutitset puutarhat parantaviin, kuntouttaviin ja terveyttä

hoitaviin. Yhteisöllisellä puutarhatoiminnalla tarkoitetaan pääsääntöisesti sairaalan tai hoitolaitoksen yhteydessä sijaitsevaa puutarhaa, joka mahdollistaa yhteisöllisyyden erillisenä laitoksen perustoiminnasta. (GCF ry 2022).



Kuvio 9: Green Care puutarhan käyttö eri tulokulmista (soveltaen Capra, Haller & Kennedy 2019, 10; GCF ry 2022)

### 8.1.1 Puutarhatoiminnan harjoituksia

Puutarhatoiminnalla tarkoitetaan ennen kaikkea kasveihin liittyvää toimintaa. Puutarhatoiminnalla tarkoitetaan muun muassa kasvattamista, hoitoa ja sadonkorjuuta sekä kasvien keräämistä ja käyttämistä sekä havaitsemista ja aistimista. (Rappe 2018.) Keskeistä on toiminta eikä passiivinen oleminen, vaikkakin myös passiivisella luonnossa olemisellä voi olla tärkeä terapeuttinen rooli (Sempik & Adevi 2013, 38). Toisaalta puutarhatoimintaan voidaan katsoa osaksi myös puutarhan suunnittelu ja maisemointi sekä rakentaminen ja taiteen tekeminen (Sempik, Aldbridge & Becker 2010, 29).

Puutarhatoiminnan harjoitukset voidaan jakaa muun muassa aktiivisiin viljelytoimintoihin sekä puutarhatoimintoihin. Puutarhatoiminnat sisältävät kaikki puutarhaan liittyvät työt, kuten maisemointi, rakentaminen sekä taidetyöskentelyt, kun taas aktiivisena viljelytoimintana pidetään esimerkiksi kasvien hoitoa ja istuttamista. Aktiivisia kasvatukseen liittyviä puutarhatoiminnan harjoituksia ovat muun muassa (Rae 2014, 1323; Cameron 2014, 1002):

- Kasvien viljely
- Kasvien lisääminen ja pistokkaiden otto
- Kasvien ympäristöön sopeutuminen ja/tai mukautuminen
- Kasvien karsiminen ja harventaminen
- Kitkeminen
- Kasvualustan multaaminen
- Kompostointi
- Kasvien suojeleminen
- Niittäminen
- Kastelu

Lisäksi muita puutarhatöitä ovat muun muassa (Sempik, Aldridge & Becker 2010, 34-35):

- Maisemointi
- Rakentaminen ja kunnossapito
- Puutarhanikkarointi (esimerkiksi linnunpöntöt)
- Puutarhataide (esimerkiksi spiraalin rakentaminen, kyltit)
- Taide (esimerkiksi kiven maalaaminen)
- Puutarhan ulkopuoliset työ (esimerkiksi polkujen kunnostus puutarhalle)
- Kaupallinen toiminta (esimerkiksi puutarhatuotteiden myynti)

Puutarhatoiminnoille on tunnusomaista, että ne ovat mukaansa tempaavia, muokkautuvia, niissä onnistutaan helposti, ne ovat turvallisia ja kehittävät toiminnallisia arkisia kykyjä. Lisäksi puutarhatoimintoja voidaan käyttää erilaisissa ympäristöissä, erilaisiin tarkoituksiin sekä ryhmä- ja yksilömuotoisessa toiminnassa. (Catlin 2012, 2.) Puutarhatoimintaa voidaan tehdä monesta lähtökohdasta. Puutarhatoiminnan tekijöitä eri tavalla painottaen saadaan aikaan erilaisia vaikuttavia tekijöitä. Painotukset asiakkaiden, ympäristön tai ohjaajien välillä vaikuttavat vuorovaikutuksen tasoihin luontoympäristössä. (Catlin 2012, 150.)

## 8.2 Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta

Asiakkaat ilmentävät olemassaoloaan kehollisuutena, tajunnallisuutena sekä suhteutumisenä todellisuuteen, jotka muodostavat yhdessä tärkeän kokonaisuuden. Näiden tasapainosta määräytyy se, miten hyvin asiakas voi. Näin suhde ympäristöön on tärkeä. Asiakkaasta tulee näkyvä ympäristön kautta ja näin ympäristö on myös kehossa ja mielessä. Näin ulkoinen ympäristö luo sisäistä ympäristöä. (Salonen 2012b, 236.)

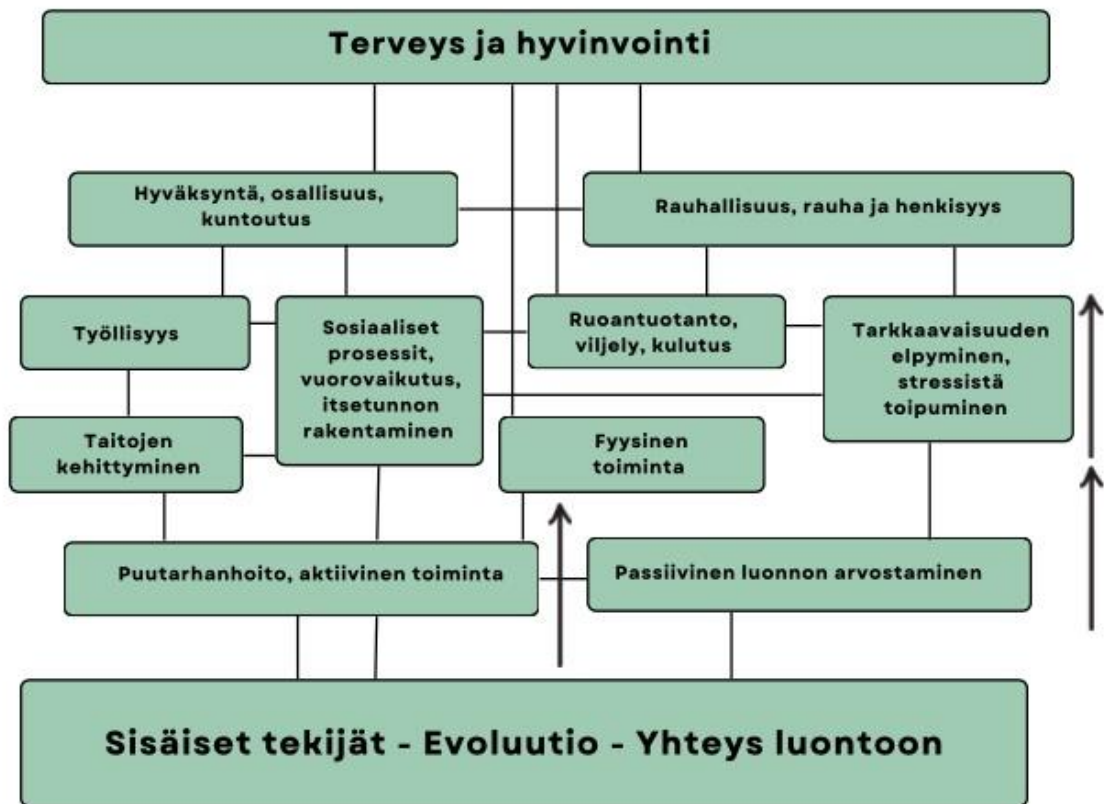
Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhanhoidon on määritelty Thrive (2022b), Iso-Britanniassa toimiva järjestö, joka on jo pitkään käyttänyt puutarhatoimintaa kuntoutuksessa hyväksi (Thirve 2022a). Thriven (2022b) mukaan sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito on menetelmä, jossa kasveja ja puutarhaa käytetään parantamaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kuin myös edistämään keskustelu- ja vuorovaikutustaitoja sekä kognitiivisia taitoja. Puutarhan turvan ja turvallisuuden kautta mahdollistuvat sosiaaliset suhteet, mahdollisuus luoda uusia ystävyyssuhteita sekä käytännön taitojen oppiminen (Thrive 2022b). Näin sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta eroaa puutarhaterapiasta, yhteisöllisestä puutarhanhoidosta sekä terapeuttisesta puutarhanhoidosta (Capra, Haller & Kennedy 2019, 10.)

Puutarhaterapia pyrkii kliinisten ongelmien poistamiseen koulutetun terapeutin avulla puutarhaa hyväksi käyttäen. Kun puutarhatoiminnassa puuttuu kliininen tavoite, kyseessä on joko yhteisöllinen tai terapeuttinen puutarhatoiminta. Yhteisöllisessä puutarhanhoidossa tavoitteena on organisaation tai yhteisön (muun muassa koulu, vankila, vanhainkoti tai sairaala) ihmisyyden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Terapeuttisessa puutarhanhoidossa puuttuvat niin ikään kliiniset tavoitteet ja dokumentaatio on kevyempää puutarhaterapiaan verrattuna. Terapeuttisen puutarhahoidon kautta pyritään edistämään yleistä terveyttä ja hyvinvointia, joten toiminnassa on vahvasti läsnä kuntoutustavoite. Kun terapeuttiseen puutarhanhoitoon lisätään sosiaalinen ulottuvuus, jolla pyritään osallisuuden edistämiseen osallistujan yhteisöissä, kyseessä on sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta. (Capra, Haller & Kennedy 2019, 10; GCF ry 2022.)

Terapeuttisessa puutarhanhoidossa tavoite määräytyy osallistujan suunnitelman mukaisesti, jolloin puutarhatoiminnan tarkoituksena on vahvistaa suunnitelman mukaisia tavoitteita (muun muassa arjen aikataulujen noudattamista tai arjen taitojen opettelu) (Salovuori 2014, 24.) Sosiaalisuuden painottamisen kautta puutarhatoimintaan tuodaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Näin sosiaalisessa puutarhanhoidossa yhteisöllisyys on vahvasti läsnä, mutta eri tavalla kuin yhteisöllisessä puutarhanhoidossa. (Salovuori 2014, 25.)

Sempik ja Adevi (2013, 37) kuvaavat sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhahoidon mallia. Mallissa painottuu aktiivinen toiminta. Green Care -puutarhatoiminta painottuu vahvasti erilaisiin harjoituksiin, vaikkakin passiivinen oleminenkin on tärkeää. Puutarhassa tärkeä

elementti on tilan tuntu. (Sempik & Adevi 2013, 38.) Puutarhatoimintaan osallistujat kokivat Adevin ja Liebergin (2012, 54) tutkimuksen perusteella tärkeäksi toipumisen prosessissa, että he voivat valita puutarhassa mielentilaansa vastaavan tilan.

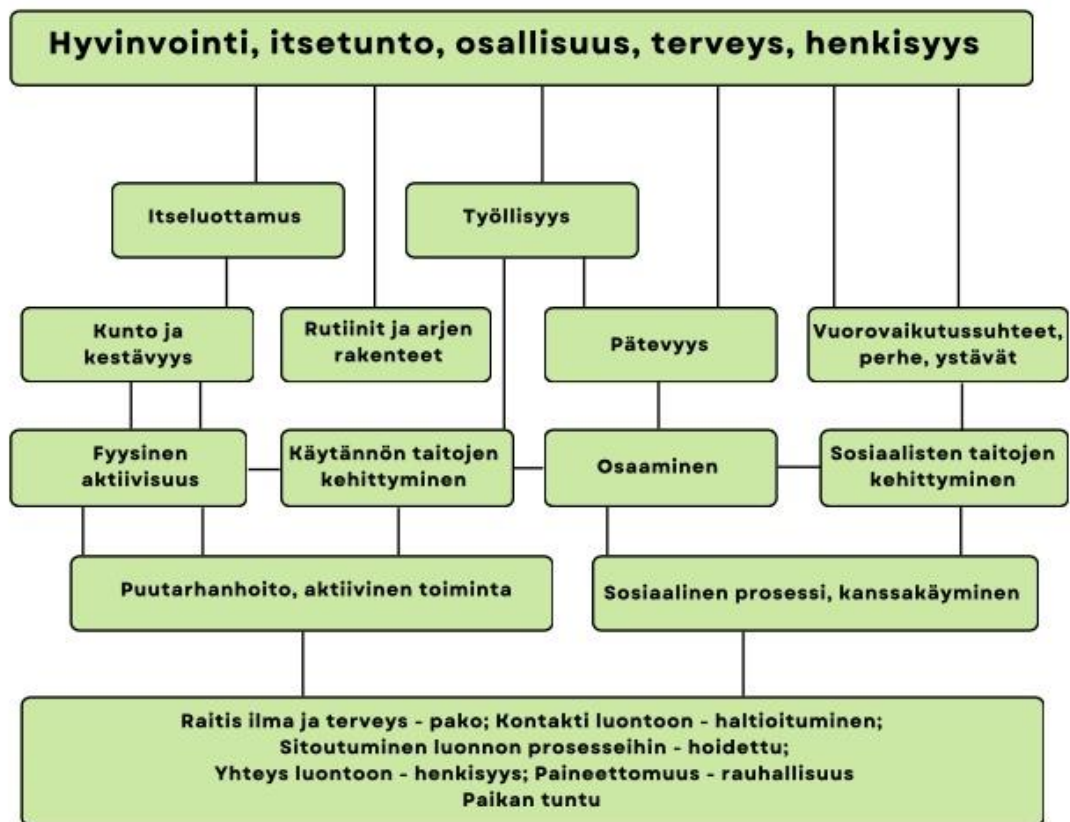


Kuvio 10: Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan malli (soveltaen Sempik & Adevi 2013, 37)

Sempikin ja Adevin (2013, 37) mukaan puutarhanhoito luonnossa olemisen lisäksi kehittää osallistujien elämänhallinnan taitoja, joista keskeisimpinä ovat sosiaalisten prosessien käynnistyminen sekä osallisuuden lisääntyminen. Puutarhahoidossa myös luonnon passiivisen havainnoinnin vaikutukset aktivoituvat (Sempik & Adevi 2013, 37). Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta vaikutti psyykkiseen hyvinvointiin enemmän kuin fyysiseen. Naisilla ja vanhoilla ihmisillä vaikutukset olivat suurempia kuin miehillä ja aikuisilla. Lisäksi terapeuttisen puutarhahoidon vaikutukset vaihtelivat mielenterveyden diagnostiikan mukaan vaikutusten olleen suurimmat masennuksessa ja ahdistuksessa. (Yang, ym. 2022, 13.)

Sempik & Adevi (2013, 37) kuvaavat sosiaalista ja terapeuttista puutarhanhoitoa kaaviolla, jossa ilmenevät aktiviteetit, prosessit sekä tulokset.





Kuvio 11: Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan toiminta, prosessi ja tulokset (soveltaen Sempik & Adevi 2013, 37)

Puutarhatoiminnassa rinnakkain käynnistyvät kaksi prosessia, toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus. Näiden kautta harjoitellaan sekä mahdollisesti saavutetaan elämänhallinnan kannalta arvokkaita taitoja, jotka lisäävät hyvinvointia ja osallisuutta (Sempik & Adevi 2013, 37). Näin puutarhanhoito eroaa ”villin” luonnon vaikutuksista (Kendle & Stoneham 2014, 955). Kendlen ja Stonehamin (2014, 955) tutkimuksen mukaan se, että puutarhassa on mahdollisuus hoivata jotain elävää, on keskeistä, vaikka luonto sellaisenaan avaa yhteyksiä johonkin suurempaan. Aktiivisen toiminnan kautta osallistujan voidaan katsoa olevan puutarhassa kasvien ”kumppani”, joka omalla toiminnallaan vahvistaa ja tukee puutarhan kasvien kasvua. Tasavertainen kumppanuus on tärkeää monille osallistujille. (Kendle & Stoneham 2014, 956.)

Puutarhatoiminnan hyötyjä ovat rentoutumisen edistäminen, sosiaalisuuden lisääntyminen ympäristössä, joka sitä ei vaadi (liikkuvat, joustavat ja yksitasoiset vuorovaikutusrakenteet) sekä mahdollisuus asettaa tavoitteita, saavuttaa tuloksia ja tehdä hyödyllistä työtä (Cameron 2014, 1001). Lisäksi puutarhatoiminta tarjoaa mahdollisuuksia olla tekemisissä muiden kanssa mielekkään tekemisen merkeissä sekä mahdollistaa eri ihmisryhmien (syrjäytyneet/ei-syrjäytyneet) kohtaamiset (Cameron 2014, 1016).

Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito on monissa tutkimuksissa osoitettu hyödylliseksi menetelmäksi haavoittuvassa asemassa oleville ihmisille (muun muassa mielenterveyshäiriöt sekä oppimisvaikeudet) (Sempik, Rickhuss & Beeston 2014, 313). Lisäksi sosiaalinen puutarhanhoito on noussut viimeaikaisissa tutkimuksissa vahvasti esille, koska se vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja vastaa yhteiskuntaamme liittyvään syrjäytymis- ja yksinäisyysaasteeseen (Koay & Dillon 2020, 4-5).

Puutarhatoiminnan työskentelyssä on olennaista myös ryhmäkoon sopivuus sekä osallistujille riittävä ohjaajan tuki (suositeltavaa kuusi osallistujaa yhtä ohjaajaa kohtaan). Toiminnassa keskeistä on ohjaajan antama henkilökohtainen tuki jokaiselle osallistujalle. (Sempik, Rickhuss & Beeston 2014, 314.) Lisäksi tutkimuksissa on havaittu, että puutarhatoiminnan



kestolla ja tauotuksella sekä toimintapäivien määrällä on merkitystä. Tarkoituksenmukaisempaa toiminta on, kun päivittäinen kesto vaihtelee 4-5 tunnin välillä taukoineen ja lounaineen ja osallistujat osallistuivat siihen muutaman kertaa viikossa. (Sempik, Rickhuss & Beeston 2014, 314.)

### 8.2.1 Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoitukset

Kirjallisuuden perusteella Green Care puutarhatoiminnan harjoitukset pohjautuvat puutarhan hoidon tehtäviin, jotka tilanteen mukaan pyritään modifioimaan osallistujien tarpeisiin ja tavoitteisiin sopivaksi (Sempik, Aldridge & Becker, 2010, 34-35). Terapeuttisen puutarhatoiminnan osalta harjoitusten valinnassa on kiinnitettävä huomiota siihen, että harjoitus on merkityksellinen ja kiinnostava, mahdollistaa vastuunoton ja on tasapainossa osallistujan kykyjen kanssa sekä harjoituksessa on selkeästi erotettava alku ja loppu (Haller & Capra 2017, 47). Lisäksi harjoituksia suunniteltaessa on huomioitava, että harjoitus on väline kuntoutuksessa, joten kuntoutuksen tavoite vaikuttaa harjoitusten valintaan kuin myös osallistujien taustat, taidot sekä kiinnostukset (Haller & Capra 2017, 46).

Kahilaniemi ja Löf (2020, 14-19) luettelevat luontoon liittyviä erilaisia harjoituksia niitä erityisesti luokittelematta. Luontoon liittyvät harjoitukset kirjallisuudessa keskittyivät pääsääntöisesti aistimiseen, voimaantumiseen, vuorovaikutukseen (osallisuus), luontoyhteyden luomiseen ja itsetietoisuuteen (Kahilaniemi & Löf 2020, 14-19; Wahlström & Juusola 2017, 11). Vastaavasti puutarhatoimintaan liittyviä harjoituksia on luokiteltu kirjallisuuden perusteella muun muassa vuoden aikojen perusteella tehtäviksi harjoituksiksi (Vihreä Veräjä 2022; Haller & Capra 2017, 57) sekä erilaisten luontoon liittyvien harjoitusten kuvaukseksi, esimerkiksi tuoksupussien teko, rairuohonistutus, tuorekukka-asetelmien teko ja niin edelleen (Catlin 2012, 11, 101, 109) sekä luontojumppa, mielipaikka ja luontomateriaaleista omakuvan teko (Voimatassu & LuontoLeena, 2020). Lisäksi puutarhahoidon harjoituksia voidaan lähestyä toiminnan luonteen kautta. Puutarhatoimintaa voidaan järjestää muun muassa edistämään osallistujien työllisyyttä, mielenterveyttä tai fyysistä kuntoa. Puutarhatoiminnan harjoitusten kautta voidaan edistää yleistä hyvinvointia ja terveyttä sekä lisätä sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi toiminnan kesto ja intensiteetti vaikuttavat toiminnan rakenteeseen ja toiminnassa tehtäviin harjoituksiin. (Haller & Capra 2017, 47-50.)

Kirjallisuuden pohjalta puutarhatoiminnan harjoitukset keskittyivät pääsääntöisesti joko konkreettisiin puutarhatoimintoihin (Cassidy 2021, 45) ja aistimiseen, voimaantumiseen, vuorovaikutukseen (osallisuus) ja itsetietoisuuteen (Wahlström & Juusola 2017, 11). Kirjallisuuden perusteella harjoitukset voidaan luokitella muun muassa puutarhatoiminnanharjoituksiin (Cassidy 2021, 45), luontoyhteysharjoituksiin, voimavaroja luonnosta-, itsetuntemus- ja ryhmäytymis- ja ystävyysharjoituksiin (Wahlström & Juusola 2017, 11). Kuten luvussa 9.6 todetaan, puutarhatoiminnan harjoitukset EMY ry:n puutarhatoiminnassa keskittyvät myös aistimiseen, voimaantumiseen ja vuorovaikutukseen. Toiminnassa oli myös havaittavissa muita tekijöitä muun muassa fyysiseen kuntoon keskittyminen sekä kokemukselliseen oppimiseen liittyviä harjoituksia.

Puutarhatoiminnassa luonnon ja osallistujan yhteys on merkityksellistä ja tämän yhteyden kautta saadaan positiivinen vaikutus osallistujien tilanteisiin (Haller & Capra 2017, 38). Puutarhatoiminta voidaan jakaa erilaisiin ohjelmiin (kts. kuvio 7), jolloin harjoitukset valitaan ohjelman tavoitteiden mukaan. Harjoituksia modifioidaan vielä osallistujien yksilöllisten tavoitteiden, mieltymysten ja toiveiden mukaan. Puutarhatoiminnassa harjoitus nähdään kuntoutuksen ja hoidon välineenä (Haller & Capra 2017, 46). Puutarhatoiminnan harjoitukselle on tärkeää, että

- se on merkityksellinen
- se on kiinnostava
- mahdollistaa vastuunoton
- edellyttää osallistujan osallistumista
- vaatimukset ovat tasapainossa osallistujien kykyjen kanssa
- harjoituksella on selkeä alku ja loppu (Haller & Capra 2017, 47).

### 8.2.2 EMY ry:n puutarhatoiminta

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:tä kerrottiin yleisemmin luvussa 2.4. Tässä kohden kerrotaan yleisesti EMY ry:n harjoittamasta puutarhatoiminnasta.

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry on järjestänyt Green Care -puutarhatoimintaa jo yhdeksän vuoden ajan. Nykyisellään toiminta on muodostunut sosiaalseksi ja terapeutiseksi puutarhatoiminnaksi. (Kettunen 2022a.) Sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä on terapeutista ja sosiaalista työtä haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten ja luonnon kanssa. Toiminnan tarkoituksena on luonnon ja ryhmän tuen kautta tukea fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä (Kettunen 2022a). Mielekkään ja monimuotoisen tekemisen, toiminnan rakenteen ja ryhmämuotoisuuden kautta osallistujat kehittävät fyysisiä taitojaan, itseluottamustaan, itsevarmuuttaan ja yhteistyötaitojaan (Sempik 2010, 18). Puutarhan mahdollistaman turvan ja turvallisuuden kautta avautuu mahdollisuus uusille yhteyksille itsen ja toisiin (Capra, Haller & Kennedy 2019, 10).

Toimintaa harjoitetaan yhdessä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen kanssa. Näin toiminnassa on vahvasti mukana aikuissosiaalialan työn ja sosiaalisen kuntoutuksen rakenteita ja tavoitteita. Lisäksi toimintaan saavat osallistua EMY ry:n kävijät ja jäsenet kiinnostuksiansa, voimavarojensa ja tilanteidensa mukaan. Lisäksi toiminnassa käytetään myös vapaaehtoisia (muun muassa opiskelijat). (Kettunen 2022a.)

Puutarha on kooltaan noin puolen hehtaarin kokoinen viljelysalue. Viljelysalueella on erilaisia tiloja, kaksi katettua tilaa sekä varasto. Lisäksi puutarhassa on rauhallinen tila yksilökeskusteluille erillään muista tiloista. Aktiivinen viljelysalue on ympäröity aidalla (lähinnä estämään peurojen herkuttelun) muiden tilojen olevassa avointa tilaa. Puutarhassa on myös ainutlaatuinen irakilainen puutarha. Lisäksi hedelmäpuille ja marjapensaille on omat alueensa. Erilaiset tilat mahdollistavat erilaisia puutarhatoimintojen harjoittamisen. Puutarhassa on myös luonnonvaraista kasvillisuutta sekä puustoa. Luonnonvaraiset kasvit mahdollistavat villiyrtytien ja -kasvien käytön. (Kettunen 2022a.)

## 9 Kehittämistyön toteutus

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä luotiin työelämäyhteistyötahon käyttöön tietoa puutarhatoiminnan harjoituksista. Työn tueksi kerättiin systemaattisesti tietoa sekä teorioista että käytännöistä. Lisäksi kehittämistyössä käytettiin tarkoituksen mukaisia tiedonhankintamenetelmiä. Kehittämistyön tekemisen aikana vuoropuhelu yhteistyötahon edustajan kanssa oli avointa ja aktiivista.

Tutkimuksellinen kehittäminen eteni vaiheittain. Ojasalon, Moilasan ja Ritalahden (2009,22) mukaan tutkimuksellinen kehittäminen on prosessi, joka etenee eri vaiheiden kautta. Vaiheittain eteneminen auttaa toimimaan johdonmukaisesti. Lisäksi vaiheittain eteneminen auttaa selkeyttämään kehittämistyön tekemistä ja ottamaan huomioon jokaisen vaiheen keskeiset seikat ennen siirtymistä seuraavaan vaiheeseen. Kun kehittämistyössä edetään vaiheittain, tutkimuksellisuus toteutuu. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 22.)

Kehittämistyön eteni seuraavien vaiheiden kautta (kts. kuvio 12). Kehittämistyön kulku pohjautui konstruktivisen tutkimuksen prosessiin. Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2009, 65) ovat esittäneet Kasaseen, Luikkaan ja Siitoseen (1991) vedoten prosessin vaiheet. Kutakin kehittämistyön aihetta käydään seuraavissa luvuissa tarkemmin läpi.



Kuvio 12: Kehittämistyön vaiheet (soveltaen Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 65)

### 9.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja täsmentäminen

Ensimmäiseksi tunnistettiin kehittämiskohde ja pyrittiin määrittelemään alustavat tavoitteet. Kehittämiskohteen tunnistamisen ja määrittelyjohdosta käytiin palaveri Espoon kaupungin aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n kanssa 5.4.2022. Tässä kokouksessa, joka järjestettiin virtuaalisesti, pyrittiin alustavasti kartoittamaan sosiaalista ja terapeutista puutarhatoimintaa järjestävien tahojen toiveita ja tarpeita liittyen puutarhatoiminnan opinnäytetyöhön. Kaikki osallistujat halusivat konkreettista tietoa puutarhatoiminnan vaikuttavuudesta sekä luontoavusteisen toiminnan toimintatavoista. Lisäksi puhuttiin toiminnan yhteistyön (kaupunki ja yhdistys) merkityksestä, vaikutuksesta ja näkymisestä toiminnassa. Lisäksi kokouksessa keskusteltiin opinnäytetyön mahdollisista vaatimista luvista Espoon kaupungilta ja lupakäsittelyyn menevästä ajasta. Palaverin tiimoilta opinnäytetyön tekijälle syntyi seuraavia ideoita opinnäytetyön aiheiksi:

- Hyvistä käytännöistä toimivaksi konseptiksi EMY ry:n ja Espoon Kipinän puutarhatoiminnassa
- Green Care puutarhatoiminnanmalli EMY ry:ssä
- Sosiaalinen kuntoutus puutarhatoimintana
- Puutarhatoiminnan kehittäminen Espoon kaupungin ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnassa
- Kehittämisideoita Espoon kaupungin ja EMY ry:n osallisuuden edistämiseksi puutarhatoiminnassa
- Puutarhatoiminnan käytettävyys EMY ry:n kävijöiden kuntoutumisen tukena
- Puutarhatoiminnan vaikuttavuus KYKY-mittarilla
- Nuorille digiluonto
- Green Care -ohjausosaaminen
- Green Care -menetelmät

Tämän kokouksen pohjalta pidettiin tarkempi kokous opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteista Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n toiminnanjohtajan ja puutarhatoiminnan ohjaajan kanssa. Alustavaksi aiheeksi valittiin Puutarhatoiminta Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä: Nykytila Suomessa ja EMY ry:ssä, toiminnan kehittäminen ja vaikuttavuuden arviointi. Opinnäytetyön ohjaamistapaamisen 29.4.2022 jälkeen aihetta päätettiin rajata. Tämän vuoksi Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n edustajien kanssa käytiin uudelleen palaveri 4.5.2022

opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteesta. Palaveria varten opinnäytetyön aiheet oli rajattu kolmeen aiheeseen, jotka olivat:

- Tutkimuksellinen työ puutarhatoiminnan nykytilasta yhdistystoiminnassa Suomessa: kyselyt muille yhdistyksille
- Osallistuva havainnointi: havainnointi puutarhalla, EMY ry:n työntekijöiden haastattelut ja näitä havaintoja peilataan Green Care -toiminnan edellytyksiin ja elementteihin ja annetaan kehitysideoita
- Puutarhatoiminnan kehittämistyö: EMY ry:n puutarhatoiminnan kartoitus, pohjana havainnointi, jonkun konkreettisen tuotteen tuottaminen (esim. puutarhan toimintatavat yms.)

Palaverin perusteella opinnäytetyön aiheeksi valittiin Puutarhatoiminnan kehittämistyö, jossa EMY ry:lle tehdään kuvaus puutarhatoiminnassa käytetyistä harjoituksista. Alustaviksi tavoitteiksi yhteistyötahon kanssa kirjattiin muun muassa puutarhatoiminnan harjoitusten ja menetelmien kirjaaminen oppaaksi.

## 9.2 Kehittämistyön teoriaan perehtyminen ja lähestymistavan määrittely

Aiheen määrittelyn jälkeen perehdyttiin alustavasti kehittämistyön teoriaan ja käytäntöön, jonka jälkeen kehittämistehtävän määrittäminen ja rajaaminen oli helpompaa. Teoriaan perehdyttiin suomenkielisen ja englanninkielisen kirjallisuuden perusteella. Käytäntöön perehtyminen tapahtui osallistumalla puutarhatoimintaan puutarhalla sekä haastatteleamalla puutarhatoiminnan ohjaajaa 2.5.2022.

Aiheen teoriaan perehtymisen jälkeen määriteltiin kehittämistyön lähestymistapa sekä suunniteltiin käytettävät menetelmät. Näitä seikkoja on käsitelty jo luvussa 2.2.

## 9.3 Kehittämistyössä käytetyt aineistonkeruumenetelmät

Pääasialliset tutkimuksellisen kehittämistyön aineistonkeruumenetelmät olivat osallistuva havainnointi, jota tehtiin valikoivasti, sekä avoimet haastattelut puutarhatoiminnasta vastaavalle ohjaajalle. Alla olevissa luvuissa käydään kehittämistyössä käytetyt aineistonkeruumenetelmät tarkemmin läpi.

### 9.3.1 Osallistuva havainnointi

Opinnäytetyön pääasiallisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Kehittämistyön ensisijaiseksi aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui osallistuva havainnointi, koska tietoa haluttiin saada puutarhatoiminnan aidoista harjoitustilanteista. Lisäksi osallistuva havainnointi mahdollisti kehittämistyön tekijän havainnoida tilannetta konkreettisesti tapahtumahetkellä reaaliaikaisesti. Osallistuvalla havainnoilla tarkoitetaan, että havainnointia tehdään osallistumalla tutkimuskohteen toimintaan tutkimuskohteen ehdoin ja yhdessä osallistujien kanssa sovittuna ajankohtana (Vilka 2006, 44). Osallistuvan havainnoinnin kautta tekijä pääsee ryhmän mukana syvällisesti kiinni tutkittavaan ilmiöön (Kananen 2015, 137). Havainnointi pyrittiin tekemään tarkasti hyväksytyjen metodien mukaan ja toteuttamaan huolella. Havainnoinnilla tarkoitetaan tietoista ja aktiivista havaintojen tekemistä kohteesta (Vilka 2006, 8).

Osallistuvalla havainnoinnilla on tutkimuksessa pitkät perinteet ja se on yksi tieteellisen tutkimuksen perusmetodeista. Havaintotutkimukselle pystytään sen metodisuuden vuoksi osoittamaan pätevyys, jolloin havainnoista voidaan tehdä yleistettäviä päätelmiä. (Vilka 2006, 37.) Havaintojen suorittaminen etenee vaiheittain ja systemaattisesti (Taylor, Bogdan & DeVault 2015, Chapter 3; Vilka 2006, 78-79). Sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytetyt harjoitukset ovat pitkällisen oppimisen tuloksia, jolloin näiden havaintojen kuvaaminen oli tarpeellista. Havainnoinnilla pyrittiin ohjaajan ”hiljaisen tiedon” keräämiseen.

Osallistuvaa havainnointia tehtiin järjestelmällisesti ja kohdennetusti ajalla 4.7.-29.7.2022 ennalta laaditun suunnitelman mukaan. Kohdennetulla havainnoinnilla tarkoitetaan havaintojen kiinnittämistä vain ennalta määriteltyihin seikkoihin (Vilka 2006, 44), tässä puutarhatoiminnan harjoituksiin. Kohdennetun havainnoinnin avulla havaintoja kohdennettiin suunnitellusti ja tarkoituksen mukaisesti vain tiettyihin asioihin puutarhatoiminnassa.

### 9.3.2 Avoimet haastattelut

Toisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhan vastaavalle ohjaajalle suunnattuja avoimia haastatteluja. Avoin haastattelu on lähellä keskustelua (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 209). Avoimissa haastatteluissa selvitettiin ohjaajan omia käsityksiä sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoituksista. Avoin haastattelu vie paljon aikaa eikä haastattelussa ollut kiinteää pohjaa eikä tarkkoja kysymyksiä. Haastattelut suoritettiin puutarhatoiminnasta vastaavalle ohjaajalle ennen ja jälkeen osallistuvan havainnoinnin Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n tiloissa kasvotusten. Haastateltaviksi oli valittu vain ne henkilöt, jotka tietävät kehittämistyön tutkittavasta ilmiöstä eli puutarhatoiminnan harjoituksista. Kanasen (2015, 145) mukaan haastattelut tulee suorittaa vain niille henkilöille, jotka tietävät tutkittavasta asiasta.

Menetelmätriangulaation avulla pyritään hankkimaan tutkittavasta asiasta tietoa useilla tiedonhankintamenetelmillä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 166-168). Analyysin tekeminen pelkän havainnoinnin pohjalta olisi jäänyt kehittämistyön tekijän mielestä refleктоimatta ohjaajan kanssa, joten päädyttiin suorittamaan myös avoimet haastattelut puutarhan vastaavalle ohjaajalle. Näin tutkittavasta asiasta saatiin eri aineistonkeruumenetelmien kautta tietoa, mikä oli kehittämistyön kannalta hyvin antoisaa.

## 9.4 Aineiston keruu

Tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston keruu toteutettiin puutarhalla havainnoimalla. Tätä ennen aineiston keruuta varten oli laadittu havaintodokumentit. Ennen ja jälkeen havainnoinnin käytiin avoimet haastattelut puutarhatoiminnan ohjaajan kanssa. Seuraavissa luvuissa käsitellään havainnoinnin suorittamiseen liittyviä seikkoja sekä haastattelujen suorittamista.

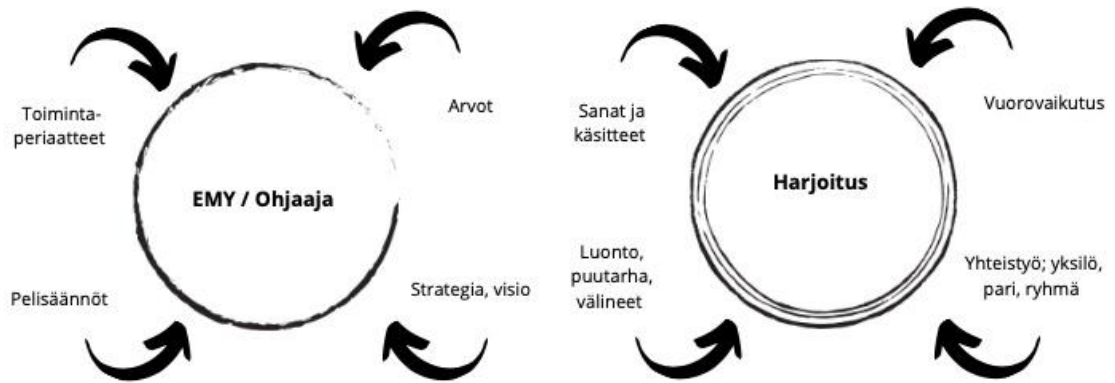
### 9.4.1 Havainnointi

Opinnäytetyön pääasiallisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Vilkan (2006, 9) mukaan havainnointitutkimuksessa on huomioitava, että lähtökohta havainnoille vaikuttaa siihen, mitä tutkija havaitsee. Havaintojen tekemiseen vaikuttaa myös näkökulma, josta kehittämistyötä tehdään (Vilka 2006, 9). Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä osallistuvan havainnoinnin lähtökohta oli sosiaalipedagoginen sekä näkökulma havainnoinnille oli löytää puutarhatoiminnan ohjaajan vuorovaikutustoiminnasta hyvinvointia tukevia sekä luonnon ja osallistujan ja osallistujien välisen vuorovaikutuksen mahdollistamia harjoituksia. Harjoitukset ohjaamisen ja vuorovaikutuksen lisäksi konkretisoituivat aitona tekemisenä.

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyrittiin havainnoimaan puutarhan ohjaajan kokemustietoa ja hiljaista tietoa merkityksellisistä puutarhatoiminnan harjoituksista. Tieto tässä kehittämistyössä oli käytännöllistä ja ohjaajan kokemukseen perustuvaa ja tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tämä tieto tuotiin kirjallisen kuvauksen muotoon. Vilka (2006, 35) on todennut, että hiljaisen tiedon aineistonkeruumenetelmänä havainnointi on toimiva menetelmä. Havainnoinnin kautta tavoitettiin paremmin harjoitusten monimuotoisuus ja runsaus (ohjaajan sisäinen tieto) kuin vain haastattelemalla. Näin tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä on elämällä, kokemalla ja oppimalla pyrkinyt löytämään hiljaisen tiedon puutarhatoiminnan harjoituksista.

Havaintoja voidaan kohdistaa eri osiin ympäristössä. Havaintoja voidaan tehdä ympäristön eri osiin muun muassa materiaaliseen, taloudelliseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen, semanttiseen ja ihmisten toimintaympäristöön sekä ihmisympäristöön. (Vilka 2006, 21.) Lisäksi

havainnointitaso voi vaihdella, jolloin havainnointia tehdään muun muassa yhteiskunnalliseen, tiettyyn organisaatioon kohdistuvaan tai yksilöllinen tasoon kohdistuvana (Vilka 2006, 25). Tässä havaintotutkimuksessa havainnointiin puutarhatoiminnan ohjaajan ohjaamia puutarhatoiminnan harjoituksia, jonka lähtökohdat pohjautuvat Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n arvoihin, toimintaperiaatteisiin ja pelisääntöihin. Havainnointitaso tässä kehittämistyössä on ollut yksilö- ja organisaatiotasoa.



Kuvio 13: Havaintotaso (soveltaen Vilka 2006, 25)

Vilkan (2006,17) mukaan osallistuvan havainnoitsijan on pystyttävä muodostamaan havaintojen perusteella luokituksia, joiden kautta toiminta hahmottuu. Yleensä tätä luokitusta ei tiedetä etukäteen ja luokitus paljastuu vasta havaintojen säännönmukaisuuden, toistuvuuden ja poikkeavuuksien avulla (Vilka 2006, 17). Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä kirjallisuuden pohjalta oli luotu alustava luokitus ennen havainnointia, jota käytettiin havaintolomakkeen (liite 3) luomisen pohjana. Sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa harjoitukset oli esitiedon mukaan luokiteltu viiteen eri harjoitusluokkaan, joita ovat 1) lopputulokseen keskittyminen, 2) tekemiseen keskittyminen, 3) toiminnan suorittaminen, 4) sosiaalinen kanssakäyminen sekä 5) yhteys ympäristöön (Haller 2003, 45).

Havainnot tehtiin tietoisesti katselemisen, kuuntelemisen, tekemisen ja kokemisen kautta. Havaintojen ja osallistumisen kautta kehittämistyön tekijälle avautui sama todellisuus harjoitusten tekemisestä kuin osallistujille. Tekemisen kautta harjoitukset jäivät myös paremmin kehittämistyön tekijän mieleen, joka on helpottanut havainnointipäiväkirjan, -pöytäkirjan ja lomakkeen täyttöä. Havainnot tehtiin ohjaajan ”luonnollisessa” ympäristössä, jolloin havainto ei ole ollut irti asiayhteydestä.

Havainnoinnin suorittamisessa on edetty kolmivaiheisesti (Taylor, Bogdan & DeVault 2015, Chapter 3).



Kuvio 14: Havainnoinnin vaiheet (Taylor, Bogdan & DeVault 2015, Chapter 3).

Ensimmäisessä vaiheessa kehittämistyön tekijä on pyrkinyt pääsemään ryhmään sisään. Vapaaehtoisuuden ja aikaisemman harjoittelun ja työkokemuksen ansioista ryhmään sisäänpääsy oli helppoa ja luottamus syntyi osallistujien, ohjaajan ja kehittämistyön tekijän välillä nopeasti ja helposti. Lisäksi kehittämistyön tekijän aikaisemmat kokemukset Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnasta (työharjoittelut ja työkokemus) auttoivat puutarhatoiminnan hahmottamisessa ja havainnoinnin suunnittelussa. Kehittämistyön tekijä tunsikin puutarhatoiminnan ohjaajan ennestään, joka helpotti myös kehittämistyön tekijän työtä. Kehittämistyön tekijä tunsikin jo ohjaajan, ohjaajan tavalla toimia ja olla vuorovaikutuksessa sekä toimintatavan puutarhalla. Havainnointitilanne oli kehittämistyön tekijälle ennestään tuttu, joka helpotti havainnoinnin suunnittelemista ja havaintojen tekemistä sekä kartoittamista. Puutarhatoiminnan kokonaistilanteen ymmärtäminen ennen havainnointia oli tärkeää havainnoinnin suunnittelussa. Kokonaisvaltainen suunnittelu auttoi merkittävästi havainnoinnin toteuttamista.

Toisessa vaiheessa tarkoituksena oli kenttätiedon kerääminen. Kenttätiedon keräämisen aikana kehittämistyön tekijä havainnoi ennen kaikkea puutarhatoiminnan ohjaajaa kuunnellen ja katsellen. Tämän jälkeen havainnointia jatkettiin osallistumalla harjoitusten tekemiseen ja niiden kokemiseen yhdessä osallistujien kanssa. Kenttätieto kerättiin kuuntelemisen, katselemisen ja tekemisen kautta.

Luotettava havainto saadaan, kun havaintoja tehdään suunnitelmallisesti, järjestelmällisesti, johdonmukaisesti sekä havaintoja luokitellaan että eritellään. Lisäksi havaintojen rajaamisella saadaan tietoisesti huomio kiinnittymään vain tiettyihin havaintoihin. (Vilkkä 2006, 11.) Havainto- ja tulkintavirheitä pyrittiin vähentämään kriittisen tarkastelun ja havaintojen erittelyn avulla.

Kolmannessa vaiheessa havainnot kirjattiin havaintopöytäkirjaan, -päiväkirjaan ja -lomakkeeseen (liitteinä 1-4). Havaintopäiväkirjaan (liite 1) kirjattiin lyhyesti toiminnan aikana puutarhatoiminnassa tehdyt harjoitukset päiväkirjamaisesti. Puutarhatoiminnan lopuksi havaintopöytäkirjaan (liite 2) kirjattiin havainnot päivän aikana tehdyistä harjoituksista. Pöytäkirjan kirjoittamisen jälkeen täytettiin havaintolomake (liite 4), jossa havainnot jaettiin harjoituksittain harjoitusluokkiin. Ohjaajan ohjausorientaatiota ei aktiivisesti havainnoitu vaan näistä tehtiin pelkästään yleispäteviä havaintoja. Havaintopäiväkirja ja -pöytäkirja olivat kehittämistyön tekijän omia havaintoja ja kokemuksia harjoituksista, kun taas havaintolomakkeen kautta havaintoja pyrittiin tarkastelemaan kriittisesti sekä luokittelemaan.

Havaintolomakkeen luokitusta muutettiin havainnoinnin aikana vastamaan harjoitustyyppien pääasiallista tavoitetta. Luokittelu tehtiin kirjallisuuden perusteella (Capra & Haller 2017, 39). Tämä helpotti merkittävästi havaintojen luokittelua. Suunnitellun havaintolomakkeen luokitukset osoittautuivat havainnoinnin aikana harjoitusten lähtökohdiksi eikä harjoituksia merkittävästi erottaviksi tekijöiksi. Tämän vuoksi harjoitukset pyrittiin luokittelemaan harjoitusten perustavoitteiden mukaan. Näin harjoitukset luokiteltiin kuuteen eri tyyppiin. Kirjallisuuteen pohjautuvaa jaottelua muokattiin vastamaan vielä puutarhaohjaajan kokemusta muun muassa keskittymisen ja motivaation sekä elpymisen tärkeydestä (Kettunen 2022b).

1. Fyysisen kunnon parantaminen
2. Kokemuksellinen oppiminen, keskittyminen ja motivaatio
  - a. Kokemuksellinen oppiminen
  - b. Keskittyminen ja motivaatio
3. Aistiminen ja elpyminen
  - a. Aistiminen
  - b. Elpyminen
4. Voimaantumisen ja itsepystyvyys (tunteet) (arjen hallinta)
5. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot
6. Yhteisöllisyys ja osallisuus (Haller & Capra 2017, 39).

#### 9.4.2 Haastattelut

Toisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhan vastaavalle ohjaajalle suunnattuja avoimia haastatteluja (2 kpl). Näin tutkittavasta asiasta saatiin eri aineistonkeruumenetelmien kautta erilaista tietoa. Avoimet haastattelut suoritettiin 20.5. ja 4.11.2022.

Havainnointia ennen suoritettujen ensimmäisen avoimen haastattelun tarkoitus oli saada yleistä tietoa puutarhatoiminnasta sekä tietoa vuoden 2022 kesän puutarhatoimintaan liittyviä erityisiä seikoista. Ensimmäisessä haastattelussa keskusteltiin myös kehittämistyön tekijän roolista ryhmätoiminnassa sekä osallistumista muun muassa yksilökeskusteluihin. Lisäksi ensimmäisessä avoimessa haastattelussa käytiin läpi jo keskeisempiä puutarhatoiminnan harjoituksia sekä niiden vaikutuksia. Lisäksi keskusteltiin laajemmin hyvinvointi- ja elpymiskokemuksista puutarhatoiminnassa.

Havainnoinnin jälkeen suoritettussa jälkimmäisessä avoimessa haastattelussa kehittämistyön tekijä esitteli tuloksensa puutarhatoiminnan ohjaajalle. Tulosten pohjalta kehittämistyön tekijä teki avoimia kysymyksiä puutarhatoiminnan vastaavalla ohjaajalle. Avointen kysymysten kautta puutarhatoiminnan ohjaaja kertoi omia näkemyksiään havainnoista, niiden luokittelusta sekä oppaan alustavasta ulkoasusta ja sisällöstä.

#### 9.5 Analyysimenetelmät

Osallistuvassa havainnoinnissa aineistonkeruu- sekä analysointivaihe liittyvät tiukasti toisiinsa. (Kananen 2015, 138). Havaintojen suora kuvaaminen havaintopöytäkirjaan ja -päiväkirjaan muodostivat kehittämistyön merkittävimmän kehittämistyön aineiston. Kehittämistyön tekijä analysoi keräämäänsä havaintoaineistoa havaintolomakkeen avulla. Analysoinnin kautta havainnot ja luokiteltiin, ryhmiteltiin ja yhdisteltiin. Yhdistelmällä havainnot pelkistettiin ja Vilkan (2006, 82) mukaan pelkistämisen voidaan katsoa olevan sisältöanalyysiä.

Sisältöanalyysi toteutettiin aineistolähtöisesti. Kehittämistyön aineistoa tarkasteltiin vain siitä näkökulmasta, mikä oli olennaista kehittämistyön kannalta. Aineistoista pyrittiin löytämään konkreettiset puutarhatoiminnan harjoitukset. Vilkan (2006, 82) mukaan olennaisuus määritellään teoreettisesta viitekehystä sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Kehittämistyössä teoreettinen viitekehys oli sosiaalipedagoginen, jolloin keskityttiin sosiaalialan teorian, työtteen ja käytännön luomiin harjoituksiin puutarhassa, jota täsmänsi kehittämistyön tarkoitus.

Haastattelujen literointi tehtiin propositiotasoisesti. Kananen mukaan (2015, 138) tämä tarkoittaa, että haastatteluista kirjataan ylös vain haastateltavan ydinsisältö. Haastattelujen aikana ei käytetty tallennuslaitteita (äänitettä tai videota) vaan haastattelutilanteissa haastattelija kirjoitti haastattelun keskeisimmät seikat käsin muistiinpanoihinsa.

#### 9.6 Tulokset

Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksena saatiin kerättyä puutarhatoiminnassa käytetyt keskeisimmät harjoitukset havaintopäiväkirjojen, -pöytäkirjojen ja -lomakkeiden avulla. Havainnointia ennen avoimen haastattelun kautta saatiin kokonaisnäkemys puutarhatoiminnasta sekä havainnoinnin jälkeen tuloksia peilattiin vielä puutarhatoiminnan vastaavan ohjaajan kanssa avoimessa haastattelussa.

##### 9.6.1 Havainnoinnin tulokset

Havainnointipäiväkirjoja kertyi jokaiselta havainnointipäivältä, yhteensä 20 kpl, samoin kuin havainnointipöytäkirjojakin, yhteensä 20 kpl. Havainnointipäiväkirjojen ja -pöytäkirjojen kautta päivittäin havainnoitiin keskimäärin noin 5-10 erilaista puutarhatoiminnan harjoitusta, jotka eriteltiin, yhdisteltiin ja ryhmiteltiin havaintolomakkeeseen. Päivittäin suoritettujen puutarhatoiminnan harjoitukset toistuvat ja niitä modifioitiin havainnoinnin suorittamisen aikana. Lisäksi havainnoinnin perusteella kaikki osallistujat eivät joka päivä tehneet kaikkia



samoja harjoituksia vaan ohjaaja jakoi harjoitukset tarkoituksenmukaisesti jokaiselle osallistujille heidän tilanteensa ja tavoitteidensa mukaan. Yleensä osallistujalle oli päivän aikana muutama yksilö- ja pariharjoitus ryhmäharjoituksen lisäksi. Lisäksi harjoitukset rytmittyvät päiväohjelmaan. Harjoituksen ollessa kestoaltaan ja työmäärältään vähäinen, se oli tarkoitettu saadaan valmiiksi taukojen välillä. Uuteen harjoitukseen siirryttiin lähtökohtaisesti vasta seuraavan tauon jälkeen. Kestoaltaan ja työmäärältään isompaa harjoitusta jatkettiin taukojen jälkeen, kuitenkin niin, että harjoitus olisi valmis päivän päätteeksi.

Analyysin jälkeen havainnot luokiteltiin erilaisiin luokkiin. Luokitus perustui kirjallisuuteen (Haller & Capra 2017, 39), joista muutamia jaettiin selkeyden vuoksi omiksi alaluokiksi. Kohta 2 (kts. luku 9.4.1), päätettiin havaintojen ja ohjaajan haastattelujen perusteella jakaa selkeästi erillisiksi omiksi alaluokiksi: a) kokemuksellinen oppiminen ja b) keskittyminen ja motivaatio. Samoin kohta 3 (kts. luku 9.4.1) jaettiin selkeyden vuoksi erillisiksi omiksi alaluokiksi: a) astimiseen ja b) elpymiseen. Kuten jo kohdassa 9.4.1 on todettu, harjoitukset jaettiin suunnitteluvaiheessa seuraavasti:

1. Lopputulokseen keskittyminen
  - a) Tarkoitus
  - b) Motivaatio
  - c) Arjen hallinta
  - d) Fyysisen kunnon kasvu
2. Tekemiseen keskittyminen
  - a) Parantunut mieliala
  - b) Parantunut keskittymiskyky
  - c) Kokemuksellinen oppiminen
3. Toiminnan suorittaminen
  - a) Uusi itsekäsitys
  - b) Itsepystyvyys
  - c) Arjen aikataulutus
  - d) Voimaantuminen
4. Sosiaalinen yhteys
  - a) Yhteistyö
  - b) Vuorovaikutus
  - c) Osallisuus
5. Yhteys ympäristöön
  - a) Viihtyminen
  - b) Palautuminen
  - c) Hyvinvointi (Haller 2003, 45).

Suunnittelun havaintolomakkeen luokitukset osoittautuivat havainnoinnin aikana harjoitusten lähtökohdiksi eikä harjoituksia merkittävästi erottaviksi tekijöiksi. Tämän vuoksi jaottelua muutettiin vastaamaan konkreettisimmin harjoituksen tavoitteita. Harjoitukset jaettiin seuraavien harjoitusluokkien perusteella:

1. Fyysisen kunnon parantaminen
2. Kokemuksellinen oppiminen, keskittyminen ja motivaatio
  - a. Kokemuksellinen oppiminen
  - b. Keskittyminen ja motivaatio
3. Aistiminen ja elpyminen
  - a. Aistiminen
  - b. Elpyminen
4. Voimaantuminen ja itsepystyvyys (tunteet)(arjen hallinta)
5. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot
6. Yhteisöllisyys ja osallisuus

Ryhmittelyn ja luokittelun perusteella havainnoitiin 80 toisistaan erilaista ja keskeistä harjoitusta. Uuden luokittelun kautta harjoitusten jakaminen erilaisiin luokkiin oli kehittämistyön kannalta yksiselitteisempää ja selkeämpää kuin suunniteltuun havaintolomakkeeseen tehty luokitus. Näin harjoitusten tavoitteet tulivat selkeämmin ja konkreettisemmin ilmi. On kuitenkin huomioitava, että mikään yksittäinen harjoitus ei keskity

vain yhteen tavoitteeseen vaan yleensä harjoituksilla saavutetaan useita erilaisia tavoitteita. Tämä hankaloitti luokittelua. Luokittelu pyrittiin tekemään ensisijaisen ja pääasiallisen tavoitteen mukaan. Oheiseen taulukkoon on kirjattu harjoitusluokittain erilaisten harjoitusten kappalemäärä. Yhteensä erilaisia, toisistaan selkeästi erotettavia harjoituksia kehittämistyössä yksilöityi 80 kappaletta.

## HARJOITUS -LUOKAT

LUOKKA	KPL
Fyysisen kunnon parantaminen	10
Kokemuksellinen oppiminen	9
Keskittyminen a motivaatio	6
Aistiminen	12
Elpyminen	13
Voimaantuminen ja itsepystyyvyys	12
Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot	8
Yhteisöllisyys ja osallisuus	10

Taulukko 1: Harjoitukset (kpl) luokittain

Havainnoinnin perusteella saatujen harjoitusluokkien perusteella puutarhatoiminnan harjoitukset jakautuvat melko tasaisesti erilaisiin harjoituksiin. Havainnoinnin perusteella voitiin todeta, että toiminta ei ole keskittynyt vain tietynlaisiin harjoituksiin. Harjoituksissa on vahvasti läsnä fyysisen kunnon lisäksi myös muut hyvinvointia lisäävät harjoitukset. Tulosten perusteella voidaan sanoa, että harjoitukset kohdistuvat monipuolisesti eri harjoitusluokkiin. Jokaiselle osallistujalle saadaan harjoitusten moninaisuuden kautta rakennettua ohjaajan ammattitaidolla osallistujaa parhaiten tukeva prosessi.

### 9.6.2 Haastattelujen tulokset

Ensimmäisen haastattelun tuloksena kehittämistyön tekijä sai kattavan kuvan puutarhatoiminnasta, puutarhatoiminnan keskeisimmistä harjoituksista ja niiden vaikutuksista. Lisäksi puutarhatoiminnan vastaavalle ohjaajalle muodostui kuva kehittämistyön tekijän roolista ja havainnoinnin suorittamisesta puutarhalla. Ensimmäisen haastattelun ansioista kehittämistyön tekijä sai hyvät perustiedot puutarhasta ja tarkemmin ohjaajan näkemyksen puutarhatoiminnan harjoitusten merkityksestä ja puutarhatoiminnan pidemmän aikavälin harjoitusten modifioinnista sekä päivärytmin tarkoituksenmukaisuudesta. Päivä rytmitty taukoineen päättyen ruokailuun. Lisäksi päivän

aikana rytmittyy yksilö-, pari- ja ryhmätöitä. Lisäksi osallistujat osallistuvat toimintaa vain muutamana, tietynä arkipäivänä joka viikko.

Jälkimmäisen haastattelun tulos oli, että havainnoinnin tuloksia voitiin yhdessä puutarhatoiminnan vastaavan ohjaajan kanssa käydä läpi. Toisessa haastattelussa käytiin yksityiskohtaisesti läpi osallistuvan havainnoinnin tuloksia. Ohjaaja antoi hyväksyntänsä puutarhatoiminnan harjoitusluokille. Jaottelut olivat haastattelun perusteella pääsääntöisesti kunnossa, joitakin muutoksia haastattelu perusteella tehtiin. Jälkimmäisessä haastattelussa saatiin tulosten tulkinnan pohjaksi puutarhatoiminnan vastaavan ohjaajan näkemys. Näin tulosten tulkintaan saatiin ohjaajan palautetta ja reflektointia. Lisäksi keskusteltiin harjoitusten moniulottuvuudesta.

Kehittämistyön tekijälle jälkimmäisen haastattelun anti oli havaintojen läpikäyminen yhdessä puutarhatoiminnan vastaavan ohjaajan kanssa. Tämä antoi kehittämistyön tekijälle varmuutta ja selkeyttä osallistuvan havainnoinnin tuloksista. Lisäksi haastattelu auttoi kehittämistyön tekijää tiedostamaan, että yksittäiset puutarhatoiminnan harjoitukset ovat osa suurempaa kontekstia ja samalla harjoituksella voi olla erilaisiin osallistujiin erilainen vaikutus. Osallistujien syvempi tuntemus on tärkeää, jolloin ohjaaja voi modifioida harjoitukset juuri jokaiselle osallistujalle heidän tilanteeseensa sopiviksi. Lisäksi yksilö-, pari- ja ryhmätöiden jaksottamisella ja aikataulutuksella voidaan harjoituksista tehdä osallistujille helpommin lähestyttävempiä ja miellyttävämpiä. Yksittäisiä harjoituksia voidaan aina modifioida osallistujan psyykkisen, fyysisen tai kognitiivisen tilan mukaan.

### 9.6.3 Tulosten tulkinta

Tulosten tulkinta ja vertailu tehdään kehittämistyön aineiston lähellä olevien lähteiden kanssa. Tätä kutsutaan iteratiiviseksi selittämiseksi. (Vilkka 2006, 87.) Tulosten vertailu kirjallisuuden ja vastaavanlaisten lähteiden osalta oli kehittämistyössä haastavaa. Kuten jo luvussa 8.1.1 on selitetty, kirjallisuuden pohjalta puutarhatoiminnan harjoitukset keskittyivät pääsääntöisesti aistimiseen, voimaantumiseen, vuorovaikutukseen (osallisuus) ja itsetietoisuuteen. Kirjallisuuden perusteella harjoituksia oli luokiteltu muun muassa luontoyhteysharjoituksiin, voimavaroja luonnosta, itsetuntemus- ja ryhmäytymis- ja ystävysharjoituksiin (Wahlström & Juusola 2017, 11).

Kehittämistyön aikana perehdyttiin kirjallisuuteen (lähinnä englanninkieliseen ja suomenkieliseen), jossa puutarhaan liittyviä harjoituksia oli yksityiskohtaisesti käyty läpi. Yksityiskohtaisia puutarhatoiminnan harjoituksia oli kirjattu auki Pam Catlinin (2012) kirjoittamassa *The Growing Difference* -kirjassa ja Patty Cassidy'n kirjoittamassa *The Age-Proof Garden* (2012) ja *The Illustrated Practical Guide to Gardening for Seniors* (2021) -kirjoissa. Catlinin kirja keskittyi lähinnä sisätiloissa tehtäviin puutarhatoiminnan harjoituksiin esimerkiksi luontotaiteeseen (2012, 5), istutustöihin (2012, 51), kukka-asetelmiin (2012, 109) ja mauste- ja hedelmäharjoituksiin (2012, 135). Cassidy'n kirjat taas painottuvat ulkopuutarhanhoitoon, jossa keskeisimpänä oli turvallisuus ja sopivien tekniikoiden ja apuvälineiden käyttö puutarhatoiminnassa (2012 46; 2012, 64).

Kirjallisuudessa erityisesti sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan osalta keskityttiin pitkälti puutarhan tarjoaman ”lisävaikutuksen” mittaamiseen. Näin ollen kirjallisuudessa taka-alalle jäivät toiminnassa käytetyt, konkreettiset harjoitukset kuvauksineen ja tavoitteineen.

Kehittämistyössä perehdyttiin myös yleisiin luontoon liittyviin harjoituksiin. Niitä oli eritelty kahdessa erilaisessa korttipakka -kokonaisuudessa, joita olivat Jarkko Taivasmaan (2020) *Metsä&Meditaatio* -kortit sekä Voimatassun & LuontoLeenan (2019) *Green Care* -menetelmäkortit. Näissä korteissa harjoitukset olivat yleisiä luontoon liittyviä aisti-, kokemis- . luovuus- tai itsetietoisuusharjoituksia (Taivasmaa 2020; Voimatassu & LuontoLeen 2019).

Näin ollen tulosten vertaaminen vastaavanlaisiin lähteisiin jäi puutteelliseksi, koska vastaavanlaisia lähteitä ei tutkimuksellista kehittämistyötä tehdessä ollut saatavilla. Tämän vuoksi kehittämistyön tulosten yleistäminen jää heikoksi.

## 9.7 Kehittämistyön tuotos

Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksena tuotettiin 58-sivuinen kuvaus puutarha-avusteisista harjoituksista Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnassa (liite 7). Kuvauksen nimi on ”Puutarha-avusteisen toiminnan harjoituksia”. Kuvaus koostuu esittelyistä, työn arvopohjan ja lähtökohdan selvittämisestä sekä teoriaosioista ja tämän jälkeen esitellään havainnoinnin kautta kerätyt puutarhatoiminnan rytmitykset ja harjoitukset. Kuvauksessa harjoitukset on jaoteltu harjoitusluokkien mukaan. Jokainen harjoitus on nimetty ja harjoituksen sisältö on kirjattu auki lyhyesti.

Kuvaus luotiin Canva.com -sivuston suunnitteluohjelmalla ja -suunnittelupohjalla. Kuvauksesta pyrittiin tekemään informatiivinen, selkeä ja ytimekäs. Kuvauksen ilmettä pyrittiin keventämään lisäämällä kuvaukseen kuvia liittyen puutarhatoimintaan. Tutkimuksissa on osoitettu, että pelkkä luontomaiseman katseleminen kuvasta sisätiloissa alentaa jännittyneisyyttä, verenpainetta sekä sykettä (Ulrich ym. 1991, 201). Kuvauksen visuaalisuudella pyrittiin tuomaan tätä hyvinvointivaikutusta myös kuvaukseen.

Vaikka tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus oli tuottaa kuvaus puutarhatoiminnan harjoituksista, on huomioitava, että harjoitukset ovat osa suurempaa kokonaisuutta. Ryhmä, ryhmän koko, ohjaaja, ohjaajan ohjaustyylit, päivärytmi, ohjauksen ohjaaja-keskeisyyden rytmittäminen, osallistumispäivän pituus ja tiheys kaikki vaikuttavat omalta osaltaan harjoitusten luonteeseen, toteutustapaan ja esiintyvyyteen. Keskeistä jokaisessa harjoituksessa on rauhoittuminen, keskittyminen ja kiireettömyys. Lisäksi osallistujia kannustetaan yhteistyöhön ja jokaista osallistujaa pyritään huomioimaan ja arvostamaan osallistujana sekä harjoitusten tekijänä.

### 9.7.1 Kuvauksen arviointi ja julkaiseminen

Tutkimuksellisen kehittämistyö päättyi arviointiin. Arvioinnin tarkoituksena oli selvittää, miten kehittämistehtävässä, puutarhatoiminnan harjoitusten kuvauksissa, onnistuttiin. Arviointi koostui kehittämistoiminnan tuloksena syntyvän oppaan merkityksellisyydestä, tarkoituksenmukaisuudesta, ymmärrettävyydestä ja helppokäyttöisyydestä työelämän yhteistyötaholle.

Kehittämistuotteena tuotetun puutarhatoiminnan harjoitusten kuvaus esiteltiin Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n työntekijöille 14.2.2023. Tilaisuudessa kehittämistyön tekijä esitti kuvauksen yhdistyksen koko henkilökunnalle. Samassa tilaisuudessa jokaisella työntekijällä oli mahdollisuus arvioida oppaan soveltuvuutta, käytännölläisyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta yhdistyksen toiminnassa. Arviointi toteutettiin arviointilomakkeen avulla kuvauksen esittämisen jälkeen, jolloin myös suullisen palautteen antaminen tilaisuudessa oli mahdollista. Arviointilomake on liitteenä 6.

Kuvauksen esittämistilaisuudessa oli Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n koko henkilöstö yhtä henkilöä lukuun ottamatta. Esitystilaisuuteen osallistui kahdeksan henkilöä, jotka kaikki antoivat kuvauksesta kirjallisen palautteen. Lisäksi suullista palautetta annettiin esityksen aikana ja sen päätteeksi. Alla olevasta taulukosta ilmenevät arviointien tulokset.

Alla olevasta taulukosta ilmenevät kuvaukselle annetut arviointivastaukset kysymyksittäin ja se, kuinka monta vastausta kuhunkin kysymyksen vaihtoehdolle annettiin.

Vastausten määrä	Kuvauksen ulkoasu oli selkeä	Kuvaus on ymmärrettävä	Kuvaus palvelee hyvin yhdistyksen toimintaa	Kuvaus auttaa toiminnan kehittämisessä	Kuvaus auttaa toiminnan markkinoinnissa	Kuvaus kuvaa hyvin EMY ry:n puutarhatoimintaa
Täysin eri mieltä	0	0	0	0	0	0
Jokseenkin eri mieltä	0	0	0	0	0	0
Ei samaa eikä eri mieltä	0	0	0	0	1	0
Jokseenkin samaa mieltä	2	0	0	3	0	0
Täysin samaa meiltä	6	8	8	5	7	8

Taulukko 2: Kuvauksen arvioinnin vastaukset

Kuten yllä olevasta taulukosta voidaan havainta, kuvaus oli onnistunut hyvin toteuttamaan niitä tavoitteita, mitä kuvaukselle ennen tutkimuksellisen kehittämistyön aloittamista asetettiin. Lisäksi arvioinneissa annettiin myös avointa palautetta. Avoin palaute oli lähtökohtaisesti positiivista. Avoin palaute oli muun muassa: ”hyvältä vaikuttaa”, ”hienosti tehty, selkeä”, kaunis ulkoasu ja selkeä lukea, tiedon osalta erittäin kattava”, ”erinomainen”, ”sopivassa suhteessa tekstiä, taulukoita ja kuvia” ja ”tosi kiva”. Rakentavana palautteena saatiin muun muassa ”tekstityyppi ei ollut ehkä kaikkein selkein luettava” ja ”sisällysluettelosta taisi puuttua sivunumerot” sekä ”jonkin verran kirjoitusvirheitä”. Rakentavan palautteen osalta kuvauksen tekstin keskitystä muutettiin, kirjoitusvirheet korjattiin sekä sisällysluetteloon lisättiin sivunumerot.

Kuvaus tullaan julkaisemaan Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n verkkosivulla. Lisäksi kuvaus on tämän opinnäytetyön liitteenä. Verkkoon julkaisemisen yhteydessä EMY ry:n verkkosivulle laadittiin myös mediatiedote tehdystä tutkimuksellisesta kehittämistyöstä ja kuvauksen keskeisistä sisällöistä. Julkaisun jälkeen Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n kokemukset sekä tiedot ja taidot sosiaalisesta ja terapeuttisesta puutarhatoiminnasta ovat muun muassa muiden mielenterveysyhdistysten, Mielenterveyden keskusliiton ja Espoon kaupungin käytettävissä. Kuvauksen kautta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnan ainutlaatuinen kokemustieto on kiinnostuneiden saatavilla.

## 10 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyys saavutetaan noudattamalla oikeita toimintatapoja sekä toimimalla eettisesti vastuullisesti (TENK 2012, 4). Eettisyys saavutetaan, kun tutkimus toteutetaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tutkimuksen tiedonhankinnan tulee olla eettisesti kestävä. (TENK 2012, 6.) Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli laatia kuvaus puutarha-avusteisista harjoituksista, joita Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry käyttää sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa edistääkseen osallistujien elämäntilanteita. Tämän vuoksi tutkimuksellisen kehittämistyön kohteena ei ollut toimintaan osallistuvat osallistujat vaan ohjaajan ohjaamat puutarhaharjoitukset puutarhatoiminnassa. Tämän vuoksi katsottiin, ettei kehittämistyössä tarvitse muun muassa Espoon kaupungin taholta hankkia erillistä tutkimuslupaa.

Opinnäytetyönä suoritettujen tutkimuksellisen kehittämistyön tulee täyttää tieteellisyyden kriteerit (Kananen 2015, 16). Edellisissä luvuissa on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi, joka selvittää, mitä kehittämistyössä tehtiin ja miten tuloksiin päästiin. Tässä opinnäytetyössä on esitelty se prosessi, jonka kautta päädyttiin opinnäytetyön tulokseen ja ratkaisuihin.

Kehittämistyöhön osallistuminen tulee olla vapaaehtoista eikä siitä saa aiheutua haittaa kehittämistyössä mukanaoleville (Cozby 2009, 39). Kehittämistyön tekijä informoi osallistujia osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että he voivat missä tahansa vaiheessa

kehittämistyötä päättää osallistumisensa kehittämistyöhön. Kehittämistyön aikana kaikki puutarhatoimintaan osallistuvat olivat halukkaita olemaan kehittämistyössä mukana eikä kukaan kieltäytynyt osallistumasta kehittämistyöhön. Tutkimuksellisen kehittämistyön tekemisen kannalta oli hyvä, että kaikki osallistujat halusivat vapaaehtoisesti olla mukana kehittämistyössä. Kehittämistyön suorittaminen olisi ollut haasteellisempaa, jos useampi osallistuja ei olisi halunnut olla mukana kehittämistyössä. Näin osallistuvaa havainnointia olisi esimerkiksi täytynyt tehdä puutarhalla vain niinä päivinä, jolloin kaikki osallistujat haluavat vapaaehtoisesti olla mukana kehittämistyössä. Tämä olisi pitkittänyt muun muassa osallistuvan havainnoinnin havainnointijaksoa.

Lisäksi tutkittavia on informoitava rehellisesti ja avoimesti kehittämistyön tarkoituksesta ja toteuttamistavasta. (Cozby 2009, 42). Tutkimuksellisen kehittämistyön tekemisestä oli laadittu tiedote puutarhalle (liite 5), joka laminoitiin ja joka asetettiin puutarhan vajan seinällä kaikkien nähtäväksi ja luettavaksi. Lisäksi kehittämistyön tekijä informoi suullisesti jokaista puutarhatoimintaan osallistuvaa kehittämistyöstä ja työn tarkoituksesta ja tavoitteesta. Kehittämistyön tekijä painotti osallistujille, ettei hän havainnoi tai arvioi osallistujien toimintaa vaan kehittämistyön tekijä havainnoi puutarhalla vain puutarhatoiminnan harjoituksia. Tätä seikkaa kehittämistyön tekijä painotti useaan otteeseen osallistujille ja aina uudelle ryhmään tulijalle esittäytymisen yhteydessä.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä huomioitiin Sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE) eettiset suositukset sosiaali- ja terveysalalla. Näin ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioittaminen, itsemääräämisoikeus, dialogiseen vuorovaikutukseen pyrkiminen sekä vastuun kantaminen kehittämistyön laadukkuudesta (ETENE 2021, 5-6) olivat pohja tutkimukselliselle kehittämistyölle. Kokonaisvaltainen arvostava suhtautuminen kehittämistyössä kohdistui kaikkiin osallistujiin, mutta ennen kaikkea puutarhatoiminnan ohjaajaan. Arvostava kohtaaminen oli tärkeä tutkimuksellisen kehittämistyön pohja, joka mahdollisti kehittämistyön tekijän ja ohjaajan välisen luottamuksellisen suhteen. Tämän kautta ohjaaja sai ja pystyi olla oma itsensä eikä kehittämistyön tekijän läsnäolo vaikuttanut hänen toimintaansa puutarhalla.

Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys saavutetaan tutkijan riittävällä asiantuntijuudella aiheesta sekä eettisistä kysymyksistä (TENK 2012, 8). Tämä on pyritty saavuttamaan perehtymällä kattavasti kirjallisuuteen puutarhatoiminnasta sekä osallistuvasta havainnoinnista. Kehittämistyön tekijä oli suorittanut sosionomin opintoihin liittyvät kaikki muut opinnot ennen tutkimuksellisen kehittämistyön aloittamista. Näin tekijällä oli hyvät tiedot sosiaalialasta, vaikkakin tekijän käytännön työn kokemukset sosiaalialalta olivat vähäiset. Eettisiin kysymyksiin perehdyttiin ennen kaikkea tutkimuksellista kehittämistyötä käsittelevien kirjallisuuslähteiden kautta.

Lisäksi havaintojen tekemiseen vaikutti kehittämistyön tekijän ammattitaito havainnoitsijana. Vilkan (2006, 16) ammattitaito näkyy muun muassa siinä, miten kehittämistyön tekijä pystyy yhdistämään havaintoja ja esitietoa toisiinsa. Kehittämistyön tekijä käytti ensimmäistä kertaa osallistuvaa havainnointia tiedonkeruumenetelmänä. Näin tekijän ammattitaito havainnoitsijana ja tiedot ja taidot osallistuvasta havainnoinnista menetelmänä olivat vähäiset. Ohjaajan toisen avoimen haastattelun perusteella ja yhteistyötahon arviointien perusteella kehittämistyön tekijä oli osannut yhdistää havaintojaan ja esitietojaan.

Eettisestä näkökulmasta on tärkeää, että tutkimuksellisessa kehittämistyössä keskitytään siihen, mitä on luvattu kehittää ja näistä seikoista kirjoitetaan myös kehittämistyön raporttiin (Vilka 2006, 113). Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä harjoituksien määrittelemineen ja niiden erittelemineen muusta vuorovaikutuksesta, neuvonnasta ja ohjauksesta oli sekä haastavaa että yksinkertaista. Yksinkertaista sen vuoksi, että havainnoitava seikka ilmentyi myös konkreettisenä tekemisenä. Näin havainnointi ei keskittynyt vain vuorovaikutuksen havainnointiin. Haasteellista sen vuoksi, että harjoituksiin sisältyi myös vuorovaikutteista harjoitusten muokkaamista tilanteeseen sopivaksi.

Tutkimuksellisen kehittämistyön raporttia kirjoitettaessa oli muistettava se, miten asioista kirjoitetaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että jokaisen ryhmän ja yksilön yksityisyys säilyy eikä teksti ole leimaavaa eikä negatiivista (Vilka 2006, 114.) Tutkimuksellisen kehittämistyön

raporttia kirjoitettaessa tekijä pyrki käyttämään ymmärrettävää kieltä sekä välttämään omien oletusten ja mielipiteiden ilmaisua. Kehittämistyön raporttia kirjoitettaessa kunnioitettiin tekijänoikeuksia. Tekijänoikeuksia pyrittiin kunnioittamaan noudattamalla lähdeviittausohjeita. Lisäksi kehittämistyön raportissa ilmenevät kuvat ja taulukot ovat tekijän itsensä laatimia.

Kuvausta laadittaessa käytettiin verkossa saatavilla olevaa suunnitteluohjelmaa Canvaa (Canva.com). Canvan (2023) tarjoamia kuvia ja suunnittelupohjia on käytetty hyväksi kuvausta ja opinnäytetyön kuvioita ja taulukoita laadittaessa. Canvan (2023) sisältöjen käyttöoikeus myönnettiin käyttöoikeuden haltijalle eli tässä kehittämistyön tekijälle. Kuvauksen, kuvioiden ja taulukoiden luonnissa kehittämistyön tekijällä oli mahdollisuus Canva Pro -käyttäjän kautta käyttää hyväksi ohjelman sisältämiä valmiita suunnitelmamalleja (Canva 2023.)

Tutkimukselliseen kehittämistyöhön liittyvät havainnointimateriaalit hävitettiin 26.2.2023, kun kehittämistyön raportti ja kuvaus laadittiin valmiiksi. Kehittämistyön materiaaleina hävitettiin havaintopöytäkirjat ja -päiväkirjat jokaiselta havaintopäivältä sekä näihin kiinteästi liittyneet havaintolomakkeet jokaiselta päivältä. Hävitys tehtiin viemällä paperinen aineisto tietosuojaluokiteltuun jätesäiliöön. Samalla tavoin hävitettiin myös kuvauksen esittämistilaisuudessa kerätty arviointimateriaali.

## 11 Luotettavuus

Tutkimuksellinen kehittäminen on luotettava, kun tuloksiin vaikuttavat vain tutkittavat asiat (Cozby 2009, 91). Kehittämistyön luotettavuus nojaa pitkälti siihen, miten kehitystyö on toteutettu. Tutkimuksellisen kehittämistyön valinnat ja valintojen perustelut, tarkoituksenmukaisuus ja toimivuus kehittämistyön tavoitteisiin, ratkaisevat sen, tutkitaanko kehittämistyössä sitä, mitä on tarkoitus tutkia ja kuinka luotettava työ on. (Vilka 2021, 197.) Kehittämistyön tiedonkeruumenetelmät valittiin kehittämistyön tavoitteista ja tarkoituksesta lähtien. Lisäksi kehittämistyön toteutus pyrittiin mahdollisimman selkeästi kirjoittamaan raportissa auki. Luvuissa 9.3.1 ja 9.3.2 on pyritty perustelevaan valinnat ja niiden toimivuus ja tarkoituksenmukaisuus juuri tähän kehittämistyöhön liittyen. Näiden seikkojen kautta, jotka ilmenevät tässä raportissa, jokainen voi arvioida kehittämistyön luotettavuutta.

Rehellisyys ja huolellisuus, tarkoituksenmukaiset menetelmät, avoin ja vastuullinen viestintä koko kehittämistyön prosessin ajan sekä tarpeelliset kirjalliset merkinnät havainnoinnin osalta ovat merkittäviä tekijöitä arvioidessa kehittämistyön luotettavuutta. Havaintojen, prosessien ja menettelytapojen avoin ja yksityiskohtainen kirjaaminen luovat sen, että työtä pystytään luotettavasti arvioimaan. (Vilka 2021, 198-199.) Kehittämistyön tekijä pyrki osallistuvan havainnoinnin suorittamisen yhteydessä tarkkaan ja tarpeellisten merkintöjen tekoon ensin havaintopöytäkirjaan ja sitten havaintopäiväkirjaan päivittäin. Lisäksi havaintopöytäkirjan ja -päiväkirjan pohjalta laadittiin päivittäin havaintolomake. Nämä pyrittiin tekemään huolellisesti ja rehellisesti.

Koska kyseessä oli osallistuva havainnointi, havaintojen kirjaaminen puutarhatoiminnan aikana osoittautui melko hankalaksi, koska kehittämistyön tekijä itse osallistui havainnoitavaan toimintaan. Joissakin tapauksissa pelkkä ulkopuolinen havainnointi olisi voinut olla tarkoituksenmukaisempaa. Ulkopuolisessa havainnoinnissa harjoitusten luonne ja harjoitusten mieleenpainuvuus olisi ollut osallistuvaan havainnointia pinnallisempaa.

Havaintojen kirjaamiseen ryhmätoiminnan aikana vaikuttivat suuresti kehittämistyön tekijän ja puutarhatoimintaan osallistuvien välinen vuorovaikutus. Tekijällä ei ollut puutarhassa mahdollisuutta vetäytyä erityiseen tilaan havaintoja kirjaamaan vaan havainnot kirjattiin taukojen aikana, joiden tarkoitus oli muun muassa vapaan sosiaalisen kanssa käymisen mahdollistaminen. Näin havaintojen kirjaaminen jäi usein puutteelliseksi, lyhytsanaiseksi sekä ylimalkaiseksi ryhmätoiminnan aikana. Lisäksi havainnointipäiväkirjan ja -lomakkeen kirjaaminen kirjattiin vasta kehittämistyön tekijän kotona, jolloin kirjoittamiseen ja

tarkasteluun oli rauhallisempi hetki. Tämän on kehittämistyön tekijän kannalta vaikuttanut hieman kehittämistyön luotettavuuteen heikentäen yksityiskohtaisten havaintojen kirjaamista. Tällä ei kuitenkaan ole vaikutusta kehittämistyön tuotokseen, koska harjoitukset on kuvauksessa havainnollistettu melko yleisellä tasolla. Lisäksi harjoitukset toistuivat, mikä omalta osaltaan vahvistaa havaintojen luotettavuutta.

Myös kehittämistyön tekijän esitiedot puutarhatoiminnan harjoituksista ja sosiaalialan työn interventioista vaikuttavat havaintojen tekemiseen. Kehittämistyössä näitä esitietoja tulee tarkastella kriittisesti suhteessa havaintoihin (Vilka 2006, 11). Kehittämistyön tekijä tiedosti, että sosiaalipedagogisen lähtökohdan ja Green Care -näkökulman lisäksi havaintojen tekemiseen ovat voineet vaikuttaa kehittämistyön tekijän havainnoinnin kanssa samaan aikaan suoritettavat psykologian perusopinnot. Tämä seikka on voinut saada kehittämistyön tekijän havainnoimaan harjoituksia myös psykologisesta lähtökohdasta, vaikkei tämä ole ollutkaan havainnoinnin tarkoitus. Havainnoinnin konkreettisuuden sekä havaintojen luokittelun ja kriittisen tarkastelun vuoksi tämä seikka ei kuitenkaan ole kehittämistyön tekijän mielestä vaikuttanut kehittämistyön tuloksiin.

Yleensä osallistuvassa havainnoinnissa tutkimusjaksot ovat pitkiä (Vilka 2006, 13). Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön havainnointijaksoksi valittiin kuukausi. Tämän voidaan katsoa olevan riittävä aika, koska havainnoitava asia on konkreettinen ja selkeä. Näin havainnoitavaan asiaan ei liity muun muassa intuitiivista havainnoimista eikä havainnoitava asia ole osa tutkittavien syvempää elämäkokonaisuuden ymmärtämistä. Lisäksi havainnointijakson voidaan katsoa olevan riittävä, koska sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoittaminen Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä oli kehittämistyön tekijälle jo entuudestaan tuttua.

Osallistuvassa havainnoinnissa kehittämistyön tekijä vaikuttaa omalta osaltaan tutkittavaan kohteisiin ja mahdollisesti myös tuloksiin (Vilka 2006, 67). Kehittämistyön tekijän tulee olla mahdollisimman neutraali omista näkökulmistaan ja kannanotoistaan (Vilka 2006, 68). Kehittämistyön tekijä pyrki tietoisesti välttämään kommentoimista tai kritisoimista ohjaajan ohjaamia puutarhatoiminnan harjoituksia. Toimintaa seurattiin neutraalisti sitä kommentoimatta. Näin toimimalla kehittämistyön tekijä pyrki tietoisesti olemaan vaikuttamatta harjoitusten sisältöön ja rakenteisiin.

Havainnointitilanne oli kehittämistyön tekijälle ennestään tuttu, joka helpotti havainnoinnin suunnittelemista ja havaintojen tekemistä sekä kartoittamista. Puutarhatoiminnan kokonaistilanteen ymmärtäminen ennen havainnointia oli tärkeää havainnoinnin suunnittelussa. Kehittämistyön tekijän pohjatiedot havainnointitilanteesta ovat auttaneet suuresti kehittämistyön suunnitteluvaiheessa sekä kehittämistyön toteutuksessa. Tämä on lisännyt kehittämistyön tekijän mielestä työn luotettavuutta, koska tilanne oli tuttu. Havaintojen erottaminen kokonaisuudesta oli helpompaa. Kuitenkin esitiedot puutarhatoiminnasta ovat voineet kuitenkin vaikuttaa ennako-oletusten kautta kehittämistyön tekijän havainnointiin. Kehittämistyön tekijän mielestä tämä seikka ei merkittävästi ole vaikuttanut kehittämistyön luotettavuuteen, koska havainnot käytiin perusteellisesti läpi vastaavan ohjaajan kanssa.

## 12 Pohdinta

Tutkimuksellisenä kehittämistyönä tehty opinnäytetyö oli tekijälle hieno matka sosiaalialan työn käytäntöön, jonka opinnäytetyön teoreettisuus kytki oivallisesti sosiaalialan työn teorioihin ja orientaatioihin. Sosiaalialan työn rakentuminen teoriasta käytäntöön oli merkityksellistä kehittämistyön tekijälle. Lisäksi kehittämistyön ensisijainen aineistokeruumenetelmä, osallistuva havainnointi, oli tekijälle aivan uusi ja mielenkiintoinen kokemus yhdestä tiedonkeruumenetelmästä. Havainnoinnin aikana ryhmään mukaan pääseminen, osallistujien luottamus ja empatia olivat kehittämistyön parhainta antia kehittämistyön tekijälle. Kirjoitustyö oli aivan erilaista tehdä kotona yksin kuin havainnointi puutarhalla yhdessä osallistujien kanssa.



Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kuvaus Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytetyistä harjoituksista. Keskeisimpiä harjoituksia havainnoitiin yhteensä 80 kappaletta. Kehittämistyön tekijän mielestä tämä on melkoinen määrä huomioiden sen, että havainnointia suoritettiin vain heinäkuun 2022 ajan. Voidaankin todeta, että kehittämistyön tekijän mielestä opinnäytetyön tarkoitus saavutettiin hyvin.

Kehittämistyön prosessin eri vaiheet veivät eri tavalla kehittämistyön tekijän aikaa ja toiset vaiheet olivat mielekkäämpiä kuin toiset. Muun muassa puutarhalla havainnointi sekä puutarhatoiminnan vastaavan ohjaajan kanssa käydyt haastattelut olivat prosessin mielekkäintä antia. Näin opinnäytetyön tekijä sai varmistuksen omalle suuntautumiselleen sosiaalialalla, jonka pitää olla hyvin ihmisläheistä työtä.

Aikataulullisesti tavoitteet venyivät. Havainnoinnin analysointiin sekä raportin kirjoittamiseen vierähti huomattavasti enemmän aikaa kuin kehittämistyön tekijä oli alustavasti suunnitellut. Onneksi tämä ei työelämäyhteistyö tahon osalta ollut kriittistä, koska puutarhatoiminta oli tauolla lokakuun ja huhtikuun välisen ajan.

Osallistuva havainnointi oli kehittämistyön tekijälle aivan uusi tiedonkeruumenetelmä. Lisäksi siitä oli melko suppeasti kirjallisuutta ja yleensä lähdekirjallisuudessa siitä mainittiin melko seikkaperäisesti. Osallistuvasta havainnoinnista löytyi kuitenkin muutama hyvä lähde, jotka auttoivat kehittämistyön tekijää hahmottamaan menetelmän systemaattisuutta ja käytettävyyttä tiedonkeruumenetelmänä. Kehittämistyön tekijä uskoo, että havainnoinnin kautta saatiin kuvattua useampi harjoitus kuvaukseen kuin esimerkiksi pelkkien haastattelujen kautta. Lisäksi osallistuvan havainnoinnin kautta kehittämistyön tekijälle itselleen muodostui kuva harjoituksista eikä harjoitukset olleet vain ohjaajan kertomia. Avoimet haastattelut ja osallistuva havainnointi tukivat tiedonkeruumenetelminä hyvin toisiaan.

Puutarhalla tehdyt harjoitukset nojautuvat sosiaalialan arvoihin, teorioihin, malleihin sekä käytännön arvoihin, taitoihin ja toimintaan. Tässä kehittämistyössä kartoitetut harjoitukset ovat juuri tätä käytännön toimintaa. Vaikkakin kehittämistyön tarkoituksena ei ollut selittää, miksi juuri tietty harjoitusta tehdään juuri tietyllä tavalla, tietyssä ajankohtana ja tietylle osallistujalle, on ollut tärkeää hahmottaa se arvo- ja teoriapohja, joihin harjoitukset nojautuvat. Lisäksi yhteiskunnasta nousevat sosiaalityön tavoitteet ja se millä foorumeilla puutarhatoimintaa harjoitetaan, on ollut keskeistä, koska ne muokkaavat harjoituksia, niiden sisältöjä eli käytännön toteutusta. Lisäksi Green Care -ajattelu sekä luonnon hyvinvointivaikutukset ovat olleet vahvasti läsnä opinnäytetyön prosessissa. Luonnon hyvinvointivaikutusten ansioista toimintaan harjoitetaan, jolloin on tärkeää ymmärtää nämä seikat.

Kehittämistyön tekijä uskoo, että kuvausta tullaan hyödyntämään ennen kaikkea kouluttamiseen ja toiminnan syvempään ja konkreettisempaan esittelyyn. Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:llä on ollut vahva kokemustieto sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan järjestämisestä ja harjoituksista ja puutarhaohjaajan kertoman mukaan (2002a) jo ennen kuvauksen luomista puutarhatoiminta on kiinnostanut muita mielenterveysyhdistyksiä ja Mielenterveyden keskusliittoa Suomessa. Espoon kaupungin osalta kuvauksesta on jo ilmaistu kiinnostusta liittyen Espoon kaupungin sosiaalisen kuntoutuksen kartoitukseen (Kettunen 2022a).

Kuvauksen kautta puutarhatoiminnan vastaava ohjaaja saa koulutuksiin ja esittelyihin hyödynnettäväksi kirjallista tietoa. Kuvauksen kautta puutarhatoiminnan esittäminen ja harjoitusten havainnollistaminen mahdollistuu entistä paremmin. Kehittämistyöstä voi olla laajemminkin hyötyä, koska vastaavanlaista suomalaista kirjallisuutta ei yksin kertaistesti ole olemassa.

Kehittämistyön kautta avattiin pientä osaa Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisesta ja terapeuttisesta puutarhatoiminnasta. Kuvauksen kautta puutarhatoiminnassa käytetyt harjoitukset tuli kuvattua kirjalliseen muotoon, mutta paljon puutarhatoiminnan kokonaisuudesta jäi havainnoimatta. Havainnoinnin ulkopuolelle jäivät muun muassa

puutarhan ohjaajan työorientaatiot, ohjaajan ohjausorientaatiot, harjoitusten vaikutukset osallistujiin ja paljon muuta. Lisäksi havainnoimatta jäi se, miksi tietty harjoitus, tehdään juuri tiettyinä hetkenä, tietyille ryhmälle ja tietyille osallistujalle ja tietyllä kokoonpanolla. Näin ollen havainnon ymmärtäminen suurempaan kokonaisuuteen liittyen ei tässä kehittämistyössä ollut kehittämistyön kohteena, vaikkakin se olisi voinut olla hyvinkin kiinnostavaa. Myös harjoitusten vaikutukset osallistujille ja merkitykset heidän tilanteisiinsa jäivät kehittämistyön ulkopuolelle.

Kehittämistyö kautta tekijä sai paljon konkreettista ja teoreettista tietoa omien Green Care -opintojen lisäksi. Kehittämistyö omalta osaltaan innosti kehittämistyön tekijää hyödyntämään luontoa ja eläimiä tulevissa sosiaalialan tehtävissä tulevaisuudessa. Konkreettisesti kehittämistyö innosti jo kehittämistyön tekijää lisäkouluttautumaan ratkaisukeskeiseksi eläinavusteiseksi valmentajaksi.

Opinnäytetyönä tehty tutkimuksellisen kehittämistyö on ollut sen tekijälle hieno oppimiskokemus sosiaalialan työn arvoista ja teorioista sosiaalialan työn käytäntöön yhdessä luonnon ja ohjaajan tarjoaman tuen kanssa. Lisäksi kehittämistyön tuloksena laadittu kuvaus on työelämän yhteistyötaholle hyödyllinen ja tärkeä tietosisältö kertyneestä hiljaisesta tiedosta puutarhatoiminnan harjoituksista.

Lähteet

Painetut

Capra, C. L., Haller, R. L. & Kennedy, K. L. 2019. Introduction to the profession of horticultural therapy. Teoksessa Haller, R. L., Kennedy, K. L. & Capra, C. L. (toim). 2019. The Profession and Practice of Horticultural Therapy. Lontoo: Taylor & Francis Group, 3-22

Cassidy, P. 2012. The Age-Proof Garden. Leicestershire: Southwater

Cassidy, P. 2021. The Illustrated Practical Guide to Gardening for Seniors. Leicestershire: Southwater

Catlin, P. 2012. The Growing Difference. Natural Success Through Horticultural-Based Programming. Englanti: Createspace Independent Publishing Platform

Cozby, P. C. 2009. Methods in Behavioral Research. 10. p. New York: McGraw-Hill

Hawkins, P. & McMahon, A. 2020. Supervision in the Helping Professions. Englanti: Open University

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p. Helsinki: Tammi

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYpro.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korj. p. Ylöjärvi: Voimatassu

Kahilaniemi, L. & Löf, L. 2019. Green Care -menetelmäkortit. Ylöjärvi: Voimatassu

Haller, R. 2003. Vocational, Social, and Therapeutic Programs in Horticulture. Teoksessa Simson, S.P. & Straus, M.C. (toim.) 2003. Horticulture as Therapy. Principles and Practice. Binghamton: The Food Product Press, 43-70

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kananoja, A. Asiakastyön yleiset lähtökohdat sosiaalialalla. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) 2017. Sosiaalityön käsikirja. 4. uud. p. Helsinki: Tietosanoma, 171-192

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: a psychological perspective. Cambridge: Cambridge University

Karjalainen, P. 2017. Aikuissosiaalityö. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) 2017. Sosiaalityön käsikirja. 4. uud. p. Helsinki: Tietosanoma, 247-259

Kokkonen, T. 2021. Osallisuuspolitiikka aikuissosiaalityön asiakkuuden ja työtapojen määrittelijänä. Teoksessa Matthies, A.-L., Svenlin, A.-R. & Turtiainen, K. (toim.) 2021. Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudemus, 42-54

Louhela, J. 2015. Narratiivinen ryhmä elämänmuutoksen tukena. Teoksessa Näkki, P. & Sayde, T. (toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita. 62-80

Nickson, A., Carter, M.-A. & Francis, A. 2020. Supervision and Professional Development in Social Work Practice. Lontoo: SagePub

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus

- Ohisalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3. uud. p. Helsinki: Sanomapro
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suomentaja Ahokas, M. Helsinki: Gaudemus
- Payne, M. 2021. Modern Social Work Therapy. 5. p. Lontoo: MacMillan Education
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro
- Salonen, A. 2012a. Sosiaalinen saneeraus - tie ekososiaaliseen sivistykseen. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kela, 134-147
- Salonen, K. 2012b. Mielen ja luonnon yhteyksiä - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kela, 235-247
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. 2005. Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita
- Sempik, J., Aldridge, J. & Becker, S. 2010. Health, well-being and social inclusion. Therapeutic horticulture in the UK. 4. p. Bristol: University of Bristol
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Svenlin, A.-R., Matthies, A.-L. & Turtiainen, K. 2021 Johdanto: Aikuissosiaalityö ha Kaimerteoria sen tietopohjan jäsentäjänä. Teoksessa Matthies, A.-L., Svenlin, A.-R. & Turtiainen, K. (toim.) 2021. Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki:Gaudemus, 7-24
- Taivasmaa, J. 2020. Metsä&Meditaatio. Helsinki: Hidasta Elämää Suomi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 3. p. Helsinki: Tammi
- Ulrich, R. S. 1989. Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. Teoksessa Altman, I. & Wohlwill, J. W. (toim.) 1989. Behavior and the Natural Environment. New York: Plenum Publishing, 85-125
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi
- Voimatassu & LuontoLeena. 2019. Green Care -menetelmäkortit. Tampere: Voimatassu
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2014. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveyslana ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita
- Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) 2017. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. 3. p. Helsinki: UNIPress
- Wahlström, R. & Juusola, M. 2017. Vihreä hoiva ja kasvat. Helsinki. Artemia
- Sähköiset
- Adevi, A.A. & Lieberg, M. 2012. Stress rehabilitation through garden therapy. A caregivers perspective on factor considered most essential to the recovery process. Urban Forestry &

Urban Greening 11/2012. Amsterdam:Elsevier, 51-58. Viitattu 24.11.2022.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866711000756>

Brymer, E., Cuddlhy, T. & Sharma-Brymer, V. 2010. The Role of Nature-Based Experiences in the Development and Maintenance of Wellness. Asia-Pacific Journal of health, Sport and Psychological Education 1(2). Austria: Australasian Council for Health, Physical Education and Recreation, 21-27. Viitattu 19.5.2022.  
[https://www.researchgate.net/publication/254240692\\_The\\_Role\\_of\\_Nature-Based\\_Experiences\\_in\\_the\\_Development\\_and\\_Maintenance\\_of\\_Wellness](https://www.researchgate.net/publication/254240692_The_Role_of_Nature-Based_Experiences_in_the_Development_and_Maintenance_of_Wellness)

Cameron, R. Health and Well-Being. Teoksessa Dixon, G. R., & Aldous, D. E. (toim.) 2014. Horticulture: Plants for People and Places, Volume 3. Queensland: The University of Queensland, 1001-1024. Viitattu 23.11.2022. <https://link-springer-com.libproxy.helsinki.fi/book/10.1007/978-94-017-8560-0>

Canva. 2023. Sisällön käyttöoikeudet ja Canvan käyttö kaupallisiin tarkoituksiin. Viitattu 24.2.2023. [https://www.canva.com/fi\\_fi/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/](https://www.canva.com/fi_fi/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/)

Dominelli, L. 2015. Green Social Work. 2. p. The International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences 10/2015. Amsterdam: Elsevier, 385-391. Viitattu 15.11.2022.  
[https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=cdi\\_gale\\_vrl\\_6192101555&context=PC&vid=358UOH\\_INST:VU1&lang=fi&search\\_scope=MyInst\\_and\\_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,green%20social%20work,AND&query=creator,contains,dominelli,AND&mode=advanced&offset=0](https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=cdi_gale_vrl_6192101555&context=PC&vid=358UOH_INST:VU1&lang=fi&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,green%20social%20work,AND&query=creator,contains,dominelli,AND&mode=advanced&offset=0)

Elsey, H., Murray, J. & Bragg, R. 2016. Green finger and clear minds: prescribing 'care farming' for mental illness. British Journal of General Practice 2/2016. Lontoo: Royal College of General Practitioners, 99-100. Viitattu 18.5.2022.  
<https://bjgp.org/content/bjgp/66/643/99.full.pdf>

EMY ry. 2023. Yhdistys ja yhteystiedot. Espoo: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Viitattu 11.2.2023. <https://emy.fi/yhdistys/>

ETENE. 2021. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. ETENE-julkaisuja 32. Helsinki: ETENE ja STM. Viitattu 20.5.2022. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>

Gladwell, V., Brown, D., Wood, C. & Sandercock, G. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. Extreme Physiology & Medicine 2:3/2013. Lontoo: BioMed Central, 1-7. Viitattu 11.2.2023.  
<https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/2046-7648-2-3>

Granerud, A. & Eriksson, B.G. 2016. Mental Health Problems, Recovery and Impact of Green Care Services: A Qualitative, Participant-Focused Approach. Occupational Therapy in Mental health 30/2014. Oxfordshire: Taylor & Francis Group, 317-336. Viitattu 18.5.2022.  
<https://www.tandfonline-com.libproxy.helsinki.fi/doi/pdf/10.1080/0164212X.2014.938558?needAccess=true>

GCF ry. 2023. Vihreä Veräjä. Viitattu 17.1.2023.  
<https://www.gcfinland.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/vihrea-veraja/>

GCF ry. 2022. Puutarhan käyttö. Viitattu 22.11.2022. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>

Gonzalez, M., Hartig, T., Patil, G., Martinsen, E. & Kirkevold, M. 2010. Therapeutic horticulture in clinical depression in a Green care context: a prospective study of active components. Journal of Advanced Nursing 9/66. Oxford: Blackwell Publishing, 22002-2013.

Viitattu 23.11.2022. <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.helsinki.fi/doi/full/10.1111/j.1365-2648.2010.05383.x>

Hale, B., Marlowe, G., Mattson, R.H., Nicholson, J.D. & Demsey, C.A. 2005. A Horticultural Therapy Probation Program: Community Supervised Offenders. *Journal of Therapeutic Horticulture* Denver: American Horticultural Therapy Association, 38-49. Viitattu 22.11.2022. <https://www.jstor.org/stable/44025088?seq=2>

Harris, H. 2017. The social dimensions of therapeutic horticulture. *Health and Social Care in the Community*. 25(4)/2017. New Jersey: John Wiley & Sons Ltd, 1328-1336. Viitattu 21.9.2022. <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.helsinki.fi/doi/pdfdirect/10.1111/hsc.12433>

Helne, T., Hirvilampi, T. & Laatu, M. 2012. Sosiaalipolitiikka rajallisella maapallolla. Helsinki:Kela, Viitattu 13.11.2022. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipolitiikka\\_rajallisella\\_maapallolla.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipolitiikka_rajallisella_maapallolla.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Kannasoja, S. & Tiilikainen, E. 2017. Sosiaali- ja terveydenhuollon interventiot ja niiden vaikuttavuus. Sosiaalityön tutkimuksen päivät. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 10.11.2022. <https://blogs.helsinki.fi/tutkimuksenpaivat2017/tyoryhmat/4-sosiaali-ja-terveydenhuollon-interventiot-ja-niiden-vaikuttavuus/>

Karjalainen, P., Kivipelto, M., Liukko, E. & Muurinen, H. 2021. Osallisuutta ja toimintakykyä vahvista aikuissosiaalityö - opas ammattilaiselle. THL -ohjaus 1/2021. Helsinki: THL. Viitattu 13.6.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142555/URN\\_ISBN\\_978-952-343-648-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142555/URN_ISBN_978-952-343-648-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Karjalainen, P. Metteri, A. & Strömberg-Jakka, M. 2019. TIEKARTTA 2023: Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuus selvitys. Helsinki: STM. Viitattu 20.10.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161612>

Kauppinen, M. 2019. Hyvän mielen talon toiminnan arviointi. Teoksessa: Katsauksia ja näkökulmia 2/2017. Helsinki: A-klinikkasäätiö. Viitattu 21.5.2022. [https://tiedostot.a-klinikkasaaatio.fi/Tietopuu\\_Katsauksia\\_2\\_2017\\_integraatio.pdf](https://tiedostot.a-klinikkasaaatio.fi/Tietopuu_Katsauksia_2_2017_integraatio.pdf)

Kendle, T. & Stoneham, J. 2014. Horticulture and Society. Teoksessa Dixon, G. R., & Aldous, D. E. (toim.) 2014. *Horticulture: Plants for People and Places*, Volume 3. Queensland: The University of Queensland, 953-964. Viitattu 14.6.2022. <https://link.springer-com.libproxy.helsinki.fi/book/10.1007/978-94-017-8560-0>

Koay, W. & Dillon, D. 2020. Community Gardening: Stress, Well-Being and Resilience Potentials. *International Journal of Environmental Research* 17(18)/2020. Sveitsi: MDPI, 1-31. Viitattu 22.10.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6740>

Koskinen, S., Sainio, P., Tiikkainen, P. & Vaarama, M. 2012. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Koskinen, S. Lundqvist, A. & Ristiluoma N. (toim.). 2012 *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011*. Raportti 68/2012. Helsinki: THL, 137-144. Viitattu 10.1.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf)

Laitinen, J. 2021. Menetelmällisyys sosiaalialan työssä. *Talentia-lehti*. Helsinki: Talentia. Viitattu 13.10.2022. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/menetelmallisyys-sosiaalialan-tyossa/>

Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. 2018. Johdatus sosiaaliseen kuntoutukseen. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) 2018. *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 7-15. Viitattu 26.9.2022. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen\\_kuntoutuksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lohr, V. I., & Relf, P. V. 2014. horticultural Science's Role in meeting the Need of Urban Populations. Teoksessa Dixon, G. R., & Aldous, D. E. (toim.) 2014. Horticulture: Plants for People and Places, Volume 3. Queensland: The University of Queensland, 1047-1086. Viitattu 14.6.2022. <https://link-springer-com.libproxy.helsinki.fi/book/10.1007/978-94-017-8560-0>

Luke ja Green Care Finland ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja ja LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 27.11.2022. [https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green\\_Care\\_tyokirja\\_2021.pdf](https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf)

Lääperi & Puromäki 2014, Lääperi, R. & Puromäki, H. 2014. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT, 49-94. Viitattu 19.5.2022. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>

Marcus, C.C. & Sachs, N. A. 2014. Therapeutic Landscapes. New Jersey: Wiley. Viitattu 1.12.2022. <https://ebookcentral-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/lib/helsinki-ebooks/reader.action?docID=1411617>

Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. DIAK Työelämä 13. Helsinki: DIAK, 10-24. Viitattu 29.1.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak\\_Tyoelama\\_13\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolauo, V. & Garside, R. 2016. Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B 19(7)/2016. Lontoo: Taylor & Francis Group, 305-343. Viitattu 20.10.2022. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10937404.2016.1196155?needAccess=true>

Pálsdóttir, A., Persson, D. Persson, B. & Grahn, P. 2014. The journey of recovery and empowerment by nature - clients' perspective on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. International journal of environmental research and public health 7/11. Switzerland: MDPI, 7094-7115. Viitattu 23.11.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/11/7/7094>

Peavy, R. V. 2021. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Suomentanut Auvinen, P. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.11.2022. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/77979/978-951-39-8877-7\\_jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/77979/978-951-39-8877-7_jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Puromäki, H., Kuusio, H., Tuusa, M. & Karjalainen, J. 2016. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. Työpapereita 47/2016. Helsinki: THL. Viitattu 26.9.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki\\_Tyo\\_47-2016\\_net.korj%20240217.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rae, D. 2014. Gardening and Horticulture. Teoksessa Dixon, G. R., & Aldous, D. E. (toim.) 2014. Horticulture: Plants for People and Places, Volume 3. Queensland: The University of Queensland, 953-964. Viitattu 24.10.2022. <https://link-springer-com.libproxy.helsinki.fi/book/10.1007/978-94-017-8560-0>

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Levón-Instituunin julkaisuja 143. Vaasa: Vaasan yliopisto, 37-51. Viitattu 17.5.2022. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rappe, E. 2018. Puutarha-avusteinen toiminta - vaikutuksia mieleen ja kehoon, hyvinvointiin. Lappeenranta: Ikäinstituutti. Viitattu 30.11.2022. <https://docplayer.fi/108377596-Puutarha-avusteinen-toiminta-vaikutuksia-mieleen-ja-kehoon-hyvinvointiin-mmt-dos-erja-rape-lappeenranta.html>

Raivio, H. 2018. Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistavana, pedagogisena toimintana. Teoksessa Raivio, H. (toim.). Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015-2018 loppuraportti. Helsinki: THL, 38-44. Viitattu 26.9.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rostila, I. 2018. Toiminnallinen identiteetti - uusi näkökulma yksilöön ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K.. (toim.) 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. 7-15. Viitattu 26.9.2022. [https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen\\_kuntoutuksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sahlin, E., Matuszczyk, J.V., Ahlborg, JR. G. & Grahn, P. 2012. How do participants in nature based therapy experience and evaluate their rehabilitation? Journal of Therapeutic Horticulture 22(1). Seattle: American Horticulture Therapy Association. 8-22. Viitattu 19.5.2022. [https://www.researchgate.net/publication/234094212\\_How\\_do\\_Participants\\_in\\_Nature-Based\\_Therapy\\_Experience\\_and\\_Evaluate\\_Their\\_Rehabilitation](https://www.researchgate.net/publication/234094212_How_do_Participants_in_Nature-Based_Therapy_Experience_and_Evaluate_Their_Rehabilitation)

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 18.5.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salonen, K. & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin Green Care -toiminnassa. Kuntotus Vol 42 1/2019. Helsinki: Journal, 5-17. Viitattu 11.10.2022. <https://journal.fi/kuntotus/article/view/97231/55504?acceptCookies=1>

Sempik, J. 2010. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. Mental Health and Social Inclusion, Volume 14, issue 3. Iso-Britannia: Emerald Publishing, 15-22. Viitattu 17.5.2022. <https://www-emerald-com.libproxy.helsinki.fi/insight/content/doi/10.5042/mhsi.2010.0440/full/pdf>

Sempik, J. & Adevi, A.A. 2013. Explaining Green Care: Theories and Constructs. Teoksessa Gallis, C. (toim.) 2013. Green Care: for Human Therapy, Social Innovation, Rural Economy, and Education. New York: Nova Science Publisher, 33-50. Viitattu 22.11.2022. <https://web-s-ebsohost-com.libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fNjA3ODIyX19BTg2?sid=704ec865-235b-4855-ae19-63fe52276ba5@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework, Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Leicestershire: Loughborough University. Viitattu 18.5.2022. <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/179800>

Sempik, J., Rickhuss, C. & Beeston, A. 2014. The Effects of Social and Therapeutic Horticulture on Aspect of Social Behaviour. British Journal of Occupational Therapy 77(6)/2014. Lontoo: SagePub, 313-319. Viitattu 22.6.2022. <https://journals-sagepub-com.nelli.laurea.fi/doi/epdf/10.4276/030802214X14018723138110>

Seppälä, Henna-Riikka. 2011. Sosiaali- ja terveysjärjestöt osana julkista palvelujärjestelmää. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Pori. Viitattu 22.6.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/82236/gradu04800.pdf>



- Sinisalo, M. 2019. Klubitalo toiminta ja Syhteisöllisyys kuntoutumisen tukena. Teoksessa Viinimäki, L. 2019. Sosiaalialan käytäntötutkimus. Lapin AMK:n julkaisuja. B. tutkimusraportit ja kokoomateokset 21/2019. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. 34-44. Viitattu 21.5.2022.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267952/B%2021%202019%20Viinamaki%20sosiaalialan%20kaytantotutkimus.pdf?sequence=5#page=25>
- Soga, M., Gaston, K. J. & Yamaura, Y. 2017. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Preventive Medicine Reports 5/2007. Amsterdam: Elsevier, 92-99. Viitattu 16.9.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153451/>
- Soini, K. 2014. Teoksessa Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT, 12-49. Viitattu 18.5.2022. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 3/2011. Helsinki: THL, 320-331. Viitattu 3.10.2022.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Jokioinen: MTT, 8-28. Viitattu 18.5.2022. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>
- Sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Finlex. Viitattu 26.9.2022.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Sosped. 2023. Mitä on sosiaalinen toimintakyky? Helsinki: Sosped. Viitattu 10.1.2023.  
<https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/>
- STM. 2019. Tiekartta 2030. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuuden selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2019:41. Helsinki: STM. viitattu 7.10.2022.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161612/R41\\_19\\_Tiekartta\\_2030.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161612/R41_19_Tiekartta_2030.pdf)
- Suomen Permakulttuuriryhdistys. 2023. Parannetaan maata jalkojemme alla. Karjalohja. Viitattu 14.1.2023. <https://permakulttuuri.fi>
- Talentia. 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan amaattihenkilön eettiset arvot. 3. p. Helsinki: Talentia. Viitattu 3.10.2022. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>
- Tambyah, R., Olcon, K., Allan, J., Destry, P. & Astell-Burt, T. 2022. Mental health clinicians' perceptions of nature-based interventions within community mental health services: evidence from Australia. Austaria: BMC Health Service Research 22/2022. Viitattu 16.9.2022.  
<https://bmchealthservres.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s12913-022-08223-8.pdf>
- TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. Viitattu 20.5.2022. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Thrive. 2022a. Social and therapeutic horticulture. Englanti. Viitattu 1.12.2022. \*Thrive. 2022a. About us. Viitattu 23.11.2022. <https://www.thrive.org.uk/how-we-help/what-we-do/about-us>
- Thrive. 2022b. Social and therapeutic horticulture. Viitattu 22.11.2022.  
<https://www.thrive.org.uk/how-we-help/what-we-do/social-therapeutic-horticulture>

- Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Raportteja ja selvityksiä 19/2016. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.10.2022.  
<https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=95a5c548-42d5-46fa-b9e5-aec287c4c2ef>
- Twill, S., Purvis, T. & Norris, M. 2011. Weeds and Seeds: Reflections from a Gardening Project for Juvenile Offenders. Journal of therapeutic horticulture 1/21. American Horticultural Therapy Association, 6,17. Viitattu 23.11.2022.  
<https://www.jstor.org/stable/24863532?seq=5>
- Ulrich, R.S., Simons, R., Losito, B.D., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology 11/1991. Elsevier. 201-230. Viitattu 19.05.2022. <https://www.sciencedirect.com.libproxy.helsinki.fi/science/article/pii/S0272494405801847>
- Valtioneuvosto. 2019. Osallistava ja osaava Suomi - sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Helsinki: Valtioneuvosto. Viitattu 17.5.2022.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN\\_2019\\_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vehmasto, E. 2014. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT, 29-48. Viitattu 18.5.2022.  
<https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>
- Vihreä Veräjä. 2022 Puutarha- ja maatilatoiminnan vuosikello. Helsinki: Sininauhaliitto. Viitattu 19.12.2022. [https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2022/04/78281fe6-puutarha-ja-maatala-vuosikello\\_yhdistetty-valmis.pdf](https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2022/04/78281fe6-puutarha-ja-maatala-vuosikello_yhdistetty-valmis.pdf)
- Vihreä Veräjä. 2017. Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena. Helsinki: Sininauhaliitto. Viitattu 23.10.2022. <https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2021/12/c10dd034-yhteisollinen-puutarhatoiminta-opas.pdf>
- Väisänen, R. 2007. Sosiaalipedagoginen työote aikuissosiaalityössä. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 8/2007. Suomen sosiaalipedagoginen seura, 167-195. Viitattu 7.10.2022.  
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjwfgodD6AhXpl4sKHeESDG84ChAWegQICBAB&url=https%3A%2F%2Fjournal.fi%2Fsosiaalipedagogiikka%2Farticle%2Fdownload%2F120130%2F71475%2F239675&usq=AOvVaw0Dn9oFcgwjKjLRWdWgrDn3>
- WHO.1986. Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 17.5.2022.  
<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>
- Yang, Y., Ro, E., Lee, T.-J., An, B.-C., Hong, K.-P., Yun, H.-J., Park, E.-Y., Cho, H.-R., Yun, S.-Y., Park, M., Yun, Y.-J., Lee, A.-R., Jeon, J.-I., Jung, S., Ahn, T.-H., Lee, K. J. & Choi, K.-H. 2022. The Multi-Sites Trial on the Effects of Therapeutic Gardening on Mental Health and Well-Being. International Journal of Environmental Research 17(18)/2020. Sveitsi: MDPI, 1-13. Viitattu 22.10.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/8046>
- Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019a. Esipuhe. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) 2019. Kohti luonnollista hyvinvointi. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutin julkaisua 143. Vaasa: Vaasan yliopisto. VII-VIII. Viitattu 21.9.2022.  
<https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yli-Viikari, A. & Ylilauri, M. 2019b. Johdanto: Kadonneen luontoyhteyden jäljillä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) 2019. Kohti luonnollista hyvinvointi. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutin julkaisua 143. Vaasa: Vaasan

yliopisto. 1-3. Viitattu 21.9.2022. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Julkaisemattomat

Kettunen, M. 2022a. Haastattelu 13.5.2022. Puutarhatoiminnan ohjaaja. Espoo: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Kettunen, M. 2022b. Haastattelu 4.11.2022. Puutarhatoiminnan ohjaaja. Espoo: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

## Kuviot

Kuvio 1: Sosiaalialan työn teoreettinen rakentuminen (soveltaen Payne 2021, 279) .....	9
Kuvio 2: Sosiaalisen kuntoutuksen lähestymistavat (soveltaen Nieminen 2018, 20) .....	14
Kuvio 3: Hyvän ohjauksen viisi tärkeää tekijää (soveltaen Peavy 2021, 19) .....	15
Kuvio 4: Hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä (Peavy 2021, 30-31).....	16
Kuvio 5: Green Care -toiminnan peruselementit ja -edellytykset (soveltaen Vehmasto 2014, 3) .....	18
Kuvio 6: Green Care -menetelmät Suomessa (soveltaen Löf & Kahilaniemi 2020, 7) .....	19
Kuvio 7: LuontoHoivan ja LuontoVoiman tyypillisiä piirteitä (soveltaen Luke ja GCF ry 2021) .....	20
Kuvio 8: Puutarhatoiminnan elementtejä (soveltaen Raatikainen, ym. 2019, 92) .....	23
Kuvio 9: Green Care puutarhan käyttö eri tulokulmista (soveltaen Capra, Haller & Kennedy 2019, 10; GCF ry 2022) .....	25
Kuvio 10: Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan malli (soveltaen Sempik & Adevi 2013, 37) .....	27
Kuvio 11: Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan toiminta, prosessi ja tulokset (soveltaen Sempik & Adevi 2013, 37) .....	28
Kuvio 12: Kehittämistyön vaiheet (soveltaen Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 65).....	31
Kuvio 13: Havaintotaso (soveltaen Vilka 2006, 25).....	34
Kuvio 14: Havainnoinnin vaiheet (Taylor, Bogdan & DeVault 2015, Chapter 3). .....	34

## Taulukot

Taulukko 1: Harjoitukset (kpl) luokittain .....	38
Taulukko 2: Kuvauksen arvioinnin vastaukset .....	41

## Liitteet

Liite 1: Havaintopöytäkirja .....	57
Liite 2: Havaintopäiväkirja .....	58
Liite 3: Suunniteltu havaintolomake.....	59
Liite 4: Käytetty havaintolomake .....	62
Liite 5: Tiedote .....	64
Liite 6: Arviointikysely .....	65
Liite 7: Kehittämistyön tuotos.....	67

## Liite 1: Havaintopöytäkirja

## HAVAINTOPÖYTÄKIRJA

KOHDE:				JAKSO:	
AIKA	PAIKKA/TILA	TILANNE	TOIMIJAT/PAIKALLA	TOIMINTA	KUVAUS TAPAHTUMASTA

(Kananen 2015, 140)

## Liite 2: Havaintopäiväkirja

Heinäkuun 14. päivä (esimerkki)

Aika 9.15-9.35

Puutarhatoiminta aloitettiin yhteisellä kierroksella puutarhassa. Kierroksen tarkoituksena oli havainnoida mitä on jo tehty ja mitä vielä on tehtävää. Kierrokselle osallistuivat kaikki .....

## Liite 3: Suunniteltu havaintolomake

## HAVAINTOLOMAKE

Havainnon päivämäärä	
Osallistuja (asiakkaat ja ohjaajat)	
Tilanne	

Havainnon aihe (työmenetelmä)

Havainnon ohjausorientaatio
-----------------------------

Ratkaisukeskeinen

Dialoginen

Narratiivinen
---------------

--

Muu

--

Työmenetelmän tarkoitus

--

Lopputulokseen keskittyminen

--

Tekemiseen keskittyminen

--

Toiminnan suorittaminen

--

Sosiaalinen kanssakäyminen

--



--

Yhteys ympäristöön

## Liite 4: Käytetty havaintolomake

**HAVAINTOLOMAKE**

<b>Havainnon päivämäärä</b>	
<b>Osallistuja (kpl) ja ohjaaja(t) (kpl)</b>	
<b>Tilanne</b>	

<b>Havainnon aihe (harjoitus)</b>

<b>Työmenetelmän tarkoitus</b>
--------------------------------

Fyysisen kunnon parantuminen

Kokemuksellinen oppiminen

Keskittyminen ja motivaatio

Aistiminen
------------

--

Voimaantuminen ja itsepystyvyys (arjen hallinta)

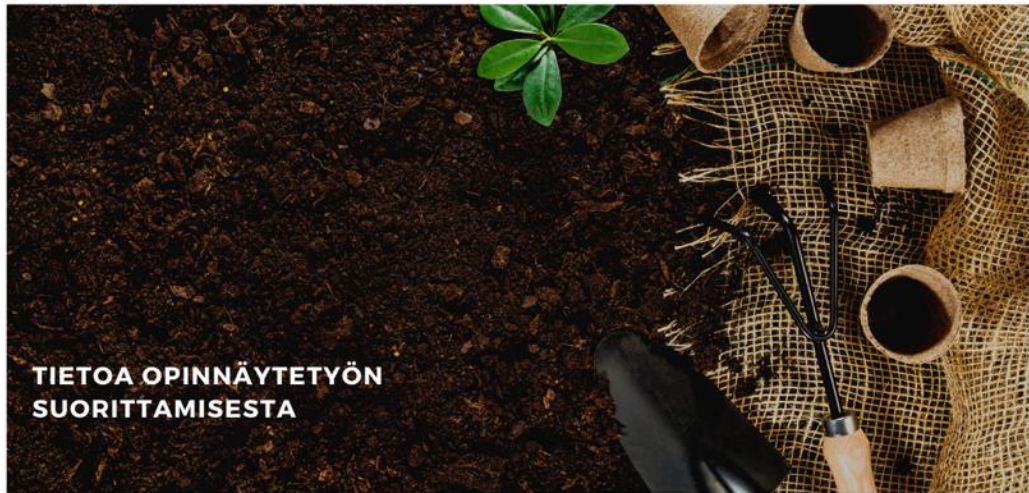
Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot

Yhteisöllisyys ja osallisuus

KESÄKUU 2022 - ELOKUU 2022

# PUUTARHATOIMINNAN TYÖMENETELMÄT

LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖ  
TARJA PELTONEN



## TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ

*Osallistuva havainnointi puutarhatoiminnassa käytettävistä työmenetelmistä*

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Green Care menetelmäkuvaus puutarhatoiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa puutarhatoiminnan menettelytavat. Opinnäytetyön tekijä, Tarja Peltonen, havainnoi puutarhalla ohjaajan käyttämiä ja asiakkaille ohjaamia menetelmiä. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä puutarhalla ei havainnoida yksittäisiä asiakkaita, asiakkaiden ryhmäytymistä, vuorovaikutusta eikä toiminnan vaikutusta heidän tilanteisiinsa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista eikä tutkimuksessa mukanaoleminen aiheuta haittaa osallistujille. Jos haluat lisää tietoa opinnäytetyönä tehtävästä tutkimuksesta, lähetä sähköpostia osoitteeseen [tarja.peltonen@student.laurea.fi](mailto:tarja.peltonen@student.laurea.fi).



## Liite 6: Arviointikysely

## Puutarha-avusteinen interventio

Puutarhatoiminnan harjoitusten kuvaus Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä. Arviointi työelämäkumppanin koko henkilökunnalle kuvauksen esittämisen jälkeen

## 1. Kuvauksen ulkoasu on selkeä

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

## 2. Kuvaus on ymmärrettävä

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

## 3. Kuvaus palvelee hyvin yhdistyksen toimintaa

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

## 4. Kuvaus auttaa toiminnan kehittämisessä

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

## 5. Kuvaus auttaa toiminnan markkinoinnissa

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

## 6. Kuvaus kuvaa hyvin EMy ry:n puutarhatoimintaa

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

## 7. Avoin palaute kuvauksen ulkoasusta, selkeydestä ja informatiivisuudesta

---

---

---

---

---

## 8. Avoin palaute kuvauksen merkityksestä EMy ry:n toiminnalle

---

---

---

---

---

## Liite 7: Kehittämistyön tuotos



# PUUTARHA-AVUSTEISEN TOIMINNAN HARJOITUKSIA

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

---





KIRJOITTAJA: TARJA PELTONEN YHTEISTYÖSSÄ EMY RY:N KANSSA  
KUVAT: TARJA PELTONEN, EMY RY JA CANVA.COM  
2023

[WWW.EMY.FI](http://WWW.EMY.FI)

## SISÄLLYSLUETTELO

Kirjoittajasta	2
Puutarhatoiminnan ohjaaja	3
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry	4
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhasta	5
Lukijalle	6
Johdanto	7
Sosiaalinen ihminen	9
Sosiaalialan ohjaus	10
Green Care -toiminta	13
LuontoHoiva ja LuontoVoima	15
Green Care -toiminta kuntoutuksesta	16
Puutarhatoiminta	18
Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	12
<b>Puutarhatoiminnan harjoituksista</b>	25
<b>EMY ry:n sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta</b>	26
Permakulttuuri ja ekososiaalityö	27
Kumppanuukasvi -ajattelu	27
EMY ry:n puutarhatoiminnan turvallisuus	28
EMY ry:n puutarhatoiminnan päivärytmi	29
EMY ry:n puutarhatoiminnan kesärytmi	30
EMY ry:n puutarhatoiminnan ohjauksen painotuksen rytmitys	31
<b>Yleistä puutarhatoiminnan harjoitusten tekemisestä</b>	32
<b>Puutarhatoiminnan harjoitukset</b>	33
Fyysisen kunnon parantaminen	34
Kokemuksellinen oppiminen	36
Keskittyminen ja motivaatio	38
Aistiminen	41
Elpyminen	43
Voimaantuminen, itsepystyyvyys ja arjen hallinta	46
Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot	49
Yhteisöllisyys ja osallisuus	51
Lopuksi	53
Lähteet	54

## Kirjoittajasta

Tarja Peltonen

Kirjoittaja on sosionomian (AMK) opiskelija sekä kouluttautuu tällä hetkellä myös eläinavusteiseksi valmentajaksi (SFAAT®). Aikaisemmalta koulutukseltaan kirjoittaja on tradenomi (AMK). Sosionomi (AMK) -opinnoissa kirjoittaja on keskittynyt aikuissosiaalityön, kuntoutuksen sekä Green Care -opintoihin.

Tämä kuvaus on osa opinnäytetyötä, jossa perehdytään osallistuvan havainnoinnin ja haastattelujen kautta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisen ja terapeutin puutarhatoiminnan harjoituksiin. Opinnäytetyö suoritettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Opinnäytetyön nimi, johon tämä kuvaus pohjautuu, on Puutarha -avusteisen interventioharjoituksia Espoon mielenterveys EMY ryssä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tämä kuvaus puutarhatoiminnassa käytetyistä keskeisimmistä harjoituksista. Kuvauksen tekemistä varten kartoitettiin puutarhatoiminnan harjoituksia osallistuvan havainnoinnin ja avointen haastattelujen keinoin.

Luontoon perustuva toiminta sosiaalityössä on ollut kiinnostukseni kohteena sosionomikoulutuksen alkumetreiltä lähtien. Tämän vuoksi sosiaaliseen ja terapeutin puutarhatoimintaan tutustuminen on ollut ainutlaatuinen oppimiskokemus. Kiitän ohjaajani Minna Kettusta tämän mahdollistamisesta.





## Puutarhatoiminnan ohjaaja

### Minna Kettunen

Olen työskennellyt EMY ry:ssä nyt 7 vuotta. Olen toiminut puutarhатыön ohjaajana jo 6 vuoden ajan. Kiinnostukseni puutarhatoimintaan heräsi jo lapsena isovanhempien myötä. Isovanhempani ja vanhempani viljelivät ja pitivät puutarhaa permakulttuurisella otteella. Tästä otteesta ammensin pohjatiedot kestävästä kehityksestä ja puutarhanhoidosta.

Puutarhатыön ohjaajana minulle on kertynyt paljon tietotaitoa ja vahva kokemus puutarhan vaikutuksista osallistujiin. Mielenkiintoni puutarhan hoitavaan ja elyttävään voimaan on saanut minut perehtymään paljon alan kirjallisuuteen. Useasti minua on pyydetty pitämään luentoja ja koulutuksia liittyen Green Care -puutarhatoimintaan.



EMY ry:n puutarhatoiminta on pitkäkestoista, pitkäjänteistä, johdonmukaista, tavoitteellista sekä osallistujalähtöistä sosiaalista kuntoutusta yhdessä Espoon aikuissosiaalityön kanssa. Puutarhatoimintaa on jo yhdeksän vuoden ajan järjestetty toukokuun alusta syyskuun loppuun. Tämän vuoksi hiljaista ja kokemuksellista tietoa puutarhatoiminnan hyödyistä ja eduista on kertynyt minulle paljon.

Lisäksi olen käynyt useita mielenterveyteen ja luontoon liittyviä kursseja muun muassa Mielenterveyden ensiapukurssin, Metsämieli koulutuksen sekä ryhmänohjaamiseen liittyviä koulutuksia. Lisäksi olen aiemmin toiminut noin 30 vuotta esimiehenä.

Luonnonmukainen elämäntapa sekä ihmisten kanssa toimiminen sekä ihmismieli ovat aina kiinnostaneet minua. Sosiaalisen kuntoutuksen sekä EMY ry:n puutarhатыön ohjaajana olen saanut olla aitiopaikalla kokemassa, kuinka luonto hoitaa ja parantaa osallistujien elämäntilanteita ja elämänlaatua kaikilla osa-alueilla. Tämän vuoksi on arvokasta kirjata nämä tiedot, taidot ja kokemukset kirjalliseen muotoon. Näin tämän oppaan kautta tiedon jakaminen, kouluttaminen sekä tiedon saattaminen kaikkien tietoon mahdollistuu!

## Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n toiminnan tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida psyykkisten haasteiden ja yksinäisyyden kanssa kamppailevia henkilöitä, jotka asuvat yhdistyksen lähialueilla. Lisäksi yhdistyksen tarkoituksena on herättää ymmärrystä mielenterveyskuntoutujia ja mielenterveyden haasteista kärsiviä kohtaan sekä pyrkiä ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Yhdistyksen kautta mahdollistuu vertaistuki sekä toimintaa ja tekemistä yhdistyksen kävijöille. Tarkoitusta pyritään toteuttamaan erilaisena keskustelu- ja ryhmätoimintana sekä järjestämällä retkiä ja tapahtumia sekä mahdollistamalla myös työtoimintaa. Yhdistys pyrkii informoimaan esille nousseista kävijöiden tarpeista viranomaisia. (EMY ry 2023.)

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ryllä on kolme kohtaamispaikkaa Espoossa sekä yhdistys ylläpitää muiden Avomielin-toimijoiden kanssa Discord-keskustelupalustaa. Lisäksi yhdistys ylläpitää Jorvin sairaalassa kahvilaa sekä toteuttaa Espoon kaupungin kanssa sosiaalista ja terapeutista puutarhatoimintaa Kauklahden siirtolapuutarhassa. Yhdistyksen toimintaan voi tulla mukaan kuka tahansa ja osallistua voi omien toiveiden ja voimavarojen mukaisesti. Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. (EMY ry 2023.)

EMY ry:n rooli osana sosiaalialan toimintaympäristöä on kannustaa kävijöitä toimijuuteen, osallisuuteen, yhteisöllisyyteen sekä lisätä heidän hyvinvointiaan. Lisäksi EMY ry:n rooli palvelujärjestelmässä on toimia mielenterveyden puolesta yhteiseksi hyväksi ja kannustaa ihmisiä kansalaistoimintaan (EMY ry 2023).



## Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhasta

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry on järjestänyt Green Care -puutarhatoimintaa jo kahdeksan vuoden ajan. Nykyisellään toiminta on muodostunut sosiaaliseksi ja terapeuttiseksi puutarhatoiminnaksi. Puutarhatoimintaa toteutetaan sosiaalisena kuntoutuksena yhdessä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa. (Kettunen 2022a.)

Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä on yhteisöllistä ja sosiaalista työtä haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten ja luonnon kanssa. Toiminnan tarkoituksena on luonnon ja yhteisön tuen kautta tukea fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä (Capra, Haller & Kennedy 2019, 10). Mielekkään ja monimuotoisen tekemisen, toiminnan rakenteen ja ryhmämuotoisuuden kautta osallistujat kehittävät fyysisiä taitojaan, itseluottamustaan, itsevarmuuttaan ja yhteistyötaitojaan (Sempik 2010, 18). Puutarhan mahdollistaman turvan ja turvallisuuden kautta avautuu mahdollisuus uusille yhteyksille itsen ja toisiin (Capra, Haller & Kennedy 2019, 10).

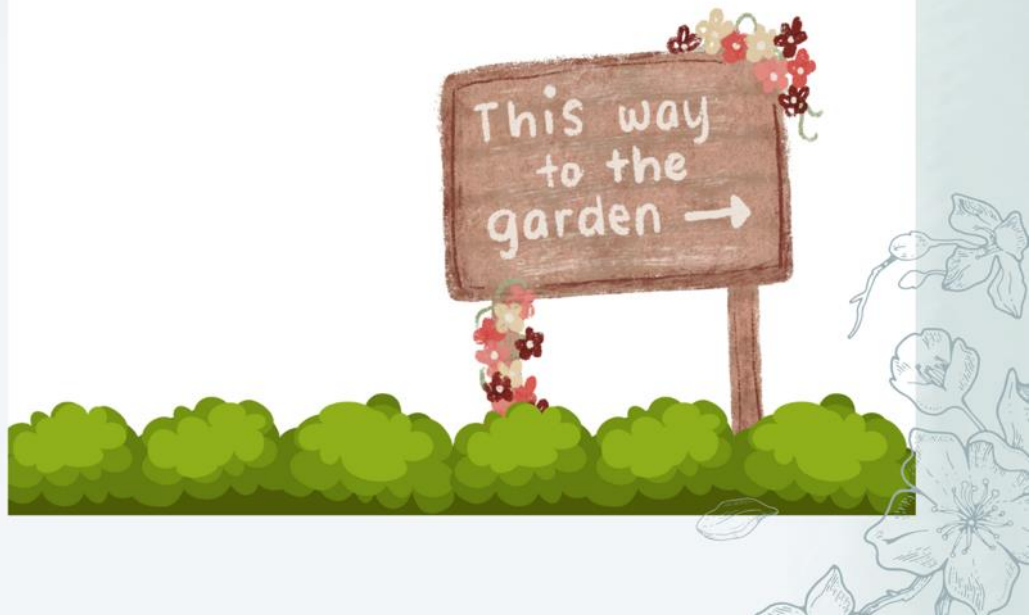


## Lukijalle

Kuvaus on luotu yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n kanssa. Erityisesti kuvauksen tekemisessä oli mukana puutarhatoiminnasta vastaava ohjaaja Minna Kettunen. Hänellä on kuuden vuoden kokemus puutarhatoiminnan ohjaamisesta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä yhteistyössä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa.

Kuvauksen tarkoitus oli tuoda esiin Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnasta kertyneet tiedot, taidot ja kokemukset puutarhatoiminnan harjoituksista sosiaalisessa ja terapeutisessa puutarhatoiminnassa. Kuvauksen lähtökohta on sosiaalipedagoginen. Näin ihmiskäsitys ja arvot pohjautuvat sosiaalialan näkemykseen ihmisyydestä, osallisuudesta ja yhteiskunnasta. Lisäksi kuvaus pohjautuu Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n arvoihin ja toimintaperiaatteisiin.

Kuvaukseen kerättiin keskeisimmät puutarhatoiminnasta kertyneet tiedot ja kokemukset harjoituksista, jotka on havaittu toimiviksi. Lisäksi puutarhatoiminnan kuvauksessa kuvataan puutarhatoiminnan rytmitykset (päivä- ja vuosirytmii, yksilö-, pari- ja ryhmätöiden rytmitys sekä osallistujien osallisuuden vahvistamisen kautta tuoma rytmitys). Kuvauksen kautta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoimintaa voidaan paremmin kouluttaa, tiedottaa, markkinoida, kartoittaa ja kehittää.





## Johdanto

Olen verkossa valon ja auringon,  
 paulassa koskien pauhun,  
 lumossa hankien hohtavain,  
 vankina välkkyvän vetten,  
 verkossa lähteiden puhtauden,  
 siteissä nuotion sauhun,  
 seitissä sumuisten tunturien,  
 jotka siitävätä metsein takaa,  
 ja silti olen täysin vapaa!  
 Eino Leino –


Luonto on ollut historiassa vahvasti osa suomalaisten elämää. Yhteiskunnan muutokset ovat vaikuttaneet heikentävästi luontoyhteyteemme. (Yli Viikari & Ylilauri 2019, 1.) Olemme irtautuneet luonnollisuudestamme, toisin sanoen omasta kehostamme, vaistoistamme sekä yhteydestämme luontoon. Tutkimusten mukaan luontoyhteydellä on merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiimme ja terveyteemme. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 7-8.)

Mielenterveyden häiriöt ja koettu yksinäisyys vaikuttavat monella tavalla yksilöiden elämään ja hyvinvointiin niitä heikentäen (Tambyah, Olcon, Allan, Destry & Astelle- Burt 2022, 2). Lisäksi syrjäytymisestä ja mielen järkkymisestä aiheutuu merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle (Soga, Gaston & Yamaura 2017, 93). Tämän vuoksi tarvitaan uudenlaisia interventioita hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn terveys- ja sosiaalialalla (Tambyah, ym. 2022, 2). Yksi kustannustehokas tapa parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua sekä edistää yksilöiden yhteenkuuluvuutta on sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito (Soga, Gaston & Yamaura 2017, 93). Nyky-yhteiskunnan sosiaalisen hyvinvoinnin haasteisiin saadaan tukea toimintamuodoista, jotka tukeutuvat luontoon (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, VIII).

Tässä kuvauksessa käsitellään Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan harjoituksia. Lisäksi käsitellään yleisesti Green Care -toimintaa, ihmistä sosiaalisena toimijana, luonnon hyvinvointivaikutuksia, sosiaalialan ryhmänohjausta, puutarhatoimintaa sekä sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan yleisiä seikkoja (muun muassa puutarhan ominaisuuksia ja turvallisuusseikkoja). Kuvauksessa käsitellään puutarhatoimintaan liittyviä käytännön rakenteita (muun muassa päiväryhmitystä, vuosirytmitystä, yksilö-, pari- ja ryhmätöiden rytmitystä). Lopuksi määritellään puutarhatoiminnan harjoitukset luokiteltuina pääasiallisen tavoitteen mukaan.







Oppaan lähtökohta on sosiaalipedagoginen, jolloin opas pohjautuu sosiaalialan arvoihin ja ihmiskäsitykseen. Sosiaalialan arvot ovat:

- ihmisarvon kunnioittaminen,
- ihmisoikeuksien ja itsemääräämisoikeuksien kunnioittaminen,
- osallisuuden edistäminen,
- osallistujien kokonaisvaltainen huomioiminen voimavaroineen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistäminen (Talentia 2022)

Oppaan lähtökohtana ovat myös Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n arvot:

- osallistujalähtöisyys,
- yhdenvertaisuus,
- ystävällisyys,
- syrjinnästä vapaa alue sekä toiminnallisuus.

Lisäksi toimintaperiaatteet lähtevät toisten kunnioittamisesta ja yhteisvastuullisuudesta (EMY ry 2023.)

## Sosiaalinen ihminen

Ihminen on ainutlaatuinen yhteisön jäsen (Nivala & Rynnänen 2019, 91), jolla on oma yksilöllinen potentiaalinsa sekä arvokkuutensa (Nivala & Rynnänen 2019, 89). Osallistujien näkemisessä ja kohtaamisessa jokainen nähdään oman elämänsä toimijana tai toimijuuteen kykenevänä. Näin jokaisella katsotaan olevan tahtoa, kykyä ja mahdollisuuksia toimia, ilmaista itseään ja tehdä valintoja. Toimijuus sosiaalityössä nähdään ennen kaikkea vuorovaikutuksellisesti ihmisten ja yhteisöjen välillä. (Nivala & Rynnänen 2019, 95.) Lisäksi osallistuja nähdään kasvuun kykenevänä sivistyneenä ihmisenä (Nivala & Rynnänen 2019, 106). Arvoltaan kohtaamisen kautta jokainen voi kehittyä omaksi itsekseen (Nivala & Rynnänen 2019, 107).

Asiakas nähdään aina suhteessa elämäntilanteeseensa tai sosiaalisiin olosuhteisiin. Näitä tilanteita ja olosuhteita tarkastellaan objektiivisten tietojen sekä sosiaalisten kokemusten perusteella. Keskeistä on asiakkaan ja yhteisön tai yhteiskunnan välinen suhde. (Kananaja 2017, 182.)

Sosiaalityössä asiakkaan sosiaalinen toimintakyky on keskiössä. Toimintakyky muodostuu vuorovaikutussuhteissa sekä osallisuutena yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalisuus ilmenee myös ajassa. Näin vaikeat elämäntilanteet historiassa sekä yhteiskunnalliset tilanteet (muun muassa työttömyys) vaikuttaa niihin päätöksiin, mitä asiakas nykyhetkessä tekee. (Raatikainen, Rahikko, Saarnio & Vepsä 2019, 90.)



## Sosiaalialan ohjaus

Dialoginen kohtaaminen luo suhteeseen avoimuutta, läsnäoloa, tasapuolisuutta, kunnioitusta ja luottamusta. (Nivala & Rynnänen 2019, 191). Näin avautuu mahdollisuus virittytymiselle, kuvittelulle ja toivolle (Nivala & Rynnänen 2019, 195-196). Dialogin kautta avautuu mahdollisuus ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014, 71) sekä narratiiviseen ajatteluun (Louhela 2015, 62). Näiden kautta voimaistutaan sekä saadaan uusia näkökulmia omaan elämään ja elämänhallintaan (Louhela 2015, 78).

Ryhmät ovat keskeisiä jokaisen elämässä (Raatikainen, ym. 2019, 142). Ryhmäprosessi tukee monella tapaa sosiaalialan tavoitteita. Ryhmämuotoisuus edistää kokemusten ja tuntemusten jakamista ja niiden vertaamista. Lisäksi ryhmämuotoisuus edistää toisten tukemista tunnetasolla sekä mahdollistaa muilta oppimisen. (Nickson, Carter & Francis 2020, 63.) Ryhmäohjauksessa keskeisin tavoite sosiaalialalla on sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen sekä asiakkaan sosiaalisen roolin vahvistaminen (Hawkins & McMahon 2020, 75). Ryhmämuotoisuus tukee vahvasti sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä palautteen saamisen ja antamisen harjoittelua (Raatikainen, ym. 2019, 143).

Ohjauksen kautta osallistujalle annetaan mahdollisuuksia tutkia ja pohtia elämäänsä. Hyvin suoritettu ohjaus on monella tapaa hyödyllistä ja tyydyttää osallistujien tarpeita. Ei ole näyttöä siitä, että toiset ohjausmenetelmät olisivat toisia parempia. Ohjauksessa tärkeintä on ohjaajan ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen toimivuus. (Peavy 2021, 19.) Ohjauksessa viisi tärkeää tekijää ovat: tuki, huolenpito, lohdun ja toivon tarjoaminen; asiallisen ja oikean tiedon tarjoaminen; tuki selvittämään ja luomaan tavoitteita ja tulevaisuutta; voimavarojen tunnistaminen sekä tuki valintojen ja suunnitelmien tekemisessä sekä apu valintoihin ja suunnitelmiin liittyvien esteiden käsittelemiseen (Peavy 2021, 19).

### Ohjaus



Ohjauksen kautta vuorovaikutus- ja itsetutkiskeluprosessit käynnistyvät, jolloin yksilön minuus voi vahvistua ja ajattelutapoja ja toimintavaihtoehtoja punnitaan. Näin ohjauksessa keskeinen elementti on toivon ja tuen antaminen. (Peavy 2021, 26.) Ohjauksen kautta pyritään auttamaan osallistujaa ratkaisemaan oman elämänsä konkreettisia ja käytännöllisiä ongelmia, esimerkiksi ammatinvalinta, elämän valinnat ja ihmissuhteiden muodostamiseen ja parantamiseen liittyviä seikkoja. Näin ohjauksessa kohdataan tavallisia sosiaalisen elämän ongelmia, joita ohjauksen avulla pyritään ratkaisemaan. (Peavy 2021, 27.)

Ohjauksessa keskeistä on ohjaajan tapa olla vuorovaikutuksessa. Hyvä ohjaaja on kuunteleva, kärsivällinen ja nöyrä. Hyvä ohjaaja ei ole turhamainen eikä pyri tulla ihailuksi. Hyvä ohjaaja pyrkii selvittämään sen, missä tilanteessa osallistuja on. Hyvä ohjaaja ei tiedä kaikkea ja hän pystyy tämän myös myöntämään. Lisäksi ohjaaja ymmärtää, että osallistuja tietää oman tilanteensa paremmin, joten hän antaa osallistujan auttaa. Näin asennoitumalla ohjaaja todella tietää, mitä toisen ihmisen auttamisessa on kysymys. (Peavy 2021, 30-31.)



Hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä (Peavy 2021, 30-31)



On huomioitava, että ohjaus pitää sisällään erilaisia konteksteja (ohjaaja- osallistuja suhde, osallistuja, osallistuja -muut suhde, interventiotyyppi ja asiakkaan tilanne) (Hawkins & McMahon 2020, 87). Ryhmässä mahdollistuvat erilaiset epäviralliset roolit, jotka voivat liittyä joko tehtäviin, tunteisiin, vuorovaikutukseen, asenteeseen tai valtaan (Raatikainen, ym. 2019, 145). Ryhmäroolit mahdollistavat ryhmäläisten erilaiset rooliot. Roolit määrittelevät ryhmän työnjakoa ja ne tuovat ennustettavuutta ja järjestystä sekä tuottavat identiteetin tunteen yksilölle. Roolien erilaistumisen kautta asiakkaat ottavat erilaisia rooleja ryhmässä. (Pennington 2005, 90.)

Dialogisuudella tarkoitetaan vastavaroista ja tasapuolista vuorovaikutusta, jossa ohjaaja ja ohjattavat ovat keskenään tasavertaisessa suhteessa. Näin pyritään yhteisen ymmärryksen luomiseen. Dialogisuus syntyy molemminpuolisella kuuntelulla, huomioon ottamisella ja toista arvostavalla puheella. Dialogisuuden kautta ohjattava ja ohjaaja vaikuttavat ja vaikuttuvat kommunikaatiosta. Asiantuntijuus on jaettua. (Vänskä, Laitinen Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014, 58.) Ohjaajan on tärkeää ymmärtää keskustelun luonne, jolloin puhetta pyritään liittämään toisiinsa ja vältetään monologia. Kuuntelemisen ja puhumisen vaihtelut mahdollistavat reflektion ja luovat mahdollisuuksia moniäänisyydelle. Dialogisuuden kautta nousee mahdollisuus asioiden tutkimiselle. (Vänskä, ym. 2014, 59.)

Dialogisuutta edistävät avoimet kysymykset sekä keskustelun rauhallisuus, hyväksyttävyyden sallisuus (Vänskä, ym. 2014, 59). Avoimet kysymykset mahdollistavat laajemman vastauksen kuin vain kyllä ja ei -vastauksen. Avoimien kysymysten kautta osallistujan elämäntilanteesta saadaan tietoa osallistujan omilla sanoilla. Lisäksi vältetään miksi -kysymysten käyttöä, koska se helposti johdattaa keskustelun syihin ja syytelyyn tunteeseen. (Raatikainen, ym. 2019, 115.)

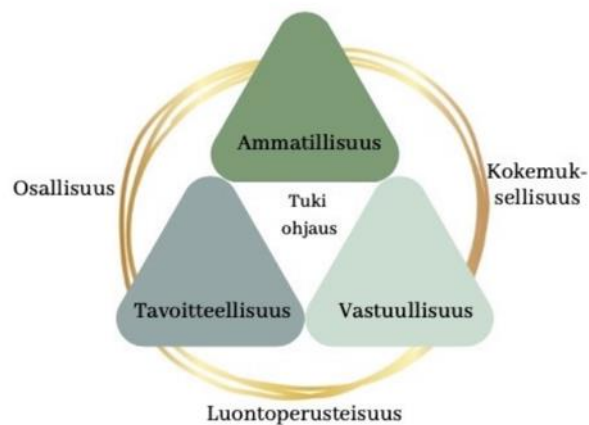
Ohjaustilanteessa on keskeistä, että osallistuja tuntee olonsa turvalliseksi. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat ohjausympäristö ja ohjausinterventiot. Osallistuja tuntee olonsa turvalliseksi, kun ympäristö ja interventiot sopivat osallistujan oppimistyylisiin. Turvallisuuden kautta mahdollistuu uuden oppiminen ja muutos. (Vänskä, ym. 2014, 63). Dialogisuuden kautta luodaan turvallisuutta. Dialogisuus tarkoittaa avoimuutta, läsnäoloa, tasapuoleisuutta, luottamusta, kunnioitusta sekä hyväksymistä. Luottamuksen syntyyn tarvitaan empatiaa ja näin dialogiaan liittyy myös tunneulottuvuus. (Nivala & Rynnänen 2019, 191.) Dialogiseen kohtaamiseen tarvitaan virittäytymistä, kuvittelua, harkintaa, leikkiä ja uskoa. Virittäytymisen kautta pystytään eläytymään toisen kokemukseen ja kuvittelua auttaa tavoittamaan toisen kokemuksen. Ammattilainen tarvitsee tilanteessa harkintaa, joka juurruttaa asian ympäristöön ja avaa syy- seurauksuhteita. (Nivala & Rynnänen 2019, 195.) Dialogisuus saa leikin kautta vaihtehtoisia näkökulmia ja tuo keskusteluun ihmettelyn ja heittäytymisen elementin. Uskon elementti on tärkeä. Se luo uskoa siihen, että vielä toteutumaton voi toteutua. (Nivala & Rynnänen 2019, 196.)

## Green Care -toiminta

Green Care -toiminnassa luonnon ja ympäristön resursseja hyödynnetään eri asiakasryhmien hyvinvoinnin (fyysisen ja psyykkisen) ja elämänlaadun edistämiseksi sosiaali- ja terveysalalla (Salonen 2010, 77). Green Care muodostaa sateenvarjon toiminnolle, joissa odotuksena on luonnon kanssa kosketuksissa olevan järjestelmällisen toiminnan myönteinen vaikutus ihmisiin ja heidän tilanteisiinsa (Granerud & Eriksson 2014, 319).

Sosiaalialalla Green Care -toiminta nähdään yhtenä sosiaalityön toiminnallisena menetelmänä (Raatikainen, ym. 2019, 158), jossa luontoa hyödynnetään aktiivisesti erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 320). Green Care -menetelmät ovat aktiivisia toimintoja, joilla pyritään edistämään hyvinvointia ja terveyttä eikä kysessä ole vain passiivisen luontokokemuksen järjestäminen (Soini, ym. 2011, 321).

Luontoläheisyys, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus ovat Green Care -toiminnan peruselementtejä perusedellytysten ollessa ammattimaisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. (Vehmasto 2014, 3.) Luonnossa yhdessä toimien ja erilaisia harjoituksia tehden vaikutetaan osallistujien tilanteisiin. Keskeistä on ammattitaitoinen ohjaaja, joka ymmärtää ja tietää luonnon vaikutuksen ja erilaisten harjoitteiden vaikutuksen osallistujiin, tietää menetelmän ja harjoitusten tavoitteet ja kytkee nämä osallistujien yksilöllisiin tavoitteisiin. Lisäksi ohjaaja toimii luontoa ja osallistujia kohtaan vastuullisesti (Luke & Green Care Finland ry 2021, 18.)



Green Care toiminnan peruselementit ja -edellytykset (soveltaen Vehmasto 2014, 3)

Green Care -toiminnassa on keskeistä, että luontoa käytetään aktiivisesti edistämään, tukemaan ja ylläpitämään ihmisen hyvinvointia ja osallisuutta. Toiminnan eri elementtejä yhdistämällä ja eri tavalla painottaen syntyy elyrittävyyttä, kokemuksellisuutta ja osallisuutta lisäävää toimintaa. (Soini & Vehmasto 2014, II.) Suomen Green Care -toiminnassa luontoperusteisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus ovat vaikuttavinta osia, jossa kokemuksellisuus liitetään toimintaan ja osallisuus yhteisöllisyyteen (Salonen 2020, 25). Luontotoiminta sisältää usein myös vuorovaikutusta ja yhteistyötä muiden ihmisten kanssa (Granerud & Eriksson 2014, 320).

Tärkeää on myös eri luontotoimintojen osalta, että osallistujille jää riittävästi aikaa hyvien ihmissuhteiden solmimiseen, omien tarpeidensa ilmaisemiseen sekä osallistujien yksilölliseen huomioimiseen ja vahvistamiseen. Näin yksilöllinen ohjaus ja tuki sekä ryhmän sosiaaliset suhteet ovat tarpeellisia. (Granerud & Eriksson 2014, 321.)

Grahn ja Stigsdotter (2010, 266) ovat tutkimuksissaan havainnut, että stressaantuneet ja mielenterveyden häiriöistä kärsivät mieltyvät luontomaisemissa hieman erilaisiin elementteihin kuin muut. Stressistä ja mielenterveydenhäiriöistä kärsivät ovat mieltyneet luontopaikkoihin, jotka tarjoavat heille "turvapaikan" liittyen luontoon, joissa "turvapaikka" sisältää vähän sosiaalisia komponentteja. (Stigsdotter 2010, 266).



## LuontoHoiva ja LuontoVoima

Green Care -toiminta Suomessa jaetaan pääsääntöisesti LuontoHoivaan ja LuontoVoimaan. Jako ei ole yksiselitteinen vaan rajapinnoilla on palveluita, joissa on sekä LuontoHoivan että LuontoVoiman piirteitä. Jako muodostuu asiakkaiden, palvelun maksajan ja järjestämisvastuun sekä vaatimusten perusteella. (Vehmasto 2014, 31.)

LuontoHoivaa	LuontoVoimaa
<b>Palvelun luonne</b>	
erityinen asiakasyhmä pitkäjänteistä, toistuvaa ja säännöllistä sote-palvelu julkisen järjestämisvastuun omavalvontasuunnitelmaa ostaja ja osallistuja eri tahoja	saatavilla kaikille säännöllinen kasvatus-, virkistys- tai työhyvinvointipalvelu ei julkista järjestämisvastuuta ei omavalvontasuunnitelmaa ostaja ja osallistuja samoja tahoja yleensä
<b>Tavoitteiden luonne</b>	
kuntouttava, korjaava, ylläpitävä yksilölliset, etukäteen sovitut tavoitteet tavoitteet osa kuntoutus- tai hoivasuunnitelmaa säännöllinen arviointi ja kirjaaminen	virkistävää, ennaltaehkäisevää ryhmäkohtaiset tavoitteet osallistujilla ei kuntoutus- tai hoivasuunnitelmaa tavoitteiden kevyt seuranta
<b>Osallistujien erityisen tuen tarve</b>	
erityisen tuen tarve vahva psyykinen ja sosiaalinen tuki	ei erityisen tuen tarvetta fyysisten apuvälineiden/ esteettömyyden tarve
<b>Ohjauksen luonne</b>	
yksilöllinen ohjaus	ryhmäohjaus mahdollinen
<b>Ohjaajan ammattitaito</b>	
sote-alan koulutus syvä erityisosaamisen ohjauksesta	muu ammattitaito ei välttämättä osaamista sote-ohjauksesta

LuontoHoivan ja LuontoVoiman tyypillisiä piirteitä (soveltaen Luke ja GCF ry 2021)



## Green Care -toiminta kuntoutuksessa

Luonto on kautta historian ollut tärkeä suomalaisille. Luonto puhuttelee meitä evoluutiomme ja biologiamme takia, olemme olleet pitkään osa luontoa. Luonnon terveysvaikutukset syntyvät näkemisen, kokemisen ja tekemisen kautta. (Vihreä Veräjä 2017, 5). Kasveihin liittyvä toiminta vaikuttaa lisäävän ihmisen onnellisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja mielen hyvinvointia. Luonnossa yhdessä tekeminen lisää myös elämänhallinnan taitoja. (Vihreä Veräjä 2017, 7.) Luonto näyttää houkuttelevan ihmisen huomiota ilman stressikokemuksen laukaisua ja näin kapasiteettia palautumiselle vapautuu käyttöön (Ulrich ym. 1991, 201).

Granerudin ja Eriksonin (2014, 328) tutkimuksen mukaan luontoperusteisiin palveluihin osallistuminen oli positiivinen kokemus mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville. Luontoavusteisessa toiminnassa osallistujien diagnoosit ja toimintakyvyn rajoitukset jäivät taka-alalle ja keskeiseksi muodostuivat luonnon tarpeet tulla hoidetuksi ja osallistujien osallisuus ja vastuu tästä huolenpidosta. Näin merkityksellisen elämän osa-alueet tulivat luontoavusteisuuden kautta osallistujille näkyviksi ja koetuiksi. (Granerud & Eriksson 2014, 328). Muita positiivisia vaikutuksia luontotoimintaan osallistuvilla mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla oli mm. vuorokausirytmien normalisoituminen, fyysisen työn aiheuttama ”hyvä” väsymys, hierarkiattomaan toimintaympäristöön liittyvät positiivisen vaikuttamisen mahdollisuudet, yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden vahvistuminen sekä itsetunnon lujittumiseen liittyvät seikat. Näitä voidaan pitää merkittävänä hyötyinä luontoavusteisessa toiminnassa. (Granerud & Eriksson 2014, 331). Muun muassa sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden kautta mielenterveys- ja päihdekuntoutujaan liittyvän stigman leimaava merkitys väheni ja haasteiden hallinnan kautta luotiin itsetuntoa (Granerud & Eriksson 2014, 331-332). Granerudin ja Eriksonin (2014, 333) löydökset viittaavat siihen, että luontoavusteisella toiminnalla on erittäin tärkeä rooli mielenterveys- ja päihdekuntoutujien toipumisessa ja yhteiskunnallisen osallisuuden lisääjänä. Tämä tulisi huomioida yhteiskunnan palveluvalikoimassa (Granerud & Eriksson 2014, 333).



Asiakkaat ilmentävät olemassaoloaan kehollisuutena, tajunnallisuutena sekä suhteutumisenä todellisuuteen, jotka muodostavat yhdessä tärkeän kokonaisuuden. Näiden tasapainosta määrätty se, miten hyvin asiakas voi. Suhde ympäristöön on tärkeä. Asiakkaasta tulee näkyvä ympäristön kautta ja näin ympäristö on myös kehossa ja mielessä. Näin ulkoinen ympäristö luo sisäistä ympäristöä. (Salonen 2012, 236.)

Sosiaalisuus on vahvasti lytköksissä terveyteen ja hyvinvointiin (Leck, Upton & Evans 2013, 158). Green Care -toiminnan kautta pyritään tarjoamaan mahdollisuuksia toimia ryhmässä ja näin vahvistua sosiaalisesti (Leck, Upton & Evans 2013, 159). Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen on merkittävää Green Care -toiminnassa, jossa merkittävimpiä tekijöitä ovat tasa-arvoisuus sekä vastuullisuuden osoittaminen. Suhteet vahvistuivat kaikkien osallistujien välillä. Näiden avulla osallistujien itsenäisyys lisääntyi. Toiminnan pysyvyys ja jatkuvuus tuottivat osallistujille luottamusta ja turvallisuutta. (Tolvanen & Jääkseläinen 2016, 17.)

Luonnon sosiaalisen osallisuuden ja voimaantumisen vahvistaminen johtuvat myös siitä, että luonnon kanssa vuorovaikutuksessa oleminen toi helpotusta sosiaalisiin paineisiin sekä niihin odotuksiin, mitä muilla ihmisillä osallistujia kohtaan oli. Luonto rauhoittavana elementtinä palauttaa huomion ryhmätilanteisiin ja vuorovaikutukseen. (Leck, Upton & Evans 2013, 159.) Ryhmämuotoisuus luonnon avulla helpottaa ja vapauttaa vuorovaikutusta. Luonnossa läheisyyttä tai etäisyyttä on osallistujan helpompi säädellä kuin esimerkiksi sisätiloissa. (Annestedt & Währborg 2011, 372.) Mielekkään tekemisen kautta saadaan osallisuuden kokemuksia ja tunne, että kuulutaan johonkin (Diamant & Waterhouse 2010, 85).

Identiteetti vahvistuu ja selkeytyy toiminnan kautta. Puutarhatoiminnassa on mahdollisuus löytää uusia puolia omaan identiteettiin sekä kokeilla erilaisia rooleja. Näin mahdollistuu uusien puolien löytäminen itsestä (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2011). Puutarhatoiminnan rutiinit auttavat arjen rutiinien luomisessa sekä puutarhatoiminnassa saadaan uusia tietoja ja taitoja, jotka voivat olla hyödyllisiä (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 31)

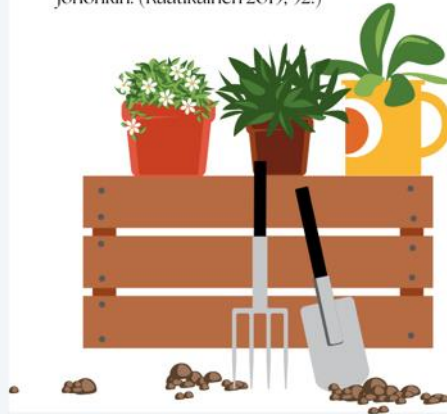


## Puutarhatoiminta

Puutarhatoiminnalla tarkoitetaan ennen kaikkea kasveihin liittyvää toimintaa (Rappe 2018). Keskeistä on toiminta eikä passiivinen oleminen, vaikkakin myös passiivisella luonnossa olemisella voi olla tärkeä terapeuttinen rooli (Sempik & Adevi 2013, 38). Näin määritellen puutarhatoiminnalla tarkoitetaan muun muassa kasvattamista, hoitoa ja sadonkorjuuta sekä kasvien keräämistä ja käyttämistä sekä havaitsemista ja aistimista (Rappe 2018). Toisaalta puutarhatoimintaan voidaan katsoa osaksi myös puutarhan suunnittelu ja maisemointi sekä rakentaminen ja taiteen tekeminen (Sempik, Aldbridge & Becker 2011, 29).

Puutarhatoiminta aktivoi fyysiseen toimintaan, mikä parantaa mm. koordinaatiokykyä, tasapainoa ja motorikkua ja ryhmämuotoisena tehtynä lisää sosiaalista vuorovaikutusta yms. (Soini 2014, 81). Kuitenkin puutarhan hoidon todellinen merkitys on erilainen kuin pelkän luonnossa olemisen. Puutarhassa ihminen osallistuu aktiivisesti kasvien kasvuun ja vaikuttaa niihin. Voidaan ajatella, että mielen terveyden kannalta on merkityksellistä, kun siemenestä kasvaa hedelmä, kasvi tai juures. Näin muutosprosessin mahdollisuus osallistujalle avautuu sekä osallistujan identiteetin muuttuminen hoidettavasta hoitajaksi. (Kendle & Stoneham 2014, 954.) Puutarhanhoitoa ja viljelyä tutkivat sosiaaliset ja psykologiset teoriat viittaavat, että luonnon kanssa vuorovaikutuksessa oleminen tarjoaa monella tavalla sosiaalista, psykologista ja fyysistä toipumista kannattelevaa merkityksellisyyttä. Näin luonnonhoidon tehokkuus hoitomuotona pystytään selittämään näillä teorioilla. (Elsey, Murray & Bragg 2016, 99.)

Puutarhatoiminta on yksi uusi tapa edistää sosiaalisen osallisuuden vahvistamista. Puutarhatoiminnassa yhdistyy luonto, sosiaalisuus sekä merkityksellinen toiminta. (Raatikainen, ym. 2019, 91). Luonto auttaa vähentämään stressiä sekä edesauttaa psykologisessa toipumisessa muun muassa tarkkaavaisuuden elpymisen kautta. Lisäksi tunne rauhasta ja turvallisuudesta lisää luonnon hyvinvointivaikutuksia. Merkityksellisen toiminnan kautta saadaan tunne, että on saavuttanut jotain sekä vastuun kautta luottamuksen tunne. Nämä lisäävät itseluottamusta, jota edesauttavat myös puutarhassa hankitut uudet taidot. Puutarhatoiminnassa ryhmän osana luodaan uusia sosiaalisia kontakteja ja ryhmän kautta syntyy tunne osallisuudesta ja kuulumisesta johonkin. (Raatikainen 2019, 92.)

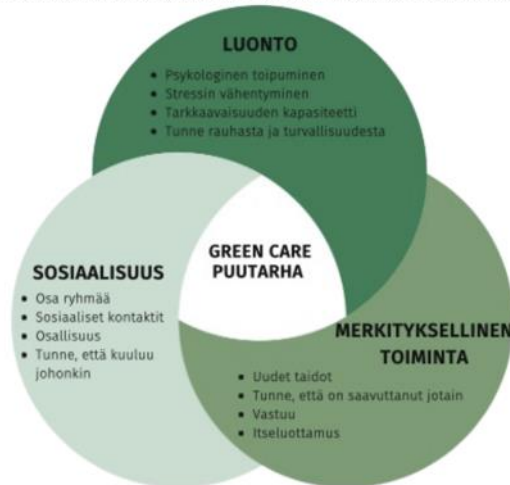




Puutarhatoiminta on multisensorista toimintaa (Catlin 2012, 1). Puutarhatoiminnoille on tunnusomaista, että ne ovat mukaansa tempaavia, muokkautuvia, niissä onnistutaan helposti, ne ovat turvallisia ja kehittävät toiminnallisia arkisia kykyjä (Catlin 2012, 2). Puutarhatoiminnassa toimintaa voidaan monella tapaa modifoida. Näin toiminta saadaan vastaamaan kaikkien ryhmäläisten kykyjä ja toiveita. Ympäristön tekeminen mahdollisimman helposti lähestyttäväksi ja saavutettavaksi, toiminnassa erilaisia korvaavia materiaaleja sekä työkaluja käyttäen, toiminnan erilaisien toteuttamismahdollisuuksien hyödyntämien, rinnakkaisten tekniikoiden huomioiminen sekä toiminnan helpottaminen auttavat kaikkia osallistumaan onnistuneesti toimintaan. (Catlin 2012, 152-153.)

Lähtökohtana puutarhatoiminnassa on merkityksellisyys osallistujalle, huomioiden vahvuudet ja voimavarat sekä huomioiden osallistujan kokonaisuudessaan yksilönä ja persoonana. Osallistujan mieltymysten, kykyjen ja haasteiden tuntemus on ohjaajalle tärkeää. Tietoa osallistujista kannattaa kerätä haastattelujen lisäksi myös toiminnallisin menetelmin, joihin yhdistyy visuaalisuus. Tavoitteet määritellään puutarhatoiminnassa osallistujan kanssa yhdessä. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 33.)

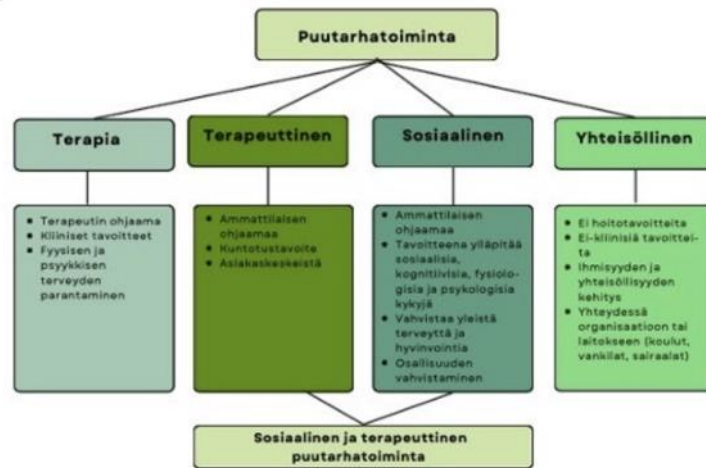
Ryhmämuotoisessa puutarhanhoidossa yhdistyvät sosiaalinen yhteys muihin osallistujiin, osallistujien henkilökohtainen kasvu (mm. uusien taitojen oppiminen), osallistujien itsepystyvyyden lisääntyminen toimintojen suorittamisen kautta sekä fyysisen aktiivisuuden kasvu, jolla on yhteyksiä myös henkiseen hyvinvointiin. Luonnon korjaavien kokemusten kautta mahdollistuu toipuminen sekä mielen terveyden parantuminen lisäämällä kykyä rauhoittua ja palautua (Elsy, Murray & Bragg 2016, 100.) Kasvit vaikuttavat positiivisesti ihmisen toimintaan ja tietoisuuteen. Näin luonto ja kasvit voivat toimia "siltoina" ihmisten kesken, jolloin voidaan tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteisiä kiinnostuksen kohteita. (Kendle & Stoncham 2014, 953.)



Puutarhatoiminnan elementtejä (soveltaen Raatikainen ym. 2019, 92)

## Green Care -puutarhan ominaisuuksia

- erillisiä ja erilaisia tiloja (Marcus & Sachs 2014, 181)
- turvallinen ympäristö (Cassidy 2012, 16), kodinomainen, ei-laitosmainen (Marcus & Sachs 2014, 181)
- turvalliset välineet (Marcus & Sachs 2014, 181)
- tila on joustava erilaiseen toimintaan (Marcus & Sachs 2014, 181)
- palauttava ympäristö (Cassidy 2012, 16)
- ympäristön vastaanottavuus (Cassidy 2012, 17)
- sosiaalisen tuen mahdollistaminen, mahdollisuus henkilökohtaisille ja ryhmäkeskusteluille (Marcus & Sachs 2014, 182)
- suojan ja avoimen tilan rakentaminen (Marcus & Sachs 2014, 182)



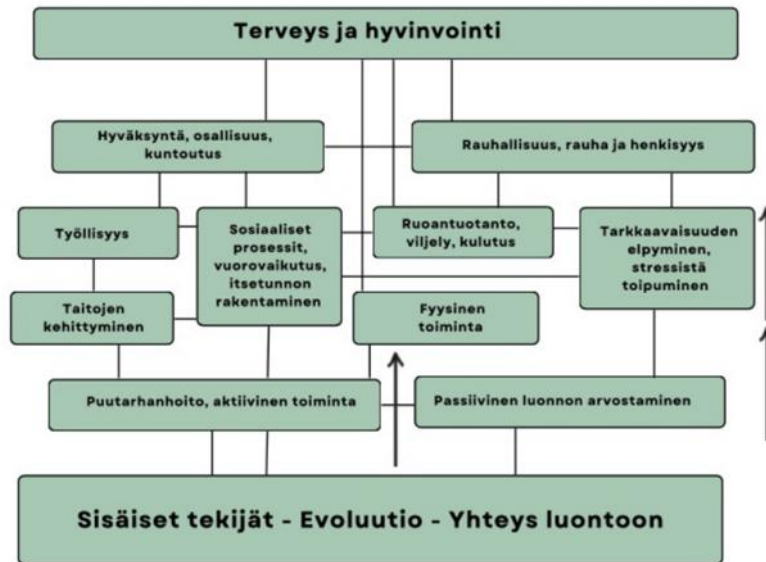
Green Care puutarhan käyttö eri tulokulmista (soveltaen Capra, Haller & Kennedy 2019, 10; Green Care Finland ry 2022c)

Puutarhaterapiassa puutarhan hoitoa käytetään kliinisten tavoitteiden saavuttamiseksi (Soini 2014, 25). Puutarhaterapia on ammattilaisen ohjaamaa ja sille on määrätty tavoitteet ja arvioinnit. Lisäksi puutarhanhoito voi olla terapeuttista, jolloin henkilön hyvinvointi voi kohentua kasvienhoidon avulla. Tätä voidaan käyttää joko yksilö- tai ryhmämuotoisessa työskentelyssä. (Lääperi & Puromäki 2014, 77.) Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta on puutarhaterapiaan verrattuna tavoitteiltaan yleisempää hyvinvoinnin ja sosiaalisuuden edistämistä, vaikkakin molempien toimintatapa on sama (Cameron 2014, 1015). Puutarhatoiminta voi olla myös elämyksellistä ja vapaamuotoista, jolloin se on joko harraste- tai opetustoimintaa (Soini 2014, 24-25). Erja Rappe (2018) on jakanut terapeuttiset puutarhat parantaviin, kuntouttaviin ja tervyyttä hoitaviin.

## Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta

Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhahoidon on määritellyt Thrive, Iso-Britanniassa toimivat järjestö, joka on jo pitkään käyttänyt puutarhatoimintaa kuntoutuksessa hyväksi (Thrive 2022). Thriven (2022) mukaan sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhahoito on menetelmä, jossa kasveja ja puutarhaa käytetään parantamaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kuin myös edistämään keskustelu- ja vuorovaikutustaitoja sekä kognitiivisia taitoja. Puutarhan turvan ja turvallisuuden kautta mahdollistuvat sosiaaliset suhteet, mahdollisuus luoda uusia ystäväyssuhteita sekä käytännön taitojen oppiminen (Thrive 2022). Näin sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta eroaa puutarhaterapiasta, yhteisöllisestä puutarhahoidosta sekä terapeuttisesta puutarhahoidosta (Capra, Haller & Kennedy 2019, 10.)

Sempik ja Adevi (2013, 37) kuvaavat sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhahoidon mallia. Mallissa painottuu aktiivinen toiminta. Green Care -toiminta painottuu vahvasti erilaisiin harjoituksiin, vaikkakin passiivinen oleminenkin on tärkeää. Puutarhassa tärkeä elementti on tilan tuntu. (Sempik & Adevi 2013, 38.) Puutarhatoimintaan osallistujat kokivat Adevin ja Liebergin (2012, 54) tutkimuksen perusteella tärkeäksi toipumisen prosessissa sen, että he voivat valita puutarhassa mielentilaansa vastaavan tilan.



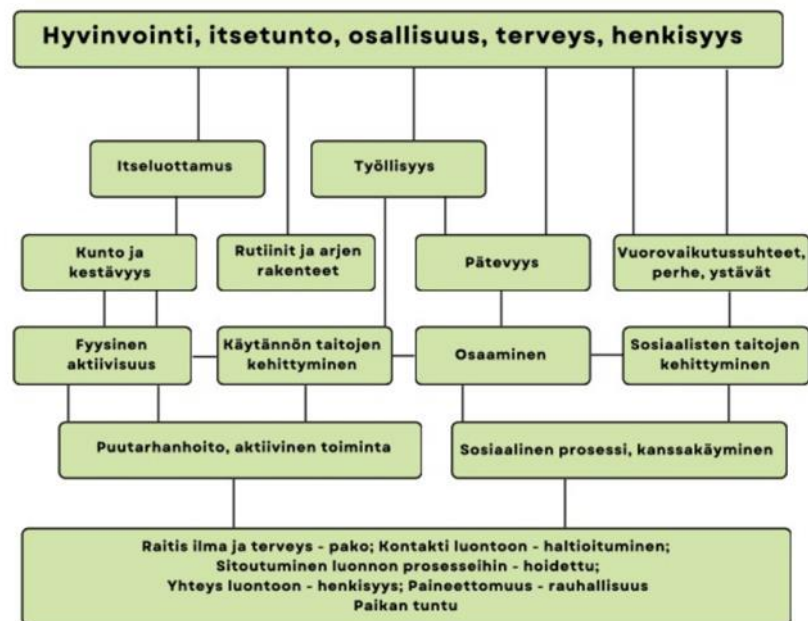
Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan malli (soveltaen Sempik & Adevi 2013, 37)



Sempikin ja Adevin (2013, 37) mukaan puutarhanhoito luonnossa olemisen lisäksi kehittää osallistujien elämänhallinnan taitoja, joista keskeisimpinä ovat sosiaalisten prosessien käynnistyminen sekä osallisuuden lisääntyminen. Puutarhahoidossa myös luonnon passiivisen puutarhatoiminta vaikutti psyykkiseen hyvinvointiin enemmän kuin fyysiseen. Naisilla ja vanhoilla ihmisillä vaikutukset olivat suurempia kuin miehillä ja aikuisilla. Lisäksi terapeuttisen puutarhanhoidon vaikutukset vaihtelivat mielenterveyden diagnostiikan mukaan vaikutusten olleen suurimmat masennuksessa ja ahdistuksessa. (Yang, ym. 2022, 13.)

Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito on monissa tutkimuksissa osoitettu hyödylliseksi menetelmäksi haavoittuvassa asemassa oleville ihmisille (muun muassa mielenterveyshäiriöt sekä oppimisvaikeudet) (Sempik, Rickhuss & Beeston 2014, 313). Lisäksi sosiaalinen puutarhanhoito on noussut viimeaikaisissa tutkimuksissa vahvasti esille, koska se vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja vastaa yhteiskuntaamme liittyvään syrjäytymis- ja yksinäisyyshaasteeseen (Koay & Dillon 2020, 4-5).

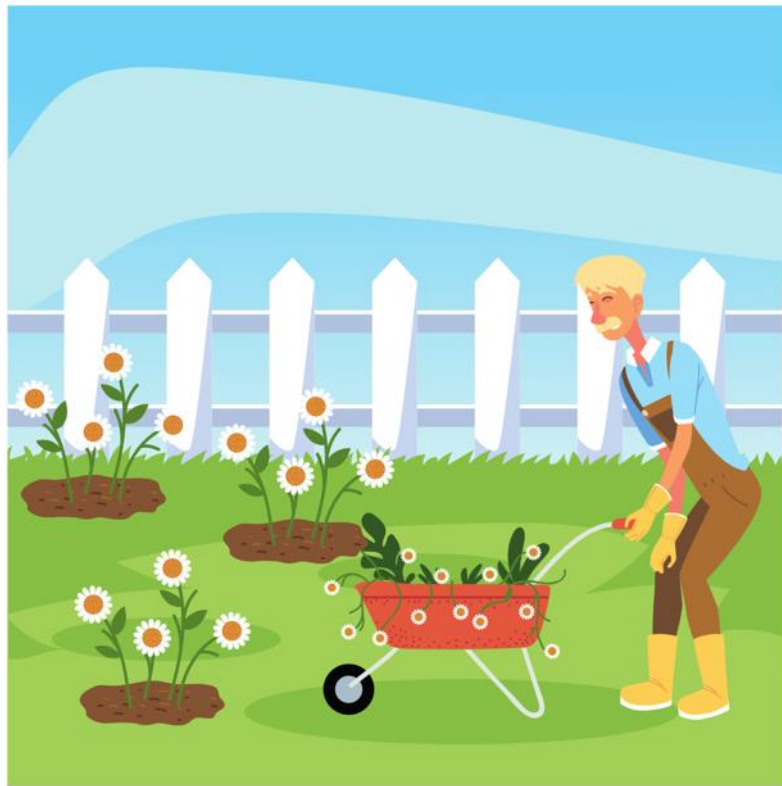
Alla olevassa kuviossa on kuvattu sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan toiminnat, prosessi sekä tulokset, jotka pohjautuvat Sempikin ja Adevin (2013, 37) tuloksiin.



Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan toiminta, prosessi ja tulokset (soveltaen Sempik & Adevi 2013, 37)



Puutarhatoiminnassa rinnakkain käynnistyvät kaksi prosessia, toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus. Näiden kautta harjoitellaan sekä mahdollisesti saavutetaan elämänhallinnan kannalta arvokkaita taitoja, jotka lisäävät hyvinvointia ja osallisuutta. (Sepik & Adevi 2013, 37). Näin puutarhanhoito eroaa "villin" luonnon vaikutuksista (Kendle & Stoneham 2014, 955). Kendlen ja Stonehamin (2014, 955) tutkimuksen mukaan se, että puutarhassa on mahdollisuus hoivata jotain elävää, on keskeistä, vaikka luonto sellaisenaan avaa yhteyksiä johonkin suurempaan. Aktiivisen toiminnan kautta osallistujan voidaan katsoa olevan puutarhassa kasvien "kumppani", joka omalla toiminnallaan vahvistaa ja tukee puutarhan kasvien kasvua. Tasavertainen kumppanuus on tärkeää monille osallistujille. (Kendle & Stoneham 2014, 956.)



## Puutarhatoiminnan harjoituksista

Sosiaalialan työn käytännön toiminta pohjautuu aina sosiaalialan työn teorioihin, malleihin sekä käytäntöihin. Käytännön toimintaan vaikuttavat käytännön arvot sekä taidot (Payne 2021, 279).



Sosiaalialan työn teoreettinen rakentuminen (soveltaen Payne 2021, 279)

Puutarhatoiminnassa luonnon ja osallistujan yhteys on merkityksellistä ja tämän yhteyden kautta saadaan positiivinen vaikutus osallistujien tilanteisiin (Haller & Capra 2017, 38). Puutarhatoiminta voidaan jakaa erilaisiin ohjelmiin (kts. sivu 21), jolloin harjoitukset valitaan ohjelman tavoitteiden mukaan. Harjoituksia modifoidaan vielä osallistujien yksilöllisten tavoitteiden, mieltymysten ja toiveiden mukaan. Puutarhatoiminnassa harjoitus nähdään kuntoutuksen ja/tai hoidon välineenä (Haller & Capra 2019, 46).



Puutarhatoiminnan harjoitukselle on tärkeää, että ne ovat

- merkityksellisiä,
- kiinnostavia,
- mahdollistavat vastuunottamisen,
- edellyttävät osallistujan osallistumista,
- vaatimukset ovat tasapainossa osallistujien kykyjen kanssa ja
- harjoituksilla on selkeä alku ja loppu (Haller & Capra 2017, 47).



## EMY ry:n sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta

Seuraavissa kappaleissa käsitellään Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n puutarhatoiminnan muodostuneita perustoimintoja ja -elementtejä. Ensimmäiseksi käsitellään puutarhatoiminnan lähtökohtaa, joka pohjautuu ekososiaalityöhön sekä permakulttuuriin.

Tilan turvallisuus ja saavutettavuus ovat tärkeitä sekä välineiden turvallinen käyttö. Lisäksi psykologinen turvallisuus toiminnassa on tärkeää ja puutarhassa onkin voimassa turvallisen tilan -periaatteet.

Puutarhatoiminnan päivärytmi on rakentunut tukemaan osallistujien sosiaalisuutta, voimaantumista ja arjen hallintaa. Puutarhatoiminnassa ohjaus on tietoisesti ohjaajapainotteista toiminnan alussa ja ohjauksen painotus siirtyy toiminnan loppua kohden enemmän osallistuja- ja ryhmävetoiseksi. Näin vahvistetaan itsepystyvyyden tunnetta ja luodaan itseluottamusta.

Puutarhatoiminnan harjoitukset vaihtelevat kesäkauden aikana vuodenajan rytmityksen mukaan. Lopuksi käydään läpi puutarhatoiminnan keskeisimmät harjoitukset sekä lyhyt kuvaus jokaisesta harjoituksesta.



## Permakulttuuri ja ekososiaalityö

Yhteisöllinen ja sosiaalinen elämä on osa ekosysteemiä ja tämän takia sosiaalialan työssä tulee huomioida ekologiset seikat ja kestävä kehitys (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 37). Ekososiaalialan työ pyrkii edistämään ihmisten sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi maapallon hyvinvointia ja varmistamaan resurssien oikeudenmukaisen jaon (Dominelli 2015, 285).



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa on vahvasti mukana ekologisuus, jota toteutetaan permakulttuurin perinteiden mukaan (Kettunen 2022a). Permakulttuurilla tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa pyritään luonnon prosesseja jäljittämällä ja niitä hyödyntämällä huomioimaan kestävä kehitys lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Permakulttuurin keskeiset periaatteet ovat huolenpito maapallosta ja ihmisistä sekä resurssien reilu jako. (Suomen Permakulttuuriyhdistys 2022.)

Kestävän kehityksen huomioiminen on tärkeää, koska näin turvataan hyvinvointi tulevaisuudessa kaikille. Kohtuullisten resurssien turvaaminen kaikille, vastuullista ja mielekäästä tekemistä ekologisuuden ehdoin sekä lisää yhteenkuuluvaisuutta ja välittämistä ilman kulutuskeskeisyyttä ovat ekososiaalityö lähtökohtia. (Helne, Hirvilampi & Laatu 2012, 84.) Hyvinvoinnin koostumisessa huomioidaan niin sosiaalisen kuin taloudellisenkin kestävyuden ohella ekologinen kestävyys (Helne, Hirvilampi & Laatu 2021, 81).

## Kumppanuuskasvi -ajattelu

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa kasvien kasvattamisessa käytetään hyödyksi kumppanuuskasvi -ajattelua. Kumppanuuskasvi -ajattelun lähtökohtana on, että tietyt kasvit viihtyvät vierekkäin ja antavat tukea sekä suojaavat toisiaan. Muun muassa palkokasvit sitovat ja luovuttavat typpeä muiden kasvien käytettäväksi. Tietyt kasvit vähentävät tuholaisten aiheuttamia vahinkoja. Lisäksi kumppanuuskasvi voi parantaa toisen kasvin makua. (Hyötykasviyhdistys 2023.)

EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhassa ajatellaan myös, ettei puutarhassa ole niin sanottuja "rikkakasveja". Puutarhassa suurimmalla osalla kasveista on tärkeä osa muun muassa sitoa maahan kosteutta, joka hyödyntää istutettuja kasviksia. Paljon vettä vievät kasvit on kuitenkin syytä kätkeä pois kasvatuspenkistä. (Kettunen 2022a.)





## EMY ry:n puutarhatoiminnan turvallisuus

Psykologisella turvallisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa osallistujilla on mahdollisuus olla oma itsensä ja kertoa oma mielenpiteensä (TTL 2023). Puutarhalla on käytössä turvallisen tilan periaatteet (Kettunen 2022a). Turvallisen tilan periaatteet ovat puutarhassa kaikkien nähtävillä ja niistä on keskusteltu kaikkien kanssa. Alla turvallisen tilan periaatteet (YK liitto 2023).



Puutarhatoiminnassa väline- ja tilaturvallisuus on tärkeää. On tärkeää, että työvälineiden käyttöön opastetaan ja välineet ovat hyvässä järjestyksessä ja hyvässä kunnossa. Lisäksi puutarhassa tulee olla esteetön kulku, jotta jokainen pystyy osallistumaan. (Haller & Capra 2017, 103-104.)



## EMY ry:n puutarhatoiminnan päivärytmi



EMY ry:n sosiaalisen ja terapeutin puutarhatoiminnan päivärytmi on suunniteltu edistämään osallistujien arjen ja elämänhallinnan taitoja, myös työelämätaitoja. Rytmityksen kautta päivään muodostuu selkeä ja ennustettava rytmi, joka luo turvallisuutta ja mahdollisuuksia sosiaaliselle kanssakäymiselle. Arjen rytmityksen kautta osallistujille luodaan selkeää päivärytmiä, joka helpottaa osallisuutta yhteiskunnassa ja yhteisöissä. (Kettunen 2022a.)

Alla pääpiirteittäinen päivärytmitys (Kettunen 2022a).



Päivien alustava rytmitys, suuntaa-antava

9.00 Päivän aloitus, aamukahvit, kuulumiset, yhdessä päivän harjoitukset läpi, puutarhassa kierto

9.10-10.00 Puutarhatoiminnan harjoituksia, yksilö- ja parityöskentelyä

10.00-10.10 Kahvitauko ja vapaata vuorovaikutusta

10.10-11.00 Puutarhatoiminnan harjoitusten jatkamista

11.00-11.10 Tauko

11.10-11.45 Koko ryhmän yhteinen ryhmätyö

11.45-12.00 Toiminnan päättäminen yhdessä, keskustelua, arvostusta, aikaansaamisten huomioimista sekä puutarhan välineiden järjestämistä, kypsynneiden kasvien jako osallistujien kotiinviemiseksi, yms.

12.00 Luonaalle lähtö yhdessä kävelen

12.15 Yhteinen lounas seisovasta pöydästä



## EMY ry:n puutarhatoiminnan kesärytmi

EMY ry:n sosiaalisen ja terapeutin puutarhatoiminnan kesärytmi on suunniteltu edistämään merkityksellistä tekemistä huomioiden luonnon kierto. Rytmityksen kautta osallistujille mahdollistuu eri kuukausina erilaisten merkityksellisten puutarhanhoitoharjoitusten tekeminen. Näin pysähdytään luonnon äärelle huomioiden luonnon rytmi, joka voi osallistujille näyttäytyä mahdollisuutena oman elämänrytmin kuuntelemiseen. (Kettunen 2022a.)

### Esimerkkejä kesärytmistä

#### Toukokuu

- haravoiminen
- vajan järjestäminen
- kasvimaan pohjatyöt
- luonnonmukaiset lannoitteet
- korjaus- ja rakennustyöt
- kevätseuranta
- polkujen kunnostus
- esi-istutus

#### Kesäkuu

- avomaalle kylväminen
- permaperunapello
- perunan istutus
- irakilainen puutarha
- kesäkukkien istutukset
- keskustelutilan kunnostus
- marjapensaiden kunnostus
- mansikkamaan perkaaminen
- pari-istutus
- zen-kitkeminen
- pisin voikukanjuuri -kilpailu
- tomaattien, kurkkujen, kesäkurpitsojen istutus
- nokkosveri
- kasvien tunnistamista



#### Heinäkuu

- mansikan poiminta
- marjojen poiminta
- kastelua
- heinätöitä
- heiniä katteeksi
- ei rikkaruohoja
- tuoksupussit
- yrttitee
- spiraalin kunnostus
- kasviansion luominen
- kastelua



#### Elokuu

- sadonkorjuuta
- kompostointi
- luontopelejä
- omenapuiden kunnostusta
- pajutaidetta

#### Syyskuu

- sadonkorjuu
- omenoiden keruuta
- perunan nosto
- kasvipenkkiä talvilepo
- varaston siivous ja järjestäminen
- siemenet talteen



30



## EMY ry:n puutarhatoiminnan ohjauksen painotuksen rytmitys

Puutarhatoimintaa järjestetään säännöllisesti joka arkipäivä toukokuun alusta syyskuun loppuun. Osallistujat osallistuvat pääsääntöisesti 2-3 päivänä viikossa toimintaan. Osallistujien päivät yritetään pitää samana koko puutarhatoimintakauden. Näin toimintapäiville muodostuu viikkoon vaikutteinen rytmi ja osallistujat saavat mahdollisuuden tutustua muihin osallistujiin syvemmin. (Kettunen 2022a.)

Ryhmien muodostamisessa huomioidaan jokaisen osallistujan tausta, toiveet ja voimavarat. Pyritään luomaan ryhmiä, jossa osallistujat pystyisivät mahdollisimman hyvin tukemaan toisiaan. (Kettunen 2022a.) Turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat ohjausympäristö ja ohjausinterventiot. Osallistuja tuntevat olonsa turvalliseksi, kun ympäristö ja interventiot sopivat osallistujan oppimistyyliin. Turvallisuuden kautta mahdollistuu uuden oppiminen ja muutos (Vänskä, ym. 2014, 63.) Turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa myös ryhmän sisäinen dynamiikka, josta ohjaajan on oltava koko ajan tietoinen (Kettunen 2022b). Luonto omalta osaltaan auttaa turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa (kts. sivu 16).

EMY ry:n puutarhatoiminnan alussa painottuu erilainen ohjaustyyli kuin puutarhatoiminnan lopussa. Toiminnan alussa ohjaajan rooli on keskeisempää, kun taas lopussa osallistujia kannustetaan itse ideoimaan, ohjaamaan, keksimään ja suorittamaan puutarhatoiminnan harjoituksia itsenäisemmin. Turvallisuuden syntymisen kautta tämä vastuunotto mahdollistuu ja tähän pyritään aktiivisesti myös ohjauksella. Näin osallistujille syntyy henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia, jotka mahdollistavat voimaantumisen, osallisuuden ja itsepystyvyyden. (Kettunen 2022b.)

Koko puutarharyhmä tekee myös retkipäiviä noin kerran kuukaudessa. Retkikohteet valikoituvat pääsääntöisesti luontokohteisiin huomioiden myös osallistujien toiveet. Retkien ansiosta puutarhatoimintaan osallistujat pääsevät tutustumaan myös eri päivinä käyviin osallistujiin. Onhan heillä yhteinen puutarha "yhdessä" hoidettavana. (Kettunen 2022b.)





## Yleistä puutarhatoiminnan harjoitusten tekemisestä

Keskeistä kaikissa puutarhatoiminnan harjoituksissa ovat:



Rauhoittuminen

Keskittyminen

Kiireettömyys

Kannustetaan yhteistyöhön

Huomioiminen

Arvostaminen

Harjoitukset on jaettu pääasiallisen tavoitteen mukaan. Harjoitukset jaettiin kirjallisuuden perusteella seuraaviin tavoitteisiin:

1. Fyysisen kunnon parantaminen
2. Kokemuksellinen oppiminen, keskittyminen ja motivaatio
  - a. Kokemuksellinen oppiminen
  - b. Keskittyminen ja motivaatio
3. Aistiminen ja elpyminen
  - a. Aistiminen
  - b. Elpyminen
4. Voimaantuminen ja itsepystyvyys (tunteet)(arjen hallinta)
5. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot
6. Yhteisöllisyys ja osallisuus (Haller & Capra 2017, 39).

On kuitenkin huomioitava, että mikään yksittäinen harjoitus ei keskity vain yhteen tavoitteeseen vaan yleensä harjoituksilla saavutetaan useita erilaisia tavoitteita.

# Puutarhatoiminnan harjoitukset



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Fyysisen kunnon parantaminen

#### Penkkien muokkaus: maan kääntäminen

Kasvimaapenkkit käännetään lapiolla, kun talvikate on poistettu. Työ tehdään rauhassa ja keskittyneesti. Jalkaa käytetään apuna, jotta lappio uppoaa tarpeeksi maahan. Lopuksi kyntö haravoidaan haralla ja haravalla tasaiseksi.



#### Penkkien muokkaus: mullan /hiekan kääntäminen

Penkkejä parannellaan mullalla ja hiekalla lappioa ja kotikärryä hyväksi käyttäen. Työ tehdään yhdessä, toiset tuovat maata ja toiset sekoittavat ja levittävät sen tasaisesti penkkeihin.

#### Perunamaalle hiekka -multaa

Perunamaalle viedään sekoitettua hiekka -multaa. Sekoitussuhde onnistuu parityönä. Molemmat lapioivat "omaa" maa -ainesta "oikean" määrän, joka sekoitetaan yhdessä ja viedään vuorotellen perunamaalle, jossa toiset osallistajat levittävät sen.

#### Haravointi

Lehtien, mullan, hiekan, karikkeen ja heinän haravointi. Haravointijäte käytetään hyödyksi muun muassa pääpeittona, jolloin maa ei kuivu niin nopeasti. Ylijäävä bioaines kompostoidaan

#### Puutarhan rakennustyöt

Puutarhatoiminnassa puutarhan olemassa olevia katoksia, keskustelupaikkoja, vajaa, aitoja ja siltoja kunnostetaan yhdessä tarpeen mukaan. Osallistujien omat ideat otetaan innolla vastaan. Korjauksissa käytetään kertakuormalavoista saatua kierrätyslautaa.

#### Mullan ja hiekan sekoittaminen

Sekoitus suhde saadaan parityöskentelynä. Molemmat lapioivat "omaa" maa -ainesta "oikean" määrän. Lappioi maa -aines viedään vuorotellen perunamaalle. Perunamaalla toiset osallistajat levittävät ja sekoittavat sen.

#### Niittäminen

Heinän niittämisessä saadaan hyvää maasuojaa -aineista mm. kesäkurpitsojen, kurkkujen ja tomaattien alle. Niittämisessä on tärkeää työturvallisuus, välineen oikea käyttö ja muiden osallistujien havainnointi. Niitto tehdään parityöskentelynä, jossa toinen niittää ja toinen haravoi heinät kasaan. Heinät kuljetetaan yhdessä puutarhaan.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Fyysisen kunnon parantaminen

#### Heinän kerääminen

Niitetty heinä kerätään kasoiksi haralla tai haravalla. Kasat kuljetetaan kottikärryillä puutarhaan.

#### Katteen levittäminen

Vanha kate siivotaan pois ja viedään kompostiin. Uutta katetta tuodaan kottikärryillä kohteeseen ja haralla kate levitetään mm. polulle ja kasvipenkkiin väliin. Huomataan työskentelyssä katteen tuoksu.

#### Ruohonleikkaus

Puutarhan kasvipenkkiä väliä (ne joissa ei katetta) sekä puutarhan ympäristöä sekä polkujen vierustat leikataan ruohonleikkurilla. Ruohonleikkurin käyttö opastetaan tarkasti. Muistetaan kuulosuojaimet. Leikattu ruoho kerätään yhdessä talteen, sitä käytetään myös katteena penkkeihin. Aistitaan vastaleikatun nurmen tuoksu ja rakenne käsissä.





## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Kokemuksellinen oppiminen

#### Irakilainen puutarha

Irakilaisessa puutarhassa kasvualustana on hiekka. Hiekka sitoo hyvin kosteutta eivätkä kasvitilaa vie kasvimaan suojakasvit.

#### Permaperunamaan perustaminen

Permaperunaan perustetaan kasaamalla haravointimateriaalia päällekkäin puolen metrin kerrokseksi. Tämän jälkeen perunat "heitetään" peltoon ja peitetään. Työ tehdään ryhmätyönä.

#### Perunan istutus multamaahan

Perunan istutus tehdään pari /ryhmätyönä. Ensiksi valitaan istutettavat perunat. Haralla toinen osallistuja tekee vaot perunapeltoon ja toinen osallistuja "asettaa" siemenperunat vaon pohjalle. Lopuksi vaon päälle kasataan keoksi multaa.

#### Nokkosveden tekeminen

Saavi täytetään puoliksi täysikasvuisilla nokkosilla. Varo nokkosenpolttamia. Polttamiin auttaa voikukan maitiasneste ja /tai ratamon lehti. Saavi täytetään puoliksi vedellä niin, että nokkoset peittyvät. Liuos saa seistä pari viikkoa. Valmiissa liuoksessa on paljon tyypeä, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Tuoksu on tyrmäävä.

#### Nokkosvedellä kasteleminen

Valmista nokkosvettä laimennetaan. Sekoita ampärillinen (10 litraa) vettä ja yksi litra nokkosuutetta. Käyttöä annetaan kasveille aivan kasvin juurelle. Keskäty, ettei sekoitetta mene lehtien päälle.

#### Hortailu

Puutarhassa on villiyrttialue. Hortailu on tuhansia vuosia vanha perinne. Luonto ja villivihannekset hoitavat meitä monella tavalla. Yhdessä tutkitaan villiyrttialuetta ja pyritään tunnistamaan villiyrtit. Tässä ohjaajan opastus ja tieto tärkeää. Kannustetaan myös keräämään, kokeilemaan ja valmistamaan niistä terveellistä ruokaa.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Kokemuksellinen oppiminen

#### Kasvikansio

Kasvien tunnistaminen on tärkeää. Osallistujat keräävät tunnistamiaan kasveja kansioon, johon kirjataan kasvin nimi sekä miten kasvia voidaan hyödyntää esim. ruokana tai tuholäistorujana. Kansioon otetaan esimerkki kasvista, joka kuivataan. Näin tietoa puutarhan eri kasveista kertyy kaikille osallistujille. Tunnistamisessa käytetään apuna erilaisia puhelimeen asennettavia appoja.

#### Kasvien tunnistaminen

Kasvien tunnistaminen on hauskaa yhdessä tehtävää ryhmätyötä. Tunnistamisen aikana jokainen saa kertoa oman mielipiteensä, mikä kasvi on ja yhdessä ihmetellään, mikä kasvi voisi olla kyseessä. Näin pysähdytään yhdessä uuden äärelle, jaetaan ja opitaan uutta.

#### Kukkien nyppiminen

Kuhtuneet kukat nyppitään pois. Nyppiminen vaatii keskittymistä, rauhoittumista sekä koordinaatiokykyä. Nyppisen kautta hoidetaan kukkaa, jolloin mahdollistuu uusien kukkien loiste.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Keskittyminen ja motivaatio

#### Zen-kitkeminen

Kitkeminen suoritetaan rauhallisesti ja ilman puutarhakäsineitä (jos tämä on mahdollista). Zen-kitkemisessä keskitytään saamaan koko kasvi juurineen pois. Kitkeminen suoritetaan yksi kasvi kerrallaan keskittyneesti. Näin huomio kiinnittyy vain tähän ja muut kasvit jäävät huomion ulkopuolelle. Rauhallinen työskentely palauttaa tekijän nykyhetkeen. Zen-kitkeminen rauhoittaa ajatukset ja mielen. Tietoinen hengitys tehostaa harjoitusta.

#### Yhden lajin kitkeminen

Yhden lajin kitkemisessä keskitytään löytämään ja kitkemään penkeistä vain tietty kasvi. Näin opitaan tunnistamaan ja hahmottamaan kasveja sekä keskitytään toimintaan. Kitkeminen tehdään käsin ilman puutarhakäsineitä (jos tämä on mahdollista) ja apuvälineenä voidaan käyttää myös istutuslapiota.

#### Penkkien muokkaaminen: kivien asettelu

Penkkien muokkaamisen yhteydessä (ennen esikylvöä tai istuttamista) penkkien kivireunukset kunnostaan parityöskentelynä. Ensiksi penkin reunaa vedetään lankaa ja nauvoja apuna käyttäen suuntalanka, jolloin reunasta tulee suora. Tämän jälkeen reunaa asetetaan kivet. Kivien asettelu tulee tehdä keskittyneesti ja kivet tulee asettaa tiiviisti toistensa viereen, jotta vesi pysyisi mahdollisimman hyvin penkissä. Toisen puolen valmistuttua tehdään penkin toinen puoli. Lopuksi asetellaan kivet pyöreästi penkkien päähän.





## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Keskittyminen ja motivaatio

#### Mansikkamaan kitkeminen

Mansikkamaan kitkeminen tehdään ryhmätyönä, jossa jokaisella on oma penkkinsä. Kitkeminen aloitetaan yksi laji kerrallaan, jolloin harjoitukseen tulee mukaan keskittyminen. Mansikoille on tarkoitus saada valoa, mutta myös suojaa. Kuten mansikkakin, jokainen meistä tarvitsee suojaa, ystäviä, toisin sanoen tukiverkostoja.



### Pisin voikukanjuuri -kilpailu

Tämän harjoituksen tarkoitus on pyrkiä kitkemään voikukka juurineen. Lisäksi tarkoituksena on oppia sietämään epäonnistumisia. Onnistumisista ja pitkän voikukanjuuren "saamisesta" nauttiminen ja toisten kannustamisen avoin vastaanotto. Tärkeintä ei ole, kuka voittaa vaan että voittaa omat sisäiset esteensä



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Keskittyminen ja motivaatio

#### Kumppanuuskasvi-istutus

Istutus tehdään parityönä. Työhön tarvitaan kaksi paria. Ensiksi lankaa ja nauvoja apunakäyttäen etsitään kasvipenkin keskikohta. Tämän jälkeen parit asettuvat penkin molemmin puolin. Parit päättävät yhdessä, kumpi tekee istutuskolon kepillä ja kumpi laittaa koloon siemen.

Kolon tekeminen kepillä: Siemenen koko sekä siemenpussin ohjeet määrittelevät kolon syvyyden. Mitä isompi siemen, sitä syvempi kolo ja toisin päin.

Kolon kohdat kasvipenkissä: Kolojen kohdat kasvipenkissä ovat harkittuja. Tämä vaatii yhteistyötä ja keskittymistä. Aluksi kolot tehdään keskiviivan molemmin puolin vuorotellen (kts. kuva). Tämän jälkeen edellisen kolon viereen toisella rivillä tehdään kolo.



Siemenen laittaminen reikään: Pienen siemenen laittaminen istutusreikään vaatii keskittymistä ja sorminäppäryyttä. Pyritään, että reikään laitettaisiin vain yksi siemen. Kaada siemeniä kämmenellesi ja laita tästä siemenet reikään. Pienten siementen kanssa käytä sormipöyrytystekniikkaa.

Kumppanuuskasvi: Tietyt kasvit nauttivat toistensa seurasta. Pavut ja herneet ovat joka kasvipenkin tyypin luovuttajia. Lisäksi kasvit antavat suojaa toisilleen ja tukevat toisiaan. Tämän lisäksi toiset kasvit torjuvat tuholaisia.

Istutusjärjestys: Kasvit istutetaan kasvipenkin riveihin niin, että joka toiseen riviin tulee ylöspäin kasvava kasvi ja toiseen alaspäin kasvava juures. Näin kasveille jää kasvutilaa penkeissä.

Lopputyöt: Ripottele penkin sisäreunoille siemeniä, mistä itää esimerkiksi persiljaa tai muuta matalaa, satoisaa reunuskasviksi suojaamaan kylvöksiä etanoilta ja muilta tuhoeläimiltä. Lopuksi peitä reiät varovasti kepillä. Tämän jälkeen varovasti haravalla. Kastele lopuksi.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Aistiminen

#### Kahviporojen levittäminen

kahviporot ripotellaan penkkeihin ennen esi- kylvöä tai istutusta ja kasvien juurille joko kumikäsineillä tai ilman käsineitä. Näin aistitaan porojen karheus. Tunne myös kahvin tuoksu. Kahviporot lannoittavat hapanta maata ja karkoittavat tuhohyönteisiä.

#### Kananmunankuorien levittäminen

Kananmunat ripotellaan penkkeihin ennen esi- kylvöä tai istutusta ja kasvien juurille kumikäsineillä. Aisti kananmunien rakeisuus ja rakenne. Munankuoret lannoittavat maata tuoden siihen kalkkia.

#### Marjojen poiminta

Viinimarjojen, mansikoiden ja karviaisten poiminta vaatii keskittymistä ja koordinaatiokykyä sekä hienomotorisia taitoja. Pyri aistimaan marjojen tuoksu ja tunteukset poimissa.

#### Maistelu

Puutarhan antimia maistellaan yhdessä ryhmänä. Makuihin keskittyminen tuo osallistujan tähän hetkeen ja kokemuksien jakaminen vahvistaa yhteisöllisyyttä

#### Tunnustelu

Puutarhassa pyritään harjoitukset tekemään lähtökohtaisesti paljan käsin. Näin herätetään tuntoaistia ja havainnoidaan erilaisia rakenteita ja pintoja. Tunnustelun kautta kiinnitytään nykyhetkeen.

#### Mintun kerääminen

Mintun keräämisessä kiinnitetään huomio tuoksuihin ja tunteuksiin. Näin ollaan läsnä nykyhetkessä. Lisäksi voidaan jakaa tuoksun tuomia ajatuksia.

#### Tietoinen haistelu

Tietoisessa puutarhan tuoksuttelussa kiinnitetään huomiota puutarhassa olevien kasvien ja yrttien tuoksujen havaitsemiseen. Tuoksujen kautta kiinnitytään nykyhetkeen.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Aistiminen

#### Tuoksukimppu

Jokainen kerää oman tuoksukimppun puutarhan yrteistä. Tutustutaan puutarhan yrtteihin. Kimput otetaan päivän päätteeksi kotiin tuomaan silmän ilo ja tuoksua. Näin lisätään aistikokemuksia tietoisesti ja vahvistetaan hienomotoriikkaa.

#### Yksityiskohtien havaitseminen

Harjoitus tehdään joko yksin tai ryhmänä. Kävellään puutarhassa rauhassa ja kiinnitetään huomiota puutarhan yksityiskohtiin, joita nähdään. Kasvit, ruoho, puut, pensaat, jäkälät, kukat. Eri värit ja muodot. Kiinnitä huomiota myös tuoksuihin. Lopuksi kokemuksia jaetaan keskustellen ryhmässä. Havaitisiko joku jotain uutta, mitä ennen ei ollut havainnut?

#### Moniaistiharjoitus

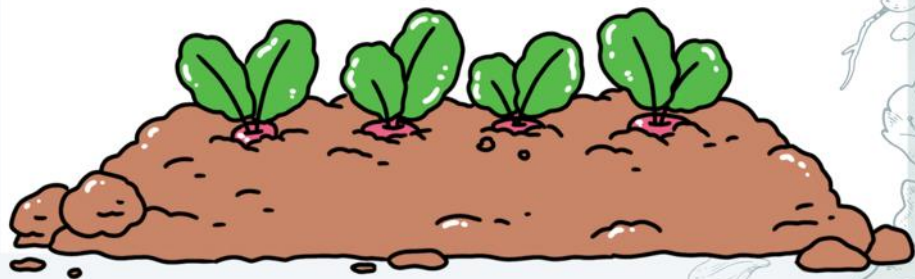
Puutarhan rauhallisessa paikassa otetaan hetki rennosti. Mietitään kaikkea sitä mitä näet, kuulet, haistat, maistat ja mitä ajattelet. Näin herätellään eri aisteja sekä vahvistetaan havaitsemisen taitoa.

#### Minttutee

Yrttien käyttö mm. tauoilla innostaa kokeilemaan erilaisia makuja ja innostaa kokemusten jakoon. Syntyy kokemusten jakoa, joista toiset voivat innostua kokeilemaan uusia asioita.

#### Kasvuprosessin havaitseminen

Puutarhatoiminnan keskeisenä harjoitteena on päivittäinen kasvuprosessin ihailu. Ohjaaja tuo konkreettisesti esille kasvien kautta kasvun mahdollisuuden. Näin osallistujat pääsevät kokemaan ja näkemään koko kasvatusprosessin kesän aikana.





## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Elpyminen

#### Kasteleminen

kasteleminen kastelukannulla, letkulla tai sadettimella on tärkeää kasveista huolehtimista. Näin osallistujalle konkretisoituu hänen hoitonsa merkityksellisyys

#### Kylltien maalaaminen

On tärkeää tietää, mitä mihinkin penkkiin on istutettu. Kylltien maalaaminen ja niihin istutusten merkitseminen aktivoi luovuutta ja yhteistyötaitoja.

#### Esteettisyys

Luonnon lumoutumisen kautta saadaan elpymiskokemuksia. Näin luonnon esteettisyys ja kauneus irrottavat osallistujan arkipäivästä. Tunne kauneudesta ja esteettisyydestä vaikuttaa. Ohjaaja johdattaa osallistujat esteettisyyteen, jolloin mahdollisuus kokemiselle ja sen sanoittamiselle avautuu

#### Kauneuden ihailu

Pysähdytään puutarhaan havaitsemaan kauniita asioita. Mitä kaunista näet ja miltä se tuntuu? Tuottaako se mielihyvää? Näin hahmottelukyky paranee sekä tunteiden tunnistaminen kehittyy

#### Pysähtyminen

Puutarhassa pysähtymisen kautta pyritään tietoisesti pysähtymään juuri tähän hetkeen. Kuulostellaan kehoa ja hengitystä. Keskitytään siihen miltä puutarha näyttää ja miltä maa jalkojen alla tuntuu. Miltä kehossa tuntuu? Näin lisätään tietoisuutta sekä oman kehon havainnointia



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Elpyminen

#### KK jumppa

Leikkimielisesti orientoidutaan päivään. Jumppa on hyvä järjestää heti päivän aluksi. Monipuoliset ja vauhdikkaat liikkeet pistävät veren kiertämään. Jumpassa käytetään myös ääntä (kotkotetaan ja hihkutaan), jolloin uskallus heittäytyä kasvaa. Jumpan tarkoitus on saada osallistuja hyvälle tuulelle ja nauramaan ja ryhmäytymään. KK jumppa etenee seuraavasti:

- Kurkota kuuseen
- Käivele kanvaasiin
- Kieputa käsiä
- Keikuta kankkuja
- Koukista koipia
- Koukista käsi
- Kotkota kanana
- Kurkota kaulaa
- Keikuta kinkkuja
- Kutita kaveria
- Kyyykisty kevyesti
- Kauho koirana
- Kiekaise kukkona
- Kutita korvia
- Kieputa kupeita
- Kulauta kolaa
- Kurkota kenkiin
- Keikistele kaverille
- Kikattele kimeästi
- Keinuta kehoa
- Korot kattoon



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Elpyminen

#### Kivien maalaaminen

Kivien maalaamisen kautta herätellään osallistujien luovuutta. Aikaansaannosten esittely ja toisilta oppiminen on tärkeää.

#### Kasvien tukeminen/suojaaminen

Kasvitkin tarvitsevat tukea kasvaakseen vahvoksi ja hyvinvoiviksi. Hoivan antaminen kasveille on tärkeää. Lisäksi osallistuille tulee kokemuksia, että kaikki tarvitsevat joskus tukea

#### Näkökulman vaihtaminen / selän kääntäminen

Joskus hoidettavia asioita on paljon. Huomio saattaa kiinnittyä siihen, mitä on vielä tehtävä. On kuitenkin hyvä kääntää selkää tekemättömille asioilla ja huomata jo kaikki tehdyt asiat. Tämä näkyy puutarhassa konkreettisesti hoidetun penkin ja hoitamattoman penkin välillä. Kannattaa keskittyä hoidettuun penkkiin, jos voimavarat eivät sillä kertaa riitä hoitamattoman penkin kunnostamiseen

#### Tietoisuuden lisääminen

Keskity tietoisesti kehoosi, olemukseesi ja ryhtiisi? Mitä kehon asentosi sinun mielestäsi ilmentää? Kuvaako se sinua muutenkin kuin vain tällä hetkellä? Mieti, haluatko muuttaa olemuksessa jotakin? Oman kehon havainnoinnin kautta juurrutetaan tähän hetkeen ja itseen

#### Luonnon äänien kuunteleminen

Kuunnellaan puutarhassa olevia luonnon ääniä. Mitä havaitset? Mikä luonnon ääni on kyseessä? Näin aktiivisesti luodaan aistikokemuksia ja lisätään positiivista muistelua

#### Hiljaisuuden kuunteleminen

Kuunnellaan puutarhan rauhallisuutta. Mitä havaitset? Onko puutarhassa hiljaista? Miltä hiljaisuus tuntuu? Lisätään tietoisuutta sekä oman kehon havainnointia.

#### Tietoinen hengitys

Keskitytään tietoisesti hetki hengitykseen. Tunnistetaan hengitys. Missä sisäänhengitys tuntuu? Miltä uloshengitys tuntuu? Mitkä osat kehossa liikkuvat kun hengität? Lisätään tietoisuutta sekä oman kehon havainnointia.





## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Voimaantumisen, itsepystyvyys ja arjen hallinta

#### Vauhtikätkeminen

Joskus tarvitsee päästää vähän höyryjä pois. Tämän tehtävän tarkoitus on rivakan, fyysisen harjoituksen kautta purkaa tunteita.

#### Yllätyspenkki

Yllätyspenkki ideoidaan pienryhmässä. Päästetään valloilleen mielikuvitus ja kokeilaan erilaisten kasvien kaveruutta. Istutetaan hassuihin riveihin ja muotoihin. Pyritään päästämään irti totutusta.

#### Ideointi

Ryhmähengen syntymisen jälkeen osallistujia kannustetaan ideoimaan itse ja jakamaan ne muiden kanssa. Näin vahvistetaan itsepystyvyyttä ja itsetuntoa. Puutarhassa kaikki ideat ovat hyviä ideoita

#### Kananmunankuorien rikkominen

Tässä tärkeässä tehtävässä, jotta kasvipenkkeihin saadaan luonnonmukaisesti kalkkia, yhdistyvät voima ja keskittyminen. Murskaamalla käsitellään mahdollisesti haastavia tunteita ja nähdään oman työn jälki.

#### Variksen pelättimien rakentaminen

Variksen pelättimien rakentaminen onnistuu parityönä. Luovuus pääsee yhdessä kukoistamaan, keskustelu on vaivatonta, kun yhdessä päätetään miten pelätiin rakennetaan. Vanhat vaatteet täytetään kuivalla heinällä ja kasvot maalataan. Näin pelättimistä tulee taideteoksia. Variksenpelättimille keksitään nimet ja heidän kauttaan voidaan käsitellä erilaisia kokemuksia ja elämäntapahtumia.

#### Harjoituksen valmiiksi tekeminen

On tärkeää, että päivän harjoitus saadaan valmiiksi ennen päivän lopetusta. Opetellaan arjen hallintaa ja oman toiminnanohjausta.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

Voimaantumisen, itsepystyvyys ja arjen hallinta

### Spiraalin rakentaminen

Spiraali on vahva elämän alun ja kasvun symboli. Rakentaminen suunnitellaan ja tehdään yhdessä. Kuvio rakennetaan muun muassa kivien ja keppien avulla. Kierteen rakentamisen jälkeen annetaan kuvion vaikuttaa. Lopuksi rakentamisen suunnittelusta, rakentamisesta ja lopputuloksesta keskustellaan yhdessä ja annetaan arvostusta tekijöille. Lopuksi spiraaliin voidaan istuttaa erilaisia kukkia ja kasveja.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Voimaantumisen, itsepystyyvyys ja arjen hallinta

#### Mielipaikka

Osallistujat sulkevat silmänsä tai hakeutuvat puutarhassa miellyttävään paikkaan. Osallistujat keskittyvät oman mielipaikan maisemiin ja tunnelmiin. Harjoituksen avulla rauhoitutaan ja keskitytään.

#### Oma kasvi

Etsi puutarhasta kasvi, joka omasta mielestään kuvaa tällä hetkellä itseään. Harjoituksen kautta tutustutaan ryhmän toisiin jäseniin ja maadoitutaan myös itseen.

#### Töiden ohjaaminen

Voimaantumisen ja itsepystyyvyyden kautta osallistujille avautuu mahdollisuus ohjata pienimuotoisia puutarhanharjoituksia. Ideointi lähtee osallistujasta itsestään ja uskalluksesta jakaa omia ajatuksiaan. Ohjaaja vahvistaa ideoita, joihin muut osallistujat lähtevät yleensä innolla mukaan.

#### Tunnetila luonnossa

Osallistuja etsii puutarhasta paikan, joka tuntuu sillä hetkellä kutsuvalta. Tämän jälkeen pysähdytään paikkaan ja keskitytään aistikokemukseen ja sen herättämään tunnekokemukseen. Kokemuksia voidaan jakaa harjoituksen jälkeen yhdessä niin jokaisen halutessa. Tehtävän kautta pyritään tunnistamaan tunteita ja harjoitellaan niiden nimeämistä. Näin itsetuntemus voi vahvistua.

#### Ruukkujen rikkominen

Harjoitus tehdään koko ryhmän voimalla. Jokainen heittää ruukun vuorollaan. Ennen heittoa mietitään asia, mistä halutaan päästä eroon tai josta halutaan purkaa tunteita. Heittämisen kautta mahdollistuu irtipäästäminen.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot

#### Parityö, pari istutus

Kumppanuuskasvi-istutukset, perunan istutukset sekä irakilaisen puutarhan istutukset tehdään yleensä parityönä. Näin kummallakin on omat tehtävät ja näitä tehtäviä voi harjoituksen aikana myös sovitusvaihtaa. Muun muassa toinen tekee istutusreiän ja toinen laittaa siemenen. Seuraava istutusrivi voidaan tehdä toisin päin. Lopuksi reiät peitetään ja istutukset kastellaan.

#### Ryhmätyö

Koko ryhmän ryhmätyöt sijoitetaan yleensä päivän loppu puolelle. Aamun aikana on ehditty luomaan turvallinen ilmapiiri osallistujien ja ohjaajien kesken. Heittäytyminen ryhmätöihin onnistuu näin paremmin. Yhdessä tekemällä voimaannutaan ja jaetaan kokemuksia. Yhdessä tehden saadaan aikaan isojakin harjoituksia.

#### Rytmitys

Puutarhatoiminnan päivärytmi on suunniteltu tukemaan voimaantumista ja sosiaalista uskallusta. Päivä alkaa yleensä yksilö- tai paritöinä ja etenee kohti ryhmätöitä. Tämä helpottaa osallistujia luomaan joka päivä turvallisen suhteen muihin.

#### Tauotus

Puutarhatoiminnan harjoitukset on jaksotettu selkeästi 10 minuutin taukoihin. Näin kiinnitetään huomiota omaan jaksamiseen ja tauotuksen tärkeyteen. Taukojen aikana mahdollistuu vapaa kokemusten jakaminen.

#### Päivien pituus

Puutarhatoiminnan päivän pituus on neljä tuntia. Harjoituksia tehdään kolme tuntia ja yksi tunti on varattu yhteiselle ruokailulle. Päivän pituus tukee osallistujien kuntoutusta.





## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot

#### Ruokailu

Yhteisen ruokailun kautta päätetään puutarhan päivä yhdessä. Yhteisen pöydän kautta jaetaan päivän kokemuksia ja muun muassa päivän suunnitelmia.

#### Läheisyyden turvallisuus

Puutarhatoiminnan harjoituksia tehdään yhdessä ja toiminnan kautta läheisyys toisiin alkaa tuntua luontevalta. Yhteisen toiminnan kautta yhteinen tila alkaa tuntua turvalliselta. Läheisyyttä voidaan harjoitella muun muassa ryhmäkävelyllä puutarhassa sekä yhteisillä ryhmätöillä

#### Roolin vaihtaminen

Puutarhassa mahdollistuu erilaisten roolien kokeileminen. Näin mahdollisuus erilaisten roolien kokeilemiseen ja uusien puolien löytymiseen mahdollistuu ja osallistuja löytää itsestään uusia asioita. Roolin vaihtaminen onnistuu muun muassa kokeilemalla puutarhatoiminnan töitä, joita ei ole ennen tehnyt.



## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Yhteisöllisyys ja osallisuus

**Marja- ja omenapuiden kunnostus ja perkaaminen**  
Kunnostustyö harjoittaa vuorovaikutustaitoja sekä organisaatiokykyä. Harjoitukseen tarvitaan koko ryhmän panosta. Eri harjoitusvaiheet jaetaan eri osallistujien kesken niin, että pari osallistujaa yhdessä vastaavat tietyistä vaiheista. Kommunikointi harjoituksen aikana on tärkeää sekä toisten huomioiminen.



### Keskustelutilan kunnostus

Puutarhassa on tila, jossa käydään alku-, väli- ja loppukeskustelut. Tilan tulee olla rauhallinen ja erillinen muista tiloista, jolloin osallistujan yksityisyys säilyy. Keskustelutilan kunnostuksen ideoinnissa ovat kaikki mukana. Yhdessä vuorovaikuttaen keskustellaan, mitä jokainen osallistuja haluaisi keskustelutilassa kunnostaa. Näin jaetaan ideoita ja saadaan itsekkin olla mukana osallistumassa harjoitusten suunnitteluun.

### Merkityksellinen tekeminen

Puutarhatoiminta on monella tavalla merkityksellistä toimintaa. Merkityksellisen toiminnan kautta saadaan tunne omasta tärkeydestä ja omasta panoksesta. Näin osallisuus vahvistuu. Lisäksi yhteisen tilan hoitamisen kautta yhteisöllisyyden tunne lisääntyy.

### Sadonkorjuu

Puutarhatoiminnan mielekkäimpiä harjoituksia on kierrellä puutarhassa ja havainnoida kypsyneitä kasviksia, marjoja, hedelmiä tai juureksia. Ensimmäiset "sadot" nautitaan yhdessä maistellen ja kokemuksia jakaen.

### Sadonkorjuun jakaminen

Kun syksymmällä satoa on runsaammin, se pyritään jakamaan tasapuolisesti kaikkien osallistujien kesken. Näin puutarhalla saadaan kokemuksia jakamisesta ja toisten huomioimisesta. Lisäksi kotiin saadaan vietäväksi oman käden aikaansaannoksia, joka voi vaikuttaa omaan merkityksellisyyteen ja tärkeyden kokemukseen.

### Aikaansaasten ihailu

Kierretään päivän päätteeksi ihailmassa toinen toisten päätökseen saatuja harjoituksia. Näin jokainen osallistuja saa arvostusta ja palautetta omasta tuostaan. Tätä kautta itsetunnon kehittyminen ja kasvaminen mahdollistuu. Ihailu ja positiivinen huomioiminen lujittavat vuorovaikutussuhteita. Lisäksi kehuminen on kivaa





## Puutarhatoiminnan harjoitukset

### Yhteisöllisyys ja osallisuus

#### Positiivinen huomioiminen ja palaute

Ohjaaja pyrkii huomaamaan koko ryhmän voimin jokaisen osallistujan puutarhalla tekemän harjoituksen "käden" jäljen. Näin osallistujat saavat positiivista arvostusta kaikilta osallistujilta ja opitaan antamaan itse positiivista palautetta. Näin itsepystyyvyys vahvistuu.

#### Ei rikkaruohoja

Puutarhassa kaikki kasvit ovat arvokkaita. Näin osallistujille tulee merkitykselliseksi, että me kaikki olemme tärkeitä ja meillä kaikilla on oma tehtävämme.

#### Ilmaiskirpputori

Osallistujat voiva tuoda itselleen tarpeettomia tavaroita ja vaatteita puutarhalle muilla annettavaksi. Osallistujalle tulee merkityksellinen kokemus, että hänen tavaransa/vaatteensa on hyödyntänyt toista. Tässä huomioidaan kiertotalous, joka näkyy puutarhalla permakulttuurin soveltamisena.

#### Puutarhan eläimet ja eliöt

Katsellaan ja kunnioitetaan kasviaisia, siiröjä, toukkia, sammakoita, käärmaitä, kastematoja ja muita eläimiä ja eliöitä. Näin yhteisöllisyys ja osallisuus koetaan myös luontoon ja koetaan olevamme osa luontoa. Tätä kautta yhteys luontoon syvenee ja eliöistä ja eläimistä tulee osa ryhmäämme.



## Lopuksi

EMY ry:n sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa ei kasvateta kasveja vaan "kasvatetaan" ihmisiä. Puutarhatoiminnan kautta mahdollistuu jokaisen osallistujan "kasvamisen" oman elämänsä tekijäksi. Näin puutarhatoiminnassa ei tärkeää ole, mitä puutarha tuottaa vaan se mitä se saa aikaan osallistujissa. (Kettunen 2022b.)



## Lähteet

### Painetut

- Cassidy, P. 2012. *The Age-Proof Garden*. Leicestershire: Southwater
- Catlin, P. 2012. *The Growing Difference. Natural Success Through Horticultural-Based Programming*. Englanti: Createspace Independent Publishing Platform
- Capra, C. L., Haller, R. L. & Kennedy, K. L. 2019. *Introduction to the profession of horticultural therapy*. Teoksessa Haller, R. L., Kennedy, K. L. & Capra, C. L. (toim.). 2019. *The Profession and Practice of Horticultural Therapy*. Lontoo: Taylor & Francis Group, 3-22
- Haller, R. L. & Kramer, C. L. 2006. *Horticultural Therapy Methods*. Lontoo: Taylor & Francis Group.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita
- Hawkins, P. & McMahon, A. 2020. *Supervision in the Helping Professions*. Englanti: Open University
- Kananoja, A. *Asiakastyön yleiset lähtökohdat sosiaalialalla*. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) 2017. *Sosiaalityön käsikirja*. 4. uud. p. Helsinki: Tietosanoma, 171-192
- Louhela, J. 2015. *Narratiivinen ryhmä elämänmuutoksen tukena*. Teoksessa Näkki, P. & Sayde, T. (toim.) 2015. *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla*. Helsinki: Edita. 62-80
- Nickson, Carter & Francis. 2020
- Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. *Sosiaalipedagogikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudemus
- Payne, Malcolm. 2021. *Modern Social Work Theory*. 5. p. Lontoo: MacMillan Education
- Pennington, D. 2005. *Pienryhmän sosiaalipsykologia*. Suomentaja Ahokas, M. Helsinki: Gaudemus
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. *Ammattina sosionomi*. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro
- Salonen, K. 2012b. *Mielen ja luonnon yhteyksiä - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) 2012. *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla*. Helsinki: Kela. 235-247
- Salonen, K. 2010. *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Sempik, J., Aldridge, J. & Becker, S. 2010. *Health, well being and social inclusion. Therapeutic horticulture in the UK*. 4. p. Bristol: University of Bristol
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2014. *Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalana ohjaustyössä kehittyminen*. Helsinki: Edita

## Lähteet

### Sähköiset

- Annestedt, M. & Währborg, P. 2011. Nature -assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39/2011. Lontoo: SagePub, 371-388. Viitattu 19.11.2022. <https://journals.sagepub.com/libproxy.helsinki.fi/doi/epdf/10.1177/1403494810396400>
- Adevi, A.A. & Lieberg, M. 2012. Stress rehabilitation through garden therapy. A caregivers perspective on factor considered most essential to the recovery process. *Urban Forestry & Urban Greening* 11/2012. Amsterdam: Elsevier, 51-58. Viitattu 24.11.2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S168866711000756>
- Cameron, R. Health and Well-Being. Teoksessa Dixon, G. R., & Aldous, D. E. (toim.) 2014. *Horticulture: Plants for People and Places*, Volume 3. Queensland: The University of Queensland, 1001-1024. Viitattu 23.11.2022. <https://link.springer.com/libproxy.helsinki.fi/book/10.1007/978-94-017-8560-0>
- Diamant, E. & Waterhouse, A. 2010. Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. *British Journal of Occupational Therapy* 73(2)/2010. Lontoo: SagePub, 84-88. Viitattu 20.10.2022. [https://www.researchgate.net/publication/233498933\\_Gardening\\_and\\_Belonging\\_Reflections\\_on\\_How\\_Social\\_and\\_Therapeutic\\_Horticulture\\_May\\_Facilitate\\_Health\\_Wellbeing\\_and\\_Inclusion](https://www.researchgate.net/publication/233498933_Gardening_and_Belonging_Reflections_on_How_Social_and_Therapeutic_Horticulture_May_Facilitate_Health_Wellbeing_and_Inclusion)
- Dominelli, L. 2015. Green Social Work. 2. p. *The International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* 10/2015. Amsterdam: Elsevier, 385-391. Viitattu 15.11.2022. [https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=cdi\\_gale\\_vrl\\_6192101555&context=PC&vid=358UOH\\_INSTVU&lang=fi&search\\_scope=MyInst\\_and\\_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,green%20social%20work,AND&query-creator,contains,dominelli,AND&mode=advanced&offset=0](https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=cdi_gale_vrl_6192101555&context=PC&vid=358UOH_INSTVU&lang=fi&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,green%20social%20work,AND&query-creator,contains,dominelli,AND&mode=advanced&offset=0)
- Elsey, H., Murray, J. & Bragg, R. 2016. Green finger and clear minds: prescribing 'care farming' for mental illness. *British Journal of General Practice* 2/2016. Lontoo: Royal College of General Practitioners, 99-100. Viitattu 18.5.2022. <https://bjgp.org/content/bjgp/66/643/99.full.pdf>
- EMY ry. 2023. Yhdistys ja yhteistyöt. Espoo: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Viitattu 11.2.2023. <https://emy.fi/yhdistys/>
- Granerud, A. & Eriksson, B.G. 2016. Mental Health Problems, Recovery and Impact of Green Care Services: A Qualitative, Participant-Focused Approach. *Occupational Therapy in Mental Health* 30/2014. Oxfordshire: Taylor & Francis Group, 317-336. Viitattu 18.5.2022. <https://www.tandfonline.com/libproxy.helsinki.fi/doi/pdf/10.1080/0164212X.2014.938558?needAccess=true>
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. 2010. The relation between perceived sensory dimensions og urban green space and stress restoration. *Landscape Urban Planning* 94/2010. Amsterdam: Elsevier, 264-275. Viitattu 25.10.2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016920460900231X>
- Helne, T., Hirvilampi, T. & Laatu, M. 2012. Sosiaalipoliittika rajallisella maapallolla. Helsinki: Ceta, Viitattu 13.11.2022. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipoliittika\\_rajallisella\\_maapallolla.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipoliittika_rajallisella_maapallolla.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Hyötykasvyhdistys. 2023. Sekaviljely - Hallittu kaaos. Viitattu 5.2.2023. <https://hyotykasvyhdistys.fi/puutarhatieto/sekaviljely/>
- Kendle, T. & Stoneham, J. 2014. Horticulture and Society. Teoksessa Dixon, G. R., & Aldous, D. E. (toim.) 2014. *Horticulture: Plants for People and Places*, Volume 3. Queensland: The University of Queensland, 953-964. Viitattu 14.6.2022. <https://link.springer.com/libproxy.helsinki.fi/book/10.1007/978-94-017-8560-0>
- Koay, W. & Dillon, D. 2020. Community Gardening: Stress, Well-Being and Resilience Potentials. *International Journal of Environmental Research* 17(18)/2020. Sveitsi: MDPI, 1-31. Viitattu 22.10.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6740>

## Lähteet

### Sähköiset

- Leck, C., Upton, D. & Evans, N. 2013. Social Aspect of Green Care. Teoksessa Gallis, C. (toim.) 2013. Green Care: for Human Therapy, Social Innovation, Rural Economy, and Education. New York: Nova Science Publisher, 157-188. Viitattu 29.11.2022. <https://web.s.ebscohost.com/libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAWM1h3d9NjA3ODlyXj9BTg2?sid=704ec865-235b-4855-aef9-63fc52276ba5@redis&vid=O&format=EB&rid=1>
- Luke ja Green Care Finland ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja ja LuontoVoiman ja Luontolöyran laatutyökirja. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 27.11.2022. [https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green\\_Care\\_tyokirja\\_2021.pdf](https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf)
- Lääperi & Puromäki 2014, Lääperi, R. & Puromäki, H. 2014. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT, 49-94. Viitattu 19.5.2022. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>
- Marcus, C.C. & Sachs, N.A. 2014. Therapeutic Landscapes. New Jersey: Wiley. Viitattu 11.2.2022. <https://ebookcentral-proquest.com/libproxy.helsinki.fi/lib/helsinki/ebooks/reader/action?docID=141617>
- Rappe, E. 2018. Puutarha-avusteinen toiminta – vaikutuksia mieleen ja kehoon, hyvinvointiin. Lappeenranta: Ikäinstituutti. Viitattu 30.11.2022. <https://docplayer.fi/10837796-Puutarha-avusteinen-toiminta-vaikutuksia-mieleen-ja-kehoon-hyvinvointiin-mmt-dos-erja-rape-lappeenranta.html>
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 18.5.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Helsinki: Kela, 235-247. Viitattu 13.11.2022. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/Yhteyksienkirja.pdf>
- Sempik, J. 2010. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. Mental Health and Social Inclusion, Volume 14, issue 3. Iso-Britannia: Emerald Publishing, 15-22. Viitattu 17.5.2022. <https://www.emerald.com/libproxy.helsinki.fi/insight/content/doi/10.5042/mhsi.2010.0440/full.pdf>
- Sempik, J. & Adevi, A.A. 2013. Explaining Green Care: Theories and Constructs. Teoksessa Gallis, C. (toim.) 2013. Green Care: for Human Therapy, Social Innovation, Rural Economy, and Education. New York: Nova Science Publisher, 33-50. Viitattu 22.11.2022. <https://web.s.ebscohost.com/libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAWM1h3d9NjA3ODlyXj9BTg2?sid=704ec865-235b-4855-aef9-63fc52276ba5@redis&vid=O&format=EB&rid=1>
- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework. Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Leicestershire: Loughborough University. Viitattu 18.5.2022. <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/179800>
- Sempik, J., Rickhuss, C. & Beeston, A. 2014. The Effects of Social and Therapeutic Horticulture on Aspect of Social Behaviour. British Journal of Occupational Therapy 77(6) 2014. Lontoo: SagePub, 313-319. Viitattu 22.6.2022. <https://journals.sagepub.com/nelli/laurea.fi/doi/epdf/10.4276/O30802214X14018723138110>
- Soga, M., Gaston, K.J. & Yamaura, Y. 2017. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Preventive Medicine Reports 5, 2007. Amsterdam: Elsevier, 92-99. Viitattu 16.9.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153451/>
- Soini, K. 2014. Teoksessa Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT, 12-49. Viitattu 18.5.2022. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



## Lähteet

### Sähköiset

- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli Viikari, A. & Kärveenniemi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 3/2011. Helsinki: THL, 320-331. Viitattu 3.10.2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Jokioinen: MTT, 8-28. Viitattu 18.5.2022. <https://julkuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>
- Suomen Permakulttuuriyhdistys. 2023. Parannetaan maata jalkojemme alla. Karjalohja. Viitattu 14.1.2023. <https://permakulttuuri.fi>
- Talentia. 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammatillisen koulutuksen eettiset arvot, 3. p. Helsinki: Talentia. Viitattu 3.10.2022. [https://talentia.lukasali.fi/#/reader/a6ed4fa0\\_38d8\\_11ed\\_90e9\\_00f5d64070a](https://talentia.lukasali.fi/#/reader/a6ed4fa0_38d8_11ed_90e9_00f5d64070a)
- Tambayah, R., Olson, K., Allan, J., Destry, P. & Astell Burt, T. 2022. Mental health clinicians' perceptions of nature based interventions within community mental health services: evidence from Australia. Australia: BMC Health Service Research 22, 2022. Viitattu 16.9.2022. <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s12913-022-08271-8.pdf>
- Tolvanen, T. & Jääkseläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Raportteja ja selvityksiä 19/2016. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.10.2022. <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=95a7c7548-42d5-46fa-b9e5-acc287c4c2ef>
- Ulrich, R.S., Simons, R., Losito, B.D., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology 11, 1991. Elsevier, 201-230. Viitattu 19.4.2022. <https://www.sciencedirect.com/libproxy.helsinki.fi/science/article/pii/S027249407801847>
- Vehmasto, E. 2014. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT, 29-48. Viitattu 18.5.2022. <https://julkuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>
- Vihreä Veräjä. 2022. Puutarha- ja maatilatoiminnan vuosikello. Helsinki: Sininauhaliitto. Viitattu 19.12.2022. [https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2022/04/78281fe6-puutarha-ja-maatila-vuosikello\\_vhdistetty\\_valmis.pdf](https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2022/04/78281fe6-puutarha-ja-maatila-vuosikello_vhdistetty_valmis.pdf)
- Thrive. 2022. Social and therapeutic horticulture. Englanti. Viitattu 1.12.2022. <https://www.thrive.org.uk/how-we-help/what-we-do/social-therapeutic-horticulture>
- TTL. 2023. Pelotta töissä – psykologinen turvallisuus. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 5.2.2023. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/pelotta-toissa-psykologinen-turvallisuus-tyoyhteisossa>
- Yang, Y., Ro, E., Lee, T. J., An, B. C., Hong, K. P., Yun, H. J., Park, E. Y., Cho, H. R., Yun, S. Y., Park, M., Yun, Y. J., Lee, A. R., Jeon, J. L., Jung, S., Ahn, T. H., Lee, K. J. & Choi, K. H. 2022. The Multi-Sites Trial on the Effects of Therapeutic Gardening on Mental Health and Well-Being. International Journal of Environmental Research 17(18) 2020. Sveitsi: MDPI, 1-13. Viitattu 22.10.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/8046>
- YK-liitto. 2023. Turvallinen tila. Helsinki: Suomen YK-liitto. Viitattu 5.2.2023. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>
- Yli Viikari, A. & Ylilauri, M. 2019. Johdanto: Kadonneen luontoyhteyden jäljillä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli Viikari, A. (toim.) 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutin julkaisua 143. Vaasa: Vaasan yliopisto, 1-3. Viitattu 21.9.2022. [https://osuva.uvasa.fi/bitstream/handle/10024/8172\\_952\\_476\\_861\\_0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uvasa.fi/bitstream/handle/10024/8172_952_476_861_0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)





## Lähteet

### Julkaisemattomat

Kettunen, M. 2022a. Haastattelu 13.5.2022. Puutarhatoiminnan ohjaaja. Espoo: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Kettunen, M. 2022b. Haastattelu 4.11.2022. Puutarhatoiminnan Ohjaaja. Espoo: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry