

Suvi Korhonen

MEIJÄN PUISTO

Luontolähtöinen osallistava toiminta lähialueen
asukkaille

Opinnäytetyö

Sosionomi

Sosiaaliala

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi
Tekijä/Tekijät	Suvi Korhonen
Työn nimi	Meijän puisto. Luontolähtöinen osallistava toiminta lähialueen asukkaille
Toimeksiantaja	Sirkkulanpuiston toimintayhdistys
Vuosi	2023
Sivut	43 sivua, liitteitä, 14 sivua
Työn ohjaaja(t)	Eija Karjalainen

TIIVISTELMÄ

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhteistyössä työryhmän kanssa kehitettiin esitys toimintamalliksi luontolähtöisestä yhteisöllisestä toiminnasta. Toimintamallin ideana on järjestää toimintaa, jossa viheralueen siistimisellä ja puutarhatöillä luodaan hyvinvointia koko yhteisölle. Esitys kehitettiin Kuopion Petosen asuinalueella sijaitsevaa Litmasen puistoa silmällä pitäen, mutta toimintamallia voi hyödyntää missä tahansa hoitamattomassa tai luonnontilaisessa puistossa.

Kehitystyö tapahtui yhteistyössä kehittämisen työryhmän kanssa. Ideoita ja tietoa haettiin potentiaalisilta toimintaan osallistujilta ideointiriihen ja kävelyhaastattelun menetelmin. Tietoa haettiin kehitystyön pohjaksi myös haastatteleamalla asuinalueen muita toimijoita, jotka työskentelevät kohderyhmän eli syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden kanssa. Varsinaisen työryhmän lisäksi tiivistä yhteistyötä tehtiin Kuopion kaupungin edustajien kanssa puistossa toteutettavien puutarhatoimintojen osalta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea asuinalueen asukkaiden hyvinvointia ja lisätä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Tarkoituksena oli kehittää ja järjestää osallistavaa ja yhteisöllistä toimintaa sekä lisätä puiston viihtyisyyttä. Opinnäytetyössä kehitettyä toimintamallia testattiin kesällä 2022. Pilotointivaiheessa saadun palautteen mukaan toiminta oli mielekästä ja osallistujille tärkeää. Tärkeimmiksi asioiksi palautteen perusteella mainittiin yhteisöllisyys, mielekäs tekeminen ja ulkona olo.

Asiasanat: kuntouttava puutarhatoiminta, luontolähtöisyys, syrjäytyminen, yhteisösozialiteetti

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Suvi Korhonen
Thesis title	Meijän puisto. Nature-based and participatory activity for local residents
Commissioned by	Sirkkulanpuiston toimintayhdistys
Time	2023
Pages	43 pages, 14 pages of appendices
Supervisor	Eija Karjalainen

ABSTRACT

The aim of this thesis was to develop a participating and communal activity model using natural based methods. Using horticultural methods is known to increase participants well-being in both natural based and social ways. The natural based operation model was developed with a development team. The team was collected from representants of local associations. The operation model was developed to Kuopio Petonen Litmanen park but it can be used in any neglected park or natural area.

The developed operation model is based on the theory of horticultural studies, interviews with the local association and ideas of potential participants. Two brainstorming events were arranged to potential participants using brainstorming and walking interview methods. Development team analysed and examined the results of brainstorming events and compared them with the aims which had been produced at first.

The objective of the thesis was to increase the well-being of inhabitants and participants by using rehabilitating horticultural activities. The intention was to develop the operating model in which the participants would take care of the local park or natural area and by doing gardening activities they would also increase their own well-being, participation and sense of community. Taking care of the park would increase the resident's well-being in the whole area by making the environment more trimmed and pleasant.

The operation model called Meijän puisto was piloted in the summer of 2022. According to the feedback, the activity was meaningful and important to the participants. It was said that the most important aspects were communal and meaningful activities and being outside.

Keywords: therapeutic horticulture, natural based, exclusion, community social work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 LUONTOLÄHTÖINEN TOIMINTA.....	6
2.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	7
2.2 Green Care.....	7
2.3 Kuntouttava puutarhatoiminta.....	10
3 SYRJÄYTYMINEN.....	12
4 YHTEISÖSOSIAALITYÖ.....	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	16
5.1 Kehittämistyö lähtökohdat ja kehittämisympäristö.....	16
5.2 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite.....	19
5.3 Kehittämisprosessin vaiheet.....	20
5.3.1 Kehittämistyön perustelut.....	22
5.3.2 Kehittämistyön organisointi.....	22
5.3.3 Toimintamallin kehittäminen.....	24
5.4 Meijän puisto -toimintamalli.....	30
6 KEHITTÄMISTOIMINNAN ARVIOINTI JA MALLIN LEVITTÄMINEN.....	32
6.1 Tiedottaminen ja osallistujien hankkiminen.....	32
6.2 Palaute.....	34
6.3 Kehitysideat ja toiminnan jatko.....	34
7 POHDINTA.....	36
LÄHTEET.....	44

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaus taulukko

Liite 2. Tutkimustiedote

Liite 3. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Liite 4. Meijän puisto toimintasuunnitelma

Liite 5. Meijän puisto esite

Liite 6. Meijän puisto tapaamispaikkailmoitus

1 JOHDANTO

Luonto on suomalaisille tuttu elementti ja lähtökohtaisesti jokaisen liikuntakykyisen helposti saavutettavissa. Nykyään luonnon hyvinvointivaikutuksia osataan hyödyntää yhä paremmin. Hyvin toimeentulevat ihmiset ovat oppineet hyödyntämään luontoa palautumiseen, ja luontoharrastukset kuten retkeily ovat kovassa nousussa. Vaikka luonto olisikin lähellä, sen hyvinvointivaikutusten ymmärtäminen tai käyttöön ottaminen voi arjen ja kasautuvien ongelmien keskellä olla mahdotonta. Halusin opinnäytetyölläni tuoda lähiluonnon ja sen hyvinvointivaikutukset näkyväksi niille henkilöille, joilla resurssit ovat vähissä ja joille tarve elvyttävälle ja eheyttävälle kokemuksille olisi suuri, mutta luontoon lähtemiseen on liian iso kynnyks.

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa työryhmän kanssa kehitettiin esitys toimintamalliksi luontolähtöisestä ja osallistavasta puutarhatoiminnasta. Lähtökohtana opinnäytetyölleni oli oma kiinnostukseni luontolähtöiseen toimintaan sekä Kuopion Petosen asuinalueen asukkaiden tarpeet matalan kynnyksen yhteiseen toimintaan ja viherympäristöjen siistimiseen. Tarkoituksena oli luoda Petosen asuinalueelle luontolähtöistä yhteisöllistä toimintaa, jolla pyritään vähentämään syrjäytymisestä aiheutuvia haittoja yksilö- ja yhteisötasolla. Samalla parannetaan alueen viihtyisyyttä ja luodaan hyvinvointia kaikille alueen käyttäjille.

THL on koonnut hyviä käytäntöjä hyvinvoinnin ja terveyden johtamisen tueksi, esimerkiksi yhteisösosiaalityön lisääminen palvelujärjestelmän ulkopuolelle jääneiden tavoittamiseksi ja auttamiseksi. (THL 2023.) Opinnäytetyössä kehitetty toimintamalli vastaa tähän käyttämällä yhteisösosiaalityön menetelmiä paikallisten syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Puutarhatoimintaa on käytetty perinteisesti esimerkiksi mielisairaaloissa kuntouttavana menetelmänä (Soini ym. 2011, 330). Jo Suomen ensimmäisessä mielisairaalassa Lapinlahdessa puutarhatoiminnan terapeuttiset vaikutukset tiedostettiin osana potilaiden saamaa hoitoa. (Sommar 2016.) Kuntouttavalla puutarhatoiminnalla on monenlaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Kuntouttava puutarhatoiminta vähentää syrjäytymisen kokemusta ja sitä voitaisiin

käyttää jopa lääkkeettömänä hoitona mielenterveyden tukemisessa. (Howarth ym. 2020.)

Opinnäytetyössä lähtökohtana on kaikkia asuinalueen asukkaita hyödyttävä toiminta, jolloin osallistujat saavat puutarhatoiminnasta tulevat hyvinvointivaikutukset ja yhteisöllisyyden kokemukset sekä samalla osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksia tekemällä hyvää koko yhteisölle. Opinnäytetyössä kehitetty toimintamalli lähtee siitä, että kuntouttavalla puutarhatoiminnalla kunnostetaan jo olemassa olevaa viherympäristöä, mistä tulee välitöntä hyötyä koko alueen käyttäjille. Toimintamallin lähtökohtana on ajatus lähiluonnon hyödyntämisestä ja matalalla kynnyksellä toimimisesta. Luonnon ”hyvinvointiapteekki” on kaikkien kansalaisten saavutettavissa eikä hyvinvointivaikutuksista nauttimiseen tarvita suuria resursseja. Esitys toimintamalliksi kehitettiin Kuopion Petosen asuinalueella sijaitsevaa Litmasen puistoa silmällä pitäen, mutta toimintamallia voi hyödyntää missä tahansa hoitamattomassa tai luonnontilaisessa puistossa.

Opinnäytetyön työelämäkontaktina on kansanterveysjärjestö Sirkkulanpuiston toimintayhdistys, jonka keväällä 2022 päättyneen hankkeen jatkoksi kaivattiin toimintaa Petoselle kesän ajaksi. Petonen on jopa maanlaajuisesti mitattuna huonomaineinen lähiö. Syynä maineeseen on Petosen keskustan runsas kaupungin vuokra-asuntojen keskittymä ja huono-osaisuuden näkyminen esimerkiksi rikostilastoissa. Opinnäytetyön kohderyhmäksi määrittelin syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa olevat lähialueen asukkaat.

2 LUONTOLÄHTÖINEN TOIMINTA

Luontolähtöisellä toiminnalla tarkoitetaan luonnon hyvinvointivaikutusten käyttämistä ihmisen hyvinvointia parantavasti: luontoa tai luonnon elementtejä käytetään osana hyvinvointi- tai kuntoutuspalveluita. Luonto käsittää niin luonossa oleilun ja liikkumisen kuin eläinavusteisen työskentelyn tai luontoelementtien viemisen esimerkiksi sairaaloihin tai asuinyksiköihin. (Green Care Finland 2022.)

Suomessa luontolähtöisen toiminnan kehittämistä vie aktiivisesti eteenpäin Green Care Finland ry. Yhdistys ylläpitää laatumerkistöä, järjestää koulutuksia

sekä vetää tutkimuksia ja hankkeita. Green Care -toiminta on yleistynyt ja ammattimaistunut harppauksin lähivuosina. (Green Care Finland 2022.) Luonnon hyvinvointivaikutukset tunnetaan ja tunnustetaan yhä paremmin (Soini ym. 2011, 329).

2.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia on tutkittu paljon. Luonnossa oleilu parantaa sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Keskeisin hyvinvointia lisäävä tekijä on stressin lieveneminen eli elpyminen. Luonnossa ulkoilu parantaa kuntoa ja koettua terveyttä, auttaa irtaantumaan arjesta sekä kohentaa mielialaa ja itsetuntoa. Luonnossa oleilulla on fyysisiä vaikutuksia esimerkiksi sydämen sykkeeseen ja sykevälivaihteluun. (Tyrväinen ym. 2018, 3.)

Hirvosen mukaan ihminen hakeutuu itsestään luontoympäristöön rauhoittuakseen, virkistyäkseen ja elpyäkseen. Lapsille luontoyhteyden rakentaminen on erityisen merkittävää. Jos lapset saavat leikkiä metsäluonnossa yksin tai ystäviensä kanssa, he hakeutuvat muita herkemmin aikuisinakin metsään. Vapaa leikki koskemattomassa luonnossa voi tuottaa voimavaroja, jotka auttavat kannattelemaan henkilöä myös aikuisiällä haastavissa tilanteissa. (Hirvonen 2014, 26.)

Ohjauksella Salosen tutkimuksen mukaan vaikutetaan vähintäänkin siihen, että myös ristiriitaisesti luontoon suhtautuvat lähtevät ulkoilemaan säästä tai vuodenajasta huolimatta. Ohjaus tutkimuksen mukaan vaikuttaa myös koettujen vaikutusten tiedostamiseen, kokonaisvaltaisempaan luontokokemukseen sekä luontokokemuksen hyödyntämiseen psyykkisessä prosessoinnissa. Salonen (2020, 58) nostaa esiin myös aiemmissa tutkimuksissa esiin tulleen huomion siitä, että luontokokemuksen lisäksi tarvitaan hyväksyvää sosiaalista tukea. Yli-Viikari (2014) toteaa useiden tutkimusten viittaavan siihen, että luonnon hyvinvointivaikutukset ovat monien osatekijöiden vaikutusta ja näitä pystytään ohjauksessa säätämään tilannekohtaisesti.

2.2 Green Care

Green Care on luontoon liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Toiminta jaetaan sekä sosiaali- ja terveydenhuollon lainsää-

dännän alaiseen LuontoHoivaan sekä ennalta ehkäisevää työtä tekevään LuontoVoimaan. (Green Care Finland 2022.)

LuontoHoivassa luontoa käytetään terapian ja kuntoutuksen välineinä. LuontoHoiva sisältää pääasiassa julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevia sosiaali- ja terveysalan palveluita ja tyypillisesti siinä työskennellään pitkäjänteisesti erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa. LuontoHoivalla tuetaan ja kuntoutetaan asiakkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Toiminta perustuu asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelmaan ja palvelun ostaja on usein eri taho kuin palvelun käyttäjä. Asiakas voi tarvita kuntoutusta esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyyden tai mielenterveysongelmien vuoksi. Palvelun tuottajalla täytyy olla sosiaali- tai terveydenhuollon koulutus tai tuottajan tulee tehdä tiivistä yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Lisäksi palvelun tuottajan tulee tuntea luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismit ja hänelle tulee olla ohjaustaitoja viedä asiakas hyvinvointivaikutusten äärelle. (Vehmasto ym. 2021,13.)

LuontoVoiman palvelut ovat myös tavoitteellista ja ohjattua toimintaa. Tavoitteena on asiakkaiden hyvinvoinnin ja terveyden lisääntyminen. Palvelut voivat olla hyvinvointi- kasvatus tai harrastuspalveluita, mitkä asiakas tyypillisesti maksaa itse. Palveluntuottajalta ei edellytetä sosiaali- ja terveysalan koulutusta mutta hänellä täytyy olla ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismeista ja ohjaustaitoja asiakkaan luontoyhteyteen ohjaamisesta. Palvelut räätälöidään joko asiakkaan mukaan tai palveluntarjoaja voi määritellä etukäteen palvelunsa tuottamat hyvinvointitavoitteet asiakkaalle. LuontoVoiman palvelut ovat tyypillisesti kertaluontoisia tai lyhytkestoisia, mutta pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia tavoitellaan esimerkiksi kannustamalla omaehtoisen luontoyhteyden ja luonnon hyvinvointivaikutusten ylläpitämiseen. (Vehmasto ym. 2021,13.)

Green Care -palveluiden peruselementtejä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Luonnon elvyttävyyttä ja hyvinvointivaikutuksia käytetään tavoitteellisesti hyväksi ohjatussa luontokokemuksessa. Luontoa voidaan käyttää hyvin monin eri tavoin joko luonnossa tapahtuvana toimintana, eläinavusteisuutena tai esimerkiksi tuomalla luonto ihmisen luo luontoelementteinä, ääninä tai kuvina. Kokemuksellisuus ja toiminnallisuus ovat palveluissa tärkei-

tä. Kokemuksellisuus voi olla ohjattua aktiivista toimintaa tai luonnon havainnointia ja rauhoittumista. Osallisuus Green Care -palveluissa pitää sisällään yhteyden muihin ihmisiin ja luontoon. Osallisuutta on henkilön valintamahdollisuudet palveluihin osallistumisesta, vaikutusmahdollisuudet toiminnan sisältöön sekä kuulluksi ja nähdyksi tuleminen omana itsenään. Osallisuuden tunnetta vahvistaa yhteisö ja mielekäs tekeminen, ympäristö sekä eläimet. Vaikka henkilö ei kokisi yhteisöllisyyttä muihin ihmisiin, hän voi saada osallisuuden kokemuksia elämästä ja luonnosta. (Vehmasto ym. 2021,15–17.)

Green Care -toiminnan perusedellytykset ovat tavoitteellisuus, vastuullisuus sekä ammatillisuus ja osaaminen. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan, että toimintaa ei tehdä vain 'toiminnan vuoksi' vaan lähtökohtana on asiakkaan tarpeet ja tavoitteet. Tavoitteiden tulee olla sellaisia, että niitä voidaan seurata ja siksi niiden tulee olla selkeitä ja realistisia. Tavoitteiden laatiminen, seuraaminen ja kirjaaminen ovat tärkeä osa Green Care laadunhallintaa. LuontoHoi-vassa tavoitteet määräytyvät yksilöllisesti asiakkaan kuntoutussuunnitelman ohjaamana, LuontoVoiman palveluissa tavoitteet taas voidaan määrittellä ryhmäkohtaisesti. Tavoitteellisuuden tulee liittyä jokaiseen kolmeen Green Care -peruselementtiin eli luontolähtöisyyteen, kokemuksellisuuteen ja osallisuuteen. (Vehmasto ym. 2021,19–20.)

Vastuullisuuteen kuuluu arvot, eettiset toimintatavat ja laatu. Green Care -toiminnalle on julkaistu omat eettiset ohjeet, jotka kiteyttävät luonto- ja asiakassuhteen sekä ammatillisuuden eettiset periaatteet. Luontosuhteessa olennaisista on huomioida kestävä kehitys, luonnon ja eläinten kunnioitus sekä ihmisen luontosuhteen vaaliminen ja edistäminen. Asiakassuhteen tulee pohjautua ihmisoikeuksiin ja luottamuksellisuuteen. Asiakkaan kokemuksellisuutta ja osallisuutta tulee edistää. Ammatillisuuteen liittyy ammattiosaaminen, yhteistyö ja verkostoituminen sekä laatu ja turvallisuus. Green Care -palveluntuottajan tulee lisäksi noudattaa oman alansa eettisiä ohjeita. (Green Care -toiminnan eettiset ohjeet 2012.)

Ammatillisuus ja osaaminen sisältävät ammatillisuuden eli riittävän ammattipätevyyden palvelujen tarjoamiseen, Green Care -osaamisen sekä ohjausosaamisen. Ohjausosaamiseen liittyy sekä asiakkaan kohtaamiseen ja tukemiseen

liittyvä osaaminen että Green Care -peruselementtien huomioiminen ohjauksessa. (Vehmasto ym. 2021,20–22.)

Green Care -toimintaan liittyy olennaisesti myös toiminnan reflektointi ja palautteen kerääminen. Asiakkaalle on annettava mahdollisuus omien kokemusten reflektointiin sopivalla menetelmällä. Omien kokemusten reflektointi vahvistaa luonto- ja osallisuuden kokemusta sekä auttaa tunteiden tunnistamisessa ja kokemisessa. Ohjaajan tehtävä on johdattaa asiakkaat pohtimaan kokeemaansa. Omien kokemusten pohtiminen auttaa tavoitteiden saavuttamisen arvioimista ja tarkastamista ja voidaan arvioida, onko palvelulla saavutettu toivottuja hyvinvointivaikutuksia. Reflektio lisää tietoisuutta itsestä, mikä auttaa asiakasta näkemään oman tilanteensa ja toimintansa seuraukset ja lisää asiakkaan toimijuutta. Myös asiakastavoitteiden saavuttamisen arviointi on tärkeä osa Green Care -palveluita. Asiakkaan hyvinvoinnin lisäämisen arviointiksi on valittava jokin mittaus tai muu väline. (Vehmasto ym. 2021, 25.)

Tässä opinnäytetyössä kehitettävä toiminta kuuluu ennaltaehkäisevään LuontoVoimaan. Toiminta on tavoitteellista ja osallistujien hyvinvointia lisäävää. Vastuullisuus näkyy sekä ihmisiä että luontoa kunnioittavana työotteena ja toimintatapoina.

2.3 Kuntouttava puutarhatoiminta

Puutarhassa ihminen saa kokea elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia kasvien hoitamisen avulla. Green Care Finland (2021) jakaa puutarhassa tapahtuvan toiminnan terapeuttilaiseen ja sosiaaliseen puutarhatoimintaan. Terapeuttilinen toiminta on ammattilaisen ohjaamaa. Puutarha-aktiviteetteja käytetään kuntoutuksen tukena tavoitteellisesti ja asiakaslähtöisesti. Terapeuttilista puutarhatoimintaa on käytetty Suomessa perinteisesti psykiatrisessa hoidossa mielisairaaloissa. Sosiaalisessa puutarhatoiminnassa tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa ihmisten kognitiivisia, sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä kykyjä. Sininauhaliitto (2017) on julkaissut oppaan yhteisöllisen puutarhatoiminnan oppaan, jossa on ohjeita ja neuvoja yhteisöllisen puutarhatoiminnan ohjaamiseen ja aloittamiseen. Opas koskee lähinnä hyötykasvien viljelyä palstalla tai esimerkiksi asuinyksikön pihalla.

Kehittämistyön pohjaksi keräsin tietoa kuntouttavasta puutarhatoiminnasta tutustumalla aiempiin tutkimuksiin ja artikkeleihin aiheesta. Käytin tiedonhaussa EBSCO- ja PubMed- tietokantoja. Hain tietoa hakusanoilla ”therapeutic gardening” ja ”therapeutic horticulture”. Rajasin artikkelit julkaisuajankohdan mukaan ottaen mukaan 2018 ja sitä myöhemmin julkaistut artikkelin. Artikkelien piti olla saatavilla suomeksi tai englanniksi ja saatavissa kokonaan ilmaiseksi. Valitsin ensin hakutuloksista otsikon perusteella aiheeseen liittyvät julkaisut ja seuraavaksi silmäilin sopivimmat artikkelit läpi. Valintaan vaikutti artikkelin sisällön merkitys suhteessa omaan aiheeseen. Lopuksi päädyin kuuteen artikkeliin. Opinnäytetyön liitteenä on taulukko valitsemistani artikkeleista ja niiden tärkeimmät tutkimustulokset.

Howarth ym. (2020) tulosten mukaan puutarhatoiminta lisää psyykkistä hyvinvointia ja lisää fyysistä aktiivisuutta sekä vähentää sosiaalista syrjäytymistä. Puutarhatoiminta voi auttaa sosiaalisista ja terveydellisistä haasteista kärsiviä ihmisiä. Puutarhatoiminnan positiiviset vaikutukset ovat voimakkaampia terveillä kuin mielenterveydellisistä sairauksista kärsivillä.

Spano ym. (2020) tutkimuksesta nousee maailmanlaajuisesti merkittävä seikka eri kulttuurien vaikutuksesta puutarhatoiminnan vaikutuksiin. Positiiviset vaikutukset olivat suurempia individualististen kulttuureiden maissa kuten esimerkiksi Iso-Britanniassa ja Yhdysvalloissa. Spano ym. kertoo tuloksien olevan yhdenmukaisia kirjallisuuden kanssa, jossa mainitaan yhteisöllisen puutarhanhoidon lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta, yhteisöllistä tukea ja yhteenkuuluvuutta. Tulokset voivat johtua siitä, että yksilöllisyyttä korostavissa kulttuureissa yhteisöllinen tekeminen on vähäisempää ja näissä kulttuureissa ilmaistaan tunteita vapaammin. Eri kulttuurien tuomat erot nousevat merkityksellisiksi jos osallistujat edustavat monia kansallisuuksia.

Kolmessa artikkelissa mainittiin ajatus puutarhatoiminnasta lääkkeettömänä hoitona ja niin sanotusti sosiaalisena reseptinä sosiaalisista ja terveydellisistä haasteista kärsiville henkilöille (Howarth ym. 2020, Wood ym. 2022 ja McGuire 2022). Leavell ym. (2019) tulosten mukaan puutarhatoiminnalla on suurempi vaikutus psyykkiseen kuin fyysiseen terveyteen. Rappen mukaan puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutukset perustuvat sekä luonnon elvyttäviin vaikutuksiin että käyttäytymisen muuttumiseen. Toiminnallinen vuorovaikutus kasvien

kanssa vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen toimintakykyyn. Vaikutukset näkyvät muun muassa mielialan kohoamisena ja toiminnallisuuden kasvuna, mikä taas lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. (Rappe 2019, 42–44.)

Tutkimusten mukaan kahdeksan lyhyttä yhteisöllistä puutarhatoimintatapaa parantaa osallistujien hyvinvointia. Leavell ym. (2019) mukaan lyhytaikaisen puutarhainterventioiden vaikutukset osallistujiin kasvoivat huomattavasti kahdeksannen tapaamiskerran jälkeen. Leavell ym. mainitsee, että useiden aiempien tutkimusten tulokset osoittavat, että 8 –12 tapaamiskerralla saadaan merkittäviä tuloksia mielenterveyden kohenemisestä. Myös Odeh ym. (2022) tutkimuksessa kahdeksan kerran osallistuminen puutarha- tai taidetoimintaan vähensi osallistujien stressiä ja masennusoireita sekä paransi mieli-alaa.

3 SYRJÄYTYMINEN

Sosiaali- ja terveysministeriön määritelmän mukaan syrjäytymisen käsitteellä kuvataan nykyaikaisen huono-osaisuuden muotoja. Syrjäytyminen voi olla yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle joutumista ja seurausta esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmista, työttömyydestä tai köyhyydestä. Syrjäytymistä ehkäistään sosiaaliturvasta ja peruspalveluista huolehtimisella, työttömyyttä, köyhyyttä, näköalattomuutta ja osattomuutta vähentämällä, sekä vahvistamalla ihmisten työkykyä ja osallisuutta. Riski syrjäytyä on erityisen vahva elämän muutosvaiheissa kuten työsuhteen, opiskelun tai parisuhteen päättyessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.)

Syrjäytymisestä puhuttaessa katse kohdistuu erityisesti nuoriin aikuisiin, koska koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääminen heikentää työllistymismahdollisuuksia tulevaisuudessa koko työelämän osalta ja on yhteydessä elämän muihin ongelmiin, kuten talous- ja mielenterveysongelmiin (Paananen ym. 2019, 115). Syrjäytymistä määriteltäessä käytetään usein NEET-indikaattoria, jolla tarkoitetaan, että henkilö ei ole koulutus- tai työelämässä. NEET on nuoruuteen kuuluva hetkittäinen vaihe, joka ei automaattisesti johda tai kuvasta syrjäytymistä vaan voi olla esimerkiksi lyhyt vaihe valmistumisen ja työelämään siirtymisen välillä tai opiskelupaikkojen välillä. (Salonen 2017.) Pitkitty-

nyt kouluttamattomuus ja työttömyys ovat kuitenkin keskeinen osa syrjäytymistä. Syrjäytyminen on ongelmavyöhyke, jossa ongelmat kasautuvat ja pitkittyvät, Paananen ym. (2019, 115) kirjoittaa. Syrjäytymisen riskit liittyvät kiinteästi nuoren aiempaan elämään ja lapsuuden perheen ongelmiin. Vanhempien vaikeudet lisäävät nuoren NEET-vuosien määrää: esimerkiksi alhainen sosioekonominen asema ja alhainen koulutustaso, perhesuhteiden muutokset, toimeentulotuen saaminen ja työttömyys ennustavat nuorelle kasaantuvia ongelmia. Ylisukupolvisuus on nähtävissä myös yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden suhteen.

Syrjäytymisen ehkäisy tulee aloittaa jo heti varhaislapsuudesta. Lapsuuden kodin ympäristö vaikuttaa kehittyviin aivoihin ja stressijärjestelmään. Vanhempien huono-osaisuus ja kasautuneet ongelmat näkyvät lapsilla heikompina resursseina oman elämän rakentamisessa. Paananen ja Kainulainen (2019) tiivistävät syrjäytymisen olevan edellytysten puutetta ja itsenäisessä elämässä vaadittujen taitojen puutetta. Itsenäiseen yhteiskunnan osana elämiseen vaadittuja taitoja ovat esimerkiksi materiaaliset tekijät kuten koti ja taloudelliset asiat, perheen tuki ja vanhempien koulutus, henkilön elämään liittyvät palvelut sekä yksilön omat tekijät.

Vaikka syrjäytyminen on usein ylisukupolvinen jatkumo, yhteiskunnasta voi ajautua syrjään myös aikuisiällä. Jo aiemmin mainitut elämän muutosvaiheet sekä päihde- ja mielenterveysongelmat voivat johtaa syrjäytymiseen myös myöhemmällä iällä. Elämän tuomissa haasteissa ja ongelmissa yhteiskuntaan kuulumisen, sosiaalisen verkoston sekä perhe kannattelevat henkilöä selviytymään haasteista. Mitä enemmän ulkopuolella henkilö on, sitä suurempi riski hänellä on ajautua syrjään. Yksittäiset ongelmat harvoin johtavat syrjäytymiseen, mutta ongelmien kasaantuminen voi johtaa vähitellen ulkopuolelle jäämiseen. Esimerkiksi päihdeongelma kasvaessaan johtaa yleensä työpaikan, perheen, sosiaalisen yhteisön ja jopa kodin menetykseen. (Raivio ym. 2018, 31).

Syrjäytyminen on käsitteenä liukas. Sen sisältö on helppo ymmärtää, mutta tarkkaa määritelmää siitä on vaikea antaa. (Tammi 2015.) Syrjäytymiselle tai huono-osaisuudelle on vaikea löytää termiä, jonka alle itse huono-osaisuutta kokevat ihmiset haluaisivat itsensä määritellä. Juhilan mukaan syrjäytymisen

käsite on liian hallitseva ja valtavirran suunnasta ihmistä määrittelevä. Hän käyttää mieluummin termiä marginaalisuus, joka on positiivisempi ja eikä samalla tavoin määritä koko henkilöä kuin syrjäytyminen. Marginaalisuus ei ole huonommuutta vaan pikemminkin erilaisuutta. Se voi olla joko kokemuksellista sivullisuutta tai taloudellista tai sosiaalista huono-osaisuutta. (Juhila 2015, 104–105.)

Käytän opinnäytetyössäni määritelmää syrjäytynyt tai syrjäytymisvaarassa oleva termin kyseenalaisuudesta huolimatta. Määritelmä ei mielestäni leimaa samalla tavalla kuin huono-osaisuus. Yksilön on helpompi määritellä itsensä kuuluvaksi marginaaliin kuin syrjäytyneisiin, mutta mielestäni marginaalisuus koskee myös sellaisia ihmisryhmiä, jotka eivät ole opinnäytetyöni varsinaista kohderyhmää, vaan haluavat itse määritellä itsensä kuuluvaksi johonkin marginaaliin esimerkiksi katsomuksen tai pukeutumistyylin mukaan.

4 YHTEISÖSOSIAALITYÖ

Roivaisen mukaan (2008, 41) yhteisösosiaalityön kolme peruspilaria ovat paikallinen toimintatapa, olosuhteiden muuttaminen ja kansalaiskeskeisyys. Yhteisösosiaalityössä työntekijät jalkautuvat asiakkaiden pariin ja asiakkaiden omiin toimintaympäristöihin. Osallisuus ja yhteenkuuluvuus rakentuvat sosiaalisten verkostojen kautta. Sosiaalityön tulee jalkautua asiakkaiden arkisiin ympäristöihin voidakseen tukea asiakasta paremmin hänen omissa lähtökohdissaan ja verkostoissaan. Metteri (2019) korostaa, että yhteisösosiaalityössä toimitaan asiakaslähtöisesti ilman perinteisiä valta-asetelmia ja pyritään asiakastyöntekijä -asetelmasta kumppanuussuhteeseen. Toimintaa täydentämään etsitään muita asiakkaan ympäristössä olevia toimijoita kuten yhdistykset ja seurakunnat.

Yhteisösosiaalityössä liikkeelle lähdetään paikallisista voimavaroista. Perinteisellä yhteisötyöllä tarkoitetaan työmuotoa, jossa puututaan paikallisiin epäkohtiin ja organisoidaan asukkaita kollektiiviseen muutostyöhön. Yhteisösosiaalityössä keskeistä on palvelujen tehostaminen, kolmannen sektorin mahdollisuuksien kehittäminen paikallistasolla ja varhaisen puuttumisen malli, Roivainen (s.a.) kirjoittaa.

Yhteisösosiaalityön aatteelliset juuret ovat Jane Addamsin edistämässä settlementtiperinteessä. Settlementtityön ideana oli asettua asumaan naapuruston keskelle. Addams oli perustamassa Chigagoon köyhien maahanmuuttajien asuinalueelle Hull House settlementtitaloa, jossa tehtiin sosiaali- ja yhdyskuntatyötä. Eläminen asiakkaiden keskellä antoi settlementeille mahdollisuuden tarkastella ihmisten elämää heidän näkökulmastaan ja heidän keskeltään. (Roivainen s.a.)

Pohjoismaisen yhteisösosiaalityön juuret ovat 1960- ja 1970-lukujen yhteiskuntatyössä, jonne yhteisötyö eli community work oli levinnyt Britanniasta. Brittiläinen community work taas pohjasi amerikkalaiseen teoriapohjaan ja settlementtiperinteeseen. Suomessa yhdyskuntatyötä alettiin käyttää yksilö- ja ryhmätyön ohella sosiaalityön metodina. (Roivainen s.a.) Järjestöt ja seurakunnat toimivat erityisesti yhdyskuntatyön kehittäjänä järjestämällä seminaareja ja erilaisia kokeiluja 1970-luvulla. Yhdyskuntatyötä toteutettiin erityisesti uusilla asuinalueilla sekä pääkaupunkiseudulla, että pienemmällä paikkakunnilla, esimerkiksi Nurmeksessa ja Kajaanissa. Yhdyskuntatyö nähtiin rakenteita muuttavana ja toimivana työmuotona, ja yhdyskuntatyöstä tulikin lakisääteistä osana sosiaalihuoltolakia (17.9.1982/710, 18. §). Vuoden 1983 sosiaalihuoltoasetuksessa yhdyskuntatyö nimettiin yhdeksi sosiaalityön menetelmäksi yksilö- perhe- ja hallinnollisen työn rinnalle. (Roivainen 2008, 26–28.)

Yhdyskuntatyön päämäärä oli eri alueiden sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisy suuntaamalla palveluita ja resursseja asukkaille. Työ kohdistui kattavasti kokonaisille asuinalueille ja asukkaille. Työntekijät pyrkivät vaikuttamaan valtarakenteisiin saadakseen ihmisille paremmat elinolot. (Roivainen 2008, 26–28.)

1990-luvulla alettiin puhua yhteisötyöstä, josta muokkautui yhteisösosiaalityö. Yhteisösosiaalityön pohjalta rakentui myöhemmin rakenteellinen ja alueellinen sosiaalityö. (Roivainen s.a.) Järjestöjen merkitys hyvinvointipalveluiden tuottajana alkoi nousta ennen vuosituhannen vaihdetta. Korostettiin vapaaehtoistyötä, sosiaalisia verkostoja ja oma-apuryhmien toimintaa. Eri sektoreiden työskentely perustui kumppanuussuhteeseen ja vertaisuuteen asiakkaiden kanssa. (Koskinen 2003, 206–228.)

Työn painotus on muuttunut asukkaiden aktivoimiseksi ja nykyään asukkaita ohjataan erilaisiin ryhmiin ja verkostoitumaan eri yhteisöihin. Yhteisöjä ylläpitävät tyypillisesti eri kansalaisjärjestöt. Nykyään apu kohdistetaan tunnistettuihin riskeihin ja potentiaaliin riskiryhmiin aiempien alueellisten hankkeiden sijaan. Yhteisösosiaalityö on marginalisoitunut virallisen sosiaalityön menetelmänä ja vastuu järjestämisestä on siirtynyt kolmannelle sektorille. (Roivainen 2008, 28–40.)

Opinnäytetyön työelämäkontaktin, Sirkkulanpuiston toimintayhdistyksen monissa hankkeissa käytetään yhteisösosiaalityön menetelmiä. Työntekijät muun muassa jalkautuvat asiakkaiden pariin heidän lähiympäristöönsä ja toimivat asiakkaiden tukena arjen haasteissa. Yhdistys ylläpitää Kuopion keskustassa kaikille avointa kohtaamispaikkaa, jossa järjestetään erilaista toimintaa ja tarjotaan käytännön tukea ja apua haasteellisissa elämäntilanteissa oleville asiakkaille.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelen kehittämistyön toteuttamista eri vaiheissa.

5.1 Kehittämistyön lähtökohdat ja kehittämisympäristö

Idea opinnäytetyön aiheesta kehittyi opiskellessani luontolähtöisen kuntouttavan työn opintokokonaisuutta syksyllä 2021. Ulkoilutin usein koiraani Petosen kaupunginosassa sijaitsevassa Litmasen puistossa. Kävelyillä katselin hoitamaton puistoa ja haaveilin omatoimisesta puiston siistimisestä. Kypsyttelin ensin ajatusta itsekseni, minkä jälkeen esittelin ideani Sirkkulanpuiston toimintayhdistyksen koordinaattorille. Olin aiemmin suorittanut harjoittelun toimintayhdistyksen asuinpalveluissa ja yhdistyksen pyytämisen työelämäkumppaniksi opinnäytetyöhön tuntui luontevalta ja sopivalta toimintayhdistyksen arvoihin ja toimintatapoihin. Koordinaattori kiinnostui esityksestäni ja sovimme yhteistyöstä. Petosen asuinalueelle toiminnan laajentaminen on yksi Sirkkulanpuiston toimintayhdistyksen pitkäaikaisista tavoitteista ja alueella toimiva PATu hanke oli juuri loppumassa, joten kehitettävä toiminta vastasi tähän tarpeeseen.

Petonen on kuopiolainen suuri lähiö, jolla on jopa maanlaajuinen maine väkivaltaisena ja pelottavana alueena. Maineeseen vaikuttaa esimerkiksi runsas

henkirikosten määrä aiempina vuosina: vuosina 1998–2015 henkirikoksia tai niiden yrityksiä tehtiin Petosen asuinalueella 44, kun taas Kuopion keskustassa 34. (Lähteenmäki 2018.) Esimerkiksi Helsingin Sanomat kirjoitti Petosesta otsikoin ”Pahamaineinen Petonen on Kuopion Beverly Hills ja Bronx” (Harju 2003) ja ”Palkittu Petonen työllistää poliisia” (Heikkinen 2008). Petonen on asuinalueena kuitenkin rauhoittunut, vaikka edelleen Petosta leimaa huono-osaisien ja maahanmuuttajien asuinalueen leima.

Petosella asuu noin 13 600 asukasta. Petosen keskusta, Pyörö, koostuu kerrostaloalueesta, jota ympäröi rivitalo- ja omakotitaloalueet. (Kuopio 2022.) Pyörön alueella on paljon kaupungin vuokra-asuntoja, joihin Petosen alueen ongelmat kiteytyvät. Alueella on paljon sosiaalista tukea tarvitsevia ihmisiä, mutta vain vähän yhteisöllisiä toimijoita (Viertokangas 2021).

Sirkkulanpuiston toimintayhdistyksen Petosen Apu ja Tuki eli PATu-hanke toimi Petosella 1,5 vuotta loppuen keväällä 2022. Hanke tarjosi Petosen asukkaille tukea ja ohjausta asioiden hoitamiseen sekä säännöllisen tapaamispaikan. (Sirkkulanpuiston toimintayhdistys 2022.) Opinnäytetyönä kehitetty toiminta vastasi PATu:n loppumisesta aiheutuneeseen tyhjiöön. Kesällä monet alueen toimijat pitävät lomaa, eikä aktiviteetteja järjestetä kesän aikana. Tämä voi monelle syrjäytyneelle tai syrjäytymisvaarassa olevalle henkilölle tarkoittaa sitä, että vähäisetkin sosiaaliset kontaktit kutistuvat olemattomaksi (Särkkä 2022).

Sirkkulanpuiston toimintayhdistys on kuopiolainen kansanterveysjärjestö, joka tuottaa sosiaalipalveluita ostopalveluna sekä järjestää kansalaistoimintaan perustuvaa kehittämis- ja kokeilutoimintaa. Yhdistys tarjoaa asumispalveluita mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville henkilöille sekä toimii erilaisissa hankkeissa huono-osaisuudesta ja sosiaalisista ongelmista kärsivien ihmisten auttamiseksi. (Sirkkulanpuiston toimintayhdistys 2022.)

Toimiessaan PATu hankkeessa Viertokangas on tehnyt opinnäytetyönään kyselyn Petosen asukkaille asukasosallisuudesta ja asukkaiden kiinnostuksesta alueella järjestettävää toimintaa kohtaan. Tuloksista nousee esille tarve yhteiselle, kaikille avoimelle tekemiselle. Kysyttäessä syitä toimintaan osallistumattomuudelle nousi esille esimerkiksi pelko osallistua yksin ja omien voimavaro-

jen riittämättömyys. Enemmistö vastaajista olisi osallistunut mieluiten liikunta- tai kulttuuriaiheiseen toimintaan mutta 23 % olisi osallistunut mieluiten kuntouttavaan toimintaan. Vastanneista reilu kolmannes oli ollut sitä mieltä, että haluaisi osallistua toimintaan kerran tai pari viikossa. Hieman enemmän kannatusta oli saanut kerran kuussa tapahtuva toiminta. Vapaan palautteen vastauksissa oli mainittu toive viheralueiden, erityisesti Litmasen lammen alueen, kunnostamisesta ja viihtyisyyden kasvattamisesta. Toivottiin talkoita ja yhteistä mielekästä tekemistä. Yksinäisyys nousi monista vastauksista esille. (Vier tokangas 2021, 27–32.)

Kuopion kaupungin vuosittain asukkailleen teettämässä hyvinvointikyselyssä korostuu luonnon tärkeys kuopiolaisille. Kysyttäessä viherympäristöjen merkitystä onnellisuudelle ja hyvinvoinnille vastausten keskiarvo asteikolla 0–10 on ollut noin 9 vuosina 2018–2022. Luonnon vaaliminen ja yhteisöllisyys nousivat esille kaikista kolmesta kyselystä kysyttäessä avoimella kysymyksellä parannusta kaipaavia asioita. Luontoa pidettiin Petosen ja Saaristokaupungin asuinalueella merkittävänä ja hyvinvointia vahvistavana asiana. Vuoden 2018 hyvinvointikyselyn mukaan erityisesti Petosen ja Saaristokaupungin alueella toivottiin viheralueiden viihtyisyyttä, siisteyttä ja lisää kävelyreittejä. Samalla viheralueiden kerrottiin olevan hyvinvointia lisäävä tekijä omalla asuinalueella. (Rytkönen 2018, Nieminen 2019, Tilles-Tirkkonen 2020.)

Litmasen puisto valikoitui toiminnan kohteeksi, koska se on suurin puistoalue Petosella ja sillä on suuri käyttäjäkunta. Litmasen puisto mainittiin myös Vier tokankaan (2021) kyselyssä alueena, jonka viihtyvyyttä tulisi parantaa. Se on myös lähellä Petosen keskustaa, mikä Särkän (2022) mukaan on olennaista osallistujien kannalta, jottei kynnyks osallistumiseen nouse liian korkeaksi.

Litmasen puisto on 1990-luvulla rakennettu lähivirkistysalue, johon kuuluu puistomaisen viheralueen ympäröivä lampi, jalkapallo- ja tenniskenttä sekä lasten leikkipuisto. Alue on peruskunnostuksen tarpeessa. Kuopion kaupungin rakennelautakunta on hyväksynyt alueen yleissuunnitelmaehdotuksen nähtävillä oloa varten maaliskuussa 2022 mutta suunnitelma ei edennyt vielä toteutamisvaiheeseen vuoden 2022 aikana (Kuopion kaupunkirakennelautakunta 2022). Opinnäytetyössä kehitettävällä toimintaesityksen mukaisella toiminnalla on tarkoitus siistiä puistoa tavalla, joka hyödyttää välittömästi puiston käyttäjiä

ja siinä huomioidaan myös puistoon laadittu yleissuunnitelma. Toiminnan aikana puiston ulkonäkö koheni. Siisti ympäristö voi houkutella enemmän käyttäjiä kuin sellainen alue, jossa istutusten on annettu kasvaa umpeen rikkakasveja. Toiminnasta hyötyi myös Kuopion kaupunki alueen viihtyvyyden paranemisen myötä.

5.2 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä asuinalueen syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta kehittämällä toimintaa, jossa osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia vahvistettiin kuntouttavan puutarhatoiminnan menetelmillä. Tavoitteena oli lisätä koko Petosen alueen hyvinvointia ja viihtyisyyttä. Toimintaan osallistuvat hyötyvät toiminnasta osallisuuden ja yhteisöön kuulumisen vahvistumisen kautta, sekä luontolähtöisen toiminnan tuomien hyvinvointivaikutusten ja oman kädenjäljen näkyväksi tekemisen kautta. Toiminta lisää puiston viihtyisyyttä ja mielenkiintoisuutta ja sitä kautta luo hyvinvointia kaikille alueen asukkaille.

Tarkoituksena oli järjestää toimintaa päättyneen hankkeen tilalle kesän ajaksi, jolloin moni muu alueen toimija on lomalla. Tarve kaikille suunnattuun matalan kynnyksen toimintaan ja viheralueiden kunnostamiseen tuli ilmi alueella 2021 teetetyssä kyselyssä asukkaiden yhteisöllisyyden parantamisesta. Myös kaupungin teettämän hyvinvointikyselyn mukaan Petosen alueella kaivataan viheralueiden siistimistä ja kunnostamista. Toiminnassa tehtiin kevyitä puutarhatöitä, jotka paransivat sekä kyseisen puiston että koko asuinalueen viihtyvyyttä ja sitä kautta hyödyttivät kaikkia alueen ja kaupungin asukkaita.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää esitys toimintamalliksi luontolähtöisestä ja yhteisöllisestä toiminnasta. Toiminnassa kunnostettiin kaupungin julkista puistoa pienillä puutarhatöillä, sekä lisättiin alueen viihtyisyyttä ja mielenkiintoisuutta. Toimintamalli koskee Kuopion Petosen kaupunginosassa sijaitsevaa Litmasen puistoa, mutta toiminta on siirrettävissä myös muualle. Tarkoituksena oli kehittää esitys, joka kokoaa toiminnan ydinajatuksen ja toiminnan keskeiset asiat niin, että toimintaa voidaan toteuttaa myös muilla alueilla. Esityksessä toimintamalliksi esitetään ne asiat, jotka tulee toimintaa järjestäessä ottaa huomioon ja miten toiminta käytännössä järjestetään.

Tarkoituksena oli kehittää yhteisöllistä toimintaa, jossa osallistujat näkevät suoraan oman kädenjälkensä ja sitä kautta omalla toiminnallaan lisäävät koko asuinalueen asukkaiden hyvinvointia. Puutarhatoiminta itsessään lisää osallistujien hyvinvointia kuten edellä luontolähtöistä toimintaa käsittelevässä luvussa todetaan. Osallistuja pääsee kokemaan yhteisöllisyyttä sekä oman kädenjälkensä kautta että toimijana ryhmän omassa yhteisössä.

Meijän puisto -toimintamalli tähtää osallistujiensa voimaantumiseen ja muutokseen. Isola ym. (2017, 15) kirjoittaa Ryan ja Decin itseohjautuvuuden teoriasta. Sen mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyyden osoittaminen ja yhteenkuuluvuus. Nämä tarpeet tyydyttämällä syntyy teorian mukaan sisäinen motivaatio, mikä ohjaa ihmistä tutkimusten mukaan vahvemmin kuin mikään ulkoinen motivaatio. Meijän puisto -toiminnassa omaehtoisuus toteutui osallistujan valinnanmahdollisuutena sekä tulla paikalle, että toiminnan sisällön valintana. Osallistujat osoittivat kyvykkyyttään tekemällä oman osansa tehtävistä oman toimintakykynsä mukaisesti. Yhteenkuuluvuus toteutui ryhmän voimakkaana yhteisöllisyytenä.

Martela ja Ryan (2016) ovat täydentäneet itseohjautuvuuden teoriaa ja ehdottaneet neljänneksi perustarpeeksi hyvän tekemistä. Isola ym. (2017, 15) mainitsee tämän koskevan erityisesti pitkäaikaisesta köyhyydestä kärsiviä: hyvän tekemisen mahdollisuudesta on seurannut kokemus arvokkuudesta ja merkityksellisyydestä. Nostaisin hyvän tekemisen merkittävään rooliin toimintaan osallistumisessa. Osallistumalla toimintaan henkilö tekee itselleen hyvää ulkoilemalla luonnossa ja tehden fyysisiä toimintoja, toisille osallistujille hyvää antamalla heille tilaisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä tekemällä puutarhatoimilla hyvää koko yhteisölle.

5.3 Kehittämisprosessin vaiheet

Opinnäytetyössä hyödynsin Toikko ja Rantasen (2009, 56–63) kehittämistoiminnan mallia. Kehittämistyön prosessi jaetaan viiteen tehtävään Toikko ja Rantasen mukaan:

1. perustelut sille, miksi ja mitä kehitetään,

2. toiminnan organisointiin,
3. itse kehitettävään toimintaan,
4. toiminnan arviointiin sekä
5. kehitettyjen palveluiden tai tuotteiden levittämiseen.

Perusteluilla (1) tuodaan esille lähtökohdat ja syyt kehittämistoiminnalle. Perusteluissa vastataan kysymykseen, miksi toimintaa lähdetään kehittämään. Vastaus voi olla joko nykyhetken ongelma, eli negatiivinen tilanteen määrittely, tai visio, eli ihannekuva tulevaisuudesta. Usein toiminta rakentuu sekä visioiden että ongelmien mukaan. (Toikko & Rantanen 2009, 56–58.)

Kehittämistyön organisoinnilla (2) tarkoitetaan käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua. Tavoitteet muodostavat lähtökohdat suunnittelulle. Tavoitte voidaan jakaa alatavoitteisiin ja toiminta esimerkiksi useaan osaan. Organisointivaiheessa määritellään myös kehittämistyön työryhmä. Kehittämistyö lähtee usein pienen ryhmän keskustelusta, mutta viimeistään organisointivaiheessa tulisi mukaan ottaa kaikki ne, joita toiminta koskee. (Toikko & Rantanen 2009, 58–59.)

Toikko ja Rantasen mukaan (2009, 59–61) toteutusvaihe koostuu ideoinnista ja priorisoinnista sekä kokeilusta ja mallintamisesta. Ideointi alkaa usein jo perustelun ja organisoinnin vaiheesta, mutta tässä vaiheessa sitä voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista. Priorisointi on kehittämistyössä olennaista, koska kaikkia syntyneitä ideoita ei voida toteuttaa. Toteutus pyritään rajamaan ja kohdentamaan mahdollisimman tarkasti. Priorisoinnin jälkeen seuraa kokeilu- ja mallintamisvaihe, jossa kehittämistyötä tehdään usein konkreettisesti ympäristössä.

Arvioinnissa kehittämisen perusteluja, organisointia ja toteutusta tarkastellaan kriittisesti. Se on Toikon ja Rantasen mukaan kehittämisen solmukohta, jossa tuotetaan tietoa kehitysprosessin ohjaamiseksi oikeaan suuntaan. Prosessin luonteeseen kuuluu, että kehittämistavoitteet ja toimintatavat voivat muuttua prosessin edetessä. Viimeisenä vaiheena on tulosten levittäminen ja toiminnan juurruttaminen. Usein juurruttaminen on kuitenkin oma prosessinsa, eikä sisälly varsinaiseen kehittämisprosessiin. (Toikko & Rantanen 2009, 61–62.)

5.3.1 Kehittämistyön perustelut

Tämän opinnäytetyön perusteluvaiheessa (1) otin yhteyttä opinnäytetyön työelämäkontaktiini, keräsin tietoa aiemmista tutkimuksista, kuntouttavan puutarhatoiminnan vaikuttavuudesta ja kohderyhmästä sekä aloitin keskustelun Kuopion kaupungin puutarhatoimen kanssa. Aiemmat tutkimukset ja tieto loivat perustan ja lähtökohdat kehittämistoiminnalle. Tutustuin Petosen asuinalueeseen sekä asuinalueen syrjäytyneisiin tai syrjäytymisvaarassa oleviin ihmisiin sekä niihin tahoihin, jotka työskentelevät alueella kohderyhmän hyväksi.

Jalkauduin myös loppumassa olevan PATu-hankkeen toimintaan osallistumalla kerran viikossa kaikille avoimiin tapaamisiin ja tutustuin sitä kautta kohderyhmään. Samalla pyrin pienentämään osallistumiskynnystä tulevaan toimintaan tekemällä itseni tutuksi paikallisille asukkaille.

5.3.2 Kehittämistyön organisointi

Organisointivaiheessa (2) koottiin kehittämistyön työryhmä, joka kommentoi ja toimi kehittämistyön peilauspintana koko prosessin ajan. Kehittämistyössä hyödynnettiin sekä työryhmän osaamista ja tietoa että potentiaalisilta toimintaan osallistujilta ja muilta alueen toimijoilta saatavaa tietoa. Toimintamallin kehittämiseen osallistuivat Sirkkulanpuiston toimintayhdistys, Pitkälähti-Petosen asukasyhdistys sekä Kuopion kaupungin edustajat rakentamisen ja kunnossapidon palveluista sekä viher- ja virkistysaluesuunnittelusta.

Varsinainen työryhmä koostui Sirkkulanpuiston toimintayhdistyksen kahdesta työntekijästä sekä Pitkälähti-Petosen asukasyhdistyksen toimintavastaavasta. Sirkkulanpuiston toimintayhdistyksen edustajista mukana ovat Petosen alueella PATu-hanketta vetänyt vastaava ohjaaja sekä yhdistyksen koordinaattori ja Pitkälähti-Petosen asukasyhdistyksen toimintavastaava. Henkilöt valikoituivat työryhmään alueellisen osaamisen ja tiedon perusteella, sekä innokkuudesta alueen kehittämiseen. Asukasyhdistykseltä työryhmään saatiin arvokasta kokemusta Petosen alueen toiminnasta ja asukkaista sekä apua erityisesti käytännön asioissa ja verkostoitumisessa muihin Petosen alueen toimijoihin. Sirkkulanpuiston PATu-hanke toimi marraskuusta 2020 maaliskuuhun 2022. Hankkeen vastaava ohjaaja työskenteli päivittäin kehittämistyön kohderyhmän asiakkaiden parissa, joten hän tuntee paljon asuinalueen heikompiosaisia ja

syrytyneitä asukkaita sekä tietää kohderyhmän lähtökohdat ja ongelmat. Koordinaattori taas on asiantuntija projektiosaamisen ja Kuopion kaupungin eri toimijoiden suhteen.

Kehittämistyöhön kuului myös olennaisesti aktiivinen keskustelu Kuopion kaupungin puutarhatoimen edustajien kanssa lupa-asioiden ja puutarhatoiminnan suhteen, vaikka kaupungin edustajat eivät varsinaiseen työryhmään kuuluneetkaan. Toiminnan järjestäminen edellytti kaupungilta lupaa ja ennen pilotoinnin järjestämistä kaupungin tuli hyväksyä kaikki puistossa toteutettavat puutarhatoiminnot.

Laadin kehittämistyön avuksi aikataulukaavion, jonka avulla pystyin toteuttamisvaiheessa seuraamaan prosessiin etenemistä ja aikataulussa pysymistä. Taulukossa 1 on eritelty aikataulutettuun järjestykseen prosessin eri vaiheet ja tehtävät, sekä toimintaan osallistujat.

Taulukko 1: Kehittämistyön aikataulukaavio

Ajankohta	Prosessin vaihe	Yhteistyö	Toiminnan sisältö	Mitä tietoa haetaan	Mitä tietoa käsitellään	Miten aineisto siirtyy seuraavaan vaiheeseen
Vko 13 Huhtikuu	Organisointi	Työryhmä	Tavoitteiden tarkennus ja määrittely	Toimintamallin kokonaisuus ja tavoitteet	Aiempien tapaamisten muistiot, sähköposti, tapaamisten muistiinpanot	Määritellyt tavoitteet, muistio
Vko 14 Huhtikuu	Ideointi	Potentiaaliset osallistujat	Ideointipaja, yleinen ideointi toiminnan sisällöstä	Konkreettisen toiminnan sisältö, mitä tehdään	Ideointipajasta papereille kerättävät ideat	Ideat paperille kirjattuna, ideoiden luokittelu, yhteenveto
Vko 15 Huhtikuu	Ideointi	Potentiaaliset osallistujat, lahialueen toimijat	Vaihtoehtoinen ajankohta ideointipajalle, yhteistyökumppaneiden kontaktointi, haastatteluja, muistiinpanojen luokittelu	Resurssien järjestäminen (välineet, materiaalit, virvoikkeet)	Muistiinpanot haastatteluista, sähköpostiviestit, muistiot	Yhteenvetot haastatteluista, muistiot
Vko 16 Huhtikuu	Ideointi	Työryhmä	ideoiden purku, keskustelu ja priorisointi työryhmän kanssa	Toiminnan sisältö ja resurssit	Aiempien tapaamisten muistiot, yhteenveto ideointipajasta ja haastatteluista	Muistiot toteutettavista asioista, resurssista, yhteistyötahoista
Vko 17 Huhtikuu	Ideointi	Lahialueen toimijat	Yhteistyötahojen haastattelu, ideointi	Toiminnan sisältö, puutarhatoiminta ja resurssit	Muistiinpanot haastatteluista, sähköpostiviestit, muistiot	Muistiot, yhteenveto
Vko 18 Toukokuu	Ideointi	Potentiaaliset osallistujat	Ideointikävely toiminta-alueella, ideoiden purku, keskustelu ja priorisointi työryhmän kanssa	Puutarhatoiminta ja sen resurssit	Muistiinpanot ideointikävelyllä	Muistiinpanot
Vko 19 Toukokuu	Priorisointi	Työryhmä	Yhteenveto, priorisointi, tarkastaminen, toimintamallin kokoaminen	Toimintamallin eri-osa-alueiden tarkastelu ja yhteenveto	Aiemmat yhteenvetot, ideointikävelyn muistiinpanot	Muistiinpanot, yhteenveto ideointikävelystä, hahmotelma toimintamallista
Vko 20 Toukokuu	Priorisointi	Työryhmä	Yhteenveto, priorisointi, tarkastaminen, toimintamallin kokoaminen	Toimintamallin eri-osa-alueiden tarkastelu ja yhteenvetot	Aiemmat yhteenvetot, muistiot, toimintamallin hahmotelma	Toimintamalli
Vko 21 Toukokuu	Priorisointi	Työryhmä	Toimintamallin viimeistely ja esittely työryhmälle	Toimintamallin viimeistely	Toimintamalli, aiemmat yhteenvetot	Valmis toimintamalli siirtyy toteutusvaiheeseen
Vko 22-31 kesä	Toteutus	Osallistujat, ohjaaja	Toimintamallin mukainen toiminta	Ohjaaja tekee huomioita ja havainnoi	Muistiinpanot	Havainnot kerrotaan palautteen keräysvaiheessa
Vko 28-31	Arviointi	Osallistujat, työryhmä, yhteistyötahot	Toimintamallin mukainen toiminta, palautteen kerääminen	Palautteen, kokemusten ja kehittämisideoiden kerääminen	Saatu palaute	Tuloksia ei analysoida, kerrotaan oppinätetytyssä

Tavoitteet kehitettävälle toiminnalle määriteltiin yhdessä kehittämistyöryhmän kanssa. Toiminta tuli rakentaa niin, että tapaamisiin kuului sekä puutarhan toi-

tä että aikaa yhteiselle tekemiselle ja olemiselle. Tarkoituksena oli järjestää mukavaa yhdessä tekemistä ja kaupunkiluonnosta nauttimista. Olennaista oli jokaisen osallistujan yksilöllinen huomioiminen ja oman toimintakyvyn mukainen osallistuminen.

Yhdessä laaditut tavoitteet tiivistettiin listaksi:

- Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemus osallistujille /kaikille puiston käyttäjille
- Merkityksellisyys sekä yhteisön että oman kädenjäljen kautta
- Luonnonmukaisuus, luonnon kunnioitus
- Puiston kunnostaminen
- Puiston viihtyisyyden parantaminen
- Oman työn näkyväksi tekeminen (osallistujat)
- Avoimuus
- Matala kynnys osallistua
- Mukava yhdessäolo, arkirytmii, säännöllisyys

5.3.3 Toimintamallin kehittäminen

Opinnäytetyön toteutusvaihe (3) koostui ideoinnista, priorisoinnista ja mallintamisesta. Kehittämistyö eteni tiiviissä keskusteluyhteydessä kehittämistyöryhmän kanssa. Yhteyttä pidettiin sekä sähköpostitse että tapaamalla toimijoiden työpisteissä. Keskustelua käytiin prosessin etenemisen vaiheista ja esiin nousvista asioista. Kehittämisyhteistyön aikataulukkaavioon varmistuksena aikataulussa pysymisen.

Ideointivaiheessa ideoita haettiin sekä potentiaalisilta toimintaan osallistujilta että alueen muilta toimijoilta. Alueen toimijoilta hain tietoa haastattelemalla ja keskustelemalla tulevasta toiminnasta. Osallistuin myös Petosen alueen toimijoiden yhteiseen Teams-tapaamiseen, jossa esittelin projektini ja kävimme toimintaan liittyvää keskustelua.

Alueen asukailta ja potentiaalisilta toimintaan osallistujilta haettiin ideoita toiminnan sisältöön järjestämällä ideapaja ja ideointikävely. Ideapajalla haettiin

vastauksia siihen, millaista sisältöä lähipuiston ohjattuun toimintaan asukkaat halusivat sekä siihen, mitä luontolähtöistä toimintaa he halusivat toteuttaa. Pajassa käytettiin ideariihen menetelmää, joka Ojasalo ym. (2015, 44) mukaan tarkoittaa menetelmää, jossa osallistujajoukko ideoi aiheeseen liittyvän teeman ympärillä. Osallistujia rohkaistaan toimimaan mahdollisimman vapaasti ja luovasti. Kaikki ideat kirjataan muistiin eikä niihin kohdisteta ideariihivaiheessa kritiikkiä. Doğanin ja Batdin meta-analyysin mukaan ideariihen käyttö koulumaailmassa on rohkaissut myös hiljaisempia opiskelijoita tuomaan ideoitaan paremmin esille. Ideariihen ohjaajalla on tärkeä tehtävä kannustaa ja innostaa osallistujia ideoitavan asian pariin. (Doğan & Batdi 2021.) Kesämaa (2021, 13) korostaa myös ohjaajan tärkeyttä ideariihityöskentelyssä. Ohjaajan tehtävänä on vetää ja rytmittää prosessia. Olennaista on myös turvallinen ja myönteinen ilmapiiri, jotta kaikki uskaltavat tuoda kaikki syntyneet ideat esille ilman sensuuria.

Ojasalo ym. (2015, 41) mukaan avoimen haastattelun menetelmä muistuttaa keskustelua ja etenee vapaasti ilman etukäteen suunniteltua struktuuria. Käytin avoimen haastattelun menetelmää tavatessani alueen muita toimijoita, esimerkiksi paikallisten seurakuntien edustajia. Esittelin projektin senhetkisen vaiheen ja pyysin mielipiteitä ja kommentteja tulevasta toiminnasta. Haastatteluilla hain tietoa myös alueen syrjäytyneistä ja syrjäytymisvaarassa olevista henkilöistä ja heidän tarpeistaan sekä tietoa liittyen käytännön järjestelyihin, esimerkiksi tietoa muista alueen tapahtumista ja toiminnoista.

Ideointipaja järjestettiin ideoiden keräämiseksi potentiaalisilta osallistujilta. Tapahtuma järjestettiin Petosen vapaa-ajan tiloissa ja osallistujia heräteltiin ideoimaan ja kehittämään osallistavaa ja luontolähtöistä toimintaa alueelle. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon ideoita siitä, millaista toimintaa asukkaat alueelle toivovat. Ideointipajaa markkinoitiin PATu-hankkeessa, ilmoituksilla asuinalueen kauppojen ja kirjaston seinällä sekä sosiaalisessa mediassa ilmoittamalla toiminnasta paikallisissa ryhmissä.

Ideointipajan organisointiin ja järjestämiseen osallistui koko kehittämistyön työryhmä. Aluksi osallistujille tarjottiin kahvit ja keskusteltiin tulevasta toiminnasta yleisesti. Kaikille osallistujille jaettiin tutkimustiedotteet ja pyydettiin allekirjoittamaan tutkimukseen osallistumislomake. Osallistujille kerrottiin, että toi-

veena on saada mahdollisimman paljon ja vapaita ideoita mitä toiminnassa haluaisi tehdä ja pyydettiin kirjoittamaan yksi idea yhdelle lapulle. Menetelmä tuntui osallistujille vieraalta ja asioita oli vaikea kirjoittaa lapuille mutta ideoita syntyi keskustelun ohella ja työryhmä sai ohjeistaa useasti osallistujia kirjoittamaan ideat myös ylös.

Kesämaa (2021, 12) jakaa ideariihen kolmeen vaiheeseen: ideointiin, arviointiin ja valintaan. Järjestämässäni ideariihessä itse ideointivaiheessa käytettiin potentiaalisia toimintaan osallistujia, ja tein itse arviointi- ja valintavaiheen. Suuresta ideamäärästä tiivistetään arviointikriteereiden avulla muutama jatko-kehitettäväksi.

Arviointi- ja valintavaiheessa käytin laadullisen tutkimuksen yksinkertaista analyysimenetelmää. Laadullisen tutkimuksen analyysin kuvauksessa viitataan usein Timo Laineen (2018) analyysin kuvaukseen. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 92) esittävät Laineen analyysistä oman tiivistelmänsä: Päätä mikä aineistossa kiinnostaa, merkitse aineistosta kiinnostukseesi sisältyvät asiat ja jätä kaikki muu pois aineistosta, kerää merkityt asiat erilleen muusta aineistosta, luokittele, teemoita tai tyypittele aineisto ja kirjoita yhteenveto. Koska opin-näytteeni on kehitystyö, jossa käytin laadullisen tutkimuksen menetelmiä saadakseni tietoa ja ideoita kehittämistyön tueksi, rajasin ideointipajojen aineiston analyysin luokitteluvaiheeseen. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 93) mainitsevat luokittelun olevan yksinkertaisin analysointitapa ja jopa kvantitatiivinen sisällön analyysi, jossa yksinkertaisimmillaan lasketaan, montako kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa.

Ideointitapahtuman jälkeen keräsin laput pöydälle analysointia varten ja aloin ryhmittelemään niitä sisällön mukaan. Kysymys, johon olin hakenut ideointipajasta vastausta, oli ”mitä haluaisit toiminnassa tehdä”. Tarkoitukseni oli kartoittaa millaista yhdessä tekemistä osallistujat toivovat, mutta vastaukset käsittelivät pääasiassa puiston kunnostamiseen ja koristelemiseen liittyviä asioita erilaisten aktiviteettien sijaan. Jatkoisin kuitenkin saamani aineiston käsittelyä. Jotkut laput olivat sisällöltään lähes identtisiä, jolloin merkitsin sen vahvaksi ideaksi. Ryhmittelyn jälkeen jaoin ideat vielä pienempiin ja tarkempiin ryhmiin. Nimesin ryhmät sisällön mukaan: *puiston koristelu, luonnonmateriaaleista as-*

kartelu, luonto ja luonnonkasvit, puutarha, muu toiminta sekä palaute ja jatkuva kehittäminen.

Seuraavaksi yhteenvedosta esiin nousseista asioista keskusteltiin työryhmän kanssa. Tässä vaiheessa palattiin alkuperäisiin tavoitteisiin ja lähtökohtiin, ja tarkasteltiin ideoita näiden asioiden kautta. Esimerkiksi lähtökohtana ja/arvona on luontolähtöisyys ja luonnonmukaisuus. Idealapuissa esitettiin:

Tekokukat

Sorsasillan ympäristöön jotain "taidetta" tekosorsa ym.

Puusillan koristelu jollain luonnonmateriaaleilla

Tekokasvit tai muoviesineet olivat ristiriidassa kehittämistyön tavoitteen "luonnonmukaisuus" kanssa, joten ideaa kehitettiin eteenpäin. Päädyimme ajatukseksi koristella puistossa olevan sillan kaiteet luonnonkukista punotuilla köynnöksillä. Tällöin saatiin samalla toivottua huomiota ja värikkyyttä puistoon luonnonmateriaalein. Köynnökset ilahduttaisivat ohikulkijoita esimerkiksi viikon ajan, minkä jälkeen ne kerättäisiin pois ja hävitettäisiin luonnonmukaisesti esimerkiksi lahoppuaidan rakentamisen yhteydessä.

Useassa lapussa oli ehdotettu ongintaa puistossa sijaitsevalla lammella. Lammen huonosta kunnosta johtuen kaloja ei voi käyttää ainakaan ihmisten ravinnoksi mutta "roskakalan" kalastaminen olisi toimenpiteenä lampea elvyttävä ja myös helposti toteutettava toimenpide, kun varusteista ja kalajätteen sijoituksesta huolehdittaisiin.

Ideoissa ehdotettiin myös roskien keräämistä. Kaupungin kanssa keskustelussa tuli ilmi, että kaupunki on kilpailuttanut roskien pois siivoamisen, ja lähtökohtaisesti roskaa ei puistossa paljon olisi. Kokemus on kuitenkin osoittanut, että roskaa riittää kerättäväksi kaupungin toimenpiteistä huolimatta.

Työryhmän kanssa keskusteluissa nousi esille, että koska ideointipajaan osallistui muitakin puiston toiminnoista kiinnostuneita kuin potentiaalisia osallistujia, toiminnot kannattaa pohtia vielä itse toiminnan aikana osallistujien kanssa yhdessä ja käydä jalostetut ideat läpi ideointikävelyn yhteydessä.

Järjestämäni ideointikävely pohjautui kävelyhaastattelun menetelmään, jossa kävelyä käytetään tiedonhankintamenetelmänä henkilön kokemuksista ja käytännön tavoista sekä tavoista hahmottaa ympäristöä ja maailmaa. Kävelyhaastattelussa haastattelija ja haastateltava kävelevät samalla keskustellen haastattelijan tehdessä havaintoja. Olennaista menetelmässä on ihmisen ja ympäristön vuorovaikutus. Kävellessä ympäristöä koetaan kaikilla aisteilla ja konkreettinen paikka tuokin usein merkityksiä esille eri tavoin kuin esimerkiksi istumahaastattelu. Kävelyhaastattelussa ollaan sekä vuorovaikutuksessa ympäristöön, että konkreettisesti sidoksissa aikaan ja paikkaan. (Bamberg 2017.)

Kävellessä haastattelijan ja haastattelijan roolit hämärtyvät. Perinteisesti haastattelija ohjaa haastattelua kysymyksiin ja tarkennuksiin, mutta kävellessä henkilöt ovat usein vierekkäin ja tasavertaisemmassa asemassa. Haastattelu muistuttaaakin enemmän keskustelua, johon ympäristö tuo oman osansa. (Bamberg 2017.) Kävelyhaastattelu sopi syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden haastattelumenetelmäksi erityisesti sen epämuodollisuuden ja tasaveroisuuden vuoksi.

Ideointikävely järjestettiin tulevalla toimintapaikalla eli Litmasen puistossa. Tapahtumaa markkinoitiin samoissa kanavissa kuin ideointipajaakin. Tavoitteena oli herätellä osallistujia keskustelemaan ja ideoimaan toimintaa puiston ympäri kävellen. Luonnon läheisyyden ja toimintaympäristössä konkreettisesti kulkeamisen oli tarkoitus auttaa osallistujia ideoimaan runsaammin. Samalla osallistujille tarjottiin mahdollisuus tutustua toisiinsa, toimintaympäristöön ja tulevan toiminnan sisältöön. Ideointikävelyn tarkoituksena oli saada tietoa, konkreettisia toimintaideoita ja ehdotuksia siitä, mitä toimenpiteitä puistossa tehtäisiin tai mitä alueelle haluttaisiin tehdä.

Tapaamisen aluksi esittelin itseni ja opinnäytetyöni sekä tapaamisen tarkoituksen ja ohjelman. Kävelyhaastattelumenetelmässä haastattelu yleensä nauhoitetaan, jotta alkuperäiseen aineistoon päästään palaamaan takaisin analyysivaiheessa (Bamberg 2017). En kuitenkaan halunnut käyttää nauhuria, koska se olisi voinut olla kohderyhmälle kynnys osallistumiseen ja sillä olisi ollut vaikea tallentaa pitkälle matkalle hajaantuneen ryhmän keskustelua. Pyrin sen sijaan kirjaamaan kaikki ääneen lausutut ideat paperille.

Kävelyhaastattelussa haastattelija voi joko päättää reitin etukäteen tai antaa haastateltavan valita itse reitin (Bamberg 2017). Tässä tapauksessa valitsin reitin etukäteen puiston ympäröivää kävelytieta pitkin. Reitti oli reilun kilometrin pituinen ja samalla kierrettiin puiston keskellä sijaitseva lampi. Kävelyn loppuksi kokoonnuttiin yhdessä kahville ja syömään sämpylöitä ja jatkamaan keskustelua.

Koska tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon erilaisia ideoita ja mielipiteitä tulevasta toiminnasta mahdollisimman laajalta yleisöltä, päädyin ryhmäkävelyyn sen sijaan, että olisin haastatellut potentiaalisia toimintaan osallistujia yksitellen. Bamberg (2017) mainitseekin, että ryhmähaastattelu sopii tilanteisiin, joissa kartoitetaan alueisiin liittyvää kollektiivista tietoa.

Tapaamisen jälkeen poimin muistiinpanoistani jokaisen asian omalle muistilapulle. Monet ideat koskivat yleistä alueen ja erityisesti lammen kunnostamista ja olivat liian suuria toteuttaa tämän projektin puitteissa. Lajittelin nämä ”liian suuret hankkeet” erilleen ”mahdollisuuksia toteuttaa” -ideoista eli rajasin aineiston vain minua kiinnostavaan sisältöön. Siirsin liian suurten hankkeiden ideat syrjään ja keskityin jälkimmäiseen pinoon. Seuraavaksi järjestelin muistilapuille kirjoitetut laput omiksi ryhmikseen sisällön mukaan ja nimesin ryhmät esimerkiksi ”kukkaniitty” ja ”ympäristön siistiminen”. Esittelin työryhmälle tiivistämäni ideat ja keskustelimme yhdessä, kuinka ideat toteutettaisiin. Koska olin jo tehnyt rajauksen liian suurten projektien suhteen, kaikki esittämäni ideat päätettiin ottaa toimintaan mukaan.

Priorisointivaiheessa esitin työryhmälle saadut tulokset ja vertasimme saatuja tuloksia organisointivaiheessa laadittuihin tavoitteisiin, kehitettävän toiminnan resursseihin ja lähtökohtiin. Priorisoimalla valitsimme kehitettävään toimintaan toteutettavat asiat ja toiminnot. Seuraavaksi esitin puistossa toteutettavat toiminnot Kuopion kaupungin puutarhatoimelle. Kaupungin hyväksyntä tarvittiin puistossa tapahtuville toimenpiteille ennen esityksen viimeistelyä. Tapasin kaupungin edustajat Litmasen puistossa, jotta pystyimme käymään esittämäni toimenpiteet konkreettisesti paikan päällä. Toiminnalle myönnettiin lupa kaikkiin esittämiini asioihin. Vaikka opinnäytetyönä kehitetty esitys toimintamalliksi onkin sovellettavissa mihin tahansa yleiseen kunnostamattomaan puistoon, esitykseen liitettävät toiminnot liittyvät kiinteästi pilottivaiheeseen ja Litmasen

puistoon. Käytettäessä toimintamallia muussa ympäristössä tulee ympäristössä tehtävät toimenpiteet valita kyseisen alueen mukaan.

Lopuksi viimeistelin esityksen ja esittelin sen työryhmälle. Tässä vaiheessa totesimme, että vaikka laadittu esitys toimintamalliksi on hyvin yleisluontoinen eikä paikkaan sidottu, Litmasen puistossa tehtävät toimenpiteet on hyvä sisällyttävä esitykseen ja olla konkreettisia esimerkkeinä toiminnan sisällöstä. Yhteisen keskustelun pohjalta mallia muokattiin myös siten, että ensimmäiseksi tapaamiskerraksi nostettiin puistokatselmus, jossa yhdessä toimintaan osallistujien kanssa tutustutaan tulevaan toimintaympäristöön ja pohditaan yhdessä tulevia toimintoja ja toimenpiteitä ympäristössä. Tällöin Litmasen puistossa toteutettavat asiat sisältyvät toimintaesitykseen esimerkkeinä, ja toiminnassa osallistujat ja ohjaaja päättävät itse kohteen ja osallistujien kiinnostuksen mukaan tulevat puutarhatoiminnot.

5.4 Meijän puisto -toimintamalli

Toimintamallissa kerrotaan Meijän puisto -toiminnan järjestämiseen liittyvät olennaiset asiat niin, että toimintaa voidaan mallin avulla järjestää myös toisessa ympäristössä. Toimintamalliin on koottu toiminnan kannalta keskeiset asiat. Valmiissa toimintamallissa käytetään Litmasenlammella kesällä 2022 järjestettyä toimintaa esimerkkinä asioiden konkretisoimiseksi ja selkeyttämiseksi.

Meijän puisto -toimintamallissa tapaamiskertoja on 11, joista ensimmäinen tapaaminen käytetään tutustumiseen ja toiminnan ideoimiseen yhdessä. Tutkimusten mukaan kuntouttavasta puutarhatoiminnasta saadaan merkittäviä hyvinvointivaikutuksia ja mielenterveys kohenee noin 8–12 tapaamiskerralla (Leavell ym. 2019; Odeh ym. 2022). Tapaamiset järjestetään viikon välein, paitsi ensimmäisen ja viimeisen tapaamisen väliin jätetään kahden viikon tauko. Toiminnan aloittaminen ja lopettaminen harvennetuin tapaamiskerroin auttaa osallistujia orientoitumaan toimintaan ja sen loppumiseen. Toiminta voi olla osallistujalle ainoa säännöllinen aktiviteetti viikossa, jolloin sen merkitys henkilön päivä- ja viikkorytmille voi muodostua suureksi. Tämän vuoksi on hyvä antaa osallistujille mahdollisuus aikaa sisäistää toiminnan loppuminen

mutta järjestää vielä merkittävä viimeinen tapaaminen, jossa voidaan muistella mennyttä kautta ja yhteistä toimintaa. (Särkkä 2022.)

Tapaamiseen varataan noin kaksi tuntia aikaa. Ensimmäinen tunti käytetään puutarhatöihin ja loppuaika yhteiseen kahvihetkeen ja mahdollisesti pelailuun. Yhteisellä ruokailu- ja kahvihetkellä on vahva yhteisöllisyyttä edistävä vaikutus ja sillä voi olla suuri osallistumiseen motivoiva vaikutus (Särkkä 2022). Ohjaaja huolehtii, että jokaisen osallistujan ääni tulee kuuluviin ja jokaisen mielipiteet otetaan huomioon. Ohjaajan merkitys yhteisöllisyyden rakentajana korostuu erityisesti alussa.

Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta rakennetaan suunnittelemalla toiminnan sisältö yhdessä. Toimintamallissa annetaan esimerkkejä puutarhatoiminnan sisällöistä, mutta toiminta suunnitellaan osallistujien mielenkiinnon ja kyseisen tilan mukaan. Toimintamallin esimerkkisisällöt on suunniteltu kehittämistyön ideointipajoissa esiin nousseiden ehdotusten pohjalta.

Toimintamallissa otetaan kantaa myös toiminnan kustannuksiin ja vaadittaviin resursseihin. Tässä käytetään esimerkkinä kesän 2022 pilotointijaksoa Kuopion Petosella, vaikka mallia voidaan yhtä hyvin toteuttaa toisella paikkakunnalla. Eri paikkakuntien välillä voi käytännöt rahoituksen suhteen poiketa toisistaan ja tältä osin mallia ei voi suoraan soveltaa muualle.

Toimintamallin nimi Meijän puisto hiottiin yhdessä kehittämistyöryhmän kanssa. Nimen tuli kuvata toimintaa olematta liian erikoinen tai vaikeasti muistettava. Kyselin mielipiteitä nimiehdotuksista myös jalkautuessani PATun toimintaan ja tutustuessani potentiaalsiin toimintaan osallistujiin. Päädyimme savolaiseen ilmaisuun koska murreilmaisu toi nimeen niin sanottua savolaista lupakkuutta ja nimi kuvasti osuvasti sitä, kuinka julkinen puistoalue hyvinvointivaikutuksineen ja järjestettävä toiminta on kaikille avointa yhteiskuntaluokkaan tai toimintakykyyn katsomatta.

Opinnäytetyössäni lähdin kehittämään esitystä toimintamalliksi. Pilotoinnin tuoman kokemuksen ja toimintamallin päivittämisen jälkeen tuotosta voi kutsua toimintamalliksi esityksen sijaan. Toisaalta voisi ajatella, että valmiiseen

toimintamalliin kuuluu toiminnan juurruttaminen ja levittäminen (ks. esimerkiksi HYTE-toimintamallien arviointiperusteet THL 2022).

Toimintamallia täytyy aina soveltaa uuteen ympäristöön ja ohjaajan tulee tehdä toiminnasta omannäköistään, jolloin toimintamalli on tavallaan aina esitys, jota muokataan kulloinkin toimintaan sopivaksi. Olennaista Meijän puisto -toiminnassa on yhdessä tekeminen ja jokaisen ihmisen kohtaaminen. Toiminnan tarkoituksena ei ole vain siistiä ja kunnostaa ympäristöä, vaan puutarhatoiminta on pikemminkin väline ihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden kasvattamiseksi.

6 KEHITTÄMISTOIMINNAN ARVIOINTI JA MALLIN LEVITTÄMINEN

Toimintamalli pilotoitiin kesällä 2022. Toiminta kesti toukokuun lopusta elokuun alkuun asti. Osallistujien määrä vaihteli kahdesta kahdeksaan. Sää suosi toimintaa ja toukokuun tapaamista lukuun ottamatta sää oli aina poutainen. Osallistujat tulivat pääsääntöisesti useampaan kertaan mukaan toimintaan. Yksi henkilö osallistui vain kerran, ja hänenkin kanssaan oltiin myöhemmin yhteydessä. Innokkaimmat osallistujat olivat mukana lähes joka kerralla.

Toiminnassa pysyttiin pääasiassa esityksen mukaisessa ohjelmassa, mutta tein siihen pieniä muutoksia osallistujien kiinnostuksen ja taitojen mukaan. Muutoksia tein esimerkiksi kesän edistymisen mukaan vaihtaessani jättibalsamin kitkennän kaksi viikkoa myöhemmäksi sekä jättäessäni hyönteishotellien rakentamisen pois ohjelmasta. Kalastusta emme myöskään toteuttaneet vaan keskityimme puutarhanhoidollisiin toimiin. Loppukesälle ohjelmaan oli jätetty kaksi tapaamiskertaa, joiden ohjelmaa ei ollut etukäteen lyöty lukkoon. Väljyys ohjelmassa oli tarpeellista, koska etukäteen ei voinut arvioida, kuinka paljon osallistujia tulee paikalle ja minkä verran aikaa kuluu mihinkin tehtävään.

6.1 Tiedottaminen ja osallistujien hankkiminen

Keväällä 2021 kehitystyön alkuvaiheessa nousi useissa keskusteluissa työryhmän kanssa keskusteluun tiedon vieminen osallistujille ja osallistujien saaminen paikalle. Jo syrjäytyminen sanana viestii syrjään vetäytymisestä ja syrjään jäämisestä. Syrjäytyessään henkilö jää yhteiskunnan ulkopuolelle ja kynnyks

osallistua muuttuu korkeammaksi, mukaan toimintaan lähteminen voi tuntua mahdottomalta, vaikka toiminta itsessään olisikin mielekäästä.

Toiminnan järjestämisen lisäksi haasteena oli siis saada osallistujia mukaan. Tiedon levittämiseen paikallisesti hyödynsin Viertokankaan (2021, 29.) kyselyn tuloksia. Viertokankaan mukaan parhaiten tieto toiminnasta tavoittaisi ihmiset sosiaalisen median kautta. Reilu 20% vastanneista oli sitä mieltä, että paras tietolähde on paikallinen Meidän Petonen -sanomalehti. Lisäksi hyvinä tietolähteinä mainittiin puskaradio, eli toisilta ihmisiltä kuuleminen, sekä läheisten kauppojen ja kirjaston ilmoitustaulut.

Toiminnasta ilmoittamisessa pyrittiin käyttämään sekä niin sanottua puskaradiota että paikallista sanomalehteä, johon saimme keväällä 2022 sekä toimittajan tekemän haastattelun että varsinaisen ilmoituksen. Ilmoitukset olivat myös paikallisten kauppojen ja kirjaston ilmoitustauluilla ja niitä jaettiin PATu-hankkeen toiminnassa viimeisinä viikkoina Tukikohta-seurakunnassa, Pinarilla ja Kuopion keskustassa sijaitsevista kaikille avoimissa tapaamispaikoissa Päiväntasaajalla ja Keltsussa.

Perustin lisäksi Facebookiin tilin, jossa kerroin toiminnasta ja mainostin toimintaa paikallisissa ryhmissä. Oma kokemukseni on, että vaikka Viertokankaan mukaan tieto kulkeutuu parhaiten sosiaalisen median kautta, tavoittelemani kohderyhmä ei käytä sosiaalista mediaa tai välttämättä edes omista laitteita, joilla sitä voi käyttää. Pidin silti näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa tärkeänä, koska sitä kautta pystyin tavoittamaan myös alueen ammattilaisia ja vapaaehtoisia toimijoita, jotka pystyivät viemään tietoa eteenpäin varsinaiselle kohderyhmälle. Sosiaalisen median ansioista esimerkiksi paikallinen Yleisradio tuli tekemään haastattelua toiminnasta, ja sitä kautta saimme tietoa leviämään myös radion välityksellä.

PATu-hankkeen kokemusten perusteella jalkautuminen kohderyhmän pariin ja itsensä tutuksi tekeminen on olennainen tapa madaltaa ihmisten kynnystä osallistua toimintaan (Särkkä 2022). Osallistuinkin kuukauden ajan kerran viikossa PATu-hankkeen toimintaan juttelemalla ja pelaamalla pelejä paikallisten asukkaiden kanssa. Osallistuin myös Petosen asukasyhdistyksen järjestämään Meidän Petonen -päivään, jossa jaoin esitteitä ja makeisia samalla ker-

toen toiminnasta. Näkyvyyttä lisäsi myös puistoon kesän ajaksi kiinnittämäni ilmoitukset ja Meijän Puisto -painatuksella teettämäni t-paita, jota pidin tapaa- misissa päällä.

Loppukesästä keräämässäni palautteessa mainittiin ilmoittamisen vähyys ja toiminnan näkymättömyys: toiminnasta olisi palautteen mukaan pitänyt ilmoittaa enemmän. Jälkikäteen ajatellen uskon kuitenkin, että toimintaa mainostettiin riittävästi ja sopivissa medioissa. Kesän aikana myös Viertokankaan mainitsema ihmisten välinen puskaradio toimi tuoden toimintaan lisää jäseniä jo aiemmin toimintaan osallistuneiden houkuttelemana.

6.2 Palaute

Palautetta toiminnasta ja kehitysideoita keräsin kolmella viimeisellä tapaamiskerralla. Keräsin palautteen suullisesti ja kirjoitin sen itse saman tien muistiin. Päädyin tähän ratkaisuun siksi, että ryhmästä tekemieni havaintojen perusteella kirjallisen palautteen antaminen olisi ollut osallistujille vaikeaa, ja suullisesti asiat oli helpompi sanoa kuin kirjoittaa. Tarjosin myös mahdollisuutta antaa palautetta kirjallisesti, mutta kukaan ei halunnut tarttua siihen.

Palaute oli pääasiassa positiivista. Negatiivista palautetta tuli yhdeltä henkilöltä markkinoinnista ja toiminnasta ilmoittamisen vähäisyydestä sekä ilmoitusten pienuudesta. Palautteen mukaan toiminta oli tuonut osallistujien arkeen mukavaa toimintaa ja säännöllisyyttä. Erään palautteen mukaan seuraavaa tapaamiskertaa oli vaikea malttaa odottaa, ja tapaamisia toivottiin useampaan kertaan viikossa. Neljässä palautteessa mainittiin ryhmän tuoman yhteisöllisyyden merkitys itselle. Kolmessa palautteessa mainittiin ohjaajan roolin tärkeys toiminnalle. Palautteessa mainittiin merkityksellisenä asiana myös se, että ohjaaja huomioi yksilöllisesti jokaisen osallistujan jokaisella tapaamiskerralla, ja jokainen osallistuja tuli kuulluksi.

6.3 Kehitysideat ja toiminnan jatko

Viimeisillä tapaamiskerroilla palautteen keräämisen yhteydessä keskusteltiin yhdessä toiminnan herättämisestä ajatuksista. Ryhmäläiset pohtivat yhdessä tekemisen jatkamista myös syksylle. He pohtivat esimerkiksi yhteisiä kävelylenkkejä, jossa käveltäisiin osallistujien kunnon mukainen lenkki ja vaihdettai-

siin kuulumisia. Tapaamiset voisivat olla samaan aikaan viikosta ja erillistä ilmoittautumista ei tarvittaisi. Tämä kuulemani keskustelu valoi uskoa puistotoiminnan merkityksellisyydestä ja toiminnan tarpeellisuudesta.

Loppukesän aikana Petosen asukasyhdistyksessä virisi ajatus Litmasen puiston ympäristöstä huolehtimisesta tulevaisuudessa asukasyhdistyksen kautta talkoovoimin. Toiveena oli, että kaupungilta saataisiin materiaalit ja välineet vapaaehtoisten hoitaessa toimenpiteistä. Tällöin puistosta huolehdittaisiin myös niinä kesinä, jolloin kaupunki ei tee kunnostus- tai siistimistöimiä puistossa. Opinnäytetyötä kirjoittaessani asia on vielä avoinna eikä toisaalta tiedettä, minä vuonna Litmasen puistoon kaavailtu kunnostus tapahtuu.

Toimintaan osallistunut ryhmä oli pieni mutta tiivis ja osallistujilleen tärkeä. Opinnäytetyöhön ei kuulunut juurruttaminen ja yleensä kestää aikansa, että toiminta tulee ihmisille tutuksi ja ihmiset löytävät tekemisen pariin (Särkkä 2022). Tämäkin toiminta voisi jo seuraavana vuonna kerätä suuremman joukon osallistujia. Palautteen mukaan yhteisöllinen toiminta ja nähdäksi tuleminen ovat ihmisille tärkeitä, mutta osallistujien mukaan saaminen on haastavaa.

Ideointipajasta saamani vastaukset osoittivat konkreettisesti, miten tärkeää ja vaikeaa oikea kysymyksenasettelu on oikeiden vastausten saamisen kannalta. Ideointipajan tarkoituksena oli löytää asioita, joita ihmiset haluaisivat yhdessä tehdä, mutta sen sijaan sain konkreettisia ideoita puiston kunnostamisesta. Tutkimuskirjallisuudessa painotetaan suunnitteluvaiheen merkitystä, jotta tulokset varmasti vastaavat sitä, mitä halutaan saada selville. Tässä tapauksessa ”vääränlaisten” vastausten saaminen ei ollut niin haitallista, vaan pystyin hyödyntämään saamiani tuloksia.

Ideointipajaan osallistui vain muutama ihminen aktiivisesta markkinoinnista huolimatta. Tämä konkretisoi yhden sosiaalialan ”lainalaisuuden”: vaikka ihmisillä on suuri tarve yhteisöllisyydelle, aktiiviteeteille ja palveluille, eniten niitä tarvitsevat ihmiset eivät jaksaa tai osaa niihin hakeutua.

Toimintamallin juurtuminen ja leviäminen hyödyttäisi kaupunkia ja asukkaita puistojen kunnossapidon avulla. Asukkaat saisivat mielekästä tekemistä ulkona ja puistot pysyisivät paremmassa kunnossa.

7 POHDINTA

Toimintamallin esityksen kehitysvaiheessa naurahdin eräässä palaverissa, että kehitän ja järjestän toimintaa, jota kukaan ei lähtökohtaisesti halua: ensin oli käytävä pitkä keskustelu kaupungin kanssa, jotta saatiin lupa järjestää toimintaa, ja seuraavaksi piti tehdä paljon töitä sen eteen, että osallistujat löytäisivät mukaan toimintaan. Miksi siis ryhtyä tällaiseen epäkiitolliseen hommaan, ja vieläpä järjestää toiminta vapaaehtoistyönä? Minua ohjasi vahva sisäinen innostukseni ja kiinnostus sekä puutarhatoimintaa, että osallistavaa toimintaa kohtaan. Minua kannusti ajatus ja ideaali mielikuva siitä, kuinka syrjäytyneelle ja syrjäytymisvarassa olevalle ihmiselle luonnossa oleskelu, yhteisen hyvän tekeminen ja tärkeänä osana yhteisössä toimiminen tuo monella tavoin merkityksellisyyttä ja saa henkilön kokemaan itsensä osaksi eri yhteisöjä. Osallistuja voi sekä kokea kuuluvansa tärkeänä osana puistotoiminnan joka viikko koontuvaan ryhmään että saavansa yhteisöllisyyden kokemuksia koko asuinalueeseensa kunnostamalla viheraluetta ja näin tekemällä yleistä hyvää.

Pilotointitoiminnassa huomasin, että molemmat yhteisöllisyyden aspektit toteutuivat ryhmäläisissä. Sekä yleisen hyvän tekeminen että yhteisöllisyys nousivat usein ryhmän keskusteluissa esiin ja näyttäytyivät osallistujien motivaattoreina ryhmään osallistumiseksi. Toimintaan osallistui henkilöitä, joilla ei välttämättä ollut muita aktiviteetteja tai kohtaamisia viikon aikana kuin puistotoimintamme. Ryhmäläiset jakoivat keskenään tietoa muista alueen tapahtumista ja saivat muita osallistujia mukaan myös muuhun toimintaan.

Toimintamme puistossa herätti ohikulkijoiden huomiota ja saimme esimerkiksi nauttia kahveilla paikalle osuneen muusikon kitaramusiikista. Lahopuuaitaa rakentaessamme ohikulkija pysähtyi kyselemään toiminnastamme ja kertoi puistossa tehdyistä toimenpiteistä kuten leikkipaikan yhteyteen rakennetusta majasta ja pellolle istutetuista auringonkukista. Yhä levenevin hymyyn kerroimme toimenpiteiden olleen osa puistotoimintaamme.

Yhteisöllisyys on vahva keino ehkäistä syrjäytymistä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022). Joskus pienelläkin yhteenkuuluvuuden kokemuksella voi olla suuri merkitys ihmisen elämään (Särkkä 2022). Opinnäytetyönä kehitetyn toiminnan oli tarkoitus tarjota syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa oleville henkilöille mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta omassa ryhmässä ja kokea itsensä merkittäväksi osaksi yhteisöä. Pilotointivaiheen lopuksi kerättyä palautteesta yhteisöllisyys nousi voimakkaimmin esille. Yhteisöllisyys oli nähtävissä toiminnan aikana vahvana ja osallistujat mainitsivat sen itse usein asiana, jonka vuoksi saapuivat paikalle. Yhteisöllisyyden kokemusten voi siis nähdä lisääntyneet toiminnan aikana.

Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta rakennettiin toiminnassa kuulumisten vaihtamisella, yhteisellä kahvitaukiolla ja jokaisen äänen kuuluviin saattamisella. Ohjaajalla on merkittävä rooli hiljaisten ja vetäytyvämpien ihmisten mukaan ottamisella ja ryhmäytymisessä. Toiminnan aikana ohjaajan rooli oli alun tutustumisvaiheen jälkeen tarkkailla, että kaikki saivat puheenvuoron ja että kaikkien mielipiteet tulivat kuulluksi. Myöhemmässä vaiheessa hiljaisemmatkin osallistujat rohkenivat paremmin osallistua keskusteluun ja ohjaajan rooli yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistajana väheni ryhmän toimiessa yhä itsenäisemmin.

Isola (2022) sanoo osallisuuden olevan kuulumista ja kuulluksi tulemistä sekä vaikuttamista omaan elämäänsä ja yhteisiin asioihin. Ihminen pääsee osaksi yhteisestä hyvästä sekä nauttimalla siitä että tuottamalla yhteistä hyvää. Osallisuuteen olennaisesti kuuluu vaikutusmahdollisuudet, resurssit sekä uskomisiin mahdollisuuksiin.

Meijän puisto -toiminnan pilotoinnissa osallisuus näkyi osallistujien ryhmään kuulumisena ja kuulluksi tulemisena. Osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa sekä yhteiseen että omaan tekemiseensä. Jokaisella tapaamiskerralla keskusteltiin ensin yhdessä tapaamiskerran toiminnan sisällöstä ja tehtiin yhdessä työnjako. Yhteisestä hyvästä nautittiin sekä päiväkahvilla että siistimpänä ympäristönä. Yhteistä hyvää osallistujat tekevät sekä huomioimalla muita ryhmän jäseniä että parantamalla puiston viihtyisyyttä. Osallisuutta vahvisti myös muiden puiston käyttäjien huomioidut tekemistämme toimenpiteistä. Muun muassa auringonkukat, sillan kaiteiden koristelu luonnonkukin ja ympäristön siistimi-

nen herättivät ohikulkijoiden huomiota. Meijän puistolaiset saivat kertoa tehneensä näitä kaikkia puiston käyttäjiä ilahduttavia asioita, mikä ryhmässä käydyn yhteisen keskustelun mukaan vahvasti osallistujille tekemisen merkityksellisyyttä. Tämän voi nähdä lisäävän osallistujan tunnetta omista vaikutusmahdollisuuksista ja sitä kautta lisätä osallisuutta ja henkilön hyvinvointia.

THL:n sosiaalisen osallistumisen edistämisen koordinaatiohanke Sokra on määritellyt osallisuuden viitekehystä. Sokran mukaan osallisuus ilmenee henkilön omassa elämässä, osallisuuden vaikuttamisen prosesseissa ja paikallisesti osallisuutta lisäävissä vuorovaikutussuhteissa. Omassa elämässä osallisuus tarkoittaa omiin asioihin vaikuttamismahdollisuuksia. Osallisuuden vaikuttamisen prosesseilla tarkoitetaan sekä henkilön yhteyttä omiin tarpeisiin ja resursseihin että osallisuutta resurssien jakautumisen ja merkittävyyden neuvotteluihin. Paikallisesti toimimalla voidaan helpoimmin vaikuttaa ihmisen osallisuuteen ja järjestää osallisuutta lisääviä toimintoja ja tiloja. Paikallisesti toimimalla luodaan usein merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita, jotka eivät rakennu esimerkiksi yhteiskuntaluokan tai aseman mukaan vaan yhteistä hyvää tekemällä luodaan yhdenvertaisuuden ja merkittävyyden kokemuksia. (Isola ym. 2017, 23–38.)

Meijän puisto -toiminnan pilotoinnissa paikallisuus toteutui kasaten yhteen toisilleen tuntemattomia henkilöitä eri yhteiskuntaluokista ja luoden merkittäviä ja vastavuoroisia kohtaamisia ihmisten välille. Yhteistä hyvää rakennettiin oman yhteisön ja puiston kunnostamisen lisäksi esimerkiksi jakamalla tietoa paikallisista tapahtumista ja rakentamalla puistotoimintaa pidemmälle kantavia merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita. Osallisuuden paikallisuuden rakentaminen edellyttää, että toimintaan osallistujia ei määritellä esimerkiksi yhteiskuntaluokan tai ongelmien kautta suuntaamalla toiminta esimerkiksi työttömille tai päihdeongelmallisille. Kaikille avoin toiminta palvelee osallisuutta myös siten, että ihminen nähdään kokonaisuutena ja omana itsenään, eikä ongelmiansa kautta.

Green Care -toiminnan peruselementit eli luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus (Vehmasto ym. 2021, 15–17) toteutuivat toiminnassa. Toiminta tapahtui lähiluonnossa ja luontoa kunnioittavalla tavalla. Toiminnassa tuettiin luonnon monimuotoisuutta haitallisten kasvien poistamisella ja hyönteis-

sille ja luonnon pikkueläimille piilopaikkoja järjestämällä. Osallistujien luontosuhdetta tuettiin sekä keskustelemalla ja kertomalla luonnosta ja luonnon vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin sekä ohjaamalla osallistujia kokemaan luontoa eri aistein. Kokemuksellisuus sisälsi vaihtelevia toimintoja luonnossa ja luonnosta nauttimista eri tavoin. Osallisuus ilmeni yllä mainittujen tapojen lisäksi osallistujien henkilökohtaisena luontosuhteena ja sen vahvistamisena.

Green Care -toiminnan perusedellytykset tavoitteellisuus, ammatillisuus, osaaminen ja vastuullisuus kietoutuvat toiminnassa toisiinsa. Tavoitteellisuus näkyy sekä toiminnalle asetettuina konkreettisen tekemisen tavoitteina sekä osallistavana ja yhteisöllisyyttä rakentavana työotteena. Jokainen osallistuja sai osallistua omien voimavarojensa ja kiinnostuksensa mukaisesti toimintaan. Ohjaajan ammatillisuus ja osaaminen sisältävät ohjausosaamisen lisäksi Green Care -osaamisen. Oman luonto-osaamisen olen hankkinut muun muassa osallistumalla syventävälle Green Care -opintojaksolle sekä oman puutarhanhoitoharrastukseni kautta.

Vastuullisuus koostuu arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitys ilmenivät toiminnassa muun muassa kierrättämiseen ohjaamisena, roskien keräämisenä luonnosta, omien jälkien siivoamisena ja luonnon monimuotoisuuden tukemisena. Laatuun liittyy tutkitun tiedon ja tutkitusti vaikuttavien menetelmien käyttäminen. Opinnäytetyön kohdalla tämä tarkoittaa teoriaosuuden huolellista ja kriittistä analysointia. Esimerkiksi toiminnan 11 tapaamiskerran määrää Leavell ym. (2019) tulokset tulevat: 8–12 tapaamisen jälkeen tutkimuksissa havaittiin huomattavia muutoksia ihmisten voinnissa.

Green Care -toiminnassa olennaista on toiminnan reflektointi ja palautteen kerääminen osallistujilta (Vehmasto ym. 2021, 19–20). Meijän puisto -toiminnassa toimintaa refleктоitiin jokaisella kerralla keskustelemalla puutarhatoiminnan jälkeisillä päiväkahveilla. Ohjaajan tehtävänä oli huolehtia, että jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus saada äänensä kuuluviin ja auttaa osallistujia omien kokemusten pohtimisessa. Samalla ohjaaja sai arvokasta palautetta, mikä auttoi arvioimaan tavoitteiden täyttymistä.

Wood ym. (2022) on tutkinut terapeuttisen yhteisöllisen puutarhanhoidon vaikutuksia ja esteitä eri sidosryhmien näkökulmista. Tutkimuksen tuloksista nousi kolme teemaa, joiden kautta terapeuttinen yhteisöllinen puutarhanhoito vaikuttaa: Luontoyhteys, toivo paremmasta tulevaisuudesta ja sosiaaliset suhteet. Puutarhanhoito lisäsi osallistujien hyvinvointia, toi merkityksellisyyttä sekä antoi onnistumisen kokemuksia. Toivo paremmasta tulevaisuudesta taas liittyi elämänlaadun paranemiseen ja toiveikkuuteen. Puutarhanhoito voi edistää toiveikkuutta myös parempana itsetuntona ja -tuntemuksena sekä positiivisen ajattelun lisääntymisenä. Yhteisöllinen puutarhanhoito lisää ja parantaa osallistujien sosiaalisia suhteita kannustamalla avoimuuteen, vähentämällä leimautumista ja kasvattamalla osallistujien sosiaalista identiteettiä sekä vähentävän syrjäytymistä. Yhteisöllinen puutarhanhoito lisää sosiaalista vuorovaikutusta, elämänlaatua ja kasvattaa sosiaalista pääomaa, mikä hyödyttää koko ympäröivää yhteisöä. (Wood ym. 2022.)

Puistotoiminnassa nousi kaikki kolme teemaa esille. Ylempänä käsittelemäni luontoyhteyden lisäksi toiveikkuus ja sosiaalisten suhteiden kasvu oli nähtävissä osallistujien yhteisissä keskusteluissa. Yhteisöllisyyden tuoma turva kasvatti itsetuntoa ja arimmatkin osallistujat uskalsivat tuoda omia asioitaan keskusteluun kesän edetessä. Yhdessä keskusteltiin lähialueen tapahtumista ja houkuteltiin toisia osallistujia mukaan. Ohikulkijoille kerrottiin yleään yhteisön saavutuksista ja pyydettiin mukaan toimintaan tai kahville. Avoimuus lisääntyi sekä ryhmän sisällä että ulospäin.

Yhteisösosiaalityössä työtä tehdään niin sanotusti ruohonjuuritasolta, asiakkaan kanssa samalla tasolla ja asiakkaan omissa ympäristöissä. Meidän puisto-toiminnassa toiminta järjestettiin lähiympäristön asukkaille. Asukkaita tuli ympäri asuinalueita, myös aivan naapurista. Paikallisuuden lisäksi olennaista yhteisösosiaalityössä on kansalaiskeskeisyys ja olosuhteiden muuttaminen. (Roivainen 2008, 41) Meidän puisto -toiminnassa kansalaiskeskeisyys näkyy osallistujien ottamisena osaksi kehittämisprosessia ja osallistujien äänen kuuluviin saattamisena. Toiminnan voi nähdä syntyneen kansalaisen aloitteesta: minä itse edustan myös omaa asuinalueettani ja toiminnan idea lähti omasta halustani parantaa puiston viihtyvyyttä ja tarjota mielekää toimintaa alueen asukkaille. Toisaalta asemani projektin koordinaattorina ja ohjaajana nostaa minut eriarvoiseen asemaan muihin osallistujiin nähden. Toiminnassa pyrin

häivyttämään ohjaajan rooliani keskustelevalle työotteelle ja ohjaamalla osallistujia päätöksentekoon ja mielipiteiden esiin nostamiseen.

Olosuhteiden muuttamisessa on monta aspektia. Muutimme olosuhteita siistimällä puistoa ja esimerkiksi raivaamalla heinittyneet penkit esille, jolloin niiden käyttö kesän aikana silmin nähden lisääntyi. Lisäsimme puiston mielenkiintoisuutta koristelemalla sillan luonnonkukilla ja istuttamalla auringonkukkia puiston käyttäjien iloksi. Kirjaimellisesti kannoimme kortemme kekoon rakentamalla lahopuuaitaa pikkueläinten ja hyönteisten suojaksi.

Meidän puisto muutti osallistujien arkea kesän aikana tarjoamalla säännöllisesti tekemistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Osallistujat saivat kerran viikossa mahdollisuuden kertoa kuulumisistaan ja jakaa itselleen tärkeitä asioita muiden osallistujien kanssa. Osallistujat saivat tuntea kuuluvansa ryhmään ja olevansa tärkeä osa kokonaisuutta. Palautteen mukaan toimintaa olisi saanut olla useamminkin ja esimerkiksi joillekin osallistujille kahden viikon tuntui vaikealta asialta. Osalle osallistujista puistotoiminta oli vain yksi aktiviteetti muiden joukossa mutta toisille se oli ainoa vakituinen asia arjessa.

Pidemmällä aikavälillä katsottuna puistossa suoritettujen toimenpiteiden ei vaikuttaneen puiston kuntoon. Kaupungin kunnostustoimenpiteitä luonnontilassa odottaen tekemämme siistimistoimet kasvavat kesässä tai kahdessa umpeen. Hankkeen muodossa toteutettu yhden kesän kestävä toiminta ei ole saamassa osallistujista innokkaita jatkajia. Palautteen mukaan osallistujat haluaisivat jatkaa toimintaa ja pitivät sitä hyödyllisenä, mutta he kaipaivat toiminnalle ohjaajaa. Toiminnan juurruttaminen vaatisi aktiivista toimijaa ja koordinaattoria.

Suurin aikaansaatu muutos on nähdäkseni siinä, että osallistujat saivat merkityksellisyyden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia, jotka voivat kantaa pitkällekin. Aurinkoisina kesäpäivinä solmittiin kahvinjuonnin lomassa yhteiskuntaluokat ylittäviä verkostoja ja jaettiin tietoa muista paikallisista toiminnoista. Haluaisin uskoa, että toiminnallamme loimme esimerkin monelle siitä, että asioihin on mahdollista vaikuttaa ja omalla toiminnalla on merkitystä.

Osallistujien palautteen mukaan toiminta oli monipuolista ja innostavaa. Osallistujat saivat valita haluavatko käyttää osan ajasta pihapelien, kuten mölkyn pelaamiseen, mutta kaikki poikkeuksetta halusivat mieluummin käyttää ajan puutarhatöiden tekemiseen.

Kehittämistoiminnan mallina käytin Toikko ja Rantasen (2009) kehittämistoiminnan prosessia. Aluksi kehittämistyön ymppääminen valmiiseen prosessimalliin tuntui vaikealta, mutta malli toimiin runkona kehitystoiminnalle ja auttoi rajaamaan ja keskittymään kehittämisen kannalta olennaisiin asioihin. Kehittämisen osallistavina menetelminä käytin ideariihä ja kävelyhaastattelua. Ideariihi on yksinkertainen ja helposti toteutettava menetelmä ideointiin. Se on menetelmä, jossa luovat ja hullutkin ideat nousevat esiin ilman arvostelua (Jokinen 2010, 40). Ideointiriihessä pyysin osallistujia keräämään kaikki syntyneet ideat paperilapuille. Koska menetelmä oli osallistujille uusi tapa toimia, ideointia syntyi myös keskustellessa. Valitsin paperille ideoiden kirjoittamisen muun muassa Doğan ja Batdin (2021) koulumaailmaan sijoittuvan tutkimuksen esiin tuomasta huomioista, että näin myös hiljaisimmat saavat äänensä kuuluviin. Huomionarvoista on, että opinnäytetyön ideariihen osallistujat olivat iältään noin 40–70-vuotiaita, ja heille kirjoittaminen ei välttämättä ole yhtä luonteva tapa toimia kuin koululaisille. Tästä syystä ideariihen olisi voinut järjestää esimerkiksi keskustelumuotoon, jossa joku olisi toiminut kirjurina ja kirjannut syntyneet ideat ylös keskustelun lomassa tai keskustelu olisi nauhoitettu. Menetelmän valintaan vaikutti myös oma taustani suunnittelijana ja itselleni luontainen tapa toimia.

Ideointikävelyllä kirjasin keskustelussa syntyneet ideat paperille. Keskustelun nauhoittaminen tai toisen henkilön käyttäminen kirjurina olisi vapauttanut minut keskustelemaan enemmän osallistujien kanssa. Toisaalta keskustelu soljui omalla painollaankin ja osallistujat olivat aktiivisesti mukana keskustelussa.

Kehittämisen työryhmä oli aktiivisesti mukana koko kehitystyön ajan. Tapaa-
misten lisäksi pidimme yhteyttä sähköpostitse ja soittelemalla. Keskustelua käytiin kehitysprosessin jokaisessa vaiheessa. Kehittämisen työryhmä oli tukena myös pilotointivaiheessa ja heidän kanssaan käytiin keskustelua toiminnan sujumisesta ja vaikuttavuudesta. Laatuun ja luotettavuuteen vaikuttavat prosessin avoimuus ja läpinäkyvyys. Valinnat ovat perusteltavissa sekä teoria-

lähteiden ja aiempien tutkimustulosten että osallistavien ideointitapahtumien tuloksilla. Eettisyydestä on huolehdittu asianomaisten anonyymiydellä. Henkilötietoja ei opinnäytetyötä varten ole kerätty. Opinnäytetyötä varten kerätty materiaali tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Toimintamallin kehityskokemus antoi minulle kokemuksen siitä, että asiat saa järjestymään, kun uskoo asiaansa ja on valmis tekemään töitä sen eteen. Opinnäytetyön idea lähti minusta itsestäni ja keräsin yhteistyötahot ja työryhmän eri alojen toimijoista. Tämä oli arvokas kokemus muutoksen mahdollisuudesta tulevalle työelämälle lähtevälle sosionomille; alalle, jossa työskennellään elämän epäreiluuden ja epätasa-arvoisuuden teemojen ympärillä. Kaikkea ei voi muuttaa, mutta mielestäni opinnäytetyön prosessi antoi minulle vahvaa uskoa muutoksen mahdollisuuteen ja intoa nostaa tulevaisuudessa epäkohtia esille.

Salonen (2013, 5) kirjoittaa, että toiminnallisessa opinnäytetyössä on parhaimmillaan kyse toimintaoppimisesta, jossa opiskelijan ajattelu ja ammatillinen osaaminen kehittyvät niin, että hänellä on edellytykset työskennellä tulevaisuudessa samantapaisten hankkeiden parissa työelämässä valmistumisen jälkeenkin. Toimintamallin kehitys- ja pilotointikokemus oli minulle erittäin opettava ja tärkeä. Keski-ikäisenä alan vaihtajana minulla on takana pitkä ura toiselta alalta. Uuteen rooliin kasvaminen ja oppiminen on tapahtunut Covid 19 -aikaan pääosin etänä, kotona opiskellen ja vain pienellä määrällä ryhmätöitä. Opinnäytetyöprosessi oli samalla opinnäyte ja vahvistus minulle itselleni siitä, että pystyn koordinoimaan ja viemään läpi kehittämisprojektin, joka koostuu monista eri alan toimijoista. Toimintamallin pilotointi oli minulle arvokas kokemus omasta pärjäämisestäni ja taidoistani sosiaalialan ohjaajana. Kesän aikana sosionomista kuoriutui omiin kykyihini luottava ammattilainen, untuvikko vielä tosin, tietoinen sekä omasta osaamisestaan että siitä, miten alussa ammattilaiseksi kasvamisen matka vielä on.

LÄHTEET

Bamberg, J. 2017. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517686112> [viitattu 21.11.2022].

Doğan, Y & Batdi, V. 2021. Revisiting Brainstorming Within an Educational Context: A Meta-Thematic Analysis. *Journal of Learning for Development – JL4D*.8, 541–556. Saatavissa: <https://jl4d.org/index.php/ejl4d/article/view/495/674> [viitattu 21.11.2022].

Green Care Finland. 2022. WWW -sivusto. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care/> [viitattu 24.2.2022].

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet. 2012. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/> [viitattu 19.1.2023].

Harju, J. 2003. Pahamaineinen Petonen on Kuopion Beverly Hills ja Bronx. Ongelmalähiö ei ensimmäisenä tule mieleen Petosella kulkiessa. *Helsingin Sanomat* 22.7.2003. Artikkel. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000004155102.html> [viitattu 1.2.2023].

Heikkinen, M. 2008. Palkittu Petonen työllistää poliisia. *Helsingin Sanomat* 4.3.2008. Artikkel. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000004552694.html> [viitattu 1.2.2023].

Hirvonen, J. Luonnon terveys – ja hyvinvointivaikutukset. 2014. Teoksessa Hirvonen, J & Skyttä, T. (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. D Vapaamuotoisija julkaisuja. Mikkelin ammattikorkeakoulu, 22–27. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 1.2.2022].

Howarth, M., Brett, A., Hardman, M. & Maden, M. 2020. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. *BMJ Open* 10:e036923. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7371129/pdf/bmjopen-2020-036923.pdf> [viitattu 5.4.2023].

Isola, A-M. 2022. Mitä osallisuus on ja miten sitä edistetään. THL. YouTube-video. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus> [viitattu 12.1.2023].

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpöri 33/2017. THL. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf#page=24&zoom=100,0,0 [viitattu 12.1.2023].

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. 6. korjattu päivitetty laitos. Aalto Yliopisto. Teknillinen korkeakoulu. E-kirja. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 22.3.2023].

Juhila, K. 2015. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 7. painos. Tampere: Vastapaino.

Kesämaa, H. 2021. Yhteiskehittämisen perusta. Teoksessa Kesämaa, H. & Marttila, M. (toim.) Ideariihi häkkäysjämät. Yhteiskehittämisen opas opettajille. XAMK kehittää 141. Kaakkois-Suomen korkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494669/URNISBN9789523443211.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 23.4.2023].

Koskinen, S. 2003. Suomalaisen yhteisösosiaalityön kehitys ja nykysuuntaukset. Teoksessa Laitinen, M. & Pohjola, A. (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut, 206–236. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuopion kaupunki. 2022. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/pe-tonen> [viitattu 23.2.2022].

Kuopion kaupunkirakennelautakunta. 2022. Pöytäkirja 02.03.2022/Pykälä 35. Saatavissa: <http://publish.kuopio.fi/cgi/DREQUEST.PHP?page=meetingitem&id=2022819594-11> [viitattu 12.3.2022].

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518758> [viitattu 2.11.2022].

Leavell, M. A., Leiferman, J. A., Gascon, M., Braddick, F., Gonzalez, J. C. & Litt, J. S. 2019. Nature-Based Social Prescribing in Urban Settings to Improve Social Connectedness and Mental Well-being: a Review *Current Environmental Health Reports* 6, 297–308. Verkkolehti. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40572-019-00251-7> [viitattu 5.4.2023].

Lähteenmäki, L. 2018. Tässä ovat 17 kaupunginosaa, joissa henkirikoksia tehdään tai yritetään eniten Suomessa – katso oman asuinalueesi tilanne. Murhamies heiluttaa veistä yleensä humalassa ja uhrin kotona. *Iltasanomat* 25.8.2018. Artikkel. Saatavissa: <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000005802738.html> [viitattu 1.2.2023].

Martela, F. & Ryan, R. M. 2016. The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality* 84:6, 750-764. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://web-p-ebSCO-host-com.ezproxy.xamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=79514700-e0ca-47ee-8a3d-9be8fce0647e%40redis> [viitattu 12.1.2023].

McGuire, L., Morris, S. L., & Pollard, T. M. 2022. Community gardening and wellbeing: The understandings of organisers and their implications for gardening for health. *Health & Place* 75, 102773. Saatavissa: <https://>

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S135382922200034X?via%3Dihub [viitattu 5.4.2022].

Metteri, A. 2019. Sosiaalityön vastaus yhteiskunnalliseen muutokseen: ihmistä lähelle tuleva, jalkautuva, yhteisöllinen ja rakenteisiin vaikuttava sosiaalityö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.talentia.fi/sosiaalityontekijat/wp-content/uploads/sites/29/2019/11/Sosiaalitoimenstnt60vMetteri.pdf> [viitattu 23.4.2023].

Nieminen, H. 2019. Kokemuksellinen hyvinvointikysely 2019. Kuopio. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.kuopio.fi/uploads/2023/02/kokemuksellinen_hyvinvointikysely-2018-tulokset-1.pdf [viitattu 23.2.2023].

Odeh, R., Diehl, E. R. M., Nixon, S. J., Tisher, C. C., Klempner, D., Sonke, J. K., Colquhoun, T. A., Li, Qi., Espinosa, M., Perdomo, D., Kaylee, R., Terzi, H. & Guy, C. L. 2022. *PLoS ONE*, 17, 19326203. Verkkolehti. Saatavissa: <https://websebscohostcom.ezproxy.xamk.fi/hostdetaildetailvid=0&sid=ae2cae9e31b84117ac67a88ace43079%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d#anchor=toc&db=afh&AN=157842630> [viitattu 5.4.2023].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3–4. Painos. Helsinki: Sanoma Pro. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 28.2.2022].

Paananen, R & Kainulainen, S. 2019. Syrjäytyminen kertoo puuttuvista itsenäisen elämän edellytyksistä. Blogi. Saatavissa: <https://dialogi.diak.fi/2019/03/21/syrjaytyminen-kertoo-puuttuvista-itsenaisen-elaman-edellytyksista/> [viitattu 18.10.2022].

Paananen, R., Surakka, A., Kainulainen, S., Ristikari, T. & Gissler, M. 2019. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveystalouden ajoittuminen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. Vol 56 Nro 2 (2019) 114–128. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/73002> [viitattu 17.10.2022].

Raivio, H. (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. SOSKU-hankkeen 2015–2018 loppuraportti. THL. Työpaperi 7/2018. Verkkajulkaisu. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 7.4.2023].

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levön-instituutin julkaisuja 143. Vaasan Yliopisto, 37-51. PDF -tiedosto. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 23.2.22].

Roivainen, I. 2018. Yhteisöt ja sosiaalityö: kansalaisen vai asiakkaan asialla? Jyväskylä: PS-Kustannus.

Roivainen, I. s.a. Yhdyskuntatyöstä yhteisösozialityöhön. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. WWW-sivusto. Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/yhdyskuntatyosta-yhteisösozialityohon> [viitattu 20.10.2022].

Rytkönen, S. 2018. Kuopion kokemuksellinen hyvinvointikysely 2018 - osaksi hyvinvointikertomusta. Powerpoint-esitys.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fihttps://sosiaalivakuutus.fi/syrjaytyminen-vaistaa-maaritelmiä/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 14.10.2022].

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 1.2.2022].

Salonen, S. 2017. Syrjäytyminen väistää määritelmiä. Nuorten syrjäytymisen määrittelyyn, mittaamiseen ja syihin ei löydy yksiselitteisiä vastauksia. Artikkel. Sosiaalivakuutus.fi. Saatavissa: [viitattu 17.10.2022].

Sininauhaliitto. 2017. Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena. 2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2021/12/c10dd034-yhteisöllinen-puutarhatoiminta-opas.pdf> [viitattu 18.1.2023].

Sirkkulanpuiston toimintayhdistys. 2022. WWW -sivusto. Saatavissa: <https://sirkkulanpuisto.nettisivut.fi/> [viitattu 23.2.2022].

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 3, 320–331. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 17.4.2023].

Sommar, H. 2016. Lapinlahden sairaala – hourujen hoidosta psyyken parantamiseen. Artikkel. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/09/27/lapinlahden-sairaala-hourujen-hoidosta-psyyken-parantamiseen> [viitattu 23.3.2023].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://stm.fi/syrjaytyminen-ja-koyhyden-ehkaisy> [viitattu 7.3.2022].

Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710,18. §

Spano, G., D'Este, M., Giannico, V., Carrus, G., Elia, M., Laforteza, R., Panno, A. & Sanesi, G. 2020. Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-Being? A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 10: 3584. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph17103584> [viitattu 5.4.2023].

Särkkä, U. 2022. Vastaava ohjaaja. Haastattelu.17.3.2022. Petosen Apu ja Tuki Hanke. Sirkkulanpuiston toimintayhdistys.

Tammi, T. 2015. Syrjäytyminen on polku jonka voi katkaista. Pääkirjoitus. *Yhteiskuntapolitiikka* 80 (2015):3. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://co-re.ac.uk/download/pdf/33461161.pdf> [viitattu 18.10.2022].

THL. 2022. HYTE-toimintamallinen arviointiperusteet. PDF-dokumentti. Saatavissa: [HYTE-TOIMINTAMALLIEN ARVIOINTIPERUSTEET \(thl.fi\)](https://thl.fi/HYTE-TOIMINTAMALLIEN_ARVIOINTIPERUSTEET) [viitattu 5.4.2023].

THL. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen hyvinvointialueilla. WWW-sivusto. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen-hyvinvointialueilla#hyv%C3%A4t_k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6t [viitattu 5.4.2023].

Tilles-Tirkkonen, T. 2020. Kuopiolaisten kokemus hyvinvoinnista - tuloksia vuosina 2019 ja 2020 toteutetusta kyselystä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/uploads/2023/02/kokemuksellinen-hyvinvointikysely-2020.pdf> [viitattu 23.2.2023].

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. uudistettu painos. Tampere: Tampere University Press. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.2.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Katsaus. *Duodecim* 2018;134:1397–403. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14421.pdf> [viitattu 23.2.2022].

Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M. & Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.gcfi.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf [viitattu 18.1.2023].

Viertokangas, S. 2021. "Ei leimaavia kerhoja". Asukasosallisuus ja yhteiskehittäminen Petosen asuinalueen kehittämisen tukena. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyö. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/509052/viertokangas_Sini.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 13.3.2022].

Wood, C.J., Polley, M., Barton, J. L. & Wicks, C.L. 2022. Therapeutic Community Gardening as a Green Social Prescription for Mental Ill-Health: Impact, Barriers, and Facilitators from the Perspective of Multiple Stakeholders. *Int J*

Environ Res Public Health.19(20):13612. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36294204/> [viitattu 5.4.2022].

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT, 50–97. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf> [viitattu 1.2.2022].

Tutkimuksen nimi, tyyppi ja vuosi	Tutkimuskysymys	Keskeiset tutkimustulokset	Lähde
Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-Being? A Meta-Analyysi. 2020.	Miten yhteisöllinen puutarhanhoito vaikuttaa ihmisen psykososiaaliseen hyvinvointiin (sosiaalinen yhteenkuuluvuus, verkostoimiseen, sosiaaliseen tukeen ja luottamukseen)?	Tutkimuksen mukaan puutarhanhoidolla on mitattavissa olevia positiivisia vaikutuksia terveyteen. Suuri osa katsauksen tutkimuksista käsittelee puutarhanhoidon vaikutuksista ikäihmisiin. Tutkimusten mukaan puutarhanhoidolla on kognitiivisia, fyysisiä ja psykososiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Pitkän aikavälin vaikutuksia saadaan kun puutarhanhoito on osa arkielämää: kasvien syönnin lisääntymistä, lisääntynyttä liikuntaa, syitä elämiseen sekä lähempää yhteyttä naapurustoon. Positiiviset vaikutukset näytävät laukaisevan useita tärkeitä suojatekijöitä aktiiviseen ja terveeseen ikääntymiseen.	Spano, G., D'Este, M., Giannico, V., Carrus, G., Elia, M., Laforteza, R., Panno, A. & Sanesi, G. 2020. Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-Being? A Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health 17, no. 10: 3584. Saatavissa: https://doi.org/10.3390/ijerph17103584
A pilot randomized controlled trial of group-based indoor gardening and art activities demonstrates therapeutic benefits to healthy women. Artikkele. 2022.	Tutkimuksessa testattiin hypoteesia ryhmämuotoisen puutarhanhoito- ja taidetoiminnan hyödyistä terveille naisille. Tutkimukseen osallistujille järjestettiin tunnin mittaista toimintaa kaksi kertaa viikossa neljän viikon ajan.	Kahdeksan kerran osallistuminen tunnin pituiseen puutarhanhoitoon tai taidetoimintaan paransi osallistujien mielialaa ja masennusoireita sekä auttoi lievittämään stressiä. Puutarhanhoito vaikutti positiivisesti myös ahdistusoireisiin. Tulokset osoittavat, että taidetoiminnan tai puutarhanhoidon harrastaminen voi vahvistaa terveydentilaa ja parantaa terveyden naisten yleistä elämänlaatua ja tyytyväisyyttä elämään. Sydämen sykkeessä ja verenpaineessa oli vaihtelua ja tarvittaisiin suurempi otanta luotettavien tulosten saamiseksi. Vapaa-ajan tyytyväisyyteen ei toiminnalla tutkimuksen mukaan ollut vaikutusta.	Odeh, R., Diehl, E. R. M., Nixon, S. J., Tisher, C. C., Klemperer, D., Sonke, J. K., Colquhoun, T. A., Li, Qi, Espinosa, M., Perdomo, D., Kaylee, R., Terzi, H. & Guy, C. L. 2020. PLoS ONE, 17, 19326203. Verkkolehti. Saatavissa: https://websebscohost.com.ezproxy.xamk.fi/ehost/detail/detailvid=0&sid=ae2cae9e31b84117ac67a8ace43079%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbG12ZQ%3d#anchor=toc&db=afh&AN=157842630 [viitattu 5.4.2023].
What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. Kirjallisuuskatsaus. 2020.	Tavoitteena oli tunnistaa ja kuvata systemaattisesti tutkimuksia, joissa on arvioitu puutarhojen ja puutarhanhoidon vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Toissijaisena tavoitteena oli käyttää tätä näyttöä näyttöön perustuvien mallien kehittämiseen, jotta voitaisiin ohjata terveysstrategian päätöksentekoa puutarhoista ja puutarhanhoidosta ei-lääketieteellisenä, sosiaalisena reseptinä.	Puutarhanhoito voi parantaa monenlaisista terveydellisistä ja sosiaalisista haasteista kärsivien ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Puutarhanhoitoa voisi käyttää "sosiaalisena reseptinä" pitkäaikaissairaille. Puutarhanhoito lisää henkistä hyvinvointia ja liikuntaa ja vähentää sosiaalista eristyneisyyttä. Puutarhanhoito voi yleensä auttaa parantamaan fysiologisia tuloksia, kuten veren glukoosipitoisuutta, kortisolipitoisuutta, HRV:tä, veren lipidiarvoja ja syljen stressikortisolia.	Howarth, M., Brettle, A., Hardman, M. & Maden, M. 2020. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. BMJ Open 10:e036923. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7371129/pdf/bmjopen-2020-036923.pdf [viitattu 5.4.2023].
Nature-Based Social Prescribing in Urban Settings to Improve Social Connectedness and Mental Well-being. Kirjallisuuskatsaus. 2019.	Kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin luontolähtöisten menetelmien käyttämistä "sosiaalisena reseptinä"	Luontolähtöisen toiminnan "resepti" sopii monille riskiryhmille lisäämään hyvinvointia ja parantamaan terveyttä. Esimerkiksi luonnossa tai puistossa kävely tai yhteisöllinen puutarhatoiminta voi edistää osallistujan luontoyhteyttä, vahvistaa sosiaalisia suhteita ja vahvistaa henkistä ja fyysistä terveyttä aktiivisella henkilön sisäisillä prosesseilla. Puutarhatoiminnan positiiviset tulokset näkyvät tutkimustulosten mukaan jo 8-12 lyhytaikaisen puutarhaintervention jälkeen.	Leavell, M. A., Leiferman, J. A., Gascon, M., Braddick, F., Gonzalez, J. C. & Litt, J. S. 2019. Nature-Based Social Prescribing in Urban Settings to Improve Social Connectedness and Mental Well-being: a Review Current Environmental Health Reports 6, 297-308. Verkkolehti. Saatavissa: https://link.springer.com/article/10.1007/s40572-019-00251-7 [viitattu 5.4.2023].
Community gardening and wellbeing: The understandings of organisers and their implications for gardening for health. Artikkele. 2022.	Tavoitteena oli tunnistaa ja kuvata systemaattisesti tutkimuksia, joissa on arvioitu puutarhojen ja puutarhanhoidon vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Toissijaisena tavoitteena oli käyttää tätä näyttöä näyttöön perustuvien mallien kehittämiseen, jotta voitaisiin ohjata terveysstrategian päätöksentekoa puutarhoista ja puutarhanhoidosta ei-lääketieteellisenä, sosiaalisena reseptinä.	We conclude that framing community gardening as a simple solution to be harnessed in the promotion of health and wellbeing undermines the richness that sustains it and may lead to disenchantment within health services and community gardening organisations that could threaten the future of 'green social prescribing'.	McGuire, L., Morris, S. L., & Pollard, T. M. 2022. Community gardening and wellbeing: The understandings of organisers and their implications for gardening for health. Health & Place 75, 102773. Saatavissa: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S135382922200034X?via%3Dihub [saatavissa 5.4.2022].
Therapeutic Community Gardening as a Green Social Prescription for Mental Ill-Health: Impact, Barriers, and Facilitators from the Perspective of Multiple Stakeholders. Artikkele. 2022.	Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää miten terapeutit yhteisöllinen puutarhanhoito vaikuttaa osallistujien mielenterveyteen sekä tunnistaa esteitä yhteisöllisten terapeuttien puutarhanhoitoprojektien käyttöönotolle sidosryhmien näkökulmasta.	Yhteisöllinen puutarhanhoito kannustaa avoimuuteen ja vähentää leimautumista. Se parantaa osallistujien sosiaalisia verkostoja, vähentää eristäytymistä ja lisää mielenterveyttä. Yhteisöllinen puutarhatoiminta lisää yhteisön hyvinvointia lisäämällä sosiaalista vuorovaikutusta, elämänlaatua ja sosiaalista pääomaa. Jotkut osallistajat kertoivat voineensa jättää mielenterveyttään tukevan lääkityksen pois puutarhanhoidon mielenterveyttä kohentavien vaikutusten vuoksi. Tämä osoittaa kuinka suuria vaikutuksia puutarhanhoidolla voi olla mielenterveyteen ja kuinka puutarhanhoitoa voitaisiin käyttää ei lääkkeellisenä hoitona mielenterveyden ongelmiin.	Wood, C.J., Polley, M., Barton, J. L. & Wicks, C.L. Therapeutic Community Gardening as a Green Social Prescription for Mental Ill-Health: Impact, Barriers, and Facilitators from the Perspective of Multiple Stakeholders. Int J Environ Res Public Health 19(20):13612. Verkkolehti. Saatavissa: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36294204/ [viitattu 5.4.2022].

TUTKIMUSTIEDOTE

12.4.2022

TUTKIMUSTIEDOTE

**Meijän puisto.
Luontolähtöinen osallistava toiminta lähialueen asukkaille.**

Opinnäytetyöntekijä

Suvi Korhonen
puh.041 478 3125, bsuko006@edu.xamk.fi, meijan.puisto@gmail.com
Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:
Eija Karjalainen, puh. +358505707920, eija.karjalainen@xamk.fi

Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää esitys osallistavan ja luontolähtöisen toiminnan toimintamalliksi. Tutkimuksella haetaan tietoa ja ideoita kehittämistoimintaa varten.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Pyydän sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Tutkimustuloksia käytetään luontolähtöisen toimintamallin kehittämiseen

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

12.4.2022

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Meijän puisto

Luontolähtöinen osallistava toiminta lähialueen asukkaille

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaalia

Suvi Korhonen

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni opinnäytetyöhön osallistumiseen.

Päiväys ja paikka

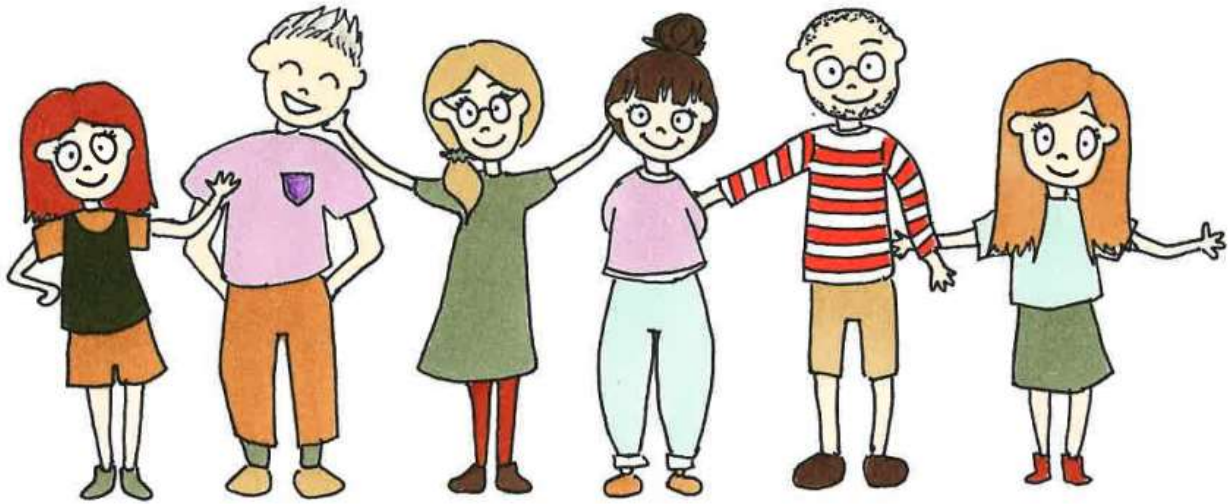
Tutkittavan allekirjoitus

Tutkittavan nimenselvennös



Meijän puisto

Luontolähtöinen osallistava toiminta lähialueen asukkaille



MIKÄ MEIJÄN PUISTO ON

Meijän Puisto on toimintamalli, jossa asukkaille järjestetään osallistavaa toimintaa oman lähiympäristön viheralueella. Toiminnassa tehdään puutarhatöitä viheraluetta kunnostaen, kukkia kasvattaen ja tilataidetta luonnonmateriaaleista rakentaen.

Toiminnasta hyötyvät sekä osallistujat, että koko asuinalueen asukkaan viheralueen viihtyisyyden lisääntyessä.

TAUSTA

Luonnossa oleskelu vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen monin tavoin. Suuri osa suomalaisista asuu luonnon välittömässä läheisyydessä, mutta luontoa ei useinkaan osata hyödyntää oman hyvinvoinnin tukemiseen. Erityisesti haasteellisissa elämäntilanteissa ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäädessään ihmiset kokevat usein osattomuutta ja yksinäisyyttä. Meijän puistossa toiminta tapahtuu lähiluonnossa, jolloin osallistujat pääsevät nauttimaan luonnon hyvinvointivaikutuksista osallistumalla yhteisöllisyyttä tukevaan ryhmätoimintaan.

TOIMINNAN TAVOITE JA TARKOITUS

Tavoitteena on vähentää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä lisäämällä yhteisöllisistä ja osallistavaa tekemistä alueen asukkaille. Toiminnassa pyritään pienentämään eri ihmisten ja yhteiskuntaluokkien välisiä kuiluja järjestämällä kaikille avointa toimintaa



jossa osallistujat huomioidaan yksilöllisesti ja tasavertaisesti. Jokainen osallistuja osallistuu toimintaan omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaisesti.

Toiminnan tarkoituksena on järjestää kaikille vapaata toimintaa, jossa osallistujat saavat mielekästä tekemistä ja rytmiä arkeen. Osallistujat siistivät omaa lähialuettaan ja tekevät työtä, jossa kädenjälki näkyy heti ja ilahduttaa kaikkia alueen käyttäjiä. Tällöin oma osallisuus todentuu sekä osallistujien ryhmässä että kaikkien alueen käyttäjien kanssa.

Tarkoituksena on tarjota osallistujille sekä puutarhatoimintaa että yhteisöllistä yhdessä olemista. Yhteisöllisyys ja osallisuus ryhmässä ovat toiminnan tärkeimpiä elementtejä.

MITÄ MEIJÄN PUISTOSSA TEHDÄÄN

Jokainen tapaamiskerta sisältää sekä konkreettisia puutarhatöitä että yhteisöllistä yhdessä tekemistä ja olemista. Jokaisella kerralla tarjotaan osallistujille virvokkeita ja välipalaa. Osallistujien halukkuuden mukaan voidaan esimerkiksi pelata pihapelejä (kriketti, mölkky jne).

Osallistujilla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan toiminnan sisältöön. Kevään ensimmäisellä tapaamisella suunnitellaan yhdessä alueella toteutettavat puutarhatoiminnot ja tapaamisten sisältöä yleisesti. Osallistujia kannustetaan kertomaan aktiivisesti omia mielipiteitään ja toiveitaan toiminnasta. Aikataulua on mahdollista muokata kesken toiminnan. Aikatauluun jätetään väljyyttä, jotta aikaa voidaan käyttää osallistujien mielestä mielekkääseen tekemiseen ja pystytään huomioimaan eri toimintoihin menevä aika paremmin.



Jokaisella toimintakerralla kysellään osallistujien mielipiteitä ja toiveita toiminnasta. Ohjaajalla on kaupungin ja puutarhatoimien oikea-aikaisuuden mukaan laadittu aika-
taulu puutarhatoimille, jonka mukaan töissä edetään. Esimerkiksi kylvö- ja istutustyöt ja haittakasvien poistaminen tulee tehdä juuri tiettyinä ajankohtana.

Puutarhatöiden osalta toimintasuunnitelma on räätälöity Kuopion Petosen asuin-
alueella sijaitsevaan Litmasen puistoon. Toiminnan kohteena oleva alue ja puiston
senhetkinen kunto määrittelee, mitä toimenpiteitä toiminnassa tehdään. Puutarha-
toimien on oltava sellaisia siistimis-, kylvö- ja kunnostustoimia, joita asiaan perehty-
mättömän osallistujan on helppo ohjaajan neuvojen mukaan suorittaa. Ohjaajalla on
vastuu huolehtia siitä, että toiminnassa tehdään vain kaupungin kanssa sovittuja toi-
menpiteitä.

KOHDERYHMÄ

Syrjäytyneet tai syrjäytymisen uhan alla olevat henkilöt. Toiminta on kaikille vapaata,
eikä se sido osallistujia mitenkään. Mukaan voi tulla joko useamman tai yhden ker-
ran.

Osallistujista kerätään vapaaehtoinen nimilista. Vähintäänkin kirjataan ylös, kuinka
monta osallistujaa toimintaan kulloinkin osallistui.



ASiantuntijat

Ohjaajan tehtävänä on sekä koordinoida toimintaa että toimia ohjaajana ja varmistaa, että jokainen osallistuja saa äänensä kuuluviin ja tulee joka tapaamisessa kohdaksi henkilökohtaisesti.

Ohjaajalla täytyy olla tietoja ja taitoja puutarhanhoidosta. Ohjaajan täytyy olla perillä käytettävien välineiden turvallisuuteen vaikuttavista asioista ja tuntea toimintaan liittyvät kasvit ja ympäristö, jossa toimitaan. Ohjaajalla täytyy olla kunnioittava suhde luontoon ja innostuneisuutta jakaa tietoa luonnosta ja luontoyhteydestä osallistujille. Ohjaajan tehtävänä on jakaa tietoa jokamiehen oikeuksista ja luoda osallistujille ymmärrys siitä, miltä osin Meijän puiston toiminta poikkeaa olennaisesti toiminnoista, joita asukkaat voivat itsenäisesti toteuttaa lähiympäristössään.

Toimintaan olennaisesti liittyä keskustelu maanomistajan (tässä kaupungin) kanssa toimenpiteiden osalta. Ohjaajan vastuulla on noudattaa sovittuja sääntöjä ja pitää yhteyttä maanomistajaan.

Sidosryhmät

Sidosryhmät ovat paikallisia toimijoita, joille toiminnasta tiedotetaan ja joiden kanssa tehdään yhteistyötä. Sidosryhmien kanssa voidaan järjestää esimerkiksi isompia talokootöitä.



KUINKA TOIMINTA JÄRJESTETÄÄN

Toiminnasta vastaa yksi ohjaaja, jonka pääasiallisena tehtävä on huolehtia toiminnan mahdollistamisesta. Ohjaajan tuo välineet ja virvokkeet sekä ohjeistaa ja neuvoo puutarhatoimissa sekä osallistuu itse mahdollisuuksien mukaan. Ohjaaja tukee toiminnallaan jokaisen osallisuutta ja ryhmän yhteisöllisyyttä.

Ensimmäisellä kerralla luodaan toiminnalle omat säännöt. Jokainen osallistuja allekirjoittaa vastuulomakkeen, jossa henkilö kertoo ymmärtävänsä toiminnan vapaaehtoisuuden luonteen ja vastaavansa itse omasta toiminnastaan ja huolehtivansa omasta ja toisten turvallisuudesta.

AIKATAULU

Toiminta on suunniteltu kesäkauden pituiseksi ja luonnon kiertokulkua huomioivaksi. Puutarhatoimissa huomioidaan luonnon mukainen oikea-aikaisuus eri toiminnoille. Toiminta on suunniteltu järjestettäväksi kerran viikossa noin kahden tunnin pituisin tapaamisin.

Toiminnan aikataulu viikkotasolla on suunniteltava kohderyhmä huomioiden.

Petosen Litmasen lammella toiminta järjestettiin tiistaisin klo 10-12. Ajankohdassa on huomioitu mahdollisuuksien mukaan kohderyhmä ja asuinalueen muut kohderyhmälle suunnatut toiminnot, esimerkiksi lähialueen ruokajono. Tapaamiskertoja on 10-12. Toiminta aloitetaan ja lopetetaan harvemmin tapaamiskerroin järjestämällä ensimmäiset ja viimeiset tapaamiset parin viikon välein. Tällöin alussa "tutustutaan hitaasti" ja aloitetaan ideoimalla itse toimintaa. Toiminnan lopussa olennaista on, ettei



toiminta loppu yllättäen, vaan viimeinen tapaaminen järjestetään parin viikon päästä, jolloin osallistujat voivat orientoitua toiminnan loppumiseen.

RESURSSIT JA KUSTANNUKSET

Toiminnan pääasialliset kulut tulevat ohjaajan palkkaamisesta, jollei toimintaa järjestetä vapaaehtoistoimintana kuten pilotoinnissa.

Kustannuksia toiminnasta tulee virvokkeista (kahvi, tee, juomavesi, leivät yms.) ja

puutarhavälineistä kuten lapiot, haravat, oksasakset sekä materiaaleista kuten multa ja siemenet. Lisäkustannuksia tulee mahdollisesti puhelimen käytöstä, mutta puhelin on tärkeä tiedottamisen ja yhteydenpidon mahdollistamiseksi.

Pilotointitoiminnassa kustannukset katettiin Kuopion kaupungin talkooavustuksella, paikallisen asukasyhdistyksen avustuksella sekä Kuopion kaupungin virvokkeisiin myöntämällä lahjakortilla. Myös Sirkkulanpuiston toimintayhdistys tuki toimintaa virvokkeiden osalta.

VIESTINTÄ

Toiminnasta tiedotetaan lähialueella ilmoituksin, yhteydellä paikallisiin sidosryhmiin sekä jalkautumalla paikallisten asukkaiden toimintaympäristöihin.



Pilotoinnissa toiminnasta tiedotettiin Petosen asuinalueella toimiville järjestöille, seurakunnille ja hankkeille. Toiminnan esitettä jaettiin lähialueen toimijoille ja kauppojen ilmoitustauluille. Ennen toiminnan aloittamista jalkauduttiin sekä Petosen alueen avoimen toiminnan hankkeeseen sekä Petosen kevättapahtumaan. Toiminnasta tiedottamisen lisäksi jalkautumisen tarkoituksena oli tehdä ohjaaja tutuksi potentiaalisille osallistujille.

Pilotointia varten Meijän puistolle perustettiin omat Facebook- ja Instagram -sivut. Ne toimivat erityisesti lähiympäristölle ja muille toimijoille Meijän puiston -esittelymahdollisuutena, niiden ei oletettu tavoittavan potentiaalisia osallistujia. Laajempi tiedottaminen auttoi alueen eri toimijoita ohjaamaan potentiaalisia osallistujia mukaan toimintaan.

ETIIKKA

Toiminnassa ei tallenneta osallistujien henkilötietoja. Jokaista osallistujaa kohdellaan yksilöllisesti ja tasavertaisena. Ohjaaja noudattaa sosiaalialan eettisiä ohjeita: <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>

Pilotoinnissa ohjaaja keräsi vapaaehtoisten puhelinnumerot yhteydenpitoa ja esimerkiksi mahdollisten tapaamisten peruuntumisesta viestimiseksi, koska osallistujat eivät seuranneet sosiaalista mediaa eivätkä viestit olisi sitä kautta tavoittaneet osallistujia.

Osallistujien puhelinnumerot talletettiin pelkällä etunimellä vihkoon, joka tuhottiin toiminnan päätteeksi.



ARVIOINTI JA PALAUTE

Ohjaajan kyselee osallistujilta joka tapaamiskerralla mielipiteitä ja ajatuksia toiminnasta. Toiminnasta keskustellaan yhdessä ja syntyneitä ideoita pyritään toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Kolmella viimeisellä tapaamiskerralla ohjaaja kerää palautetta systemaattisemmin jokaiselta osallistujalta. Palautetta ja kehitysideoita käytetään toiminnan kehittämiseen ja jatkon suunnittelemiseen.

AIKATAULUEHDOTUS

Viikko	Kuukausi	Huomiot, tarvikkeet	Puutarhatoiminta	Sosiaalinen toiminta
18	Toukokuu	Alussa 2 viikon väli seuraavaan kertaan	Suunnittelu, ympäristön katselmus. Kävellään puisto ympäri, jutellaan, tutustutaan ja juodaan kahvit	Tutustuminen, tiedonhankinta, ideointi
22	Touko-Kesäkuu	tähän tarvitaan hyönteishotellin rakennusmateriaalit	Askarrellaan hyönteishotelleja kierrätys tarvikkein ja luonnosta löytyvin materiaalein.	Tutustuminen, ryhmäytyminen, yhteisöllisyys. Jokainen näkyväksi.
23	Kesäkuu	multaa, siemenet, hanskoja, lapiota, hara tms, vettä ja kastelukannut	Kylväminen, viljely. Istutetaan tai kylvetään auringonkukat. Mahdollisesti kaikille omat kasvit puiston lisäksi.	Yhteisöllisyyden rakentaminen, yhdessä tekeminen.
24	Kesäkuu	oksasakset, hanskat	Taideteokset luonnonmateriaaleista. Elävän pajun punominen. Pajumajan rakentaminen lasten leikkipaikan yhteyteen.	Oman luovuuden käyttäminen, työnjako ja jokaiselle mieluinen tekeminen. Leikkimielisyys ja lapsuuden muistelu.
25	Kesäkuu	oksasakset, luonnonmateriaalista valmistettua narua kukkien sitomiseen, hanskat	Sillan kaiteiden koristelemine puistosta löytyvin kesäkukin.	Keskustelua kasvien keräämisestä, jokamiehen oikeuksista ja tulevasta juhannuksesta juhannustaikoineen
26	Heinäkuu	Jätesäkkejä, hanskat. Täysien säkkien pois kuljettaminen.	Haittakasvien poistaminen. Jättipalsami	Yhteisen hyvän tekeminen.
27	Heinäkuu	Jätesäkkejä, hanskat. Täysien säkkien pois kuljettaminen.	Onginta? Taideteokset? Lahopuuaita? Tämä kerta tuo väljyyttä suunnitteluun ja aikautauluun. Toteutettiin Jättipalsamin poistoa.	Yhteisen hyvän tekeminen. (Helteen sietäminen)



Meijän puisto

Tykkäätkö puutarhahommista mutta oma piha puuttuu?
Koetko itsesi yksinäiseksi ja kaipaat juttuseuraa?
Tuntuuko, että pitäisi keksiä jotain tekemistä?

Tiistaisin klo 10-12

**Toukokuussa 3.5, 17.5 ja 31.5.
Kesä-heinäkuussa joka viikko**

Tavataan Litmasen puiston portaiden alapuolella

Tehdään yhdessä Litmasenpuistosta
kaikille viihtyisämpi paikka siistimällä ja hoitamalla puistoaluetta
Pelaillaan pihapelejä, juodaan kahvit ja vaihdetaan kuulumisia
Ilmoittautumalla etukäteen varmistat, että kahvia tai teetä on riittävästi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Puh. [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]

Instagram: [REDACTED]

Toiminnan yhteistyökumppanit:
Sirkkulanpuiston toimintayhdistys
Pitkälähti-Petosen asukasyhdistys

Kuopion kaupungin luvalla

Ohjaajana sosionomiopiskelija Suvi



Meijän puisto

Tykkäätkö puutarhahommista mutta oma piha puuttuu?
Koetko itsesi yksinäiseksi ja kaipaat juttuseuraa?
Tuntuuko, että pitäisi keksiä jotain tekemistä?

TAVATAAN TÄSSÄ

Tiistaisin klo 10-12

**Toukokuussa 3.5, 17.5 ja 31.5.
Kesä-heinäkuussa joka viikko**

Tehdään yhdessä Litmasenpuistosta
kaikille viihtyisämpi paikka siistimällä ja hoitamalla puistoaluetta
Pelaillaan pihapelejä, juodaan kahvit ja vaihdetaan kuulumisia

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Puh. [redacted]

Sähköposti: [redacted]

Instagram: [redacted]

Toiminnan yhteistyökumppanit:
Sirkkulanpuiston toimintayhdistys
Pitkälähti-Petosen asukasyhdistys

Kuopion kaupungin luvalla

Ohjaajana sosionomiopiskelija Suvi