

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi AMK

2023

Piiku Ansamäki 2003751, Saga Elomaa 2001154

# GREEN CARE JA SEN MERKITYS ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE

– Asiakaskokemuksia Alkumaan hoivamaatilalta

Piiku Ansamäki & Saga Elomaa

# GREEN CARE JA SEN MERKITYS ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE

- Asiakaskokemuksia Alkumaan hoivamaatilalta

Kehittämistyön tehtävänä oli tuoda näkyväksi Green Care -menetelmien merkitys erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Merkitys perusteltiin Alkumaa Oy:n sosiaalipalveluiden asiakkaiden ja heidän omaistensa kokemuksilla sekä heidän kokemuksiaan vahvistavalla teoreettisella viitekehyksellä. Kehittämistyön tilaaja Alkumaa Oy on hoivamaatila Salossa, joka tarjoaa sosiaalipalveluita erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille, joilla on autismikirjon diagnoosi tai erilaisia neuropsykiatrisia häiriöitä. Alkumaan sosiaalipalvelut koostuvat ammatillisesta tukiperheoiminnasta ja neuropsykiatrisesta valmennuksesta sekä vielä vuoteen 2021 asti lasten yhteisöllisestä ryhmätoiminnasta.

Kehittämistyön tuotoksena teetettiin video, jolla kuvattiin Alkumaan asiakasta ja hänen päiväänsä neuropsykiatrisessa valmennuksessa, Alkumaan hoivamaatilalla.

Kehittämismenetelmänä hyödynnettiin osallistavaa kehittämistä, jossa kehittäminen toteutui ryhmässä eli yhteistyössä toimeksiantajan, asiakkaiden ja omaisen kanssa. Osallistava kehittäminen mahdollisti asiakkaiden osallisuuden ja vaikuttamisen videon kehittämisessä ja lopputuloksessa. Työtä varten haastateltiin kahta Alkumaan asiakasta, toisen asiakkaan omaista, Alkumaa Oy:n perustajaa ja palveluntuottajaa sekä Helsingin kaupungin sosiaalityöntekijää. Alkumaan asiakkaille ja heidän omaisilleen lähetettiin myös sähköinen kyselylomake. Haastatteluilla ja kyselyillä kerättiin kokemustietoa sekä ammatillisia näkökulmia luontolähtöisten menetelmien käytöstä osana asiakastyötä.

Keskeisiä työn kysymyksiä olivat: Millä tavoin luontoympäristö ja luontolähtöiset menetelmät tukevat erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten voimaantumista, kuinka asiakkaat ja heidän omaisensa ovat kokeneet luontolähtöisten palveluiden auttaneen asiakasta sekä kuinka tukipalvelut ovat helpottaneet koko perheen arkea?

Työ välitti tietoa luontolähtöisten menetelmien hyödyistä asiakastyössä sekä menetelmien koetusta merkityksestä itse asiakkaille. Tuotos otti kantaa luontolähtöisten menetelmien juurruttamiseen varhaisen tuen sosiaalipalveluissa.

## ASIASANAT:

Autismikirjon diagnoosi, Green Care, hoivamaatila, luontolähtöiset menetelmät, neuropsykiatriset häiriöt, neuropsykiatrisen valmennus, sosiaalipalvelut

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2023 | 52 pages, 19 pages in appendices

Piiku Ansamäki & Saga Elomaa

# GREEN CARE AND ITS SIGNIFICANCE FOR THOSE WITH SPECIAL NEEDS

- Client experiences from Alkumaa care farm

The task of the development work was to make visible the importance of Green Care methods for children and young people in need of special support. The significance was explained with the experiences of the clients of Alkumaa Oy's social services and their care takers, as well as with the theoretical framework that confirms their experiences. The client of the development work was a care farm Alkumaa Oy, which offers social services to children and young people in need of special support. The young clients are within an autism spectrum or have a variety of neuropsychiatric disorders.

Alkumaa's social services consisted of professional family support services and neuropsychiatric coaching, and until 2021, community group activities for children. As a result of the development work, a video was created, which filmed an Alkumaa's client and his day in neuropsychiatric coaching, at the Alkumaa care farm.

Participatory development was used as a development method, where the development took place in a group, i.e. with the client, customers and relatives. Participatory development made it possible for customers to participate and influence the development of the video and the final result. In addition, two clients of Alkumaa, a relative of another client, the founder and service provider of Alkumaa Oy and a social worker from the City of Helsinki were interviewed for the work. Alkumaa's customers and their relatives were also sent an electronic questionnaire. Information based on experience and professional perspectives on the use of nature-based methods as part of customer work were collected through interviews and surveys. The main questions of the work were: In what ways do the natural environment and nature-oriented methods support the empowerment of children and adolescence with special support needs, how have the clients and their relatives felt that the nature-oriented services have helped the client, and how have the support services made the everyday life of the whole family easier? The work conveyed information about the benefits of nature-based methods in client work and the perceived importance of the methods to the clients themselves. The final product, video, took a stand on introducing nature-based methods in early support social services.

KEYWORDS:

Autism spectrum, care farm, Green Care, nature-based methods, neuropsychiatric coaching, neuropsychiatric disorders, social services

# SISÄLLYS

<b>KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO</b>	<b>6</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 GREEN CARE</b>	<b>10</b>
2.1 Yleisesti Green Caresta	10
2.2 Metsän, maatilan ja eläinten hyödyntäminen asiakastyössä	13
2.3 Keskeisimmät eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat	15
<b>3 KESKEISET NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT</b>	<b>19</b>
3.1 Neuropsykiatrinen lähestymistapa ja häiriöt	19
3.2 Autismikirjon häiriöt ja ADHD	19
<b>4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>21</b>
4.1 Alkumaa Oy	21
4.2 Salon kaupunki palveluiden järjestäjänä	23
4.3 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	24
4.4 Kehittämistyön menetelmät	25
4.5 Kehittämistyön eteneminen	27
<b>5 HAASTATTELUIDEN TULOKSET</b>	<b>31</b>
5.1 Yleisesti haastateltavista	31
5.2 Haasteiden kohtaaminen, voimaantuminen ja rauhoittuminen	32
5.3 Tukea arkeen ja elämään	33
5.4 Tuen jatkuvuus	34
<b>6 KAIKUJA METSÄSTÄ - KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS</b>	<b>36</b>
6.1 Videon toteuttaminen	36
6.2 Videon sisältö	37
<b>7 YHTEENVETO JA ARVIOINTI</b>	<b>43</b>
7.1 Kehittämistyön yhteenveto	43
7.2 Tulosten arviointi	44
7.3 Tuotosvideon arviointi	46
7.4 Videon hyödynnettävyys ja ideoita jatkoon	47

## LIITTEET

- Liite 1. Kehittämistyön tuotos
- Liite 2. Alkumaa Oy-asiakaskysely / asiakkaan kyselylomake
- Liite 3. Alkumaa Oy-asiakaskysely / omaisen kyselylomake
- Liite 4. Haastattelurunko - Asiakkaat
- Liite 5. Haastattelurunko – Niina Merivirta
- Liite 6. Haastattelurunko – Emmi Karjalainen

## KUVAT

Kuva 1. Alkumaan laavu. (©Ansamäki & Elomaa 2023).....	37
Kuva 2. Peltomaisema. (©Ansamäki & Elomaa 2023). ....	38
Kuva 3. Hiljentyminen metsässä. (©Ansamäki & Elomaa 2023).....	38
Kuva 4. Ohjaustilanne navetassa. (©Ansamäki & Elomaa 2023). ....	39
Kuva 5. Tunnekorttitaulu. (©Ansamäki & Elomaa 2023).....	40
Kuva 6. Lehmän silittäminen. (©Ansamäki & Elomaa 2023). ....	40
Kuva 7. Eväshetki laavulla. (©Ansamäki & Elomaa 2023).....	41
Kuva 8. Huudot kiven päältä. (©Ansamäki & Elomaa 2023).....	42
Kuva 9. Leskenlehti Alkumaan tilalta. (©Ansamäki & Elomaa 2023). ....	

## KUVIOT

Kuvio 1. Eteneminen vuosina 2022–2023.

26

## KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

ADHD	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö
ART (Attention Restoration Theory)	Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria
LYR-toiminta	Lasten yhteisöllinen ryhmätoiminta
Nepsy	Neuropsykiatria, neuropsykiatrinen
Nepsy-valmennus	Neuropsykiatrinen valmennus
Nepsy-valmentaja	Neuropsykiatrinen valmentaja
SER (Stress Reduction Theory)	Psykofysiologisen stressin vähenemisen teoria
Sote-ala	Sosiaali- ja terveysala
Sote-uudistus	Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelujen ja rakenteiden uudistus

# 1 JOHDANTO

Luontoympäristöllä on hyvinvointia ja terveyttä kohentava vaikutus. Luonto elvyttää, lieventää stressiä, parantaa keskittymiskykyä ja vahvistaa immunitaattia. Siellä sosiaaliset vuorovaikutustilanteet koetaan helpommaksi ja suhde omaan itseen muuttuu positiivisemmaksi. (Mielenterveystalo 2023.)

Luonnossa luodaan yhteys omaan itseen, muihin ja ympäröivään maailmaan. Syntyy luontokokemus, joka Salosen (2010, 52–54) mukaan muodostuu turvallisuudesta, hyväksynnästä, kokemuksellisuudesta ja jatkuvuudesta. Turvallisuuden tunnetta ennen hyväksyntää, kokemuksellisuutta ja jatkuvuutta ei Salosen (2010, 54) mukaan synny. Turvallisuuden kokemukseen kuuluu luottamus omiin voimavaroihin ja luottamus muiden ihmisten antamaan tukeen (Vilén ym. 2008, 63). Tunne edellyttää oman ympäristön turvallisuuden, jossa toteutuu oikeus fyysiseen koskemattomuuteen, yksityisyyteen ja turvalliseen kasvuympäristöön (Iivonen 2022).

Luonnossa turvallisuuden kokemusta voivat luoda pysyvät luonnon elementit, kuten kalliit tai vanhat puut (Salonen 2010, 54). Avokalliit edustavat vakautta ja luovat luottamusta niiden pysyvyydellään. Metsät taas kutsuvat luoksensa suojaan ja tarjoavat lohduttavan ja turvallisen suojapaikan. (Leppänen & Pajunen 2021, 296.) Piilopaikkojen löytäminen metsästä voi tukea turvallisuuden tunnetta, jolloin ihminen voi säädellä omaa näkyvyyttään ja samalla nähdä itse ympärilleen (Salonen 2010, 54).

Hyväksynnän kokemuksella on todettu yhteys hyvinvointiin ja parempaan mielenlaatuun. Hyväksyntä helpottaa kohtaamaan jokapäiväisiä ja yllättäviäkin haasteita. Se on alku vaikeiden tunteiden ja kokemusten käsittelyssä, sillä tunteet kohdataan sellaisinaan, ne hyväksytään ja sen myötä niitä voidaan alkaa käsittelemään. (Markkula 2016.) Usein hyväksyntää odotetaan ulkopuolisilta tahoilta, jolloin ihminen voi kokea alati riittämättömyyttä. Hyväksynnän tunteen kuuluisikin lähteä omasta itsestä. Hyväksyntä ja riittävyuden kokemus muistuttavat, että ihminen on riittävä sellaisena kuin on. (Salonen 2010, 56.) Luonnossa ja eläinten parissa ihminen saa olla oma itsensä ja kokea hyväksynnän ja läsnäolon kokemuksia (Wiens & Kukkonen 2023).

Kokemuksellisuus on yksi Green Caren peruselementeistä (Vehmasto ym. 2021, 10–13). Siinä huomio kiinnittyy kokemukseen itseensä ja tapahtumat ilmenevät nykyhetkessä. Ihminen on läsnä ja kokee ympärillä olevan luonnon jokaisella aistillaan.

Kokemuksellisuutta voi syntyä muun muassa vuorovaikutuksessa eläinten kanssa, jossa valtaosa kommunikoinnista toteutuu kehonkielellä vapauttaen ihmisen kielellisistä ja sosiaalisista odotuksista. (Salonen 2010, 57.)

Jatkuvuuden tunteeseen liittyy kokemus sulautumisesta, jossa ihminen tietyllä lailla laajenee ympäristöön. Luonnossa tunne koetaan myönteiseksi, sillä ihminen voi kokea olevansa osa luontoa ja sen myönteiseksi koettuja piirteitä. (Salonen 2010, 58.) Kokemus säilyy mielessä vielä pitkään vaikuttaen myönteisesti hyvinvointiin.

Turvallisuuden, hyväksynnän, kokemuksellisuuden ja jatkuvuuden kokemukset ovat keskeisiä tekijöitä myös erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten elämässä. Sosiaalihuoltolaissa erityistä tukea tarvitsevilla henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla voi olla vaikeuksia hakea tai saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja esimerkiksi kognitiivisen tai psyykkisen sairauden, usean samanaikaisen tuen tarpeen tai muun syyn vuoksi. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsella voi olla lapsen kehityksen tai terveyden vaarantavat kasvuolosuhteet. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 1:3.3.) Kehittämistyössä käsitellään kokemuksia niiden lasten ja nuorten näkökulmasta, joilla on autismikirjon diagnoosi tai neuropsykiatrisia häiriöitä.

Kehittämistyön tavoitteena oli tarkastella luontokokemuksen ja kohderyhmän välistä suhdetta, tuoda esiin asiakkaiden kokemuksia luontolähtöisistä Green Care-palveluista sekä luoda keskustelua Green Care-menetelmien juurruttamisesta osaksi sosiaali- ja terveyspalveluita. Työn tilaajana oli Alkumaa Oy:n perustaja ja palveluiden tuottaja Niina Merivirta, jolla on kokemusta niin lypsykarjatilan emäntänä kuin sosiaalialan ammattilaisena (Alkumaa Oy 2023). Alkumaa Oy on Salossa sijaitseva hoivamaatila, joka tarjoaa ammatillisia sosiaalipalveluita Green Care-ideologialla. Green Care perustuu luontolähtöisyyteen, jossa luonto- ja eläinlähöisiä menetelmiä hyödynnetään osana asiakastyötä niin sosiaali- ja terveysalalla kuin erilaisessa virkistystoiminnassa. (Green Care Finland ry 2023.)

Työn keskiössä olivat Alkumaa Oy:n asiakkaat sekä heidän kokemuksensa luontolähtöisistä menetelmistä. Kehittämistyö toteutettiin Alkumaan hoivamaatilalla yhteistyössä Niina Merivirran ja hänen asiakkaidensa kanssa. Alkumaan asiakkaat olivat erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Sosiaalihuoltolaissa lapsilla tarkoitetaan alle 18-vuotiaita ja nuorilla 18–24-vuotiaita henkilöitä (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 1:3). Nuoreksi voi myös kutsua henkilöä, joka on alle 29 vuotta vanha (Nuorisolaki 2016/ 1285, 1:3.1).



Kehittämistyön teoriaosuus tarkastelee luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, ekopsykologisia teorioita sekä Green Care-toimintamalleja. Niiden jälkeen kuvataan lyhyesti neuropsykiatriaa sekä kehittämistyön osalta keskeisiä neuropsykiatrisia häiriöitä. Työ kuvaa, miten luonnolla voidaan eheyttää neurokirjoon kuuluvien ihmisten elämänlaatua.

Kehittämistyön menetelminä hyödynnettiin osallistavaa kehittämistä, haastatteluita ja kyselyitä. Työn tuotoksena valmistui video, joka julkaistaan Alkumaa Oy:n sivuilla. Videolla kuvattiin Alkumaa Oy:n neuropsykiatrisen valmennuksen asiakasta, Maxia, ja hänen päiväänsä Alkumaan hoivamaatilalla. Asiakas ja hänen omaisensa saivat kuvailla videolla omin sanoin, kuinka Alkumaan tuki sekä luonto olivat auttaneet heitä erilaisten haasteiden kohtaamisessa ja koko elämänlaadun parantamisessa. Kehittämistyöllä tuotiin näkyväksi luonnon ja luontolähtöisyyden merkityksellisyyttä lasten ja nuorten tukipalveluissa, sekä pohdittiin, miten oikeanlainen ja oikea-aikainen tuki voi parantaa koko perheen hyvinvointia.

## 2 GREEN CARE

### 2.1 Yleisesti Green Caresta

Green Care on yleiskäsite luontoavusteiselle ja voimavaralähtöiselle toiminta- ja ajattelutavalle, jonka myötä luodaan monipuolisesti kuntouttavia ja osallistavia toimintaympäristöjä. Green Caressa luontoympäristö ei omaa ainoastaan kulissin roolia, jossa toiminta tapahtuu, vaan keskeisessä roolissa on luontoyhteys, jota tuetaan ammattitaitoisella ohjauksella. Green Carella pyritään parantamaan ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care toimintaympäristöt ovat monipuolisia ja niillä voidaan vastata erilaisten asiakasryhmien tarpeisiin. (Yli-Viikari ym. 2019, 20; Vehmasto ym. 2019, 194.) Asiakkaan tarpeet voivat liittyä esimerkiksi itsensä toteuttamiseen, arvostukseen, suhteiden luomiseen ja rakkauteen, turvallisuuden tunteeseen ja fysiologisiin kokemuksiin (Vilén ym. 2008, 54).

Green Care pohjautuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin, tutkimustietoon sekä eko- ja ympäristöpsykologisiin teorioihin. Hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyydestä, toiminnallisuudesta ja yhteisöllisyydestä yhdessä toiminnan tavoitteellisuuden, ammatillisuuden ja vastuullisuuden kanssa (Salmenpää 2021b, 4; Green Care Finland 2022). Green Care on hyvinvointivaikutustensa ohella kustannustehokasta ja ympäristön kannalta kestävä, sillä siinä hyödynnetään jo olemassa olevia resursseja kohtuus huomioiden (Yli-Viikari ym. 2019, 20).

Green Care-toiminta perustuu Green Caren peruselementteihin ja -edellytyksiin. Peruselementit jaetaan luontoperustaisuuteen, kokemuksellisuuteen ja osallisuuteen, kun taas perusedellytyksiin kuuluvat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. (Vehmasto ym. 2021, 15.) Peruselementit ja – edellytykset ovat Green Care-toiminnan suunnannäyttäjiä, joiden mukaan luodaan sosiaalisesti kannustavia, vastuullisia ja voimavarakeskeisiä toimintaympäristöjä (Yli-Viikari 2022, 23–23).

Luontoperustaisuus on koko Green Care-toiminnan keskiössä, ja siihen liittyy vahvasti ammatillinen ja tavoitteellinen ohjaus luonnossa tai luonnonmateriaaleja hyödyntäessä (Vehmasto ym. 2021, 15). Merkittävässä roolissa ovat niin läsnäolo kuin moniaistinen kokemus luontoympäristössä (Salonen 2020, 326).

Läsnäoloa kuvataan tietoiseksi tilaksi, jossa koetaan myötätuntoa, avosydämisyttä ja hyväksyntää. Tämä kokemuksellinen tila nähdään osana subjektiivisen elämänlaadun kriteerinä, jossa kriteereitä ovat tyytyväisyys menneeseen, toivo ja optimismi tulevaisuudesta sekä onnellisuus ja hyväksyntä nykyisyydessä. (Salonen 2010, 52–53.)

Kokemuksellisuudessa asiakasta ohjataan ammatillisesti läsnäolon harjoittamiseen (Vehmasto ym. 2021, 16–17). Tunne kokemuksellisuudesta syntyy arkipäivästä irtautumalla, joka mahdollistaa elvyttävän luontokokemuksen ja luontoympäristöön lumoutumisen. (Salonen 2010, 53; Leppänen & Pajula 2017, 296.) Kokemuksellisuudessa näkyy myös kokemus osallisuudesta, mikä luontoelementtien ohella tukee ihmisen hyvinvointia. (Vehmasto ym. 2021, 16–17.)

Osallisuus voi olla monia asioita, mutta yleisesti se nähdään kokemuksena johonkin kuulumisesta. Se voi tarkoittaa mukana olemista, yhdessä tekemistä ja mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b; Sosiaali- ja terveysministeriö 2023a.) Nuorisovaltuutettujen mukaan osallisuus merkitsee nuorille muun muassa vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä, merkityksellisyyden tunnetta, vaikuttamisen mahdollisuutta ja kunnioitettavaa kohtaamista (Nuoret ja Osallisuus 2023).

Green Care-palveluissa osallisuus mahdollistaa asiakkaalle ympäristön, jossa hän voi kokea yhteyttä luontoon ja muihin ihmisiin, sekä vapautta vaikuttaa palveluunsa (Vehmasto ym. 2021, 17). Ohjaustilanteissa ohjaaja ei ohjaa yksisuuntaisesti asiakasta, vaan ongelmakohtia ihmetellään yhdessä ja niihin etsitään yhteistuumin ratkaisuja. Näin annetaan tilaa asiakkaan minäpystyvyyden kokemuksille ja luottamukselle selviytymisestä vaikeissakin tilanteissa. (Vehmasto ym. 2021, 17; Yli-Viikari 2022, 23–24.) Osallisuuden kokemusta vahvistetaan Green Care-palveluissa muun muassa yhteisön, mielekkään tekemisen ja luonnossa toimimisen keinoin (Vehmasto ym. 2021, 17). Yhdessä tekemällä voidaan ennaltaehkäistä syrjäytymistä samalla, kun toimintaa toteutetaan terveyttä tukevassa luontoympäristössä (Salovuori 2014, 80).

Tavoitteet ja tavoitteellisuus tarkoittavat asiakkaan ja ammattilaisen välistä pohdintaa asetettavista tavoitteista ja tavoitteiden saavuttamiseksi käytettävistä keinoista. Tavoitteisiin pyritään niin, että ammattilainen kulkee asiakkaan rinnalla auttaen asiakasta löytämään voimavaroja ja ohjaten häntä toimimaan itsenäisesti puolesta tekemisen sijaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Green Care-toiminnan sisältö laaditaan yhdessä asiakkaan tai hänen omaisensa kanssa heti suunnitteluvaiheessa luonnon

hyvinvointivaikutuksiin ja asiakkaan tarpeisiin perustuen. Tavoitteiden toteutumista seurataan yhdessä asiakkaan kanssa pitkin prosessia. (Vehmasto ym. 2021, 15–19.)

Ammatillisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä oman alan asiantuntijuutta, joka sisältää koulutuksen, kokemuksen sekä motivaation oppia ja kehittyä kokemuksistaan. Ammatillisuuteen voidaan myös nähdä kuuluvan stressinhallintataidot ja kyky tunnistaa omia voimavaroja. (Vilén ym. 2008, 76–77.) Green Care-toiminnassa ammatillisuus ja osaaminen jaetaan lyhyesti kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat palvelun vaatima osaaminen eli riittävä ammattipätevyys kyseisen palvelun tarjoamiseen, Green Care-osaaminen sekä ohjausosaaminen ja asiakkaan kohtaamisen ja tukemisen taidot. Palvelun tuottajan ja ohjaajien on osattava luoda edellytykset hyvinvointivaikutusten syntymiselle ja tavoitteiden saavuttamiselle, ymmärrettävä yhteys terveys- ja hyvinvointivaikutusten ja luonnon välillä sekä käyttää perustellusti luontoon perustuvia menetelmiä asiakkaan ohjauksessa. (Vehmasto ym. 2021, 21.)

Vastuullisuus näkyy ympäristövastuullisuutena, sosiaalisena vastuullisuutena, asiakasvastuullisuutena sekä yhteiskuntavastuullisuutena. Ympäristövastuullisuudessa pyritään tavoitteellisesti toimimaan ympäristön kannalta parhaimmalla mahdollisella tavalla. Ympäristövastuullisuuteen kuuluu ympäristön ja eläinten turvallisuudesta, terveydestä ja yleisestä hyvinvoinnista huolehtiminen. (Finto 2015; Vehmasto ym. 2021, 23–24.) Green Care-toiminnassa kunnioitetaan eläinten oikeuksia, sekä kestävän kehityksen ja ekologisuuden periaatteita (Vehmasto ym. 2021, 23–24).

Green Caren yhteydessä sosiaalinen vastuullisuus sekä asiakas- ja yhteiskuntavastuullisuus merkitsevät osallisuuden vahvistamista ja syrjäytymisen ehkäisyä, asiakkaan ihmisoikeuksien kunnioittamista ja huomioon ottamista, hänen itsemääräämisoikeutensa ja tasavertaisuutensa näkemistä. Ne merkitsevät myös asiakaspalvelun luottamuksellisuutta ja tietosuojan noudattamista, yhteisiin tavoitteisiin pyrkimistä yhteistyön keinoin, vastuuta asiakkaan turvallisuudesta ja turvallisuuden kokemisesta sekä selkeää palvelun sisältöä. Ne sisältävät eettisten kysymysten huomiointia, läpinäkyvää toimintaa, sekä selkeää tavoitteiden ja palvelun kuvaamista. (Vehmasto ym. 2021, 23–24.) Vastuissa voidaan puhua jopa ammattieettisestä vastuusta, sillä niissä noudatetaan eettisiä periaatteita. Eettisten periaatteiden mukaisesti ammattilainen huolehtii, että palvelussa toteutuvat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. (Ammattieettinen lautakunta 2022, 7.)

## 2.2 Metsän, maatalan ja eläinten hyödyntäminen asiakastyössä

Green Care-toimintaympäristöinä voivat olla erilaiset metsät, vesistöt<sup>1</sup>, maatilat, kaupunkiympäristöt sekä puutarhat (Yli-Viikari ym. 2019, 20). Green Carea voidaan toteuttaa myös sisällä, jolloin toiminta voi painottua esimerkiksi luonnonmateriaaleilla askarteluun (Salmenpää 2021b, 4; Green Care Finland ry 2022) tai luontodokumenttien katseluun (Li 2018, 108). Tämän kehittämistyön osalta metsäluonto-, maatala- ja eläinavusteisuus ovat keskeisimpiä Green Caren lähestymistapoja ja siksi niitä avataan enemmän kuin muita Green Care-toimintaympäristöjä ja -lähestymistapoja.

Suomen pinta-alasta yli 75 % on metsän peitossa, ja Suomi on yksi Euroopan metsäisimmistä maista (Maa- ja metsätalousministeriö n.d.). Metsä on ekosysteemi, jonka erityispiirteitä ovat puut. Puiden rinnalla metsässä kasvaa lukemattomia erilaisia eliölajeja, kuten sieniä, kasveja, eläimiä, bakteereja ja alkueläimiä. Näiden elollisten yksilöiden lisäksi ekosysteemi rakentuu erilaisista elottomista tekijöistä, kuten joista, kallioista, harjuista ja kivistä. (Peda.net 2023.)

Metsäluonnon elementit ja vaihteleva maasto virittävät ja voimaannuttavat niin mieltä kuin kehoa. Metsässä voi luoda yhteyden ympäristöönsä jokaisella aistilla (Li 2018, 38), opetella itsesääätelyä sekä harjoittaa läsnäolon ja rauhoittumisen taitoja. Huomion kiinnittäminen kävelyyn on yksi monesta läsnäolon ja tietoisuuden harjoitteista (Arvonen 2022, 50). Metsässä voi rauhoittua kävelemällä omaan tahtiin ja tutkiskelemalla ympäristöä aistien johdattamana, tai halutessaan maistella metsän antimia, kuten marjoja (Li 2018, 125–126). Luonnossa kävelemisen on myös havaittu olevan hyväksi erityisesti ADHD-oireiden lievittämisessä ja keskittymiskyvyn parantamisessa (Juusola 2012, 18–19). Muun muassa Koreassa on tutkittu metsäluonnon käyttöä osana ADHD-oireisten nuorten hoitoa erittäin hyvin tuloksin (Salovuori 2014, 73).

Maatilaympäristö toimii oivallisena alueena asiakastyölle, sillä se tarjoaa erilaisia ja vaatimustasoltaan vaihtelevia työtehtäviä, kuten puutarhatöitä, metsänhoitoa, maanviljelyä ja eläintenhoitoa (Salovuori 2014, 68; Yli-Viikari & Smeds 2019, 13). Tekemällä oppiminen, onnistumisen kokemukset sekä itseluottamuksen ja voimavarojen löytäminen ovatkin merkittäviä tavoitteita maatilalla toimiessa (Merivirta 2023b; Yli-Viikari & Smeds 2019, 12–14).

---

<sup>1</sup> Vesistöjen yhteydessä esiintyy useammin nimitys Blue Care, joka vastaa Green Carea, mutta siinä korostuvat vesiluonnon elementit (Vehmasto ym. 2019, 194).

Fyysisesti raskaat maatalan tehtävät kohentavat yleistä vointia, lisäävät kokemuksia omista voimavaroista, parantavat unenlaatua ja auttavat ylläpitämään säännöllistä päivärytmiä (Yli-Viikari & Smeds 2019, 11–12; Työterveyslaitos 2023). Päivittäiset askareet, kuten lehmien hoitaminen ja peltotyöt, luovat rutiineja ja tukevat elämänhallinnan ja turvallisuuden tunteiden rakentamista (Yli-Viikari & Smeds 2019, 12).

Tavallisten rutiinien ohella on Merivirran (2019) mukaan sopeuduttava vaihteleviin säätiloihin, vuodenaikoihin ja vuoden kierron eri työvaiheisiin. Säähän ei ole mahdollista vaikuttaa, vaan sen alati muuttuva luonteensa hyväksytään sääolosuhteisiin varautumalla ja sopeutumalla. (Arvonen 2022, 87.) Voidaan esimerkiksi pohtia, mitä ajatuksia päivänpaiste tuottaa, millaisia tunnetiloja ukkonen herättää tai miltä maa tuoksuu sateen jälkeen. Ajatuksia voidaan reflektoida itsekseen tai yhdessä asiakkaan kanssa (Arvonen 2022, 87.)

Eläinystävät auttavat erilaisten tunteiden ja arjen haasteiden kohtaamisessa omalla vilpittömällä tavallaan. (Merivirta 2023b.) Eläinavusteista toimintaa voidaan tuottaa laajalti eri aloilla, ja siitä on kerätty monia lupaavia tutkimustuloksia. Eläinavusteisuuden on havaittu muun muassa rauhoittavan, kohentavan mielialaa, sekä parantavan tarkkaavaisuutta ja vuorovaikutustaitoja. Samalla negatiiviset tunteet, kuten pelko, ahdistus ja levottomuus vähentyvät. (Vehmasto & Lipponen 2021.)

Aiempien tutkimusten mukaan eläinten on osoitettu lisäävän ihmisissä oksitosiinihormonin tuotantoa ja vähentävän fysiologista stressiä. Muutokset liittyvät läheisyyden ja turvallisuuden kokemuksiin vuorovaikutustilanteissa. (Vehmasto & Lipponen 2021; Yli-Viikari 2022, 17–18.) Eläimillä on kyky luoda ihmisiin vahvoja sosiaalisia ja emotionaalisia suhteita antamalla tukea sekä mahdollistamalla läheisyyden kosketus- ja tuntoaistimusten kautta. Eläinten välittömyys ja reagointi ihmiseen vahvistavat ihmisen tarkkaavaisuutta sekä sosioemotionaalisia taitoja. Autismikirjon asiakkailla eläinlähteisyyden on huomattu vaikuttavan positiivisesti muun muassa sanallisen ja sanattoman viestinnän, yleisesti vuorovaikutustaitojen ja kognitiivisten kykyjen kehitykseen. (Vehmasto & Lipponen 2021.)

Eläinlähteisellä toiminnalla voidaan myös kasvattaa ihmisten itseluottamusta ja minäpystyvyyden kokemuksia. Eläimistä huolehtiminen vaatii ihmiseltä ymmärryksen eläinten fyysisistä ja emotionaalisista tarpeista. Huolenpito edellyttää ihmistä ottamaan vastuuta näiden tarpeiden vastaamisesta. Tämän havaitessaan eläimistä huolehtiva henkilö ymmärtää oman roolinsa huolenpitäjänä ja sen tuomista vastuutehtävistä.

Eläinten luottamus ihmistä kohtaan tuotti vastavuoroisesti ihmisessä luottamusta eläinten kanssa toimiessa. Tämän eläimen ja ihmisen välisen suhteen myötä ihmisen luottamus omaan itseensä alkaa kasvaa. (Hambidge 2017, 145.)

### 2.3 Keskeisimmät eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat

Eko- ja ympäristöpsykologisten teorioiden mukaan ihminen on osa luontoa ja sen moninaisuutta. Ajatukset perustuvat pääosin elpymiseen, joista yleisimpiä teorioita ovat tarkkaavuuden elpymisen teoria ja stressistä elpymisen teoria. Muut luontosuhteen ja luontoyhteyden teoriat, kuten ympäristöllinen itsesäätelyn teoria, korostavat hyväksyvän läsnäolon ja syvemmän tietoisuuden merkityksiä. (Vehmasto ym. 2021, 16.)

Teorioissa ympäristön vaikutusten nähdään vaikuttavan laajemmin minäkokemukseen, kuten itsensä hyväksymiseen ja yhteyden luomiseen omaan itseensä ja ympäröivään luontoon. (Vehmasto ym. 2021, 16.) Ekopsykologisilla teorioilla toivotaan myös osoittavan, kuinka psykologinen vieraantuminen luonnosta voi kasvavan pahoinvoinnin lisäksi aiheuttaa ympäristökriisejä (Salonen 2020, 5). Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (ART=Attention Restoration Theory) mukaan ajan viettäminen luontoympäristössä aktivoi sellaisia hermoston alueita, jotka vaikuttavat muun muassa kognitiiviseen ja psyykkiseen hyvinvointiimme, ja jotka mahdollistavat uupumuksesta elpymisen (Green Care Finland ry 2018, 1).

Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä suodattaa ylimääräinen tieto ja keskittää huomio sen sijaan olennaiseen. Ihmisen elinympäristö on yhtä suurta aistitilvää, joka tuottaa aistikokemuksia samanaikaisesti usean eri aistin välityksellä. Moni aistimuksista on turhia ja aivojen täytyy priorisoida ne tilannekohtaisesti. Tarkkaavaisuuden ansiosta ihmisellä on mahdollisuus suhteuttaa aistimuksensa ja toimintansa tilanteeseen sopivasti. (Papunet 2021.)

Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian toivat alkujaan esiin Rachel ja Stephen Kaplan, jotka uskoivat, että rakennetut ympäristöt kuormittavat ihmisten kognitiivisia resursseja vaikuttaen huomiokykyyn ja aiheuttaen sen myötä uupumusta. Vastalääkkeeksi heidän teorian esittää etäisyyden ottamista kaupunkiympäristöihin ja suunnan vaihtamista kohti luontoa. Siellä kognitiivisten voimavarojen olisi mahdollista palautua. (Ohly ym. 2016, 305–343.) Luontoympäristöllä voidaan eheyttää ihmisten keskittymiskykyä sekä

palauttaa psyykkistä energiaa esimerkiksi unettomien öiden, raskaan opiskelun tai työnteon kuormituksen jälkeen. (Ackerman 2018; Li 2018, 34–77.)

Toisin kuin vilkkaassa kaupungissa, jossa on kuljettava erityisesti kuulo- ja näköaistit valppaana onnettomuuksien välttämiseksi, luonnossa aistit voivat vapaasti kohdistua ympäristön ärsykkeisiin ihmisen itse määrittelemään tahtiin. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 92–93.) Luonnossa tapahtuu kaiken aikaa jotakin, ja sen eri elementit herättelevät vaihtelevasti ihmisen monia aisteja. Tarkkaavaisuus terävöityy huomaamatta, ja vaihteleva maasto ja maisemat pitävät kiinnostuksen yllä sekä aistit valppaina. (Arvonen 2014, 21.)

Psykofysiologisen stressin vähenemisen teoriassa (SER=Stress Reduction Theory) luonnon hyvinvointivaikutukset perustellaan alitajuisilla, fyysisillä ja fysiologisilla reaktioilla erilaisiin luonnon elementteihin. (Vehmasto ym. 2021, 36; Salonen 2021, 18–19.) Psykofysiologia on biologisen psykologian tieteenala, joka tutkii psykologisten ja fysiologisten tapahtumien välisiä suhteita. Psykofysiologiassa voidaan esimerkiksi pohtia, millaisia vaikutuksia sosiaalisten suhteiden ja hormonitoiminnan välillä on, tai millä tavoin viherympäristö voi vaikuttaa verenpaineeseen. (Terveyskirjasto 2021.)

Fysiologisiin tapahtumiin luetellaan erilaiset elimistön toiminnot, kuten sydämen syke ja verenpaine, hormonaaliset toiminnot ja geneettiset tekijät (Terveyskirjasto 2016b). Psykologisiin piirteisiin liitetään psyykkiset ominaisuudet, kuten emootiot, sosiaaliset ja kulttuuriset suhteet sekä biologian vaikutukset ihmisen toimintaan ja ajatteluun (Pentikäinen 2023).

Psykofysiologisissa reaktioissa autonominen hermosto on keskeisessä roolissa. Autonominen hermosto on sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon jakautuva hermoston osa, joka tuottaa tahdosta riippumattomia signaaleita ja säätelee muun muassa rauhasten ja sydänlihasten toimintaa. (Terveyskirjasto 2016a.) Autonominen hermosto altistuu nyky maailmassa jatkuville aistirasituksille, kuten melulle, äänille, välkkyville valoille ja tapahtumien nopeatempoisuudelle kuormittaen hermostoa ja nostaten stressitasoja. Lyhytaikaisesti stressillä voi olla aktiivisuutta lisääviä vaikutuksia, mutta kroonisena tilana se syö voimavaroja. Seurauksena voivat olla muun muassa tunteiden hallinnan ongelmat sekä keskittymiskyvyn heikentyminen. Levottomuus voi lisääntyä ja itsehillintä muuttua haasteellisemmaksi. (Yli-Viikari & Smeds 2019, 10–11.)

Psykofysiologisissa tutkimuksissa on havaittu, kuinka luontoympäristössä olemisen vaikuttaa mielen ja kehon toimintaan. 5–10 minuutissa hengitystiheys, syke ja



verenpaine laskevat ja stressihormoni kortisolin tuotanto vähenee, 20 minuutissa mieliala kohenee, 60 minuutissa tarkkaavaisuus parantuu, 120 minuutissa elimistön puolustusmekanismit eheytyvät muun muassa fysiologisten, psyykkisten ja luonnollisten mikrobien ansiosta, ja 5 tuntia kuukaudessa luo myönteisiä psyykkisiä vaikutuksia. (Li 2018, 34–42; Mielenterveystalo 2023.)

Myös luonnon hyvät mikrobit vahvistavat niin immuniteettia kuin mielenterveyttä. Englantilaisessa Bristolin yliopistossa havaittiin yhteys erään harmittoman *Mucobacterium Vaccae*-bakteerin ja ihmisten koettujen tunteiden välillä. Kyseistä bakteeria annettiin keuhkosityöpää sairastaville potilaille, jotta selvitetäisiin sen vaikutusta vastustuskykyyn ja syövän parantamiseen. Sen sijaan havaittiin, kuinka bakteeriruiske kohensi huomattavasti potilaiden elämänmyönteisyyttä ja -laatua. Bakteeri vaikutti potilaisiin samalla tavoin kuin yleiset mielialalääkkeet. (Li 2018, 102–103.)

Maaperä on täynnä hyödyllisiä pieneliöitä eli mikrobeja, joista myös ihmisen biologia suurelta osin koostuu. (2021; 2022.) Mikrobiomin kehitys alkaa heti lapsen syntymästä ja jatkuu koko ihmisen eliniän ajan. Luonnossa liikkuminen sekä monimuotoinen, runsasmikrobinen ja luonnollinen luontoympäristö vahvistavat tutkitusti ihmisen hyvälaatuisia mikrobiomia ja koko hyvinvointia. (Aivelo & Lehtimäki 2021; Riskumäki & Fyhrquist 2022.)

Ympäristöllisen itsesäätelyn teoriassa ympäristön vaikutus itsesäätelyn kokemisessa korostuu. Itsesäätely ilmenee taitona käsitellä ja ilmaista tunteita sekä suhteuttaa omaa käyttäytymistä tilanteeseen sopivalla tavalla. Se voi tarkoittaa tunteiden säätelyä, erinäisten kiusausten vastustamista tai oman toiminnan ohjaamista kohti erilaisia tavoitteita. Itsesäätely on osa ihmisen sisäisiä prosesseja, vuorovaikutustilanteita ja kaikenlaista toimintaa. (Hambidge 2017, 188; Vuorinen 2017.) Ympäristöllisen itsesäätelyn teorian mukaan esimerkiksi mielipaikka luonnossa voi edistää ihmisen kykyä säädellä psyykkistä tasapainoaan. (Salonen ym. 2020, 23).

Myös vuodenaikojen ja luonnollisen kiertokulun myötä ihminen voi oppia säatelemään olotilojaan. Ihminen saa perspektiiviä elämän eri tapahtumille, kuten syntymälle, luopumiselle ja kuolemalle. (Yli-Viikari & Smeds 2019, 12.) Elämän arvaamattomuuden kohtaaminen ja siihen sopeutuminen ovat iso osa muun muassa maatilalla toimimista (Merivirta 2023b).

Ympäristöllisen itsesäätelyn teoria liitetään osaksi kokonaisvaltaisuuden näkemyksiä, joissa kokonaisvaltaisuuden uskotaan syntyvän luontoyhteydestä. Koettu luontoyhteys ja elvyttävä luontoympäristö tarjoavat monipuolisia työkaluja luonnon elementtien ja symbolien muodossa ja siten ihminen voi omaehtoisesti käsitellä omaa elämäänsä, kuten erilaisia elämäntilanteita ja vaikeaksi koettuja tunteita (Salonen ym. 2020, 23).

## 3 KESKEISET NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

### 3.1 Neuropsykiatrinen lähestymistapa ja häiriöt

Neuropsykiatria on psykiatristen oireiden neurobiologisia tekijöitä tarkasteleva lähestymistapa. Se on oppi aivojen toimintahäiriöiden tai aivosairauksien aiheuttamista mieleen, kognitiivisiin toimintoihin, käyttäytymiseen ja tunteisiin vaikuttavista psykiatrisista häiriöistä. Neuropsykiatria perustuu tutkimustuloksiin ja käsitykseen aivojen ja mielen yhteydestä, jossa mielen toiminnot, kuten muisti, minuus ja kokemukset ovat riippuvaisia aivotoinnoista. (Juva ym. 2021, 18–19.)

Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen rakenteeseen ja toimintaan liittyviä häiriöitä, jotka voidaan jakaa kehityksellisiin ja sekundaarisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin sen perusteella, milloin ja miten häiriöt syntyvät. Tässä kehittämistyössä tarkastellaan kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä, sillä suurin osa Alkumaa Oy:n asiakkaista on lapsia ja nuoria, joilla on jokin kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, kuten autismikirjon häiriö tai ADHD. Ne ilmenevät usein jo lapsuudessa, kun taas sekundaariset neuropsykiatriset häiriöt voivat puhjeta myöhemmin elämässä esimerkiksi päähän kohdistuneen trauman seurauksena. (Levine ym. 2019, 8–9.)

Neuropsykiatrisille häiriöille ovat tyypillisiä toiminnanohjauksen, tunnesäätelyn, sosiaalisen vuorovaikutuksen, käyttäytymisen, keskittymisen, havainnoinnin ja oppimisen sekä motoriikan haasteet. Niiden vaikutukset elämään, arkeen ja toimintakykyyn ovat usein merkittäviä ja voivat näytyä erilaisina elämäntilanteiden ja ympäristötekijöiden muuttuessa. Häiriöiden diagnosointia vaikeuttaa se, että samalla henkilöllä on usein samanaikaisesti useampi neuropsykiatrinen häiriö tai niihin liittyviä muita sairauksia ja häiriöitä. (Glozman 2013, 92–96.)

### 3.2 Autismikirjon häiriöt ja ADHD

Autismikirjon häiriö on oireyhtymä, johon sisältyy monia erilaisia ja eriasteisia lapsuusiässä alkavia neurobiologisia kehityksen häiriöitä. Autismikirjon häiriöihin kuuluvat muun muassa Aspergerin oireyhtymä, lapsuusiän autismi sekä laaja-alainen kehityshäiriö. Autismikirjon häiriö ja siihen sisältyvät diagnoosit kuuluvat myös neuropsykiatristen häiriöiden diagnoseihin. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 29.)

Autismikirjosta ei voida muodostaa yleispätevää kuvausta, sillä oireiden kirjo on hyvin laaja ja oireiden ilmeneminen yksilöllistä. Myös häiriöiden ja oireiden vaikeusasteet vaihtelevat aiheuttaen haittaa elämän eri osa-alueilla diagnoosista, vaikeusasteesta ja liitännäisoireista sekä haittaa kompensoivista yksilöllisistä ominaisuuksista, kuten älykkyydestä, riippuen. Tyypillisimmin autismikirjon häiriöt ilmenevät kuitenkin vuorovaikutuksessa ja käyttäytymismalleissa. (Socada 2022.)

Vuorovaikutuksessa autismikirjon häiriöt saattavat näkyä puutteellisena kykynä käyttää vastavuoroisen sosiaalisen vuorovaikutuksen vaatimaa kommunikaatiota. Käyttäytymismalleissa autismikirjon häiriöt puolestaan näkyvät tyypillisimmin niiden rajoittuneisuutena, joustamattomuutena sekä toistuvuutena. Usein kiinnostuksen kohteet ovat varsin rajoittuneita ja kaavamaisia. Myös motoriikkaan ja kehon hahmottamiseen sekä aistitiedon käsittelyyn ja toiminnanohjaukseen liittyvät haasteet ovat autismikirjon häiriöissä yleisiä. (Papaneophytou 2021, 7, 469–470.)

ADHD on lyhenne häiriön englannin kielisestä nimestä Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Suomeksi puhutaan aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä, kehityksellisestä itsesäätelyn häiriöstä tai käytetään ADHD-lyhennettä. Kyseessä on oireyhtymä, joka ilmenee impulssikontrollin, aktiivisuudentason, toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden säätelyn pitkäkestoisena tai pysyvänä häiriintymisenä. (Juva ym. 2021, 282.)

ADHD-oireet muuttavat usein muotoaan iän myötä. Lapsilla tarkkaavuuden säätelyn haasteet voivat näyttäytyä esimerkiksi kyvyttömyytenä pysyä paikoillaan, keskittyä koulutehtäviin ja pitkäkestoisiin leikkeihin tai taipumuksena hukata tavaroita ja häiriintyä herkästi ympäristön ärsykkeistä. (Dufva & Koivunen 2012, 35–36.) Nuorilla ADHD-piirteisillä murrosikä voi olla erityisen raskas. Monet tukitoimet päättyvät peruskoulun jälkeen, jolloin nuori jää yksin haasteidensa kanssa. Hänellä voi olla masennusta, itsetunto-ongelmia ja ongelmakäyttäytymistä sekä riski ajautua epäedullisiin kaveripiireihin. (Juusola 2012, 34.)

ADHD-piirteitä ilmenee nuoruuden jälkeenkin. Noin 2,5–3,4 prosentilla koko väestöstä ilmenee ADHD- ja ADD-piirteitä vielä aikuisena. Aikuisuudessa diagnoosin ja tarvittavan tuen saaminen on haasteellisempaa kuin lapsuudessa. ADHD:n liitännäisoireita, kuten masennusta ja ahdistusta hoidetaan, mutta usein taustalla olevat neuropsykiatriset häiriöt jätetään huomioimatta. Diagnoosin kokonaan puuttuminen tai tukitoimien riittämättömyys voivat syventää aikuisen ali- tai ylisuoriutumisen, sekä elämänhallinnan ja sosiaalisten suhteiden haasteita. (Juusola 2012, 31–43.)

## 4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Alkumaa Oy

Alkumaa Oy on Salossa sijaitseva hoivamaatila, joka tarjoaa monipuolisia Green Care-palveluita maatila- ja metsäretkistä ammatillisiin sosiaali- ja asiantuntijapalveluihin. Alkumaa Oy:n perustaja ja palveluntuottaja Niina Merivirta on koulutukseltaan ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja ja lasten ja nuorten erityisohjaaja. Lisäksi hän on suorittanut ammattijärjestäjän, elintarvikelaborantin, matkailunohjelmopalveluntuottajan ja Green Care-ohjaajan koulutukset sekä johtamisen ja yritysjohtamisen erikoisammattitutkinnon. (Alkumaa Oy 2023; Merivirta 2023a.)

Sosiaalipalvelut koostuvat Alkumaassa neuropsykiatrisesta valmennuksesta ja ammatillisesta tukiperhetoiminnasta. Lasten yhteisöllistä ryhmätoimintaa (LYR) järjestettiin Alkumaassa vielä vuoteen 2021 saakka (Alkumaa Oy 2023.) Palvelut toteutetaan luontolähtöisesti maatila- ja metsäluontoympäristössä (merivirta 2023a). Alkumaan sosiaalipalveluilla halutaan tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä tarjota merkityksellistä tekemistä luonnon, turvallisten ihmisten sekä maatilan peltöjen ja eläinten parissa (Merivirta 2023b). Ratkaisukeskeisyys, voimavaralähtöisyys ja sosiaalialan osaaminen ovat alati Alkumaan sosiaalipalveluiden toiminnan taustalla (Alkumaa Oy 2023; Merivirta 2023a).

Yhteistyötä Alkumaa on tehnyt Pelastakaa Lapset ry:n kanssa. Pelastakaa Lapset (Savet the Children) on kansalaisjärjestö, joka ajaa lasten oikeuksia Suomessa ja muualla maailmassa. Se on poliittisesti ja uskonnollisesti lasten oikeuksia ajavista järjestöistä maailman suurin. Järjestö muun muassa auttaa sotien jalkoihin jääneitä lapsia sekä tuottaa erilaisia tukimuotoja lapsiperheille. (Alkumaa Oy 2023; Pelastakaa Lapset ry 2023.)

Neuropsykiatrinen valmennus<sup>2</sup> on toimintaa, jossa tähdätään neuropsykiatristen häiriöiden ja niihin liittyvien oireiden aiheuttamien haasteiden hallintaan ja toimintakyvyn tukemiseen (Neuropsykiatriset valmentajat ry 2022). Neuropsykiatrinen valmennus soveltuu käytettäväksi neuropsykiatriseen oireyhtymään kuuluvien häiriöiden, oireiden ja

---

<sup>2</sup> Nepsy-valmentaja ei ole suojattu ammattinimike, vaan kyseessä on sosiaali- ja terveys sekä kasvatus- ja opetusalan täydennys- tai lisäkoulutus. (Neuropsykiatriset valmentajat ry 2022).

liitännäisoireiden lisäksi myös mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kuntoutuksessa. Se on kokonaisvaltaista asiakkaan kohtaamista, jossa erilaisia ammatillisia menetelmiä, kuten ratkaisukeskeisen terapian ja käyttäytymisohjauksen sekä kognitiivisbehavioraalisen terapian menetelmiä hyödynnetään asiakkaan elämäntilanteen, yksilöllisten kykyjen, voimavarojen, tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti. (Goldstein 2005, 379–380; ADHD [aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö.] Käypä hoito -suositus 2019).

Erilaisten menetelmien avulla pyritään vaikuttamaan asiakkaan elämönhallintaan, kykyyn toimia ja selviytyä arjessa neuropsykiatristen oireiden kanssa. Neuropsykiatrinen valmennus voi auttaa asiakasta tavallisista arkiaskareista suoriutumisen lisäksi myös monilla muilla elämän osa-alueilla, kuten työelämässä, opiskelussa, liikunnassa, sosiaalisissa taidoissa, ravitsemuksessa ja stressinhallinnassa. (Goldstein 2005, 379–380; ADHD [aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö.] Käypä hoito -suositus 2019).

Alkumaassa neuropsykiatrinen valmennus järjestetään osana maatilaympäristöä tekemällä tilan töitä ja toimimalla aktiivisesti luontoympäristössä. Neuropsykiatrinen valmennus tapahtuu asiakkaan tahtisesti sekä yhdessä määriteltyjen tavoitteiden mukaisesti. Valmennuksen tavoitteena on kohdata asiakkaalle vaikeita asioita yhdessä, tuoda hänessä oleva hyvä, vahvuudet ja osaaminen näkyväksi, sekä tukea elämönhallintataitojen opettelua antaen välineitä arjessa esiintyviin haasteisiin. (Alkumaa Oy 2023; Merivirta 2023b.)

Tukiperhetoiminnalla tuetaan asiakasperheen arkea ja ennaltaehkäistään perheen kuormittumista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Palvelu voidaan järjestää erityistä tukea tarvitseville lapsille, nuorille tai heidän perheilleen, mikäli sen nähdään turvaavan tuettavan terveyttä tai kehitystä (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 3:28). Tukiperhetoiminnassa tuettava asuu tukiperheen luona esimerkiksi viikonloppuisin ja loma-aikoina (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a). Usein tuettava lapsi tai nuori viettää tukiperheen luona yhden viikonlopun kuukaudessa (Varha).

Tukiperheen tavoitteena on tukea tuettavan ja hänen perheensä hyvinvointia sekä keventää arjessa koettua kuormitusta. Lapsi tai nuori osallistuu tavalliseen arkeen yhdessä tukiperheen kanssa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a) saaden tukiperheeltään tukea elämänmuutoksiin, arjen askareisiin ja omaan jaksamiseen. Perhe voi tuoda tuettavan elämään pysyvyyttä sekä turvallisen ympäristön kasvaa. Tuettavan oma perhe voi samalla saada tilaisuuden hengähtää. (Varha.) Alkumaassa lapsille ja

nuorille tarjottiin tavanomainen perhe, jossa he saivat elää maatila- ja luontoympäristössä.

Alkumaan palveluihin kuului aiemmin myös lasten yhteisöllinen ryhmätoiminta (LYR), joka oli Pelastakaa Lapset ry:n kehittämä ammatillinen sosiaalipalvelu. Se sai alkunsa Pelastakaa Lapset ry:n vuosien 2013–2017 Läheltä tueksi-hankkeesta. Lasten yhteisöllistä ryhmätoimintaa järjestivät kaikki Pelastakaa Lapset ry:n aluetoimistot, ja palvelun toteuttajina olivat maaseudulla toimivat yrittäjät. Yrittäjät tekivät sopimuksen Pelastakaa Lasten kanssa ryhmätoiminnan järjestämisestä (Same Sound & Camera ym. 2016), ja heillä oli oltava sosiaali-, terveys- tai kasvatustalon koulutus (Mykkänen 2018).

Toiminnan keskiössä oli Green Care-ideologia, mikä ilmeni toiminnan tavoitteellisuutena, yhteisöllisyytenä, ammatillisena sekä luonto- ja eläinlähteisyytenä. (Same Sound & Camera ym. 2016.) Toimintaa järjestettiin maaseutu- ja luontoympäristössä pienyrittäjien, kuntien, perheiden ja järjestöjen yhteistyöllä (Mykkänen 2018). Ammatillisesti ohjattu ryhmätoiminta mukautui Merivirran mukaan luontevasti osaksi maatilan arkea (2019). Luonto- ja eläinlähteisyyden huomattiin tukevan erityisesti niitä lapsia ja nuoria, joilla oli sosiaalisten kontaktien vajautta, vuorovaikutukseen ja toiminnan säätelyyn liittyviä haasteita sekä keskittymisvaikeuksia, joihin auttoivat toiminnalliset lähestymistavat. Myös haastavista perheolosuhteista ja elämäntilanteista tulleet lapset ja nuoret kokivat hyötyvänsä palveluista. (Yli-Viikari 2022, 11.)

Ryhmätoiminnalla tuettiin asiakkaiden fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia yhteisöllisessä, tasa-arvoisessa ja turvallisessa ympäristössä. (Metsänoja 2019, 8–9.) Ennen kaikkea ryhmätoiminnalla pyrittiin ehkäisemään huostaanottoja ja syrjäytymistä tarjoamalla lapsille, nuorille sekä heidän perheilleen oikea-aikaista tukea. (Merivirta 2023b.) Usealta taholta kuultujen kokemusten perusteella lasten yhteisöllinen ryhmätoiminta vaikutti positiivisesti asiakkaiden arkeen toimien siten oivallisena tukimuotona eritaustoista tuleville perheille. (Yli-Viikari 2022, 11–12; Mykkänen 2018.) LYR-toimintamallista kuitenkin luovuttiin vuoden 2021 lopussa johtuen AVI:n erinäisistä vaatimuksista (Yli-Viikari 2022, 11).

#### 4.2 Salon kaupunki palveluiden järjestäjänä

Salon kaupunki Lounais-Suomessa Varsinais-Suomen maakunnassa. Salon etäisyys Turkuun on noin 50 kilometriä ja Helsinkiin noin 115 kilometriä. Aukkaita Salossa on

parhailaan noin 51 000 ja yrityksiä yli 5000, mikä tekee Salosta yhden Suomen yritystiheimmistä kaupungeista. Maatiloja Salossa on noin 880, joista yksi on Alkumaa Oy:n hoivamaatila. Alkumaan asiakkaat tulevat kuitenkin pääasiassa Salon ulkopuolelta muista Etelä-Suomen kunnista ja kaupungeista. (Merivirta 2023b; Salon kaupunki 2023.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) uudistuksen myötä Salon kaupunki liittyi osaksi Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta. 1.1.2023 voimaan astunutta sote-uudistusta kutsutaan yhdeksi Suomen historian merkittävimäksi hallinnolliseksi uudistukseksi, missä sote-palveluiden ja pelastustoimen järjestämisvastuu siirtyi kunnilta ja kuntayhtymiltä 21 hyvinvointialueelle. Poikkeuksena muutoksessa oli Helsingin kaupunki, joka jatkossakin huolehtii sote-palveluiden ja pelastustoimen järjestämisestä. Uudistuksen tavoitteina oli muun muassa parantaa palveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta, pienentää hyvinvointi- ja terveyseroja, hillitä kustannusten nousua sekä turvata yhdenvertaisuuden ja laadukkaiden sosiaali- ja terveyspalveluiden ja pelastustoimen toteutumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023b.)

#### 4.3 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena oli tuoda näkyväksi, kuinka Alkumaan asiakkaat kokivat luontolähtöisten Green Care-menetelmien, metsä- ja maatilaympäristön sekä Alkumaan ammatillisen tuen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa ja koko perheen arkeen. Työn tehtävänä oli tuoda esiin luontolähtöisten Green Care-menetelmien merkityksellisyyttä tukipalveluissa ja herätellä ajatuksia niiden käytettävyydestä yleisesti sosiaali- ja terveyspalveluissa. Kokemuksia Green Caresta käsiteltiin Alkumaa Oy:n asiakkaiden eli erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten näkökulmasta. Haastatteluista kerätyillä vastauksilla luotiin työn varsinainen tuotos eli video, jolla tarkasteltiin lähemmin asiakkaan päivää Alkumaalla, sekä hänen ja hänen omaisensa pohdintaa tuen saannista Alkumaalla.

Keskeisiä kysymyksiä kehittämistyössä olivat: Millä tavoin luontoympäristö ja luontolähtöiset menetelmät tukevat erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten voimaantumista, kuinka asiakkaat ja heidän omaisensa ovat kokeneet luontolähtöisten palveluiden auttaneen asiakasta, ja kuinka tukipalvelut ovat helpottaneet koko perheen arkea? Lisäksi selvitettiin, millaisia ajatuksia sosiaalialan ammattilaisilla oli luontolähtöisten menetelmien juurruttamisesta osaksi sosiaalipalveluita ja miten



palveluiden jatkuvuus voi tukea asiakkaiden hyvinvointia? Kysymyksiin etsittiin vastauksia hyödyntämällä kehittämistyön menetelmiä.

#### 4.4 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyön menetelminä hyödynnettiin haastatteluita, kyselylomakkeita sekä osallistavaa kehittämistä. Haastattelut ja kyselyt olivat käytännöllisiä, selkeitä ja joustavia välineitä tiedon keruussa kehittämistyötä varten. Kerätystä aineistosta laadittiin varsinainen kehittämistyön tuotos eli video, josta kerrotaan tarkemmin tämän työn myöhemmässä osiossa. Osallistava kehittäminen mahdollisti asiakkaiden osallisuuden ja vaikuttamisen videon kehittämisessä ja lopputuloksessa.

Aineiston keräämisessä hyödynnettiin asiantuntijahaastatteluita eli haastateltiin työn osalta olennaisia asiantuntijoita (Liite 4–6). Asiantuntijan määrittelemisen mahdollisuudet voivat olla laajat ja moninaiset, mutta yleisesti asiantuntijaksi kutsutaan ihmistä, joka omaa erityistä tietoa tai kokemusta aiheesta, josta kenelläkään muulla ei ole tai vain harvalla on tietoa. (Alastalo ym. 2017, 214.) Olennaista on, että haastateltavalla on käsiteltävästä asiasta omakohtaisia kokemuksia (Vilkkä 2021b, 135). Kehittämistyön keskiössä olivat Alkumaan neuropsykiatrisen valmennuksen asiakkaat ja heidän kokemuksensa luontolähtöisistä menetelmistä, jolloin asiakkaat ja heidän omaisensa olivat ensisijaisia, omien kokemustensa asiantuntijoita (Vilén ym. 2008, 52). Sosiaalialan asiantuntijoiksi valittiin Alkumaan Niina Merivirta ja sosiaalityöntekijä Emmi karjalainen.

Asiantuntijahaastattelu oli sopiva valinta aineiston keruulle myös siitä syystä, että siinä oli mahdollista hyödyntää erilaisia haastattelu- ja kysymystyypppejä. Tyypit oli mahdollista valita sen mukaan, millaiset haastattelumallit ja kysymykset sopivat asiantuntijan, tilanteen tai tarpeen kannalta parhaiten. Useimmissa tapauksissa asiantuntijahaastattelu toteutetaan teemahaastatteluna tai sen muunnelmana (Alastalo ym. 2017, 220–221) ja myös tässä kehittämistyössä valittiin rungoksi teemahaastattelu.

Teemahaastattelussa tai niin sanotussa puolistrukturoidussa haastattelussa määritetään keskeiset teemat, joita toivotaan, että haastattelussa käsitellään. Tarkkoja kysymyksiä ei tarvitse olla. (Hyvärinen 2017, 21). Haastattelua suunniteltaessa pyrittiin kuitenkin muistamaan, mihin kysymyksiin toivottiin vastausta ja mitkä aiheet olivat tavoitteiden kannalta välttämättömiä. Nämä mielessä oli mahdollista antaa haastateltavien vastata

kysymyksiin hänelle luontevaksi koetussa järjestyksessä ja vain tarvittaessa ohjata haastateltava takaisin käsiteltäviin teemoihin. (Vilka 2021b, 124–126.)

Laajojen vastauksien saamiseksi käytettiin erilaisia kysymyksiä, kuten suljettuja ja avoimia kysymyksiä, tarkentavia kysymyksiä ja kerronnallisia kysymyksiä. Suljetuilla kysymyksillä rajattiin keskustelua kysymällä esimerkiksi: ”Ovatko tavoitteet toteutuneet?”. Avoimilla ja kerronnallisilla kysymyksillä annettiin vastaajalle enemmän tilaa vastata monipuolisesti ja saatettiin kysyä esimerkiksi: ”Millä tavoin lapsen ja nuoren hyvinvointi vaikuttaa perheen kokemaan hyvinvointiin?” tai ”Voitte halutessanne kertoa vielä omin sanoin tavoitteiden toteutumisesta.” Tarkentavana kysymyksenä voitiin kysyä esim. ”Miten muu perhe kokee saaneensa tukea Alkumaan palveluilta?” (Vilén ym. 2008, 88–89; Alastalo ym. 2017, 223.)

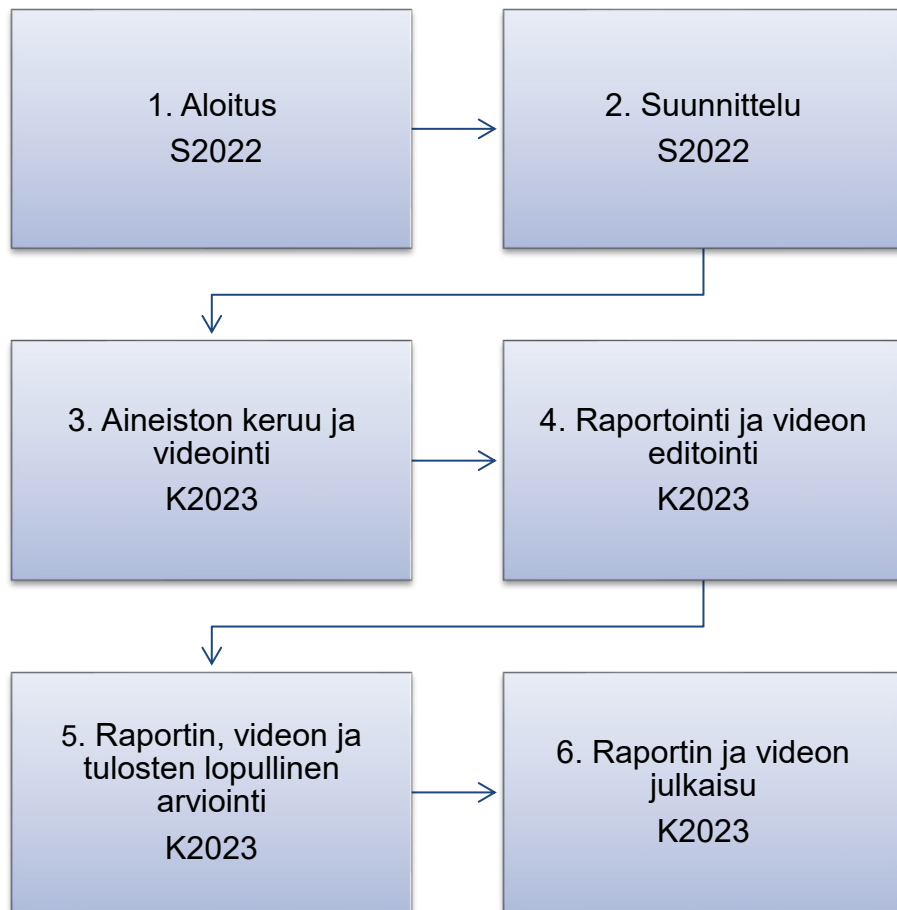
Alkumaan asiakkaiden haastatteluissa kysymykset muotoiltiin selkokielisiksi, jotta asiakkaiden olisi helpompi ymmärtää kysymysten sisältö ja vastata niihin. Selkokieleksi kuvataan suomen kieltä, joka on muutettu yksinkertaisemmaksi ja selkeämmäksi. Sitä on yleiskieltä helpompi ymmärtää, ja ihmiset, joilla on vaikeuksia lukemisessa tai tekstin ja kuullun ymmärtämisessä, voivat hyötyä selkokielestä. (Paputuubi 2015.)

Alkumaan asiakkaille ja heidän omaisilleen lähetettiin Webropol-kyselylomakkeet (liite 2–3) täydentämään haastatteluita. Kyselylomake on yksi monesta aineiston keruun tavoista ja siinä voidaan käyttää jälleen vapaasti erilaisia kysymyksen muotoja. Kehittämistyön kyselylomakkeeseen sisällytettiin avoimia ja suljettuja kysymyksiä, kerronnallisia kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä. (Vilka 2021b, 105–107.)

Monivalintakysymyksillä asetettiin kyselyyn vastaaville valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaajat saattoivat valita itselleen sopivan vaihtoehdon. Kysymyslauseet muotoiltiin selkokielisiksi ja konkreettisiksi, jotta kysely oli mahdollisimman johdonmukainen (Vilka 2021b, 105–107.) Esimerkiksi hoivamaatilan sijaan puhuttiin aina Alkumaasta ja joidenkin kysymysten kohdalla sanat ja lauseet korvattiin kuvilla (Liite 2).

Kehittämistyön tuotos toteutettiin osallistavaa kehittämistä hyödyntäen. Osallistavassa kehittämisessä kehittäminen tapahtuu ryhmässä, jolloin ajatukset kehittämisestä tulevat muualtakin kuin ulkopuolelta (Ojasalo ym. 2015, 59).

#### 4.5 Kehittämistyön eteneminen



Kuvio 1 Eteneminen vuosina 2022–2023

Kehittämistyö alkoi ideoinnilla, ideoiden ja aiheen rajaamisella ja kehittämistyön suunnittelulla syksyllä 2022. Kehittämistyön idea alkoi kehittyä vuoden 2022 syksyllä, kun kehittämistyötä suunnittelevien Ansamäen ja Elomaan Green Care-toimintaan liittyvä kiinnostus ja osaaminen kohtasivat Green Care-palveluita tuottavan Alkumaa Oy:n tarpeiden kanssa.

Työelämän kehittämistoiminta on aina sidottu toimeksiantajan lähtökohtiin, kuten yrityksen toimintamalliin ja arvoihin, minkä vuoksi kehittämistarvetta, sen edellytyksiä, tavoitteita ja toteutusta tulee pohtia toimeksiantajan kanssa, kunnes kaikilla osapuolilla on yhtenäinen käsitys siitä, mitä ollaan tekemässä, miten ja miksi. Ideointi vie usein paljon aikaa ja ideat muovautuvat läpi koko kehittämistyön. (Vilkkä 2021b, 49–50).

Epävarmuus kehittämistyöhön osallistuvien asiakkaiden määrästä ja epätietous heillä esiintyvistä yksilöllisistä haasteista vaikeutti aiheen tarkkaa rajaamista. Aihetta rajattiin uudelleen työn edetessä ja asiakasprofiilien selvityksessä. Kehittämistyön tuotokseksi suunniteltiin asiakaskertomusvideo, jonka oli alun perin tarkoitus tuoda esille useamman Alkumaa Oy:n asiakkaan kokemuksia. Haasteita videon suunnitteluun aiheutti epätietoisuus videoon osallistuvista asiakkaista. Lopulta videolle saatiin yhden asiakkaan kertomus ja videon suunnitelma muutettiin sen mukaiseksi.

Toteutusvaihe jakautui aineiston keruuseen, videon editointiin ja raportointiin. Aineistoa Green Care -toimintaan ja luontolähtöisiin menetelmiin liittyen on runsaasti, joten olemassa olevan aineiston keruu oli nopeaa. Oman aineiston keruu puolestaan vei huomattavasti enemmän aikaa, vaikka aineiston kokoaminen olikin tarkkaan suunniteltu, sillä yhteydenotot tietolähteisiin, mahdollisten haastatteluiden tai muiden tutkimustilanteiden suunnittelu ja toteuttaminen sekä kerätyn aineiston kokoaminen tulkittavaan muotoon veivät paljon aikaa (Vilkkä 2021a, 40–41).

Olemassa olevan aineiston keruun jälkeen toteutus jatkui haastattelu- ja videomateriaalin keräämisellä. Haastattelu- ja videomateriaali ovat tarinallisia kertomuksia. Tarinankerronta on ihmisille usein luontevaa, eikä se vaadi juuri ulkopuolista ohjailua, vaan ennemmin turvallisen ympäristön ja muutamia avoimia kysymyksiä. Tarinankerronta voi tapahtua kuvallisessa muodossa elävää kuvaa hyödyntäen, mikä on visuaalisessa kulttuurissamme jatkuvassa nousussa. (Vilkkä 2021a, 63–64.)

Kehittämistyötä varten haastateltiin (liite 4) lopulta kahta Alkumaan asiakasta, joista toinen oli kymmenvuotias Max ja toinen nimettömäksi jäävä nuori. Molemmat olivat Alkumaan neuropsykiatrisen valmennuksen asiakkaita. Maxille esitettyihin kysymyksiin Max vastasi yhdessä hänen äitinsä kanssa. Ammatillisen asiantuntijuuden puolesta haastateltiin (liite 5) Alkumaa Oy:n perustajaa, Niina Merivirtaa. Häneltä saatiin arvokasta tietoa palvelun toteuttamisesta, luontolähtöisten menetelmien hyödyntämisestä osana asiakastyötä sekä asiakastyön kokemuksista.

Merivirran suosituksesta haastateltiin (liite 6) lisäksi Helsingin kaupungin sosiaalityöntekijää Emmi Karjalaista. Hänen asiantuntijuudessaan korostuivat sosiaalityön näkökulma sekä hänen näkemyksensä Green Caresta kautta. Häneltä kerättiin myös hänen asiakkaidensa kokemuksia Alkumaan lasten yhteisöllisestä ryhmätoiminnasta. Haastatteluun osallistuneista kerrotaan tarkemmin haastatteluiden tulososiossa. Maxin päivää Alkumaalla kuvataan tarkemmin tuotosta käsittelevässä osiossa sekä kehittämistyön tuotoksessa eli videossa.

Haastateltaville lähetettiin tiedote kehittämistyöstä sekä suostumuslomakkeet ennen haastatteluiden toteutumista. Haastattelurungot (liite 4–6) suunniteltiin niin, että asiakkaille oli selkokieliset kysymykset liittyen heidän asiakkuuteensa ja kokemuksiinsa, Merivirralle ja Karjalaiselle taas esitettiin kysymyksiä liittyen heidän ammatillisiin kokemuksiinsa ja näkemyksiinsä. Haastattelut toteutettiin osan kanssa etänä ja osan kanssa Alkumaa Oy:n tilalla. Yhden asiakkaan ja hänen omaisensa haastattelu nauhoitettiin ja osia siitä hyödynnettiin kehittämistyön tuotosvideon audioina.

Osa osallistujista toivoi voivansa osallistua kehittämistyöhön nimettömänä. Kysely oli heille mahdollinen tapa osallistua kehittämiseen, sillä siinä vastaaja jää aina tuntemattomaksi (Vilkkä 2021, 94). Lomakkeen alussa kysyttiin, oliko kyseessä asiakas vai omainen, mutta muuta tunnistettavaa tietoa osallistujilta ei kysytty. Kyselylomakkeiden suunnitteluun, lähettämiseen ja arviointiin käytettiin Webropolia. Webropol on kysely- ja raportointisovellus, jossa voidaan luoda, lähettää, arvioida ja raportoida erilaisia kyselyitä (Webropol Oy n.d.).

Alkumaan asiakkaille ja heidän omaisilleen lähetettiin lopulta omat Webropol-kyselylomakkeet (liite 3 ja 4), joiden toivottiin tuovan tietoa, jota haastatteluissa ei syystä tai toisesta olisi ilmennyt. Kyselylomake testattiin suositusten mukaisesti (2021) ennen sen lähettämistä vastaanottajille. Testaaminen tässä yhteydessä tarkoitti kyselylomakkeen kriittistä arviointia, jonka toteuttaa useampi kuin yksi henkilö. (Vilkkä 2021b, 108.)

Kyselyä arvioidessa huomioitiin kysymysten ja vastausvaihtoehtojen selkeys, kyselylomakkeen pituus ja vastaamiseen käytetty aika. Lisäksi tarkistettiin, oliko kyselyssä tarpeettomia kysymyksiä vai puuttuiko siitä jokin olennainen kysymys tai vastausvaihtoehto. (Vilkkä 2021b, 108.) Kehittämistyön kyselylomake arvioitiin toimeksiantajan sekä lomakkeen tekijöiden toimesta ja lähetettiin sen jälkeen vastaanottajille. Kyselylomakkeeseen saadut vastaukset jäivät kuitenkin olemattomiksi,

sillä kukaan ei vastannut kyselyihin. Kyselyille onkin ominaista, että vastausprosentti jää alhaiseksi (Vilkkä 2021, 94).

Kehittämistyön kannalta tärkeimpiä tiedonlähteitä olivat haastatteluista saadut vastaukset, jolloin kyselylomakkeiden vastausprosentti ei vaikuttanut negatiivisesti työn etenemiseen. Ensimmäisten haastattelu- ja videomateriaalien kokoamisen jälkeen alkoi tuotosvideon kokoaminen ja editointi, haastatteluiden liittäminen osaksi videota ja raporttia sekä lisämateriaalien kerääminen. Samalla kirjoitettiin raporttia työn edistymisestä ja muokattiin tietoperustaa vastaamaan paremmin tarkemmin rajattua kehittämistyön aihetta.

Haastatteluiden, videon ja raportin sisältöä arvioitiin koko toteuttamisvaiheen ajan yhdessä kehittämistyön tekijöiden, toimeksiantajan ja ohjaavien opettajien kanssa. Kehittämistyössä usein vähintään puolet ajasta käytetään kehittämistyön tuotokseen, jota tulee myös toteuttamisen aikana arvioida jatkuvasti, jotta se vastaa kehittämisen tarpeeseen. Audiovisuaalisen tuotoksen tulee herättää katsojan kiinnostus, ajaa tehtävänsä ja olla samalla hyvässä tasapainossa kehittämistyön muiden osa-alueiden, kuten raportin kanssa. (Hakala 2022, 79, 89.)

Arviointi tapahtui pääasiassa suullisesti etätapaamisissa tai sähköpostin välityksellä. Toteutusvaihe kesti tammikuun alusta toukokuun loppuun keväällä 2023. Lopullinen arviointi tehtiin kesäkuun alussa 2023, jolloin valmis video ja raportti lähetettiin arvioitavaksi toimeksiantajalle, ohjaaville opettajille ja videoon osallistuneille. Lopulta työ tallennetaan Suomen ammattikorkeakoulujen tietokantaan, Theseukseen sekä julkaistaan Alkumaa Oy:n kotisivuilla.

## 5 HAASTATTELUIDEN TULOKSET

### 5.1 Yleisesti haastateltavista

Tässä osiossa kuvataan haastatteluun osallistuneita tarkemmin sekä kerrotaan heidän kokemuksistaan Green Care-palveluista Alkumaassa. Lisäksi tarkastellaan Merivirran ja Karjalaisen ajatuksia jatkuvuudesta ja Green Care-menetelmien käytettävyydestä. Niina Merivirrasta kerrotaan kehittämistyön etenemisen yhteydessä, joten tässä osiossa avataan tarkemmin ainoastaan hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

Nuoren asiakkaan kanssa Merivirta oli tarkastellut koulunkäyntiin ja elämönhallintaan liittyviä haasteita. Yhdessä he sopivat tavoitteista, joiden mukaan valmennus etenisi. Tavoitteiden keskiössä oli löytää välineitä rauhoittumiseen ja arjen haasteiden kohtaamiseen. Alkumaan asiakkaana nuori ehti olla noin 3 vuotta, jonka aikana hän huolehti maatilan työtehtävistä, kuten lehmien hoitamisesta ja navetan siivouksesta. Tilan töiden ohella he kävivät Merivirran kanssa rauhoittavilla metsäretkillä keräämässä mustikoita.

Max oli Alkumaan asiakkaana noin vuoden ajan kevästä 2022 lähtien. Maxin tavoitteina oli erityisesti bakteerikammosta ylipääseminen tai vähintään sen helpottaminen. Bakteerikammon ohella nepsy-valmennuksessa käsiteltiin Maxin kokemia pelkoja sekä ruokavalion monipuolistamista. Tilalla Max hoiti lehmiä yhdessä Merivirran kanssa. Toisinaan kaksikko kävi metsässä kävelemässä ja viettämässä aikaa Maxin mielipaikassa, suurella kivellä. Kivellä Max sai huudella metsän rajoille ja imitoida luonnon ääniä (kuva 8).

Emmi karjalainen toimi lastensuojelun avohuollossa sosiaalityöntekijän tehtävissä noin kahdeksan vuoden ajan, jonka aikana hän ohjasi kaksi asiakaslastaan vielä siihen aikaan toimineeseen Alkumaan lasten yhteisölliseen ryhmätoimintaan. Asiakkaat kävivät ryhmätoiminnassa useamman vuoden ajan ja sinä aikana Karjalainen kuuli asiakasperheeltä useita positiivisia palautteita. Kyseisellä asiakasperheellä oli ollut pitkä lastensuojelun asiakkuus takana ja heidän kanssaan oli kokeiltu erilaisia tukitoimia.

Vasta Alkumaassa perhe Karjalaisen mukaan koki saaneensa tarvitsemaansa tukea ja apua.

## 5.2 Haasteiden kohtaaminen, voimaantuminen ja rauhoittuminen

Merivirran mukaan luonnossa voi hyödyntää hyvin monipuolisesti luonnon eri materiaaleja ja elementtejä, jolloin myös erilaisiin haasteisiin on mahdollista vastata. Merivirta korostaakin luonnon kokonaisvaltaisuutta ja sen merkitystä asiakastyössä:

*”Luonto on niin kokonaisvaltaista. Siellä tulee huomioitua fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma. Siellä pystyy löytämään asiakkaalle mielekästä tekemistä ja sen kautta aloittaa etenemisen asiakkaan muiden haasteiden tarttumisessa.”*

Tekemisen kautta myös itsetunto vahvistuu, kun saadaan onnistumisen kokemuksia. Tekemällä oppiminen, onnistumisen tunteet ja voimavarojen löytäminen mielekkäässä ympäristössä ovatkin Merivirran mukaan keskeisiä asioita luonto- ja maatala-avusteisessa toiminnassa. Samoin koki myös nuori Alkumaan asiakas:

*”Mulla oli tosi paljon haasteita elämän kanssa mutta sitten kun mä menin Alkumaahan niin maailma mullistui.”*

Asiakas koki luonnossa ja maatalan eläinten parissa tekemisen ja uusien asioiden oppimisen auttaneen häntä voimaan paremmin. Rauhoittumiseen auttoivat rentouttavat mustikkaretket, sekä lehmät, jotka auttoivat asiakasta rauhoittumaan niiden omalla rauhallisuudellaan. Nykyisin asiakkaalla oli hänen omin sanoin *vahvan naisen tunne*, ja hän tunsu itsensä itsenäisemmäksi, positiivisemmaksi, energisemmäksi ja vahvemerkiksi.

Maxin voimaantuminen alkoi bakteerikammon lieventymisellä. Maatalan työtehtäviin kuului navetassa työskentelyä ja lehmien hoitamista. Ennen Max ei voinut sietää toisen ihmisen kosketusta ilman pelkotiloja, mutta Alkumaassa käymisen jälkeen hän saattoi antaa lehmien nuolla kättään ja silitellä lehmiä takaisin. Merivirran ja Maxin äidin mukaan Max oli oppinut todella rohkeaksi eivätkä aiemmin mahdottomilta tuntuneet tilanteet enää vaikuttaneetkaan ylitse pääsemättömiltä:

*”Maxilla oli ihan semmoisia pelkoja iltaisin, että hänellä tuli vaikka mieleen, miten tänään koulussa joku kaveri välitunnilla koski hänen takkiaan ohi mennessään, niin kuoleeko hän nyt sitten, että ne on ollut niinku niin voimakkaita ne pelot, mutta että nyt sitten jos*



*on vaikka vastaava tilanne niin hän saattaa sanoa, että niin tänään koulussa yksi kaveri välitunnilla koski vahingossa hänen takkiin, mutta eihän se mitään haittaa.”*

Myös Karjalainen havaitsi positiivisia muutoksia omissa asiakaslapsissaan heidän osallistuttuaan lasten yhteisölliseen ryhmätoimintaan. Hänen asiakaslastensa aiemmin heikko toimintakyky muuttui positiivisesti ja toiminnallisuus lisääntyi merkittävästi. Karjalainen hämmästeli muutosta onnellisesti:

*”mikä vaikutus sillä ympäristön vaihdoksella oli ja siinä että pääsi tekemään asioita joihin täällä kaupunkiympäristössä ei ollut mitään mahdollisuuksia. Omatkin asiakaslapsen alkoivat jutella siellä ja tehdä kaikennäköisiä juttuja.”*

### 5.3 Tukea arkeen ja elämään

Merivirran kokemuksen mukaan arki lähtee sujumaan perheessä paremmin, kun lapsi tai nuori on saanut tarvitsemaansa tukea. Se, mitä on tehty Alkumaassa, siirtyy kotiin. Karjalainen vahvistaa lausahdusta seurattuaan ryhmätoimintaan osallistuneissa lapsissa tapahtuneita positiivisia muutoksia:

*”On ollut ihana nähdä, miten vuosien aikana ne hyvät asiat ja käytännöt siellä on pikkuhiljaa, ainakin osa niistä, siirtynyt myös sitten sinne kotiin. Eli mitä siellä on tehty, mitä nyt sitten pystyy täällä tai kotona tekemään, niin sitten oikeasti jotakin niistä pystyy myös tuomaan sinne kotiin ja jatkamaan sitä hyvää kehitystä siellä.”*

Maxin kohdalla muutokset näkyivät arjen ja bakteerikammon helpottumisena. Kehitys on Maxin äidin mukaan ollut Alkumaassa suurta ja näkynyt kotona. Etenkin nukkumaanmenoissa, joissa ennen käsiteltiin pelkotiloja, tuki on auttanut paljon ja lieventänyt ahdistusta. Bakteerikammo ei enää ollut yhtä suuri kuin ennen ja äitikin saattoi nyt antaa suukon Maxin poskelle.

Nuoren naisasiakkaan kohdalla Alkumaan tuki auttoi arjen hallinnan haasteissa ja hänen omin sanoin oli nyt *päässyt arjessa eteenpäin*. Ruuanlaitto sujui nyt hänen mukaansa *erinomaisesti*, samoin onnistuivat pyykinpesu sekä siivoaminen ja siivouspäivien toteuttaminen. Asiakas löysi myös vahvuksiensa kautta kiinnostuksen opintoihin ja opiskelee nykyisin maatalousalan perustutkintoa pienryhmässä sekä asuu miesystävänsä kanssa tämän kotiseudullaan.

Luonto on säilynyt haastateltavan elämässä muun muassa koiran kanssa metsäretkiä tekemällä ja muiden tärkeiden eläinten muodossa. Elämän hän kokee miellyttäväksi ja siitä hän on erityisesti Alkumaalle ja Niina Merivirrälle kiitollinen. Hän suositteli palveluita lämpimästi:

*”Kaikkien, kenellä on vaikeeta tai muuta vastaavaa, kannattaa hakeutua Alkumaahan.”*

Emmi Karjalainen näki Green Care-menetelmissä ja yleisesti luonto- ja eläinavusteisessa työskentelyssä paljon potentiaalia, jota ei vielä tällä hetkellä laajalti tiedosteta. Hän toivoisi lisää tutkimustietoa ja mainosta asiasta, jotta niiden kautta Green Care saisi enemmän jalansijaa ja tulisi ikään kuin sallitummaksi sosiaalialalla. Hän korosti asiakasperheensä kokemuksia siitä, kuinka Alkumaan LYR-toiminta oli heille ollut tärkeä tuki:

*”Se oli oikeasti heille itselleen jotenkin tosi mielekäs ja mieluinen tukitoimi, ja mä itse usein ajattelen, että se on kyllä avainasemassa. Kyllähän me voidaan me sossut kaikkea ehdottaa ja tarjota, mut sitten se minkä se asiakas ihan oikeasti itse kokee itselleen hyväksi ja toimivaksi, niin sehän se on se juttu.”*

Lasten ja nuorten saaman tuen lisäksi Niina Merivirta tarjoaa myös vanhemmille kuuntelevan korvan ja turvallisen tilan kohtaamiselle. Vanhempia tuetaan heidän tarpeensa huomioiden heidän tahtiinsa, ja heitä kuunnellaan. Alkumaalla on mahdollista kohdata heidät kaikessa rauhassa ilman aikataulutettuja tapaamisia:

*”Kun ei ole kyse viranomaisista ja virallisesta tapaamisesta, on helpompi jutella ihmisenä ihmiselle.”*

#### 5.4 Tuen jatkuvuus

Niina Merivirran mukaan erityistä tukea tarvitseville ihmisille olisi ensisijaisen tärkeää tarjota tukea pitkin elämää erilaisissa elämäntilanteissa ja -vaiheissa. Tuen olisi oltava pitkäkestoista ja asiakkaan tahdissa kulkevaa, sillä lapset ja nuoret kasvavat koko ajan ja samalla ongelmat moninaistuvat. Taitoja on opittava varhain, jotta voidaan ennaltaehkäistä suurempia ongelmia tulevaisuudessa. Varhaisella ja pitkäkestoisella tuella ihmisille annetaan välineitä elämän ongelmakohtiin sekä hyvät lähtökohdat koko loppuelämälle.

*”Kun tukea on annettu varhain ja asiakkaalla on välineet elämää varten, annetaan valtavan hyvät lähtökohdat aikuistumiseen, opintoihin, työelämään ja jopa yrittäjyyteen.”*

Neurokirjolla olevien kohdalla Merivirta korostaa asiaa:

*”erityisesti neurokirjolla olevat asiakkaat tarvitsisivat riittävästi tilaa ja aikaa oppia ja kypsyä. Silloin vaikutukset olisivat pysyviä. Heitä ei pidä painostaa eikä luoda väkinäisiä tilanteita, tai kuntoutumisprosessissa saatetaan ottaa takapakkia tai joutua aloittamaan alusta. Jokainen on huomioitava yksilönä eikä selkeää ratkaisua ole olemassa.”*

Toistaiseksi palvelut ovat lyhytkestoisia eivätkä tue riittävästi enää aikuisuuden kynnyksellä tai siitä eteenpäin. Asiaa ei ole helpottanut sote-uudistus, joka on koettu enemmän haitallisena kuin hyvinvointia tukevana. Hyvinvointialueiden rakenteita kuvataan kankeiksi eikä nopea hoitoon pääsy toteudu, sillä palvelujen saatavuus on luotu hankalaksi ja asiakkaita kuormittavaksi. Etenkin heille, joilla voimavarat ovat vähissä, palveluiden eteen työskenteleminen voi tuntua raskaalta ja joidenkin kohdalla mahdottomalta. Merivirran mukaan näin ei pitäisi olla ja ennaltaehkäiseviä palveluja pitäisi tukea, sillä tuki maksaa itsensä takaisin monin kertaisesti ajan kanssa säästäen merkittävästi yhteiskunnan varoja. Nyt osalla oikeus palveluihin evätään jo lapsuudessa, jolloin lapsi jätetään kohtaamaan haasteet yksin perheensä kanssa. Näin kävi muun muassa Maxille, jolta hyvinvointialue hylkäsi keväällä 2023 kaikki palvelut jättäen perheen ilman tarvitsemaansa tukea.

## 6 KAIKUJA METSÄSTÄ - KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

### 6.1 Videon toteuttaminen

Kehittämistyön tuotokseksi suunniteltiin ja tuotettiin video, joka tuo esille luontoavusteisten menetelmien merkityksellisyyttä neuropsykiatristen häiriöiden hoidossa Alkumaa Oy:n asiakkaan asiakaskertomuksen kautta. Videolla luontoavusteiseen neuropsykiatriseen valmennukseen tutustutaan Maxin tarinan kautta.

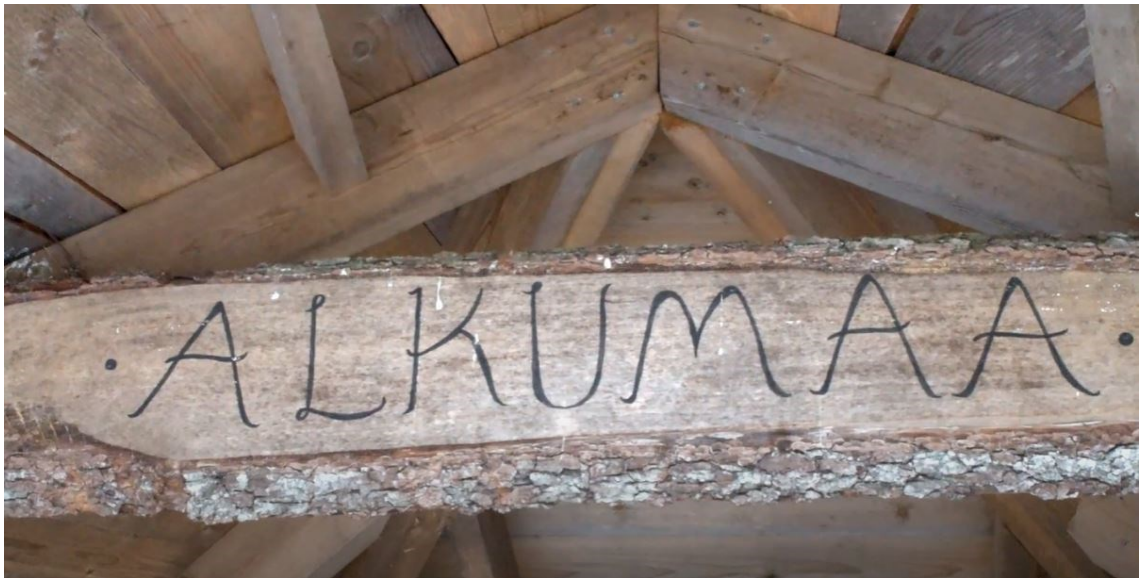
Aineistoa kerättiin videolle Alkumaa Oy:n hoivamaatilalla ensimmäisen kerran helmikuussa 2023, jolloin kuvattiin asiakaskertomusta sekä haastateltiin asiakkaan huoltajaa ja kehittämistyön toimeksiantajaa. Videomateriaali kuvattiin Nikon D5500 – ja Nikon D3100 -digitaalisilla järjestelmäkameroilla. Videoon kuvattiin lisää materiaalia huhtikuussa, jolloin myös toimeksiantajan audio-osuuksia nauhoitettiin uudelleen.

Videon editointi aloitettiin helmikuussa ja sitä jatkettiin pitkälle toukokuuhun. Videon editointi toteutettiin Vegas Pro 14 -videonmuokkausohjelmalla. Maaliskuussa saatiin valmiiksi ensimmäinen demonstraatioversio, joka ladattiin YouTubeen piilotettuna, jolloin videon pääsi katsomaan vain linkin saaneet. Video lähetettiin toimeksiantajalle arvioitavaksi. Arvioinnin jälkeen videon editointia jatkettiin ja toukokuussa lähetettiin seuraava demonstraatioversio toimeksiantajan, asiakkaan ja asiakkaan huoltajan sekä ohjaavien opettajien arvioitavaksi.

Videoon tehtiin toukokuussa vielä muutoksia ja audio-osuudet nauhoitettiin Saga Elomaan lukemina. Video editoitiin niin, että Niina Merivirran audio-osuudet korvattiin Saga Elomaan audioilla. Videota myös leikattiin hieman lyhyemmäksi. Video ladataan YouTubeen ja videon linkki upotetaan Alkumaa Oy:n verkkosivuille.

## 6.2 Videon sisältö

Video esittelee luonto- ja maatalo-avusteista toimintaa, Alkumaa Oy:n palveluita ja tuo tiivistetysti esille luonto- ja maatalo-avusteisen neuropsykiatrisen valmennuksen merkityksellisyyttä. Video alkaa intron jälkeen Alkumaa Oy:n lyhyellä esittelyllä. Videon kertojana toimii Saga Elomaa, mutta kerronta perustuu Niina Merivirran haastatteluun. Lisäksi videolla kuullaan Alkumaan asiakasta Maxia ja tämän äitiä.<sup>3</sup>



Kuva 1. Alkumaan laavu. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

Videokuvassa näkyy Alkumaa Oy:n ympäristöä, kuten pihapiiriä, navettaa, peltoa, metsää ja metsästä löytyvää laavua sekä tilan eläimiä. Videolla kerrotaan, mitä palveluita Alkumaa Oy tarjoaa ja miten palveluilla halutaan tukea asiakkaita. Sen jälkeen video esittelee Alkumaassa hyödynnettäviä luontoavusteisia menetelmiä.

---

<sup>3</sup> Asiakkaan nimen julkaisemiseen saatu kirjallinen lupa asiakkaan huoltajalta sekä asiakkaan oma suostumus.



Kuva 2. Peltomaisema. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

Videolla kerrotaan, miten luonto antaa tilaa erilaisten aistimusten harjoittamiseen sekä omien tunteiden ja olotilan peilaamiseen ympäristöön tai säähän. Lisäksi videolla kerrotaan rauhoittumisen taidon tärkeydestä ja siitä, miten moni lapsi ja nuori ei osaa enää rauhoittua hektisessä nykymaailmassa. <sup>4</sup>



Kuva 3. Hiljentymisen metsässä. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

---

<sup>4</sup> Tämän sivun tekstien lähteenä Niina Merivirran (Merivirta 2023b) haastattelu.



Video jatkuu navetassa kuvatulla tilanteella, jossa on mukana videon alkuperäinen audio. Videolla Niina Merivirta ja Max houkuttelevat vasikkaa karsinastaan ja Niina kertoo Maxille, miten uudet asiat jännittävät aluksi (kuten vasikkaakin jännittää aluksi tulla pois karsinasta ja lähestyä uusia ihmisiä), mutta totuttelemalla ja harjoittelemalla oppii uusia asioita ja saa rohkeutta.



Kuva 4. Ohjaustilanne navetassa. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

Seuraavaksi videolla on äänessä Maxin äiti, joka kertoo, minkälaisia haasteita Maxilla on ollut ennen Alkumaan asiakkuutta ja mainitsee suurimpana haasteena bakteerikammon. Alkumaassa Max on harjoitellut bakteerikammon selättämistä ja ruokavalion monipuolistamista. Videolla näkyy, miten Max pyrkii silittämään lehmää, joka nuolee Maxia niin, ettei lehmän silittäminen onnistu. Max ei kuitenkaan peräänny, vaan jatkaa yritystään bakteerikammostaan huolimatta ja lehmän jatkaessa nuolemista yhä päättäväisemmin.

Videolla palataan luontoon ja kerrotaan lisää luontolähtöisistä menetelmistä. Luonnossa voidaan hyödyntää myös esimerkiksi tunnekortteja ja draaman eleitä. Videolla näkyy Alkumaan metsästä löytyviä tunnekorttitauluja, joita Merivirta hyödyntää työssään. Myös tunnekorttitaulujen kuvissa hahmot ovat luontoympäristössä.



Kuva 5. Tunnekorttitaulu. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

Seuraavaksi video keskittyy maatala-avusteiseen toimintaan. Maatilalla asiakkaat oppivat, ruuan tuottamisesta, peltotöistä ja lehmien hoidosta. He saavat viettää aikaa ulkona, leikkiä koiran kanssa sekä kohdata pellolla säätilat.<sup>5</sup>



Kuva 6. Lehmän silittäminen. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

<sup>5</sup> Tämän sivun tekstien lähteenä Niina Merivirran (Merivirta 2023b) haastattelu.



Videolla nähdään jatkoa aiemmin nähdylle ohjaustilanteelle navetassa. Nyt vasikka syö heinää Maxin kädestä ja Merivirta sanoittaa tilanteen ja nuoren onnistumista ääneen. Videolla kerrotaan, miten tekemisen kautta saadaan onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat itsetuntoa. Onnistumisen kokemukset sekä rohkeuden ja omien voimavarojen löytämien ovat luonto- ja maatala-avusteisen toiminnan tärkeitä tavoitteita.

6



Kuva 7. Eväshetki laavulla. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

Seuraavaksi videolla kuullaan Maxin äitiä, joka kertoo, miten nuoren saama luontolähtöinen nepsy-valmennus Alkumaalla on auttanut nuorta tämän haasteiden, kuten bakteerikammon ja pelkotilojen kanssa. Nuoren äiti kertoo oireiden helpottuneen ja kuvailee, miten niiden helpottuminen näkyy myös kotona perheen arjessa sekä koulussa.

Videolla kerrotaan ammatillisen, oikea-aikaisen ja varhaisen tuen tärkeydestä. Videolla painotetaan, että tukea olisi tärkeä saada elämän eri vaiheissa, sillä lapsen ja nuoren kasvaessa myös ongelmat sekä elämän haasteet ja odotukset kasvavat. Videolla painotetaan myös, että autismikirjon henkilöillä on valtavasti potentiaalia, mutta sitä ei tunnisteta riittävästi, ja että tuella on suuri merkitys koko loppuelämän kannalta.

---

<sup>6</sup> Tämän sivun tekstien lähteenä Niina Merivirran (Merivirta 2023b) haastattelu.



Kuva 8. Huudot kiven päältä. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

Lopuksi videolla nähdään ja kuullaan kohtaus, jossa nuori seisoo kiven päällä ja huutaa metsään matkien muun muassa kurkien ääntä. Tämän jälkeen videokuva pimenee ja kuvaan ilmestyy teksti, jossa kerrotaan Maxin olleen Alkumaan asiakkaana vajaan vuoden. Teksti kertoo, ettei palveluille myönnetty jatkoa, vaikka Max perheineen oli hyötynyt Alkumaan palveluista merkittävästi, ja että hyvinvointialue lakkautti loputkin Maxin palvelut jättäen perheen ilman tukea. Video päättyy lopputeksteihin.

## 7 YHTEENVETO JA ARVIOINTI

### 7.1 Kehittämistyön yhteenveto

Kehittämistyö tarkasteli Green Carea ja luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä niiden käyttöä osana Alkumaan sosiaalipalveluja. Työn tavoitteena oli tuoda näkyviin, kuinka Alkumaan asiakkaat kokivat luonnon, eläinten ja maatilaympäristön auttavan heidän haasteidensa kohtaamisessa ja yleisesti hyvinvoinnin kohenemisessä. Kehittämistyöllä tuotiin asiakkaiden ääni kuuluviin ja annettiin heidän kertoa omin sanoin kokemuksistaan.

Kokemukset kerättiin haastatteluilla. Haastatteluita kerättiin Alkumaan neuropsykiatrisen valmennuksen kahdelta asiakkaalta, Maxilta ja nuorelta naisasiakkaalta. Maxin haastattelun yhteydessä haastateltiin Maxin äitiä, joka kuvaili heidän kummankin kokemuksia Alkumaan aikaansaaduista positiivisista muutoksista heidän arjessaan. Lisäksi haastateltiin Niina Merivirtaa ja Emmi Karjalaista. Merivirta täydensi asiakkaidensa kokemuksia sekä valaisi, kuinka tärkeää oikea-aikainen ja pitkäkestoinen tuki etenkin erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen on. Karjalaiselta sai näkökulmaa sosiaalityön puolelta. Lisäksi häneltä sai arvokasta tietoa Alkumaan LYR-toimintaan osallistuneiden asiakkaiden kokemuksista.

Kokemukset täydensivät toinen toisiaan ja niitä yleisesti täydensi kehittämistyötä varten kerätty tietoperusta. Green Carea kuvattiin työn alkuosassa, jotta lukijalle selviäisi keskeiset käsitteet ja ideologiat, joita käsiteltiin kehittämistyössä laajemmin. Kehittämistyön tietoperusta tarjoaa kattavasti tietoa Green Care -toiminnasta, sen taustalla olevista ekopsykologisista teorioista sekä maatala- luonto ja eläinavusteisista menetelmistä, sekä niiden merkityksestä ja hyödynnettävyydestä asiakastyössä. Tietoperusta kuvaa lisäksi kehittämistyön kannalta keskeiset neuropsykiatriset häiriöt syventääkseen tietoa työn keskeisestä kohderyhmästä ja sen kohtaamista päivittäisistä haasteista. Näillä yhdessä tulosten kanssa tavoiteltiin kokonaisuutta, joka perustelisi Green Caren hyödyntämistä osana erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten sosiaalipalveluita.

Lopullisena tuotoksena teetettiin video nimeltä Kaikuja Metsästä, jolla seurataan Maxin päivää Alkumaassa. Videolla kerrotaan, kuinka Max on kokenut Alkumaan auttaneen häntä ja millä tavoin luontoa Alkumaalla hyödynnetään osana asiakastyötä.

Kehittämistyö oli vain pintaraapaisu laajasta ja moniulotteisesta aiheesta. Sen toivotaan erityisesti luovan keskustelua Green Care-menetelmien juurruttamisesta sosiaalipalveluissa sekä yleisesti siitä, kuinka vaihtoehtoisia tukitoimia olisi hyvä tutkia lisää ja hyödyntää erilaisten asiakasryhmien kanssa. Kehittämistyön tuotos oli niin ikään ajatusten herättelijä, kannanotto ja omalla laillaan myös muistutus yhteydestämme luontoon, ja luonnon yhteydestä meidän hyvinvointiimme.

## 7.2 Tulosten arviointi

Tulokset vahvistivat lukuisien tutkimuksien havaintoja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Myös haastatteluissa kuultiin useampia tarinoita siitä, kuinka ammatillinen apu luontoympäristössä ja eläinten kanssa oli muuttanut lapsen, nuoren tai hänen koko perheensä hyvinvointia ja arkea kohti parempaa. Haastateltavat kertoivat myönteisistä kokemuksistaan Alkumaassa ja niiden näkymisestä myöhemmin omassa elämässään.

Luonnon tutkittuja positiivisia vaikutuksia kehon toimintaan ovat muun muassa sykkeen ja verenpaineen lasku, stressihormonin tuotannon väheneminen ja elimistön puolustusmekanismien vahvistuminen (Li 2018, 34–42; Mielenterveystalo 2023). Asiakkaiden kertomukset siitä, kuinka luonto oli auttanut heitä rauhoittumaan ja voimaan paremmin vahvistaa tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian mukaan luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla on luontoympäristön aikaansaamat alitajuiset fysiologiset reaktiot (Vehmasto ym. 2021, 36; Salonen 2021, 18–19).

Haastateltavat olivat Alkumaassa löytäneet omia vahvuuksiaan ja uusia voimavaroja. Vahvuuksien ja voimavarojen löytämisellä sekä rauhoittumisella oli parantava vaikutus asiakkaiden kokemaan itseluottamukseen, minäpystyvyyden tunteeseen ja sitä kautta mielenterveyteen. Myös ympäristöllisen itsesäätelyn teorian mukaan luonnosta voi olla apua psyykkisen tasapainon säätelyssä (Salonen ym. 2020, 23).

Käyttäytymismallien rajoittuneisuus ja joustamattomuus sekä toiminnanohjauksen, motoriikan ja aistitiedon käsittelyn haasteet ovat autismikirjon häiriöissä tyypillisiä (Papaneophytou 2021, 469–470). Alkumaan asiakkailta, joilla oli autismikirjon häiriö tai

ADHD, oli vastaavanlaisia haasteita. ADHD-oireet, kuten psyykinen ja motorinen levottomuus, keskittymiskyvyn haasteet ja aistiyliherkkyys vaikeuttavat usein koulunkäyntiä (Dufva & Koivunen 2012, 35–36). Myös Alkumaan asiakkailta oli ollut haasteita koulunkäynnissä.

Juusolan (2012, 18–19) mukaan luonnolla on merkittäviä nepsy-oireita lievittäviä vaikutuksia, ja luonnosta on tutkitusti hyötyä etenkin ADHD-oireiden ja keskittymiskyvyn haasteiden lievittämisessä. Myös haastatteluiden tulokset vahvistavat näitä tuloksia. Hyvänä esimerkkinä toimii nuori asiakas Alkumaasta, jolla oli ollut haasteita arjessa ja opinnoissa. Luontolähtöisen nepsy-valmennuksen, maatilan töiden ja eläinten avulla asiakkaan haasteet ja nepsy-oireet helpottuivat, hän löysi vahvuutta itsestään ja opiskelee nykyisin itse maatalousalalla kohti tulevaisuuden yrittäjyyttä.

Perheiltä oli tullut erityistä kiitosta Alkumaan antamalle tuelle, joka näkyi haasteiden helpottumisena ja lapsen tai nuoren käytöksessä positiivisesti. Pelko, ahdistus tai muut voimakkaat tunteet eivät enää hallinneet asiakkaiden ja heidän perheidensä arkea, kuten ennen. Myös tutkimuksissa on havaittu maatalousavusteisen toiminnan lisänsä nuorilla turvallisuuden tunnetta ja rauhan kokemusta (Hambidge 2017, 66).

Kaikki kehittämistyön aikana saadut tulokset vahvistavat aiempien tutkimusten tuottamaa tietoa luontolähtöisten menetelmien positiivisista vaikutuksista asiakkaiden hyvinvointiin ja kuntoutumiseen. Luontolähtöisten menetelmien voidaan tulosten perusteella todeta soveltuvan hyvin autismitieteen häiriöiden, ADHD:n ja muiden neuropsykiatristen häiriöiden ja -oireiden hoitoon. Green Care -palveluiden ja luontolähtöisten menetelmien soveltuvuus on kuitenkin aina yksilöllistä ja asiakkaan tarpeista riippuvaa.

Alkumaan palveluissa osaamista oli oltava sosiaalialalta, ohjaamisesta, ihmisten kohtaamisesta sekä maatilan erityispiirteistä, Green Care-alalta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Näiden lisäksi tarvittiin taitoa luovista ja toiminnallisista menetelmistä ja siitä, kuinka niitä sovelletaan käytännössä. Erityisenä osaamisena nähtiin taito kohdata lapsia ja nuoria, joilla oli autismitieteen diagnoosi tai neuropsykiatrista häiriötä sekä kyky ymmärtää, millä tavoin luonto saattoi olla juuri heille avain voimaantumiseen.

### 7.3 Tuotosvideon arviointi

Videon tarkoitus on esitellä ja tuoda näkyväksi Green Care -toimintaa ja maatila- ja luontolähtöisiä menetelmiä sekä niiden merkitystä erityisen tuen tarpeessa oleville asiakkaille, nepsy-lapsille ja -nuorille sekä heidän perheilleen. Video tutustuttaa katsojan lisäksi Alkumaa Oy:n toimintaan. Aiheisiin tutustutaan asiakaskertomuksen kautta.

Video onnistuu tarkoituksessaan esitellä Green Care -toimintaa ja maatila- ja luontolähtöisiä menetelmiä melko hyvin. Videon tekemisessä haasteita aiheuttivat laaja aihe ja sen käsittely tiivistetysti, mutta riittävän kattavasti, jotta aiheen käsittely ei jää abstraktille tasolle. Video esittelee maatila- ja luontolähtöisiä menetelmiä lyhyesti ja antaa käytännön esimerkkejä siitä, miten menetelmiä hyödynnetään asiakastyössä.

Green Care toiminnassa on tärkeää, että luonnossa tapahtuva ohjaus on ammatillista ja tavoitteellista (Vehmasto ym. 2021, 15.) Videolla onnistuttiin tuomaan tämä esille näyttämällä esimerkkejä siitä, miten ammatillista ja tavoitteellista ohjausta toteutetaan. Videolla näytetään ohjaustilanteita, joissa Merivirta ohjaa asiakasta ammatillisesti ja tavoitteiden mukaisesti. Videolla tuodaan esiin nuoren asiakkaan nepsy-valmennukselle asetetut tavoitteet, joista merkittävin oli bakteerikammon helpottuminen.

Eläinavusteisuutta tutkittaessa sillä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa mielialaan, tarkkavaisuuteen ja rauhoittumiskykyyn sekä negatiivisia tunteita, kuten pelkoa ja ahdistusta vähentävä vaikutus (Vehmasto & Lipponen 2021). Tämä tulee esille myös videolla. Videolla nuoren asiakkaan äiti kertoo, miten Alkumaalla toteutettu maatila- ja luontolähtöinen nepsy-valmennus on auttanut nuorta tavoitteiden saavuttamisessa ja miten se näkyy kotona ja arjessa muun muassa ahdistuksen ja pelkotilojen helpottumisena ja vähenemisenä.

Haasteellista oli videon pitäminen sopivan lyhyenä, jotta katsojan mielenkiinto pysyy yllä. Videon kestoksi tuli lopulta hieman yli seitsemän minuuttia ja lopputeksteineen lähes kahdeksan minuuttia, kun tavoitepituus oli alle seitsemän minuuttia. Videon lyhentämistä harkittiin, mutta sisältö koettiin tärkeänä, eikä siitä haluttu leikata mitään pois, joten tavoitepituudesta joustettiin.

Videosta pyrittiin saamaan niin selkeä, että se vetoaa katsojaan, vaikka aihe ei olisi ennestään tuttu. Video onnistui selkeydessä etenkin kerronnan osalta. Niina Merivirran haastatteluun (Merivirta 2023b) perustuva kertomus nauhoitettiin kahteen kertaan

Merivirran kertomana, mutta liiallisten taustäänien vuoksi juontoteksti nauhoitettiin lopulta Elomaan lukemana häiriöttömässä tilassa. Muut audiot, kuten omaisen haastattelu ja navetassa nauhoitetut kohtaukset aiheuttivat haasteita, sillä taustäänä oli runsaasti, eikä niitä saatu audiotiedostojen käsittelyssä vaimennettua riittävästi.

Videon suunnittelussa on hyödynnetty kehittämistyön tietoperustaa sekä kehittämistyön aikana haastatteluin kerättyä tietoa. Sekä toimeksiantajan että asiakkaan omaisen haastattelut vahvistivat olemassa olevaa tutkimustietoa menetelmien hyödynnettävyydestä.

#### 7.4 Videon hyödynnettävyys ja ideoita jatkoon

Video välittää tietoa Green Care -toiminnasta, maatila- ja luontoavusteisista menetelmistä sekä niiden hyödyntämisestä asiakastyössä. Sillä korostetaan luonnon elvyttävyyttä ja luontoympäristöjen mahdollisuuksia erilaisten ihmisten ja heidän haasteidensa kohtaamisessa. Videolla esitetty kertomus muistuttaa, kuinka luonnossa toimiminen mahdollistaa turvallisen ja elvyttävän ympäristön olla ja toimia. Tällaisessa ympäristössä asiakas voi kuntoutua itse määrittelemäänsä tahtiin tavoitteellisessa ja ammatillisessa ohjauksessa. Video sisältää paljon tietoa, mutta käytännön esimerkit ja sanallisen viestin kuvallinen vahvistaminen tekevät siitä helposti ymmärrettävän ja mieleenpainuvan. Videon avulla luontolähtöisten palveluiden näkyvyyttä ja niihin liittyvää tietoutta voidaan lisätä laajalti kohderyhmästä riippumatta.

Videota voi hyödyntää niin sote-alan ammattilaiset kuin muutkin aiheesta kiinnostuneet. Ensisijaisesti se on kuitenkin suunniteltu hyödynnettäväksi sosiaalialan palveluissa, kuten lasten, nuorten ja perheiden tukipalveluissa. Videota voi esimerkiksi hyödyntää työelämässä henkilöstön koulutuksessa tai koulumaailmassa osana opetusta. Ennen kaikkea video toimii keskustelunavauksena Green Care -toiminnan ja maatila- ja luontolähtöisten menetelmien tärkeydestä sekä painottaa Green Care-palveluiden asemaa muiden sote-palveluiden rinnalla. Lisäksi video ottaa kantaa luontolähtöisten sosiaalipalveluiden heikkoon saatavuuteen ja asiakkaille myönnettyjen palveluiden lyhytkestoisuuteen. Parempi näkyvyys voi lisätä palveluiden saatavuutta, kun kysyntä lisääntyy ja alan ammattilaiset osaavat ohjata luontolähtöisistä palveluista hyötyvät asiakkaat niiden piiriin.

## LÄHTEET

Ackerman, C. 2018. What is Kaplan's Attention Restoration Theory (ART)? Theory and Books. PositivePsychology. Artikkel. Internetsivu. Viitattu 5.4.2023. <https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/>

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 22.10.2022. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Aivelo, T. & Lehtimäki, J. 2021. Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä. No 20. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2021. Viitattu 10.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16472>

Alastalo, M.; Åkerman, M. & Vaittinen, T. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M.; Nikander, P. & Ruusuvaara, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino 2017, 214–232

Alkumaa Oy 2023. Kotisivut. Viitattu 6.2.2023. <https://www.alkumaa.fi/palvelut/ammattilliset-sosiaalipalvelut/#/yr>

Alkumaan neuropsykiatrisen valmennuksen asiakas 2023. Haastattelu 23.2.2023. Zoom-pikaviestintäohjelma

Ammattieettinen lautakunta 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Talentia ry. PunaMusta Oy 2022. Viitattu 4.5.2023. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Arvonen, S. 2022. Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Karttakeskus. Viro: Printon AS 2022.

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus.

Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD: Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus 2012.

Finto 2015. Suomalainen asiansanasto- ja ontologiapalvelu. Ympäristövastuullisuus. Viitattu 21.4.2023. <https://finto.fi/keko/fi/page/p3>

Glozman, Z. M. 2013. Developmental neuropsychology. Abingdon, Oxon; New York, N.Y.: Routledge.

Goldstein, S. 2005. Editorial. Journal of Attention Disorders, 9(2), 379–381. Viitattu 22.10.2022. Saatavilla osoitteessa <https://doi.org/10.1177/1087054705282198>

Green Care Finland ry 2022. Viitattu 4.2.2023. [Green Care Finland \(gcfinland.fi\)](http://GreenCareFinland.fi)

Green Care Finland ry 2018b. Luontoon perustuvan toiminnan ja luontokontaktien terveysvaikutukset. Suomalainen Green Care. Tietosivu 3. Viitattu 4.2.2023 [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/546398/GreenCare\\_tietokortti\\_3\\_tulostus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/546398/GreenCare_tietokortti_3_tulostus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hakala, J. T. 2022. Hyvä, parempi, valmis: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. [Helsinki]: Gaudeamus.

Hambidge, S. 2017. What does it mean to young people to be part of a care farm? An evaluation of a care farm intervention for young people with behavioural, emotional and social difficulties.



- Väitöskirja. Bournemouthin yliopisto 2017. Viitattu 19.5.2023.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/132844926.pdf>
- Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, M.; Nikander, P. & Ruusuvaori, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino 2017, 11–45
- Ilmarinen, K. & Salonen, K. 2019. Näkökulmia laadukkaaseen Green Care-palveluun. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Levón-instituutin julkaisuja 143. Vaasa: Vaasan yliopisto, 201–209. Viitattu 10.4.2023  
<https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ilvonen, E. 2022. Jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön. Blogi. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 29.5.2023. <https://www.mll.fi/blogi/jokaisella-lapsella-on-oikeus-turvalliseen-kasvuymparistoon/>
- Juusola, M. 2012. Levottomat aivot. ADHD ja asperger vahvuuksina. Kustannusosakeyhtiö Otava 2012
- Juva, K.; Hublin, C.; Kalska, H.; Korkeila, J.; Sainio, M.; Tani, P.; Vataja, R.; Airas, L. & Ripatti-Toledo, T. 2021. Kliininen neuropsykiatria. 2., uudistettu painos. [Helsinki]: Kustannus Oy Duodecim.
- Karjalainen, E. 2023. Helsingin kaupungin sosiaalityöntekijä. Haastattelu Zoom-pikaviestintäohjelma 15.2.2023
- Leppänen, M. & Pajula, A. 2021. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy 2021
- Levine, J., Wolraich, M. & Hagan, J. F 2019. American Academy of Pediatrics. ADHD: Evaluation and care. Itasca, Illinois: American Academy of Pediatrics.
- Li, Q. 2018. Shinrin-yoku. Japanilaisen metsäkyllyn salaisuudet. Suom. Haapasalo, J. Nipponin lääketieteellinen yliopisto. Helsinki: Readme 2018
- Maa- ja metsätalousministeriö n.d. Suomen metsävarat. Viitattu 23.5.2023 osoitteessa <https://mmm.fi/metsat/suomen-metsavarat>
- Markkula, S. 2016. Hyväksyntä. Passiivista sietämistäkö? Blogi. Mielenhuolto. Lisää hyvinvointia käytännön keinoilla. Viitattu 15.5.2023. <https://mielenhuolto.fi/hyvaksynta/>
- Merivirta, N. 2023a. Green Care-toiminta yhdistää ihmisen ja luonnon. Blogi-kirjoitus. Green Care Finland ry. Viitattu 26.5.2023 <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/green-care-toiminta-yhdistaa-ihmisen-ja-luonnon/>
- Merivirta, N. 2023b. Alkumaa Oy:n perustaja. Haastattelu Salossa 25.02.2023
- Metsänoja, A. 2019. Yrittäjyys vaatii työtä ja itsensä kehittämistä. Artikkel. Yrityssalon asiakaslehti 1/2019. Yrityssalo. Salo: Newprint 2019. Viitattu 1.5.2023. <https://yrityssalo.fi/wp-content/uploads/2020/07/asiakaslehti-1-2019.pdf>
- Mielenterveystalo 2023. Omahoito-ohjelma. Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin? Viitattu 10.5.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-luonto-vaikuttaa-hyvinvointiin>
- Mykkänen, R. 2018. "Tää on vaan niin kivaa". Verkkolehti. Pelastakaa Lapset ry. Viitattu 4.5.2023. <https://www.pelastakaalapset.fi/pelastakaa-lapset-verkkolehti/taa-vaan-niin-kivaa/>
- Neuropsykiatriset valmentajat ry. 2022. Mitä on neuropsykiatrinen valmennus. Viitattu 5.2.2023. <https://neuropsykiatrisetvalmentajat.fi/nepsyvalmennus.php>.

Nuoret ja Osallisuus 2023. Mitä osallisuus on? Viitattu 24.5.2023  
<https://nuoretjaosallisuus.fi/tietoa-osallisuudesta/>

Nuorisolaki 21.12.2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Ohly, H.; White, M.; Wheeler, B.; Bethel, A.; Ukoumunne, O.; Nikolaou, V. & Garside, R. 2016. Attention Restoration Theory. A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. Volume 19. Issue 7. Journal of Toxicology and Environmental Health. Viitattu 19.5.2023 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10937404.2016.1196155>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Papaneophytou, N. & Das, U. N. 2021. Emerging programs for autism spectrum disorder: Improving communication, behavior, and family dynamics. London: Academic Press, an imprint of Elsevier.

Papunet 2021. Viitattu 20.5.2023. <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>

Paputuubi 2015. Mitä on selkokieli? Selkoilmaisu arjen tukena-hanke & Kehitysvammaliitto ry. Youtube-video. Viitattu 22.5.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=wRs5D0w9Dik&t=1s>

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus 2014.

Peda.net 2023. Biologia 8. Metsien biologia. Kpl 2. Sekametsästä korpikuusikkoon. Oppimateriaali. Viitattu 20.5.2023  
<https://peda.net/pieksamaki/peruskoulut/hiekanp%C3%A4n-koulu/jopot/jopo-8-9k2/oppiaineet/biologia/metsien-biologia2/2skek>

Pentikäinen, I. 2023. PS 7. Psykologian kertauskurssi. Peda.net. Viitattu 3.5.2023  
<https://peda.net/p/Ismo%20Pentik%C3%A4inen/ppk22>

Pelastakaa Lapset ry 2023. Tutustu työhömmä ja auta lapsia. Viitattu 25.5.2023  
<https://www.pelastakaa-lapset.fi/tutustu-lahjoituskohteisiin/>

Riskumäki, M. & Fyhrquist, N. 2022. Ihon normaali mikrobikasvusto ja mikrobiomi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 10.4.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00814>

Salmenpää, M. 2021a. Sosiaalinen puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa. Opinnäytetyö. Yhteisöpedagogi. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2021. Viitattu 5.5.2023.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508662/Salmenpaa\\_Maija.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508662/Salmenpaa_Maija.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Salmenpää, M. 2021b. Sosiaalinen ja kuntouttava puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa. Opas. Viitattu 10.5.2023.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508662/Salmenpaa\\_Maija\\_opas.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508662/Salmenpaa_Maija_opas.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Salon kaupunki 2023. Nettisivut. Viitattu 25.5.2023 <https://salo.fi/>

Salonen, K.; Hyvönen, K.; Korpela, K.; Saranpää, H.; Nieminen, J. & Muotka, J. 2020. Luonnosta Virtaa-interventio: osallistujien kokemukset ja tunnetilan muutokset. Tiivistelmä. Trepo: Tampereen yliopisto 2020. Viitattu 10.5.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206295895>

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Sininauhaliitto. Mediapinta 2014.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere: PunaMusta Oy-yliopistopaino 2020. Viitattu

- 19.5.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot 2010
- Same Sound & Camera; Konsta, I. & Lietonen, S. 2016. Läheltä tueksi-hanke. Youtube-video. Viitattu 27.5.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=XNh7SNRKJHK>
- Savikuja, T. & Puustjärvi, A. 2022. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus 2022.
- Socada, L. Autismikirjon häiriöt. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 27.10.2022. Viitattu 4.3.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355>
- Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/ 1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P28>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2023a. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 24.5.2023 <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2023b. Hyvinvointialueet vastaavat sote-palvelujen ja pelastustoimen järjestämisestä 1.1.2023 lähtien. Viitattu 27.5.2023. <https://stm.fi/web/stm/hyvinvointialueet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Tukihenkilöt ja -perheet. Päivitetty 21.12.2022 osoitteessa <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Osallisuus. Viitattu 15.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Tavoitteellisuus. Viitattu 30.3.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilotyoskentely/tavoitteellisuus>
- Terveyskirjasto 2021. Psykofysiologia. Lääketieteen sanasto. Duodecim. Viitattu 30.3.2023 <https://www.terveysportti.fi/apps/sanakirjat/0/lte18640>
- Terveyskirjasto 2016a. Autonominen hermosto. Lääketieteen sanasto. Duodecim. Julkaistu 18.10.2016. <https://www.terveyskirjasto.fi/lte00358>
- Terveyskirjasto 2016b. Fysiologinen. Lääketieteen sanasto. Duodecim. Julkaistu 18.10.2016. <https://www.terveyskirjasto.fi/lte00926>
- Työterveyslaitos 2023. Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn. Viitattu 24.5.2023 <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>
- Varha. Varsinais-Suomen hyvinvointialue n.d.. Tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta. Viitattu 25.5.2023. <https://www.varha.fi/fi/palvelut/tukihenkilo-ja-tukiperhetoiminta>
- Vehmasto, E. & Lipponen, M. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. No 17. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2021. Viitattu 14.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>
- Vehmasto, E.; Salonen, K.; Ilmarinen, K.; Hirvonen, J. Saarinen, S.; Peuraniemi, T.; Paakkolanvaara, J.; Aho, M. & Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care. Green Care-toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Helsinki: Luonnonvarakeskus 2021. Viitattu 3.4.2023.

[https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare\\_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Vehmasto, E.; Iijolainen, M. & Kero, S. 2019. Hyvinvointia vesiluonnosta. Blue Care, Blue Health ja Blue Wellbeing. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Levón-instituutin julkaisuja 143. Vaasa: Vaasan yliopisto, 190–199. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut oppinäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy 2021.

Vuorinen, K. 2017. Itsesäätelykyky. Terveyskirjasto. Viitattu 17.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/inv00003>

Webropol Oy n.d. Viitattu 26.5.2023. <https://webropol.fi/>

Wiens, V. & Kukkonen, M. 2023. Luonto ja osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

Yli-Viikari, A. 2022. Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä. Luontoavusteisuus lasten ja nuorten tukipalveluissa. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 5/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki 2022. [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551434/luke-luobio\\_5\\_2022.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551434/luke-luobio_5_2022.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

Yli-Viikari, A. & Smeds, P. 2019. Green Care. Maatilatoimijan työkalupakki. Hanke. Luonnonvarakeskus 2019. Osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-692-6>

Linkki kehittämistyön tuotosvideon ”Kaikuja metsästä”:  
<https://youtu.be/9Wu2EuXgOwY>



Kuva 9. Leskenlehti Alkumaan tilalta. (©Ansamäki & Elomaa 2023).

## Alkumaa Oy asiakaskysely

Tervetuloa vastaamaan Alkumaa Oy asiakaskyselyyn! Kysely on osa kehittämistyötämme Alkumaa Oy:lla.

Kyselyllä keräämme tietoa siitä, miten sinä tai läheisesi koette hyötynne luontolähtöisistä menetelmistä ja Alkumaan palveluista. Vastauksien avulla tuomme esiin teidän kokemuksianne ja korostamme luontolähtöisten menetelmien merkityksellisyyttä.

Voitte vastata haluamiinne kysymyksiin. Kysely on anonyymi.

1. Olen Alkumaa Oy:n asiakas

2. Mieti aikaa ennen kuin menit Alkumaalle. Ympyröi ne vaihtoehdot, joissa sinulla oli haasteita:

KOULUNKÄYNTI



IHMISUHTEET



TUNTEET



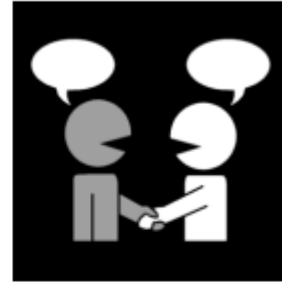
ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN



NUKKUMINEN



KOMMUNIKOINTI



3. Oliko sinulla haasteita muissa asioissa? Missä?

---

---

---

---

---

4. Mitä olet tehnyt Alkumaalla?

---

---

---

---

---

---

---

---



5. Mitkä olivat toiminnan tavoitteet?

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Ovatko tavoitteet toteutuneet?

KYLLÄ, HYVIN!



KYLLÄ.



EN OSAA SANOA.



EI.





**7. Oletko saanut apua Alkumaalta?**

KYLLÄ, PALJON!



KYLLÄ.



EN OSAA SANOA.



EN.



**8. Onko sinun elämäsi helpompaa, kun olet saanut apua? Jos vastasit kyllä, millä tavoin elämäsi on helpompaa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**9. Onko luonto auttanut sinua voimaan paremmin? Miten?**

(Esimerkiksi: metsässä vierailu, lehmien hoitaminen, ulkona oleminen, rauhallinen ympäristö)

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. Auttaako luonto sinua myös kotona? Miten?**

EI.

KYLLÄ.

MITEN? \_\_\_\_\_

**11. Mikä sinua on auttanut eniten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**12. Oletko löytänyt Alkumaalta omia vahvuuksia?**

KYLLÄ.

EN.

**13. Oletko saanut apua arkeen?**

KYLLÄ.

EN.

**14. Millaista apua olet saanut arkeen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**15. Mikä Alkumaassa on parasta?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**16. Onko Alkumaassa jotakin huonoa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

17. Millaista elämäsi on nyt?

---

---

---

---

---

---



**Kiitos vastauksesta!**



### Alkumaa Oy asiakaskysely

Tervetuloa vastaamaan Alkumaa Oy asiakaskyselyyn! Kysely on osa kehittämistyötämme Alkumaa Oy:lla.

Kyselyllä keräämme tietoa siitä, miten sinä tai läheisesi koette hyötyvänne luontolähtöisistä menetelmistä ja Alkumaan palveluista. Vastauksien avulla tuomme esiin teidän kokemuksianne ja korostamme luontolähtöisten menetelmien merkityksellisyyttä. Voitte vastata haluamiinne kysymyksiin. Kysely on anonyymi.

1. Olen Alkumaa Oy:n asiakkaan omainen

2. Asiakkuuden kesto?

- Alle 6kk
- 6-12kk
- Yli 12kk
- Useampi vuosi
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**3. Mitkä haasteet tai oireet toivat läheisenne Alkumaan asiakkaaksi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Mitä palveluita läheisenne on saanut Alkumalta?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Mikä on ollut asiakkuuden tavoite?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Miten asiakkuudelle asetetut tavoitteet ovat mielestänne toteutuneet?**

- Erittäin hyvin
- Hyvin
- Jotenkuten
- Huonosti
- Erittäin huonosti
- En osaa sanoa

**7. Voitte kertoa vielä omin sanoin tavoitteiden toteutumisesta.**

---

---

---

---

---

---

**8. Oletteko kokeneet, että läheisenne on saanut apua Alkumaalta?**

- Kyllä.
- Ei.
- En osaa sanoa.

**9. Jos vastasitte kyllä, millaista apua? Jos vastasitte ei, millaista apua olisitte toivoneet?**

---

---

---

---



---

---

**10. Millaisia muutoksia olette huomanneet läheisessänne Alkumaan asiakkuuden aikana/ jälkeen?**

---

---

---

---

---

---

**11. Onko palveluista ollut apua arjen sujumuuden edistämässä?**

- En osaa sanoa.
  - Ei.
  - Kyllä. Millaista? \_\_\_\_\_
- 
- 
- 

**12. Onko palveluista ollut apua läheisenne voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä ja hyödyntämisessä?**

- Ei yhtään.
- Jonkin verran.
- On.
- On, paljon!

**13. Onko palveluista ollut apua muilla elämän osa-alueilla? (Esim. koulu, opiskelu, kotiaskareet, työ, ihmissuhteet, nukkuminen, itsestä huolehtiminen)**

---

---

---

---

**14. Kuinka tukimuodot ovat vaikuttaneet perheeseenne?**

---

---

---

---

---

**15. Millaista tukea omaisena olette saanut Alkumaalta? Entä muu perhe?**

---

---

---

---

---

**16. Oletteko saaneet perheenä muita palveluita, jotka ovat tukeneet Alkumaan palveluita? Millaisia?**

---

---

---

---

---

**17. Hyödynnättekö luontolähtöisiä menetelmiä omassa elämässänne? Jos kyllä, millaisia?**

---

---

---

---

---

**18. Suosittelettekö luontolähtöisiä menetelmiä muille?**

- En lainkaan.
- En osaa sanoa.
- Ehkä.
- Jonkin verran.
- Kyllä.
- Tottakai!

19. Voitte kertoa vielä omin sanoin, mikä Alkumaassa on parasta?

---

---

---

---

---

20. Onko Alkumaassa mielestänne jotakin huonoa/ kehitettävää?

---

---

---

---

---



**Kiitos vastauksestanne!**

**1. Asiakkuuden tausta ja kesto**

- "Mieti aikaa ennen kuin menit Alkumaalle. Millaisia haasteita sinulla oli?"
- "Kuinka kauan olet käynyt Alkumaassa?"

**2. Tavoitteet**

- "Mitkä olivat toiminnan tavoitteet?"
- "Ovatko tavoitteet toteutuneet?"
- "Oletko löytänyt Alkumaassa omia vahvuuksiasi?"
- "Mitä olet tehnyt Alkumaassa?"

**3. Kokemus Alkumaan palveluista**

- "Miten koet Alkumaan palvelut?"
- "Miten Niina Merivirta on auttanut sinua?"
- "Mikä Alkumaassa on parasta?"
- "Onko Alkumaassa jotakin huonoa? (Mitä?)"
- "Oletko saanut apua muualta kuin Alkumaasta? (Mistä?)"

**5. Elämä palveluiden jälkeen**

- "Onko luonto auttanut sinua voimaan paremmin? (Miten?)"
- "Onko sinun elämäsi helpottunut, kun olet saanut apua? (Miten?)"
- "Oletko saanut apua arkeen?"
- "Millaista elämäsi on nyt?"

### **1. Alkumaan asiakkaat**

- "Keitä Alkumaan asiakkaat ovat?"
- "Mitä palveluja Alkumaa tarjoaa lapsille, nuorille ja heidän perheilleen?"
- "Mistä asiakkaat ohjautuvat Alkumaahan?"
- "Millaisia tarpeita asiakkailla ja heidän perheillään on?"
- "Miten tarpeisiin Alkumaassa vastataan?"
- "Millä tavoin lapsen tai nuoren hyvinvointi näkyy koko perheen arjessa?"

### **2. Työmenetelmät Alkumaassa**

- "Millaisia menetelmiä Alkumaassa hyödynnetään asiakastyössä?"
- "Millaisin keinoin asiakkaita ja heidän perheitään tuetaan?"

### **3. Luontolähtöisyys**

- "Millä tavoin luonnon hyödyntäminen voi tukea asiakkaiden voimavaroja?"
- "Miten luonto tukee asiakasta, jolla on autismikirjon diagnoosi tai neuropsykiatrisia häiriöitä?"

### **4. Varhainen tuki ja jatkuvuus**

- "Kuinka Alkumaan palvelut voivat ennaltaehkäistä myöhempiä lastensuojelun asiakkuuksia? Entä yleisesti perheen haasteiden kasvamista?"
- "Miksi Alkumaan sosiaalipalveluiden jatkuvuus olisi asiakkaille tärkeä?"
- "Mitä haluaisit kertoa jatkuvuuden merkityksestä Alkumaan sosiaalipalveluissa erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta?"

**1. Haastateltavan esittely ja yhteys Alkumaahan**

- "Voit aluksi kertoa itsestäsi, taustastasi ja yhteydestäsi Alkumaahan"
- "Mitä parhaillaan teet ammatiksesi, missä ja millaisissa tehtävissä?"

**2. Yhteys luonto- ja eläinlähöisiin menetelmiin**

- "Onko sinulla ollut aikaisempaa tietoa Green Caresta tai kiinnostusta luonto- ja eläinlähöisiä menetelmiä kohtaan?"
- "Milloin kiinnostuit luonto- ja eläinlähöisistä menetelmistä? Miksi?"
- "Oletko käynyt Green Care-koulutuksissa tai suunnitellut oman Green Care-toiminnan toteuttamista?"

**3. Ymmärrys ja tieto luontolähöisistä menetelmistä ja Green Care toimintatavoista Helsingin sosiaalipalveluissa. Haastateltavan oma kokemus.**

- "Miten hyvin Helsingin alueen sosiaalipalveluissa tiedetään Green Care-toimintatavoista ja yleisesti luonto- ja eläinlähöisistä menetelmistä?"
- "Miten Green Care-toimintatapoihin suhtaudutaan?"
- "Mitä mieltä olet: Voisiko luonto- ja eläinlähöisten menetelmien käyttö yleistyä sosiaalipalveluissa?"

**4. Asiakkaan ohjaaminen Green Care-palveluihin**

- "Osataanko asiakkaita ohjata luontolähöisiin tukitoimiin ja palveluihin?"
- "Millaisia esteitä asiakas voi kohdata, kun hän toivoisi saavansa luontolähöisiä palveluita?"
- "Millaisia riskejä asiakas voi kohdata, jos hän ei saa tarvitsemaansa tukea oikeaan aikaan tai laisinkaan?"

**5. Haastateltavan asiakkaiden kokemukset Green Care palveluista ja niihin pääsystä**

- "Millaisia vaikutuksia huomasit omissa asiakkaissasi, kun he olivat mukana Alkumaan lasten yhteisöllisessä ryhmätoiminnassa?"
- "Mitkä muutokset johtuvat kokemuksesi perusteella luontolähöisten menetelmien hyödyntämisestä?"
- "Miten olet huomannut muutosten näkyvän lasten ja nuorten perheen arjessa ja hyvinvoinnissa?"

**6. Yleinen kokemus Alkumaasta**

- "Haluaisitko vielä sanoa jotakin Alkumaasta tai korostaa/ lisätä jotakin jo antamiisi vastauksiin liittyen?"