

Kähäri Mari & Niemelä Annukka

**HOIVAMAATILATOIMINTAA  
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE**  
Opas maatalousyrittäjille

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma


Lokakuu 2016




**MAMK**

University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  6.10.2016
<b>Tekijä(t)</b> Kähäri Mari & Niemelä Annukka	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> <b>Sosiaalialan koulutusohjelma</b> <b>Sosionomi (AMK)</b>
<b>Nimeke</b> Hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille – Opas maatalousyrittäjille	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyö on kehittämisopinnäytetyö, joka tehtiin Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin Hoivafarmi-hankkelle. Opinnäytetyössä käsitellään Green Care -ajatukseen perustuvaa maatalojen kuntouttavaa käyttöä mielenterveyskuntoutumisen tukena. Kehittämistyön prosessin tavoitteena oli koota maatalousyrittäjille käytännönläheinen opas hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi opinnäytetyöllä haluttiin kehittää hoivamaatilatoimintaa yhteiskunnallisesti. Opinnäytetyötä tehtiin aikavälillä syyskuusta 2015 syyskuuhun 2016.</p> <p>Oppaan tarkoituksena on auttaa maatalousyrittäjiä kehittämään omalle maatilalleen soveltuvaa hoivamaatilatoimintaa maatilansa jo olemassa olevia resursseja hyödyntäen. Oppaassa kuvattu hoivamaatilatoiminta lähtee ajatuksesta, jossa maatalousyrittäjillä ei ole sosiaali- ja terveysalan koulutusta vaan mielenterveystyön osaaminen tulee kuntoutujien mukana toiminnassa kulkevalta ohjaajalta. Hoivamaatilatoiminta on yritystoimintaa, jota järjestetään maksaville asiakkaille. Kehittämistyön tiedonkeruussa käytettiin tutkimuksellisia menetelmiä teemahaastattelua ja havainnointia. Kerätyn tiedon ja aikaisemman teoria- ja tutkimustiedon pohjalta laadittiin opas.</p> <p>Opinnäytetyöprosessissa perehdyttiin olemassa olevaan teoriatietoon ja tutkimusaineistoon sekä kerättiin aineistoa hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille järjestävällä maatilalla. Tiedonkeruuta suoritettiin maatilalla yhteensä kolme kertaa havainnoimalla mielenterveyskuntoutujille suunnattua kuntouttavaa päivätoimintaa. Lisäksi haastateltiin maatalousyrittäjiä toiminnan järjestämisestä. Aineisto kerättiin ja käsiteltiin hyvien tiedonhankintakäytänteiden mukaisesti. Aineistosta saatua tietoa hyödynnettiin opasta laadittaessa.</p> <p>Opinnäytetyöstä hyötyväksi kohderyhmäksi valikoituivat ensisijaisesti hoivamaatilatoiminnasta kiinnostuneet maatalousyrittäjät. Oppaasta voivat saada ideoita myös erilaiset mielenterveystyön toimijat päivätai virkistystoimintaa järjestäessään. Opinnäytetyön teoriapohja rakentui Green Care -ideologian ympärille. Hoivamaatalous on Green Care -toiminnan alalaji, jossa aktiivisesti toimivia maataloja käytetään kuntouttavasti. Teoriaan sisällytettiin myös mielenterveyskuntoutumisen näkökulma. Opinnäytetyön raportissa käytiin läpi opinnäytetyön prosessia, oppaan käyttöä ja sen syntymistä.</p>	
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Hoivamaatalous, Green Care, mielenterveyskuntoutuminen	
<b>Sivumäärä</b> 44 + 7	<b>Kieli</b> Suomi
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> Opas maatalousyrittäjille hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä mielenterveyskuntoutujille on erillinen dokumentti.	
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Seija Nissinen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Hoivafarmi -hanke

## DESCRIPTION

	<b>Date of the bachelor's thesis</b>  6.10.2016
<b>Author(s)</b> Kähäri Mari & Niemelä Annukka	<b>Degree programme and option</b> Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Care farms for mental health rehabilitation – Farmers` guidebook	
<b>Abstract</b> <p>This bachelor's thesis is a development work. The purpose of this development work was to draw up a guidebook for farmers who are interested in organizing a "Care Farm" activities for people with mental health problems. The aim of this thesis was to simplify farmers' work when they are starting to organize Care Farm -activities, and make it easier for them to find valid theory and information on the subject. This development work advance Care Farming in Finland. The partner in this bachelor's thesis was the Hoivafarmi project by Mikkeli University of Applied Sciences and University of Helsinki; Ruralia Institute.</p> <p>The idea of Care Farming is based on the Green Care -ideology, which uses nature for promoting human mental and physical health and quality of life. Care Farming, that is introduced in our thesis and guidebook is based on the idea that farmers do not need social- and health care education since supervision is done by professionals taking part in the Care Farm day activities with their patients. In this thesis Care Farms are farms actively working in agricultural production and are organizing the Care Farm day activities part-time.</p> <p>This study was conducted by gathering information on care farming in Finland and studying previous reseach on Care Farming. The information was gathered by observing rehabilitation activities for people with mental health problems for tree days on one Finnish Care and interviewing the farmers who organized the activities. The guidebook was drawn up by developing a theoretical framework based on theory and research results. The framework can be used for organizing the program and activities for Care Farming work with people with mental health problems.</p> <p>The outcome of this thesis is a guidebook that can be used by farmers who are interested in organizing of Care Farm day activities for people with mental health problems. Furthermore, it can be used in rehabilitation centers as an inspirational tool to organize day activities. This thesis report includes theory on Green Care, Care Farming, mental health rehabilitation and the benefits of Care Farming for mental health rehabilitation.</p>	
<b>Subject headings, (keywords)</b>  Care Farm, Green Care, Mental health rehabilitation	
<b>Pages</b> 44 + 7	<b>Language</b> Finnish
<b>Remarks, notes on appendices</b>  The guidebook for farmers on organizing Care Farm day activities as a separate document.	
<b>Tutor</b> Seija Nissinen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Hoivafarmi project

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	GREEN CARE .....	2
2.1	Mitä on Green Care? .....	2
2.2	Luontohoiva ja luontovoima .....	4
2.3	Green Care -toimintamuodot .....	5
2.4	Aikaisempia tutkimuksia .....	6
3	HOIVAMAATALOUS .....	7
3.1	Mitä on hoivamaatalous? .....	7
3.2	Hoivamaatalous osana yhteiskuntaa .....	8
3.3	Hoivamaatalous hyvinvoinnin edistäjänä .....	10
3.4	Hoivamaatilatoiminnan haasteita .....	11
4	MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN .....	12
4.1	Mitä on mielenterveyskuntoutuminen? .....	12
4.2	Ohjaaminen mielenterveystyössä .....	13
4.3	Mielenterveystyön etiikka .....	14
5	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT MAATILALLA .....	16
5.1	Hyödyt fyysiseen hyvinvointiin .....	16
5.2	Hyödyt psyykkiseen hyvinvointiin .....	17
5.3	Osallisuus ja sosiaalinen hyvinvointi .....	17
6	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET .....	19
7	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI .....	20
7.1	Prosessikuvaus .....	20
7.2	Tutkimus- ja kehittämismenetelmät .....	21
7.2.1	Havainnointi .....	22
7.2.2	Haastattelu .....	23
7.2.3	Aineiston analyysi .....	24
7.3	Aineistonkeruun tulokset .....	25
8	OPAS MAATALOUSYRITTÄJILLE .....	28
8.1	Oppaan suunnittelu .....	29
8.2	Oppaan toteuttaminen ja esittely .....	30
8.3	Arviointi .....	35

9	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA .....	36
10	POHDINTAA .....	37
	LÄHTEET .....	41

#### LIITTEET

1. Tutkimuslupa
2. Haastattelurunko
3. Teemoittelutaulukko

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on kehittämistyö. Kehittämistyön tuotoksena on laadittu opas maatalousyrittäjille hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön teoria perustuu Green Care –ajatukseen, suuntautuen maatilojen kuntouttavaan käyttöön. Opinnäytetyö on tehty mielenterveyskuntoutumisen näkökulmasta. Opinnäytetyötä tehtiin syyskuusta 2015 syyskuuhun 2016. Opinnäytetyö tehtiin Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Ruralia-instituutin järjestämälle Hoivafarmi-hankkeelle.

Opinnäytetyöllä haluttiin lisätä ja koota yhteen tietoa hoivamaataloustoiminnasta suomalaisessa toimintaympäristössä. Oppaan tarkoituksena on tuoda esiin maatilojen kuntouttavia elementtejä ja auttaa maatalousyrittäjiä ymmärtämään heidän osaamisensa arvokkuus. Sosiaali- ja terveysalan osaaminen voi tulla asiakkaiden mukana maatilalla ulkopuolelta. Luonnon hyödyntäminen kuntoutumisen tukena sosiaali- ja terveyspalveluissa on aktiivisesti kehittymässä oleva konsepti (Green Care Etelä-Savo). Hoivamaatilatoimintaan käytännön tasolla sovellettavaa vastaavaa suomalaista opasta ei ole ollut saatavilla, joten opinnäytetyö vastaa ajankohtaiseen tarpeeseen. Oppaalla halutaan innostaa ja kannustaa maatalousyrittäjiä sekä mielenterveyskuntoutujien kuntoutusryhmiä hoivamaatilatoiminnan järjestämiseen. Opinnäytetyö kehittää ja edistää hoivamaataloustoimintaa myös yhteiskunnallisesti, levittämällä tietoutta ja hyviä käytänteitä ympäri Suomen. Samalla se tukee vaihtoehtoisia mielenterveystyön toimintatapoja. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja meitä itseä kiinnostava.

Opinnäytetyössä perehdyttiin aiheesta jo olemassa olevaan teoria- ja tutkimustietoon sekä kerättiin tutkimuksellisin aineistonkeruumenetelmin tietoa suomalaiselta maatilalta, jossa järjestettiin kuntouttavaa päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Aineistonkeruun tarkoituksena oli saada suomalaista kokemuksellista tietoa, jonka pohjalta koottiin opas. Aineistoa kerättiin havainnoimalla ja haastattelemalla.

Opinnäytetyössä hoivamaatilalla tarkoitetaan käytössä olevaa maatilaa, jossa järjestetään muiden maatilantöiden ohella kuntouttavaa päivä- tai virkistystoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Maatalousyrittäjällä tarkoitetaan henkilöä, joka ylläpitää tällaista maatilaa. Ohjaajalla tarkoitetaan kuntoutujien mukana tulevaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaista.

## 2 GREEN CARE

### 2.1 Mitä on Green Care?

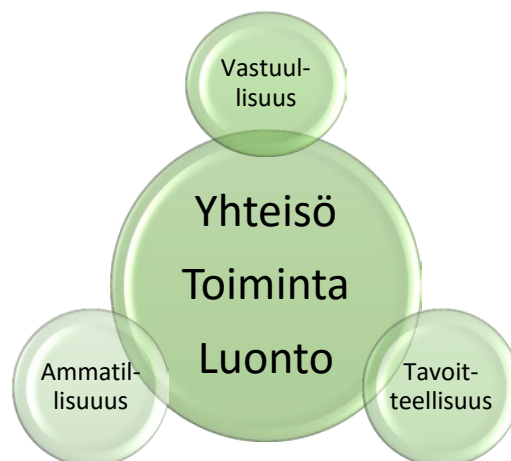
Green Carella tarkoitetaan sellaista luonnossa ja maaseutuympäristössä tapahtuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisääminen (Green Care Finland). Kaikki luonnossa tapahtuva toiminta ei ole Green Care -toimintaa, vaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän Green Care -toiminnan tulee olla ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista. Green Care -toiminta on sateenvarjokäsite monenlaisille luonto-, maaseutu- tai kaupunkiympäristössä tapahtuville toiminnoille. Green Care -menetelmien muodoissa ja painopisteissä on eroavaisuuksia erimaiden välillä. Eri kulttuurit, tutkimustraditiot, osaaminen, elinkeinorakenne ja luontoympäristö vaikuttavat toimintatapoihin eri maissa. (Soini ym. 2011.)

Green Care -käsite rantautui Suomeen vuonna 2006. Siitä lähtien on olemassa oleva luontoa hyvinvoinnin tueksi hyödyntävä toiminta saanut uudenlaisen väylän kehittyä näkyvämmäksi. Green Care -toimintaan liittyviä hankkeita, tilaisuuksia ja tapahtumia on viime vuosien aikana ollut kasvavasti. Yrittäjien ja median kiinnostus on lisääntynyt ja esiin on tuotu jo olemassa olevia luontoa hyödyntäviä toimijoita. Lisääntyneen kiinnostuksen kautta toimijoiden on ollut helpompi verkostoitua ja kehittää toimintaansa yhä moniammatillisemmaksi. (Vehmasto 2014, 8.)

Soini ym. (2011) määrittelevät Green Care -toiminnan kivijalan muodostuvan ympäristö- ja ekopsykologiasta. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulman mukaan ihminen on aina osa ympäristöään, jolloin ympäristö vaikuttaa välittömästi ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Ympäristöpsykologia tutkii ympäristön elvyttävyyttä ja ihmisten mielipaikkoja erilaisissa ympäristöissä. Ympäristöpsykologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristöllä on positiivinen vaikutus ihmiseen. Luontokokemuksen positiivista vaikutusta voidaan kutsua elpymiseksi. Elpymistä voi olla esimerkiksi ylikuormittavasta tilanteesta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti toipuminen tai uupumisesta toipuminen keskittymistä vaatineen tehtävän jälkeen. Myös sisälle tuodut luontoelementit voivat edesauttaa elpymistä. (Salonen 2010, 17–27.)

Hyvä luontokokemus tarvitsee syntyäkseen neljä erilaista tekijää. Nämä tekijät ovat turvallisuus, hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus. Turvallisuuden kokemus vaatii,

että kokee olevansa turvassa fyysisesti ja psyykkisesti. Turvallisuuden kokemuksen syntymistä voi auttaa ympäristön pysyvyys ja ajatus elämän jatkumisesta. Esimerkiksi vanhat puut ja kalliit voivat edustaa tällaista pysyvyyttä. Hyväksyntä syntyy omana itsenä olemisesta ilman suorituspainetta, tämä ei vaadi onnistuneita suorituksia, eikä muiden odotusten saavuttamista. Ihminen on hyväksytty ja riittävä omana itsenään. Kokemuksellisuus on juuri tässä ja nyt ilmenevä kokemus ja sen aistiminen. Kokemuksellisuus vapauttaa rationaalisesta järkeilystä tai rajoituksista. Se voi olla yksinkertaisesti ympäristön kokonaisvaltaista aistimista tai eläimen kanssa kommunikointia. Luontoympäristössä jatkuvuus koetaan usein myönteisenä ympäristöön sulautumisen tunteena, ymmärryksenä siitä, että on itse osa luontoa. Luontoympäristön positiiviset ominaisuudet, kuten puron solina voivat aiheuttaa meditatiivisen mielentilan. (Salonen 2010, 54–58.)



**KUVA 1. Green Caren ydinelementit (Mukailtu Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011).**

Green Care -toiminta rakentuu kolmen ydinkäsitteen, luonto, yhteisö ja toiminta, ympärille, kuten kuvasta 1 voidaan huomata. Luonto voi tarkoittaa luontoympäristöä, kuten metsää, maatilaa, puutarhaa tai puistoa tai se voi olla muuhun ympäristöön tuotu luontoelementti tai eläin. Luonto toimii virikkeellisenä ympäristönä, joka mahdollistaa toiminnan kautta uusia kokemuksia ja oppimista. Toiminnan kautta ihminen voi saada mielihyvää ja aktivoitua sekä yhdistyä ympäristöönsä. Green Care –toiminnassa yhteisöllisyys mahdollistaa osallisuuden ja vuorovaikutuksen. Vuorovaikutus voi tapahtua ihmisten, eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa. (VoiMaa!-hanke & Green Care Lappi.)



## 2.2 Luontohoiva ja luontovoima

Green Care jakautuu Suomessa kahteen osa-alueeseen; luontohoivaan ja luontovoimaan. Luontohoiva on sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön mukaisesti järjestettyä toimintaa, jota tuottavat julkiset tai yksityiset palveluntuottajat, joilta julkiset toimijat ostavat palveluita. Tällöin toimintaa voidaan käyttää terapian ja kuntoutuksen tukena, hoivalaitoksissa ja sosiaalipalveluissa sekä sosiaalisessa kuntoutuksessa. (Green Care Finland.) Luontohoivatoiminta perustuu kuntoutus- ja asiakkuussuunnitelmaan, ja toiminnan tavoitteet valitaan tarpeen mukaan. Tarve voi olla parantavaa, kuntouttavaa, voimaannuttavaa ja vahvistavaa, ennaltaehkäisevää, sekä kasvattavaa. (Soini ym. 2011.)

Luontohoivan vaikuttavuuden perustana on luontoympäristö, jossa usein yhdistyvät toiminnan kautta saatavat kokemukset ja yhteisön tuoma osallisuuden tunne. Näiden ydinkäsitteiden ympärille rakentuvan toiminnan tulee olla ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista. Toiminnan järjestäjällä tulee olla riittävä ammatillinen perusta, jotta hän voi toimia lakeja ja eettisiä ohjeita noudattaen. Ammatillisuuteen voi saada lisäarvoa toimivilla verkostoilla ja ammatillisella yhteistyöllä. Esimerkiksi maatila voi antaa toiminnalle puitteet, joissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset toimivat asiakkaidensa kanssa tai maatilallisten tukena. Tavoitteellisuus syntyy toiminnan pitkäjänteisyydestä. Käytännössä tavoitteellisuus näkyy suunnitelmallisuutena ja ennalta määriteltyihin tavoitteisiin pyrkimisenä. Vastuullisuus toteutuu toiminnan täyttäessä sille osoitetut odotukset ja vaatimukset. Ammatillisuuden ja tavoitteellisuuden voidaan ajatella olevan osa vastuullisuuden täyttymistä. (Soini ym. 2011.)

Luontovoimapalvelut eivät ole julkisten palveluntuottajien tuottamia, eikä niihin kuulu järjestämisvastuuta. Niitä ei myöskään ole määritelty tarkasti lainsäädännössä. Luontohoivaa ja Luontovoimaa ei voida kokonaan eritellä, jotkut palvelut häilyvät rajapinnalla. (Vehmasto 2014, 31–32.) Erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä, jotka eivät hyödynnä luontoa ammatillisesti, voidaan käyttää esimerkiksi oman ja perheen hyvinvoinnin lisäämiseen tai luontoyhteyden syventämiseen. (Suomi ym. 2016, 9).

### 2.3 Green Care -toimintamuodot

Green Care -toiminnassa voidaan käyttää hyödyksi erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä hyvin monenlaisien asiakasryhmien kanssa. Toiminnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Green Care Finland.) Ulkomaisten tutkimusten mukaan Hassink ja Van Dijk (2006) ovat jaotelleet Green Care -toiminnan kolmeen suuntaukseen. Nämä suuntaukset ovat maatilalle sijoitettava kuntouttava toiminta, terapeuttinen puutarhatoiminta sekä eläinavusteinen toiminta tai -terapia. Tämä jaottelu on karkea, sillä toiminnasta ei ole vielä niin paljoa tutkimustietoa, että siitä olisi muodostettu tarkkaa kokonaiskuvaa.

Maatiloille sijoittuvassa kuntouttavassa toiminnassa maatilaa hyödynnetään kuntouttavana ympäristönä. (Yli-Viikari ym. 2009, 10–11.) Raportissa on paneuduttu tarkemmin maatilan kuntouttavaan käyttöön myöhemmin kohdassa ”hoivamaatalous”.

Terapeuttista kasveja, puutarhoja ja maisemaa hyödyntävää toimintaa käytetään usein esimerkiksi sairaaloissa, hoitokodeissa tai kouluissa paikallisten toimijoiden toimesta. Iso-Britannia, Saksa ja Itävalta ovat erityisesti kehittäneet puutarhaterapiaa. Kasvit ja viherympäristö voivat olla voimavara ja käynnistää henkisen muutoksen (Yli-Viikari ym. 2009, 11, 22). Puutarhaterapiassa pyritään kokemaan positiivista ja rauhoittavaa vuorovaikutusta kasvien ja ihmisen välillä. Puutarhaterapian tavoitteena on auttaa löytämään ja ottamaan käyttöön tiedostamattomia psyykkisiä voimavaroja. Terapia auttaa kehittämään pitkäjänteisyyttä ja rajallisuutta onnistumisten ja epäonnistumisten kautta. Ihminen hoitaa kasvia ja kasvin elinvoima hoitaa ihmismieltä. (Nikkilä 2003, 5–6.)

Green Care -toiminnassa voidaan työskennellä kotieläinten kanssa tavoitteellisesti (Yli-Viikari ym. 2009, 11). Eläinavusteisilla toiminnoilla on moniulotteinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Toiminnassa voidaan käyttää esimerkiksi koiria, kissoja, hevosia, lampaita, alpakoita, lehmii ja kanoja. Toimintaan soveltuvat erityisesti ihmisiin tottuneet, helposti käsiteltävät, lempeät ja kärsivälliset eläimet. (Helne & Silvasti 2012, 263). Suomessa ratsastusterapia, vammaisratsastus ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta ovat yleisimpiä eläinavusteisia toimintoja. Kela tukee ratsastusterapiaa erityisesti fyysikaalisen tai toimintaterapian muotona vaikeavammaisille. (Yli-Viikari ym. 2009, 33).



**KUVA 2. Eläinavusteiset toiminnot (Mukailtu Helne & Silvasti 2012, 263).**

Kuvassa 2 on esitelty, mitä kaikkea eläinavusteiset toiminnot pitävät sisällään.

Eläinavusteiset toiminnot voidaan jakaa eläinavusteiseen terapiaan ja eläinavusteiseen toimintaan. Eläinavusteinen terapia on tavoitelähtöistä toimintaa, jossa eläin on osa hoito- tai terapiaprosessia. Eläinavusteista terapiaa voi käyttää työmenetelmänä vain sosiaali- tai terveysalan ammattilainen, jolla on toimintaan koulutus. Eläinavusteinen toiminta tarjoaa mahdollisuuksia motivoivaan, kasvattavaan tai korjaavaan toimintaan, joka edistää elämänlaatua. Eläinavusteista toimintaa käytetään erilaisissa ympäristöissä ja sitä voivat hyödyntää sekä ammattilaiset että vapaamuotoisemmin toiminnasta kiinnostuneet henkilöt. (Fine 2006, 23.)

## 2.4 Aikaisempia tutkimuksia

Hankkeiden ja tutkimuksien kautta luonnon hyvinvointivaikutuksista on saatu tieteellistä ja kokemuksellista näyttöä. Eri tutkimukset ja julkaisut osoittavat luonnolla olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Johanna Hirvonen on koornut tutkimusjulkaisun luontohoivan asiakasvaikutuksista. Raportissa on esitelty useita kansainvälisiä tutkimustuloksia luonnon psykososiaalisista hyvinvointivaikutuksista eri sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmissä, sekä on arvioitu ja analysoitu Mikkelin ammattikorkeakoulussa vuosina 2012–2014 toteutetun Luontohoiva-hankkeen asiakasvaikutuksia. (Hirvonen 2014, 19–24.) Anja Yli-Viikari ja Taina Lilja (2016) ovat kirjoittaneet tieteellisen artikkelin ”Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittä-

mässä”. Tutkimuksessa on paneuduttu ihmisten omakohtaisiin luontokokemuksiin. Tuloksista ilmenee, että erityisesti luonnon rauhoittava ja hiljainen ilmapiiri auttoivat rauhoittumaan. Rauhallinen ja turvallinen ympäristö koettiin tärkeäksi paikaksi, jossa pysyi keskittymään sisäisiin tunteisiin ja ajatuksiin. Myös eläinten merkitys tutkimuksessa huomattiin. Kirsi Salonen (2010) on paneutunut kirjassaan ”Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma” luonnon ja ympäristön merkityksiin psyykkisessä hyvinvoinnissa.

Kansainvälisiä tutkimustuloksia aiheesta ovat julkaisseet Barton ja Pretty (2010) tutkimuksessaan “What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multistudy analysis.” He ovat tutkineet luontoaktiiviteettien hyvinvointivaikutuksia mielenterveyskuntoutujille. Tulokset osoittavat jopa lyhytaikaisilla ohjatuilla luontoaktiiviteeteilla olevan itsetuntoa ja mielialaa parantavia vaikutuksia ja myönteiset vaikutukset pitkittyvät toiminnan jatkuessa pidempään. Marjolein Elings ja Jan Hassink (2008) ovat tutkineet Hollannissa hoivamaatilatoiminnan vaikutuksia mielenterveyskuntoutujille. Tutkimuksessa on ollut mukana kahdeksan eri terapeutista hoivamaatilaa, joissa eli ja työskenteli yhteensä 42 päihde- ja mielenterveyskuntoutujaa. Tuloksia he ovat esittäneet artikkelissaan ”Green Care farms, A Safe Community Between Illness or Addiction and the Wider Society”.

### **3 HOIVAMAATALOUS**

#### **3.1 Mitä on hoivamaatalous?**

Hoivamaataloudella tarkoitetaan toimintaa, jossa maatilaa, maataloustöitä sekä kotieläimiä hyödynnetään tietoisesti, tavoitteena edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Kansainvälisesti tällaisesta toiminnasta käytetään esimerkiksi nimiä Green Care Farms, Farming for Health ja Social Farming. (Yli-Viikari ym. 2009, 7.) Hoivamaatalouden vaikuttavuuden ydin perustuu luontoympäristöön, toiminnan synnyttämään kokemukseen sekä osallisuuden kokemukseen (Soini ym. 2011).

Hoivamaatalous on maatiloilla tapahtuvaa tilallisten, toimintaan osallistuvien asiakkaiden ja sosiaali- ja terveysalan edustajien yhteistyötä. Hoivamaatilojen periaatteena on, että tila on aktiivikäytössä oleva, maataloustuotteillaan kaupallista hyötyä tavoitteleva

maatila. Osassa hoivamaatiloista ”hoiva” on hyvinkin näkyvässä osassa, kun taas joillain tiloilla sitä ei juuri näy. Hoivamaatila eroaa esimerkiksi terapeuttista eläin- tai puutarhatoimintaa järjestävästä toiminnasta sillä, että tilan päätavoitteena ei ole terapian järjestäminen, vaan ”hoiva” tulee muiden maatilatoiden ohella. (Sempik ym. 2010, 37–39.)

Hoivamaatalous pitää sisällään kaikkea maatiloilla tapahtuvaa työtä, kuten puutarhantai eläinten hoitoa ja vuodenvaihtumisen mukana vaihtuvia työtehtäviä. Se voi olla kuntoutusta, terapiaa, suojatyötä, elinikäistä oppimista ja muita sosiaali- ja terveysalan toimintamuotoja. (Di Iacovo & O’Connor 2009, 21.) Pelkkä maatilalla oleilu voi myös olla kuntouttavaa. Toimintaa muokataan ihmisten kykyjen, kiinnostusten, taitojen, motivaatioiden ja kuntoutustavoitteiden pohjalta. Maatiloilla on aina paljon erilaista tekemistä myös kokemattomalle tekijälle. Esimerkiksi istuttaminen, kasvien kastelu, kitkeminen, säilöminen, niittäminen ja lumenluonti ovat tällaisia työtehtäviä. Tekemisen myötä taidot karttuvat. (Helne & Silvasti 2012, 248–250.)

Suomessa hoivamaatalous on uusi käsite, jolle ei ole vielä juurikaan tieteellistä näyttöä. Hoivamaatiloja hyödynnetään erityisesti lasten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä tukevana toimintana erilaisten lastensuojeluyksiköiden, sijaiskotien tai perhekotien muodossa. (Yli-Viikari ym. 2009, 28–32.) Järjestääkseen sosiaali- ja terveysalan palveluita maatalousyrittäjä ei tarvitse alan koulutusta, vaan hän voi järjestää sosiaali- palvelut yhteistyössä ammattilaisten, järjestöjen tai julkisen sektorin kanssa. (Helne & Silvasti 2012, 251).

### **3.2 Hoivamaatalous osana yhteiskuntaa**

Maatilaan ympäristöineen hoivan tueksi yhdistävällä tavalla toimia on pitkät perinteet historiassa, mutta nykypäivänä toiminta on uudistunut innovatiiviseksi ja kehittyväksi työmuodoksi. (Di Iacovo & O’Connor 2009, 21.) Suomessa vielä 1800-luvulla ja 1900-luvun alkupuolella sosiaalityötä tehtiin ensisijaisesti maatiloilla ja maataloutta harjoitettavissa laitoksissa. Nykyisin sosiaali- ja terveyspalvelut on järjestetty Pohjoismaisen hyvinvointimallin mukaan ja vastuu niiden järjestämisestä on kunnilla. Nykyään väestörakenne on monimuotoista ja moniongelmaisuus on yleistynyt väestön keskuudessa. Edellä mainituista syistä on aiheellista kehittää kasvaviin tarpeisiin vastaavia ja erikoistuneita hoitovaihtoehtoja. (Yli-Viikari ym. 2009, 24–26.)

Suomalaiset maatilat ovat suuressa muutoksessa elinkeinorakenteen muuttuessa. Pienien tilojen ylläpito ei yksin enää ole kannattavaa, joten uusille yritystoiminnoille ja tulonlähteille on tarve. Green Care -toiminta mahdollistaa maataloille uudenlaisen yritystoiminnan ja toimeentulon. Maatalouspolitiikassa puhutaan monivaikutteisuudesta tai monialaisuudesta, kun maatilat tuottavat yhteiskunnalle muitakin palveluita tai yritystoimintaa ruuantuotannon lisäksi. (Yli-Viikari ym. 2009, 27–32.) Hoivamaatalous vastaa sekä pienten aktiivisten tilojen haasteeseen pysyä kannattavina että kaupungissa elävien ihmisten haluun tehdä jotakin toiminnallista lähellä luontoa (Helne & Silvasti 2012, 253). Yhteiskuntamme kehitys korostaa elämishakuisuutta, liikkuvuutta ja kestävä kehitystä. Näistä syntyviin haasteisiin ja tavoitteisiin hoivamaatalous vastaa monipuolisesti. Vaikka Suomessa on jo toimivia yrityksiä, löytyy vielä paljon käyttämättä osaamista, hiljaista tietoa ja mahdollisuuksia hoivamaatiloiminnan järjestämiseen. (Soini ym. 2011).

Maaseutumaisemaan hoivamaatiloiminta vaikuttaa positiivisesti, kun ympäristöä hoidetaan osana terapeutista tai työllistämistyötä esimerkiksi raivaamalla tienvarsia tai pitämällä huolta perinnemaisemista. Hoivamaatalouden kautta maaseudun elinvoimaisuus kasvaa myös hoivayritysten käyttämien paikallisten palvelujen ja syntyvien työllistymismahdollisuuksien kautta. (Helne & Silvasti 2012, 252). Saksassa on kiinnitetty huomiota erityisesti luomutuotantoon erikoistuneiden maatilojen suojelevan luonnonvarojen ja maaperän hedelmällisyyttä. Hoivamaatiloiminta tukee luomutilojen kannattavuutta. (Di Lacovo & O'Connor 2009, 97.)

Hoivamaatalouden ideana on noudattaa alkuperäisen maanviljelyn arvoja ja toiminta-periaatteita. Näissä arvoissa luonto nähdään tuottavuuden lisäksi henkisenä voimavarana, jota ei tule pitää itsestäänselvyytenä, vaan siitä tulee huolehtia. Tällaisia arvoja toteuttavan maanviljelijän luontosuhde on erityinen. Mitä teollistuneempaa maataloustuotanto on, sitä enemmän luontoa pyritään hyödyntämään, unohtaen vastavuoroisuus. Näin viljelijöiden luontosuhde kaventuu. Hoivamaatiloiminnan kautta maatalousyrittäjälle tarjoutuu tilaisuus käyttää osaamistaan ja ympäristöään eritavoin. Sosiaali- ja hyvinvointipalveluiden järjestäminen voi auttaa yrittäjiä pitämään tilakokonsa pienempänä, monimuotoisempana ja ekologisesti kestävämpänä. Tämä mahdollistaa tuotteiden ja palveluiden jalostamisen ympäristö- tai sosiaalisia arvoja kunnioittaen, millä voi olla

positiivisia vaikutuksia myös kyläyhteisön yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Hoivamaatalous toimiikin parhaimmillaan liimana, joka sitoo maatilat jälleen kyläyhteisöön kuuluviiksi. Maatilat voivat muuttua yhteisiksi paikoiksi, joihin kokoontua tai joihin voi muuten tulla joko tekemään työtä tai vain oleilemaan, mikä rikastuttaa paikallista sosiaalista pääomaa. Tämä voi edistää myös paikallisen yhteisön kehittymistä ja rikastuttaa maatalousyrittäjän perheen kodin arkea ja yhteisöä. (Helne & Silvasti 2012, 248–252.)

### **3.3 Hoivamaatalous hyvinvoinnin edistäjänä**

Maaseutuympäristöä voidaan hyödyntää hyvinvoinnin tuottamiseen sekä aktiivisesti että passiivisesti. Aktiivinen kuntoutuminen on jatkumo, jossa esimerkiksi erilaisia maataloustöitä tai puutarhanhoitoa harrastamalla opitaan uudenlaisia taitoja ja tietoja mikä aktivoi tekemään ja edesauttaa työllistymistä. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot sekä itsetunto vahvistuvat yhdessä tehdessä, mikä hyödyttää koko kuntoutumisprosessia, lisää itsetuntemusta sekä auttaa tulemaan osaksi ryhmää. Passiivisella ympäristön hyödyntämisellä tarkoitetaan nauttimista maaseutuympäristöstä ja ympäröivästä luonnosta ja niiden hiljaisuudesta, rauhasta ja eettisyydestä. Luontoympäristö rentouttaa ja auttaa palautumaan. Myös terveellinen, puhdas ruoka ja kulttuuri lisäävät hyvinvointia passiivisesti. (Yli-Viikari ym. 2009, 59.)

Hoiva- ja kuntoutusympäristönä maatila on monipuolinen ja monivaikutteinen (Soini ym. 2011). Ihminen etsii luontaisesti elämyksiä ja kokee tyydytystä toteuttaessaan taitojaan ja kokeillessaan uutta. Fyysisen tekemisen vähentyminen voi olla yksi syy mielen-terveysongelmien lisääntymiseen. Sopiva ponnistelu ja omin käsin tehty työ tuottavat iloa, tyydytystä ja sisältöä elämään. Tekeminen, jossa vaaditaan silmän ja käden yhteistyötä on yhteydessä mielihyvähormonien erittymiseen. Tekeminen edistää taitoja, jonka myötä rutiinit ja erilaiset tavat toimia kehittyvät. Tämä voi vaikuttaa positiivisesti jopa identiteettiin ja käsitykseen omasta itsestä. Toiminnasta saadun palautteen kautta käsitykset omasta osaamisesta ja kyvyistä selkiintyvät. (Soini 2014.)

Maatila on ympäristönä arkinen ja siellä korostuvat rutiinit ja toistuvuus. Monet ovat etäännyneet luonnosta ja maaseutuympäristöstä, jolloin maatalouden näkökulmasta arkiset toimintatavat voivat olla elämyksellisiä kokemuksia. Arkiset rutiinit ja luontoympä-

päristön rauhoittava vaikutus voivat edistää asiakkaiden elämänhallinnan ja turvallisuuden tunnetta. (Yli-Viikari ym. 2009, 58.) Päivärytmin noudattaminen ja yhteisöllinen työskentely edistävät kuntoutumista (VoiMaa!-hanke 2013).

Maatilaneläinten osuudella fyysisten, psyykkisten tai sosiaalisten ongelmien hoidossa on hoivamaatiloilla kasvava merkitys. (Sempik ym. 2010, 37-39.) Eläimen läsnäolo tarjoaa monenlaisia kuntouttavia elementtejä. Viestintä eläimen kanssa tapahtuu kehon kielellä ja sen kanssa voi harjoitella vuorovaikusta ja tunteidensa hallintaa. Toisen ihmisen kanssa vuorovaikutukseen voi liittyä monenlaisia jännitteitä, joista eläimen kanssa vuorovaikutuksessa ollessa voi vapautua. Eläimen kanssa vuorovaikutteinen tilanne voi auttaa kykyä olla läsnä, mikä mahdollistaa omakohtaisen oppimisen ja oivaltamisen. Eläinten hoitamiseen liittyy vastuu eläimen hyvinvoinnista, mistä suoriutuminen voi olla kokemuksena merkittävä ja voimaannuttava. (VoiMaa!-hanke 2013.)

Hollannissa on saatu näyttöä hoivamaatilatoiminnan myötävaikuttavan maanviljelijöiden ja heidän perheidensä hyvinvointiin. Hoivamaatilatoimilla on positiivisia vaikutuksia heidän elämänlaatuunsa ja sosiaaliseen aktiivisuuteensa. Hoivamaatilatoiminta lisää maatilojen taloudellisia resursseja ja tuottaa uusia työmahdollisuuksia maaseudulle. (Di Lacovo & O'Connor 2009, 121–122.)

### **3.4 Hoivamaatilatoiminnan haasteita**

Hoivapalveluiden tuottamisen aloittaminen maaseudulla vaatii yrittäjäksi aikovalta paljon työtä. Yrittäjän tehdessä samanaikaisesti perustyötään, ovat suunnittelu-aika ja osaamisen kehittämisen mahdollisuudet vähäiset. (Hirvonen & Skyttä 2014, 91.) Maaseudulla hoivamaataloutta järjestävä yrittäjä voi kohdata ympäröivän maaseutuyhteisön enakkoluuloja toimintaa suunnitellessaan. Avoimuus ja normaali kanssakäyminen naapureiden kanssa olisi useimmiten kuitenkin tärkeä tuki sekä yrittäjälle että kuntoutujalle. Tämä ei toteudu, mikäli kyläyhteisö ei hyväksy hoivayrityksen olemassaoloa. (Yli-Viikari ym. 2009, 55–56.) Riskinä hoivamaatilatoiminnassa voi olla myös lisääntynyt tapaturma-alttius. (Hassink & Van Dijk 2006, 80–81). Asiakkaiden hankkiminen ja markkinointi voivat tuottaa hankaluuksia. Yrittäjien aikaisemman toiminnan kautta muodostamat verkostot auttavat asiakkaiden hankinnassa. Myös maaseudun pitkät etäisyydet koetaan usein negatiivisena asiana, koska ne lisäävät esimerkiksi kuljetuskustannuksia (Yli-Viikari ym. 2009, 49–51).



Hoivamaatalouden palvelumallien kehittymisen mahdollistumiseksi joutuvat maatalousyrittäjien lisäksi itsensä haastamaan sosiaali- ja terveysalan toimijat. Vaikka maatalousyrittäjiltä löytyisi innostusta hoivamaataloustoiminnan kehittämiseen, he eivät saa toimintaa käynnistettyä ilman yhteistyötä sosiaali- ja terveysalan kanssa. Sosiaali- ja terveysalan toimijat voivat olla palveluketjussa innovatiivisia kannustajia, jotka mahdollistavat uudenlaisten toimintatapojen leviämisen esimerkiksi kuntouttavaan päivätoimintaan, lastensuojeluun tai työtoimintaan. Toisaalta he voivat myös pitää kiinni vanhoista rutiineista innostumatta kokeilemaan ja kehittämään uutta. (Pylkkänen 2016.)

## **4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN**

### **4.1 Mitä on mielenterveyskuntoutuminen?**

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä. Mielenterveys on voimavara, jota tarvitaan oman elämän ohjaamiseen. Mielenterveyttä ei voida määrittää yksiselitteisesti, vaan se on moniulotteinen käsite, johon vaikuttavat muun muassa yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiskunta ja kulttuuriarvot. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 261.)

Mielenterveyskuntoutumisen osa-alueita ovat kyky selviytyä arjesta, vuorovaikutustilanteista ja arkisista ongelmista (Koskisuus 2003, 20–21). Mielenterveyskuntoutumisessa on olennaista pyrkimys antaa kuntoutujalle keinoja selviytyä hänelle luontaisissa sosiaalisissa rooleissa ja toimintaympäristössä. Kuntoutuminen voi olla sairaudesta toipumista mutta myös pysyvän sairauden ja sen oireiden hyväksymistä ja niiden kanssa elämään oppimista. Mielekkään toiminnan ja sosiaalisen tuen varmistaminen tukevat kuntoutumista. Kuntoutumisen lähtökohtana ovat mielenterveyskuntoutumisen perusperiaatteen mukaisesti asiakkaan etu ja toiveet. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 235–237.)

Kuntoutumisessa tavoitellaan muutosta. Muutoksessa tarvitaan voimavaroja, ja kuntoutumisessa autetaan kuntoutujaa löytämään niitä omasta elämästään. Voimavaroja voivat olla kaikki asiat, jotka hyödyttävät kuntoutujaa. Voimavaralla voidaan tarkoittaa selviytymisstrategiaa, vahvuuksia, kykyjä, mahdollisuuksia ja selviytymistaitoja. Voimavarat

voivat olla kuntoutujan sisäisiä tai ympäristön tarjoamia. Ympäristöön liittyvät voimavarat voivat olla fyysisiä, kuten tilat, palvelut tai varallisuus, tai sosiaalisia, kuten konkreettinen apu, emotionaalinen tuki ja tiedonsaanti. Kuntoutumisessa tärkeänä voimavarana ovat yhteenkuuluvuuden tunne ja sosiaaliset verkostot. Kuntoutujan itsensä voimavarat voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä. Psyykkisiä voimavaroja ovat esimerkiksi kognitiiviset taidot, motivaatio, itsetuntemus, tunnesäätelyn taidot, hengellinen vakaus ja maailmankatsomus. Sosiaaliset taidot ja tunnetaidot ovat myös kuntoutujalle tärkeitä voimavaroja, joita kehitetään. Voimavarakeskeisessä työskentelytavassa keskitytään löytämään kuntoutujan elämästä voimaa ja selviytymiskykyä avuttomuuden sijaan. Tarkoituksena on saada asiakas ymmärtämään omat voimavaransa. Voimavarakeskeinen työote tähtää voimaantumiseen. (Kettunen ym. 2009, 64–69.)

Ihmisen tuntiessa itsestään lähtevää voimistumisen tunnetta, puhutaan voimaantumista. Voimaantuminen on prosessi, joka tapahtuu jokaisessa itsessään, toista ei voi väkisin voimaannuttaa. Voimaantuneena ihminen löytää ja ottaa käyttöön omat voimavaransa. (Siitonen 1999, 63.) Voimaantumisen ydinajatuksena on lisätä sisäistä voiman tunnetta rakentavalla ja ihmisen itsearvostusta lisäävällä vuorovaikutuksella. Itsensä arvokkaaksi kokeminen lisää valmiuksia oppia ja kehittyä ja voimaantumisen myötä paranevat itsetunto, kyky päämäärien asettamiseen ja saavuttamiseen, elämän hallinnan kokemus, kunnioitus muita kohtaan ja toiveikkuus tulevaisuuden näkymien suhteen. (Hentinen ym. 2009, 105.)

## 4.2 Ohjaaminen mielenterveystyössä

Mielenterveystyössä työntekijä voi tukea ja edistää asiakkaan voimaantumista. Asiakkaan saadessa ulkoista tukea parantuvat hänen mahdollisuutensa sisäisten voimavarojen hyödyntämiseen. Mielenterveyskuntoutujan voimaantumista tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistaminen mielekkäässä työtoiminnassa ja kykyjä kasvattavissa aktiviteeteissa omien voimavarojen mukaan. Erilaisia ohjaustyyliä on monia, joista osa on hyvin asiantuntijalähtöisiä ja kontrolloivia ja osa neuvovia. Erilaiset ohjaustyyli soveltuvat erilaisiin tilanteisiin. (Hentinen ym. 2009, 96–97, 115–118.)

Green Care –toiminnassa ohjaaminen voi olla voimavarakeskeistä. Ohjauksella pyritään vahvistamaan asiakkaan hyvinvointia ja autetaan häntä löytämään omia voimava-

rojaan. Ohjaus perustuu asiakkaan kanssa yhdessä sovittuihin tavoitteisiin, jolloin kuntoutumisprosessi on asiakkaasta itsestään lähtevää. Ohjaaja on rinnalla kulkija, jonka kanssa asiakas voi pohtia ja etsiä menneisyyttään, itseään ja ihmissuhteitaan. Voimavarakeskeinen ohjaaminen lähtee asiakkaan ja ohjaajan yhdessä määrittelemistä tavoitteesta. Tällöin ohjaaminen saa valmentamisen piirteitä, jolloin toimintaa tutkitaan ja sopivia ratkaisuja kehitetään ja kokeillaan yhdessä. Prosessin lähtiessä kuntoutujan omista tavoitteista hän tuntee vaikuttavansa itse asioihinsa ja voi voimaantua. (Suomi ym. 2016, 95.)

Erilaisia luontomenetelmiä voidaan käyttää tavoitteellisesti kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessissa. Luontomenetelmillä tarkoitetaan luontoympäristön tai –elementin hyödyntämistä tietoisesti. Tällaisia menetelmiä voidaan käyttää luontoympäristössä kuten mautiloilla tai luontoelementtejä voidaan tuoda kaupunkiin ja laitospäristöihin. (Salonen 2010, 76–78.) Hoivamaataloudessa ohjaaminen ei perustu hierarkkiseen auttaja – autettava suhteeseen, vaan siinä korostuvat keskinäinen tuki ja itsensä auttaminen. Ihmistä autetaan löytämään omat resurssinsa ilman riippuvaisuutta mistään tai sopeuttamista mihinkään. (Helne & Silvasti 2012, 252.) Hoivamaataloustoiminnassa ohjaaja luo edellytykset ja toimintaympäristön sekä tukee kuntoutumisprosessia, joka tähtää muun muassa omaehtoisen toiminnan vahvistamiseen (Yli-Viikari ym. 2009, 59).

### **4.3 Mielen terveystyön etiikka**

Mielen terveyden ongelmat lisäävät ihmisen haavoittuvaisuutta. Tästä syystä mielen terveystyön kentällä eettinen pohdinta on hyvin tärkeää kuntoutujien oikeuksien toteutumiseksi. Muiden ihmisten valta suhteessa mielen terveystyökuntoutujaan lisääntyy, mikäli kuntoutujat eivät pysty ajamaan omia etujaan. Sairaus voi tehdä kuntoutujasta helposti muista riippuvaisen. Siltikin kuntoutujan kanssa työskentelevän on selvitettävä hänen mielipiteensä ja kunnioitettava hänen yksilöllisyyttään. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 265.)

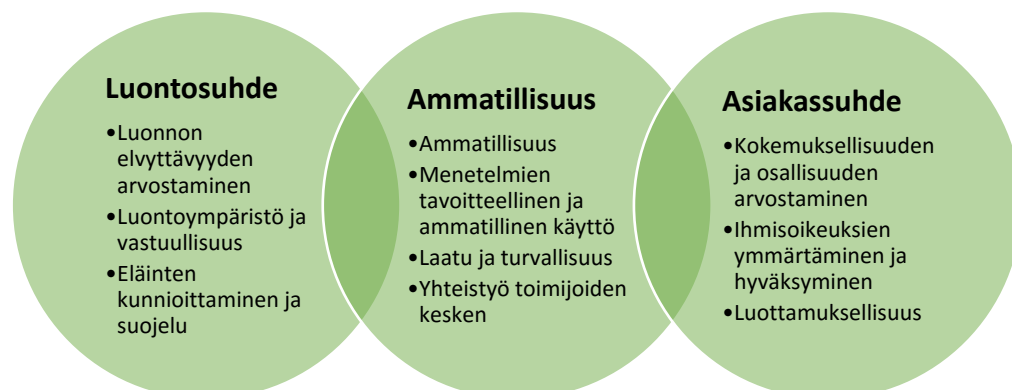
Ymmärrys siitä, että on olemassa erilaisia arvoja, omien arvojen tiedostaminen ja kyky eettiseen vastuuseen ovat sosiaalityön kulmakivet. Perusarvoja sosiaalityössä ovat ihmisen oikeus saada käyttöönsä voimavarat elämässään esiintyvien ongelmien hallitse-

miseksi ja omien kykyjensä kehittämiseksi. Jokainen ihminen on arvokas ja kunnioitettava, ainutlaatuinen ja yksilöllinen ja ihmisen kasvuun sekä muuttumiseen on uskottava. (Rostila 2001, 23–26.)

Sosiaalityötä määrittelevät kansainvälisesti määritellyt eettiset periaatteet. Sosiaalialan ammattiliitto Talentia on muotoillut kansainväliseltä pohjalta suomalaiseen käyttöön soveltuvat ohjeet. Nämä periaatteet jakautuvat ihmisoikeuksiin ja ihmisarvoon sekä yhteiskunnalliseen oikeudenmukaisuuteen. Ihmisoikeuksien ja ihmisarvon toteutumiseksi on ymmärrettävä ja hyväksyttävä, että jokaisen ihmisen kohdalla on noudatettava ja puolustettava itsemääräämisoikeutta, osallistumisoikeutta, oikeudetta tulla kohdelluksi kokonaisvaltaisesti ja oikeutta yksityisyyteen. Yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden periaatteiden mukaisesti sosiaalista oikeudenmukaisuutta on edistettävä yksilö- ja yhteiskunnallisella tasolla. Tämän mukaisesti on estettävä negatiivista syrjintää, tunnustettava erilaisuus, jaettava ammattilaisena omat voimavaransa tasapuolisesti kaikkien asiakkaiden ja asiakasryhmien kesken sekä on vastustettava epäoikeudenmukaista politiikkaa ja toimintatapoja. (Talentia 2013.)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) määrittelee 2. luvun §:ssä 8, että asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja osallistumista on tuettava. Asiakkaan toivomukset ja mielipide on huomioitava ja hänellä on oltava mahdollisuus vaikuttaa omien palveluidensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) määrittelee 4. luvun §:ssä 30, että asiakkaalla on oikeus laadultaan hyvään kohteluun, jossa hänen vakaumustaan, yksilöllisyyttään ja ihmisarvoaan kunnioitetaan.

### Green Care -toiminnan eettiset periaatteet



**KUVA 3. Green Care toiminnan eettiset periaatteet (Green Care Finland).**

Sosiaalityön eettisen tarkastelun lisäksi Green Care -toiminnalle on Green Care Finland ry:n toimesta määritelty omat eettiset periaatteet. Green Care -palvelujen tuottajien on toiminnassaan noudatettava näitä ohjeita. (Green Care Finland). Kuvassa 3 on nähtävillä Green Care toiminnan eettisten periaatteiden pääkohdat.

## **5 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT MAATILALLA**

Elingsin ja Hassinkin tutkimus vuodelta 2008, osoitti maatilaympäristöllä olevan monia positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutumisessa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla. Maatilaympäristö sallii ihmisten erilaisuuden ja mahdollistaa eri ihmisten löytävän juuri heitä innostavat ja kiinnostavat asiat. Aito innostus toimintaa kohtaan vie mukanaan, helpottaa vuorovaikutustilanteita ja mahdollistaa tätä kautta uusien asioiden ja taitojen oppimisen. Kiinnostukset ovat yksilöllisiä, mikä innostaa toista ei saata innostaa toista. Maaseudulla tapahtuvassa toiminnassa korostuu voimavaralähtöisyys. Luonto ja luontoympäristössä tapahtuvat toiminnat, yhteisöllisyys ja osallisuus tarjoavat ympäristön, joka auttaa nostamaan näkyviin ihmisten vahvuuksia sekä hioo selviytymistaitoja. Maatilaympäristö toimii näin ollen resurssina, jonka avulla voidaan tehostaa kuntoutumisprosessia. (Soini 2014, 85.)

### **5.1 Hyödyt fyysiseen hyvinvointiin**

Toiminta maatilalla parantaa fyysistä kuntoa, mikä lisää yleistä virkeystasoa. Raskas fyysinen työ lisää ruokahalua ja mielihyvää, väsyttää iltaisin ja auttaa ylläpitämään säännöllistä unirytmää. Maatilalla pääsee näkemään ruoan alkuperän ja on mahdollista oppia itse laittamaan ruokaa. (Elings & Hassink 2008.) Yhteisesti valmistettu ruoka itse tuotetuista raaka-aineista, ja yhteinen ruokahetki sisältävät fyysisen nälän tyydyttämisen lisäksi monia ekologisia, sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä (Helne & Silvasti 2012, 251).

Luonnossa epätasaisessa maastossa liikkuminen harjoittaa kehonhallintaa ja tasapainoa. Ulkoilu parantaa kehon hapenottokykyä ja mahdollistaa auringonvalon positiiviset vaikutukset keholle. (VoiMaa!-hanke 2013.) Puutarhassa työskentely on fyysistä toimintaa, joka kehittää muun muassa koordinaatiota, tasapainoa, lihaskuntoa, kestävyyttä ja motoriikkaa (Yli-viikari ym. 2009, 22).

## 5.2 Hyödyt psyykkiseen hyvinvointiin

Salonen (2005, 22) toteaa teoksessaan, että ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa ja muutokset luontosuhteessa vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimukset ovat osoittaneet luonnon edesauttavan palautumista lyhytaikaisten stressi ja muiden henkisesti kuormittavien tilanteiden jälkeen, lisäksi luonto parantaa terveydentilaa ja hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Luonto vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi mielialaan, keskittymiskykyyn, vuorovaikutustaitoihin, erilaisiin mielenterveyden ongelmiin, vihan tunteisiin ja levottomuuteen. (Hirvonen 2014, 17.)

Maatilan työt siirtävät kuntoutujan huomiota pois sairaudesta ja tuovat tekemistä joutenolon tilalle antaen näin päivälle tarkoituksen. Luontokokemukset ja luonnon kierto-kulun näkeminen auttavat ymmärtämään elollisuuden vaihteellisuutta. Tilalla kuntoutujat voivat oppia itsensä hyväksymistä ja itsetuntemusta. Nämä ominaisuudet auttavat sairauden kanssa toimeen tulemisessa. Asiakkaiden nähdessä työnsä tulokset ja saadessa onnistumisen kokemuksia sekä saavuttaessaan pieniä päivittäisiä tavoitteita heidän itseluottamuksensa vahvistuu. Tilan työt opettavat vastuullisuutta ja elvyttävät oma-aloitteisuutta. Tämä lisää itsetuntoa ja mahdollistaa riittävyyden ja hyväksynnän kokemuksia. (Elings & Hassink 2008). On näyttöä siitä, että maatilalla eläinten hoito alentaa stressiä, lisää mielen hyvinvointia ja stimuloi psykologisia mekanismeja. Lisäksi eläinten hoito torjuu psykosomaattisia oireita ja kärsimystä. (Sempik ym. 2010, 38–39.)

## 5.3 Osallisuus ja sosiaalinen hyvinvointi

Aktiivisen kansalaisuuden perusta on osallisuus, joka lähtee omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamisesta. Maatilan töissä osallisuus voi yhdistyä luontoon, sekä maatilan yhteisöön. (Helne & Silvasti 2012, 250–252.) Sosiaalisten suhteiden lisäksi myös paikkaan voi liittyä osallisuuden tunne. Paikkaan kuulumisen tunne on yksi ihmisen perustarpeista (Soini ym. 2011). Kun jokaisella maatilayhteisön jäsenellä on omat työtehtävänsä jokainen voi tuntea, että on tarpeellinen osa yhteisöä ja yhdessä saavutettua lopputulosta. Huomio siirtyy tekemisen kautta pois ongelmista ja puutteista ja jokapäiväiset jatkuvat rutiinit antavat kokemuksen normaaliudesta. (Helne & Silvasti 2012, 250–252.)

Sosiaalinen tuki mahdollistaa vaikeiden kokemusten jakamisen, lohduttamisen, tunteiden käsittelemisen ja yhdessä rauhoittumisen. Nämä ovat tärkeitä mielenterveyttä suojelevia tekijöitä. (Soini ym. 2011.) Eläinavusteisen toiminnan on tutkittu kehittävän keskustelu- ja sosiaalisia taitoja. Asiakkaan huolehtiessa eläimestä, hän konkreettisesti näkee ja kokee olevansa eläimen kanssa vastavuoroisessa asemassa, jossa hän omalla toiminnallaan huolehtii eläimen selviytymisestä ja hyvinvoinnista. Kun ihminen tuntee olevansa tärkeä ja rakastettu, ilmenee stressiä ja sairauksia vähemmän. Näitä sosiaalisia suhteita voi muodostaa niin ihmisten kuin eläinten kanssa. Maatilalla ollaan vuorovaikutuksessa sekä useimmiten vapaina olevien koirien ja kissojen kanssa kuin myös tuotantoeläinten, kuten karjan, lampaiden, vuohien, kanien tai kanojen kanssa. (Sempik ym. 2010, 38–39.)

Yhteisön tarkoituksena on saada yksilöt toimimaan yhteistyössä toistensa kanssa rakentavasti, tasa-arvoa noudattaen ja toisiaan auttaen. Yksilö saa mahdollisuuden kehittää persoonaansa omien toimien kautta yhteisön tukeen turvautuen. (Kaipio 1997, 57.) Yhdessä muiden ihmisten ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa oleminen lisää osallisuuden tunnetta ja ihmisenä kasvamista. Yhteisö mahdollistaa osallisuuden ja nähdyn tulemisen kokemukset. Yhteisön jäsenenä on mahdollisuus harjoitella osallistumista ja vastuunottamista, jotka auttavat yhteiskuntaan kiinnittymisessä mikä lisää vielä entisestään osallisuuden kokemusta. Ajatuksena on, että jokaisella ihmisellä on paikka ja tarve yhteiskunnan sisällä. (Soini ym. 2011.)

Elingsin ja Hassinkin tutkimuksessa ilmeni yhteisöllisyyden merkitys maatilalla. Yhdessä vertaisten kanssa työskentely loi ilmapiiristä rennon ja lisäsi rohkeutta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Työskentely oli hyvää harjoitusta kohti yhteiskuntaan integroitumista. Yhteisöllisyys koettiin arvokkaaksi, sillä se lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttoi pääsemään yli sosiaalisista peloista. Hyväksytyksi tuleminen ja tuomitsemattomuus asiakkaiden erilaisista taustoista huolimatta, sekä tasa-arvoisuus kaikkien erilaisten ihmisten, ohjaajien, maatilallisten ja asiakkaiden välillä koettiin tärkeäksi. Samalla asiakkaat oppivat itse muiden kunnioittamista ja erilaisuuden hyväksymistä. (Elings & Hassink 2008).

## 6 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä käytännönläheisiä työkaluja tarjoava opas maatalousyrittäjille hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyöllä haluttiin helpottaa konkreettisen tiedon saatavuutta. Kehittämistyön tavoitteena oli yhdistää kansainvälisen tutkimustiedon ja suomalaisen tietotaidon näkökulmat käytännönläheiseksi oppaaksi, jota maatilat voivat hyödyntää järjestäessään kuntouttavaa toimintaa tilallaan. Opinnäytetyöllä haluttiin kehittää hoivamaatilatoimintaa ja uudenlaisia mielenterveystyön käytäntöjä Suomessa. Opinnäytetyö kehittää ja edistää hoivamaataloustoimintaa myös yhteiskunnallisesti, levittämällä tietoutta ja hyviä käytänteitä ympäri Suomen.

Oppaan tarkoituksena on auttaa maatalousyrittäjiä kehittämään omalle maatilalleen soveltuvaa hoivamaatilatoimintaa maatilansa jo olemassa olevia resursseja hyödyntäen. Opas sisältää myös neuvoja kuntoutujien ohjaamiseen paneutumatta kuitenkaan syvällisesti ohjaamisen näkökulmaan. Lisäksi oppaan tarkoituksena on toimia innostajana ja kannustajana sekä maatioilla että kuntoutusyksiköissä.

Idea opinnäytetyöhön syntyi Hoivafarmi-projektin tarjoamasta mahdollisuudesta erilaisten Green Care -teeman ympärille rakentuvien opinnäytetöiden tekoon. Projekti antoi opinnäytetyölle ideoita, mutta aiheen rajausta muotoutui lopulliseen muotoonsa oman mielenkiintomme pohjalta. Projekti tarjosi työelämäkumppanin ja toimi opinnäytetyön tilaajana. Opinnäytetyön aiheeseen tartuimme oman kiinnostuksemme vuoksi. Kiinnostus luonnon hyödyntämiseen sosiaalialan työssä heräsi jo ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Olemme osallistuneet opiskelujen aikana erilaisiin luontoaiheisiin opintoihin, mikä on lisännyt halua syventää tietämystämme aiheesta. Asiakasryhmänä mielenterveyskuntoutajat on kiinnostava ja ammattitaitoamme kartuttava valinta.

Hoivafarmi-hanke järjestettiin Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin yhteistyönä 1.11.2014–30.10.2016. Hankkeen tarkoituksena oli erityisryhmien päivä- ja työtoiminnan kehittäminen uudenaikaisessa toimintaympäristössä aktiivisesti toimivilla eteläsavolaisilla maatioilla. Tällainen toiminta tarjoaa uudenlaisia työ- ja elinmahdollisuuksia maaseudulle. Hankkeessa tutkittiin hoivapalvelujen vaikuttavuutta asiakkaisiin, maatilaan ja maaseutuun. Hankkeessa pyrittiin luomaan uu-

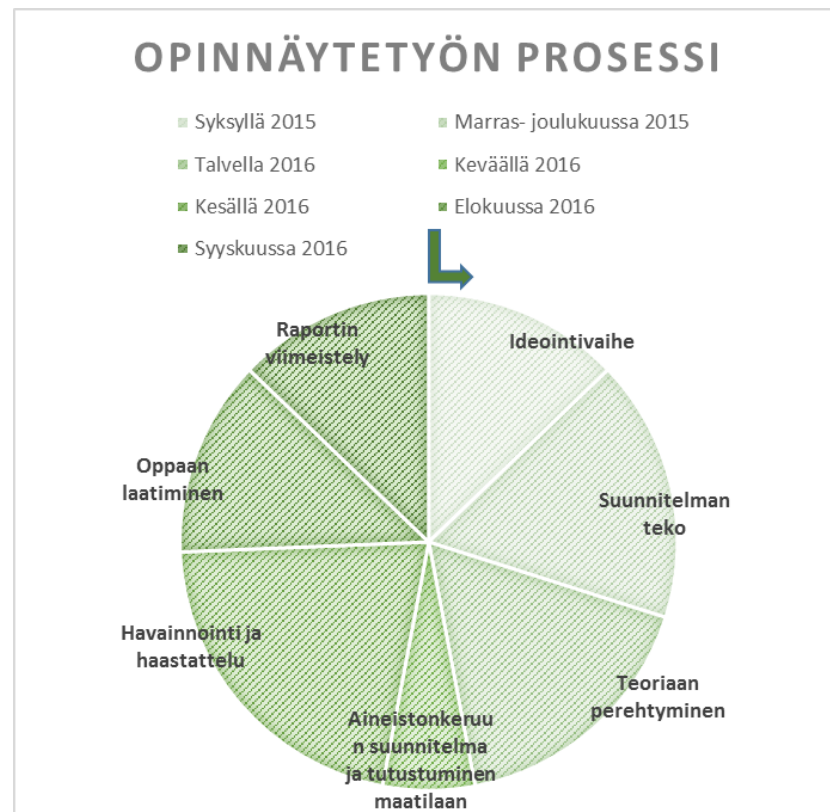


denlaisia hyvinvointipalveluja, joissa maataloustyöt, kuntoutuspalvelut, sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastyö sekä luonnon hyödyntäminen toimivat yhdessä kuntouttavina elementteinä. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2016.) Hanke mahdollisti opinnäytetyölle yhteistyökumppanin. Yhteistyökumppanina toimi Etelä-Savolainen maitotila, joka järjestää maataloustöiden rinnalla hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille.

## 7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

### 7.1 Prosessikuvaus

Opinnäytetyön prosessi oli vaiheittainen. Prosessi koostui seitsemästä erilaisesta osin limittäisestä vaiheesta. Vaiheet etenivät suunnittelusta tiedonhankintaan ja siitä oppaan kokoamiseen ja raportin viimeisteleminen.



**KUVA 4. Opinnäytetyön prosessin vaiheet.**

Kuvassa 3 on kuvattu opinnäytetyön prosessin eri vaiheet kronologisessa järjestyksessä. Ideoinnin ja suunnittelun jälkeen aloitettiin varsinaisen opinnäytetyön prosessi pereh-

tymällä olemassa olevaan teoriatietoon ja aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Aluksi paperille jäseneltiin ajatuskarttoja teoriasta paremman kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Hahmotelmien pohjalta työstettiin teoreettinen viitekehys. Maatalousyrittäjäpariskunnalta varmistettiin talvella heidän halukkuutensa tehdä yhteistyötä opinnäytetyön merkeissä. Yhteistyömaatilaan tutustuttiin keväällä ja maatalousyrittäjien toiveesta sovittiin aineistonkeruun tapahtuvan kesän aikana. Kesän aikana suoritettiin havainnointia ja haastattelu ja kerätty aineisto analysoitiin. Opas laadittiin syksyllä ja se jäsenyi lopulliseen muotoonsa määriteltyjen teemojen, teorian ja aineistonkeruumenetelmillä saadun tiedon ympärille. Oppaassa ja raportissa pyrittiin käytännön ja teorian sujuvaan vuoropuheluun. Raporttia tehtiin tasaisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Raportti viimeisteltiin syksyllä. Suunnitteleminen ja aihealueeseen perehtyminen veivät ajallisesti suhteellisen kauan, mutta hyvä aiheeseen perehtyminen edesauttoi työn myöhäisemässä vaiheessa. Prosessi kesti yhteensä vuoden.

## **7.2 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät**

Opinnäytetyön aineistonkeruussa käytettiin tutkimuksellisia menetelmiä. Aineistonkeruun tarkoituksena oli saada tietoa oppaan kokoamiseksi. Kehittämistyön aikana kerättiin sekä kotimaista että kansainvälistä tutkimustietoa jonka pohjalta määriteltiin mitä maatilojen kuntouttava käyttö voisi olla Suomessa. Tutkimuksellisena menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua ja havainnointia, joilla pyrittiin saamaan kokemuksellista tietoa hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä maatalousyrittäjiltä. Maatilapäivinä havainnoitiin toimintaa etukäteen pohdittujen teemojen mukaisesti. Havainnointi suoritettiin osallistuen ryhmän mukana toimintaan.

Ammattikorkeakouluissa tutkimus- ja kehitystyö kytkeytyvät usein yhteen. Tällöin tutkimus- ja kehittämistyössä on esillä käytäntö, jolla on tutkimuksellinen perusta. Opinnäytetöiden tulisi olla työelämälähtöisiä siten, että niiden kautta saadaan merkittävää tietoa, jota voidaan hyödyntää laajemminkin työelämässä. Ammattikorkeakoulussa toteutettu tutkiva kehittäminen edellyttää sekä tutkimus- että projektitoiminnan hallintaa. Raportoinnissa peruselementteinä voidaan nähdä toimintatutkimuksen logiikka, aineistolähtöinen ja reflektiivinen kirjoittaminen sekä kriittinen projektiarviointi. Kehittämistoiminnan raportissa yhdistyvät teoreettinen tieto sekä käytännön kokemus jotka reflektoivat keskenään. (Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 99–108.)

Opinnäytetyössä lähdettiin hakemaan aineistonkeruumenetelmin vastauksia kysymyksiin: ”Millaista mielenterveyskuntoutujille suunnattu hoivamaatilatoiminta suomalaisella maatilalla voi olla?” ja ”Miten hoivamaatilatoimintaa toteutetaan?”. Näihin kysymyksiin lähdettiin etsimään vastauksia määrittelemällä kolme teemaa havainnoinnin ja haastattelun tueksi. Teemoja olivat:

1. Toiminta
2. Ohjaaminen
3. Eettisyys/ammattillisuus

Kehittämistyöllä, jossa oli tutkimuksellisia piirteitä, saatiin käytännön läheistä tietoa tutkimustiedon lisäksi. Saatu tieto ja tutkimustieto täydensivät toinen toisiaan. Saadun tiedon pohjalta koottu aineisto antaa uudella ja konkreettisella tavalla antaa valmiuksia hoivamaataloustoiminnan järjestämiseen.

### **7.2.1 Havainnointi**

Havainnoinnin kaksi ääripäätä ovat systemaattinen ja osallistuva havainnointi. Systemaattisessa havainnoinnissa toimii havainnoijana ulkopuolinen toimija ja havainnointi on luonteeltaan systemaattista ja jäseneltyä ja se tehdään useimmiten rajatussa tilassa, kuten tutkimuhuoneessa. Osallistuvan havainnoinnin tyypillinen piirre on, että tutkija pyrkii havainnoitavan ryhmän jäseneksi ja osallistumaan heidän toimintaansa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 209–211.) Maatilalla suoritettu havainnointi oli osallistuvaa havainnointia, jossa osallistuttiin toimintaan mukaan, mutta kaikille toimintaan osallistuville kerrottiin jo heti päivän alussa, että toimintaa havainnoidaan ja sen sisällöstä kerätään tietoa.

Maatilalla käytiin havainnoimassa yhteensä kolmena toimintapäivänä. Havainnointikertojen toimintapäivistä kaksi koostui erilaisista työtehtävistä, ja yksi oli selkeästi virkistyspäivä. Havainnointipäiviä ennen tehtiin epävirallinen tutustumiskäynti maatilalle opinnäytetyöprosessiin orientoitumiseksi ja maatilalan väkeen tutustumiseksi. Toimintapäivinä toimintaa havainnoitiin etukäteen mietittyjen teemojen mukaisesti.

Toimintaa havainnoidessa kiinnitettiin huomiota päivän rakenteeseen, työtehtäviin, käytännön toteutukseen, maatalaan kuntouttavana toimintaympäristönä, muuttuviin tilanteisiin sekä turvallisuuteen. Ohjaamista havainnoidessa keskeisiä teemoja olivat kuntoutujien, maatalousyrittäjien ja ohjaajien keskinäiset roolit ja vastuun jakautuminen heidän kesken, ohjaustyö ja työtehtäviin motivointi. Eettisyyttä ja ammatillisuutta havainnoidessa kiinnitettiin erityisesti huomiota asiakaslähtöisyyteen, toiminnan eettisyyteen ja eri osapuolten asennoitumiseen toiminnan aikana.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan havainnoidessa piti kiinnittää huomiota jokaisena kolmena toimintakertana yhteen näistä teemoista. Nämä kolme teemaa olivat kuitenkin tiiviisti kytköksissä toisiinsa eikä niitä pystynyt kokonaan irrottamaan toisistaan. Esimerkiksi ohjaamisen hyvä toteutuminen näyttäytyi samalla osana ammatillisuuden ja eettisyyden toteutumista. Tästä johtuen suunniteltu havainnointirunko ei täysin toteutunut. Havainnointipäivien ohessa tehtiin aktiivisesti käsin muistiinpanoja havainnoista. Näiden muistiinpanojen pohjalta listattiin jokaiselta havainnointikerralta muistiin kaikki esiin nousseet asiat, jotka jaoteltiin sitten teemojen mukaisesti. Etukäteen mietityt teemat auttoivat tiedon jäsentämisessä ja myöhemmässä hyödyntämisessä. Kolme havainnointikertaa antoi riittävästi tarvittua tietoa.

### **7.2.2 Haastattelu**

Tutkimushaastattelut rakentuvat samoin keinoin kuin yleinen kasvokkain tapahtunut vuorovaikutus. Erona arkikeskusteluun on se, että haastattelukeskustelulla on erityinen tarkoitus ja osallistujaroolit. Tutkija toimii usein haastattelijana, joka ohjaa tai suuntaa keskustelua haluamiinsa puheenaiheisiin. (Ruusu vuori & Tiittula 2005, 22.)

Opinnäytetyössä syvennettiin teoria- ja tutkimustiedosta saatua tietoa haastattelemalla maatilayrittäjäpariskuntaa suomalaisella maatilalla. Yksi kattava haastattelukerta antoi meille tarpeeksi tietoa. Aineiston määrän voidaan ajatella olevan sopiva, kun tutkimuksen kannalta oleellista tietoa ei enää saada, vaikka aineistoa kerättäisiin enemmän (Eskola & Suoranta 1998, 61–62).

Tarkoituksena oli saada kokemukseen pohjautuvaa tietoa hoivamaataloustoiminnasta yrittäjäpariskunnalta, joka on järjestänyt mielenterveyskuntoutujille maatilapäiviä noin vuoden ajan. Haastattelulla pyrittiin selvittämään muun muassa mitä toiminta voi olla,

miten toimintapäiviä voidaan käytännössä järjestää millaiset maatilat soveltuvat toimintaan ja mitä järjestäjältä vaaditaan. Haastattelu toteutettiin teema-/parihaastatteluna. Parihaastattelu on yksi ryhmähaastattelun muoto. Ryhmähaastattelussa tietoa saadaan tehokkaasti, ja haastateltavat voivat auttaa haastattelussa toisiaan muistamaan asioita ja korjaamaan väärinymmärryksiä auttaen näin kokonaiskuvan saamisessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 205–206.) Teemahaastattelun etuna on, että haastattelija voi tarkentavilla kysymyksillä johdatella keskustelua oikeaan suuntaan (Hirsjärvi & Hurme 1993, 86).

Puolistrukturoitu eli teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja strukturoitavan haastattelun välimuoto, jossa kaikkien haastateltavien kanssa käydään läpi samat teemat. Teemat ovat ennalta määrätty, mikä mahdollistaa keskustelun pysymisen vapaana, mutta kuitenkin yhdessä aihepiirissä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48.) Teemahaastattelussa merkityksellisin työvaihe on teemojen etukäteen määrittely. Kysymysten tarkalla muotoilulla ja järjestyksellä ei ole suurta merkitystä, kunhan teemat ovat tiedossa. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 36,41). Haastattelulomake on nähtävillä opinnäytetyön liitteessä 2.

### **7.2.3 Aineiston analyysi**

Aineiston käsittely alkaa, kun kerätty aineisto puretaan tekstimuotoon. Käsiteltävissä oleva aineisto analysoidaan. Analyysin tavoitteena on ymmärtää aineiston todellinen sisältö ja löytää sieltä tutkimuksen kannalta keskeiset asiat. Analyysi on prosessinomainen työvaihe, jolloin aineistoa tulkitaan ja jäsennetään samanaikaisesti. Aineistoa luokiessa siihen tehdään merkintöjä esimerkiksi symbolein, värein tai koodein. Tällöin aineisto yksinkertaistuu vähitellen ja jäljelle jäävät keskeiset asiat. Analyysissä huolellisesti luettu aineisto jäsennellään esimerkiksi teemoittelemalla. Aineiston pohjalta muodostetaan oma näkemys ja havainnot liitetään teoriataustaan ja aikaisempiin tutkimuksiin. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)

Hirsjärvi & Hurme (2004, 138) toteavat, että yksi tapa purkaa aineistoa on päätelmien tekeminen suoraan nauhoitetusta aineistosta. Heidän mukaansa tällainen toiminta soveltuu lyhyeen haastatteluun, jossa on vain muutamia haastateltavia. Opinnäytetyötä varten haastateltiin vain kahta haastateltavaa yhtenä haastattelukertana. Lisäksi haastattelu syvensi ja konkretisoi suurelta osin sitä tietoa jonka saatiin havainnoimalla tilan toimintaa toimintapäivinä. Tämän vuoksi käytännöllisin tapa purkaa haastatteluaineisto

oli tehdä päätelmiä suoraan nauhalta ja muistiinpanoista. Käytännössä nauhoitusta kuunneltiin läpi useita kertoja kirjoittaen samalla ylös esiinnousseita asioita muistiinpanoiksi.

Puretun haastattelun ja havainnoinnin huomioiden pohjalta saatu aineisto koottiin teemoittelutaulukkoon. Teemoittelussa tutkimustulokset pilkotaan ja ryhmitellään teemojen mukaan. Tällöin ajatuksena on etsiä teemoihin sopivia aiheita ja jäsenellä ne esimerkiksi taulukkoon. Teemahaastattelulla kerätty aineisto on suhteellisen helppo teemoitella, koska teemat ovat jo olemassa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 92–93.) Teemoittelutaulukon teemoina kulkivat samat teemat, joiden pohjalta oli rakennettu runko havainnoinnille ja haastattelulle. Näin monilla eritavoilla kerätty tieto sulautui vaivattomasti yhdeksi kokonaisuudeksi. Teemoittelutaulukko on nähtävillä liitteessä 3.

### **7.3 Aineistonkeruun tulokset**

Haastatteluissa ja havainnoissa korostui, että toimintaan on hyvä ryhtyä vain aidon kiinnostuksen pohjalta. Toimintaan voi lähteä pienin resurssein ja kehittää sitä pikkuhiljaa kokemuksen ja saadun palautteen kautta. Toimintaan soveltuvat maatilat voivat olla luonteeltaan monenlaisia, kunhan ne ovat perusturvallisia ja niillä on tarjota jotakin yksinkertaista ja mielekästä tekemistä kuntoutujalle. Hoivamaatilojen tulee olla myös aktiivikäytössä olevia maatiloja, kuten Sempik ym. (2010, 37) määrittelevät. Maatalousyrittäjät määrittelevät minkälaista toimintaa voivat tarjota ja kuntoutusyksiköt valitsevat määrittelyn pohjalta asiakkaidensa joukosta toiminnasta parhaiten hyötyvät henkilöt mukaan toimintaan.

Haastatellut maatilayrittäjät mielsivät, että toiminta on parasta silloin, kun kuntoutujat ovat mukana normaaleissa arkisissa töissä. Kuitenkin kuntoutujien kanssa suoritettavat tehtävät ovat yleensä paljon pienempiä kuin tavallisena työpäivänä tehdyt työtehtävät. Tästä johtuen toimintapäivinä maatilatytöt eivät etene samaa vauhtia kuin muulloin, mikä maatalousyrittäjän on otettava huomioon pohtiessaan niitä resursseja joilla hän voi hoivamaatilatoimintaa järjestää. Toimintapäivien tehtävien on hyvä olla ajankohtaisia, ne on hyvä tehdä yksi kerrallaan ja ne voidaan tarvittaessa pilkkoa pienempiin osiin. Työtehtävät ja niiden osat voidaan jakaa kuntoutujille heidän mielenkiintonsa, kykujensä ja vointinsa mukaa, tässä ohjaajat ovat maatalousyrittäjien tukena. Toimintapäivien jatkuessa voi kuntoutujille muodostua rutiinitehtäviä, jotka he osaavat suorittaa

itsenäisesti. Jokainen kuntoutuja osallistuu toimintaan omalla panoksellaan. Kuntoutujalle on sallittua pelkästään seurata vierestä muiden tekemistä. Maatalousyrittäjän tulee sietää verkkaisuutta. Toisiinsa sitoutuvat toimintapäivät, esimerkiksi puutarhan kasvua tai eläinten kehitystä seuraamalla, voivat tuoda jatkuvuutta ja motivoida ja innostaa kuntoutujia sitoutumaan toimintaan. Haastatellut mielsivät, että toimintaan sopiva kuntoutujien ryhmä kostuu kolmesta viiteen kuntoutujasta.

Kuten Di Lacovo ja O'Connor (2009, 21) kirjoittavat, voi hoivamaatalous pitää sisällään kaikenlaista maatilalla tapahtuvaa työtä. Kerätty aineisto oli saman suuntaista tämän näkemyksen kanssa. Työtehtäviksi sopivat hyvin muun muassa erilaiset puutarha-, navetta-, piha- ja siivoustyöt, eläintenhoito, marjastus ja ruoanlaittaminen yhdessä. Maatalousyrittäjät ajattelivat erilaisten toimintaan soveltuvien koti- ja maatilaneläinten, kuten vasikoiden, koirien, kissojen ja hevosten tuovan toimintapäiviin paljon sisältöä. Myös Sempik ym. (2010, 37–39) mainitsevat maatilaneläinten osuudella hoivamaataloudessa olevan kasvavaa merkitystä.

Hoivamaatilan toimintapäivillä on hyvä olla etukäteen suunniteltu päivärunko. Runko voi pitää sisällään esimerkiksi aamupalaverin, toimintatuokiot taukoineen ja ruokailuineen, sekä aikaa yhteiselle jutustelulle päivän päätteeksi. Runkoon on hyvä miettiä valmiiksi suuntaa antava aikataulukko, joka helpottaa toimintapäivien jäsentelyä. Etukäteen suunnitellusta tulee kuitenkin voida joustaa, esimerkiksi kuntoutujien voinnin tai huonon sään takia. Haastatellut pitivät hyvänä sitä, että toiminta mahdollisti sekä rutiinit että turvallisen poikkeamisen niistä. Mahdollisuus säännölliseen uuden oppimiseen ja silloin tällöin pidettäviin kuntoutujien toiveista nouseviin virkistyspäiviin koettiin tärkeiksi. Virkistyspäivinäkin voidaan toistaa tutuksi tullut rutiinitehtävä, mutta muuten päivän sisältö on hyvä olla totutusta poikkeava ja selkeästi rentouttava erillinen kokonaisuus. Virkistyspäivä voi pitää sisällään erilaisia aisteja aktivoivia toimintoja, kuten saunomista, uimista, rauhoittavaa luonnon katselua ja kuuntelua sekä luonnon antimien maistelua. Kaikille toimintapäiville on hyvä sopia yhteisesti säännöt, joista pidetään kiinni.

Maatalousyrittäjillä ei tarvitse olla sosiaali- ja terveysalan koulutusta vaan he ovat asiantuntijoita omalla alallaan. Sosiaali- ja terveysalan osaaminen tulee tällöin kuntoutujien omalta ohjaajalta. Aineistossa korostui asiakaslähtöisyys ja tasavertaisuus. Maatilalla jokainen kuntoutuja saa olla sellainen kuin on. Maatalousyrittäjät ajattelivat, että

kuntoutujien kohtaaminen arvostavasti ihminen ihmisenä ilman tietoa heidän diagnooseistaan, maatilán töiden tuottama fyysinen väsymys, onnistumisen kokemukset ja tunne hyödyksi olemisesta ovat kuntoutuksellisia elementtejä hoivamaatiloilla. Pelkääntään toisen kotiin meneminen ja hyväksytyksi tuleminen omána itsenään siellä voi olla mielenterveyskuntoutujalle kuntouttava kokemus. Maatilán monipuolisen luontoympäristön ja sen tuottamien uusien kokemuksien koettiin tukevat hyvinvointia. Teoriatausta tukee näitä näkemyksiä. Muun muassa Elings & Hassink (2008) kuvaavat hoivamaatilatoiminnan hyötyjä mielenterveyskuntoutumiseen olevan itseluottamuksen vahvistuminen onnistumisen kokemuksien kautta ja vastuullisuuden ja oma-aloitteisuuden lisääntyminen. Nämä osaltaan parantavat itsetuntoa ja lisäävät riittävyden ja hyväksynnän kokemuksia. Maatilalla toimiminen parantaa myös fyysistä kuntoa ja väsyttää mikä auttaa vuorokausirytmín ylläpitämisessä.

Kerätyn aineiston mukaan ohjausvastuu tiloilla jakautuu luontevasti niin, että maatalousyrittäjät ohjaavat toimintaa ja kuntoutujien ohjaaja vastaa viimekädessä kuntoutujien yksilöllisestä ohjaamisesta ja tukee tarvittaessa maatalousyrittäjiä. Omat ohjaajat ennakoivat haastavia tilanteita ja vastaavat niistä. Haastatellut nostivat esiin, että vastuukysymyksistä on hyvä sopia etukäteen. Maatalousyrittäjien on hyvä tietää kuntoutujien keskeisimmät terveydelliset asiat, kuten epilepsia tai ruoka-aineallergiat. Ohjaamisessa keskeisintä oli kuntoutujien kannustaminen ja motivoiminen itse tekemiseen, puolesta tekemistä vältetään. Maatalousyrittäjien ja ohjaajan oma innostuneisuus tarttuu myös kuntoutujiin ja voi saada heidätkin innostumaan haastavankin tuntuisesta toiminnasta. Mahdollisuus itsensä ylittämiseen ja työtehtävien valmiiksi saamisen ja uuden oppimisen tuottama onnistumisen kokemus kannustaa kuntoutujia. Kuntoutujien mielihyvyyden huomioiminen, mielekkäät ja sopivasti haasteelliset tehtävät motivoivat.

Maatalousyrittäjien ei tule kysellä kuntoutujien yksityisistä asioista. Kuntoutujilla on kuitenkin usein tarve kertoa omasta elämästään ja voinnistaan. Heille tulee antaa tilaisuus purkaa tuntemuksiaan. Kuntoutujien puheita tulee kuunnella neutraalisti, menemättä mukaan heidän tunnetiloihinsa. Murheisiin ei tarvitse jäädä vellomaan, vaan keskusteluista voidaan ohjautua toimintapäivän tehtäviin. Maatalousyrittäjät päättävät itse siitä, kuinka paljon haluavat omaa elämäänsä ja kotiaan kuntoutujille avata.



Haastateltujen mielestä toimintapäivien järjestäminen lisäsi myös heidän omaa hyvinvointiaan. Rauhallisina toimintapäivinä huomio kiinnittyi luontoympäristöön, mikä koettiin positiivisena. Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyn koettiin auttavan omien ihmissuhdetaitojen kehittymisessä, lisäävän herkkyyttä ja opettavan erilaisten ihmisten kohtaamista, suvaitsevaisuutta, avoimuutta ja aitoutta. Lisäksi arjen vaihtelu auttoi pitämään yllä kiinnostusta omaa työtä kohtaan. Kansainvälisissä tutkimuksissa on saatu näyttöä hoivamaatalouden positiivisista vaikutuksista maanviljelijöiden ja heidän perheidensä hyvinvointiin (Di Lacovo ja O'Connor 2009, 121–122). Helne ja Silvasti (2012, 248–252) kuvaavat, että hoivamaatilatoimintaa järjestävien luontosuhde paranee, kun toiminnassa noudatetaan alkuperäisen maanviljelyn arvoja.

Haastatellut tunsivat hyötyvänsä hoivamaataloustoiminnasta eniten oman jaksamisen lisääntymisen kautta. Toimintapäivien aikana maatalousyrittäjät kertoivat tarttuvansa sellaisiin pieniin tehtäviin, jotka muutoin lykkääntyisivät tai jäisivät kokonaan tekemättä. He ajattelivat, että tulevaisuudessa hoivamaataloustoiminta voi olla yksi keino erikoistua ja mahdollistaa taloudellisesti tilan pysyminen pienempänä yksikkönä. Nykyisin pienien tilojen ylläpito on yhä vähemmän kannattavaa, jolloin uudenaikaisille yritystoiminnoille ja tulonlähteille on tarve (Yli-Viikari ym. 2009, 28–32).

## **8 OPAS MAATALOUSYRITTÄJILLE**

Opasta voidaan käyttää hoivamaatilatoiminnan suunnittelun ja siihen perehtymisen tukena. Opas ei pyri antamaan täsmällisiä ohjeita, kuinka maatilatoimintaa järjestetään, vaan herättelemään lukijan omia ajatuksia siitä, minkälaista toiminta voisi juuri hänen järjestämälleen olla. Opas on rajattu koskemaan hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujien kanssa toimiessa sekä päivien sisältöä ja rakennetta. Siinä ei paneuduta yritystoiminnan tai sosiaali- ja terveystalouden järjestämistä koskeviin asioihin. Oppaan loppuun lisättiin vinkkejä siitä, mihin toiminnasta kiinnostunut voi halutessaan olla yhteydessä ja mistä saada lisätietoja.

Opinnäytetyön tuotos, opas maatalousyrittäjille hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä mielenterveyskuntoutujille, on saatavissa vapaasti internetistä. Opasta löytyy raportin kanssa yhdessä Theseus – ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa - sivustolta. Opasta voi etsiä internetin hakukoneilla sen nimellä. Opinnäytetyössä on

kaksi toisiaan tukevaa osaa, opas ja raportti. Oppaan voi lukea erillisenä kokonaisuutena tarkastelematta raporttia.

## 8.1 Oppaan suunnittelu

Opinnäytetyön suunnitelmana oli tuottaa laadukas ja arjessa käyttökelpoinen opas maatalousyrittäjille antamaan tietoa heidän omien maatilojensa työtehtävien hyödyntämisestä kuntouttavasti. Oppaan tarkoituksena oli hyödyttää ensisijaisesti maatalousyrittäjiä, jotka ovat kiinnostuneita järjestämään kuntouttavaa tai virkistävää toimintaa maatilaympäristössä mielenterveyskuntoutujille. Ajattelimme suunnitteluvaiheessa, että opas mukailisi hyvin vahvasti Suomen vuodenaikojen vaihtelua. Halusimme oppaan innostavan ja kannustavan maatalousyrittäjiä, sekä tuovan näkyväksi jo maatiloilla olemassa olevia resursseja päivätoiminnan järjestämiseksi.

Ajatuksena oli kerätä yhteen listaus erilaisista tehtävistä ja niiden kuntouttavista vaikutuksista. Työtehtävissä oli tarkoitus korostaa mielenterveyskuntoutujien tarpeita ja esitellä työtehtävien mahdollisuuksia tukea asiakkaan kuntoutumistarpeita, esimerkiksi sosiaalista vuorovaikutusta, oma-aloitteisuutta, motivaatiota tai voimavaroja. Oppaassa korostettujen asioiden oli tarkoitus auttaa maatalousyrittäjiä kokoamaan kuntoutujien kanssa heille sopiva toimintarunko, jossa kuntoutujien omat voimavarat otetaan käyttöön ja joka motivoi sekä osallistaa kuntoutujia. Ajattelimme oppaan antavan pieniä vinkkejä kuntoutujien ohjaamiseen kyseisissä työtehtävissä paneutumatta kuitenkaan syvällisesti ohjaamisen näkökulmaan.

Tiedonhankintaprosessin aikana nousi esiin, että maatalousyrittäjät ovat itse parhaita asiantuntijoita sen suhteen mitä kaikkea tekemistä heidän tilansa voi tarjota. Lisäksi kaikki tilat ovat hyvin erilaisia ja maatiloilla tehtävät työt voivat vaihdella eri vuodenaikoina maatilasta riippuen. Tästä johtuen alkuperäisen suunnitelman mukainen opas ei olisi lopulta palvelut kovin kattavasti. Eri tehtävien ja niiden toteuttamisen ympärille rakennetun oppaan sijaan laadittiin lopulta opas, joka innostaa ja antaa työkaluja maatalousyrittäjille, jotta he voivat itse rakentaa tilalleen sopivaa ja omannäköistään toimintaa.

## 8.2 Oppaan toteuttaminen ja esittely

Opas maatalousyrittäjille koottiin pitkälti aineistonkeruusta saadun tiedon perusteella, koska tämä tieto soveltuu hyvin käytettäväksi juuri suomalaisilla maataloilla, joissa toimintaa järjestetään vielä suhteellisen pienimuotoisesti muiden maatilantöiden rinnalla. Aineistoa kerättiin yhteistyömaatilalta suorittamalla havainnointia yhteensä kolme kertaa ennalta määriteltyjen teemojen mukaisesti. Viimeisen havainnointikerran lopuksi maatilalla yrittäjäpariskunnalle tehtiin haastattelu. Kaikki kerätty tieto koottiin yhdeksi kokonaisuudeksi, jota oli helppo alkaa muokata oppaan muotoon. Aikaisempaa teoriataustaa yhdisteltiin havainnoinnilla ja haastattelulla kerättyyn tietoon. Teoriatietoon syventyminen auttoi ymmärtämään, minkälaista tietoa aiheesta tarvitaan lisää. Teorian hallinta auttoi kiinnittämään huomiota olennaisiin asioihin havainnoissa ja haastattelussa. Eskola ja Suoranta (1998, 81–82) kirjoittavatkin, että tutkimuksessa taustateoria on tärkeää, jotta osataan määritellä, minkälaista tietoa tutkimuksella lähdetään etsimään.

Havainnointien yhteydessä kuntouttavien elementtien suuri määrä ja tasa-arvoisen suhteen merkitys maatalousyrittäjien ja kuntoutujien välillä korostui. Tämä muokkasi tiedon ohessa oppaan tulevaa sisältöä. Lopulta opas rakentui sen ajatuksen ympärille, miten voidaan auttaa maatalousyrittäjiä ymmärtämään, kuinka käyttökelpoisia juuri heidän tavalliset arkiaskarensa ovat ja kuinka he oman alansa ammattilaisina voivat hyödyntää osaamistaan ja maatilansa elementtejä hoivamaatilatoiminnan järjestämisessä. Oppaassa korostettiin tasa-arvoisuutta, diagnoosittomuutta ja asiakaslähtöisyyttä. Lisäksi oppaassa tuotiin esiin maatalousyrittäjien sellaisenaan riittävä ammattitaito ja korostettiin, että sosiaali- ja terveysalan osaaminen voi tulla maatilalla ulkopuolelta.

Oppaasta on löydettävissä tiivistetysti teoria opinnäytetyön avainsanojen ympäriltä. Kerätty aineisto perustuu yhteistyömaatilalta saamaamme havainnointi- ja haastatteluaineistoon. Maatilalta kerätyn aineiston pohjalta kirjoitettuun tekstiin ei ole merkitty erikseen viittauksia. Oppaan käytännönläheiset esimerkit perustuvat osittain tämän yhden yhteistyömaatilalla toimintatapoihin ja osittain omaan kehitystyöhön teoriaa ja hankittua tietoa yhdistellen. Käytetty teoria on yhteneväistä tämän raportin teoreettisen viitekehysten kanssa ja siihen on tekstissä viitattu lähdeviitein.

Opas pitää sisällään paljon tietoa, mutta on helposti luettava ja ymmärrettävä. Opas haluttiin pitää tiiviinä tietopakettina, joka houkuttelee lukemaan oppaan kokonaisuudessaan. Oppaassa on käytetty tehosteväreinä sinisen ja vihreän sävyjä, sekä aiheeseen sopivia valokuvia, joilla siitä on saatu visuaalisesti miellyttävä. Sininen ja vihreä ovat luonnonläheisiä sävyjä ja sopivat siksi oppaaseen. Kokonaisilmeeltään opas on rauhallinen ja hillitty. Oppaassa käytetyt valokuvat ovat hoivamaatilatoiminnassa käyneiden mielenterveystyön päivätoiminnan ohjaajien ottamia ja heidän luvallaan julkaistuja. Kuvien alkuperä on mainittu oppaassa heidän toiveestaan.

Opasta käytetään tukemaan omaa hoivamaatilatoiminnan suunnittelua. Opas tulee lukea ajatuksella ja sen sisältöä tulee soveltaa omiin lähtökohtiin. Opas tarjoaa raamit, joiden sisälle maatalousyrittäjä voi itse rakentaa omannäköistään toimintaa. Oppaaseen tulee suhtautua avoiminmielin, se on enemmän suuntaa antava kuin esitettyyn toimintamalliin velvoittava. Opas on rakennettu niin, että sen alusta loppuun järjestyksessä lukeminen auttaa hahmottamaan vähitellen kuntouttavan hoivamaatilatoiminnan arjen kokonaisuutta. Luvut on otsikoitu asiasisältöjen mukaan, joten oppaasta on helppo löytää myös yksittäisiä asiasisältöjä.

Oppaassa on lähteineen yhteensä 18 sivua. Nämä sivut koostuvat johdannosta, alaotsikoihin jaettuista leipäteksteistä, tiivistelmälaatoista, pohdittavaa sisältävistä puhekuplista sekä esimerkkipäivistä. Oppaan sisältö koostuu seuraavista luvuista:

- Johdanto
- Mitä hoivamaatilatoiminnalla tarkoitetaan?
- Mitä maatalousyrittäjä voi saada hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä?
- Hoivamaatilatoiminnan hyödyt mielenterveyskuntoutujille
- Toimintaan soveltuva maatila
- Mielenterveyskuntoutujien kohtaaminen maatilalla
- Hoivamaatilatoiminnan suunnittelu
- Esimerkkipäivät
- Kuinka pääsen alkuun?

Otsikot ovat oppaassa loogisessa järjestyksessä. Alussa opas sisältää lähinnä pohjustavaa ja ajatuksia herättävää tekstiä siitä, mitä hoivamaatilatoiminnalla tarkoitetaan. Tar-

koituksena oli, että heti hoivamaatilatoiminta-käsitteen määrittelyn jälkeen opas herättäisi lukijan kiinnostuksen aiheeseen kuvaamalla, miten hoivamaatilatoiminta voi vaikuttaa maatalousyrittäjän arkeen ja maatilaan positiivisesti. Hoivamaatilatoiminnan hyödyt mielenterveyskuntoutujille -luku syventää tietoa hoivamaatilatoiminnasta ja toisaalta pohjustaa oppaan lukijaa kääntämään ajatuksiaan siihen, minkälaiset asiat maatilalla voivat olla merkityksellisiä juuri mielenterveyskuntoutujille.

Toimintaan soveltuva maatila -luku aloittaa aiheeseen syventymisen konkreettisemmalla tasolla. Luku johdattaa lukijaa kääntämään ajatuksiaan tulevissa teksteissä siihen, miten toimintaa voi omilla resursseilla järjestää. Kun toiminta on määritelty, on luontevaa siirtyä pohtimaan asiakasryhmää ja sen kohtaamista. Luku mielenterveyskuntoutujien kohtaaminen pyrkii vastaamaan kysymykseen, miten mielenterveyskuntoutajat kohdataan maatilalla ja mitä mielenterveyskuntoutumisesta tarvitsee tietää.

Edellä mainitut luvut pohjustavat toiminnan suunnitteluvaihetta. Hoivamaatilatoiminnan suunnittelu -luvussa käydään läpi, mitä toimintapäivät voivat sisältää ja kuinka ne käytännössä rakentuvat. Esimerkkipäivät on sijoitettu oppaan loppupuolelle, koska ne sisältävät kaikkein konkreettisinta ja yksityiskohtaisinta tietoa. Viimeinen kappale antaa vinkkejä siitä, mihin lukija voi kiinnostuessaan aiheesta olla yhteydessä ja mistä saada lisätietoa.

10

## 6. Mielenterveyskuntoutajat maatilalla

Opas kuvaa hoivamaatilatoimintaa, jossa maatalousyrittäjä ei tarvitse aikaisempaa sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai kokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä. Maatalousyrittäjät ovat asiantuntijoita omalla alueellaan ja sosiaali- ja terveysalan osaaminen tulee kuntoutujien mukana kulkevalta ohjaajalta. **Tärkeintä on, että maatalousyrittäjä kohtaa kuntoutajat tasa-arvoisesti, kunnioittaen ja ihminen ihmisenä ilman diagnoosin tuomaa leimaa.** Kuntoutuji- ta on tarpeen tietää vain keskeiset terveydelliset seikat, kuten esimerkiksi allergiat, diabetes tai epilepsia. Kuntoutajat voivat halutessaan kertoa oma-aloitteisesti sairauksistaan.

Kuntoutujilla on usein tarve kertoa omasta elämästään ja voinnistaan. Heille tulee antaa tilaisuus purkaa tuntemuksiaan. Kuntoutujien puheita tulee kuunnella neutraalisti, menemättä mukaan heidän tunnetiloihinsa. Murheisiin ei tarvitse jäädä vellomaan, vaan keskusteluista voidaan ohjautua toimintapäivän tehtäviin.

Toimintapäivän aikana maatalousyrittäjä vastaa toiminnan ohjaamisesta apunaan ja tukenaan kuntoutujien ohjaaja. Maatalousyrittäjän ja ohjaajan on hyvä selvittää keskenään omat roolinsa ohjaamisessa. Luontevaa on, että ohjaaja ottaa aluksi enemmän ohjausvastuuta kuntoutujien henkilökohtaisesta ohjaamisesta ja maatalousyrittäjät siirtyvät kuntoutujiin tutustuttuaan pikkuhiljaa ohjaamaan heitä yhä henkilökohtaisemmin.

Hoivamaatilatoiminta pitää sisällään monia tekijöitä, jotka voivat motivoida mielenterveyskuntoutujia. Verrattuna kuntoutujien arkiin asuinympäristöön maatilalla voi olla täynnä virikkeitä. Maatilalla on mahdollisuus viettää aikaa tutusta poikkeavassa ympäristössä. Maatilalla on paljon tekemistä, joissa asiakkailta on mahdollisuus ylittää itsensä, kohottaa itsetuntoaan ja saada hyvää mieltä. Toimintaa kohtaan tuntemastaan kiinnostuksesta huolimatta voi kuntoutujilla olla suuri kynnys tarttua toimeen. Keinoja kuntoutujien motivointiin ovat muun muassa heidän kiinnostustensa huomiointi, mieliteiden kysyminen ja niiden kunnioittaminen,

sekä työtehtävien valmiiksi saamisen tuoma onnistumisen kokemus. Maatalousyrittäjät ja ohjaajat voivat omalla innostuneella ja asioliin tarttuvalla esimerkillään saada kuntoutujatkin innostumaan toiminnasta. Toisinaan kuntoutujilla voi olla kuitenkin huono päivä, eivätkä tehtävät saata sujuu etukäteen suunnitellusti. Maatalousyrittäjän tulee sietää verkkaisuutta sekä pysyä kannustavana ja rauhallisena kaikissa tilanteissa.

### Asiakaslähtöisyys

#### Tasa-arvo

#### Arvostus

Jokainen saa olla oma itsensä omine näkemyksineen ja arvomaailmineen

Millaisten ihmisten kanssa tulen toimeen?

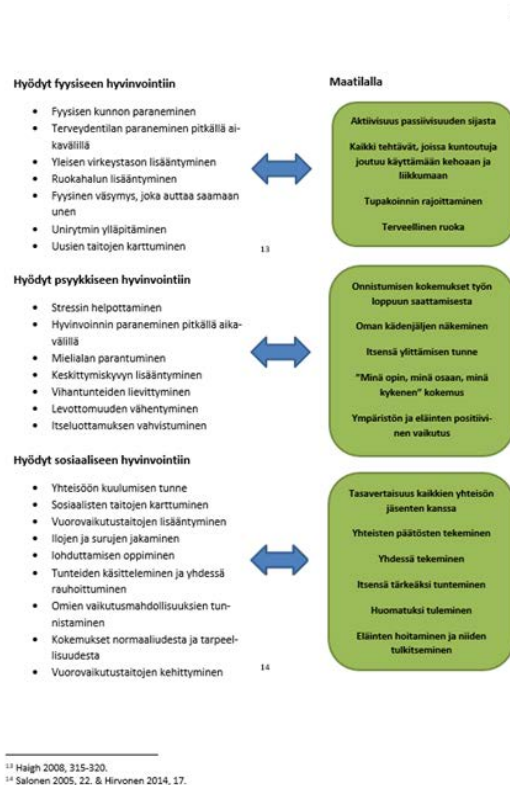
Mitä haluan kuntoutujien tietävän yksityisiöstäni?

Mihin tiloihin haluan heidän pääsevän omassa kodissaan?

## KUVA 5. Oppaan sivu 10.

Kuten edellä mainittiin, oppaan värimaailma koostuu mustan leipätekstin lisäksi sinisen ja vihreän sävyistä. Otsikoihin valittiin sininen otsikkotyylillä erottamaan otsikon muusta tekstistä. Otsikoiden numerointi helpottaa lukijaa löytämään nopeasti haluamansa luvun. Esimerkkikuvassa 5 on oikeassa sivussa nähtävissä vihreä tiivistelmälaatikko, joka sisältää aina jotakin tekstiä täydentävää tai tiivistävää tietoa. Tiivistelmälaatikoilla haluttiin nostaa esiin asioita, joihin lukijan haluttiin kiinnittävän erityisesti huomiota. Tekstin joukossa käytettiin myös lihavoitinta, korostamaan leipätekstin keskeisiä asioita.

Kuvan 5 vasemmassa alakulmassa sijaitsee vaaleamman vihreä puhekupla. Oppaan puhekuplat sisältävät aina jonkin lukijalle suunnatun kysymyksen pohdittavaksi. Näillä puhekuplilla pyrittiin herättelemään lukijan ajatuksia siihen suuntaan, minkälaista toimintaa ja kenen kanssa hän voisi järjestää. Otsikoiden, tiivistelmälaatikoiden ja puhekuplien tyyli säilyy johdonmukaisena alusta loppuun, mikä helpottaa luettavuutta ja tuo oppaaseen ryhtiä.



## KUVA 6. Oppaan sivu 8.

Kuvassa 6 on esimerkki teorian tiedon ja aineistonkeruun menetelmillä hankitun tiedon vuoropuhelusta oppaassa. Sivun vasemmassa reunassa kuvataan teoria- ja tutkimustietoon perustuvia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutuksia. Oikeanpuolimmaisissa vihreissä tiivistelmälaatikoissa esitelty käytännönläheinen tieto on tiedonkeruun menetelmillä hankittua. Tiivistelmälaatikoissa olevassa tiedossa on kuvattu kuinka fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset on mahdollista saavuttaa maatilalla käytännössä. Oikeassa ja vasemmassa reunassa kuvattu tieto ovat vuoropuhelussa keskenään, tämä vuoropuhelu konkretisoituu sinisten molempiin suuntiin osoitavien nuolien avulla.

Kuten kuvan 6 esimerkkikuvio osoittaa, oppaaseen laadittiin joitakin kuvioita tiivistämään tietoa ymmärrettävään muotoon, helpottamaan näin lukemista ja elävöittämään ulkoasua. Kuvassa 6 on nähtävissä myös lähde merkinnät. Lähteet merkittiin oppaaseen numeraalisin lähdeviitemerkinnöin. Sivun vasemmassa alareunassa näkyvät viitetiedot ja oppaan lopussa on lähdeluettelo, josta lähteet löytyvät kokonaistietoineen.

13

## 8. Esimerkkipäivänrunko klo 9.00-14.00

### Aamupalaveri (noin 20 min.)

Aamupalaverin aikana käydään läpi kuuluisia sekä tulevan päivän sisältöä. On myös hyvä muistella mitä edellisellä kerralla tehtiin ja onko edellisestä toimintapäivästä herännyt ajatuksia. Ennen toiminnan aloittamista käydään läpi tulevan päivän rakenne taukoineen ja ruokalistoineen. Tehtäviin lähdettäessä on hyvä muistuttaa osallistujia käymään vessassa ja huolehtimaan sopivista varusteista kuten kumisäappaista ja suojakäsineistä.

### Toimintatuokio (45min)

Tehtävien tulee olla pieniä kokonaisuuksia, jotta ne voidaan saada valmiiksi saman toimintapäivän aikana. Kaikkia toimintakertoja yhdistävänä tekijänä voi olla yksi rutiiniin omainen pieni työtehtävä, joka tuo olemassa ololleen toimintaan pysyvyyttä. Tämän rutiinin lisäksi toimintapäivät voivat koostua vaihtelevasti yhdestä isommasta tai useammasta pienemmästä tehtävästä.

### Tauko tarvittaessa (10min)

Tehtävien aikana tai niiden välillä on hyvä muistaa taukojen merkitys. Tauon aikana voidaan esimerkiksi huolehtia nesteystyksestä, hengähtää ja käydä vessassa. Tauko voi toimia edellisen tehtävän päättäjänä ja uuden työtehtävän aloittajana.

### Toimintatuokio (45min)

#### Ruokatauko (60min)

Ruuan teko ja pöydän kattaminen yhdessä voi tuoda toimintapäiviin yhteishengen tuntua. Yhdessä valmistettu ruoka maistuu paremmalta ja voi auttaa arjenhallinnan taitojen kehittämisessä ja ylläpitämisessä.

### Toimintatuokio (60min)

#### Kahvitauko ja päivän purku (60 min)

Päivän päätteeksi on hyvä koota yhteen päivän tapahtumat ja kaikkien päällimmäiset tunnelmat. Päivän päätteeksi muistutetaan seuraavan toimintapäivän ajankohdasta ja voidaan yhdessä suunnitella sen sisältöä. Päivän purkamisen yhteydessä on otollinen hetki palautteen vaihtamiselle puolin ja toisin.

Tämän päivärungon pohjalta olemme laatineet muutaman viitteellisen esimerkkipäivän. Näissä esimerkkipäivissä on kuvitteellinen mielenterveyskuntoutujien ryhmä. Ryhmä koostuu neljästä kuntoutujasta. Koska kuntoutujien vointi voi vaihdella, näitä päiviä ei voi aina soveltaa suoraan toimintaan. Päiviin voi mahtua paljon enemmänkin tekemistä, tai toisaalta ei välttämättä näinkään paljoa. On huomioitava, että suunnitelmien tulee voida joustaa tai niistä voidaan joutua poikkeamaan kokonaan. Myös päivärungossa esitetyt ajat ovat ohjeellisia. Jokainen maatalousyrittäjä voi laatia omaan toimintaansa ja puitteisiinsa soveltuvan päivärungon.

## KUVA 7. Oppaan sivu 13.

Kuvassa 7 on esitelty esimerkkipäivänrunko oppaan loppupuolelta. Runko on kehitetty havainnoinnin pohjalta soveltaen. Oppaassa on rungon lisäksi kaksi esimerkkipäivää tuomassa konkreettista tietoa siitä, millaisia kokonaisuuksia työtehtävät voivat olla. Esimerkkipäivien haluttiin antavan viitteitä siitä, minkälaisella aikataululla päiviä voidaan suunnitella ja kuinka paljon tekemistä ne voivat sisältää. Esimerkkipäivät tuovat näkyville kuinka pieniä tehtävät voivat olla tai kuinka pieniin osiin ne voidaan jakaa. Esimerkkipäivissä päivän vaihtuvat tuokiot on otsikoitu mustalla ja muu teksti kirjoitettu vihreällä, jotta rungosta erottaa helposti pääpiirteet. Toimintarunko on muokattavissa jokaisen omiin tarpeisiin.

### 8.3 Arviointi

Opasta arvioitiin kysymällä palautetta ja arvioimalla tuotosta kriittisesti koko oppaan kokoamisen ajan. Palautetta kysyttiin virallisesti kaksi kertaa. Ensimmäisen kerran palautetta haluttiin kysyä, kun oppaan teksti oli suurin piirtein valmis. Tällöin haluttiin arvioida tekstin ymmärrettävyyttä. Toisen kerran palautetta kysyttiin, kun opas oli kokonaan valmis. Palautetta kysyttiin sähköpostitse sekä yhteistyökumppaneilta että opinäytetyön ulkopuolisilta henkilöiltä. Erityisesti meitä kiinnostivat palaute työn luettavuudesta, asiasisällön ymmärrettävyydestä ja ulkoasusta.

Palautteen antajista osa oli maatalousyrittäjiä, jotka eivät tienneet vastaavasta toiminnasta etukäteen. Heiltä saimme palautetta oppaan ymmärrettävyydestä ja käytetyistä termeistä. Palautetta saatiin myös aiheeseen ennestään tutustumattomilta terveys- ja sosiaalialan ammattilaisilta, joista osalla oli vankka kokemus mielenterveystyöstä. He arvioivat erityisesti onko oppaassa esitetty mielenterveystyö realistisesti kuvattua. Saatu palaute huomioitiin ja sen pohjalta kehitettiin opasta, mutta viimekädessä ratkaisut tehtiin oman näkemyksen mukaan. Valtaosa palautteesta oli positiivista ja kannustavaa ja vahvisti oppaan muotoutumista jo olemassa olevaan suuntaan. Oppaan sisällössä haluttiin pitää kiinni konkreettisuudesta ja yksityiskohtaisesta, selkeästä ja ymmärrettävästä kirjoitustyylistä, vaikka saadussa palautteessa tuli ilmi toivomus tiiviimmistä ja napakammasta tekstistä.

Palautteessa saimme kiitosta oppaan käytännönläheisyydestä, konkreettisuudesta ja realismista. Oppaasta oli saadun palautteen mukaan nähtävillä, että se on suunnattu ihmisille, joilla ei ole sosiaalialan koulutusta. Tämä näkyi erityisesti sanavalinnoissa:



oppaassa ei käytetty ammattikieltä ja teksti oli ymmärrettävää. Oppaan kuvattiin olevan kaikkien osapuolien kannalta havainnollistava. Ulkoasua kuvattiin mielenkiintoa herättäväksi, lempeäksi ja rauhoittavaksi. Palautteen mukaan oppaassa oli nähtävissä asiakkaiden arvostaminen ja inhimillisyys. Saadun palautteen mukaan opas on käyttökelpoinen ja vastaa työelämän tarpeisiin maatalousyrittäjien näkökulmasta. Oppaan nähtiin olevan kullannarvoinen toimintaa suunnitteleville yrittäjille, joilla ei ole tiivistä ulkopuolista apua toiminnan suunnittelun tukena.

Yhteinen kritiikin aihe palautteen antajilla oli, että oppaassa tulisi käsitellä enemmän yrittäjyyteen ja taloudellisiin kysymyksiin liittyviä käytännön asioita. Saimme palautetta, jonka mukaan tekstiä oli liikaa. Lisäksi saadun palautteen perustella oppaassa oli toistettu itsestään selviä asioita monta kertaa. Vaikka suurin osa palautteen antajista oli sitä mieltä, että juuri konkretia teki oppaasta niin käytännönläheisen, ajatteli osa vastaajista oppaan menevän yksityiskohdissaan liiallisuuteen.

## **9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA**

Opinnäytetyössä käytetty teoria- ja tutkimustieto on asianmukaisista luotettavista lähteistä hankittua. Lähdeaineisto on valittu kriittisesti tarkastellen. Työssä on käytetty pääsääntöisesti tuoreinta saatavilla olevaa tietoa. Ulkomaiset lähteet ovat olleet tieteellisiä julkaisuja, joiden kirjoittajien taustat ovat tiedossa, myös kotimainen tieto on hankittu luotettavista lähteistä. Tiedon asiasisältö on pysynyt samana sekä oppaassa että raportissa. Aineistonkeruumenetelmillä saatu tieto on samankaltaista teoria- ja tutkimustiedon kanssa.

Opinnäytetyössä on noudatettu hyviä tutkimuseettisiä lähtökohtia. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määritellyt hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joita ovat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja tulosten esittämisessä ja arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014). Kerätty aineisto on pidetty luottamuksellisena, nimiä tai muitakaan yksilöityjä tietoja ei olla mainittu loppuraportissa. Kerätty aineisto on ollut käytössä ainoastaan opinnäytetyön tekemistä varten ja aineisto on hävitetty opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyöhön osallistuminen on ollut kaikille osapuolille täysin vapaaehtoista.

Opinnäytetyötä varten laadittiin tutkimuslupa, jonka yhteistyömaatilän maatalousyrittäjät allekirjoittivat. Lupa antoi mahdollisuuden hankkia aineistoa havainnoimalla hoivamaatilatoimintaa yhteistyömaatilalla, haastatella maatalousyrittäjiä ja nauhoittaa haastattelut, sekä hyödyntää havainnointi- ja haastatteluaineistoa oppaan tekemisessä, opinnäytetyön raportoinnissa ja tulosten esittämisessä. Lupa käsittää myös opinnäytetyön julkaisemisen valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa. Yksi keskeinen tutkimuseettinen lähtökohta on tutkimuslupien hankkiminen ja sen varmistaminen, että kaikki osapuolet tietävät miten aineistoa säilytetään ja kuka sitä saa käyttää (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014). Tutkimuslupakaavake on nähtävillä liitteessä 1.

Hoivamaatilatoimintaan osallistuvilta kuntoutujilta ja heidän kuntoutusyksiköltään saatiin lupa havainnointien tekemiseen suullisesti. Huomiota kiinnitettiin siihen, että yksittäisistä kuntoutujista ei tehty havainnoita vaan hoivamaatilatoimintaa havainnoitiin kokonaisuutena. Saimme luvan käyttää toiminnasta valmiiksi otettuja kuvia. Kuvien oikeuksien haltijan toiveesta kuvien ottaja on mainittu oppaassa. Oppaassa käytetyistä kuvista ei voi tunnistaa yksittäisiä ihmisiä. Kuvien käyttämiseen saatiin lupa myös yhteistyömaatilalta. Opinnäytetyön raportissa ja oppaassa käytettiin lähdeviitteitä asianmukaisesti, eikä siinä ole kopioitu asiattomasti muiden tutkimustietoa. Oppaassa käytetty tieto on löydettävissä oppaan lähdeluettelosta.

## **10 POHDINTAA**

Opinnäytetyömme lopputulokseen olemme tyytyväisiä. Mielestämme lopputulos vastaa työelämästä lähtevään tarpeeseen hyvin. Opinnäytetyö vastaa tavoitteeseen, joka oli laatia käyttökelpoinen ja käytännönläheinen opas maatalousyrittäjille hoivamaataloustoiminnan järjestämisestä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön prosessin aikana näkemyksemme oppaan sisällöstä kehittyi ja suunnitelma jalostui yhteistyötahoilta saadun tiedon ja palautteen perusteella.

Opinnäytetyö oli oppimisprosessi, joka antoi pontta ammatilliselle kasvulle. Prosessi opetti yhteistyötaitoja, projektikonaisuuden läpiviemisen hallintaa, eettistä tarkastelua eri yhteistyötahojen kanssa toimiessa, sekä antoi paljon uutta tietoa ja kokemusta aihealueestamme. Opinnäytetyön tekemisessä korostui prosessinomaisuus, opimme jat-

kuvasti aikaisemmasta tekemisestämme ja kehitimme omaa tapaamme tehdä opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja mitä syvemmälle aiheeseen pääsimme sisälle, sitä mielenkiintoisemmaksi aihealue muuttui. Aiheen rajaaminen tuntui haasteelliselta, koska mielenkiintoista tietoa olisi ollut tarjolla paljon enemmän kuin mihin resurssimme opinnäytetyön puitteissa riittivät. Alun rajaamishaasteiden jälkeen havahduimme uudenlaiseen haasteeseen rajattuamme aihetta jo liiaksikin. Ymmärsimme sopivan rajaamisen mahdollistavan aiheeseen syvällisen paneutumisen ja kokonaisuuden hahmottamisen. Keskinäinen yhteistyömme oli sujuvaa ja oppimistapamme täydensivät toisiaan. Yhteistyötahot ottivat meidät hyvin vastaan ja pitivät työtämme tärkeänä, mikä motivoi meitä parhaan mahdolliseen lopputuloksen tavoittelemiseen.

Syvensimme opinnäytetyötä tehdessämme omaa Green Care -osaamistamme erityisesti hoivamaatilatoiminnan osa-alueelta sekä mielenterveyskuntoutumisesta. Oppiminen perustui teoria- ja tutkimustiedon lisäksi käytännön toimintaan ja oli näin erittäin tehokasta. Tekemisen kautta oppiminen on meille kummallekin luontevaa. Ymmärrys siitä, mitä kaikkea tällainen prosessi pitää sisällään lisääntyi kokemuksen kautta työn edetessä. Jos aloittaisimme vastaavan prosessin uudelleen, kiinnittäisimme huomiota aihealueen rajaamiseen jo heti alusta alkaen emmekä ryntäisi tekemiseen ilman kunnollista suunnitelmaa, ymmärrystä ja aikataulutusta tekemisestämme. Hyödyntäisimme myös ohjaamista jäsennellymmin ja tekisimme etukäteen ohjaussuunnitelman, jonka mukaan edetä. Kysyimme oppaasta palautetta usealta henkilöltä vapaamuotoisesti. Vastaisuudessa laatisimme esimerkiksi palautelomakkeen, jolla saisimme kerättyä kohdennettumpaa tietoa.

Oppaan kokoamiseksi hankittiin aineistoa yhdeltä hoivamaatilatoimintaa järjestävältä maatilalta ja kahdelta maatalousyrittäjältä. Tutkimusmenetelmin kerätty aineisto rajautui vain yhdenlaiseen toimintamalliin. Vaihtoehtoisena toimintatapana olisimme voineet laajentaa aineiston hankinnan koskemaan useampia hoivamaatiloja järjestäviä maatiloja, jolloin olisimme saaneet kartoitettua erilaisia tapoja toimia erilaisilla maatiloilla. Toisaalta yhdeltä maatilalta aineistoa keräämällä pääsimme kunnolla syventymään toimintaan. Olisimme voineet käydä seuraamassa toimintaa myös useampien mielenterveyskuntoutujaryhmien ohessa. Saimme haastattelun kautta maatilayrittäjiltä tietoa toisesta kuntoutujaryhmästä, joka kävi tilalla iltalypsillä silloin tällöin osana viri- ketoimintaa. Olisimme halunneet käydä havainnoimassa toimintaa tämän toisenkin kuntoutujaryhmän mukana, mutta emme saaneet aikataulumme sopimaan yhteen.

Emme tienneet ryhmästä etukäteen alkukesästä emmekä olleet varautuneet ylimääräisiin iltapainotteisiin havainnoiteihin tarpeeksi aikaisin.

Tiedonkeruumenetelmillä saatiin paljon tietoa, mutta jälkikäteen mietittynä teemoittelun olisi voinut rakentaa eri tavalla. Teemoittelussa käytettiin kolmea teemaa; toiminta, ohjaaminen ja ammatillisuus/eettisyys. Teemoja oli hankalaa jäsentää selkeiksi ja yksittäisiksi havainnoitaviksi kokonaisuuksiksi itse havainnointitilanteissa. Toisaalta teemojen pohtiminen etukäteen toimi meille itselle hyvänä ajatuksien jäsentäjänä. Havainnoitavien asioiden suunnitteleminen etukäteen auttoi poimimaan ja pistämään mieleen oleellista tietoa havainnointipäivinä. Teemojen taustalla oli ajatus, että haluamme selvittää mitä kaikkea toiminta pitää sisällään, kuinka toimintapäivien ohjaus toteutetaan ja kuka ohjaa milloinkin sekä miten toiminnassa on otettu huomioon kaikkien osapuolten yksilöllisyys, arvomaailmat, yksityisyys ja turvallisuus. Halusimme oppaassa olevan löydettävissä vastaukset näihin kysymyksiin.

Oppaasta tuli käytännön läheinen, selkeä ja helposti ymmärrettävä tiivis tietopaketti, jonka luettuaan aiheesta vähemmän tietäväkin ymmärtää mistä on kyse. Oppaan heikkoutena on, ettei se vastaa taloudellisiin tai vastuu kysymyksiin eikä pelkästään sen pohjalta saa tietoa, kuinka toimintaa voi aloittaa. Moni palautteen antaja toivoi täsmennyksiä juuri näihin kysymyksiin. Koska tällaista tietoa ei ole toistaiseksi helposti saatavilla, niin opinnäytetyömme laajuuteen ei olisi enää mahtunut kehitys- ja selvitystyö näiden asioiden suhteen. Työn realistisuuteen voi vaikuttaa, että olimme havainnoimassa toimintaa vain yhdellä maatilalla ja yhden kuntoutujaryhmän kanssa. Kyseisillä asiakkailla oli havainnointimme aikana menossa tavallista raskaampi aikakausi, mikä vaikutti heidän jaksamiseensa. Tämän vuoksi opas voi painottua turhankin pieniksi pilkottuihin tehtäviin ja hidastempoisiin toimintapäiviin. Toisaalta uskomme, että tämä voi olla myös oppaan vahvuus, sillä oppaamme antaa realistisen kuvan siitä, kuinka pienistä asioista toimintapäivät voivat koostua.

Opinnäytetyön kautta yhteen koottu teoriatieto ja aineistonkeruumenetelmin hankittu tieto ovat yhdessä kattava teoriapaketti hoivamaatilatoiminnasta. Opinnäytetyön teoreettista pohjaa laadittaessa yhdisteltiin kansainvälistä ja kotimaista tutkimustietoa eri lähteistä. Nimenomaan hoivamaatalouteen liittyvää teoriaa on saatavilla, mutta se on

yleensä pieninä palasina muun Green Care -teorian alla tai tieto on ulkomaista. Opin-  
näytetyön ansiosta konkreettisen ja käytännönläheisen suomalaisen tiedon löytäminen  
hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä helpottui.

Opinnäytetyöstä Hoivafarmi-hanke saa lisää materiaalia tukemaan uudenlaisen toimin-  
tamallin levittämistä. Yhteistyömaatila hyötyy opinnäytetyöstä saamalla raportista ja  
oppaasta lisää teoretietoa työnsä tueksi. Hoivamaatilatoimintaa aloittelevat maatalous-  
yrittäjät saavat ideoita ja apua oman hoivamaatilatoimintansa suunnitteluun ja toteutuk-  
seen. Sosiaalialan ammattilaiset voivat hyödyntää opasta ja opinnäytetyömme raporttia  
oman tietonsa lisäämiseen ja voivat näin innostua lähtemään mukaan toimintaan maa-  
tilojen yhteistyökumppaneina. Opinnäytetyöllämme on myös laajempi yhteiskunnalli-  
nen merkitys. Hoivamaatilatoiminnan levittäminen oppaan avulla luo maaseudulle uu-  
denlaisia keinoja erikoistua ja tämän kautta ylläpitää maaseudun työllisyyttä ja hyvin-  
vointia. Opas on vapaasti ladattavissa internetistä, joten se on kaikkien halukkaiden  
hyödynnettävissä.

Hoivamaatalous on aihealueena hyvin laaja. Jatkossa työn kanssa saman suuntaisia op-  
paita voisi laatia erilaisille asiakasryhmille, kuten vammaisille ja vanhuksille. Myös toi-  
minnan vaikuttavuutta pidemmällä aikavälillä olisi tärkeää tutkia esimerkiksi toiminnan  
jatkuvuuden takaamiseksi ja rahoituksen saannin helpottamiseksi. Tulevaisuudessa on  
tärkeää määrittää selkeäksi ja helposti saatavilla olevaksi tiedoksi hoivamaatilatoimin-  
nan tekninen toteuttaminen yritystoimintana. Tietoa tarvitaan lisää esimerkiksi vakuu-  
tuksista, hinnoittelusta, vastuukysymyksistä ynnä muista sen sellaisista asioista, joita on  
huomioitava tällaista yritystoimintaa perustaessa. Opinnäytetyö antoi viitteitä, että maa-  
tilat ja kuntoutusyksiköt tarvitsevat tahon, joka tuo heidät yhteen ja helpottaa näin hoi-  
vamaatilatoiminnan käynnistymistä.

Ajattelemme, että hoivamaatilatoiminnan saattaminen suuren yleisön tietoisuuteen lisää  
toiminnan järjestämisestä kiinnostuneiden maatalousyrittäjien määrää. Sosiaali- ja ter-  
veysalan ammattilaiset, jotka antoivat palautetta, toivoivat oppaan päätyvään laajaan ja  
aktiiviseen levitykseen. Ajattelemme, että uudenlaisten tiedonlevityskanavien kehittä-  
minen auttaa tavoittamaan asiaan perehtymättömiä maatalousyrittäjiä ja innostaa heitä  
ryhtymään hoivamaatilatoimintaan.

## LÄHTEET

Barton, Jo & Pretty, Jules 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. WWW-julkaisu. [http://www.researchgate.net/publication/42587600\\_What\\_is\\_the\\_Best\\_Dose\\_of\\_Nature\\_and\\_Green\\_Exercise\\_for\\_Improving\\_Mental\\_Health\\_A\\_Multi-Study\\_Analysis](http://www.researchgate.net/publication/42587600_What_is_the_Best_Dose_of_Nature_and_Green_Exercise_for_Improving_Mental_Health_A_Multi-Study_Analysis). Ei päivitystietoa. Luettu 27.11.2015.

Di Iacovo, Francesco, O'Connor Deirdre 2009. Supporting policies for Social Farming in Europe. Progressing Multifunctionality in Responsive Rural Areas. WWW-julkaisu. [http://sofar.unipi.it/index\\_file/arsia\\_So.Far-EU\\_def.pdf](http://sofar.unipi.it/index_file/arsia_So.Far-EU_def.pdf). Ei päivitystietoa. Luettu 21.9.2016.

Elings, Marjolein & Hassink, Jan 2008. Green Care Farms A Safe Community Between Illness or Addiction and the Wider Society. WWW-julkaisu. [https://www.researchgate.net/publication/37789203\\_Green\\_Care\\_Farms\\_A\\_Safe\\_Community\\_Between\\_Illness\\_or\\_Addiction\\_and\\_the\\_Wider\\_Society](https://www.researchgate.net/publication/37789203_Green_Care_Farms_A_Safe_Community_Between_Illness_or_Addiction_and_the_Wider_Society). Ei päivitystietoa. Luettu 27.9.2016.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: vastapaino.

Fine, Aubrey H 2006. Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for practice. United States of America: Academic Press publications.

Green Care Etelä-Savo. Uuden palvelutoiminnan mahdollisuudet Etelä-Savossa. WWW-julkaisu. <http://esavogreencare.ning.com/>. Ei päivitystietoa. Luettu 24.11.2015.

Green Care Finland. Mitä on Green Care?. WWW-julkaisu. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.09.2016.

Green Care Finland. Toimialat. WWW-julkaisu. <http://www.gcfinland.fi/toimialat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.09.2015.

Hassink, Jan & Van Dijk, Majken 2006. Farming for health – Green-Care Farming Across Europe and the United States of America. Alankomaat: Springer.

Helne, Tuula & Silvasti, Tiina 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Juvenes Print.

Hentinen, Kirsi, Iija, Aulikki & Mattila Eija 2009. Kuuntele minua – mielenterveys-työn käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme 1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirvonen, Johanna 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Hirvonen, Johanna, Skyttä, Teija (toim.) 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>. Ei päivitystietoa. Luettu 15.9.2016.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYpro.

Kaipio, Kalevi 1997. Antakaa meille mahdollisuus Johdatus nuorten yhteisökasvatukseen. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. WWW-julkaisu. [www.kamk.fi/opari/opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta](http://www.kamk.fi/opari/opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta). Ei päivitystietoa. Luettu 26.9.2016.

Kettunen, Reetta, Kähäri-Wiik, Kaija, Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Koskisuus, Jari 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000. WWW-julkaisu. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>. Ei päivitystietoa. Luettu 14.8.2016.

Leino-Kilpi, Helena & Välimäki, Maritta 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mikkelin ammattikorkeakoulu 2016. Hoivafarmi – Luonto ja maaseutu osaksi hoiva- ja kuntoutustyötä. WWW-julkaisu. [http://www.mamk.fi/tutkimus\\_ja\\_kehitys/kestava\\_hyvinvointi/kaynnissa\\_olevat\\_hankkeet/hoivafarmi](http://www.mamk.fi/tutkimus_ja_kehitys/kestava_hyvinvointi/kaynnissa_olevat_hankkeet/hoivafarmi). Ei päivitystietoa. Luettu 12.9.2016.

Nikkilä, Kalervo 2003. Puutarhaterapiaopas. Opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. Pori: Kehitys Oy.

Pyökkänen, Päivi 2016. Voiko hyvinvointialasta kasvaa palveluliiketoimintaa maatalouden rinnalle. Ruralia 1/2016, 4–5.

Rostila, Ilmari 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Sempik, Joe, Hine, Rachel, Wilcox, Deborah. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Cost 866, Green Care in Agriculture. WWW-julkaisu. [http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green\\_care\\_a\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf). Ei päivitystietoa. Luettu 12.11.2015.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Oulun opettajankoulutuslaitos.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa Suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76/2011. WWW-julkaisu. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?se>. Ei päivitystietoa. Luettu 27.1.2016.

Soini, Katriina (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care –toiminnan vaikuttavuutta. WWW-julkaisu. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.9.2016.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. WWW-julkaisu. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>. Ei päivitystietoa. Luettu 14.8.2016.

Suomi, Asta, Juusola, Mervi & Anundi, Eeva 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Talentia 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. WWW-julkaisu. <http://www.talentia.isintexas.com/mag/eettinenopas.php>. Ei päivitystietoa. Luettu 27.9.2016.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. WWW-julkaisu. [www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto](http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto). Ei päivitystietoa. Luettu 30.8.2016.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vanhanen–Nuutinen, Liisa & Lambert Pirjo 2005. Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita Priima Oy.

Vehmasto, Elina 2014. Green Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. WWW-julkaisu. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 14.6.2016.

VoiMaa!-hanke 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. WWW-julkaisu. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 8.9.2016.



VoiMaa!-hanke & Green Care Lappi 2014. Green Care –työkirja. WWW-julkaisu. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>. Päivitetty 18.3.2016. Luettu 21.9.2016.

Yli-Viikari, Anja & Lilja, Taina 2016. Se metsä on täynnä kyyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. WWW-julkaisu. [http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp\\_2016\\_1\\_s68-79.pdf](http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp_2016_1_s68-79.pdf). Ei päivitystietoa. Luettu 6.9.2016.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveennummi, Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. WWW-julkaisu. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 27.11.2015.

**TUTKIMUSLUPA**

1.6.2016

Opiskelemme Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomi(AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haemme tutkimuslupaa opintoihimme kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyömme tavoitteena on koota yhteen kansainvälistä ja kotimaista tietoa hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä ja hyödyistä, sekä kartoittaa Suomen toimintaympäristöön soveltuvia uusia toimintatapoja. Opinnäytetyömme tavoitteena on koota edellä mainittujen tietojen pohjalta opas hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä mielenterveyskuntoutumisen näkökulmasta.

Pyydämme tällä lupalomakkeella lupaa:

- a) Hankkia aineistoa havainnoimalla järjestämääne hoivamaatilatoimintaa.
- b) Haastatella teitä ja nauhoittaa haastattelu.
- c) Hyödyntää havainnointi- ja haastatteluaineistoa oppaan tekemisessä, opinnäytetyön raportoinnissa ja tulosten esittämisessä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudumme noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. Emme mainitse mitään nimiä tai muitakaan yksilöityjä tietoja loppuraportissa, ja mahdolliset suorat lainaukset teemme tavalla, josta henkilöllisyyttänne ei voida tunnistaa. Keräämämme aineisto on ainoastaan meidän käytössämme. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Sosionomiopiskelijat

Mari Kähäri ja Annukka Niemelä

Mikkelin ammattikorkeakoulu

---

**Tutkimusluvan myöntäminen**

Annan suostumukseni aineiston keräämiseen havainnoimalla ja haastatteleamalla, sekä aineiston hyödyntämiseen oppaan teossa opinnäytetyön raportoinnissa ja tulosten esittämisessä.

Paikka ja aika

---

Nimi ja nimenselvennys

---

## **Haastattelu**

### **Taustatiedot toiminnastanne ja tilasta:**

#### **Toiminta**

1. Minkälainen tila mielestänne soveltuu hoivamaatilatoiminnan järjestämiseen?
2. Mitä elementtejä/ asioita tilaltanne löytyy, jotka tukevat mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa?
3. Minkälaista valmistelutyötä toiminnan käynnistäminen kokemuksenne mukaan vaati?
4. Millaiset työt tilallanne soveltuvat hoivamaatalouteen, kun kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat?
  - 4.1. Mitkä toistuvat ympäri vuoden?
  - 4.2. Mitä tehdään eri vuodenaikoina?
5. Miten suunnittelette päiväohjelman?
  - 5.1. Toteutuvatko päivät suunnitellusti?
6. Onko toimintapäivissä toistuvia rutiineja?
7. Miten ja keiden kanssa toiminnalle on asetettu tavoitteet?
8. Huomioitteko erilaiset juhlapyhät ja teemat toiminnassanne?
9. Mitä olette itse saaneet toiminnasta?
  - 9.1. Henkilökohtaisesti?
  - 9.2. Maatilan hyödyn kannalta?
10. Millaisia haasteita ja mahdollisuuksia maatilaympäristönne tarjoaa toimintaan?
11. Minkälaista osaamista tai koulutusta mt –kuntoutujien päivätoiminnan järjestämisen mielestänne vaatii maatilalta

#### **Ohjaaminen**

1. Kuinka paljon perehdytystä asiakasryhmästä mielestänne tarvitaan?
2. Minkä asioiden olette huomanneet motivoivan asiakkaita?
3. Miten ohjaus vastuu jakautuu teidän ja lähettävän tahon välillä?
4. Mitkä ovat mielestänne hyviä ohjauskäytäntöjä?
5. Kuinka paljon asiakkaat tarvitsevat ohjausta teiltä?

6. Miten haastaviin tilanteisiin voi varautua ennalta?
7. Miten sidotte toimintakerrat toisiinsa?

### **Eettisyys ja ammatillisuus**

1. Onko ympäristön kanssa ollut ristiriitoja?
2. Millä tavalla olette kertoneet naapurustolle toiminnastanne?
3. Miten asiakkaan toiveet huomioidaan?
4. Yksityisyys?
5. Mikä tekee toiminnastanne eettistä?
6. Miten pidätte huolta siitä, ettette kuormitu liikaa maatilantöiden ja hoivamaatalouden yhteisvaikutuksesta?
7. Miten toiminnan merkitystä asiakkaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin arvioidaan?
8. Miten aiotte tulevaisuudessa kehittää toimintaa?
9. Miten hoivamaatilatoimintaa pitäisi Suomessa ylipäänsä kehittää ja mitä asioita huomioida?

TOIMINTA	OHJAAMINEN	EETTISYYS/AMMATILLISUUS
<p>Toiminnan aloittaminen ei vaadi niin paljoa kuin kuvitellaan. Lähde pienestä, kokeile ja kehitä pikkuhiljaa,            Ei suuria investointeja alussa            Huomio resurssit, kuten aika</p>	<p>Maatalousyrittäjät eivät tarvitse ohjaamisessaan sosiaalialan ammattiosaamista, mikäli lähettävältä taholta on mukana asiakkaiden ohjaaja.</p>	<p>Maatalousyrittäjät ovat asiantuntijoita omalla alallaan. Sosiaali- ja terveysalan osaaminen voi tulla lähettävältä taholta.</p> <p>On tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta ja pitää huolta, että aikaa jää maatilasta töistä huolehtimiseen.</p>
<p>Aito kiinnostus toimintaa kohtaan, rahallinen hyöty ei voi olla ainoa <u>motivaattori</u></p>		<p>Onko minulla aito halu ja kiinnostus toiminnan järjestämiseen?            Olenko aidosti mukana omasta halustani?            Miksi olen lähtemässä toimintaan?            Minkälaisen ihmisten kanssa tulen toimeen?            Olenko valmis sitoutumaan?</p>
<p><u>Tilan tarjoamat luontoelementit: tuotantoeläimiä, hoivamaatilatoimintaan, sopeutuvia kotieläimiä, puutarhaelementtejä, monipuolisesti luontoa → Mitä yksinkertaista ja mielekästä tekemistä kokemattomalle kuntoutujalle?</u></p>	<p>Kuntoutujien todelliset fyysiset ja psyykkiset kyvyt on hyvä tietää jotta voidaan suunnitella sopivan haasteellista tekemistä.</p>	<p>Toimintaa voidaan kehittää pikkuhiljaa oman mielenkiinnon, kokemuksen ja palautteen pohjalta.</p>
<p>Mieti, haluatko järjestää toimintaa mielenterveyskuntoutujille vai jollekin muulle asiakasryhmälle</p>		<p>On tärkeää, että koko perhe suhtautuu toimintaan myönteisesti.</p>
<p>Kontaktit ohjaajien ja mielenterveysyksiköiden kanssa            Selvitä etukäteen selvitettävät asiat, kuten verotus-, vakuutus-, laki-, laskutus- ym. toiminnan järjestämiseen liittyvät tekijät</p>		<p><u>Palautteen saaminen ohjaajilta ja sen pohjalta toiminnan kehittäminen.</u>            Vastuukysymykset on sovittava etukäteen kaikkien osapuolten kanssa.</p>
<p>Maatilasta turvallisuustekijät: täytyy olla perusturvallinen, paikat hyvässä kunnossa, asianmukaiset varusteet ja riskitekijöiden ennakointi</p>	<p>Asiakkaiden keskeiset terveydelliset asiat, kuten epilepsia, ruokavalio tms. on tiedettävä hätätilanteen varalta.</p>	<p>Hyvä ryhmäkoko on 3-5 hlö</p>

<p>Mitä tila voi tarjota juuri mielenterveyskuntoutujille? → kuntoutujien kohtaaminen arvostavasti ”ihminen ihmisenä”, fyysinen väsymys toiminnoissa kautta, onnistumisen kokemukset, tunne olevansa hyödyksi, uudet kokemukset, pois arjen ympäristöstä, luontokokemukset</p>	<p>Motivointi: asiakkaita motivoivat mahdollisuus itsensä ylittämiseen, kiinnostusten huomioiminen, heidän mielipiteen kysyminen ja kunnioittaminen, työtehtävien valmiiksi saamisen tuoma onnistumisen kokemus</p>	<p>Maatalousyrittäjät määrittelevät toimintansa tavoitteet sen mukaan, mitä voivat maatilallaan kuntoutujille tarjota. Yhteistyötaho valitsee kuntoutujat maatilalle sen mukaan kenelle tarjolla olevasta maatilatoiminnasta on eniten hyötyä.</p>
<p>Toimintaympäristönä jo pelkästään toisen kotiin meneminen voi olla mielenterveyskuntoutujalle kuntouttava kokemus.</p>	<p>Kuntoutujille voidaan antaa tilaisuus purkaa tunteuksiaan ja häntä kuunnellaan neutraalisti. Asioihin ei kuitenkaan tarvitse jäädä vellomaan vaan niistä mennään eteenpäin jaksamisen mukaan.</p>	<p>Maatalousyrittäjät päättävät itse kuinka paljon haluavat omista tai perheensä asioista kuntoutujille kertoa. Myös kuntoutujat päättävät itse kuinka paljon haluavat omista asioistaan kertoa. Maatalousyrittäjien tehtävä ei ole kysellä kuntoutujien yksityisistä asioista.</p>
<p>Toiminnalle on hyvä miettiä etukäteen samanlaisena pysyvä runko, joka sisältää toimintakerroilla toistuvat rutiinit mutta joustaa tarvittaessa (esim. sää, kuntoutujien <u>vointi</u>) ja jättää tilaa myös vaihteleville tehtäville.</p>	<p>Kuntoutujien kyvyt ja jaksaminen tulee huomioida toimintaa suunniteltaessa ja heitä ohjatessa. Kaikilta ei odoteta samaa suoritusta. Kuntoutujien jaksaminen voi vaihdella eri toimintapäivinä ja myös päivän aikana. Kuntoutujien ohjaajat auttavat sopivien toimintojen löytämisessä ja kertovat mikäli toiminnot ovat liian haastavia.</p>	<p>On hyvä miettiä ja harkita, tarvitseeko naapurustolle kertoa toiminnan järjestämisestä.</p>
<p>Rutiinit: tuovat turvaa ja antavat mahdollisuuden harjoitella vastuun kantamista sellaisissa toiminnoissa jotka oppii tekemään itsenäisesti</p>	<p>Uusia toimintoja tehtäessä ohjausten tarve on suurempi kuin jo tutumpien toimintojen suorittamisessa.</p>	
<p>Uudet tehtävät: mahdollistavat uuden oppimisen, onnistumisen kokemuksia</p>	<p>Kuntoutujien kykyjä ei saa aliarvioida, vaan toiminnoissa tulee olla sopivasti haastavia.</p>	

<p>Harkittu rutiinien rikkominen: esim juhlapäivät tuovat vaihtelua ja hahmottavat vuoden kierron kulkua</p> <p>Virkistyspäivät: kuntoutujien kiinnostuksen pohjalta on hyvä järjestää silloin tällöin virkistyspäiviä.</p>	<p>Kuntoutujille voi muodostua omat vastuualueet, jotka he tekevät rutiininomaisesti.</p>	
<p>Yhdessä sovitaan toimintapäivien säännöt ja niistä pidetään kiinni: esim. tupakoinnin rajoittaminen</p>	<p>Toiminnan aikana huolehditaan, että sovituista säännöistä pidetään kiinni.</p>	
<p>Toiminnot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ajankohtaisia</li> <li>- Suomen vuodenajat määrittelevät työtehtäviä luontaisesti: kesällä toiminnot sijoittuvat enemmän ulos ja talvella ollaan enemmän sisätiloissa ja navetassa</li> <li>- huomio jokaisen kuntoutujan kyvyt ja kiinnostukset</li> <li>- etukäteen mielellään yhdessä kuntoutujien kanssa suunniteltuja</li> <li>- kuntoutujien ohjaaja tukee sopivien toimintojen löytymisessä</li> <li>- voivat sitoa toimintakertoja toisiinsa: esim. istutusten hoitaminen ja kasvun seuraaminen, eläinten kehityksen seuraaminen..</li> <li>- myös yksittäisiä toimintoja, kuten siivous- tai järjestelytehtävät</li> <li>- pienet toimintakokonaisuudet jotka eivät jää kesken, pienetkin tehtävät voidaan jakaa pienempiin kokonaisuuksiin</li> </ul>	<p>Vetovastuu toiminnasta maatilalla on maatalousyrittäjillä, kuntoutujien ohjaaja mukana tukena ja turvana ja vastaa viimekädessä kuntoutujien yksilöllisestä ohjaamisesta.</p> <p>Annetaan kuntoutujien tehdä itse ja autetaan tarvittaessa. On muistettava, että kuntoutujat ovat tulleet tekemään toimintoja, ei ohjaajat!</p> <p>Johdonmukaisuus toimintojen ohjaamisessa. Tehdään yksi asia kerrallaan ja toiminnot pilkotaan pieniin osiin.</p> <p>Toiminnot voivat vaihdella eri kuntoutujilla, kukin tekee itselleen fyysisesti ja psyykkisesti soveltuvaa tehtävää. Saman toiminnon sisällä voidaan eriyttää eri kuntoutujille eri tehtävät.</p>	<p>Kuntoutujien tarkkoja diagnooseja ym. ei tarvitse tietää → Tietämättömyys mahdollistaa paremmin asiakkaiden kohtaamisen tasavertaisina ihmisinä.</p> <p>Asiakaslähtöisyys, tasavertaisuus</p> <p>Jokaisen ainutlaatuisuutta kunnioitetaan. Kuntoutuja saa olla juuri sellainen kuin on, eikä hänelle tuputeta omia näkemyksiä.</p>

<p>Toimintoja voivat olla esim: lypsy, navettatyöt, puutarhatyöt, siivoustyöt, eläintenhoito, pihatyöt, ruoanlaitto ja kattaminen, leipominen, luontoaskartelu, marjojen poimiminen, saunan lämmitys ja uinti</p>	<p>Innostuneisuus tarttua tehtäviin tarttuu myös kuntoutujiin.</p>	
<p>Mitä maatalousrittijä saa itselleen toiminnan järjestämisestä?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Oman mielen kuntoutuminen kun hidastaa omaa työtahtia ja kiinnittää huomiota luontoympäristöön.</li><li>- Ihmissuhdetaitojen kehittyminen, herkkyyden lisääntyminen mikä voi parantaa omia ihmissuhteita</li><li>- Perhe ja lähipiiri voi oppia erilaisten ihmisten kohtaamista, suvaitsevaisuutta ja avoimuutta ja aitoutta</li><li>- Vaihtelua arkeen</li></ul>	<p>On sallittua, että kuntoutujalla on huono päivä eikä toiminnot suju etukäteen suunnitellusti. Maatilallisen tulee sietää verkkaisuutta.</p>	<p>Toiminnan pääasiana ei ole tulostehokkuus vaan kuntoutujien hyvinvoinnin lisääminen.</p>
<p>Maatilan hyödyt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pienimuotoisessa hoivamaatilatoiminnassa ei suuria konkreettisia maatilahyötyjä mutta oman jaksamisen lisääntyminen hyödyttää myös maatilaa.</li><li>- Toimintapäivien aikana tulee tehtyä pieniä mutta hyödyllisiä työtehtäviä asiakkaiden kanssa, joita ei välttämättä muuten saisi tehdyksi.</li></ul>		