

# GREEN CARE -TOIMINTAMALLIN JALKAUTTAMINEN KAUPUNKIKYLÄN ARKEEN

Pasi Viitaniemi  
Opinnäytetyö kevät 2017  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi AMK

## TIIVISTELMÄ

Viitaniemi, Pasi. Green Care -toimintamallin jalkauttaminen Kaupunkikylän arkeen. Diak, Helsinki, kevät 2017, 30s. Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Green Care -menetelmä soveltuu Kaupunkikylän arkeen ja kehittää sopivia toimintamalleja sekä työprosesseja Green Care -toiminta-ajatusta hyödyntäen Kaupunkikylän eri työyksiköihin. Green Care on sateenkaari käsite menetelmälle, jossa käytetään luonnonelementtejä ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseksi ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Kaupunkikylä on Sylvia-koti yhdistyksen toimintayksikkö, joka tuottaa asumis- ja työpalveluja erityistä huolenpitoa tarvitseville aikuisille.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämishanke. Toiminnallisen osion teoria aineiston kokosin Green Care Finland yhdistyksen määritelmistä, mitä Green Care on ja mihin se perustuu. Luonnon vaikuttavuuksia toin esille eri tutkimusten ja hankkeiden tuloksista. Kehittämishanke toteutettiin yhdessä Kaupunkikylän asukkaiden sekä henkilökunnan kanssa.

Kehittämishanke eteni neljässä vaiheessa. Kolme ensimmäistä vaihetta tutkimme ja kehitimme Green Care -mallin soveltuvuutta Kaupunkikylään. Neljäs vaihe oli demopäivä, jolloin henkilökunta toteutti Green Care-menetelmän keinoin puutarhatoimintaa Kaupunkikylän asukkaiden kanssa. Käytin kehittämishankkeen toteuttamisessa toimintatutkimuksen menetelmää. Kehittämishankkeen tuloksena syntyi monia työprosesseja sekä toimintamenetelmiä työpajoihin sekä asumisyksikköön. Ulkotyöpaja sai isoimman hyödyn kehittämishankkeesta, koska työskentely tapahtuu usein luontoympäristössä. Green Care ajattelu ja toimintamalli sopivat hyvin Kaupunkikylään ja kehittämishankkeen kautta työyhteisö sai yhteneväisen lähtökohdan arvo ja toimintakulttuurin toteuttamiseen.

Asiasanat: kehitysvammaisuus, Green Care, toiminnallinen tutkimus, Kaupunkikylä

## ABSTRACT

Viitaniemi, Pasi. Implementing Green Care method to Kaupunkikylä's life. Helsinki, Spring 2017, 30 p. Language: Finnish

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to find out the applicability of Green Care methods within a framework of everyday life in Kaupunkikylä. The purpose was to develop suitable operational approaches and work processes for different work units in Kaupunkikylä by using the ideas and methods of Green Care. Kaupunkikylä is one of the operational units in Sylvia-home association which produces housing and employment services for adults in need of special care.

My thesis was a research development project. Theoretical background for the operational part was based on the definition of Green Care Finland association, what is Green Care as a concept and as an activity with positive influence for human well-being. My study of nature's empowering and rehabilitating effect and positive influence of nature-based methods in learning experiences and well-being is based on the results of various researches and projects. Development project was implemented in cooperation with the residents and personnel of Kaupunkikylä.

Development project proceeded in four phases. I applied the methods of operational research in this development project. Methods of operational research emphasize finding practical solutions for organisation's needs to develop and undergo changes. As a result of the development project there originated new work processes and modes of operation in Kaupunkikylä's workshops and housing unit. Outdoor workshop benefited the most from the development project because its activities is usually carried out in the natural environment. According to the results of my study the ideas and methods of Green Care suited well in Kaupunkikylä. Through this development project work community achieved to unify their principles for implementation of the new modes of operation.

Keywords: mental retardation, Green Care, operational research, Kaupunkikylä

## Sisällys

1 JOHDANTO .....	5
2 GREEN CARE .....	7
2.1 Green Care -toimintamalli .....	7
2.2 Peruselementit .....	8
2.3 Toimintamenetelmät .....	9
2.4 Ekopsykologia .....	12
3 LUONTOAVUSTEISEN TOIMINNAN HANKKEITA JA TUTKIMUKSIA .....	13
4 VAMMAISUUS ERILAISUUDEN MÄÄRITELMÄNÄ .....	18
4.1 Kehitysvammaisuuden määrittelyä .....	18
4.2 Vammaisuuden tarkastelutapoja .....	19
5 TOIMINTATUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	21
5.1 Toimintaympäristön kuvaus .....	21
5.2 Tutkimuksellinen kehittämistyö menetelmänä .....	22
5.3 Toimintatutkimus lähestymistapana .....	22
5.4 Opinnäytetyön toteutusprosessi .....	24
5.4.1 Ensimmäinen vaihe .....	24
5.4.2 Toinen vaihe .....	25
5.4.3 Kolmas vaihe .....	27
5.4.4 Neljäs vaihe .....	30
6 POHDINTA .....	32
6.1 Arviointia ja johtopäätöksiä .....	32
6.2 Ammatillinen kehittyminen .....	35
LÄHTEET .....	37

## 1 JOHDANTO

Suomalaiset ovat aina eläneet vahvassa yhteydessä luontoon, käyttäneet ja arvostaneet sitä, etenkin menneinä aikoina. Olemme tienneet luonnon hyvinvointivaikutuksista - ainakin kansantajuisesti. Luontoa on käytetty tukena sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan toiminnassa; laitoksia on sijoitettu luonnonkauniille paikoille. Tieteellisiä ja sosiaalisia tutkimuksia tehdään ja julkistetaan nykyisin runsaasti luonnon ja eläinten eheyttävästä vaikutuksesta ihmiseen. Luonnon hoitava vaikutus on ollut käytössä jo vuosituhatkautta eri kulttuureissa, mutta vasta viime aikoina tätä mahdollisuutta alettu tutkimaan ja käsitteellistämään Euroopassa.

Olen pitkään ollut kiinnostunut luonnon positiivisista vaikutuksista ihmiseen. Tutustuessani Green Care –menetelmään, ymmärsin löytäväni hyvän työkalun, jota voin toteuttaa työssäni. Green Care –menetelmällä tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jossa hyödynnetään luontoa sekä maaseutuympäristöä elämänlaadun ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi sekä edistämiseksi

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämishanke, jonka toteutin omassa työpaikassani Kaupunkikylässä. Kaupunkikylä on Lahdessa sijaitseva Sylvia-koti yhdistyksen toimintayksikkö, joka tuottaa asumis- sekä työtoimintapalveluita erityistä tukea tarvitseville aikuisille. Kaupunkikylässä on asukkaina erilaisia vammaisuuden diagnooseja saaneita henkilöitä. Asukkaiden ominaisuuksista ei Kaupunkikylässä puhuta vammaisuuden määrittelyn kautta, vaan lähestytään heidän elämäänsä yksilöllisesti voimavarojen ja tuen tarpeen kautta.

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli selvittää, miten Green Care -menetelmä soveltuu Kaupunkikylän arkeen sekä kehittää sopivia toimintamalleja ja työprosesseja Green Caren toiminta-ajatusta hyödyntäen Kaupunkikylän eri työyksiköihin. Kaupunkikylässä on ennestään hyviä kokemuksia luontolähtöisestä toiminnasta.

Kaupunkikylän henkilöstössä on kahden vuoden aikana ollut suuri muutos: uusia työntekijöitä on enemmän kuin vanhoja. Esimieheni näki tärkeäksi päivittää Kaupunkikylän arvomaailmaa ja toiminta-ajatuksia suhteessa luontoon ja luonnon tuomiin mahdollisuuksiin sosiaali- ja hoitotyössä. Tämän kehityshankkeen toteuttamisen taustalla on keskeisesti kaksi kysymystä. Voiko Green Care -menetelmällä lisätä fyysisiä,

psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia kaupunkikyläläisille? Miten menetelmä sopii Kaupunkikylän asukkaille sekä henkilökunnalle? Toteutin kehittämishankkeen toiminnallisen osuuden neljässä vaiheessa toimintatutkimuksen lähestymistapaa käyttäen.

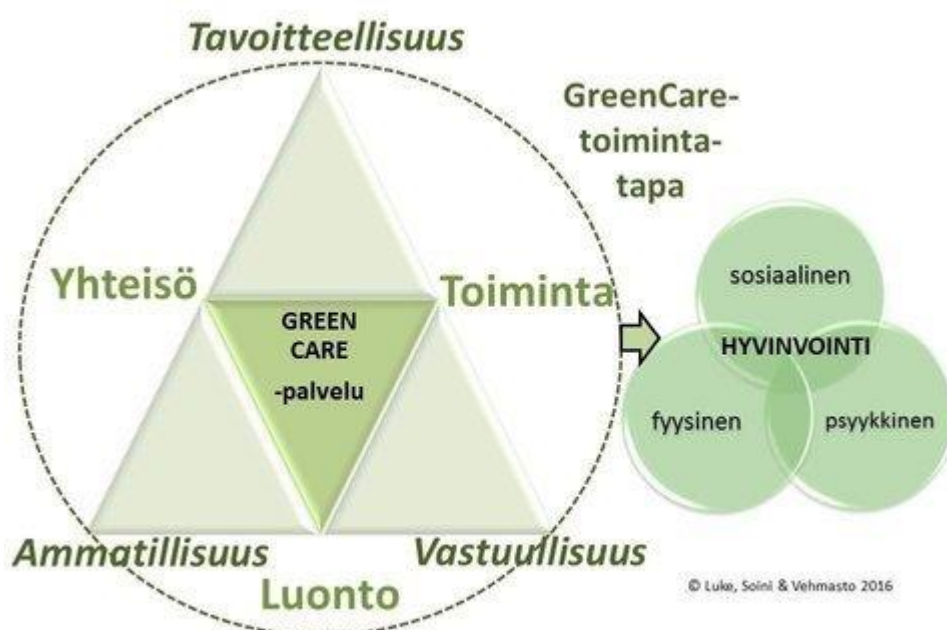
## 2 GREEN CARE

### 2.1 Green Care -toimintamalli

Green Care on sateenkaarikäsite, jolla tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jossa hyödynnetään luontoa sekä maaseutu ympäristöä elämänlaadun ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi sekä edistämiseksi. Yleisesti toiminta tapahtuu maaseutu ympäristössä kuten metsässä tai luonnossa. Maaseutu ympäristö voi tarkoittaa eläimiä, kasveja, yhteisöllisyyttä, arjen askareita ja hiljaisuutta. Luonnonelementtejä pystyy käyttämään myös muissa ympäristöissä, kuten kaupungeissa, puistoissa tai sisätiloissa mukaan lukien laitospäristön. (Green Care ry Finland i.a., a.)

Kaikki luonnossa tapahtuva toiminta ei ole Green Care toimintaa. Ajan myötä on muotoutunut yhteinen toiminta tapa, josta voi löytää Green Care -toimintatavan tunnusmerkit. Green Care -toimintatavan kolme perusedellytystä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus sekä vastuullisuus. (Green Care ry Finland i.a., a.)

Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu Green Care -toimintamenetelmän perusedellytykset ja elementit, joiden kautta eritasoinen hyvinvointi voi toteutua.



KUVIO 1. Green Care -toimintamallin ydinalueet. (Luonnonvarakeskus 2016.)

Tavoitteellisuudella tarkoitetaan tietoista ja tarkoituksenmukaista toimintaa, jossa luonnonelementtejä käytetään hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarkemmat tavoitteet määritellään yksilöllisesti palvelu- ja asiakastyypin mukaan. (Soini & Vehmasto 2014, 6–7).

Palveluntarjoajan osaaminen ja ammatillisuus tulee olla riittävä suhteessa tuotettuun palveluun, esimerkiksi lähihoitaja ei voi antaa ratsastusterapiaa. Green Care -palveluita tuotetaan usein moniammatillisessa yhteistyössä siten, että toisella henkilöllä on koulutus eläinten käsittelyyn ja toisella sosiaaalialalle. (Soini & Vehmasto 2014, 6–7).

Vastuullisuus toiminnassa syntyy arvoista, toimintatavoista ja laadusta. Vastuullinen palvelun tuottaja pyrkii edistämään toiminnassaan yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan sekä eri sidosryhmien tarpeita. Tämä tarkoittaa johdonmukaista ja pitkäjänteistä palvelun tuottamista, joka luo asiakkailleen ja sidosryhmilleen, ekologista, sosiaalista sekä kulttuurista lisäarvoa, jolla on myös taloudellinen hyöty (Soini & Vehmasto 2014, 6–7).

## 2.2 Peruselementit

Green Care -toimintamallin peruselementit ovat toiminta, luonto ja yhteisö. Hyvinvointivaikutukset syntyvät yhdistämällä ja painottamalla eri tavoin peruselementtejä. Eläimen kanssa ihminen voi saada vahvistusta itsetunnolleen. Toimintaan voi sisällyttää myös sopivasti haasteellisuutta ja epämukavuutta, turvan ja luottamuksen ohelle. (Vehmasto, 2015.)

Toiminta luo mahdollisuuden oppimiselle ja kokemuksille, ja antaa mahdollisuuden yhdistää ihmisen ympäristöönsä. Toiminta luonnonelementtien kanssa, kuten metsä, eläimet, puutarha, antaa virikkeitä monenlaiseen tekemiseen ja kokemiseen joka tuottaa yleensä mielihyvää ja aktivoi. Toiminta voi olla myös vähäeleistä, kuten eläinten tai maiseman havainnointia ja rauhoittumista. (Vehmasto, 2015.)

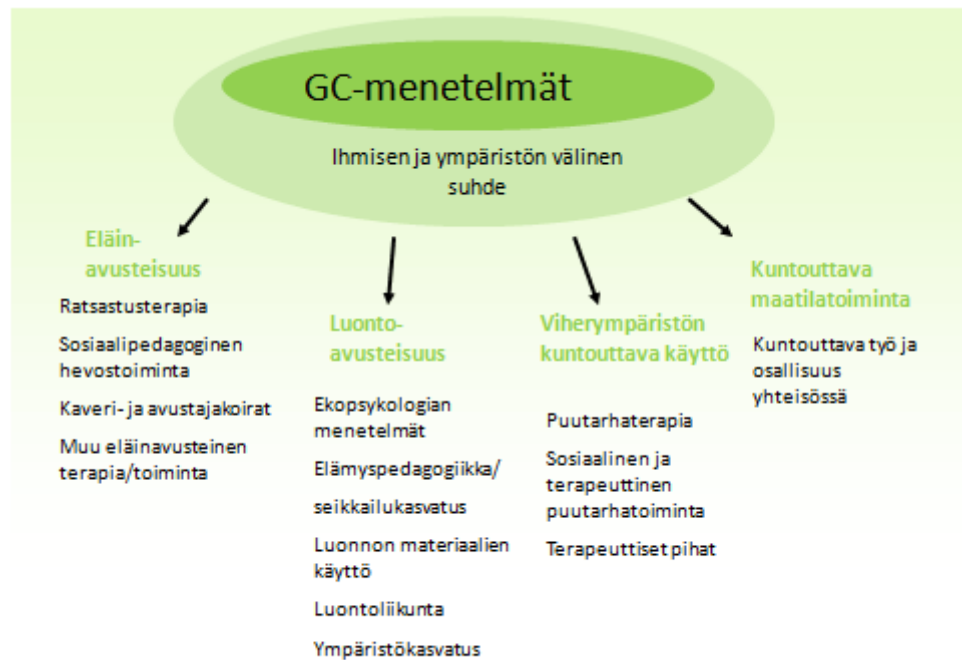
Luonto on toimintaympäristö, kohde tai väline Green Care -toimintamallissa. Luonnonelementtejä käytetään vahvistamaan, edistämään ja nopeuttamaan asetettuja tavoitteita. Luontoelementti voi olla monimuotoinen ja sijaita missä vain. Eläimet ovat yksi keskeinen luontoelementti Green Care -toiminnassa. (Vehmasto, 2015.)

Yhteisön ja vuorovaikutteisuuden kautta mahdollistuu osallisuus, sekä mahdollisuus kiinnittyä osallisuuteen ja tuoda hyväksynnän tunteen. Osallisuus voi Green Care -toiminnassa syntyä ihmisten, eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa. Parhaillaan yhteisön tuki ja osallisuus suojelee terveyttä ja lisää toiminnan vaikuttavuutta. (Vehmasto, 2015.)

### 2.3 Toimintamenetelmät

Green Care -toiminnassa käytetään luontoa tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Vuosien varrella toiminta on muotoutunut neljään toimintamenetelmään, joita voidaan käyttää maatilalla, puutarhassa, metsässä, puistossa kuin myös sisätiloissa. (Soini 2014, 12.)

Green Care -toimintamenetelmiä ovat eläinavusteiset menetelmät, luontoavusteiset menetelmät, viherympäristön käyttö sekä maatilankuntouttava käyttö. Toimintamenetelmien kautta voi luontolähtöistä toimintaa toteuttaa monipuolisesti, eri luonnonelementtejä ja toimintamalleja sekä menetelmiä soveltaen. (Soini 2014, 12.)



KUVIO 2. Green Care-toiminta menetelmät. (Taikatarha 2016.)

Eläinavusteisissa menetelmissä voi periaatteessa käyttää mitä tahansa eläintä, jonka kanssa voi syntyä toivottu yhteys ja tulos ihmisen kanssa. Suomessa ratsastusterapia on tunnetuin eläinavusteinen terapiamuoto. Usein myös maatilaneläimiä sekä kissoja ja koiria käytetään apuna. Työskentely ammatillisesti toteutettuna tarjoaa monipuolista ja mielekästä toimintaa, jossa voimaantuminen mahdollistuu ja asiakas pääsee harjoittamaan sekä oppimaan monia taitoja. (Green Care Finland ry, b.)

Eläinten vaikutusta ihmiseen on tutkittu ja todettu, että jo eläimen läsnäolo voi tuottaa ihmiselle positiivisia ja parantavia vaikutuksia. Myönteiset vaikutukset pohjautuvat pitkälti eläinten rauhoittaviin ominaisuuksiin. Eläinten läheisyys ja kosketus antavat tukea ja lohtua. Vuorovaikutus ja kommunikointi tapahtuvat eläinten kanssa luotettavassa ja aidossa ilmapiirissä. Eläimen kanssa kohtaaminen on tasavertaista, eläin ei luokittele, eikä arvioi ihmistä sosiaalisen aseman tai muun ulkoisen ominaisuuden perusteella. Eläimen kanssa ihminen voi saada vahvistusta itsetunnolleen. Toimintaan voi sisällyttää myös sopivasti haasteellisuutta ja epämukavuutta, turvan ja luottamuksen ohella. (Green Care Finland ry, b.)

Luontoavusteisilla menetelmillä tarkoitetaan ekopsykologisia menetelmiä, joko luontoon menemällä tai luonnon materiaaleja hyväksi käyttäen. Tyypillisiä luontoavusteisuuden muotoja on elämypedagogiikka/seikkailukasvatus, luontoliikunta ja ympäristökasvatus. Tutkimukset luonnon vaikutuksista ihmisiin osoittavat selkeitä tuloksia siitä, että luonto tarjoaa hyvän ympäristön rauhoittumiseen. Nykyään voidaan mitata tuloksia esimerkiksi verenpaineessa, sydämen sykkeessä, stressihormonin määrässä, veren valkosolujen määrässä sekä lihasten jännittyneisyydessä. Luonnossa oleminen ja tekeminen ovat tehokas keino stressinhallintaan ja luontoa käytetäänkin kuntoutus- sekä terapiaympäristönä. (Green Care Finland ry, c.)

Ammatillisessa viherympäristön käytössä on kysymys voimaannuttavien ja elvyttävien kokemusten mahdollistamisesta kasvien hoitamisen avulla. Viherympäristöjä voidaan käyttää tukimuotona aktiivisen kasvien hoitamisen lisäksi myös pelkästään viherympäristöissä olemalla. Viherympäristön kuntouttavaa käyttöä käytetään sosiaaliseen puutarhatoimintaan sekä terapeuttiseen puutarhatoimintaan. Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa toimintaa suunnitellaan tietoisesti tavoitteelliseksi toiminnaksi osaksi potilaan terapiaa ja kuntoutusta. Sosiaalinen puutarhatoiminta on vähemmän tavoitteellista toimintaa. (Green Care Finland ry, d.)

Puutarhaympäristön positiiviset vaikutukset näkyvät vaikka siellä vain ollaan, stressikokemusten vähentyminen, kognitiivisten kykyjen eheytyminen sekä positiivisten emootioiden lisääntyminen ovat yleisiä vaikuttavuuksia. Terapeuttisen puutarhatoiminnan vaikutukset ovat moninaisemmat ja syvemmät. Terapeuttisen puutarhatoiminnan vaikutuksia ovat sosiaalisten suhteiden parantuminen, itsetunnon kohentuminen sekä itsenäiseen elämään kuntoutumisen kohentumista. Työskentely mahdollistaa itsereflektion, rentoutumista ja osallisuutta normaaliin työntekoon. Puutarhatoimintaa on menestyksekkäästi käytetty vanhusten sekä mielenterveyskuntoutujien kanssa. (Green Care Finland ry, d.)

Maatilan käyttö kuntoutumisympäristönä on laajalti käytössä oleva osa eurooppalaista Green Care -toimintaa. Maatilalla on usein monipuoliset puitteet kuntouttavaan toimintaan silloin kun normaaliin työelämään osallistuminen ei ole mahdollista. Luonnon rytmit ja ympäristö antavat erilaisia toimintamahdollisuuksia: eläintenhoitoa, puutarhatöitä, rakennus- ja korjaustöitä sekä metsänhoitoa. Maatilatyötä voi tarjota va-

jaakuntoisille sosiaalisena työllistämisen muotona, mutta myös perhekotina tai tukiperheenä. (Green Care Finland ry, e.)

Maatilatöissä kuntoutuja saa kokemuksen työpanoksensa merkityksestä ja tarpeellisuudesta ja hän saa vuorovaikutustilanteita niin ihmisten kuin eläinten sekä luonnon tapahtumien kanssa. Esimerkkinä maatilatyöskentelyn positiivisista vaikutuksista on Euroopassa tehty tutkimus nuorten kanssa tehdyssä vertaistutkimuksessa, jossa toinen ryhmä oli luokkatiloissa ja toinen maatilalla. Maatilalla työskennelleiden nuorten ryhmässä huomattiin sosiaalisten taitojen kehittymistä. Tarkkaavaisuushäiriöt, aggressiivisuus sekä yliaktiivisuushäiriöt vähenivät huomattavasti. (Green Care Finland ry, e.)

## 2.4 Ekopsykologia

Green Care- toiminnalle keskeisen perustan muodostaa ekopsykologia. Ekopsykologia on alkujaan Yhdysvalloissa kehitetty psykologian teorian ja käytännön haara, jossa ihminen koetaan osana luontoa. Näin ollen ihmisen ja luonnon hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa (Green Care Finland ry, f.) Ekopsykologisen ajattelun mukaan monilla ihmisillä on heikentynyt luontoyhteys ja tämä aiheuttaa ympäristöongelmia sekä psyykkistä huonovointisuutta. Kun luontoyhteys heikkenee, se saattaa aiheuttaa ihmiselle oman yhteyden katkeamisen itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana, jolloin ihminen voi alkaa toimia itseään ja omaa arvomaailmaansa vastaan. Tämänkaltainen kehitys vie vähitellen stressin ja psyykkisen huonovointisuuden kehään. Olemme aina osa luontoa, ymmärsimme sitä tai emme. Ekopsykologian tarkoitus on rakentaa ihmisen ja luonnon alkuperäistä yhteyttä sekä antaa keinoja palauttaa positiivinen tuntuma ihmisen omiin tunteisiin, tarpeisiin sekä elämänrytmiin. Kun yhteys luontoon syntyy ja sen merkityksen ymmärtää, seuraa siitä luontainen kunnioitus luontoa kohtaan. Tämä voi kehittää myös ympäristövastuullisuutta sekä halua suojella ympäristöä. (Salonen 2005, 14–15.)

### 3 LUONTOAVUSTEISEN TOIMINNAN HANKKEITA JA TUTKIMUKSIA

Luonnon vaikutuksia tutkitaan laajenevassa määrin erilaisten projektien, hankkeiden ja tutkimusten kautta. Tutkimuksissa on mukana eri yhdistykset, yritykset, yksityishenkilöt, ammattikorkeakoulut ja yliopistot, Ely-keskukset, ministeriö (Työtehoseura i.a.)

Seuraavissa kappaleissa tuon esille, miten luonnon elementtejä on käytetty hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi sekä metsän tutkittuja vaikutuksia ihmiseen. Loistavana esimerkkinä luonnon hoitavien vaikutusten käytöstä sosiaalialalla on Hoivafarmi-hanke. Hanke on juuri loppunut, joten laajempia vaikuttavuustuloksia en opinnäytetyöhöni saa, mutta yhden case-tapauksen löysin verkkosivuilta, minkä halusin nostaa esiin esimerkkinä hankeyhteistyön monialaisuudesta.

Hoivafarmi-hankkeen toteuttivat Mikkelin ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti. Muita toimijoita olivat Savokset -monipalvelukeskukset Mikkelistä ja Pieksämäeltä, Juvan kunnan vanhuspalvelut sekä kahdeksan maaseudulla toimivaa yritystä. Hanketta rahoittivat edellä mainittujen tahojen lisäksi Etelä-Savon ELY-keskus. (Skyttä 2015.)

Hankkeen tarkoituksena oli laajentaa kehitysvammaisten, ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien sosiaalipalveluja: päivä- ja työtoimintaa eteläsavolaisille maataloille. Tarkoituksena oli testata palveluiden sopivuutta kohderyhmään sekä tutkia niiden vaikutuksia asiakkaisiin, maatalaan ja ympäröivään maaseutuun. Hankkeen muita tavoitteita oli luoda toimintakykymittari ja selvittää laajemmin Etelä-Savon maatalojen kiinnostuneisuutta hoivamaatilatoimintaan. (Skyttä 2015.)

Hoivafarmi-hankkeen toiminta perustuu normaaliin vuodenkiertoon ja arkeen liittyviin töihin, kuten puutarhan hoidosta, eläinten ruokinnasta, lumitöistä, polttopuiden teosta, pihatöistä ja sadonkorjuusta. Asiakkaat kävivät noin kerran viikossa maatilalla auttamassa maatilalan väkeä töissä. (Skyttä 2015.)

Yksi Hoivafarmi-hankkeen asiakkaista on 15-vuotias Juhon. Juholla on downsyndrooma. Hän on ollut arka, eikä kovinkaan aktiivinen osallistumaan mihinkään arjen askareisiin ja hän oli monissa sosiaalisissa tilanteissa vetäytyvä tai ripustautuva. Juholla on vaikea diabetes. Juhon kuntoutuminen maatilalla eteni hiljalleen.

Alussa hän lähinnä tarkkaili sivusta muiden tekemisiä. Juho kävi noin vuoden maatilalla, kun hänen käytöksessään tapahtui muutos. Juho aktivoitui niin, että osallistui töiden tekemiseen myös oma-aloitteisesti. Hänestä tuli rohkeampi, Juho uskaltautui esimerkiksi ruokkimaan lehmiä laitumilla. Maatilapäivistä tuli Juholle tärkeitä. Aamuisin hän heräsi aikaisin ja innokas lähtemään töihin. Juho aktivoitunut myös kotona, hän on ryhtynyt auttamaan kotitöissä. Ulkoilmatöillä on ollut positiivinen vaikutus myös Juhon vaikeaan diabetekseen, maatilapäivinä hänen lääkeannokset ovat huomattavan paljon pienempiä ja hänen mielensä on näinä päivinä myös pirteämpi. (Jäntti 2016.)

Toisessa tutkimuksessa Kallion ala-asteella käytettiin koira-avustajana autismiluokassa. Opettajan huomioita oli opiskelutulosten paraneminen sekä rauhallisemman tunnelman lisääntyminen. Koira aktivoi lapsia rauhoittavalla, avoimella tavalla vuorovaikutukseen. Koirien tiedetään laskevan stressihormoni- eli kortisolitasoa ja kohottaa oksitosiinitasoa, jota myös onnellisuushormoniksi sanotaan. (Jompero 2015.)

Hevosterapia on tunnetuin eläinlähäinen terapiamenetelmä. Satu Valkas teki tutkimuksen psykiatristen potilaiden kokemuksista ratsastusterapiasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, mitkä tekijät potilaat kokivat ratsastusterapiassa merkittävänä ja siinä vaikuttavina tekijöinä. Aineisto kerättiin potilaiden itsearviointiin perustuvista vastauksista. Tutkimukseen osallistui 17 henkilöä. (Valkas 2012, 12.) Seuraavankaltaisia tuloksia ja teemoja nousi tutkimuksesta esille: uudenlaiset kokemukset ja elämykset sekä epävarmuuden ja pelon voittaminen. Itseluottamuksen lisääntyminen sekä itsensä tärkeäksi kokeminen. Hevoseen tutustuminen ja kokemus, että se hyväksyy itsensä sellaisenaan. Myöskin usealla potilaalla syntyi syvä suhde hevoseen ja he kokivat, että hevosen kanssa voi olla monella tavalla vuorovaikutuksessa. Potilaat kokivat, että heidän ihmissuhteensa helpottuivat myös terapian ulkopuolella sekä usealla oli ajatus hevosharrastuksen jatkamisesta (Valkas 2012, 54–55.)

Perälä (2006, 36–37) on tutkinut ratsastusterapian vaikutusta autistiseen lapseen. Tutkittavalla lapsella, Jukalla, on epätyypillisen autismin diagnoosi. Autismi ilmenee hänellä sosiaalisen vuorovaikutuksen puutteellisuutena. Jukka ahdistuu vieraiden ihmisten läsnäolosta. Selviytymiskeinoina näissä tilanteissa hän kääntää katseen pois vieraasta ihmisestä sekä ilmentää ahdistustaan myös nojautumalla vieraasta

henkilöstä pois päin, vetäytymällä muiden seurasta ja välttelemällä kosketusta. Jukalla on autisteille tyypillinen aistiyliherkkyys, jonka takia hän välttelee kosketusta muihin ihmisiin. Kosketus aiheuttaa nopeaa pois vetäytymistä, säpsähdystä sekä aggressiivista käyttäytymistä. Jukalta puuttuu kielellinen vuorovaikutus (Perälä 2006, 36–37.)

Perälän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla ratsastusterapian vaikutusta autistisen lapsen, Jukan jokapäiväiseen toimintakykyyn. Tutkimuksen tuloksia peilataan kolmeen teema-alueeseen, maasta käsin toimiminen, hevosen selästä käsin toimiminen sekä käytös koulussa (Perälä 2006, 9.)

Tiivistetysti ratsastusterapian vaikutukset Jukkaan: Jukan käytös koko hevosterapia prosessin ajan oli rauhallista, uteliasta, mutta myös hieman varauksellista. Jukan toiminta tallilla oli eteenpäin vievää, oma-aloitteista ja määrätietoista. Jukka oppi terapiajakson aikana puhdistamaan kavioita, satuloimaan, harjaamaan ja säätelemään varusteiden remmejä itsenäisesti. Jukalla oli kiinnostus oppia uutta ja ottaa vastuuta mahdollisimman paljon itse hevosen huoltamisesta. Hän pystyi ottamaan vastaan hyvin ohjeita sekä keskittyminen oli hyvää ja rauhallista. Fyysisen läheisyyden kestämässä tapahtui suuria muutoksia. Jukka pystyi koko terapiajakson ajan ottamaan ohjaajan kosketuksia vastaan. Jukan kommunikaatio muuttui aktiivisemmaksi ympäristön kanssa, hän otti itse katsekontaktia, ohjaajaa, terapeuttiin tai hevoseen. Ongelma tilanteissa Jukka itse pyrki selvittämään asiaa sen sijaan, että olisi lähtenyt pois paikalta tai jäänyt epätietoisesti paikalle pyörimään. Koulun alueella muutokset painottuivat vuorovaikutuksen alueelle. Jukan työskentely muiden oppilaiden joukossa oli rauhallisempaa kuin ennen ja huomionhakuisuus vähentyi. Läheisyyden sietäminen ja katsekontaktin ottaminen olivat selvästi lisääntyneet terapian jälkeen sekä ohjeiden ottaminen vierailtakin onnistui ahdistumatta. Myös aikaisemmin ilmennyt vessaan piiloutuminen ja sen suihkulla kasteleminen jäi pois ratsastusterapia jakson jälkeen (Perälä 2006, 44-45.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos ja Sininauhaliitto ry yhdessä Mäntsälän, Sipoon sekä Forssan kuntien kanssa toteutti vuonna 2013 kaksivuotisen hankkeen (Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hanke), jossa käytettiin Green Care -menetelmää parantamaan työttömien hyvinvointia ja toimintaedellytyksiä. Lisäksi hankkeen tavoitteena oli kartoittaa ja kehittää Green Care- toimijoiden verkostoa,

jotka pystyvät tarjoamaan kuntoutus- ja työllistymismahdollisuuksia. Työskentely toteutettiin erilaisissa luontoympäristöissä, eläimet olivat myös mukana toiminnassa. Töitä tehtiin esimerkiksi siirtolapuutarhoissa, kaupungin puistoissa, raviradalla ja maatiloilla (Ainasoja 2014.)

Hankkeessa toiminnan vaikuttavuutta arvioitiin muun muassa: sosiaalisten suhteiden, sosiaalisten taitojen, voimaantumisen kokemuksen ja työvalmiuden näkökulmista. Mäntsälässä ja Sipoossa nämä näkökulmat olivat asiakkaiden omien arvioiden mukaan huomattavasti parantuneet. Keskimäärin yli 50% asiakkaista koki tilansa parantuneen näistä näkökulmista. Mäntsälässä 100% koki sosiaalisten suhteiden parantuneen, 75% sosiaalisten taitojen parantuneen sekä 75% työvalmiuden parantuneen. Asiakkailta kysyttiin myös tuntemuksia, miten kokevat mahdolliseksi päästä töihin avoimille työmarkkinoille. Mäntsälässä 75% asiakkaista vastasi mahdollisuuksiensa parantuneen. Hankkeen aikana lisääntyivät usko sekä halu työllistyä. Fyysinen kunto oli parantunut sekä asiakkaat kokivat ryhmädynamiikan ja onnistumisien töissä lisäävän voimaantumista ja itsevarmuutta työn hakemisessa ja työllistymisessä. Koulutushalukkuus lisääntyi huomattavasti. Mäntsälässä 75% ja Sipoossa 60% asiakkaista hakeutui koulutukseen hankkeen jälkeen. Tuloksissa huomioitavaa on asiakkaiden melko pieni määrä, yhteensä koko hankkeessa 29 henkilöä. Hankkeen toteuttajan johtopäätöksissä tulee ilmi, että Green Care -toiminta, kuntouttavana toimintana sopii hyvin työttömille henkilöille. Asiakkaiden haastatteluista nousi esille seuraavia näkökulmia, joita he pitivät voimaannuttavana: työ, jossa yhdistyvät raitis ilma ja hyötyliikunta. Työskentely puutarhassa, oman työn jäljen näkeminen sekä uusien taitojen oppiminen koettiin vaikuttavaksi elementeiksi kuntoutumisessa. Eläinten parissa oleminen, monipuoliset, itsenäiset työtehtävät sekä rauhallinen työympäristö mainittiin myös voimaannuttaviksi elementeiksi (Lääperi 2014.)

Yksittäisiä tutkimuksia luonnon vaikutuksesta ihmiseen on tehty paljon, kvantitatiivisia sekä kvalitatiivisia tutkimuksia. Savonen on koonnut työtehoseuran sekä metsäntutkimuslaitoksen verkkosivuilla luonnon positiivisista vaikutuksista ihmisiin.

Metsässä liikkumisen vaikutukset fyysiseen terveyteen: Metsässä liikkuminen auttaa stressistä palautumiseen, verenpaine, syke sekä kortisolini eli stressihormonin taso voi laskea. On tutkittu, että yleinen mieliala sekä keskittymiskyky lisääntyy 10-55 minuutin luonnossa olemisen jälkeen. Luontoympäristö vähentää stressiä 4-7 minuutin

olemisen jälkeen. Tämä on todennettu kehossa tapahtuvina fysiologisina tapahtumina, syke on alhaisempi, vähemmän lihasjännitystä, pienempi ihon sähköjohtavuus, alhaisempi verenpaine sekä vähentynyt kortisolin määrä. Immunitetin vahvistuminen paranee valkosolujen lisääntymisen myötä. Seuraavanlaisia psyykkisiä vaikutuksia on havaittu: Tyytyväisyys omaan elämään paranee, valmius havaita positiivisia tunteita kasvaa, kokemus terveydestään lisääntyy. Metsässä kävely parantaa itsekontrollia ja impulsiivinen käyttäytyminen vähenee (Savonen i.a.)

## 4 VAMMAISUUS ERILAISUUDEN MÄÄRITELMÄNÄ

### 4.1 Kehitysvammaisuuden määrittelyä

Useasti vammaisuutta kohdatessa, ihmiskohtaamisen, taloudellisen tai poliittisen keskustelun kautta, ihmiset joutuvat kohtaamaan omaa arvomaailmaa ja ajattelutapojaan useammasta näkökulmasta. Arvot ja asenteet ohjaavat organisaatioiden ja yksilöiden toimintaa. Esitän tässä kehitysvammaisuuden määrittelyn lisäksi, kaksi erilaista tarkastelutapaa ja niiden keskinäisiä eroavaisuuksia, tarkastellessa vammaisuutta ja ihmisen yksilöllisyyttä. Näillä tarkastelutavoilla voi hahmottaa seikkoja, jotka vaikuttavat yksilön mahdollisuuksista liittyä yhteisöön ja oppimisen sekä kuntoutumisen näkökulmiin. Nämä näkökulmat ovat tärkeässä roolissa niille, jotka työskentelevät vammaisten ihmisen kanssa.

Kehitysvammaisen erityishuoltolaki 1977/519 määrittelee kehitysvammaiseksi henkilön, *jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi*. Kehitysvammaisuudeksi määritellään laissa kaikki vaikeimmat vammaisuuden muodot, jotka ilmaantuvat yksilön kehityksen aikana. Vammalla tarkoitetaan henkilön suorituskykyä pysyvästi rajoitettavaa fyysistä tai psyykkistä vajavuutta. Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan vaikeutta ymmärtää ja oppia asioita, älyllisten toimintojen vajavuutta. Kehitysvamma ei rajoita ihmisen kaikkia vahvuuksia ja kykyjä. Vammaisuuden määritelmää ei kuulu käyttää yleisluonnehdintana monipuolista ihmisyyksilöä kuvatessa. (Kaski & Manninen & Pihko 2012, 15–16.)

WHO:n, Maailman terveysjärjestön ICD-10 tautiluokituksen (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) mukaan, älyllinen kehitysvammaisuus määritellään tilana, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on epätäydellinen tai estynyt. Puutteellisesti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat sekä yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kongnitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. Älyllinen kehitysvammaisuus voi ilmentyä minkä tahansa psyykkisen tai fyysisen tilan kanssa. (Kaski ym. 2012, 16.)

AAIDD -järjestön (The American Association on Intellectual and developmental Disabilities) määritelmän mukaan, älyllinen kehitysvammaisuus on perustaltaan toiminnallinen. Määrittelyssä ratkaisevina tekijöinä ovat edellytykset (kyvyt), ympäristö ja toimintakyvyt. Näin määriteltynä, kyseessä on yksilön älyllisten ja adaptiivisten taitojen sekä ympäristön vaatimusten välinen vuorovaikutus, jolloin älyllinen kehitysvammaisuus määrittyy vammaisuutena ainoastaan tämän vuorovaikutuksen tuloksena. (Kaski ym. 2012, 16–17.)

## 4.2 Vammaisuuden tarkastelutapoja

Kokonaisvaltaisen ymmärryksen saaminen vammaisuuteen liittyvissä ilmiöissä, edellyttää lähestymistapoja, jotka perustuvat varsin monen eri tieteenalan teorioihin. Samoin edellyttää monia eritasoisia toimia, kun työskennellään vammaisen yksilön yhteiskunnallisen integraation ja osallistumismahdollisuuksien parantamisen parissa. (Ladonlahti 2011, 18.)

Ladonlahti (2011, 18–19) esittelee kirjoituksessaan M.H Riux'in jäsentämät kaksi vammaisuuden tarkastelutapaa, toisessa korostetaan yksilön ja toisessa yhteisön näkökulmaa, toisilla termeillä sanottuna yksilön patologia sekä yhteisön patologia. Tämä lähestymistapa ei ole yksiselitteinen, näiden suuntausten lisäksi on monia erilaisia variaatioita ääripäistä. Vammaisten kanssa työskentelevien on kuitenkin hyvä tiedostaa toimintansa taustalla olevat erilaiset uskomukset ja käsitykset vammaisuuden, erilaisuuden ja poikkeavuuden luonteesta, koska ne heijastustuvat työssä tekemiin valintoihin, tietoisesti tai tiedostamatta.

Yksilöllisestä näkökulmasta katsottuna vammaisuutta luonnehditaan lähinnä yksilön henkilökohtaisena vajaavaisuutena tai sairautena. Tarkastellessa vammaisuutta ja poikkeavuutta yksilöllisestä näkökulmasta, ongelmat palautetaan yksilön vammaan, vajaavaisuuteen tai poikkeavuuteen, ei ympäristöön. Yksilön patologista näkökulmaa korostuvissa lähestymistavoissa on tiettyjä tyypillisiä piirteitä. Tämänkaltaisia näkemyksiä edustavat korostavat asiantuntijoiden ja eri ammattilaisten osaamista sekä korostavat vammaisuuden ennaltaehkäisyä. Vammaisuus ilmentyy heille poikkeavuutena sekä taloudellisena ja sosiaalisena taakkana. Inklusio, vammaisen

henkilön yhteisöön liittyminen jätetään yksilön vastuulle, analysointi sekä interventiot kohdistetaan yksilön tilaan. Vammaisuuden tulkinnassa korostuu lääketieteellinen näkökulma. Suuntaus kansainvälisesti on jo mennyt yhteisöllisempään suuntaan. Vammaisuutta on alettu nähdä ihmisoikeudellisista näkökulmista sekä vahvemmin osana ympäristöä. (Ladonlahti 2011, 19–20.)

Kun tarkastelunäkökulmana on yhteisön patologia, vammaisuus näyttäytyy sosiaalisena ja poliittisena tilana, johon kuuluu vaikuttaa luomalla rakenteita, jotka edesauttavat vammaisen liittymistä yhteiskuntaan ja yhteisöihin. Vammaisuus kohdataan lähtökohtaisesti erilaisuutena kuin poikkeavuutena sekä vammaisuutta tarkastellaan yksilön ja yhteisön vuorovaikutuksen pohjalta. Analysointia tehdessä kohteena ovat yhteiskunnalliset ja sosiaaliset rakenteet, interventioiden kohteena ympäristölliset, sosiaaliset ja taloudelliset järjestelmät. (Ladonlahti 2011, 20–21.)

## 5 TOIMINTATUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Toimintaympäristön kuvaus

Kehittämishankkeen ydintavoite on selvittää, miten Green Care menetelmä soveltuu Kaupunkikylän arkeen ja kehittää sopivia toimintamalleja sekä työprosesseja Green Care toiminta-ajatusta hyödyntäen Kaupunkikylän eri työyksiköihin. Kehittämishankkeen työskentelyn idea on myös päivittää työyhteisössä Kaupunkikylän arvomaailmaa ja toiminta-ajatusta, suhteessa luontoon ja luonnon tuomiin toiminta mahdollisuuksiin. Suunnitellessani kehittämistyötä mietin, mitä sisällytän teoria osuuteen, miten saan työyhteisön kiinnostumaan ja motivoitumaan sekä sitoutumaan työskentelymenetelmän käyttämiseen.

Toteutin opinnäytetyöni omassa työpaikassani. Kaupunkikylä on vuonna 2006 Lahteen perustettu aikuisille kehitysvammaisille suunnattu yhteisöllinen toimipaikka, joka tuottaa asumis- ja työtoiminta palveluja. Kaupunkikylän ideologia pohjautuu antroposofiseen ihmiskuvaan ja toiminta myötäilee steinerpedagogisia arvoja ja lähtökoh- tia. Kaupunkikylä on yksi Sylvia-koti yhdistykseen kuuluva toimija. Kaupunkikylässä on kolme asuintaloa, joissa asuu 13 aikuista kehitysvammaista tai vammautunutta asukasta. Työtoimintaa järjestetään kolmessa eri työpajassa, leipomo, kahvila ja ulkotyöryhmä. Työtoiminnassa käy kaikki asukkaat sekä 5 henkilöllä on lisäksi työ- toimintasopimus mutta he eivät käytä Kaupunkikylän asumispalveluita. Työyhteisös- sä on 8 työntekijää ja ryhmässä on useita ammattinimikkeen omaavia, lähihoitajia, sairaanhoitaja, sosionomi, taideterapeutti, hoitopedagogeja ja opiskelija. Kaupunki- kylän toiminta-ajatuksena on erityistä tukea tarvitsevien ihmisten integroitumisen tu- keminen niin, että heidän jokapäiväinen elämä rakennetaan tavalla, joka mahdollis- taa itsenäistä liikkumista ja yksilön kehittymistä turvallisesti. Kaupunkikylän arvoihin on alusta lähtien kuulunut luonnonmukaisuus. Ruoka-aineet kahvilassa ja leipomos- sa valmistetaan täysin luonnonmukaisista tuotteista. Pesu ja puhdistusaineet joita Kaupunkikylässä käytetään, ovat myös luonnonmukaisesti tuotettuja.

## 5.2 Tutkimuksellinen kehittämistyö menetelmänä

Kehittämishankkeen menetelmänä sovelsin opinnäytetyössäni tutkimuksellista kehittämistyön ajatusta. Valitsin menetelmän, koska koin, että sen kautta päästään luontevasti kehittämään tutkittua viitekehystä, ja yhdessä ideoimaan uusia menetelmiä Kaupunkikylään. Yhteisöllinen, avoin ja käytännönläheinen työskentelytapa tuntui sopivalta Kaupunkikylään sekä projektin luonteeseen. Tutkimuksellinen kehittämistyö antoi kehittämistyön läpi viemiseen raamit ja rungon.

Tutkimuksellisen kehittämistyön perusajatuksia on tuoda ratkaisuja käytäntöihin, uusia ideoita, tuotteita tai palvelujen tuottamista ja toteuttamista käytännön ongelmiin. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä lähdetään usein liikkeelle organisaation kehittämistarpeista ja muutoksen halusta. Perinteiseen tieteelliseen tutkimukseen verrattuna, tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus on löytää uusia ratkaisuja tai käytännön parannuksia, eikä pelkästään tuottaa ilmiöistä uutta tietoa ja teoriaa. Tarkoitus ei ole siis vain kuvailla tai selittää asioita, vaan löytää niille uusia ja parempia vaihtoehtoja sekä viedä asioita eteenpäin käytännössä. Vaikka tutkimuksellisessa kehittämistyössä pääpaino on käytännön kehittämistehtävän saavuttamisessa, toki myös tekstin ja uuden tiedon tuottaminen on keskeistä ja tavoiteltavaa. (Ojansalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 17–20.)

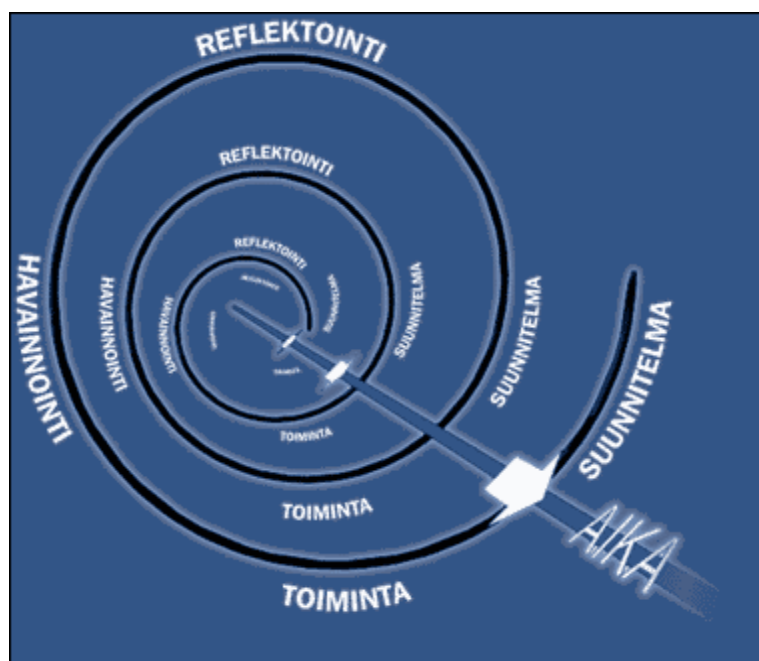
## 5.3 Toimintatutkimus lähestymistapana

Toimintatutkimus soveltuu hyvin kehittämistyön lähestymistavaksi ja se on osallistavaa tutkimusta, jolla pyritään yhdessä selvittämään käytännön ongelmia ja luomaan tarvittavia muutoksia. Toimintatutkimuksen avulla etsitään ratkaisuja organisaatioissa esiin tulleisiin ongelmiin, kysymyksiin, jotka voivat olla sosiaalisia, teknisiä, eettisiä tai ammatillisia. Tarkoituksena on myös ongelman ratkaisun lisäksi luoda uutta tietoa ja ymmärrystä ilmiöstä. (Ojansalo & Moilanen, 2014, 58.)

Toimintatutkimuksen luonne on käytäntöön suuntautuvaa ja siinä ollaan kiinnostuneita miten asioiden pitäisi olla, eikä niinkään kuinka ne ovat. Toimintatutkimuksen kohteeksi sopii hyvin työyhteisön toimintatavat ja itse toimintatilanteet. Toimintatutki-

muksessa otetaan aktiivisesti mukaan käytännössä toimivat ihmiset. He osallistuvat tutkimukseen ja kehittämiseen eli ovat aktiivisia toimijoita, itse tutkimus- ja kehittämisprosessissa. Osallistavan kehittämisen etuja ovat yhdessä työyhteisön sisältä kehitetyt ratkaisut kehittämisiongelmaan. Usein ne ovat parempia kuin ulkopuolelta tulevat ajatukset, koska yhteisön jäsenet tuntevat toimintansa paremmin kuin muut. (Ojansalo & Moilanen, 2014, 58–59.)

Toimintatutkimuksen prosessi etenee suunnittelun, havainnoinnin, ja arvioinnin kehänä ja jokaista prosessin vaihetta toteutetaan ja suhteutetaan kriittisesti ja järjestelmällisesti toisiinsa. Alla olevassa kuviossa nähdään, kuvio 3 kuinka prosessi on syklinen ja eri vaiheet toistuvat uudelleen. Tutkimusprosessissa vuorottelevat seuraavat vaiheet suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi.



KUVIO 3 Toimintatutkimuksen prosessi (Suojanen 2014.)

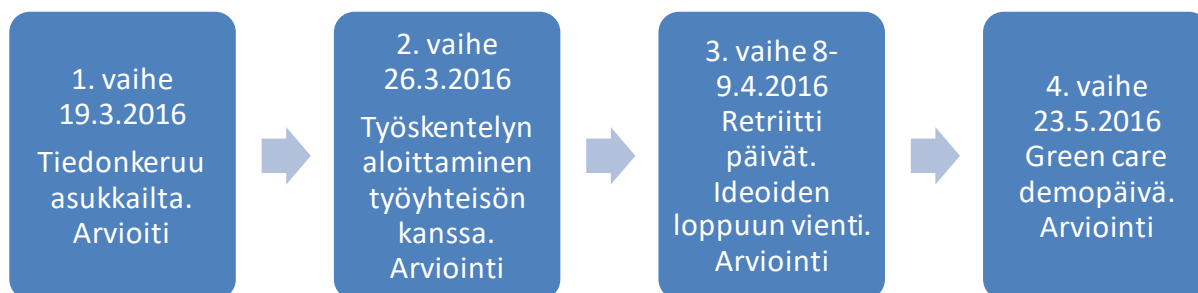
Varsinainen käytännöntyö aloitetaan tutkimalla ja testaamalla, millaisia mahdollisuuksia on käytännössä päästä suunniteltuihin päämääriin. Toteuttamisen jälkeen analysoidaan tuotettu aineisto, arvioidaan prosessin kulkua, muotoillaan ja tarkennetaan päämääriä, jatketaan käytännön kokeiluja, arvioidaan ja niin prosessi jatkuu. Toimintatutkimuksessa kehittäjän rooli on olla ryhmän mukana aktiivisena kehittäjänä. Toimintatutkimus voi olla hidas prosessi, koska siinä on usein kyse toimintatapo-

jen todellisesta muuttamisesta, jossa organisaation työntekijät ja muut toimijat ovat mukava aktiivisesti kehitystyössä. (Ojansalo & Moilanen 2014, 60–61.)

#### 5.4 Opinnäytetyön toteutusprosessi

Seuraavaksi kuvailen kuinka toteutin kehittämishankkeen Kaupunkikylässä. Käyn kehittämishankkeen eri vaiheet läpi toimintatutkimuksen prosessin vaiheiden kautta, suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Suunnitellessani kehittämishankkeen toteuttamista, yritin löytää tasapainoa teoreettisten osuuksien, kokemuksellisten esimerkkien sekä prosessien ideoinnin ja työstämisen kesken. Tärkeänä elementtinä koin, että työskentely menetelmät ja välineet ovat yhteisöllisiä ja osallistavia. Suunnittelin tarvitsevani neljä eri vaihetta hankkeen toteuttamiseen. Alla olevassa kaaviossa näkyy kehittämishankkeen vaiheiden toteutumisen ajankohdat sekä työskentelyn teemat.



KAAVIO 1. Kehityshankkeen työskentely vaiheet ja teemat.

#### 5.4.1 Ensimmäinen vaihe

Asiakkaat ovat kehittämishankkeen tarkoituksen ja tavoitteiden keskiössä, joten koin tärkeäksi tavata ensin asukkaat, esitellä heille kehityshankeen sekä kerätä heiltä tietoa, miten he kokevat luonnon eri elementit sekä mitä he toivovat hankkeelta tulevaisuudessa.

Menetelmänä käytin ryhmähaastattelua. Kehitysvammaisten kanssa työskennellessä täytyy huomioida heidän kykynsä ilmaista itseään. Ryhmähaastattelu sopii hyvin, koska menetelmän keskeinen etu on se, ryhmän dynamiikka vie käsiteltäviä asioita uusille tasoille. Näin kukaan ei joudu liikaa huomion keskipisteeksi ja he saavat tukea toisilta ideoihin. Ryhmähaastattelu sopii tilanteisiin, joissa käsittelyssä ei ole paljoa tietoa tai tieto ei ole luonteeltaan spesifistä (Ojansalo & Moilanen 2014, 111–112.) Tavoitteena oli, että jokainen kertoisi jotain kokemuksia luonnosta ja mitä haluaisi hankkeen kautta itse kokea. Kerroin asukkaille viikkoa aikaisemmin yhteisestä illasta ja mistä on tarkoitus puhua.

Asukkaiden haastattelusta esiin tulleita ideoita ja ehdotuksia ei tullut paljon. Kesäretket eri paikkoihin, mökkeily, kalastaminen, luontoretket sunnuntaisin, lemmikkieläin esimerkiksi koira Kaupunkikylään. Ilta oli onnistunut ja asukkaat olivat innostuneita kehittämishankkeesta. Tärkeänä elementtinä koin asukkaiden mielipiteen kuulemisen lisäksi, heidän mukaan ottamisen kehittämishankkeeseen alusta asti. Asukkailta saadut ideat vein työyhteisön työstettäväksi.

#### 5.4.2 Toinen vaihe

Ensimmäiseen työskentely kertaan työyhteisön kanssa oli varattu kaksi tuntia aikaa. Kun suunnittelin työskentelyä, jäsensin työskentelyajan kolmeen osioon. Olin sisustanut tilan Kaupunkikylän asukkaiden maalaamilla luontokuvilla, sekä kukkasia työskentely tilaan, joka toi väriä ja asiaan liittyvää tunnelmaa ja estetiikkaa tilaan. Ensimmäinen osio oli ennakkotehtävän purku, jonka olin jakanut työyhteisölle kaksi

viikkoa aikaisemmin. Olin pyytänyt työryhmää pohtimaan omaa suhdetta luontoon, mitä luonto heille merkitsee ja miten he kokevat luonnon vaikuttavan ihmisiin.

Toinen osio oli teoriaosuus, jossa avaisin Green Care -toimintamallin ja käsitteitä sekä toiminnan historiaa ja nykyhetken tilaa. Suunnittelin käyvämmä lyhyesti esimerkkien ja erilaisten tutkimusten kautta luonnonelementtien vaikutuksista ihmiseen. Kolmannessa osiossa oli tarkoitus aloittaa yhdessä toimintamallin soveltamista Kaupunkikylään. Suunnitelmaa tehdessä huomasin, että aikataulu tulee olemaan tiukka ja pohdin jätänkö viimeisen osion seuraavaan kertaan mutta päätin kuitenkin, että aloitamme ideoinnin ja jatkamme seuraavassa vaiheessa.

Ennakkotehtävän purkukeskustelu on lämminhenkinen ja avoin. Ryhmä kertoi kokemuksiaan, jotka lähes poikkeuksetta herättivät iloa ja lämpimiä tunnelmia piiriin. Monilla oli samankaltaisia voimaannuttavia kokemuksia ja huomasin kuinka ryhmään laskeutui luottamuksellinen ja avoin tunnelma. Tehtävän tarkoituksena oli herätellä työyhteisön jäseniä tuomaan myös kokemustasolle tätä työskentelyä. Tällä ennakkotehtävällä oli tarkoitus herätellä työyhteisön jäsenten omaa luontoyhteyttä, jota tietoisesti jatkoin läpi kehittämishankkeen ajan. Green Care -ohjauksessa on tärkeää ymmärtää kokemuksellinen ulottuvuus ja parhainten sitä voi ymmärtää omien kokemusten kautta. Alkukeskustelu kesti noin 45 minuuttia, joka hieman pidempi kuin olin suunnitellut, mutta silti koin sen tärkeäksi oikeanlaisen tunnelman luomiseksi työskentelyyn.

Ennakkotehtävän purun jälkeen esittelin Green care -toimintamallin sekä luonnonelementtien vaikuttavuuksia napakasti ja selkeästi. Käytin kolmea eri kaaviota hyväkseni havainnollistaessani esitystä. Luonnonvaikuttavuuksia esittäessä käytin eri tutkimusten tuloksia sekä esimerkkejä hankkeiden ja opinnäytetöiden selvityksistä. Esityksen aikana kävimme aktiivisesti ryhmän kanssa keskustelua heränneistä kysymyksistä.

Viimeisenä osiona oli ideointi ja käytin aivoriihi menetelmää. Aivoriihi on yksi luovan ongelmratkaisun menetelmistä, jonka avulla voidaan tuottaa ideoita ryhmässä. Aivoriihimenetelmässä on löyhästi kolme vaihetta. Lämmittelyvaihe, ideointivaihe sekä valintavaihe. Lämmittelyvaiheessa pyritään vapautumaan kaikista työskentelyä rajoittavista tekijöistä. Ideointivaiheessa pyritään tuottamaan paljon ideoita, niitä millään tavalla arvioimatta. Valintavaiheessa valitaan toimivimmat ideat ryhmässä äänestäen (Ojansalo & Moilanen 2014, 160-161.) Jaoin työryhmä kolmeen pienempään ryh-

mään, työvastuualueittain. Asuntola sekä kaksi työpajatiimiä. Alustin aivoriihivaiheen asukkailta keräämillä ideoilla ja toiveilla, jotka olin kerännyt ryhmähaastattelussa. Jokainen ryhmä ensin ideoi noin kymmenen minuuttia oman työyksikön kanssa ja sen jälkeen ideat laitettiin seinälle ja ryhmä esitteli ideansa. Työskentely päättyi yhteenvetoon siitä, mitä oltiin käyty läpi ja saatu aikaiseksi aivoriihityöskentelyssä.

Työskentely sujui suunnitelmien mukaan. Työyhteisö oli innostunut ja motivoitunut työskentelyyn. Aika viimeiseen ideointi osuuteen jäi lyhyeksi, mutta työskentelyä jatketaan seuraavassa vaiheessa.

Lopuksi pyysin vapaamuotoisen kirjallisen palautteen työryhmältä. Työyhteisön palautteissa mainittiin napakka ja selkeä esitystapa sekä selkeä kokonaisuus. Työryhmä koki saavansa tarpeeksi tietoa Green Caresta sekä pitivät ennakkotehtävän purkamisesta. Yhdessä palautteessa mainittiin vähäisempää kirjallista tuotosta "ydinsanat esiin" ja selittävät sanat suullisesti.

#### 5.4.3 Kolmas vaihe

Huhtikuussa tavattiin retriitissä. Toisen vaiheen työskentelyssä ideointi osuus jäi lyhyeksi, sovimme esimiehen kanssa, että lisäämme retriitissä vielä sunnuntaina yhden tunnin lisää työskentelyyn. Tavoitteena retriitissä oli ideointivaiheen loppuun vieminen sekä ideoiden työstäminen konkreettiseksi Green Care -menetelmä prosesseiksi. Lisäksi suunnittelin metsäkävelyn, jonka tarkoituksena oli tutustuttaa työyhteisöä yhdenlaiseen tapaan käyttää Green Care -menetelmää metsän kanssa sekä vahvistaa myös henkilökunnan luontoyhteyden kokemista. Olin jakanut työryhmälle valmistelevan tehtävän, jossa jokaisen tehtävänä oli miettiä, miten he voisivat omassa työtehtävässään käyttää Green Carea ja tehdä havainnoista konkreettisia ehdotuksia.

Retriitissä Green Care -työskentelylle oli varattu aikaa lauantaina kolme tuntia ja sunnuntaina yksi tunti. Retriitti paikka oli luonnonhelmassa, järveä pystyi ihailemaan asumusten kuistilta ja vieressä oli iso metsä, johon oli tehty luontopolkuja sekä luonnonlilteoksia. Paikka soveltui hyvin Green Care -työskentelyyn.

Lauantaina aloitin työskentelyn viemällä työyhteisön luontoon. Tarkoitukseni oli vahvistaa työyhteisön kokemuksellista suhdetta luontoon, bodystorming menetelmää mukaillen. Bodystorming menetelmän perusideana on fyysisen toiminnan avulla kehittää, kehittämisen kohteena olevaa asiaa. Ideointipaikkana toimii autenttinen käytöympäristö tai mahdollisimman samanlainen ympäristö. Tarkoitus on kerätä tietoa ympäristöstä ja muokata tietoa konkreettisiksi suunnittelukysymyksiksi tai ideoiksi (Ojansalo & Moilanen 2014, 170.) Green Care -ohjauksessa on eduksi, mitä syvempi suhde ohjaajalla on luontoon.

Alkuvirittäytymisen jälkeen annoin ryhmälle kolme tehtävää. Tarkoitus oli virittäytyä luonnontilaan kuuntelemalla luontoa ja aisteja. Ensimmäinen tehtävä oli etsiä luonnosta sellainen paikka tai luonnonilmiö, joka jollain tavalla ilmentää ryhmäläisen tämänhetkistä elämäntilannetta. Toinen tehtävä oli löytää metsästä paikka tai luonnonilmiö, joka voisi kuvastaa ryhmäläisen tulevaisuutta. Viimeisenä oli empatia harjoitus, jossa ryhmäläisen tehtävä oli ottaa kontaktia johonkin luonnonelementtiin tai ilmiöön kuin hyvään ystävään ja jolloin tavalla olla vuorovaikutuksessa elementin kanssa. Luonnosta tullessamme harjoitukset purettiin keskustellen, jokainen sai kertoa miten oli harjoituksen luonnossa kokenut.

Annoin viikkoa ennen retriittiä ennakkotehtävän, jossa oli tehtävänä pohtia, miten Green Care -menetelmää voisi toteuttaa konkreettisesti omassa työtehtävässään. Ennakkotehtävän tarkoitus oli herättää ideointia menetelmän käytettävyydestä omassa työympäristössään työskennellessä. Näin ideat voisivat saada konkreettisia ja ehkä uudenlaisia näkökulmia.

Metsäharjoituksen jälkeen jatkoimme siitä, mihin toisella työskentelykerralla jäimme ideointi vaiheessa. Aivoriihiyöskentelyä jatkeen niin, että ensimmäisen kerran ryhmäideoinnin lisäksi kaikki saivat lisäillä omia ideoitaan vapaasti. Olin laittanut seinälle aikaisemmat ideat yksikköryhmittäin, joihin jokainen lisäili postereilla omat ideat. Tähän käytimme noin 45 minuuttia.

Ideoinnin jälkeen lähdimme luomaan ideoista prosesseja. Jokainen ryhmä, työpajat sekä asumisyksikkö valitsivat 3-5 haluamaansa ideaa ja ryhtyivät viemään ideaa konkreetian tasolle. Jokainen idea avattiin ja vastattiin kysymyksiin mitä tehdään, miksi tehdään, miten toteutetaan, milloin ja kuka vastaa tekemisestä.

Sunnuntaina jatkoimme vielä ideoitten prosessointia. Työskentely saatiin hyvään vaiheeseen, jokainen ryhmä sai tehtyä 3-5 ideaa käyttövalmiiksi prosesseiksi. Lopuksi käytimme noin 20 minuuttia työskentelyn yhteenvetoon sekä palautteen antamiseen.

Työskentelystä valmistui viisitoista työprosessia, menetelmää tai ideaa, jossa on käytetty Green Care -toimintamallin muotoa. Valmiit ideat alla olevassa taulukossa.

TAULUKKO 1. Työprosesseja retriitistä 8.-9.4.2016.

LEIPOMO / MEAMANNA	ASUMISYKSIKKÖ	ULKOTYÖPAJA
Retkiä ruuantuottajien tiloihin.	Yrtilaatikot talojen läheisyyteen.	Puuklapipaja.
Yrttien ja kasvien käyttöä sisustuksessa/niiden hoito.	Säähavaintopäiväkirjat taloihin.	Hyönteishotellien teko.
Yrttien ja marjojen jalostaminen myyntituotteiksi.	Metsäretkien sekä pidempien luontoretkien järjestäminen.	Yhteistyö ruokaosuuskunnan peltotöissä ja ruuanjakelussa.
Luontohenkisiä tauluja seinille.	Kaverikoiran järjestäminen.	Linnunpönttöjen valmistus ja asennus luontoon.
Taukokävelyt lähipuistoon.	Puutarhan laajentaminen ja sen yhteinen hoitaminen.	Joulumyyjäisiin tuotteiden valmistusta luonnon materiaaleista.
	Marjojen, yrttien ja sienten kerääminen.	

Retriitti viikonloppu oli kokonaisuutena onnistunut. Työyhteisö nautti luontoharjoituksesta ja koki saavansa uusia tapoja nähdä luonnon työskentelyvälineenä ja mahdollisuutena. Ideointivaiheen loppuun vieminen oli vaikein osuus minulle. Päätin viedä samalla työskentelymallilla työskentelyn loppuun millä aloitettiin ideointi. Luotin prosessin kulkuun enkä miettinyt työskentelyn loppuvaiheita tarpeeksi yksityiskohtaisesti. Tämä näkyi omassa työskentelyssäni niin, etten pystynyt aloittamaan työskentelyä napakasti, tarpeeksi selkeästi. Jonkinlainen lämmittelyharjoitus ennen työskentelyä olisi voinut herättää työskentelyä nopeammin vauhtiin, koska olimme aivoriihityöskentely valintavaiheessa, jossa työskentely ei ole enää niin intensiivistä. Ideointi saatiin kuitenkin tahmeasta alusta huolimatta hyvin loppuun.

Myöhemmin sain hyvää palautetta yhdeltä työntekijältä, välitavoitteiden tekemiseen, jotta kokonaisuus pysyy hallittavampana ja työskentely on yhtenäisemmän tuntuista. Työntekijät sekä esimies olivat tyytyväisiä kokonaisuuteen, saimme yhdessä tehtyä hyviä ja toimivia toimintamalleja.

#### 5.4.4 Neljäs vaihe

Olin antanut työyhteisölle tehtäväksi toteuttaa yhdessä Green Care -päivän. Tarkoitus oli toteuttaa Green Care -mallin mukaisesti, jotain toimintaa Kaupunkikylässä. Työyhteisö valitsi teemaksi yhteisöllisen puutarhapäivän asukkaiden ja heidän vanhempien kanssa. Tarkoitus oli laittaa asuintalojen pihat ja marjapensaat hyvään kuntoon tietoisella ohjauksella. Päivän tarkoitus oli, että saamme yhdessä suunnitella ja kokeilla miten Green Care -toiminta malli toteutuisi Kaupunkikylässä ja kerätä kokemuksia päivästä. Päivän päätteeksi pidimme reflektiokeskustelun siitä, miten kukin oli kokenut päivän asukkaiden sekä oman työskentely kannalta.

Green Care -päivän toteutimme Kaupunkikylän asuintalojen pihapiirissä. Green Care -päivä oli meille näytön paikka, miten osaamme käyttää Green Care -menetelmään välineenä. Samalla se oli tietenkin hyvä oppimisen ja havainnoinnin paikka. Jokaisella ohjaajalla oli oman ohjaustehtävän lisäksi tehtävänä havainnoida asukkaiden työskentelyä ja sitä miten yhdessä tekeminen heihin vaikuttaa. Päivän aikana teimme puutarhatöitä pihalla ja mukana oli osa asukkaiden vanhemmista. Aamulla jaettiin ihmiset työryhmiin ja annettiin työtehtävät. Työlistalla oli yrtilaatikoiden täyttämistä mullalla ja taimilla, marjapensaiden kesäkuntoon saattamista, kitkemistä ja klapien hakkuuta. Töiden jälkeen söimme yhdessä auringonpaisteessa lounasta ja tunnelma oli yhteisöllinen ja iloinen sekä tyytyväinen, kun olimme saaneet hyvin töitä tehdyksi. Päivän jälkeen keskustelimme työryhmän kanssa havainnoista työskentelyn aikana.

Työyhteisön reflektiossa tuli esille seuraavia asioita. Yhdessä tekeminen antoi tukea asiakkaille, he jaksoivat keskittyä ja olivat motivoituneita koko työskentelyn ajan. Hyvin suunniteltu toiminta kantaa niin asukkaita kun ohjaajakin. Asukkaat kokivat merkityksellisyyttä, kun saivat laittaa oman asuinympäristöä kuntoon ja vaikuttaa myös mitä ja miten tehdään esimerkiksi yrtilaatikot. Ohjaajat kokivat ohjauksen helpoksi

yhdessä, pohdintaa oli miten jatkossa jos on yksin vastuu ohjauksesta. Kaikilla ohjaajilla oli positiivinen kokemus päivästä. Yhdessä tekemisen tarkoitus oli myös antaa ohjaajille turvallinen ja helppo kokemus Green Care -menetelmän käytöstä asukkaiden kanssa. Green Care -päivän teema valikoitui osittain käytännön syistä, koska piha piti muutenkin laittaa kesäkuuntoon. Puutarhatyötä tehdään Kaupunkikylässä paljon, näin ajatellen päivä ei antanut toiminnan kautta uusia kokemuksia. Mutta tärkeintä henkilökunnan oppimisen näkökulmasta oli, että ohjaajat saivat rauhassa suunnitella, toteuttaa, havainnoida sekä reflektoida toimintaa Green Care -menetelmän kautta.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Arviointia ja johtopäätöksiä

Olen tyytyväinen, että sain tehdä opinnäytetyön aiheesta, joka liittyy luontoon ja miten luonnon elementit vaikuttavat ihmisiin. Omat arvoni ja kokemukseni resonoivat täysin aiheen kanssa. Samalla kun suoritin opinnäytetyötäni, koin, että voin antaa Kaupunkikylälle jotain tärkeää. Luontoyhteys on hyvin henkilökohtainen mutta sen vaikutuksia pystytään nykyään mittaamaan. Koen, että nykyaikana kun teknologia kehittyy, kännykät, tietokoneet, pelit ja televisiot vievät helpommin meidän huomiotamme, luonnon merkitys tulee kasvamaan. Erityisesti Kaupunkikylän asukkailla, joiden aistimusmaailma on normaalia herkempi, luonnon tarjoamat mahdollisuudet korostuvat. Luonnollisesti myös työyhteisön hyvinvointi lisääntyvät kun henkilökunta on luontokokemuksissa mukana.

Opinnäytetyötäni johtava kysymys oli: miten Green Care -toimintamalli voisi lisätä hyvinvointia Kaupunkikylässä. Hyvinvointia lähdimme etsimään Green Care -toimintatapojen kautta, jotka sopivat Kaupunkikylän toimintakulttuuriin ja työntekijöiden persoonallisiin työotteisiin. Prosessitavoitteita hahmotellessa mietin, miten kehityshankkeen prosessi kannattaa rakentaa, jotta siinä olisi tiedon jakaminen, kokemuksellisuus sekä kehittämistyö tasapainossa innostavassa ja motivoituneessa ilmapiirissä.

Toiminnallista osuutta lähdin suunnittelemaan ja toteuttamaan tutkimuksellisen kehittämistyön periaatteella. Tutkimuksellisen kehittämistyön lähtökohdilla sain hahmotettua itselleni teorian kautta kehittämistyön luonteen sekä prosessinkulun. Kehittämistyön yhtenä tarkoituksena oli tuottaa uusia toimintamuotoja ja malleja niin asukkaiden työelämäntoimintaan kuin vapaa-ajantoimintaan. Kaikkiin yksikköihin syntyikin uusia toimintamalleja, prosesseja ja näkökulmia.

Kehittämistyötä lähdin viemään eteenpäin toimintatutkimuksen keinoin. Toimintatutkimus sopi hyvin kehittämistyön luonteeseen sekä työyhteisöömme. Yhteisöllinen työskentely sekä alusta loppuun työyhteisön mukana olo prosessissa toi osallisuutta ja motivoitunutta tunnelmaa työskentelyyn. Kehittämistyön sykliset vaiheet suunnitte-

lu, toiminta ja arviointi, eri työskentelyvaiheiden jälkeen oli toimiva tapa edetä. Jokaisen työskentelyn jälkeen arvioin omaa toimintaa sekä ryhmän työskentelyä ja reagoisin tarpeen mukaan.

Arviontina käytin ryhmän palautetta, omia havaintoja sekä prosessin etenemistä suhteessa käytössä olevan ajan ja suunnitellun sisällön toteutumisen suhteen. Se, että olin itse työskentelyssä mukana aktiivisena kehittäjänä, toi mielekkyyttä kehityshankkeen vetämiseen sekä myös työskentelyn eri vaiheisiin. Pystyin tuomaan ideoita ja avaamaan erilaisia näkökulmia oman tietämykseni kautta. Kehityshankkeen eri vaiheiden läpivieminen meni mielestäni ja työyhteisön palautteeseen sekä lopputuloksiin peilaten hyvin.

Retriitissä viimeiseen ideointivaiheeseen olisi ollut hyvä miettiä jotain toisenlaista tapaa ideoitten loppuun viemiseen. Kuitenkin työyhteisön vahva yhteistyö, tottunut tapa työskennellä sekä hyvä motivaatiotaso ylläpiti työskentelyn viemisen loppuun hyvin.

Yksityiskohtien tarkempi huomioiminen kehittämishankkeen aikana olisi helpottanut työskentelyä. Esimerkiksi selkeämmät ja riisutummät kirjalliset tuotokset tiedollisen osion vaiheessa olisi selkeyttänyt työryhmän oppimista. Ideointi vaiheessa, eri työyksiköiden ideat olisivat voineet olla vaikkapa eri värisillä lapuilla, tämä olisi tuonut selkeyttä työskentelyyn. Ideoiden tallentaminen kameralla epäonnistui huonon valaistuksen ja kuvan tarkennuksen puutteellisuuden takia.

Tämänkaltaisen kehittämishankkeen kaikkia vaikuttavuuden alueita ei voi havaita lyhyen aikavälin tarkastelussa. Monet asiat riippuvat siitä, miten työntekijät mieltävät Green Care -ajattelun ja menetelmän omakseen. Haluavatko he nähdä sen vaivan, että miettivät toiminnan tavoitteellisuutta vai tehdäänkö asiat fiilis pohjalla? Liittääkö henkilökunta Green Care -ajattelun mahdollisuutena asukkaiden hyvinvointia lisäävänä elementtinä Kaupunkikylän arjessa? Pystyykö henkilökunta kokemaan heidän ammatillisuuden riittävän Green Care -toiminnan toteuttamiseen? Näihin kysymyksiin saa vastauksia myöhemmin toiminnan vakiintuessa ja henkilökunta on saanut rauhassa miettiä, miten itse tahtoo Green Care -menetelmää Kaupunkikylässä toteuttaa.

Neljäs vaihe, demopäivä oli osoitus siitä, että Green Care -menetelmä toimii. Green Care -menetelmän perusedellytykset ohjauksen näkökulmasta, ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus toteutuivat hyvin, kun yhdessä suunnittelimme ja toteutimme työskentelypäivän eri vaiheet. Nämä elementit hyvin toteutettuna luovat toiminnalle rakenteet, jossa Green Care -menetelmän peruselementit toiminta, yhteisöllisyys ja luonto yhdessä luovat eheyttävän kokonaisuuden. Tämä kokonaisuus toimi hyvin demopäivässä.

Demopäivä olisi hyvä olla henkilökunnalle jotain vieraampaa kuin puutarhatyöskentely omassa pihassa. Näin olisi päästy paremmin epämuukavuusalueille ja kehittämään menetelmän eri osia tietoisemmin. Tämä tuli vasta myöhemmin mieleen ja toisaalta, annoin työyhteisön itse päättää projektista. Tästä sain idean, että voisi vielä kerran yhdessä miettiä Green Care -toimintaa, jossain vieraammassa ympäristössä ja toimintamuodossa.

Konkreettisia tuloksia kehityshankkeesta oli eri yksiköille toteutuneet työskentelyprosessit sekä erilaiset ideat ja toimintatavat, joiden kautta Green Care -menetelmää voi käyttää. Enintään hyötyä toimintamenetelmien ideoinnista sai ulkotyöpaja sekä asumisyksikkö. Ulkotyöpaja luonnollisesti jo toimintaympäristön takia, koska he työskentelevät paljon ulkona. Ulkotyöpajan ohjaaja oli todella innostunut kehittämishankkeesta. Hänelle ei ole sosiaalialan koulutusta, joten hän sai paljon eväitä arkiseen työhön konkreettisten työprosessien kautta mutta myös ohjauksellisten näkökulmien kautta, joita työskentelyn aikana tuotiin esille.

Asumisyksikön sekä vapaa-ajan toimintoihin saatiin myös uutta eloa. Asuinympäristöstä yhteisesti huolehtiminen toi lisää yhteisöllistä tunnelmaa tontille sekä kaunista ja hyvin hoidettua puutarhamaisemaa. Luonnossa oleminen ja tekeminen on Kaupunkikylän asukkaille voimaannuttavaa. Luontoretket ovat aina olleet Kaupunkikylässä suosittuja. Nähtäväksi jää, löytävätkö ohjaajat jotakin uutta metsäretkien ohjaamiseen Green Care -menetelmästä.

Leipomo- ja kahvilapajat saivat hyviä ideoita sisustukseen sekä ravinto- ja ympäristökasvatuksellisiin näkökulmiin, kuten toteuttaa tutustumiskäyntejä lähialueen ruuan tuottajien tiloille. Tiloilla nähdään miten tiloilla toimitaan ja kuinka ruoka tulee kahvilaan siemenestä valmiiksi raaka-aineeksi.

Yksi hankkeen tavoitteista oli päivittää työyhteisön arvomaailmaa ja toiminta-ajatusta Kaupunkikylässä suhteessa luontoon ja luonnon tuomiin mahdollisuuksiin toimia ohjauksessa. Tämä tavoite toteutui kehityshankkeen aikana. Kaikki saivat saman tiedon luonnonelementtien vaikutuksista ihmiseen ja Green Care -toimintamenetelmästä sekä yhteisiä kokemuksia kuinka menetelmää voi käyttää omassa työssään. Nähtäväksi jää, kuinka työyhteisön jäsenet ottavat näitä arvoja omakseen ja toteuttavat niitä työssään.

Henkilökunta tarvitsee tulevaisuudessa tukea Green Care -menetelmän sisäistämiseksi. Tämä tuli ilmi kun olen keskustellut työkavereiden kanssa. Kaikki ovat olleet innostuneita luonnosta mutta menetelmän rakenteet, elementit ja edellytykset unohtuvat helposti. Kaupunkikylä järjesti syksyllä 2016 luontokasvatuksen koulutuspäivän, jossa henkilökunta sai koulutusta ja ideoita ohjauksellisiin näkökulmiin sekä toiminnan sisältöön. Myöhemmin myös Kaupunkikylän asukkaat kävivät samankaltaisen kurssin. Tarkoitus on, että jatkossa pidetään retriiteissä Green Care -osio, jossa palautetaan mieliin, mitä ja miten ollaan tehty sekä ideointia siihen, mitä tulevaisuudessa voitaisiin tehdä.

Tulevaisuuden näkymät Kaupunkikylässä vaikuttavat suuntautuvan entistä enemmän Green Care -ajattelun suuntaisiksi. Kaupunkikylä vuokrasi viime syksynä Lahden kaupungilta pellon, johon tullaan aloittamaan erilaista viljely- sekä puutarhatoimintaa. Suunnitelmissa on tehdä yhteistyötä eri toimijoiden ja kohderyhmien kanssa.

Green Care -toimintaa Kaupunkikylä voisi jalostaa jatkossa esimerkiksi tuottamalla erilaisia palveluita, jotka perustuvat Green Care -menetelmään. Yhteistä peltoprojektia voi kehittää moneen suuntaan, Kaupunkikylä voisi tuottaa virkistyspäiviä luonnossa tai järjestää luontoteemaisia kesäleirejä. Kaupunkikylä voisi profiloitua tietoisemmin Green Care -toimijana sekä palveluiden tuottajana myös ulkoisille toimijoille ja asiakkaille.

## 6.2 Ammatillinen kehittyminen

Kehittämishanke on monella tavalla antoisa ja opettava projekti itselleni. Näin laajaa kokonaisuutta en ole aikaisemmin toteuttanut. Olen saanut kehittämishankkeen aikana huomata monia vahvuuksiani sekä kehittymisen alueita. Mielenkiintoista ja

opettavaista oli suunnitella kehittämishankkeen runko ja sisältö. Mielestäni onnistuin löytämään hyvän tasapainon tiedon jakamisen, luontoyhteyden herättämisen ja ideoinnin kesken. Eri työskentelyvaiheiden yksityiskohtainen pohtiminen, kuten kuinka edetään hetkestä toiseen, vaati minulta ponnisteluja. Myös tarkkuus ja selkeys työskentelyvaiheiden toteuttamisessa ja tallentamisessa olisi voinut mennä paremmin. Sain kehittämishankkeen kautta arvokkaan kokemuksen omaan tutkimukselliseen kehittämisosaamisen kompetenssisalkkuun.

Ryhmän ohjaustaidot vahvistuivat kehittämishankkeen aikana. Olen ohjannut monessa ympäristössä erilaisia ihmisiä, joten koin tämän alueen vahvuutena. Monipuoliset ohjaustilanteet hankkeessa vahvisti kokemusta siitä, että selviän erilaisissa tilanteissa. Ryhmän motivointi ja innostaminen nousi palautteissa useasti esille.

Tämän opinnäytetyön aikana olen saanut itselleni hyvän menetelmän ammattitaito työkalupakkiini. Työskentelen tällä hetkellä pitkäaikaistyöttömien kanssa ja käytän Green Care -menetelmää heidän kanssa. Näen luontolähtöisen toiminnan tärkeänä ja monia mahdollisuuksia avaavana menetelmänä tulevaisuudessa. Green Care -ajattelu ja toiminta on laajenemassa ja vakiinnuttamassa paikkaa sosiaalialallakin. Niin kuin tässäkin opinnäytetyössä voi huomata, Green Carea käytetään jo nyt monella tavalla ja useiden eri asiakasryhmien kanssa. Uskon, että tunnettavuuden lisääntyminen ja menetelmän hyvät tulokset lisäävät kiinnostusta jatkossakin.

## LÄHTEET

- Ainasoja, Tuula 2014. Green Care osaksi kuntouttavaa työtoimintaa. Viitattu 20.4.2017. <https://tesso.fi/artikkeli/green-care-osaksi-kuntouttavaa-tyotoimintaa>
- Green Care Finland ry i.a. a. Mitä on Green care? Viitattu: 20.3.2017 <http://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Green Care Finland ry i.a. b. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu: 10.2.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- Green Care Finland ry i.a. c. Luontoavusteiset menetelmät. Viitattu: 1.9.2016. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>
- Green Care Finland ry i.a. d. Viherympäristön kuntouttava käyttö. Viitattu: 15.3.2017 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>
- Green Care Finland ry i.a. e. Maatilat kuntoutumisen ja kasvatuksen ympäristöinä. Viitattu: 14.3.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>
- Green Care Finland ry i.a. f. Menetelmät. Viitattu: 30.3.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>
- Green Care Finland ry. Ekopsykologia teoriaperustana. Viitattu: 22.3.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>
- Jäntti, Elina 2016. Pikku isäntä. Viitattu: 15.1.2017. <http://www.inhimillisiauutisia.fi/pikku-isanta/6613209>
- Jompero, Sanna 2015. Helsingin uutiset. Milli-koira parantaa autismiluokan opiskelutuloksia. Viitattu: 1.9.2016. <http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/262394-milli-koira-parantaa-autismiluokan-opiskelutuloksia> (varmista miten netti-sivu lähteistetään)
- Kaski Markus 2012. Kehitysvammaisuus. Teoksessa Markus Kaski & Anja Manninen & Helena Pihko (toim.) Kehitysvammaisuuden määrittelyä ja esiintymistiheyksiä. Helsinki. Sanoma Pro Oy, 14–24.
- Lääperi, Raija 2014. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa. Viitattu 20.4.2017. <https://www.slideshare.net/THLfi/arviointi-42119966>
- Ladonlahti Tarja 2011. Erityispedagogiikka ja aikuisuus. Teoksessa Tarja Ladonlahti & Raija Pirttimaa (toim.) Oppimisen merkitys ja mahdollisuudet yhteisöön liittymisen tukemisessa. Vantaa: Hansaprint Oy, 17–41.
- Laki kehitysvammaisen erityishuollosta 1977/519. Viitattu 15.2.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

- Luonnonvarakeskus, 2016. Tutkimushanke. Mitä on Green Care. Viitattu: 12.2.2017.  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>
- Ojansalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät- uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Perälä, Hanna 2006. Tapaustutkimus autistisen lapsen ratsastusterapiasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavana myös www-muodossa  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9669/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006182.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9669/URN_NBN_fi_jyu-2006182.pdf?sequence=1)
- Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat- eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Savonen, Eira-Maija i.a. Metsän hyvinvointi- ja terveysvaikutukset tutkimusten mukaan. Viitattu: 20.2.2017.  
[http://www.tts.fi/images/stories/greencare/esitykset/metsan\\_hyvinvointi-ja\\_terveysvaikutukset\\_savonen.pdf](http://www.tts.fi/images/stories/greencare/esitykset/metsan_hyvinvointi-ja_terveysvaikutukset_savonen.pdf)
- Skyttä, Teija 2015. Hoivafarmi- erityisryhmille kuntoutusmahdollisuuksia maaseudulla. Viitattu 24.3.2017. <http://www.mamk.fi/read/2015/artikkeli/hoivafarmi-erityisryhmille-kuntoutusmahdollisuuksia-maaseudulla/>
- Soini, Katariina & Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari, Yliviikari, Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76.  
[https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini\\_Yhteiskuntapolitiikka.pdf](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf)
- Soini, Katariina & Vehmasto, Elina 2014. Green Care -työkirja. Voimaa! Green Care -hanke -yrittäjyydestä elinvoimaa maaseudulle. Verkkojulkaisu. Saatavilla: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>
- Suojanen, Ulla 2014. Toimintatutkimus ammatillisen kehittymisen välineenä. Viitattu 22.3.2017. <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/>
- Taikatarha 2016. Green Care. Viitattu 3.3.2017  
<http://taikatarha.fi/green%20care.html>
- Työtehoseura i.a. Green Care-Vihreä voima maaseudulla hanke. Viitattu 3.3.2017  
<http://www.tts.fi/edelliset-hankkeet/gc-hanke>
- Valkas, Satu 2012. Psykologisen ratsastusterapian vaikuttavat tekijät potilaan näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 3.3.2017  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83512/gradu05867.pdf?sequence=1>
- Vehmasto, Elina 2014. Suomalainen Green Care -toimintatapa. Elina Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Viitattu 1.9.2016.

<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1>

Vehmasto, Elina 2015. Green Care peruselementit. Elina Vehmasto (toim.) Suomalainen Green Care. Green Care Lab -hankkeen aloitustilaisuudet. Viitattu 28.8.2016.

<http://www.tts.fi/images/stories/greencare/lab/ElinaVehmasto18022016.pdf>

KUVIO 1 Green Care-toimintamallin ydinalueet.

KUVIO 2 Green Care- toimintamenetelmät.

KUVIO 3 Toimintatutkimuksen prosessi.

KAAVIO 1 Kehityshankkeen työskentelyvaiheet ja teemat.

TAULUKKO 1 Työprosesseja retriitistä 8.-9.4.2016.