

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

Aikuissosiaalityö

2017

Marju Lindholm

LUONTO IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN TUKENA

– Luontoteemaisten hyvinvointikutsujen
kehittäminen

Marju Lindholm

LUONTO IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN TUKENA

- Luontoteemaisten hyvinvointikutsujen kehittäminen

Kehittämistyöni toimeksiantona oli kehittää luontokutsut ikäihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen keskittyvälle SIPPE-hankkeelle (2015–2017). Hankkeessa luotiin uudenlaiset hyvinvointikutsut ikäihmisille sekä vapaaehtoistyön malli, jossa ikäihmiset toimivat hyvinvointikutsujen esittelijöinä. Kehittämistyöni tavoitteena oli laajentaa hyvinvointikutsujen tarjontaa luontoteeman avulla ja siten innostaa uusia kutsutilaajia ja vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Kehittämistehtävänäni oli luoda luontokutsut ja koulutuspaketti, jota hyödynnetään SIPPE-esittelijöiden koulutuksessa ja luontokutsujen toteuttamisessa. Luontokutsujen kehittämisessä tuli ottaa huomioon ikäihmisten näkemykset ja toiveet sekä tukea hankkeen ikäihmisten osallisuutta kehittämistyöhön. Halusin edistää myös hankkeen ulkopuolisten ikäihmisten osallisuutta keräämällä heiltä tietoa teemahaastattelun ja lomakekyselyn avulla, jotta luontokutsuista ja koulutuspaketista saatiin mahdollisimman hyvin ikäihmisten näkemykset huomioiva.

Keskeisimpänä kehittämismenetelmänä työssäni toimi kahden vapaaehtoisen kanssa muodostamani luontotiimi, jossa luontokutsuja kehitettiin dialogisen keskustelun avulla teemahaastattelulla ja lomakekyselyllä saatuun tietoon pohjautuen. Hanketyöryhmän kokoukset toimivat kehittämistyön suuntaamisen ja arvioinnin tukena. Kokeileva toiminta toteutui pilottikutsujen muodossa, joissa luontokutsujen toimivuutta päästiin testaamaan käytännössä.

Kehittämistyöni lopulliseksi tuotokseksi muodostui koulutuspaketti ja erilaisia materiaaleja sisältävä luontokassi. Koulutuspaketti on Powerpoint-esitys, joka koostuu teoriaan pohjautuvasta tieto-osioista, vaihtoehtoisista kutsuesimerkeistä, sekä harjoitteista ja vinkeistä, joita esittelijät voivat hyödyntää luontokutsuilla. Luontotiimin aktiivisen roolin myötä rakentui erityisesti luontotiimin vapaaehtoisten näkemykset huomioiva tuotos. Myös tiedonhankinnasta nousseita ikäihmisten ideoita saatiin hyödynnettyä luontoteeman rakentamisessa.

ASIASANAT:

Ikääntyneet, osallisuus, vapaaehtoistyö, luonto, hyvinvointi, kehittämistoiminta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2017 | 50+3

Marju Lindholm

NATURE AS A SUPPORTING ELEMENT IN THE WELL-BEING OF THE ELDERLY

- Developing nature themed well-being parties

The aim of my development process was to develop nature themed well-being parties for SIPPE-project (2015–2017), which aimed to promote the well-being and social inclusion of the elderly. SIPPE-project created a new model of voluntary work, in which the elderly volunteers hold well-being parties for other elderly. The goal of adding a nature theme amongst the existing ones was to expand the selection and help to find new volunteers and subscribers.

The development task was to create nature themed parties and a training package to support the training of SIPPE-volunteers. Important part of the development process was to involve the volunteers in the process. Goal was to ensure that the visions and hopes of the elderly were considered in the new theme. To support this, I wanted to involve also the elderly outside the project by gathering information from them by using theme interview and questionnaires.

The main development method was a small group, in which I worked with two volunteers to develop the nature theme. Development work in the group was based on dialogue and information gathered from theme interview and questionnaires. Meetings with the project group gave direction to the developing process and were important in the evaluation. The functionality of nature themed parties was tested through experimental activity, which in this process meant test parties.

The final output of the development process was a training package, which is presented as a PowerPoint, and a nature bag, which includes varied materials for nature themed well-being parties. Training package consists of theory section, examples of nature parties and activities and tips to be used at the parties. The active role of the elderly in the small group ensured that their visions were strongly considered in the training package. In the small group, we were also able to use the ideas and visions from theme interview and questionnaires to develop the nature theme.

KEYWORDS:

Elderly, participation, volunteer work, nature, well-being, developing

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	8
2.1 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tarve	8
2.2 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät	10
3 HYVINVOIVA IKÄIHMINEN	12
3.1 Hyvinvoinnin osatekijät	12
3.2 Ikäihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen	13
3.3 Osallistuminen ja osallisuus	15
3.4 Vapaaehtoistoiminta ikääntyneen hyvinvoinnin tukena	16
3.4.1 Vertaisuus vapaaehtoistoiminnassa	17
3.4.2 Vertaisuuden hyödyt	18
4 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA	19
4.1 Luontoyhteys ja luonnon merkitys suomalaisille	19
4.2 Elvyttävä luonto ja luontoympäristöt	20
4.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset	21
4.3.1 Luonnossa liikkumisen ja oleskelun merkitys	21
4.3.2 Luonnon hyötyjä sisätiloissa	22
4.4 Luonnon hyödyntäminen	23
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	26
5.1 Kehittämistyön menetelmät	26
5.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus	29
5.2.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	29
5.2.2 Kentälle siirtyminen ja työstövaihe	30
5.2.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	36
6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	38
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA POHDINTA	40
7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	40
7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi	42
7.3 Ammatillinen kasvu	45

LÄHTEET

47

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake.

Liite 2. Palautelomake pilottikutsuista.

KUVAT

Kuva 1: Luontokutsuideoiden lajittelu.

34

Kuva 2: Luontokassi sisältöineen.

39

1 JOHDANTO

Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on yksi yhteiskuntamme ajankohtaisista haasteista. Ikääntyneiden määrä on jatkuvassa kasvussa ja yleisesti on tiedossa, että ikääntymisen mukanaan tuomat sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen lisäävät sosiaali- ja terveystalouden tarvetta. Palvelutarpeen kasvamista voidaan kuitenkin ehkäistä erilaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelujen avulla. Yhteiskunnallisen näkökulman lisäksi hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen mahdollistaa ikäihmisten terveyden ja onnellisten elinvuosien lisääntymisen. Tänä päivänä suuri osa ikäihmisistä on hyväkuntoisia ja aktiivisia kansalaisia, jotka ovat kiinnostuneita sekä oman hyvinvointinsa ylläpitämisestä että muiden auttamisesta. Tähän vapaaehtoistyö tarjoaa ikäihmisille hyvän mahdollisuuden.

Toimeksiantonani oli kehittää luontokutsut ja niihin liittyvä koulutuspaketti SIPPE-hankkeelle (Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties). Hankkeessa kehitettiin uudenlaiset hyvinvointikutsut ikäihmisille sekä vapaaehtoistyön malli, jossa ikäihmiset toimivat hyvinvointikutsujen esittelijöinä. Tuotokseni tukee vapaaehtoisten kouluttamista ja hyvinvointikutsujen toteuttamista tarjoten sekä tietoa luonnon merkityksestä että erilaisia kutsuesimerkkejä ja ideoita, joita vapaaehtoiset voivat hyödyntää luontokutsujen esittelijöinä toimiessaan. Lopulliseen tuotokseen valmistui koulutuspaketin lisäksi erilaisia materiaaleja sisältävä luontokassi, jonka esittelijä voi ottaa luontokutsuille mukaan.

Kehittämistyöni raportti alkaa toimeksiantajan ja kehittämistehtävän kuvauksella sekä kehittämistyön tarpeen perustelulla. Tietoperustassa käsitelen yleisesti ikäihmisten hyvinvointiin liittyviä tekijöitä sekä luonnon merkitystä hyvinvoinnille. Pyrin yhdistämään tietoperustassa ajatuksen siitä, että ikäihmiset voivat vaikuttaa omilla valinnoillaan kokeemaansa hyvinvointiin, mutta yhteiskunnan tehtävänä on mahdollistaa näiden valintojen tekeminen muun muassa erilaisten palvelujen ja hyvinvointia edistävien linjausten avulla. Vapaaehtoistyön ja vertaisuuden käsitteleminen pohjautuu niiden oleellisuuteen sekä hyvinvoinnin tukemisessa että SIPPE-hankkeessa. Luontoa koskeva osuus tietoperustasta avaa hyvinvointivaikutusten myötä tarvetta kehittämistyölleni, mutta sen tarkoituksena oli toimia myös tuotokseni tieto-osuuden pohjana. Tästä syystä olen avannut luvussa luonnon hyvinvointivaikutusten lisäksi sen merkitystä ja erilaisia tapoja, joilla luontoa voidaan hyödyntää.

Kehittämistyön menetelmien ja prosessin kuvauksessa pyrin nostamaan esiin ikäihmisten osallisuuden merkitystä kehittämistyön toteutuksessa. Tuotoksen esittelyn jälkeen arvioin sekä tuotoksen että kehittämisprosessin onnistumista. Arvioinnissa pyrin pohtimaan erityisesti ikäihmisten osallisuutta edistänyttä toimintaani kehittämistyön aikana sekä osallisuuden todentumista lopullisessa tuotoksessa. Raporttini päättää kehittämistyön aikana kokemani ammatillisen kasvun pohdinta.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2.1 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tarve

Tein kehittämistyöni SIPPE-hankkeelle (Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties), joka on vuonna 2015 alkanut ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvä hanke. Hanke päättyi syksyllä 2017. Hankkeeseen osallistuivat Suomesta Turun ammattikorkeakoulu ja Turun lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikunnas sekä Virossa Tallinn Health Care College ja Self-Help and Advisory Association for Senior Citizens (VENU). Vaikka hankkeessa oli osallisena useampi toimija, kohdistui oma kehittämistyöni Suomen toimijoille ja heidän kanssaan tehtävään yhteistyöhön.

SIPPE-hankkeen tavoitteena oli lisätä ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia ikäihmisten kodeissa järjestettävien hyvinvointikutsujen avulla sekä uudenlaisen vapaaehtoistyön mallin kautta (SIPPE 2017). Hankkeen aikana vapaaehtoisina toimivista ikäihmisistä koulutettiin SIPPE-esittelijöitä, jotka kuka tahansa ikäihminen voi tilata kotiinsa tai muuhun sopivaan paikkaan hyvinvointikutsujen esittelijäksi täysin maksuttomasti. Hyvinvointikutsuilla SIPPE-esittelijä alustaa ja johdattelee keskustelua tilaajan valitsemasta hyvinvointiin liittyvästä aiheesta kahvittelun lomassa. Ajatuksena on, että kutsujen isäntä tai emäntä voi kutsua vieraaksi esimerkiksi ystäviään, naapureitaan tai muita tuttavuuksia, jolloin kutsuille osallistumisen kynnys on matala. Kotikutsut mahdollistavat mukavan yhdessäolon ja positiivisia elämyksiä tarjoavan sosiaalisen tilanteen myös sellaisille henkilöille, joiden ei ole mahdollista osallistua toimintaan kaukana kotoaan esimerkiksi liikkumisen rajoitteista johtuen. Kutsuilla osallistujat saavat tietoa erilaisista hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Tätä tietoa he voivat hyödyntää oman hyvinvointinsa tukemisessa. Se, että tietoa saadaan itselle vertaiselta ikäihmiseltä, lisää tiedon uskottavuutta ja voi edistää sen käyttöön ottamista verrattuna siihen, jos tietoa tarjoaisi jokin ammattilaisstaho. Kutsujen tarkoituksena on herättää yhteistä keskustelua sekä innostusta jatkaa hyvinvointiteeman parissa myös kutsujen jälkeen.

SIPPE-hankkeen uudenlaisen vapaaehtoistyön mallin kehittäminen pohjautui vapaaehtoistyön kentältä kuulutuihin toiveisiin kevyemmästä mallista. Uusi vapaaehtoistyön malli onkin luonteeltaan kevyempi ja vähemmän sitova kuin moni muu ikäihmisten vapaaehtoistyön muoto. Hyvinvointikutsujen pitäminen on kertaluontoisempaa ja vapaaehtoisten

kohtaama ihmisryhmä vaihtuu usein. Malli tarjoaa entistä useammalle ikäihmiselle mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön omien aikataulujensa puitteissa.

Toikon ja Rantasen (2009, 57–58) mukaan kehittämistoiminnan perustelussa tuodaan esiin, miksi juuri kyseinen aihe vaatii erityisiä kehittämistoimenpiteitä, mutta otetaan myös kantaa kehittämisen yleiseen merkittävyyteen. Onnistuneella kehittämistoiminnan lopputuloksella voi olla myös laajempaa kysyntää ja erityisesti vanhustyön innovaatioiden kysyntä on tällä hetkellä suurta. Kehittämistyöni on osa SIPPE-hankkeen uudenlaisen vapaaehtoistyön mallin ja hyvinvointikutsukonseptin laajentamista. Siten sen yleinen merkittävyys kytkeytyy SIPPE-hankkeen rooliin uudenlaisten vanhustyön innovaatioiden ja ennaltaehkäisevän työn kehittämisessä. SIPPE-hyvinvointikutsujen ja vapaaehtoistyön mallilla uskotaan olevan kysyntää ympäri Suomen ja sen levittämistä on tarkoitus jatkaa myös hankkeen päätyttyä. Uuden kutsuteeman kehittäminen tekee valikoimasta monipuolisemman, jolloin konseptin levittämismahdollisuudetkin paranevat. Jo hankkeen loppuvaiheessa oli tiedossa, että ainakin Oulussa ja Kaarinassa oltiin kiinnostuneita SIPPE-toiminnan aloittamisesta.

Vanhustyön innovaatioiden kysyntää kasvattaa erityisesti ikääntyneiden määrän kasvamisen. Suomalaiset ikääntyvät nopeasti suurten ikäluokkien tullessa eläkeikään ja syntyvyyden ollessa alhainen. Myös pitkään elävien joukko kasvaa vauhdilla: ihmisten elin-aikaodote on kasvanut voimakkaasti 1800-luvulta lähtien ja tänä päivänä yhä useammat suomalaiset saavuttavat jopa 100 vuoden iän. Näiden tekijöiden seurauksena Suomessa on yhä suurempi määrä ikäihmisiä. (Kiljunen 2015, 29–33.) Vuoteen 2040 mennessä 65 vuotta täyttäneiden määrän odotetaan kasvavan yli 1,5 miljoonaan, joka tarkoittaisi yli 26 % väestöstä (Tilastokeskus 2015). Ikäihmisten määrän kasvaessa heidän hyvinvointiaan ja kotona pärjäämistä edistävien palveluiden rooli korostuu sekä sosiaali- ja terveysmenojen kasvun hillitsemisessä että hyvien ja terveiden elinvuosien lisäämisessä. SIPPE-hankkeen lähtökohtana olikin ennaltaehkäiseminen ja hyvinvoinnin ongelmiin puuttuminen kustannustehokkailla tavoilla ennen ongelmien pahenemista (SIPPE 2017).

Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 25) ikäihmisten todetaan hyötyvän erityisesti ohjauksesta omaehtoiseen hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseen. Riskien hallinnan, ravitsemusneuvonnan ja liikunnan lisääminen sekä varhainen puuttuminen toimintakyvyn heikkenemiseen kannattaa. Vaikka hyvinvointikutsut eivät ole ammatillista ohjausta hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseen, antavat ne ikäihmisille sellaista tietoa ja vinkkejä, jotka voivat motivoida omaehtoiseen hyvinvoinnin edistämiseen.

Myös 2017 uudistetussa laatusuosituksessa Sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee tukemaan muun muassa sellaisia toimenpiteitä, joilla vahvistetaan ikäihmisten omaehtoista toimintaa sekä terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa, jollaista hyvinvointikutsutkin ovat. Toimenpiteillä voidaan sekä lisätä ikääntyvien terveyttä ja toimintakykyisiä elinvuosia että hillitä sosiaali- ja terveystalouden kasvua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 16, 29–30.)

Ikäihmisten osallistaminen kehittämistyöhön oli SIPPE-hankkeessa tärkeää ja vapaaehtoiset olivatkin aktiivisesti mukana hyvinvointikutsukonseptin luomisessa. Hyvinvointikutsujen alkuperäiset teemat olivat rakentuneet hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten yhteistyössä. Heidän luomansa teemat olivat ravitseminen, liikunta, sosiaalinen osallisuus sekä uni ja lepo. Tarve omalle kehittämistyölleni nousi hankkeessa heränneestä ajatuksesta laajentaa hyvinvointikutsujen aiheita, jotta useammille ikäihmisille löytyisi kutsuteemoista mieleinen. Uusien teemojen lisääminen mahdollistaisi sen, että sama tilaaja voisi järjestää kutsut useamman kerran eri teemoilla. Teemavalikoimaa laajentamalla voitaisiin myös löytää uusia, tietyistä aiheista kiinnostuneita vapaaehtoisia mukaan SIPPE-toimintaan sekä vahvistaa konseptia niin, että se houkuttelisi uusia toiminnan järjestämisestä kiinnostuneita tahoja mukaan.

Sosionomiopiskelija Anni Suvitie aloitti uusien teemojen luomisen oman opinnäytetyönsä yhteydessä keväällä 2016, jolloin hän selvitti, minkälaisia aiheita ikäihmiset hyvinvointikutsuille toivoivat. Tällöin kahtena suosituimpana teemana nousivat esiin musiikki ja luonto (Suvitie 2016, 17). Anni Suvitie kehitti opinnäytetyössään musiikkiteemaa ja luontoihe jäi odottamaan myöhempää kehittelyä. Tarvetta luontoteeman kehittämiseksi tukivat Suvitien selvityksen lisäksi useisiin tutkimuksiin pohjautuvat tiedot luonnon merkityksestä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta (ks. luku 4. Luonto hyvinvoinnin tukena). Ajatus luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisestä ikäihmisten vapaaehtoisuudessa ja hyvinvointikutsuilla kiinnosti minua muun muassa siksi, että koen itse luonnon ja luontoaktiiviteettien olevan tärkeitä tekijöitä oman hyvinvointini tukemisessa. Luontoteeman kehittämällä myös ikäihmisiä voitaisiin innostaa hyödyntämään luonnon hyvinvointia tukevia vaikutuksia.

2.2 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät

Kehittäminen on toimintaa, jolla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen (Toikko & Rantanen 2009, 14). Kehittämistyöni tavoitteena oli laajentaa

SIPPE-hankkeen hyvinvointikutsujen tarjontaa luontoteeman avulla, jotta yhä useammalle ikäihmiselle löytyisi teemojen joukosta kiinnostava aihe. Uuden teeman avulla hyvinvointikutsuille voidaan sekä löytää uusia kotikutsujen tilaajia että innostaa uusia vapaaehtoisia SIPPE-esittelijöiksi. Laajentunut teemavalikoima mahdollistaa jo aiemmin kutsut tilanneille uusien hyvinvointikutsujen järjestämisen eri teemalla sekä hyvinvointikutsukonseptin levittämisen uusille toimijoille. Tavoitteeseen sisältyi myös ajatus tukea ennaltaehkäisevään vanhustyön innovaation kehittymistä SIPPE-hankkeessa.

Tarkempaan kehittämistehtävänäni, josta kehittämistyön konkreettinen tuotos syntyi, oli luoda luontokutsut ja niihin liittyvä koulutuspaketti, jota hyödynnetään uusien SIPPE-esittelijöiden koulutuksessa ja luontokutsujen toteuttamisessa. Koulutuspaketin oli tarkoitus noudattaa pääpiirteiltään jo olemassa olevien teemojen koulutuspakettien rakennetta. Tällöin sen tuli sisältää ainakin luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvää teoretietoa, vaihtoehtoisia esimerkkejä luontokutsuista sekä harjoitteita ja vinkkejä, joita SIPPE-esittelijät voivat hyödyntää hyvinvointikutsujen vetämisen tukena.

Ikäihmisten osallisuus nousee SIPPE-hankkeessa vahvasti esiin ja siksi koin sen huomioimisen tärkeäksi myös kehittämistyön toteutuksessa. Ikäihmisten osallistaminen luontokutsujen suunnitteluun mahdollistaa sen, että koulutuspaketista saadaan rakennettua heille aidosti mielekäs ja hyödyllinen. Myös toimeksiantaja toivoi, että hankkeessa mukana olevat ikäihmiset pääsisivät jollakin tapaa osallistumaan luontokutsujen kehittämiseen, ja että heidän näkemyksensä tulisivat huomioitua. Tämän tavoitteen ikäihmisten osallisuudesta pyrin huomioimaan käyttämällä kehittämistyössä useampaa kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmää, jolloin laajemmalta ikäihmisjoukolta saatiin näkökulmia luontoteeman kehittämiseen.

3 HYVINVOIVA IKÄIHMINEN

3.1 Hyvinvoinnin osatekijät

Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaalliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Käsitteellä ”hyvinvointi” viitataan sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason ulottuvuuksia ovat muun muassa elinolot, työhön ja koulutukseen liittyvät seikat ja toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi voidaan nähdä muun muassa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

Erik Allardt (1976) jakaa pohjoismaiseen hyvinvointitutkimukseen pohjautuvassa määritelmässään hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen: having (elinolot ja elintaso), loving (yhteisöön liittyvät suhteet) ja being (mahdollisuus toteuttaa itseään ja olla arvostettu). Elin-tasoon (having) kuuluu ihmisen terveydentila, asuminen, koulutus, varallisuus ja työllisyys. Yhteisyyssuhteisiin (loving) sisältyy ihmisen ihmissuhteet sekä tarve kuulua johonkin. Itsensä toteuttaminen (being) sisältää ihmisen tarpeen olla arvokas ihmisenä, kokea turvallisuutta, olla arvostettu muiden silmissä, toteuttaa itseään sekä osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa ja yhteisöissä. (Allardt 1976, Forss & Vatula-Pimiän 2014, 21 mukaan.) Rappe (2003, 23) esittää hyvinvoinnin yksinkertaisemmin terveyteen liittyvänä koettuna hyvinvointina, jolla on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Nämä ulottuvuudet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin muutokset yhdessä ulottuvuudessa vaikuttavat myös muihin ulottuvuuksiin.

Hyvinvointi liitetään usein käsitteeseen elämänlaatu, jonka ulottuvuuksina fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi nähdään. Muita elämänlaadun ulottuvuuksia ovat koettu yleinen elämänlaatu ja terveys sekä elinolot. (Vaarama ym. 2014, 20.) Ikääntyneiden elämänlaadun keskeiset tekijät ovat Vaaraman ym. (2006, 128) mukaan samat kuin muunkin väestön: hyvä terveys, riittävä toimeentulo, psyykinen hyvinvointi ja hyvät sosiaaliset verkostot. Ikääntynyt peilaa elämänlaatuun yksilöllisesti, mutta myös historiaansa kautta. 2000-luvun alun ikäihmisistä monet ovat eläneet sota-ajan tai ainakin pula-ajan ja siten heidän toiveensa ja vaatimuksensa eivät välttämättä ole kovin korkeat. Monelle riittää oma koti, perhe ja turvattu toimeentulo. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

Tyytyväisyys omaan terveyteen ja hyvä elämänlaatu liittyvät voimakkaasti yhteen. Vuonna 2013 tehdyssä elämänlaatatutkimuksessa havaittiin, että yli 70-vuotiaiden

merkitsevimpiä elämänlaadun osatekijöitä ovat aineellinen elintaso sekä terveys ja toimintakyky. (Vaarama ym. 2014, 26.) Toimintakyvyn yksiselitteinen määrittelemine on haastavaa, mutta Eloranta & Punkanen (2008, 9–10) kuvaavat sen laajimmillaan tarkoittavan henkilön selviytymistä itselleen merkityksellisistä jokapäiväisistä toimistaan omassa arkiympäristössään. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, jotka ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa.

3.2 Ikäihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen keinot ovat pitkälti samoja, kuin muunkin väestön hyvinvoinnin edistämisen keinot. Hyvinvointia edistävällä toiminnalla pyritään tekemään yleiset elinolot ja kokemusympäristöt terveyttä edistäviksi ja sosiaalisesti vahvistaviksi. Tarkoituksena on lisätä ihmisten omia edellytyksiä erilaisista elämäntilanteista selviytymiseen, jolloin korjaavien palvelujen tarve vähenee ja taloudellinen kasvu vahvistuu. (Kananoja & Karjalainen 2017, 158.) Hyvinvoinnin edistämisen käsite tulee hyvin lähelle ehkäisevän sosiaalipolitiikan käsitettä, jossa ehkäisevällä työllä tarkoitetaan tiettyihin riskitilanteisiin tai riskitekijöihin puuttumista ongelmien syntymisen tai pahenemisen ehkäisemiseksi. Ehkäisevää työtä voidaan tehdä sekä yksilötyönä että vertaisryhmien ja muiden ryhmämuotoisten lähestymistapojen avulla. (Kananoja & Karjalainen 2017, 160–161.) Ennalta ehkäisevän työn merkitys on nousemassa yhä tärkeämmäksi vanhussosiaalityössä, jossa arviointityö sekä neuvonta ja ohjaus muodostavat suuren osan käytännön työstä (Seppänen 2017, 265–266).

Kuntien toiminnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tulee ottaa huomioon kaikilla toimialoilla, sillä niistä jokainen vaikuttaa osaltaan kuntalaisten hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on suunnitelmallista vaikuttamista hyvinvoinnin ja terveyden edellytyksiin, kuten elintapoihin, elinoloihin ja -ympäristöön sekä palvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen. (Tukia ym. 2011, 11.) Kunnan päätöksillä voidaan vaikuttaa muun muassa yhdyskuntasuunnitteluun ja liikenneratkaisuihin, asumisolosuhteisiin, yhteisöllisyyden tukemiseen ja liikuntamahdollisuuksiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016).

Vanheneminen on sekä biologinen että suuressa määrin myös sosiaalinen ilmiö, johon yhteisön erilaiset odotukset ikääntyessä suotavasta käyttäytymisestä ja toiminnasta vaikuttavat. Yksilön biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi myös terveys ja elinympäristö vaikuttavat vanhenemiseen. (Nurmi ym. 2014, 231) Hyvinvointia

edistävän ympäristön rakentamiseksi on tärkeää, että kuntien sosiaalialan edustajat toimivat hyvässä yhteistyössä esimerkiksi elinkeinotoiminnan, asuntotoimen ja valtion viranomaisten kanssa (Kananoja & Karjalainen 2017, 159).

Vaikka terveyttä ja hyvinvointia edistetään muun muassa neuvonnan ja ohjauksen, rakenteellisen sosiaalityön ja poliittisten linjausten sekä kunnissa tehtävien päätösten avulla, on myös yksilöllä vastuu omasta terveydestään. Ihmisen omat arkielämän valinnat ovat merkittäviä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Tietoa terveyden edistämiseen on runsaasti tarjolla, mutta vain omilla valinnoilla ja päätöksillä voidaan omaa toimintaa muuttaa hyvinvointia lisääväksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, Kattaisen 2012, 200 mukaan.) Terveellisiin elintapoihin voidaan nähdä kuuluvan terveellinen ja monipuolinen ravitsemus, liikunta, tupakoimattomuus ja kohtuullinen alkoholin käyttö. Myös esimerkiksi harrastaminen ja sosiaaliset suhteet, lepo, kulttuuri, myönteinen käsitys omasta terveydestä sekä itsestä huolehtiminen terveystalvija käyttämällä edistävät terveyttä. (Näslindh-Ylisparagar 2012, 131–132.) Suuri osa ikäihmisistä tietää, mitkä tekijät edistävät terveyttä ja mitkä eivät. Kuitenkin myös sellaisia terveystalvija esiintyy, jotka voivat johtaa terveyttä riskeeraavaan käytökseen. Uskomusten ja riskikäyttäytymisen tunnistaminen on keskeinen osa ikäihmisten terveyttä edistävää ohjausta. (Näslindh-Ylisparagar 2012, 125–126.)

Suomen väestön odotettu elinikä vuonna 2012 oli 81 vuotta, joista terveitä vuosia oli 71 ikävuoteen asti. Yleisimmät kuolinsyyt olivat iskeemiset sydänsairaudet sekä Alzheimerin tauti ja muut muistisairaudet. (World Health Organization 2015.) Vertailtaessa maailman tilannetta WHO:n kuolinsyytilastojen avulla, Suomi nousi alzheimer- ja dementia-kuolemien ykkösmaaksi (Saikkonen 2016). Van Baal, Hoogendoorn ja Ficher tutkivat, minkälaisia vaikutuksia demensian ehkäisystä fyysisen aktiivisuuden edistämisen avulla oli väestön terveydelle ja sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksille Englannissa. Tulosten perusteella fyysisen toimettomuuden voitiin todeta lyhentävän eliniän odotetta sekä lisäävän demensian kanssa elettyjen vuosien määrää. Vaikka kustannuksia arvioitaessa otettiin huomioon lisääntyneiden elinvuosien mukana tuomien muiden sairauksien vaikutus, voitiin demensian ehkäisemisen fyysisen aktiivisuuden edistämisen avulla todeta vähentävän sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen tarvetta sekä siten pienentävän kustannuksia. (Van Baal ym. 2016.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos listaa liikunnan lisäksi aivoterveyttä edistäviksi tekijöiksi aivojen monipuolisen käyttämisen kaikissa ikävaiheissa, aivojen suojaamisen vammoilta, terveellisen ravinnon sekä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b).

Ikääntyneiden toimintakyvyn eri puolten tukemiseksi tunnetaan monia keinoja, mutta oleellista on, että ikäihmiset itse saavat vaikuttaa niihin sekä päättää niiden käyttämisestä. Ikäihmisten on tärkeää kokea pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä ja tekemään itsenäisiä päätöksiä. (Nurmi ym. 2014, 305–306.)

3.3 Osallistuminen ja osallisuus

Osallisuuden käsitteen määrittelemisen ei ole yksiselitteistä. Osallisuus voidaan nähdä yleisenä arvona, mutta toisaalta se on myös toimintaa – ihmisten osallistumista. Käsite sekoittuu usein yhteiskunnalliseen osallistumiseen, joka ymmärretään aktiivisena yhteisiin asioihin vaikuttamisena, toimintana järjestö- tai yhdistyskentällä tai esimerkiksi äänestämisenä. Osallisuus-käsitteen haasteena on myös osallisuuden kokemuksellinen luonne. Osallisuus on ensisijaisesti yksilöllinen kokemus tai tunne, jonka syntyyn vaikuttavat muun muassa yksilön vaikutusmahdollisuudet. Osallisuuden voidaan siis sanoa hahmottuvan sekä kokemuksena tai tunteena että toimintakyynä ja toimintamahdollisuuksina. Osallisuuden kokeminen mahdollistuu osallistumisen kautta. (Raivio & Karjalainen 2013, 13–14.) Osallisuuden kokemisen voidaan nähdä toimivan suojaavana tekijä hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017).

Ikääntyneen väestön osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa yhteisön jäsenenä ja kansalaisena yhteisön toimintaan ja palvelujen kehittämiseen. Oleellista on, että ikäihmisen on mahdollista osallistua muun muassa omien palvelujensa suunnitteluun ja arviointiin myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Ikäihmisten motivaatio ja voimavarat osallistumiseen vaihtelevat. Ikääntyneiden osallisuuden tukemiseksi palvelujen esteetön saatavuus ja saavutettavuus ovat tärkeitä, ja fyysinen esteettömyys onkin usein konkreettinen edellytys osallistumiselle. Asenteet taas vaikuttavat sosiaalisen esteettömyyden toteutumiseen, jossa turvallinen ja syrjimätön ilmapiiri luovat mahdollisuuksia ikääntyneiden osallistumiselle. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 17, 19.)

Sosiaalista osallistumista selvitetään usein harrastuksiin osallistumisen perusteella. Ikääntyvien harrastusaktiviteetit vähentyvät selvästi iän karttuessa. Esimerkiksi terveys ja toimintakyky vaikuttavat vahvasti kodin ulkopuolella tapahtuvien sosiaalisten aktiviteettien määrään. Vaikka hyvä terveys ja toimintakyky vaikuttavat sosiaaliseen osallistumiseen myönteisesti, voidaan sosiaalisen osallistumisen myös nähdä edistävän ikääntyneen toimintakykyä ja hyvinvointia sekä lisäävän elinvuosia. (Nurmi ym. 2014, 290–292.)

Osallistumisen ja osallistamisen käsitteet liittyvät vahvasti toisiinsa. Osallistaminen käsitteenä korostaa toimijoiden subjektiutta, mutta toisaalta käsitteeseen sisältyy ulkoapäin vaikuttamisen ajatus eli joku toinen osallistaa henkilöä toimintaan. Osallistaminen voidaan nähdä mahdollisuuksien tarjoamisena ja osallistuminen näiden mahdollisuuksien hyödyntämisenä. (Toikko & Rantanen 2009, 90.)

3.4 Vapaaehtoistoiminta ikääntyneen hyvinvoinnin tukena

Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on yksi jokaista ihmistä koskettava olemassaolon peruskysymys. Ihminen luo tarkoitusta elämälleen tekemillään valinnoilla ja suuntautuu itselleen merkityksellisiin ja tärkeisiin tavoitteisiin. (Nurmi ym. 2014, 280.) Iäkkäillä tarkoituksellisuuden tunne on tärkeä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tekijä, jota voidaan tukea esimerkiksi terveyttä, sosiaalisia suhteita ja mielen vireyttä ylläpitävillä toiminnoilla. Tarkoituksellisuuden tunteen vahvistumiseen voidaan vaikuttaa myös mielialaongelmia, kuten masentuneisuutta ja yksinäisyyttä vähentämällä. (Nurmi ym. 2014, 284.) Laineen (2013, 26) ikäihmisille mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi suuntaamassa oppaassa yhtenä tarkoituksellisuuden löytämisen keinona mainitaan sellainen tekeminen ja toimiminen, jossa ikääntynyt pystyy toiminnallaan antamaan jotakin myös muille ihmisille. Vapaaehtoistyö on merkityksellistä sekä niille, joihin se suuntautuu että vapaaehtoisille itselleen. Vapaaehtoisena toimiva voi saada elämänsä merkitystä ja sisältöä kokiessaan voivansa auttaa muita. (Nurmi ym. 2014, 293.)

Vapaaehtoistyöllä on tärkeä asema vanhustyössä, jossa on paljon mahdollisuuksia ihmisten välittömään auttamiseen. Useimmiten vanhustyössä mukana olevat vapaaehtoiset ovat myös itse ikäihmisiä. (Utriainen 2011, 23.) Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertais-toimintaa tutkineen ja kehittäneen Vavero-hankkeen (2007–2011) järjestökyselyyn vastanneista järjestöistä 32 % arvioi, että heillä oli paljon tai erittäin paljon 65-74-vuotiaita vapaaehtoisia mukana toiminnassa. Yleisimmin 55 vuotta täyttäneet olivat mukana toiminnassa järjestämässä tapahtumia, osallistumassa projekteihin ja kampanjoihin, alueellisten tai paikallisten yhdistysten luottamushenkilöinä, kerhojen ja ryhmien vetäjinä sekä ystävinä ja tukihenkilöinä. (Rajaniemi 2007, 28.)

Ilka Haarni kuvaa teoksessaan Kolmas elämä – Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa eläkeikäisten osallistumista, sen syitä ja rooleja tekemiensä haastattelujen ja havainnoinnin pohjalta. Hänen haastattelemistaan eläkeikäisistä yli puolet tekivät jonkinlaista vapaaehtoistyötä satunnaisesti tai säännöllisesti. Vapaaehtoistyöllä pyrittiin joko ihmisten

auttamiseen tai asioiden edistämiseen. Tärkeää oli, että vapaaehtoistyö oli omien kiinnostuksenkohteiden mukaista ja antoisaa. Epämieluisista tehtävistä jättäytyttiin pois tai osallistumista vähennettiin. Haastateltavien syissä vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle toistuvat vastuun kantaminen omasta hyvinvoinnista ja usko siihen, että omatoiminen liikkeelle lähtö ja itsestään huolehtiminen on kannattavaa. Osallistuminen nähtiin etuna, josta on itselle hyötyä ja iloa. Palkitsevaksi osallistumisen teki kokemus muiden auttamisesta ja hyödyksi olemisesta. Myös ikäihmisten tekemän vapaaehtoistyön merkitys yhteiskunnalle nousi haastatteluissa esiin. (Haarni 2010, 112–114, 166–167.)

Haski-Leventhal esittää 12 maassa teetettyjen kyselyjen (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) perusteella yli 50-vuotiaiden eurooppalaisten vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Positiivinen korrelaatio voidaan havaita muun muassa koetun terveyden suhteen. Tutkimuksen perusteella vapaaehtoisena toimiminen on yleisintä Pohjois-Euroopassa ja kaikkein vähäisintä Etelä-Euroopassa. Useimmissa tutkimuksen kohteina olleissa maissa vapaaehtoistoimintaan osallistumisen määrä kasvoi 61-70 ikävuoden kohdalla, mutta alkoi laskea dramaattisemmin 71 vuoden iässä. Vapaaehtoisena toimineet kokivat terveytensä ja tyytyväisyyden elämäänsä paremmaksi sekä suhtautuivat optimistisemmin mahdollisuuksiinsa elää pitkään. Myös masentuneisuuden kokeminen oli vähäisempää. Yhteenvedossa todetaan vapaaehtoistyön myönteisen vaikutuksen hyvinvointiin olevan jo yleisesti tiedossa, kuin myös sen, että vapaaehtoistoiminta voi suojata ihmisiä ikääntymisen negatiivisilta vaikutuksilta. (Haski-Leventhal 2009.)

Vapaaehtoistoiminnan arvostus on kasvanut viime vuosina, samoin kuin eri toimijoiden tahto turvata vapaaehtoistyön mahdollisuudet. Osallistuminen ja osallisena oleminen nähdään yhä enemmän tärkeäksi ja yhteiskuntaa muokkaavaksi voimavaraksi. Vapaaehtoistoiminnan arvostamista voidaan perustella myös taloudellisesta näkökulmasta, sillä vapaaehtoistyön arvo on noin kuusinkertainen verrattuna siihen sijoitettuun summaan. Tämän lisäksi myös vapaaehtoistyön välilliset positiiviset vaikutukset ihmisten terveyden ja toimintakyvyn säilymiseen säästävät yhteiskunnan varoja. (Utriainen 2011, 21.)

3.4.1 Vertaisuus vapaaehtoistoiminnassa

Vertaistoiminta on omaan elämäkokemukseen, elämäntaitoihin ja persoonallisuuteen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa. Vertaistukeen osallistuvat ovat keskenään

tasavertaisia ja he ovat eläneet läpi samankaltaisten elämäkokemusten tai -vaiheiden. Vertaistukea voidaan toteuttaa monella tapaa, mutta keskeistä on, että jokainen saa kertoa omista kokemuksistaan. Aktiivinen kuuntelu on keskeinen osa vertaistukea. (Harju 2010, 131.)

Vertaisryhmässä osallistujia yhdistää jokin tekijä, joka voi olla esimerkiksi fyysinen sairaus. Vertaisryhmän vetäjä on saattanut itsekin kokea saman asian, jota ryhmässä käsitellään, mutta oleellista on, että hän on käsitellyt omia kokemuksiaan riittävästi eikä siten elä enää akuutisti omaa kriisiänsä. Vertaisryhmän keskustelun tarkoituksena on löytää arkipäivästä selviytymistä tukevia tekijöitä sekä tukea jäseniä asenteenmuutosprosessissa. Jäsenet voivat harjoitella uusia taitoja yhdessä, mutta myös jakaa kokemuksia siitä, miten joku on jo oppinut hallitsemaan joitakin uusia tilanteita elämässään. Samankaltaisuuden kokemus on vertaisryhmälle aina tärkeää. (Vilén ym. 2008, 272–273.)

3.4.2 Vertaisuuden hyödyt

Vertaisuuden kautta jaetut kokemukset auttavat hahmottamaan uutta elämänvaihetta ja muiden samassa tilanteessa olleiden kuuleminen voi olla voimaannuttavaa. Samankaltaiset kokemukset lisäävät ihmisten keskinäistä ymmärrystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kokemuksen kautta saavutetulla ja eletyn elämän tuomalla tiedolla on vertaistuksessa erityislaatuista uskottavuutta. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10–11.)

Kirsi Kosonen on tutkinut pro gradussaan Invalidiliiton toteuttamaa vertaistukeen liittyvää toimintaa, sen hyötyjä ja riskejä sekä vertaistukihenkilöiden syitä toimintaan osallistumiseen. Tutkimuksen perusteella vertaistuen hyödyiksi voidaan nähdä tuettavien voimaantuminen sekä arjessa jaksamisen ja uudessa elämäntilanteessa selviytymisen helpottuminen. Tiedollinen ja henkinen tuki vahvistavat osallistujien elämäntilannetta ja jaksamista, kun vertaisilta saadaan esimerkiksi vinkkejä käytännön asioihin ja arjessa selviytymiseen liittyen. Näiden lisäksi vertaistuki muun muassa vahvistaa itsetuntoa ja identiteettiä, auttaa hahmottamaan omaa tulevaisuutta ja tuottaa yhteisöllistä ja sosiaalista pääomaa, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Vertaistukijoiden syitä toiminnassa mukana olemiselle olivat halu auttaa ja tukea, kokea itsensä merkitykselliseksi sekä halu kuulua ryhmään, me-henki, sosiaalinen vuorovaikutus ja uuden oppiminen. (Kosonen 2010, 71–74.)

4 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA

4.1 Luontoyhteys ja luonnon merkitys suomalaisille

Ihminen on pohjimmiltaan ulkoilmaa tarvitseva eläin, jolla on sisäsyntyinen tarve olla yhteydessä luontoon (Suomi ym. 2016, 7). Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihminen ja luonto ovat lähtökohtaisesti yhtä ja ihmisen nykyinen luontoyhteyden heikkeneminen ja irrallisuus luonnosta ovat pitkälti aiheuttaneet maailman ympäristöongelmat sekä psyykkisen huonovointisuuden. Ekopsykologien suurin tavoite on ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena. (Salonen 2005, 22.)

Sinikka Partanen on pro gradussaan tutkinut nykysuomalaisten luontosuhdetta ja -käsitteitä sekä suomalaisten luontoon asennoitumisen muutosta 1920-luvulta vuoteen 2008. Partanen (2009, 77) toteaa pohdinnassaan luonnon elämyksellisyyden ja inspiroivuuden olevan erityisesti nykyisyyteen kuuluva luonnon kokemisen ja siihen suhtautumisen tapa. Tutkimuksen perusteella kävi kuitenkin ilmi, että vaikka nykyaikana luontokokemusten merkittävyys nostetaan eri tavalla esille, itse kokemukset eivät ole juuri muuttuneet vajaan sadan vuoden aikana, vaan esiin ovat kautta aikain nousseet esimerkiksi metsälle surujen itkeminen ja luonnosta hyvinvoinnin ammentaminen. (Partanen 2009, 77.)

Luonnon merkitys tulee esiin myös Leena Vuorisen maalaiskylässä ikääntymistä tutkivassa väitöskirjassa. Väitöskirjassaan Vuorinen (2009, 140–143) toteaa maalaiskylässä asuvilla ikääntyvillä olevan vahvan luontosuhteen, joka on kehittynyt jo lapsuudessa. Luonnon positiivisia merkityksiä kyläläisille ovat muun muassa luonnon takaama rauha, luonnon toimiminen tekemisen lähteenä sekä luonnossa tekemiseen liittyvä nautinto. Kyläläiset kokivat luonnon tuovan rauhan vaatimuksista, kiireestä ja levottomuudesta sekä antavan vapauden ja rauhan olla oma itsensä. Maalaiskylän ikääntyvät hakivat ensisijaisesti nautintoa luonnosta ja luonnossa tekemisestä, kuten lintujen katselusta tai kävelylenkistä metsässä. Ikääntyvät olivat myös epäluuloisia kaupunkiin muuttamista kohtaan ja epäilivät muun muassa liikkumisen ja yleisen mielenvirkeyden vähenevän, kun luonto ei enää ole läsnä motivoimassa liikkeelle lähtöä. Maalaiskylän ikäihmiset kokivat vahvasti, että juuri luonto on se innoittava ja liikuttava tekijä, jonka ansiosta he pysyvät melko hyväkuntoisina. Kyläläisten luontosuhteessa havaittiin monia terapeutisia ja hyvää ikääntymistä tukevia elementtejä. (Vuorinen 2009, 140–143.)

4.2 Elvyttävä luonto ja luontoympäristöt

Luonnon elvyttävyyttä tarkastellessa nostetaan usein esiin Rachel ja Steven Kaplanin (1989) tutkimukseen pohjautuva teos ”The experience of nature – a psychological perspective” sekä Roger Ulrichin (1991) tutkimustulokset ympäristön vaikutuksesta ihmisen terveyteen (ks. Salonen 2005, Rappe ym. 2013 ja Suomi ym. 2016). Kaplanin ja Kaplanin mukaisesti voidaan tarkastella tarkkaavuuden elpymistä, jolloin ihminen palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen. Ulrichin mukaan taas puhutaan stressistä elpymisestä, jolloin ihminen palautuu ylikuormittavasta tilanteesta fysiologisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti. (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich 1991, Salosen 2005, 64 mukaan.)

Stressiä koetaan silloin, kun ulkoiset vaatimukset ylittävät yksilön kyvyn selviytyä. Stressaava tapahtuma aiheuttaa fysiologisia muutoksia, kuten verenpaineen ja stressihormonitason kohoamista sekä lisääntynyttä lihasjännitystä, joiden avulla stressaavasta tilanteesta pyritään selviytymään. Pitkäaikaisesta stressin kokemisesta voi olla seurauksena elimistön ylikuormittuminen ja uupuminen. Luonnon ja kasvillisuusympäristöjen katselu edistää *stressistä toipumista*. Tällöin ihminen kokee elpyessään välittömän, tiedostamattoman myönteisen tunnereaktion, joka johtaa jo muutamissa minuuteissa muun muassa verenpaineen ja lihasjännityksen alenemiseen. *Tarkkaavaisuuden elpyminen* on kognitiivinen, tiedon käsittelyyn liittyvä prosessi, johon ei liity muutosta tunnetilassa. Ihmisen suunnattu tarkkaavaisuus uupuu jatkuvan keskittymisen myötä. Erilaiset piirteet luonnossa kiinnittävät huomion ja ihastuttavat vaatimatta keskittymistä, jolloin suunnattu tarkkaavaisuus saa levätä ja siten elpyä. Tarkkaavaisuuden elvyttyä ihminen pystyy taas keskittymään ja toimimaan tehokkaasti. (Rappe ym. 2003, 24–25.)

Salonen (2005, 55) luettelee eko- ja ympäristöpsykologisesta näkökulmasta *elvyttävässä luontokokemuksessa* tapahtuviksi prosesseiksi seuraavat: lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan tai maiseman ulottuvaisuuden ja yhtenäisyyden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle. Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön kiinnostavaan ja innostavaan kohteeseen, kuten aurin-gonlaskuun, vesiputoukseen, pilviin tai puun oksiin. Arkipäivästä irtautuessa arjen kiireet ja vaatimukset poistuvat ja kaikenlainen huolehtiminen lakkaa. Irtautuminen tapahtuu tyypillisesti paikanvaihdoksen kautta, mutta se on mahdollista myös käsitteellisellä tai mielikuvien tasolla, kuten ikkunasta puuta tai pensasta katsellen tai valokuvalla omasta mielipaikasta. Paikan tai maiseman jatkuvuuden elämyksellä tarkoitetaan tilaa, jossa

ihminen menee ”kokonaan toiseen maailmaan” ja mielellä on mahdollisuus vaeltaa. Luontokokemuksen jatkuvuuden ja yhteyden kokemus luo myönteisen tunteen, että on yhtä paikan kanssa, jolloin paikan hyvää tekevä vaikutus tulee osaksi itseä. Ympäristön sopivuus itselle on osa elvyttävyyttä ja sen puuttuminen voi turmella elpymiskokemuksen. (Salonen 2005, 66–68.)

Elvyttävä ympäristö on paikka, jossa stressistä vapautuminen ja akkujen lataaminen on mahdollista. Tällaisia paikkoja voivat olla esimerkiksi mielipaikka metsässä tai lähipuisto. Elvyttävyyden kokemuksen voi saavuttaa myös esimerkiksi pelkästään katsomalla ikkunasta ulos ja kuuntelemalla luonnon ääniä. Miellyttävät luontoäänet, kuten linnunlaulu ja veden solina, lisäävät rakennetunkin ympäristön miellyttävyyttä. (Salonen 2005, 65.) Psykkistä hyvinvointia ylläpitäviä luontoympäristöjä voivat olla muun muassa kulttuurisidonnaisesti maatalousympäristöt tai vesistöjen ranta-alueet. Suomalaisille toivottuna ja joissakin suhteissa ylivermaisena virkistysympäristönä nähdään kuitenkin metsä, joka on riittävän laaja mahdollistaakseen metsäntunnun ja luontoelämykset sekä hiljaisuuden ja rauhan kokemisen. (Tyrväinen ym. 2014, 55.)

Luontomaisemaa suositaan, mikäli se ei ole liian monimutkainen tai yksinkertainen. Suositulla maisemalla on jokin rakenne ja muoto ja sen näkymässä on jokin osa-alue, johon huomio kohdistuu. Maisemalla on syvyyttä, maan pintarakenne mahdollistaa etenemisen ja liikkumisen eikä uhkatekijöitä, kuten jyrkänkallia tai myrskyä ole nähtävissä tai odotettavissa. Myös sellaista luontomaisemaa suositaan, jonka näkymän pääsisältö on vesi ja kasvillisuus. (Salonen 2005, 69–70.)

4.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset

4.3.1 Luonnossa liikkumisen ja oleskelun merkitys

Luonnon virkistyskäyttö edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Helposti saavutettavat ja miellyttävät luontoympäristöt voivat houkuttaa ulkoiluun ja edistää siten ruumiillista ja henkistä terveyttä. Monet ihmiset kokevat luontoharrastukset virkistävämpinä kuin muut vapaa-ajan harrastukset. (Tyrväinen ym. 2014, 49.) Fyysinen suoritus ei tunnu luonnossa yhtä raskaalta kuin sisätiloissa ja ihmiset lähtevätkin herkemmin kävelyille selkälaisilla asuinalueilla, joissa on vihreää ympäristöä ja puistoja (Sitra 2013).

Luonnossa liikkuminen alentaa verenpainetta, sykettä ja lihasjännitystä sekä lisää valkosolujen määrää ihmiskehossa. Myös stressihormoni kortisolin määrä vähenee. Jo viiden minuutin luontoilussa ihmisen mieliala kohenee ja 15-20 minuutissa elinvoimaisuus lisääntyy. Maksimivaikutus saavutetaan noin kahdessa tunnissa. Merkittäviä vaikutuksia kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin saadaan, kun viheralueita käytetään yli 5 tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa vierailaan 2-3 kertaa kuukaudessa. Luonnossa käveleminen on tehokas stressin lievittäjä ja luontokokemusten on todettu lisäävän suvaitsevaisuutta, avuliaisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Luonnossa myös tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky kohoavat, ja ihminen kokee arkielämän murheiden ja huolien asettuvan perspektiiviin (Huttunen 2011; Sitra 2013; Metsähallitus 2017a.)

Esteettiset elämykset ja luonnossa oleilu parantavat mielialaa ja auttavat stressistä palautumisessa. Luonnossa liikkuminen ja oleskelu voi ylläpitää hyvälaatuisia unta ja sekä helpottaa masennuksen ja ahdistuksen oireita ja painonhallintaa. Ikääntyneillä luonnon aistimusten ja muutosten havainnointi sekä luonnon herättämät muistot voivat vahvistaa olemassaolon kokemusta ja lisätä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Tyrväinen ym. 2014, 49; Ojala & Tyrväinen 2015.)

Ulkona liikkuminen on ikäihmisille hyödyllistä monesta syystä. Se muun muassa parantaa liikkumisvarmuutta, kehittää lihasvoimaa ja virkistää mieltä. Epätasaisessa maastossa liikkuminen toimii hyvänä tasapainoharjoitteena ja ulkona liikkumisen vaatavuus ja raitis ilma voivat myös helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Terveet elinvuodet lisääntyvät ulkoilun ja liikunnan vaikuttaessa muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön suorituskykyyn. Ulkoilu edistää myös sosiaalisten suhteiden säilymistä ja tarjoaa monia mahdollisuuksia sosiaaliin kontakteihin esimerkiksi lenkipolkuilla ja puistoissa. (Säpyskä-Nordberg ym. 2016, 7–8.)

4.3.2 Luonnon hyötyjä sisätiloissa

Myös sisätiloissa voidaan kokea luonnon hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Kasvien avulla voidaan lievittää ahdistusta, nopeuttaa toipumista sekä herättää muistoja, aistikokemuksia ja tunteita. Kasvien lisäksi luonnon tuoksut voivat auttaa tunnemuistojen mieleen palauttamisessa. (Suomi ym. 2016, 8, 126.) Luontokuvien tai -maisemien katselu auttaa ihmisiä toipumaan nopeammin ja vähentää kipulääkkeiden tarvetta esimerkiksi sairaaloissa, työpaikoilla ja kodeissa. Luonnon katseleminen ikkunasta tai esimerkiksi

tietokoneen taustakuvana kohottaa mielialaa ja lisää keskittymiskykyä, elämänhallintaa ja kykyä tehdä päätöksiä. Viherkasvit lisäävät tutkitusti työntekijöiden tyytyväisyyttä työhönsä. (Sitra 2013.)

Kasvien vaikutusta selvittäneessä tutkimuksessa kasvien kanssa samassa tilassa olleiden opiskelijoiden huomiokyvyn huomattiin olleen hieman parempaa, kuin niiden opiskelijoiden, joiden työskentelytilassa ei ollut kasveja. Tutkimus vahvisti aiemmat tutkimustulokset siitä, että luonnonelementtien käyttö voi vaikuttaa kognitiiviseen suorituskyykyyn toimistoympäristössä, mutta tarkkaa vastausta siihen, miten kasvit kognitiiviseen suoriutumiseen vaikuttavat, ei voitu määrittää. (Raanaas ym. 2010.)

Tutkimusten mukaan kasvit parantavat sekä ulkona että sisällä hengitysilman laatua. Lohr ja Pearson-Mims (1996, Brethour ym. 2007, 19 mukaan) havaitsivat tutkimuksessaan sisäilman pienhiukkasmäärän olevan pienempi silloin, kun tilassa oli huonekasveja. Liu (2007, Brethour ym. 2007, 19 mukaan) taas totesi kymmenen koristekasvilajin ja -lajikkeen poistavan ilmasta tehokkaasti bentseeniä ja olevan siten kykeneviä sitomaan muitakin kaasumaisia epäpuhtauksia.

Kuntoutuksen yhteydessä viherympäristöjen on todettu alentavan stressiä sekä auttavan keskittymään ja rauhoittumaan. Hoitopaikkojen yhteydessä viherympäristöt tarjoavat kaihettuja hetkiä yksityisyyteen, rentoutumiseen ja voimavarojen keräämiseen ja luontoon liittyvällä toiminnalla saadaan tuotua laitospelämään normaalin elämän tunnetta. Luontoon liittyvät aistikokemukset palauttavat muistoja ja synnyttävät keskustelua. (Salovuori 2014, 8–9.)

4.4 Luonnon hyödyntäminen

Luonnon monimuotoisuus ja sen tutkimus ja tuotteistaminen tarjoavat monia mahdollisuuksia sekä yhteiskunnan hyvinvoinnin että tieteen ja liiketoiminnan kehittämiseen. Luonnon hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia hyödynnetään jo muun muassa lääketieteessä, kosmetiikkateollisuudessa ja matkailussa. Haasteen luonnon monimuotoisuuteen pohjautuvien palvelujen ja tuotteiden tulevaisuudelle muodostaa se, ettei luonnon monimuotoisuuden ja maisemien arvoa pystytä täysin määrittämään tai edes käsittämään, jolloin vaarana on, ettei niiden säilyttämiseen investoida tarpeeksi. (Talent Vectia 2013, 25–28.)

Green care eli vihreä hoiva on luonnossa oleskelusta kehittynyt hyvinvointityöskentelyn suuntaus. Green Care tarkoittaa luontolähtöistä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa metsässä, puutarhassa, maatiloissa sekä kaupungissa ja sisätiloissa. Menetelmiä hyödynnetään terapiatyöskentelyssä, kuntoutuksessa, valmennuksessa ja kasvatustyössä ja ne sopivat monille ammattialoille. (Suomi ym. 2016, 9.) Green Care -toiminta edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Luonnon elementtejä voidaan tuoda ja hyödyntää luontoympäristön lisäksi myös kaupunkiympäristössä. (Green Care Finland 2016.)

Kasvit kuuluvat perinnelääkintään kaikissa kulttuureissa ja nykyisistä lääkeaineista noin 40 % onkin luonnosta peräisin. Luonnonaineista eristettävät yhdisteet voivat toimia lääkkeinä sellaisenaan tai niiden rakennetta voidaan muokata. Luonnosta saatavia yhdisteitä voidaan käyttää myös synteettisten yhdisteiden malleina. Luontoa voidaan pitää ehtymättömänä uusien lääkkeiden lähteenä, josta on mahdollista löytää edelleen uusia lääkemolekyylejä. (Vuorela & Fallarero 2016.)

Kaupunkirakenteiden tiivistyessä monipuolisen ja suunnitelmallisen viherrakentamisen merkitys korostuu. Viherympäristöt parantavat viihtyvyyttä, elävöittävät maisemaa ja sitovat pölyä ja haitallisia aineita. (Kinnunen 2014, 42.) Myös sisäilman puhdistamiseen ja raikastamiseen käytetään viherkasveja ja niistä rakennettuja viherseiniä. Suomalainen Naava-yritys on kehittänyt viherseiniä eteenpäin luomalla teknologian, jossa verkon kautta ohjattava viherseinä puhdistaa ilmaa kasvien läpi. (Soudunsaari 2016.) Vuonna 2016 pidetyssä Suomen sisäilmastoseminaarissa Naava sai kuitenkin osakseen enemmän kritiikkiä kuin kiitosta, sillä kasvien kyvystä puhdistaa sisäilmaa on eriäviä mielipiteitä eikä asiasta ole vielä riittävää tutkimusnäyttöä (Leino 2017).

Luontomatkailuun liittyviä yrityksiä toimii Suomessa noin 6 700 ja ne tarjoavat asiakkailleen monenlaisia palveluja muun muassa majoitus- ja ravitsemuspalveluista ohjelmalveluihin (Petäjistö & Selby 2014, 132). Luontomatkailualan kehittymiselle haasteen tuottaa yrittäjien asenne, jossa nykyiseen toimintatasoon ollaan tyytyväisiä eikä kehittämistyötä ja riskien ottoa pidetä kannattavana. Luontomatkailun potentiaalia ei myöskään nähdä kaikilla alueilla yhtä vahvasti. (Petäjistö & Selby 2014, 138–139.)

Luontoa hyödynnetään myös uusiutuvan energian tuotannossa. Luonnon jatkuvat prosessit, kuten auringonpaiste, tuuli, virtaava vesi ja ilman ja maan lämpö toimivat uusiutuvan energian lähteinä, samoin kuin erilaiset biologisesti syntyvät tuotteet. Uusiutuvan

energiantuotannon hyödyntäminen ehkäisee ympäristöriskejä ja päästöjä sekä toimii tärkeässä roolissa ilmastonmuutoksen torjunnassa. (Luonnonsuojeluliitto 2017.)

Luonnosta voi löytää monenlaista täydennystä ruokailuun ja luonnonantimien kerääminen voi olla hauskaa ja palkitsevaa. Ruokana hyödynnettäviä luonnonantimia ovat muun muassa erilaiset yrtit, kasvit, marjat ja sienet, joiden keräämisessä täytyy kuitenkin olla tarkkana. Suomessa on noin 100 myrkyllistä luonnonvaraista kasvia, noin 50 myrkyllistä sientä ja noin kymmenen myrkyllistä marjaa, joten tärkeintä onkin kerätä vain sellaisia luonnonantimia, jotka tunnistaa varmasti. (Metsähallitus 2017b.)

Luonnonmateriaaleja ja käsityötaitoja hyödynnetään nykyään esimerkiksi erilaisessa käsityökurssitoiminnassa ja ohjelmapalveluissa. Käsityöalalla esimerkiksi tuohen, kaislan ja pajun käyttö työskentelyn materiaalina on melko yleistä. Kasveista saatavia sekundääriaineita on käytetty kasvivärijäyksessä jo vuosisatojen ajan. (Kinnunen 2014, 12, 16, 19.)

Suomalaisessa taiteessa luonto on näkynyt vahvasti 1800- ja 1900-lukujen taitteessa, jolloin luontoa ja maisemia kuvattiin paljon maalauksissa, sävellyksissä ja runoudessa. Nykyään luontoon liittyvä taide kytkeytyy paljolti etiikkaan ja esimerkiksi ihmisen ja luonnon suhdetta tarkastellaan yhä useammin. (Luonnontila 2017a; Luonnontila 2017b.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistoiminnan menetelmälliset ratkaisut ovat usein monimenetelmällisiä. Sekä määrällisiä, laadullisia että osallistavia menetelmiä voidaan käyttää rinnakkain tai kehittämistyön eri vaiheissa sen mukaan, millaista tietoa kehittämisen päämäärän toteuttamiseen tarvitaan. (Heikkilä ym. 2008, 35.) Usean eri menetelmän käyttö on suositeltavaa, sillä niillä saatava erilainen tieto ja erilaiset näkökulmat täydentävät toisiaan. Tällöin myös kehittämistyön päätöksentekoon saadaan varmuutta. (Ojasalo ym. 2014, 40.) Kehittämistyössäni on käytetty sekä kehittämisen ja osallistamisen menetelmiä että tiedonhankintamenetelmiä monipuolisen kehittämistoiminnan takaamiseksi.

Salonen (2013, 22) esittelee ammattikorkeakoulujen opettajille, opiskelijoille ja TKI-henkilöstölle suuntaamassa oppaassaan yleisesti käytettyjä kehittämisen ja osallistamisen menetelmiä. Salosen esittelemistä kehittämismenetelmistä valitsin kehittämistyössäni käytettäväksi pienryhmät ja kokoukset, joihin sisältyy dialogisen keskustelun ja kuvallisten tekniikoiden käyttö, sekä kokeilevan toiminnan, jonka osana hyödynsin havainnointia. Kaikkien käyttämieni menetelmien keskeisenä ajatuksena oli vahvistaa ikäihmisten osallisuutta luontopakettien kehittämiseen. Toikon ja Rantasen (2009, 89–90) mukaan kehittämistyö on ennen kaikkea sosiaalinen prosessi, jossa osallisuuden merkitys on suuri. Asiakkaiden, työntekijöiden ja sidosryhmien, eli oman kehittämistyöni tapauksessa kotona asuvien ikäihmisten, hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten, osallistuminen hyödyttää kehittämistoimintaa monin tavoin sekä mahdollistaa hyvin eri tahojen tarpeiden ja intressien huomioimisen. Kotona asuvat ikäihmiset olivat tiedonhankintani ja kokeilevan toiminnan kohderyhmänä, kun taas hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset olivat mukana käytännön kehittämistyössä kokousten ja pienryhmätoiminnan kautta.

Kehittämistoiminnan sosiaalisia prosesseja voidaan tukea mahdollistamalla käyttäjien ja toimijoiden osallistuminen kehittämiseen. Tällöin voidaan puhua käyttäjä- ja toimijälähtöisyydestä, jossa suunnitteluprosessi kohdennetaan käyttäjien tarpeisiin heidän omissa ympäristöissään. Toimijälähtöiseen kehittämiseen osallistuvat kaikki ne tahot, jotka liittyvät kehitettävään asiaan, kun taas käyttäjäkeskeisen suunnittelu korostaa käyttäjien konkreettista osallistumista suunnitteluprosessiin. Käyttäjä- ja toimijälähtöiset näkökulmat voivat usein kietoutua toisiinsa, kuten tässäkin kehittämistyössä, jossa

kehittämiseen osallistuivat sekä luontopakettien harjoitteita ja ohjeita tulevaisuudessa käyttävät pienryhmän vapaaehtoiset että koko hanketyöryhmä. (Toikko & Rantanen 2009, 95.) Kaikkien toimijoiden ottaminen mukaan kehittämistyöhön toteutui SIPPE-kokousten avulla, joihin sekä hanketyöntekijät että vapaaehtoiset osallistuivat. Nämä kokoukset dokumentoin kirjoittamalla niistä muistiot.

Toimijoiden osallisuutta voidaan tukea organisointitapojen avulla. Tiimien käyttö mahdollistaa muun muassa yhteisesti jaetun prosessin synnyn sekä siihen liittyvän päätöksenteon ja arvioinnin. (Toikko & Rantanen 2009, 94.) Keskeisessä roolissa kehittämistyön prosessissa oli kahden uuden SIPPE-vapaaehtoisen kanssa muodostamani pienryhmä, jolle vapaaehtoiset antoivat nimen luontotiimi. Ajatus pienryhmätyöskentelyn käyttämisestä menetelmänä nousi esiin hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten SIPPE-kokouksen myötä, jolloin kävi ilmi, että luontoteemaisten hyvinvointikutsujen vetämisestä olikin kiinnostunut yhden sijaan kaksi vapaaehtoista. Uuden keksimisen kannalta ryhmätyöskentelyllä on tärkeä merkitys ja suuressa joukossa nouseekin yleensä aina enemmän hyviä ideoita kuin pienessä joukossa (Ojasalo ym. 2014, 158). Tiimityöskentelyn lähtökohtana oli osallistaa tulevat luontokutsuja vetävät ikäihmiset kehittämistyöhön, jotta luontokutsuista saataisiin heidän näköisensä, ja jotta koulutuspakettiin saataisiin kerättyä sellaisia aiheita ja ideoita, jotka he kokevat hyödyllisiksi. Luontotiimin työskentelyn dokumentoin äänittämällä tapaamisemme, kirjoittamalla niistä muistiot sekä valokuvamalla tiettyjä ryhmätyöskentelyn vaiheita.

Käyttäjien ja toimijoiden osallistuminen rakentuu dialogin pohjalle. Toikon ja Rantasen (2009, 92–93) mukaan tavallinen keskustelutilanne kapenee loppua kohti, kun taas dialogin tarkoituksena on rohkaista osallistujia avaamaan ja laajentamaan tilannetta. Osallistavassa kehittämistoiminnassa pyritään laajenevaan dialogiin, jolloin toisilta pyritään oppimaan ja heistä ollaan kiinnostuneita. Dialogin avulla voidaan synnyttää sellaista tietoa, jota asiantuntijan ei ole mahdollista yksin saavuttaa (Vilén ym. 2008, 87). Keskeisiä piirteitä dialogissa ovat vastavuoroisuus ja välittömyys, jotka tulevat esiin keskustelijoiden antaessa toisen puheen ja olemisen vaikuttaa itseensä. Dialogista keskustelua ei siis ole mahdollista suunnitella etukäteen, vaan tarkoituksena on aidosti kuunnella, mitä toinen sanoo, ja reagoida ja vastata sen pohjalta. Uteliaisuus ja avoin suhtautuminen muiden ajatuksiin ja näkökulmiin on dialogisessa keskustelussa olennaista. (Vogt 2016, 32–33.) Dialoginen keskustelu kulki kantavana ajatuksena sekä luontotiimin työskentelyssä että muun hanketyöryhmän kanssa käydyissä keskusteluissa.

Luontokutsujen rakenteen ja sisältöjen toimivuutta olisi hyvin haastavaa tietää ilman käytännön testausta. Siksi koin tärkeäksi hyödyntää kokeilevaa toimintaa, jolla uuden toimintamallin tai idean toimivuutta päästään testaamaan käytännössä (Salonen 2013, 22). Toikon & Rantasen (2009, 98–99) mukaan kokeilevan toiminnan avulla voidaan selvittää tuotteen tai palvelun toimivuutta käytännössä, mutta se toimii myös osallistumista edistävänä välineenä, jonka avulla käyttäjiltä ja toimijoilta voidaan saada esiin sellaista hyljaita tietoa, jota on muuten vaikea saada julkiseksi. Kokeileva toiminta toteutui kehittämisprosessissa pilottikutsujen muodossa. Kokeilusta saatavan tiedon lisäksi pilottikutsut antoivat tuleville SIPPE-esittelijöille tilaisuuden päästä harjoittelemaan esittelijänä toimimista. Kokeilusta kerätään havaintoja, joiden pohjalta toimintatapaan tai tuotteeseen tehdään muutoksia (Toikko & Rantanen 2009, 100). Pilottikutsujen havainnoinnilla pyrin keräämään tietoa siitä, kuinka onnistunut aihealue ja kutsujen harjoitteet olivat osallistujien viihtyvyyden näkökulmasta, sekä siitä, kuinka hyvin ne tukivat kutsujen esittelijänä toimimista. Havainnoinnin dokumentointi tapahtui havainnointipäiväkirjaa kirjoittamalla.

Kehittämistyössä tiedonhankintamenetelmät ovat samoja kuin tutkimuksessa tutkimusmenetelmät, mutta niitä käytetään joustavammin (Salonen 2013, 23). Toiminnallisen kehittämistyön yhteydessä tutkimusta käsitellään lähinnä selvityksen tekemisenä ja selvitystä yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä. Selvityksen käyttäminen on yleistä silloin, kun kohderyhmän tarpeita ei tunneta vielä riittävän hyvin esimerkiksi tapahtuman tai tuotteen kehittämiseksi. Selvityksestä kerättävää aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti, kuin tutkimusta tehdessä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58.) Omassa kehittämistyössäni tiedonhankinta toimi lisäksi osallisuutta tukevana välineenä, sillä sen avulla myös hankkeen ulkopuolisten ikäihmisten ideat ja näkökulmat saatiin yhdistettyä kehittämistyöhön.

Kehittämistyön tukena käyttämiini tiedonhankintamenetelmiin kuuluivat ryhmässä toteutettu teemahaastattelu ja lomakekysely. Tiedonhankinnan tarkoituksena oli saada tuotoksen sisältöjen määrittelyn kannalta oleellista tietoa myös sellaisilta ikäihmisiltä, jotka eivät ole osana SIPPE-hanketta. Tämä tukee luontopakettin muotoutumista laajemman ikäihmisjoukon mieltymysten mukaiseksi, jolloin voidaan uskoa, että kutsujen osallistujat saavat luontoteemasta itselleen oleellista tietoa ja mielekästä tekemistä. Sekä kyselyjen että teemahaastattelun keskiössä olivat ikäihmisten kiinnostus luontoteemaa kohtaan sekä ideat ja toiveet luontokutsujen sisältöön. Haastattelun äänitin ja tein siitä yhteenvedon, samoin kuin kyselyjen tuloksista. Näitä dokumentteja hyödynsin luontotiimin työskentelyssä sekä itsenäisessä tuotoksen työstöprosessissani.

5.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Ajattelin alun perin kuvaavani kehittämisprosessia spiraalimallin mukaan. Spiraalimallissa kehittäminen on jatkuva prosessi, jossa toiminta etenee suunnittelun, toteutuksen ja reflektoinnin kautta takaisin suunnitteluvaiheeseen (Toikko & Rantanen 2009, 66). Tutustuttuani Salosen (2013, 16–20) esittelemään konstruktivistiseen malliin, koin sen kuitenkin kuvaavan kehittämisprosessin vaiheet monipuolisemmin ja omaan työhöni sopivammin. Konstruktivistinen malli yhdistää lineaarisen mallin ja spiraalimallin vahvuudet ja kehittämistoiminnan logiikan. Konstruktivistisessa mallissa kehittämishanke on vaiheistettu ja huolellisesti suunniteltu, jonka lisäksi mallissa korostuu yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä ajatus toiminnassa oppimisesta. (Salonen 2013, 16.)

Vapaaehtoisten kanssa tehtävä pienryhmätyöskentely oli suuressa roolissa kehittämissuunnitelmieni ja työskentelyn eteneminen rakentui vuorovaikutuksessa heidän ja hanketyöryhmän kanssa. Tällöin työskentelyn muotoutumista ei voinut tarkasti tietää etukäteen, vaan jokainen työskentelyvaihe loi uutta tietoa aiemman lisäksi ja muokkasi omalta osaltaan kehittämisprosessia. Tästä syystä konstruktivistisen mallin mukainen pysähtyminen, arviointi ja vuorovaikutteinen keskustelu prosessin eri vaiheissa oli keskeistä kehittämistyön suunnan uudelleen arvioinniksi ja jatkamiseksi. Päädyin kuvaamaan kehittämisprosessiani Salosen (2013, 17–19) esittelemien konstruktivistisen mallin vaiheiden mukaisesti.

5.2.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheessa tulevan kehittämissuunnitelman suuntaa linjataan tarkentamalla kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä ja toimintaympäristö sekä työskentelyssä mukana olevat toimijat. Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelma, josta selviää kehittämissuunnitelman tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, käytettävät kehittämismenetelmät sekä dokumentointitavat sillä tarkkuudella, kuin ne tässä vaiheessa voidaan määritellä. (Salonen 2013, 17.)

Kävimme ensimmäiset keskustelut toimeksiantajan kanssa syksyllä 2016, jolloin luontopakettien kehittäminen tarkentui lopulliseksi aiheeksi kehittämissuunnitelmalle. Kävimme keskustelut Skypen välityksellä, sillä olin tällöin opiskelijavaihdossa Portugalissa. Tarve luontopakettien kehittämisestä oli noussut esiin aiemmasta opinnäytetyöstä, jossa oli selvitetty ikäihmisten

toiveteemoja hyvinvointikutsuille. Sovimme tällöin SIPPE-hankkeen projektipäällikön kanssa, että olisin yhteydessä luontopakettin kehittämiseen liittyen SIPPE-hanketyöntekijöihin ja vapaaehtoiisiin, joiden kanssa voisin keskustella tarkemmin hyvinvointikutsujen käytännön toteutuksesta ja ideoista. Jo ensimmäisessä keskustelussa korostui ajatus siitä, että vapaaehtoisina toimivat ikäihmiset tulisi hankkeen osallistavien lähtökohtien mukaisesti osallistaa jollakin tapaa myös uuden kutsupaketin luomiseen. Hyvinvointikutsujen konseptin ollessa itselleni vieras, koin tärkeäksi kuulla kutsuja vetäviltä vapaaehtoisilta, kuinka kutsut käytännössä toteutuvat.

Osallistuin SIPPE-hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten kokoukseen Skypen välityksellä Portugalista. Kokous antoi suuntaa kehittämistyölle ja sain samalla vapaaehtoisilta vinkkejä ja ajatuksia siitä, minkälaisen asioiden ja harjoitteiden he ovat kokeneet toimivan hyvinvointikutsuilla. Syksyn aikana olin yhteydessä sähköpostitse hanketyöntekijöiden kanssa tarkentaakseni vielä toimeksiantoon liittyviä kysymyksiä ja saadakseni kommentteja muutamista alustavista ideoista.

Aloin syventää luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja ennaltaehkäisevään ikäihmistyöhön liittyvää tietouttani kirjallisuuden avulla jo syksyllä 2016. Portugalista käsin en kuitenkaan päässyt tutustumaan vielä suomenkielisiin kirjoihin, joten iso osa kutsujen kehittelyn ja aiheen ymmärryksen kannalta oleellisen teoritiedon hankinnasta jäi odottamaan tammikuuta, jolloin palasin Suomeen. Tammikuussa tutustuin erityisesti luontoon ja sen hyvinvointivaikutuksiin liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, joiden avulla luontoteeman kehittämistä olisi helppo perustella ja koulutuspaketin tieto-osuutta tukea.

Opinnäytetyösuunnitelman työstämisen aloitin jo syksyn aikana, mutta tarkensin sitä palattuani Suomeen tammikuussa. Salonen (2013, 17) tarkentaa, ettei kaikkia työskentelyn asioita voida vielä aloitus- ja suunnitteluvaiheessa suunnitella tarkasti, sillä usein osatekijät tarkentuvat vielä työskentelyn aikana. Suunnitelmassani monet aikatauluun ja kehittämistyön organisointiin liittyvät kysymykset jäivätkin vielä osittain auki, sillä niitä oli tarkennettava yhdessä SIPPE-hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa.

5.2.2 Kentälle siirtyminen ja työstövaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen työskentelyssä siirrytään kentälle, jossa varsinainen työskentely tapahtuu. Siirtymisvaihe voi olla lyhyt ja keskittyä pitkälti tulevan työskentelyn organisointiin. (Salonen 2013, 17.) Kehittämistyöni esivaihe eli kentälle siirtyminen

kiteytyi lähinnä opinnäytetyösuunnitelman hyväksyttämiseen toimeksiantajalla sekä helmikuiseen SIPPE-kokoukseen, jossa pääsimme sopimaan yhdessä hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa työn aikataulutuksesta ja organisoinnista. Kokouksessa tarkentui, että tulevasta luontoteemasta olikin kiinnostunut kaksi uutta vapaaehtoista aiemmin puhutun yhden sijaan. Heistä toinen ei ollut päässyt kokoukseen paikalle, joten sovimme ensimmäisestä tapaamisesta sähköpostitse. Koska luulin alun perin aiheesta kiinnostuneita vapaaehtoisia olevan vain yhden, olin suunnittelut tapaavani vapaaehtoiset yksitellen. Pohtiessani asiaa tarkemmin, päätin kuitenkin ehdottaa vapaaehtoisille tiimityöskentelyä, joka johti luontotiimin syntymiseen.

Keskustelimme SIPPE-kokouksessa suunnittelemistani kyselyistä ja haastattelusta, joiden toteuttamiseen sain vihjeitä Kotikunnaan hanketyöntekijältä. Sovimme, että toteutaisin sekä haastattelun että kyselyt Kotikunnaan tiloissa, jolloin minun olisi mahdollista tavoittaa kotona asuvia ikäihmisiä, jotka ovat erityisesti SIPPE-hankkeen kohderyhmää. Haastattelun ja kyselyiden toteutuksen tarkemmista aikatauluista sovimme Kotikunnaan hanketyöntekijän kanssa sähköpostitse.

Työstövaihe on työskentelystä vastaaville vaativa, mutta ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe, jossa toimijat työskentelevät lähes päivittäin sovittua tavoitetta ja tuotosta kohti. Työstämisen voidaan ajatella olevan vaiheista pisin ja vaativin. (Salonen 2013, 18.) Kehittämisosuussissani työstövaihe oli ehdottomasti vaativin, muttei kuitenkaan ajallisesti pisin. Työstövaihe ajoittui noin kahden kuukauden ajalle maalisi- ja toukokuun alun välissä. Työstövaiheen ajallisesti nopea toteuttaminen loi oman haasteensa prosessille, ja tänä aikana itsenäistä työskentelyäni prosessin ja tuotoksen edistämiseksi tapahtui päivittäin. Tapaamiset luontotiimin, hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa rytmittivät prosessia.

Tiedonhankinta

Teemahaastattelu ja kyselylomakkeiden täyttö oli tarkoitus toteuttaa heti maaliskuun alussa, jotta pääsisimme hyödyntämään niiden tuloksia jo ensimmäisessä tapaamisessa luontotiimin kanssa. Sairastapauksien vuoksi tiedonhankintaa oli kuitenkin pakko siirtää eteenpäin. Tiedonkeruun siirtyminen ei ollut kuitenkaan pelkästään huono asia, sillä pystyin muokkaamaan alkuperäisiä kyselylomakkeita ja haastattelun teemoja sen pohjalta, mitkä asiat luontotiimin ensimmäisessä tapaamisessa nousivat tärkeiksi. Kyselyjen teettämisen siirtymisen vuoksi en kuitenkaan pystynyt hyödyntämään niistä nousseita

ideoita vielä luontotiimin toisessa tapaamisessa, jossa muut ideat jäseneltiin lappujen avulla.

Haastattelun toteutin puolistrukturoituna haastatteluna eli teemahaastatteluna, mutta ryhmämuotoisesti saadakseni teemoista laajempaa keskustelua aikaiseksi. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu ennakkoon, mutta niiden järjestystä voidaan vaihdella haastattelutilanteessa sekä tarvittaessa jättää joitakin kysymyksiä pois tai lisätä uusia (Ojasalo ym. 2014, 108). Haastattelua varten loin suuntaa-antavat teemat sekä tietyt kysymykset haastattelun tueksi, jotta saisin tarvittavaa tietoa juuri kehittämistyöni kannalta oleellisista asioista, kuten luonnon merkityksestä ikäihmisille. Teemoiksi muodostuivat yleisesti luonto, oma suhde luontoon sekä SIPPE-luontokutsut.

Teemahaastatteluun osallistui neljä ikäihmistä, joista kahdelle hyvinvointikutsut olivat jo entuudestaan tuttuja. Haastattelu herätti paljon keskustelua ja osallistujat vaikuttivat nauttivan erityisesti siitä, että pääsivät keskustelemaan omasta luontosuhteestaan, lapsuuden ja nuoruuden luontokokemuksista sekä siitä, miten luonto on nykyään osa heidän elämäänsä. Keskustelussa nousi esiin, että luonto koettiin edelleenkin tärkeäksi tekijäksi oman hyvinvoinnin tukemisessa ja esimerkiksi kukkien hoidon, eläinten tarkkailun ja luontoon lähtemisen mainittiin olevan toimivia keinoja rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Luontokutsujen toimivuutta ajatellen teemahaastattelusta pystyi huomaamaan, että jo omasta luontosuhteesta kertomisesta voidaan saada hyvin monivivahteista keskustelua aikaiseksi. Ideoita luontokutsuille nousi erityisesti kahdelta osallistujalta, joille hyvinvointikutsujen toimintaperiaate oli tutumpi. Nämä ideat keräsin lapuille luontotiimin työskentelyä varten.

Kyselylomakkeen suunnittelu perustuu kehittämistyön tavoitteisiin. Lomakkeeseen tulee sisällyttää kaikki sellaiset ja vain sellaiset kysymykset, jotka ovat työn tavoitteiden saavuttamisen kannalta oleellisia. (Ojasalo ym. 2014, 130.) Luontotiimin ensimmäisen tapaamisen perusteella koin tärkeimmäksi selvittää, halutaanko luontokutsuille osallistua mieluummin sisällä vai ulkona. Tapaamisessa oli noussut myös ajatus vinkkilistasta, johon kerättäisiin listaa ikäihmisten suosittelimista luontopaikoista ja joka voisi innostaa kutsuille osallistuvia lähtemään luontoon kutsujen jälkeenkin. Kyselylomakkeissa (liite 1) päätin pyytää vinkkejä luontopaikoista, joita kutsuilla jaettavaan vinkkilistoihin voisi koota. Näin myös sellaiset ikäihmiset, jotka eivät ole mukana SIPPE-hankkeessa, pääsivät tuomaan konkreettisesti oman osuutensa lopulliseen tuotokseen. Kyselylomakkeita jaettiin myös vapaaehtoisille, jotka olivat menossa lähiaikoina pitämään hyvinvointikutsuja. Tarkoituksena oli, että myös he pyytäisivät kutsujen osallistujia vastaamaan kyselyyn.

Kyselylomakkeen kysymystenasettelun tulisi olla helppotajuista ja yksinkertaista, jotta vastaajat sekä jaksavat että osaavat vastata kyselyyn. Vastaajat harvoin tuntevat tutkitavaa aihealuetta yhtä hyvin kuin kysymysten laatija. (Ojasalo ym. 2014, 131.) Vaikka olin pyrkinyt saamaan lomakkeen kysymyksistä yksinkertaisia ja selkeitä, muodostui haasteeksi hyvinvointikutsujen konseptin hankala ymmärrettävyys. Sellaiset henkilöt, jotka eivät olleet olleet hyvinvointikutsuilla, tarvitsivat tarkempaa käsitteen avaamista voidakseen vastata lomakkeen kysymyksiin. Osalle ikäihmisistä myös lomakkeen täyttö kirjallisesti oli haastavaa, joten tällöin kävimme lomakkeen läpi keskustellen ja minun kirjaessa vastaukset. Vaikka tarkoituksena oli ollut saada tilanteesta mahdollisimman monia ikäihmisiä tavoittava itsenäinen kyselylomakkeiden täyttö, muistutti lopullinen tilanne enemmän strukturoitua haastattelua, jossa haastattelu toteutetaan lomakkeen pohjalta (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Haasteista huolimatta saamiani vastauksia voitiin hyödyntää luontopakettien kehittämisessä. Sain täytettyjä kyselylomakkeita myös eri teemaisilla hyvinvointikutsuilla niitä teetättäneen vapaaehtoisen kautta.

Kyselyn tulokset tukivat ajatusta siitä, että ihmiset näkivät ulkona olemisen tärkeäksi luontokutsuilla. Esiin nousseissa ideoissa toistuivat erilaiset ulkoilun muodot laavuretkistä kävelylenkkeihin, mutta myös muistelu, keskustelu luonnon tilasta ja hyvinvointivaikutuksista sekä luonnon kuuntelu. Kyselyn tulokset vahvistivat ajatusta siitä, että yksi luontokutsujen esimerkkikutsuista olisi oltava ulkona toteutettava. Ulkona toteutettavien kutsujen suunnitteluun loi oman haasteensa se, että hyvinvointikutsujen ajatuksena on olla kenelle tahansa sopivat fyysisestä kunnosta riippumatta. Retkille lähteminen vaatisi myös joka kerralla enemmän aikaa ja suunnittelua, kuin hyvinvointikutsujen on lähtökohteisesti ajateltu vaativan. Kyselyjen yhteenvedosta keskustelimme luontotiimin kanssa, samoin kuin vinkkilistaan lisättävistä ehdotuksista.

Luontotiimin työskentely

Luontotiimin kesken tapasimme ensimmäisen kerran maaliskuun alussa, jolloin kävimme läpi vapaaehtoisten ajatuksia luonnosta sekä luontokutsuista. Omia, syksyn aikana pohitimiani alustavia ideoita en halunnut tuoda heti ensimmäisen tapaamisen alussa esiin, jotteivat ne ohjaisi vapaaehtoisten ajatuksia liikaa. Koin tärkeäksi kuulla, minkälaisia ajatuksia heillä itsellään nousee aiheeseen liittyen. Ideoita ja ajatuksia nousikin tapaamisen aikana esiin todella paljon, joten suurimmaksi haasteeksi tässä kohtaa muodostui, kuinka saisimme ideoita rajattua ja lähdettyä muokkaamaan kohti toimivaa luontopakettia. Ideoista kevätseuranta nousi ensimmäisessä tapaamisessa vahvasti esiin, samoin kuin se, että kutsuilla olisi mielenkiintoista lähteä konkreettisesti ulos luontoon.

Pilottikutsut

Pilottikutsut toteutettiin huhtikuun alussa kahdeksan osallistujan voimin. Vapaaehtoisista toinen toimi vastuuvetäjänä ja toinen oli paikalla seuraamassa ja tukemassa. Olimme sopineet vapaaehtoisten kanssa, että olen itse paikalla lähinnä havainnoimassa, mutta luonnollisesti myös vapaaehtoisten tukena ja tarvittaessa apunakin. Täytin pilottikutsuista havainnointipäiväkirjaa, sillä koin sen olevan luontevin tapa ryhmätilanteen dokumentointiin. Videointi tai äänitys olisi saattanut tuoda tilanteeseen ylimääräistä jännitettä ja muuttaa siten ryhmän käyttäytymistä ja vuorovaikutusta. Riippuen havainnoinnin kohteesta, tilanteessa voidaan havainnoida myös puhutun puheen lisäksi eleitä, ilmeitä, asentoja ja liikehdintää. (Ojasalo ym. 2014, 115.) Havainnoinnin tarkoituksena oli seurata keskustelun kulkua ja kutsujen etenemistä, mutta havainnoida myös osallistujien ele- ja kehonkieltä, josta voisi tehdä johtopäätöksiä heidän viihtymisestään kutsuilla.

Pilottikutsuista huomasimme, että alun esittäytymiskierrokseen kuluu huomattavasti enemmän aikaa, kuin olimme ajatelleet. Tästä syystä päätin muokata koulutuspakettiin vapaaehtoisen ehdottaman idean, että kuvat esiteltäisiin samalla kun jokainen esittelee itsensä, jolloin aikaa riittäisi paremmin kaikille. Kutsuja vetäneen vapaaehtoisen oma luontotietous tuki kutsujen vetämistä todella hyvin ja hän ohjasi tilannetta taitavasti. Keskustelua syntyi paljon, monet osallistujat innostuivat muistelemaan erilaisia luontokokemuksiaan ja lintujen laulut viihdyttivät heitä. Pilottikutsuista huomasimme, että kutsujen lopetukseen tarvittaisiin jotakin selkeämpiä ”merkkejä”. Päädyimme luontotiimin kesken siihen, että koulutuspakettiin lisättäisiin erilaisia vaihtoehtoja lyhyistä ja ytimekkäistä tavoista, joilla kutsut voitaisiin selkeästi päättää.

Keräsin pilottikutsuista palautetta myös lomakkeen avulla (liite 2). Erityisesti keskustelun monimuotoisuus sekä yhdessäolo ja osallisuus keräsivät positiivisia kommentteja osallistujilta. Kehittämisehdotuksista ainoa, joka liittyi konkreettisesti kutsujen vetämiseen, oli toive lyhyemmistä puheenvuoroista. Havainnointini tuki näkemystä siitä, että ihmiset olivat viihtyneet kutsuilla ja innostuneet aiheesta. Ainoana näkyvänä haasteena olin myös huomannut puheenvuorojen rajaamisen hankaluuden. Keskustelimme tästä kutsujen jälkeen vapaaehtoisten kanssa ja päädyimme lisäämään koulutuspakettiin vinkkejä erilaisiin haastaviin tilanteisiin liittyen. Pilottikutsujen ja niistä saadun palautteen pohjalta työstin vielä koulutuspakettia eteenpäin, lisäsin eri lopetusvaihtoehtoja sekä tarkensin kutsujen rakennetta.

Toiset pilottikutsut oli tarkoitus pitää toukokuun alussa SIPPE-hankkeen partnerikokouksessa, johon osallistui suomalaisten hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten lisäksi Viron hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset. Kokouksen ollessa hyvin lähellä koulutuspaketin valmistumisen määräaikaa, ajatuksena oli saada vielä viimeisiä vinkkejä paketin hiomiseen sekä toisellekin luontotiimin vapaaehtoiselle mahdollisuus kokeilla kutsujen vetämistä ennen virallisena esittelijänä aloittamista. Partnerikokouksen tila ja ihmismäärä olivat hyvin erilaiset, kuin mihin olimme luontotiimissä varautuneet. Kutsutilanne muodostuikin enemmän esiintymistilanteeksi, jossa luontokutsut vedettiin pienen ryhmän voimin muiden tarkkaillessa niitä ympäriltä. Tilanteen ollessa hyvin paljon tavallisesta kutsutilanteesta poikkeava, emme saaneet siitä kovinkaan paljoa tietoa tai huomioita, joita koulutuspaketin hiomisessa olisi voinut hyödyntää. Kutsujen vetäminen antoi kuitenkin esittelijälle tilaisuuden harjoitella taitojaan sekä mukavan ohjelmanumeron partnerikokoukseen.

5.2.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Salosen (2013, 18) mukaan tarkistusvaihe eli arviointi voidaan erottaa omaksi vaiheeksi, mutta sen voidaan ajatella sisältyvän myös kaikkiin kehittämisprosessin vaiheisiin. Kehittämistyön aikaisemmissa vaiheissa arvioinnin tehtävänä on ensisijaisesti suunnata kehittämistyötä ja toimia palautteena työskentelyyn osallistuneille. Loppuarviointi osoittaa, kuinka kehittämistyössä on onnistuttu. (Ojasalo ym. 2014, 47.) Tässä kehittämisprosessissa arviointia tapahtui prosessin kaikissa vaiheissa erityisesti luontotiimin työskentelyssä, jossa tuotoksen käyttökelpoisuuden ja mielekkyyden arviointi sisältyi käymäämme dialogiin. Itse-reflektio korostui erityisesti luontotiimin tapaamisten välisissä vaiheissa, joissa työstin tuotosta itsenäisesti sekä suunnittelin työskentelyn etenemistä tapaamisissa saadun uuden tiedon pohjalta. Subjektiiivisessa itse-reflektiossa tekijä tarkastelee omaa työskentelyään, ajatuksiaan ja mielikuviaan. Reflektiossa kokemusta, tunteita ja faktoja on tarkasteltava rinnakkain, mutta myös toisiinsa kytkeytyneinä. Reflektio kannattaa tallentaa jollakin tavalla, sillä sen kautta voidaan saada esiin muun muassa hiljaista tietoa ja odottamattomiakin mekanismeja. (Anttila 2007, 57–58.) Kirjoitin prosessin aikana ylös omia huomioitani ja kokemuksiani päiväkirjamaisesti, joka toimikin hyvänä välineenä itse-reflektion ja tuotoksen arvioinnin tukena. Tuotoksen kehittymistä arvioitiin kehittämisprosessin aikana myös hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten kokouksissa.

Lopullinen tarkistusvaihe sijoittui kuitenkin huhtikuun lopun ja toukokuun alun välille, jolloin olin sähköpostitse yhteydessä hanketyöntekijöihin ja pyysin heidän kommenttejaan ja palautettaan koulutuspaketista. Tällöin tapasimme myös luontotiimin kanssa nimenomaan koulutuspaketin lopullisen arvioinnin tiimoilta. Viimeistelyvaiheessa muokkasinkin koulutuspakettia saamani palautteen pohjalta, laajensin tieto-osuutta luontotiimiläisten toiveesta sekä hioin loppuideoita ja paketin ulkoasua. Koulutuspaketin Powerpoint-esityksen valmistuttua toukokuun alussa, viimeistelyvaihe jatkui luontokassin sisältöjen viimeistelyllä. Viimeiset lopulliset omat materiaalin lisäsin luontokassiin kesäkuussa tehdessäni harjoittelua Kotikunnaassa, jonka jälkeen tuotos kokonaisuudessaan oli valmis.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Kehittämistyöni lopullisena tuotoksena syntyi luontoteemainen koulutuspaketti sekä erilaisia, luontokutsujen vetämistä tukevia materiaaleja sisältävä luontokassi. Koulutuspaketti on Powerpoint-esitys, joka koostuu tieto-osuudesta, käytännön vinkeistä luontokutsuille ja vaihtoehtoisista kutsuesimerkeistä. Lisäksi Powerpoint-esityksen loppuun on koottu ehdotuksia luontokutsujen lopetusideoista sekä esitelty luontokassin sisällöt ja rakentamani vinkkilista. Rakenteeltaan koulutuspaketti mukailee aiemmin luotuja hyvinvointikutsujen koulutuspaketteja. SIPPE-hankkeen päätyttyä hyvinvointikutsujen koordinaointia ja levittämistä jatkaa Turun lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikunnas, jonka kautta uudet kutsuista kiinnostuneet toimijat voivat tilata koulutuspaketteja. Koska koulutuspaketit eivät ole julkisessa jaossa, vaan niiden saanti vaatii yhteydenottoa Kotikunnaaseen, en voi lisätä luomaani koulutuspakettia myöskään raporttini liitteeksi.

Koulutuspaketin tieto-osuus pohjautuu kehittämistyötä varten keräämääni teoreettiseen tietoon luonnosta, sen merkityksestä, hyödyntämisestä ja hyvinvointivaikutuksista. Tieto-osuuden lähteenä toimii siis tämän raportin luontoa koskeva tietoperustaosuus, jota muokkasin ja lyhensin koulutuspakettiin mahdollisimman lukijaystävälliseen muotoon yksinkertaistamalla ja jäsentelemällä sitä toimiviksi kokonaisuuksiksi. Ajatuksena oli saada tieto-osuudesta helposti ymmärrettävä ja selkeä, jotta kuka tahansa SIPPE-vapaaehtoisena toimiva saisi siitä riittävästi tietoa tukemaan esittelijänä toimimista. Tiedon tuli olla esitettynä sellaisessa muodossa, että sitä on helppo jakaa myös kutsujen osallistujille.

Kehittämisprosessin ja erityisesti pilottikutsujen kautta nousi esiin monia käytännön asioita, jotka koin tärkeäksi lisätä koulutuspakettiin. Huomioi luontokutsuilla -osio sisältää vinkkejä muun muassa kutsujen rakenteen ja vetämisen suhteen. Neljä vaihtoehtoista luontokutsuesimerkkiä sisältävät lyhyesti kutsujen perusrakenteen (aloitus, ohjelmanumero, lopetus) avattuna konkreettisiin vaiheisiin sekä ehdotukset, mitä oheismateriaalia ja harjoitteita missäkin kohdassa voisi käyttää. Koulutuspaketin lopullisiksi esimerkkikutsuiksi muodostuivat omat luontokuvat, luontovisailu, kevätseuranta ja luontokutsut ulkona. Kutsuesimerkit ovat tarkoitettu suuntaa antaviksi ohjeiksi ja kutsuja vetävät vapaaehtoiset voivat muokata ja kehittää niitä halutessaan oman mielensä mukaan. Lopetusideoista löytyy listattuna muutamia luontoaiheisia runoja, lauluja ja kansantarinoita, joita esittelijä voi hyödyntää saadakseen luontokutsuille selkeän päätöksen.

Luontokassi on Kotikunnaassa säilytettävä konkreettinen kassi, josta löytyy monenlaista materiaalia luontokutsujen vetämisen tueksi (ks. kuva 2). Kassin materiaaleista keskusteltiin kehittämisprosessin aikana yhdessä Kotikunnaan hanketyöntekijöiden kanssa, jotka hankkivat siihen luontoihaisia kuvakortteja sekä Pohjolan linnut -äänikirjan. Luontokassiin itse rakentamiini materiaaleihin kuuluivat kevätseurantataulu, vinkkilistat sekä pussi luonnon materiaaleja. Luontokassin sisällöt on kuvattu Powerpoint-koulutuspaketissa, jotta mahdolliset uudet hyvinvointikutsujen tarjoajat pystyvät rakentamaan oman luontokassinsa. Powerpoint-esityksessä annetaan myös vinkkejä eri materiaalien hyödyntämistavoista kutsuilla.



Kuva 2: Luontokassi sisältöineen.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA POHDINTA

7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Kehittämistehtävänäni oli luoda luontoteema ja sitä tukeva koulutuspaketti, jota hyödynnetään luontoaiheesta kiinnostuneiden SIPPE-esittelijöiden koulutuksessa, ja jonka sisällöt aidosti tukevat luontokutsujen esittelijänä toimimista. Koulutuspaketin tuli sisältää myös vaihtoehtoisia esimerkkejä luontokutsuista. Luontoteeman ja koulutuspaketin toivottiin huomioivan ikäihmisten omat näkökulmat ja ideat, jotta siitä tulisi heille mielekäs ja käyttökelpoinen. Koulutuspaketin sovellettavuus ja monipuolisuus olivat tärkeitä, kuten myös se, että paketti olisi helposti jaettavassa muodossa hyvinvointikutsujen tulevaa leviämistä ajatellen.

Koulutuspaketin tieto-osuuden ja esimerkkikutsujen rakentamisessa pyrin parhaani mukaan ottamaan huomioon ikäihmisten toiveet, ideat ja näkökulmat, ja koen onnistuneeni tässä melko hyvin. Esimerkiksi ajatus omat luontokuvat -teemasta on alun perin lähtenyt eräältä luontotiimin vapaaehtoisen ystävältä, jonka jälkeen keskustelimme luontotiimissä sen käytöstä. Kevätseuranta, lintujen äänten kuuntelu ja ulkokutsujen toteuttaminen pohjautuvat täysin luontotiimin vapaaehtoisten ideoihin ja toiveisiin. Luontovisailu taas nousi esiin teemahaastattelua tehdessä. Kaikki esimerkkikutsujen aiheet ovat siis nousseet jossakin muodossa ikäihmisiltä itseltään esiin, jonka jälkeen olen arvioinut niiden toimivuutta sekä työstänyt niitä luontokutsuilla toimivaan muotoon. Myös lopetusideoita on muokattu luontotiimin huomioiden ja toiveiden pohjalta.

Pyrin työskentelyssä siihen, etten sulkenut mitään ikäihmisiltä esiin nousseita ideoita pois arvioimatta ensin, olisiko niiden toteuttaminen luontokutsuilla mahdollista. Tiedonhankinnan ja luontotiimin työskentelyn myötä ideoita nousi kuitenkin esiin niin paljon, etten voi täysin varmasti todeta tässä onnistuneeni. Vaikka pyrin kirjaamaan keskusteluissa nousseita ideoita aktiivisesti ylös, on mahdollista, että näistä joku on voinut mennä ohi. Myös ideoiden lajittelussa jotkut ideat suljettiin pois nopeammin kuin toiset. Tarkempi ja järjestelmällisempi pohdinta jokaisen idean kohdalla olisi taannut niiden tasapuolisen arvioinnin. Nyt joidenkin ideoiden nopeaan poissulkemiseen saattoi vaikuttaa sekä minun, että luontotiimiläisten osittain valmiiksi muotoutunut visio siitä, mitä asioita itse halusimme luontokutsuilla tehtävän. Joitakin luontotiimille tärkeitä ideoita minun oli myös rajattava pois kehittämisprosessin aikataulu ja hyvinvointikutsujen toimintaidea

huomioiden. Kutsujen on tarkoitus kestää noin tunnin verran, sopia mahdollisimman laajalle joukolle ikäihmisiä ja olla melko helposti toteutettavat, jotta niitä voidaan järjestää usein. Kehittämisen aikataulun puitteissa esimerkiksi paljon käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua vaativien luontoretkien toteuttamiseen ja testaamiseen ei myöskään olisi ehditty, jonka myötä tällaiset ideat oli tässä kehittämistyössä rajattava pois.

Tieto-osuuden uskon tukevan hyvin luontokutsujen esittelijänä toimimista, sillä se antaa esittelijälle tiivistetysti tietoa sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista että esimerkiksi hyödyntämistavoista. Kaikista tieto-osuuden osioista on mahdollista kehittää keskustelua kutsuille osallistuvien kanssa sekä tarjota mahdollisesti myös uutta tietoa. Tieto-osuuden tiivistäminen ja jäsentäminen toimivaksi kokonaisuudeksi sekä riittävän hyvien lähteiden löytäminen ei ollut helppoa, mutta koen, että lopulliseen koulutuspakettiin oleellisen tiedon rajaaminen onnistui. Huomioin myös luontotiimin vapaaehtoisten toiveet tieto-osuuden työstämisessä ja lisäsin vielä työskentelyn loppuvaiheissa siihen sellaisia osioita, jotka he kokivat tärkeiksi.

Vaihtoehtoiset kutsuesimerkit antavat neljä erilaista vaihtoehtoa luontokutsujen toteuttamiseen. Koen vaihtoehtojen olevan monipuoliset, sillä niiden keskeiset harjoitteet ovat erilaisia, mutta silti niitä on helppo soveltaa ja yhdistää toisiin kutsuihin. Esimerkiksi ulkona toteutettaviin kutsuihin pystyy helposti yhdistämään luontovisailua, joka oli erillinen kutsuesimerkki. Esimerkkikutsuihin olisi voinut kuitenkin kehittää enemmän toimintaa, sillä nyt kutsujen aktiviteetit pohjautuvat hyvin vahvasti pelkkään keskusteluun. Joidenkin ryhmien kanssa konkreettinen tekeminen, kuten kukkien istutus, voisi toimia paremmin osallistavana ja keskusteluun rohkaisevana tekijänä. Koulutuspakettiin kerättyjen lopetusideoiden pohjalta olisi myös mahdollista kehittää esimerkiksi luontokutsut, jotka keskittyisivät luontoon liittyvään musiikkiin tai runoihin. Tämän myötä SIPPE-esittelijöille jää kuitenkin hyvin tilaa kehittää luontokutsuja eteenpäin, kuten ajatuksena on ollutkin. Heidän pohdittavakseen jää, kuinka erilaista toimintaa voidaan yhdistää kutsuille siten, että kutsujen matala kynnys silti säilyy. Uskon, että kehittämistyössä mukana oleminen ja tämän kehittämistyön myötä syntyneet luontokutsumallit antavat ainakin luontotiimissä mukana olleille vapaaehtoisille hyvän pohjan lähteä kehittämään myös uusia luontokutsumalleja.

Tuotoksen levitettävyyden kannalta Powerpoint-muotoinen esitystapa toimii hyvin, sillä se on helposti sähköisesti jaettavissa. Haaste luontokassiin tulleiden oheismateriaalien levittämisestä on ratkaistu kuvaamalla ne koulutuspaketissa. Tällöin tulevat uudet

SIPPE-toimijat pystyvät hyödyntämään luontokassin ideaa sekä koostamaan halutesaan oman vinkkilistansa.

Luontokassiin tuottamani kevätseurantataulu ja luonnon materiaalit ovat hyödyllisiä viirikkeitä kutsuille sekä omasta mielestäni että luontotiimin ja hanketyöntekijöiden palautteen perusteella. Vinkkilista muokkautui moneen kertaan prosessin aikana, mutta koen lopullisen listan toimivan hyvänä muistona luontokutsuista ja muistutuksena erilaisista luontoaktiviteeteista sekä tukevan hyvinvointikutsujen ajatusta siitä, että osallistujat innostuisivat myös kutsujen jälkeen jatkamaan aiheen parissa. Kyselyjen avulla kerättyjen luontopaikkavinkkien lisääminen listaan mahdollisti myös hankkeen ulkopuolisten ikäihmisten konkreettisen osallistumisen tuotoksen rakentamiseen. Sekä toimeksiantajan että luontotiimin palaute vinkkilistasta tuki omaa arviotani listan toimivuudesta.

Ennen palautusta toimeksiantajalle koulutuspaketin hyväksyivät sekä luontotiimin vapaaehtoiset että SIPPE-hanketyöntekijät. Palautteen perusteella paketista oli saatu hyvä ja toimiva, monipuolinen, helposti sovellettavissa oleva sekä ikäihmisten näkemykset huomioon ottava. Yhteenvetona koen luontoteeman ja koulutuspaketin olevan selkeä ja toimiva kokonaisuus, jossa erityisesti luontotiimin ikäihmisten näkemykset ja toiveet on saatu yhdistettyä oman osaamiseni tuomiin ja sosionomiopintojen myötä nousseisiin näkökulmiin ja toiminnallisiin ideoihin. Muiden ikäihmisten näkemysten huomiointi olisi voinut olla vielä vahvempaa, jos luontokutsuja olisi pilotoitu useamman kerran tai jos tiedonhankintaa olisi laajennettu ja ylösnousseen tiedon käsittelyä luontotiimissä olisi tarkennettu.

7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi

Kehittämistyön tuotokseen tähtäävä prosessi kesti lokakuusta 2016 kesäkuuhun 2017, jonka lisäksi lopullinen raportti kehittämistyöstä valmistui marraskuussa 2017. Haasteen prosessin alkuvaiheisiin tuotti opiskelijavaihdossa oleminen, jolloin en pystynyt syksyn 2016 aikana olemaan yhtä tiivisti yhteydessä toimeksiantajan kanssa, kuin olisin toivonut. Olisin voinut saada paljon tärkeää tietoa hyvinvointikutsujen rakenteesta ja toimivista aktiviteeteista, jos olisin voinut osallistua syksyn aikana hyvinvointikutsuille tarkkailijana. Tällöin olisin päässyt nopeammin kiinni itse luontopaketin työstämiseen ja olisimme voineet aloittaa luontotiimin kanssa työskentelemisen aiemmin, jolloin työstövaihe ei olisi ollut aikataulultaan niin tiukka. Valitettavasti opiskelijavaihdossa olemisen takia tämä ei ollut mahdollista. Sähköposti- ja Skype-viestinnässä tapahtui myös katkos,

jonka myötä en osallistunut hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten kokoukseen vielä tammikuussa, vaikka tarkoitus oli ollut.

Kehittämistyölle asetti aikarajan SIPPE-hankkeen päättyminen, jonka myötä uusi koulutuspaketti tuli olla valmiina toukokuussa 2017. Tarkka määräaika Powerpoint-muotoisen tuotoksen valmistumiselle aikaistui vielä muutamalla viikolla prosessin aikana, joka lisäsi painetta työstö- ja viimeistelyvaiheeseen. Aikaraja oli kuitenkin myös työskentelyn suunnittelua helpottava tekijä, sillä tiesin jo hyvissä ajoin, että työstövaiheen on ajoitettava maaliskuu- ja huhtikuulle, jotta lopullinen tuotos valmistuu määräaikaan mennessä. Kehittämisprosessin pysyminen aikataulussa onnistui ja tuotos valmistui ajallaan.

Kehittämistyön esivaiheen ja organisoinnin jälkeen työstövaihe lähti käyntiin hyvin tehokkaasti. Työstövaihe oli vaiheista ehdottomasti vaativin ja aikaa vievin, sillä lyhyen ajan sisällä oli sekä työstettävä tuotosta eteenpäin että kerättävä tietoa työskentelyn tueksi. Kehittämistoiminnan ollessa sosiaalinen prosessi, ei se useinkaan etene suunnitelmallisesti ja loogisesti, vaan prosessi voi olla muuntuva ja katkollinenkin. Toikko ja Rantanen (2009, 165–166) kuvaavat kehittämistä reflektiivisenä prosessina, jossa kehittämistoiminta kulkee vuorovaikutteisesti konkreettisen kehittämistoiminnan ja sen analyttisen tarkastelun välillä. Dialoginen logiikka johtaa reflektiivisen kehittämistoiminnan rakentamiseen keskinäisen jakamisen ja vuorovaikutuksen kautta. Työstövaiheessa työskentelyn vuorovaikutuksellinen rakentuminen näkyi erityisesti siinä, ettei työskentelyn etenemistä voinut suunnitella kovin tarkasti etukäteen. Työstin ennakkoon valmiiksi aina luontotiimin tai hanketyöryhmän tapaamisen kannalta oleelliset materiaalit ja suunnittelin työskentelytavat, mutta seuraavan tapaamisen suunnittelua ja materiaalien valmistusta pystyin aloittamaan vasta edellisen päätyttyä ja siellä esiin nousseiden asioiden pohjalta. Vaikka prosessin oli tarkoituskin olla tällä tavalla dialogin myötä rakentuva, koin joissakin kohdissa oloni melko epävarmaksi erityisesti sen suhteen, osaanko tukea luontotiimissä tapahtuvan kehittämistyöskentelyn etenemistä toimivalla tavalla. Hanketyöntekijöiltä saamani palaute kuitenkin helpotti tätä epävarmuutta. Siitä huolimatta, että koin prosessin vuorovaikutuksellisen rakentumisen joissain tilanteissa haastavaksi, koen sen myös olleen yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka mahdollisti työskentelyn ja tuotoksen etenemisen ikäihmisten toivomaan suuntaan.

Luontotiimin kanssa tehtävä työskentely sai kehittämissuhteissa suurimman roolin ja koen sen olleen erittäin tärkeä ja antoisa menetelmä sekä tuotoksen kehittymisen että oman oppimiseni kannalta. Luontotiimin kanssa pyrin rakentamaan muun muassa aktiivisen kyselyn ja avoimen suhtautumisen avulla sellaista dialogia, jonka kautta heidän

ajatuksensa luontopaketin kehittämiseen liittyvistä asioista pystyivät nousemaan esiin. Tapaamisissamme oli aina pääosin positiivinen ilmapiiri, joka edisti ideointiin ja kehittämistyön toteuttamiseen liittyvää dialogia. Työskentelystä luontotiimin kanssa teki sujuvaa erityisesti se, että vapaaehtoiset olivat erittäin idearikkaita ja kiinnostuneita kehittämämme aiheesta, jolloin myös heidän motivaationsa ja sitoutumisensa työskentelyyn oli vahvaa. Luontotiimin aktiivinen osallisuus kehittämistyöhön edisti sitä, että paketista muotoutui ikäihmisten näkemykset huomioiva. Luontotiimiltä saamani palautteen mukaan vapaaehtoiset kokivat saaneensa vaikuttaa kiitettävästi paketin luomiseen sekä pienryhmämme työskentelyn olleen sujuvaa. Tapaamiskerroillemme suunnittelemani asioiden, kuten idealappujen työstön, he kokivat olleen toimivia ja työskentelyä edistäviä. Vapaaehtoiset myös kokivat, että heidän on helpompi vetää luontokutsuja nyt, kun he ovat itse olleet mukana niitä suunnittelemassa. Sain myös toimeksiantajalta palautetta siitä, että luontotiimin vapaaehtoisten osallistaminen luontoteeman suunnitteluun oli ollut erittäin kiitettävää.

Muut prosessissa käytetyt kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmät toimivat pääosin hyvänä tukena luontotiimin työskentelylle ja tuotoksen kehittämiseksi. Teemahaastattelu ja lomakekysely antoivat sellaista tietoa, joka tuki tarvetta luontokutsujen kehittelylle, sekä nosti kotona asuvien ikäihmisten ideoita esiin. Jos aikaa olisi ollut enemmän, kyselylomakkeita olisi kuitenkin voinut testata ennen ensimmäistä kyselyä tai muokata niitä toisen kyselykierroksen toteuttamiseksi, jolloin niiden avulla olisi voinut saada merkittävämpiä tuloksia. SIPPE-kokoukset mahdollistivat hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten näkökulmien huomioinnin ja toimivat työskentelyn suuntaa tukevinä väliarviointeina. Ensimmäisten pilottikutsujen myötä nousi esiin kehittämistarpeita, jotka saatiin huomioitua koulutuspaketin sisällöissä. Valitettavasti toiset pilottikutsut partnerikokouksessa eivät olleet yhtä onnistuneet johtuen siitä, ettemme olleet osanneet valmistautua luontotiimissä niin suureen ihmismäärään ja kotikutsuista poikkeavaan tilanteeseen. Jos työstöaikataulussa olisi ollut enemmän joustoa, olisimme voineet pyrkiä toteuttamaan vielä toiset pilottikutsut kotikutsuina, joka olisi laajentanut kutsujen arvioijien määrää ja siten tuonut tietoa kutsujen toimivuuden yleistettävyydestä. Työstövaiheen tiivis aikataulu ei kuitenkaan ollut sellainen asia, johon tässä prosessissa olisi voitu vaikuttaa toimeksiantajan tai minun keinoin. Tiiviistä työstövaiheesta huolimatta koen saaneeni käyttämäni tiedonhankinta- ja kehittämismenetelmien avulla riittävästi sellaista tietoa, jonka avulla tuotoksen sisällöt ja näkökulmat ovat perusteltavissa.

7.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön toteuttaminen herätti monenlaista pohdintaa sekä omaan oppimiseeni että hanketyön merkitykseen ja ikäihmisten kanssa tehtävään työhön liittyen. Tässä luvussa pohdin kehittämisprosessin aikana kokemaani ammatillista kasvua peilaten sitä sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin. *Sosiaalialan eettisessä osaamisessa* on keskeistä muun muassa kyky ymmärtää oman ihmiskäsityksen ja arvomaailman merkitystä asiakastyössä sekä yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien puolustaminen. *Asiakastyön kompetenssialueen* taitava sosionomi osaa ohjauksessaan tukea asiakkaiden osallisuutta ja voimavaroja sekä soveltaa ennalta ehkäisevän työn näkökulmia. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016.) Näihin osaamisalueisiin liittyen pohdin paljon, minkälainen merkitys omalla käsitykselläni ikäihmisistä on ollut kehittämisprosessin toteutukseen ja omaan toimintaani sen aikana. Näen itse ikäihmiset yhtä lailla arvokkaina ja tärkeinä yhteiskunnan jäseninä, kuin muutkin ihmiset. Yhteiskunnan tämän hetkisessä taloudellisessa tilanteessa ikäihmiset tunnutaan näkevän valitettavan usein vain yhtenä suurena kustannuseränä, jonka hyvinvointia täytyy edistää, jottei nuorempi sukupolvi joutuisi maksamaan heidän tarvitsemistaan palveluista. Vaikka ymmärrän täysin taloudellisen näkökulman tärkeyden ja ennaltaehkäisevän työn merkityksen, kustannusnäkökulman korostuminen tuntuu usein peittävän ikäihmisten ihmisarvon alleen.

Ikääntyneet nähdään usein myös hyvin yhteneväisenä massana ja näkemys vanhoista ja huonokuntoisista ikäihmisistä tuntuu säilyneen vahvana. Kehittämistyöni myötä pääsin tutustumaan moniin aktiivisiin ja hyväkuntoisiin eläkeläisiin, jotka haluavat pysyä aktiivisina ja hyödyntää omaa osaamistaan sekä oman hyvinvointinsa eteen että muiden auttamiseksi. Vaikka koin kehittämisprosessin alussakin olevani kykenevä näkemään ikäihmiset yksilöinä, yksi herättävä kokemus toteutui esitellessäni luontokutsujen lopetusideoita luontotiimille. Tällöin toinen vapaaehtoisista nosti esiin, että luontoteemaisten musiikkikappaleiden joukkoon tulisi lisätä nykyaikaisempaa ja eri tyylistä musiikkia. Olin siis tiedostamattani itsekkin suhtautunut ikäihmisiin yhteneväisenä massana musiikkimielty mystensä suhteen, vaikka heti asian noustua esiin, ymmärsin, kuinka hölmöä se oli. Kuten vapaaehtoinen sanoi, ”*jos olet koko ikäsi kuunnellut vaikka heviä, niin miksi ihmeessä alkaisit eläkkeelle päästyäsi kuuntelemaan iskelmää?*”

Koen, että oma suhtautumiseni ikäihmisiin loi hyvän pohjan luontotiimin kehittämistyökentelylle, sillä ainoastaan tasa-arvoisen ja keskinäistä kunnioitusta ilmentävän

lähestymistavan avulla kehittämistyöstä voitiin saada toimivaa. Pohdin prosessin aikana sitä, millainen tasapaino omien ja ikäihmisten ideoiden välille tulisi saada. Alussa huomasin jättäväni paljon omia ajatuksiani pois keskustelusta, jotta ikäihmisten näkökulmat saisivat tulla esille. Vaikka ikäihmisten näkökulmien huomiointi oli tärkeää, ymmärsin prosessin aikana, että myös omien ajatusteni jakaminen olisi oleellista, jotta työskentelemme voisi olla aidosti dialogista ja tasa-arvoista. Koen työskentelyn tasa-arvoisuuden olevan keskeinen osa myös arvostuksen osoittamista. Samalla tavalla kuin työelämässä, ikäihmisten tuli saada tulla kohdatuksi vertaisina kehittäjinä, joiden kanssa voidaan keskustella rehellisesti eriävistäkin mielipiteistä.

Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen ja kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016) kehittyivät erityisesti prosessin loppuvaiheeseen sijoittuneessa harjoittelussa SIPPE-hankkeessa, jossa kolmannen sektorin palvelut tulivat minulle tutummiksi. Mahdollisuus osallistua hanketyössä oleelliseen verkostotyöhön kehitti omia valmiuksiani toimia osallisuutta edistävässä vaikuttamistyössä eri toimijoiden kanssa. *Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen* näkyi kehittämisprosessin aikana erityisesti kehittyneessä kyvyssäni johtaa omaa työskentelyäni sekä toimia yhteistyökykyisesti SIPPE-hankkeen tiimeissä ja työyhteisöissä sekä kansainvälisessä hankkeessa (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016).

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen on sosionomin kompetenssialueista sellainen, josta koin oppivani tätä kehittämistyötä tehdessäni todella paljon. Tämän kompetenssialueen osaava sosionomi kykenee kehittämishankkeiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä tutkimus- ja kehittämismenetelmien hyödyntämiseen kehittämistyössä (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016). Oman kehittämistyöni toteuttamisesta saadun oppimisen lisäksi erityisesti harjoittelu SIPPE-hankkeessa kirkasti minulle kehittämistyön merkitystä sosiaalialalla sekä sitä, kuinka tärkeää kehittämishankkeisiin liittyvä osaaminen on myös käytännön työelämässä. SIPPE-hankkeessa mukana oleminen ja oman kehittämistyön toteuttaminen herättivät vahvan ajatuksen siitä, että haluaisin myös valmistumiseni jälkeen tehdä sellaista työtä, jossa kehittämistoimintaan osallistuminen on mahdollista.

LÄHTEET

- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi.
- Brethour, C.; Watson, G.; Sparling, B.; Bucknell, D. & Moore, T. 2007. Käännös: Satu Lehtinen. Kirjallisuuskatsaus koristekasvien tieteellisesti todistetuista hyödyistä terveydelle ja ympäristölle. Loppuraportti. Ontario: George Morris Centre. Saatavissa myös http://www.puutarhaunelma.fi/sites/puutarhaunelma.fi/files/benefits_of_ornamental_plants_final_report_final_031507_bs_ccb_suomi.pdf.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M.-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Green Care. 2016. Mitä on Green Care? Viitattu 17.11.2016. <http://www.gcf inland.fi/MitaOnGreenCarePaavaliikko;jsessionid=58A86B06A5D2112818C6E57182DE0012.17>.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä – Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press: Ikäinstituutti.
- Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.
- Haski-Leventhal, D. 2009. Elderly Volunteering and Well-Being: A Cross-European Comparison Based on SHARE Data. *Voluntas* (2009) 20:388–404. Viitattu 8.11.2017. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11266-009-9096-x.pdf>.
- Heikkilä, A.; Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen – Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, K. 2011. Elvyttävä metsä – luonto lisää hyvinvointia. Luontoportti 9.5.2011. Viitattu 3.11.2017. <http://lehti.luontoportti.fi/fi/artikkelit/elvyttava-metsa>.
- Kananoja, A. & Karjalainen, P. 2017. Hyvinvoinnin edistäminen ja yhteisötyö sosiaalipolitiikan uusissa rakenteissa. Teoksessa Kananoja, A.; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. Sosiaalityön käsikirja. 4., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma. 156–169.
- Kattainen, E. 2012. Ikääntyvien elämänlaadun edistäminen – Ennakoivat kotikäynnit ikääntyvien terveyden edistämisen työmenetelmänä. Teoksessa Pietilä, A.-M. (toim.) Terveyden edistäminen – Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro. 191–212.
- Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto – Seniorikansalaisena nyky-Suomessa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Kinnunen, J. 2014. Luonnontuotteet eri toimialoilla: Nykytila ja mahdollisuudet – Käsityöt ja floristiikka – Eläinrehujen valmistaminen – Viherrakentaminen – Koulutus- ja neuvontapalveluiden tarjoaminen. Raportteja 121. Helsinki: Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti. Saatavissa myös <http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja121.pdf>.
- Kosonen, K. 2010. ”Voimia ja virtaa vertaistuesta” – Tutkimus Invalidiliiton vertaistukeen perustavasta toiminnasta. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalitutkimuksen laitos. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 22.2.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81564/gradu04287.pdf?sequence=1>.

Laine, M. 2013. Mielen voimaa – Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Helsinki: Ikäinstituutti.

Leino, R. 2017. Puhdistaako huonekasvi sisäilmaa vai ei – enemmän kritiikkiä kuin kiitosta. Viitattu 7.11.2017. <http://www.tekniikkatalous.fi/innovaatiot/puhdistaako-huonekasvi-sisailmaa-vai-ei-enemman-kritiikkia-kuin-kiitosta-6617403>.

Luonnontila 2017a. Luonto taiteessa ja populaarikulttuurissa. Viitattu 9.11.2017. <https://www.luonnontila.fi/ekosysteemipalvelut/ekosysteemipalvelut/kulttuuripalvelut/taide-ja-populaarikulttuuri/>.

Luonnontila 2017b. Rakenne: Symboliset lajit ja maisemat. Viitattu 9.11.2017. <https://www.luonnontila.fi/ekosysteemipalvelut/ekosysteemipalvelut/kulttuuripalvelut/taide-ja-populaarikulttuuri/rakenne>.

Metsähallitus 2017a. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 22.2.2017. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>.

Metsähallitus 2017b. Ruokaa luonnosta. Viitattu 22.2.2017. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/ruokaluonnosta>.

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.

Nurmi, J.-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Mielenterveys-lehti 3/2015. Viitattu 20.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymparisto-ja-luonto/luonto-hoivaa-mieltä-ja-kehoa>.

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Partanen, S. 2009. Kokemuksia luontotilassa – Suomalainen suhtautuminen luontoon ennen ja nyt. Etnologian pro gradu -tutkielma. Historian ja etnologian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.2.2017. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21768/URN:NBN:fi_jyu-200909093896.pdf?sequence=1.

Raanaas, R. K.; Horgen Evensen, K.; Rich, D.; Sjøstrøm, G. & Patil, G. 2010. Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. Journal of Environmental Psychology 31 (2011). 99–105. Viitattu 3.11.2017. https://ac.els-cdn.com/S0272494409000413/1-s2.0-S0272494409000413-main.pdf?tid=3fa20186-c79f-11e7-934c-00000aab0f02&acdnat=1510487424_43fada94bf7d7dea4bb1a8260895fac5.

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! – Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.) 2013. Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 12–34. Saatavissa myös https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf.

Rajaniemi, J. 2007. Ikääntyneet järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa – Pääkaupunkiseudun järjestökselyn tuloksia. Raportteja 2/2007. Helsinki: Ikäinstituutti.

Rappe, E. 2003. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Rappe, E.; Lindén, L. & Koivunen, T. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto. 21–26.

Saikkonen, M. 2016. Muistisairaudet tappavat Suomessa eniten maailmassa – luvut eivät yllätä tutkijaa. Helsingin Sanomat 12.2.2016. Viitattu 9.11.2017. <https://www.hs.fi/elama/art-2000002885673.html>.

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

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa myös <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Seppänen, M. 2017. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Kananoja, A.; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. Sosiaalityön käsikirja. 4., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma. 260–269.

SIPPE 2017. Hyvinvointia kotikutsuilta. Viitattu 2.3.2017. <http://sippe.turkuamk.fi/>.

Sitra. 2013. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 26.11.2016. http://www.sitra.fi/julkaisut/Esitteet/2013/Vihreaa_hyvinvointia.pdf.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016. Sosiaalialan AMK-verkoston verkostokokous Kuopiossa 29.4.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa myös https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa myös http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf.

Soudunsaari, A. 2016. Naava – Älykäs viherseinä tuottaa terveellistä sisäilmaa. Viitattu 20.1.2017. <http://www.biotalous.fi/naturvention-alykas-viherseina-tuottaa-terveellista-sisailmaa/>.

Suomi, A.; Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka.

Suvitie, A. 2016. Musiikin avulla kiinni elämässä – Musiikkiteemaiset SIPPE-kutsut ikäihmisen hyvinvoinnin tueksi. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2017. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117360/Suvitie_Anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Säpyskä-Nordberg, M.; Vuorjoki-Andersson, E.; Salminen, U. & Karvinen, E. 2016. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – Opas vapaaehtoiselle ulkoiluystäväälle. Helsinki: Ikäinstituutti.

Talent Vectia. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Helsinki: Sitra. Saatavissa myös <https://www.sitra.fi/julkaisut/luonnon-hyvinvointivaikutusten-taloudellinen-merkitys/>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Hyvinvointi. Viitattu 21.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Muistisairauksien ehkäisy. Viitattu 7.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-ehkaisy>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Kunnat – Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen kunnassa kannattaa. Viitattu 7.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteistyokunnat>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Osallisuus. Viitattu 7.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.

Tilastokeskus 2015. Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2060 (vuodet 2020–2060: ennuste). Viitattu 20.10.2017. http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tau_001_fi.html.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3., korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Tukia, H.; Lehtinen, N.; Saaristo, V. & Vuori, M. 2011. Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnissa – Peruseräraportti kuntajohdon tiedonkeruusta 2011. Raportti 55/2011. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa myös <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80419/f112d323-6e1f-4f99-8235-a63b67b7a894.pdf?sequence=1>.

Tyrväinen, L.; Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L.; Kurttila, M.; Sievänen, T. & Tuulentie, S. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 48–58.

Utriainen, J. (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.

Vaarama, M.; Luoma, M-L. & Ylönen, L. 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Vaarama, M.; Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. Suomalaisen elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M.; Karvonen, S.; Kestilä, L.; Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

van Baal, P. H.M.; Hoogendoorn, M. & Fischer, A. 2016. Preventing dementia by promoting physical activity and the long-term impact on health and social care expenditures. Preventive Medicine 85, 78–83. Viitattu 3.11.2017. https://ac.els-cdn.com/S009174351600027X/1-s2.0-S009174351600027X-main.pdf?tid=897d1812-c7a0-11e7-acd9-00000aacb35d&acd-nat=1510487977_1a0d7c16e0884028be3f390b0d98351c.

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Vogt, I. 2016. Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. Helsinki: Edita. 29–43.

Vuorela, P. & Fallarero, A. 2006. Luonto on lääkekehityksen aarreaitta. Sic! 3/2016. Viitattu 7.11.2017. http://sic.fimea.fi/arkisto/2016/3_2016/vain-verkossa/luonto-on-laakekehityksen-aarreaitta.

Vuorinen, L. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Sosiaalipolitiikan väitöskirja. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 19.2.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23359/ikaantym.pdf>.

World Health Organization 2015. Finland: WHO statistical profile. Viitattu 8.11.2017. <http://www.who.int/en/ > Countries > Finland > Country health profile>.

Kyselylomake

SIPPEN LUONTOKUTSUT

SIPPE-kutsuilla keskustellaan erilaisista hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Uutena teemana suunnitteilla on luonto.



Jos osallistuisit luontokutsuille, mitä haluaisit siellä aiheeseen liittyen tehdä tai mistä keskustella?

Osallistuisitko mieluummin luontokutsuille, jotka järjestettäisiin

SISÄTILOISSA ____ ULKONA ____ KUMPI VAIN ____

Osana luontokutsujen materiaaleja kokoan listaa MIELEKKÄISTÄ LUONTOPAIKOISTA, joita ikäihmisille voisi suositella (Turussa tai lähiseudulla).

Onko sinulla jokin ehdotus, jonka haluaisit listalle?

Palautelomake pilottikutsuista



SIPPE Luontokutsut

Arvosana kutsuista _____

(todella huono 1 – 10 erinomainen)

Mikä kutsuilla oli hyvää tai onnistunutta? Mikä oli parasta?

Missä olisi parannettavaa? Mistä et pitänyt?

KÄÄNNÄ →





Mitä kutsuilta puuttui? Jäitkö kaipaamaan jotain?

Muita kommentteja

KIITOS!

