

Eerika Väisänen

ULOS LUOKASTA

Green Care -toiminnan hyödyntäminen opetuksen tukena
erityisammattioppilaitoksessa

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020

ULOS LUOKASTA. GREEN CARE -TOIMINNAN HYÖDYNTÄMINEN OPETUKSEN TUKENA ERITYISAMMATTIOPPILAITOKSESSA

Väisänen, Eerika

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaali-alan koulutusohjelma

Tammikuu 2020

Sivumäärä: 54

Liitteitä: 0

Tämä opinnäytetyö käsittelee Green Care -toiminnan hyödyntämistä opetuksen tukena erityisammattioppilaitoksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota erityisopetukselle vaihtoehtoja lisätä ja hyödyntää erilaisia viherympäristöjä opetuksen tukena. Sen tavoitteena on myös edistää opiskelijoiden kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia ja terveyttä luontoyhteyden vahvistumisen myötä. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Ammattiopisto Luovin Porin toimipisteen työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen (TELMA) kanssa. Siihen osallistuivat lukuvuonna 2017–2018 opiskelleet TELMA-ryhmän opiskelijat sekä sen opetus- ja ohjaushenkilöstö.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus esittelee pääpiirteet ammatillisesta erityisopetuksesta ja avaa suomalaisen Green Care -palvelumallin osa-alueet sekä sen keskeisintä tietopohjaa. Raportissa esitellään Green Care -menetelmät ja kuinka niitä hyödynnettiin opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa erityisopetuksen tukena.

Opinnäytetyö on kaksiosainen toiminnallinen kehittämistyö, joka muodostuu *Vihreän voiman viikko* -teemaviikosta sekä sen pohjalta kootusta *Vihreän voiman kansio* -menetelmäoppaasta. Teemaviikko esitteli opiskelijoille sekä opetus- ja ohjaushenkilöstölle Green Care -toimintaa ja siitä kerätyn palautteen avulla kartoitettiin toiminnan mielekkyyttä ja soveltuvuutta erityisammattioppilaitoksen opiskelijoille. Teemaviikolla käytetyt toimintaideat kerättiin osaksi menetelmäkansiota.

Opinnäytetyön tuotoksena kehitettiin Green Care -toimintaan pohjautuva *Vihreän voiman kansio* Ammattiopisto Luovin käyttöön. Menetelmäkansio sisältää tiiviin tietopakettin Green Care -toimintatavasta ja sen eduista erityisopiskelijalle. Siihen on koottu

toimintaideoita, toimintaohjeita ja kirja- ja internetlähteitä. Menetelmäkansio tehtiin sekä paperiseen että sähköiseen muotoon. Se on helposti käyttöön otettavissa ja hyödynnettävissä Ammattiopisto Luovin toiminnassa koko Suomen alueella.

Opinnäytetyö kyseenalaistaa ajatusta perinteisessä luokkahuoneessa tapahtuvasta opetuksesta erityisopiskelijan hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta parhaana oppimisympäristönä. Opinnäytetyö tarjoaa menetelmäkansion avulla käytännönläheistä ratkaisua perinteisen luokkahuoneen ulkopuolella tapahtuvan opetuksen lisäämiselle erityisammattioppilaitoksessa.

Opinnäytetyöstä kerätyn palautteen perusteella Green Care -menetelmiin pohjautuva toiminta opetuksessa otettiin vastaan niin opiskelijoiden kuin henkilöstönkin näkökulmasta myönteisesti. Opetus- ja ohjaushenkilöstön mielestä vastaavanlaiselle toiminnalle on tarvetta ja menetelmäkansion arveltiin toimivan hyvänä työkaluna toiminnan järjestämiselle. Saadun palautteen perusteella säännöllisen Green Care -toiminnan hyödyntäminen opetuksen tukena olisi hyödyllistä ja innostavaa, ei vain oppimisen vaan kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin kannalta.

Asiasanat: Green Care, ekologinen psykologia, oppimisympäristö, ammatillinen erityisopetus

OUT OF THE CLASSROOM. UTILITZING GREEN CARE ACTIVITIES TO SUPPORT TEACHING IN VOCATIONAL SPECIAL NEEDS EDUCATION

Väisänen, Eerika

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

January 2020

Number of pages: 54

Appendices: 0

This study deals with supporting teaching with Green Care activities in a vocational special needs education institute. The purpose was to provide special needs education with alternatives for supporting instruction by including and using different green environments. It also aimed to promote more comprehensive wellbeing and health among students by strengthening their connection with nature. The study was implemented in cooperation with the preparatory education for work and independent living at the Pori Unit of Luovi Vocational College. It was participated by the students involved in the preparatory education group during the academic term 2017–2018 as well as teaching and tutoring staff.

The theoretical section of this study presents the main features of vocational special needs education, and the different areas of the Finnish Green Care service model and most relevant knowledge base. The report presents the Green Care methods and how these were utilised in supporting special needs education in the empirical section of the study.

This study was implemented as a two-part empirical development project comprising the Green Empowerment Week theme week and the Green Empowerment File method guide compiled based on the former. The theme week presented the Green Care activities to the students as well as teaching and tutoring staff, and used feedback collected on the activities to chart the meaningfulness and applicability of the activities to the students in vocational special needs education. The operating ideas used during the theme week were compiled into the method file.

This study resulted in developing the “Green Empowerment File” based on the Green Care activities for the use by Luovi Vocational College. The file contains a concise information kit of the Green Care method and its benefits to special needs students. It includes ideas for acting, instructions, and literature and online sources. The method file was made available in both paper and electronic format. It can be easily implemented and utilised in Luovi Vocational College operations across Finland.

The study questions the idea of teaching occurring in a traditional classroom as the ideal learning environment for the wellbeing and learning of special needs students. In the of the method file, this study provides a practical solution for incorporating education occurring outside traditional classroom settings in vocational special needs education.

Based on the feedback collected on the study, both students and teachers had a positive view on introducing activities based on the Green Care methods. The teaching and tutoring staff felt that there was need for these sorts of activities, and found the method file a good tool for organising activities. The feedback indicated that regular use of Green Care activities to support education would be useful and inspiring, not only from the perspective of learning but also more comprehensive wellbeing.

Keywords: Green Care, ecological psychology, learning environment, vocational special needs education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	AMMATTIOPISTO LUOVI AMMATILLISENA ERITYISOPETUKSENA.....	9
3	GREEN CARE – HYVINVOINTIA EDISTÄVÄÄ AMMATILLISTA TOIMINTAA	11
3.1	Toiminnan peruselementit – luonto, toiminta ja yhteisö	13
3.2	Toiminnan reunaehdot – ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus... ..	15
3.3	Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset	16
4	GREEN CARE -MENETELMÄT	21
4.1	Luontoavusteiset menetelmät.....	21
4.2	Eläinavusteiset menetelmät.....	23
4.3	Puutarha-avusteiset menetelmät	25
4.4	Maatila-avusteiset menetelmät.....	27
5	EKO- JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA	28
6	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	30
6.1	Opinnäytetyön tausta ja teoreettinen viitekehys.....	30
6.2	Opinnäytetyön työelämäyhteys	33
7	OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET	34
7.1	Vihreän voiman viikko	34
7.2	Vihreän voiman kansio	41
8	OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET	43
9	POHDINTA	46
	LÄHTEET	49

1 JOHDANTO

Green Care tarkoittaa hyvinvointia vahvistavaa luontolähtöistä toimintaa, joka tapahtuu erilaisissa viherympäristöissä kuten metsässä, maatilalla ja puutarhassa. Yhteyttä luontoon voidaan luoda myös kaupunkiympäristössä ja sisätiloissa muun muassa puistojen, istutusten, sisustuksen tai luonnonmateriaaleista kädentöiden tekemisen avulla. Green Care -toiminta on ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista toimintaa, jonka luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveystalalla kaikkien ikä- ja asiakasryhmien kanssa esimerkiksi terapiatyöskentelyssä, kuntoutuksessa, kasvatustyössä tai osana opetusta. Ammattialan osaamisesta riippuen Green Care -toiminnan piiriin kuuluvat muun muassa ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta, hali- ja kaverikoiratoiminta, terapeuttinen puutarhatoiminta, maatalojen kuntouttava toiminta, seikkailukasvatus ja erilaiset luontoyhteyttä vahvistavat harjoitukset luonnossa. (Juusola 2016, 9; Green Care Finland ry:n www-sivut 2018.)

Tutkijatohtori ja opettaja Eliisa Leskisenoja väitteli hyvinvoinnin ja kouluilon yhteydestä vuonna 2016. Vaikka tutkimus tehtiin alakouluikäisten luokassa, on tutkimuksen tuottama tieto käytännönläheistä ja sovellettavissa mille tahansa luokka-asteelle ja koulujen henkilöstön täydennyskoulutukseen. Väitöksessä osoitettiin, että kouluilo ja sen myötä oppimistulokset rakentuvat hyvinvoinnin eri elementeistä ja niiden edistäminen on mahdollista varsin yksinkertaisin ja helpoin keinoin. Vaikka koulupäivät eivät voi aina olla täynnä pelkkiä myönteisiä tunteita, on Leskisenojan mukaan opettajilla mahdollisuus suunnitella koulupäivistä innostavia ja hauskoja käyttäen kekseliäästi ajanmukaisia, yhteisöllisiä ja toiminnallisia opetusmenetelmiä. (Leskisenoja 2016, 8, 152–153, 187, 196.)

Oppimisympäristö ymmärretään nykyään laajasti ja oppimista tapahtuu yhä enemmän perinteisen oppilaitoksessa ja luokkahuoneessa tapahtuvan opetuksen ulkopuolella. Uudet koulutuksen opetussuunnitelman perusteet ja toteutussuunnitelmat eivät enää määritä, millaisilla keinoilla oppija tietonsa ja taitonsa saavuttaa. Opetushallituksen opetussuunnitelmien perusteissa oppimisympäristöistä linjataan esimerkiksi näin ”*Koulun sisä- ja ulkotilojen lisäksi eri oppiaineiden opetuksessa hyödynnetään luontoa ja rakennettua ympäristöä. Kirjastot, liikunta-, taide- ja luontokeskukset, museot*

ja monet muut yhteistyötahot tarjoavat monimuotoisia oppimisympäristöjä.” Tämä mahdollistaa oppilaitoksen käyttää runsaasti vaihtoehtoisia oppimisympäristöjä ja ottaa laajasti huomioon erilaiset oppimismahdollisuudet opiskelijoiden henkilökohtaisen oppimisen tukena. (Hirvonen 2008, 65; Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2014:96, 29; Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2017;9a, 30.)

Ammatillisten erityisoppilaitosten (AMEO) opetussuunnitelman mukaan oppimisympäristön ja opetuksen toteutuksen tulee tukea oppimista. AMEO linjaa opetussuunnitelmansa esimerkissä oppimisympäristöjen sovellettavuudesta näin ”*Jos opiskelijalla on tarkkaavaisuuden ja keskittymisen ongelmia, tulee oppimisympäristön tukea keskittymispyrkimyksiä, tehtävien on oltava selkeitä ja riittävän rajallisia motivaation ylläpitämiseksi*” (Ammatillisten erityisoppilaitosten pedagogiset periaatteet -asiakirja 2015, 12). Green Care tarjoaa osaltaan oppilaitoksiinkin soveltuvalla toiminnalla sekä teoreettisen että tutkimuksiin pohjautuvan tietoperustan sekä monipuolisen menetelmien työkalupakin.

Tämä opinnäytetyö on kaksiosainen toiminnallinen kehittämistyö, jonka tuotoksena kehitetään Green Care -toimintaan pohjautuva *Vihreän voiman kansio* Ammattiopisto Luovin käyttöön. Kehittämistyön ensimmäinen osa oli keväällä 2018 järjestetty toiminnallinen *Vihreän voiman viikko*, jonka sisällön ideointiin osallistuivat sekä Ammattiopisto Luovin Porin toimipisteen työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen (TELMA) opiskelijat sekä opetus- ja ohjaushenkilöstö. Teemaviikon tavoitteena oli paitsi tuottaa käytännön kokemuksiin perustuvaa tietoa hyödynnettäväksi menetelmäkansiossa myös havainnollistaa menetelmäkansiossa esiteltävää toimintaa sen tuleville käyttäjille eli Ammattiopisto Luovin opetus- ja ohjaushenkilöstölle. Opinnäytetyön tuotoksien tavoitteena on tarjota oppilaitoksen perinteisten toimintamallien rinnalle vaihtoehtoja lisätä ja hyödyntää viherympäristöjä opetuksen tukena ja lisätä opiskelijoiden yhteyttä luontoon kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin sekä terveyden edistämiseksi.

Opinnäytetyön raportti aloittaa luvussa kaksi ammatillisen erityisopetuksen käsitteen yleisellä esittelyllä. Samalla esitellään yhteistyökumppani Ammattiopisto Luovi. Luvussa kolme avataan Green Care -käsite, esitellään Green Care -toiminnan peruselementit ja reunaehdot sekä esitellään Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset.

Luku neljä esittelee Green Care -menetelmät. Luvussa viisi käsitellään opinnäytetyön teoreettista pohjaa eli eko- ja ympäristöpsykologiaa. Seuraavassa luvussa kerrotaan opinnäytetyöprosessista ja luvussa seitsemän esitellään opinnäytetyön tuotokset eli *Vihreän voiman viikko* ja *Vihreän voiman kansio*. Raportin lopussa kootaan yhteen opinnäytetyön johtopäätökset sekä käydään omaa pohdintaa ammattilaisena kehittämisen ja opinnäytetyön itsearviointin näkökulmasta.

2 AMMATTIOPISTO LUOVI AMMATILLISENA ERITYISOPETUKSENA

Ammatillisen erityisopetuksen tavoitteena on osaltaan taata nuorille tasavertaiset perusopetuksen jälkeiset koulutusmahdollisuudet sekä vastata yhteiskunnan koulutustarpeeseen ja nuorten osallisuuden lisäämiseen. Ammatillinen erityisopetus vastaa tavoitteisiin luomalla oppimisympäristöistä mahdollisimman esteettömiä ja opiskelijan yksilölliset tarpeet huomioivia sekä asettamalla oppimis- ja osaamistavoitteet opiskelijan edellytysten mukaisiksi. Nykyisin myös oppilaitosten ulkopuolisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen ja opetuksen toteuttaminen projektimuotoisena tarjoaa erityisopetukselle aiempaa monipuolisemmat opetuksen mahdollisuudet. (Ammatillisten erityisoppilaitosten pedagogiset periaatteet -asiakirja 2015, 4; Hirvonen 2008, 66.)

Koko ammatillisen koulutuksen lainsäädäntö uudistui asteittain vuoteen 2019 mennessä. Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017 astui voimaan 1.1.2018. Ammatillisen koulutuksen uudistaminen katsottiin välttämättömäksi, jotta tulevaisuuden työelämän tarpeisiin voitaisiin vastata uudella osaamisella ja ammattitaidolla. Uuden lain keskeisenä lähtökohtana on osaamisperusteisuus, asiakaslähtöisyys, yksilöllisten opintopolkujen lisääminen ja työelämässä tapahtuva oppiminen. Tämän lain mukaan koulutuksen tarkoituksena on tukea opiskelijoiden kehitystä hyväksi, tasapainoiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi sekä yhteiskunnan jäseniksi ja antaa opiskelijoille tarpeelliset tiedot ja taidot jatko-opintovalmiuksien, ammatillisen kehittämisen, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 2§; Opetushallituksen www-sivut 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2019.)

Kaikille ammatillisen koulutuksen aloittaville opiskelijoille laaditaan koulutuksen järjestäjän toimesta henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma (HOKS), johon kirjataan opiskelijan yksilölliset osaamisen tunnistamista, tunnustamista, hankkimista, kehittymistä ja osoittamista sekä ohjaus- ja tukitoimia koskevat tiedot. Erilaisia ohjaus- ja tukitoimia ovat esimerkiksi erityisen tuen ja vaativan erityisen tuen muodot. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 44§; Opetushallituksen www-sivut 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2019.)

Erityiseen tukeen ovat oikeutettuja ne opiskelijat, jotka tarvitsevat osaamistavoitteidensa saavuttamiseksi oppimisvaikeuksiensa, vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi pitkäaikaista tai säännöllistä erityistä oppimisen ja opiskelun tukea. Vaativaan erityiseen tukeen opintoissaan ovat oikeutettuja puolestaan ne opiskelijat, joiden oppimisvaikeudet, vamma tai sairaus ovat vaikeita ja jotka tarvitsevat yksilöllistä, laaja-alaista ja monipuolista erityistä tukea. Vaativaa erityistä tukea voidaan järjestää tutkintoon johtavassa ammatillisessa koulutuksessa, ammatilliseen koulutukseen valmistavassa koulutuksessa (VALMA) ja työhön ja itsenäiseen elämään valmistavassa koulutuksessa (TELMA). Ainoastaan ne ammatillisen koulutuksen järjestäjät, joiden opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämässä järjestämisluvassa on tehtävänä vaativan erityisen tuen järjestäminen, voivat järjestää vaativaa erityistä tukea oppilaitoksessaan. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 64§, 65§; Opetushallituksen www-sivut 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2019.)

TELMA-koulutus on kokonaisuudessaan erityisopetusta, joka on tarkoitettu eniten erityistä ja vaativaa erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. TELMA-koulutuksessa opetus ja ohjaus tapahtuu HOKS:iin kirjattujen opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden ja valmiuksien mukaisesti. TELMA-koulutuksen tavoitteena ei ole pääsääntöisesti ammatilliseen koulutukseen siirtyminen vaan se, että opiskelija löytää itselleen sopivan ratkaisun työhön ja toimeentuloon, asumiseen, vapaa-aikaan, kuntoutumiseen sekä itsenäiseen elämään. (Ammattiopisto Luovin www-sivut 2019; Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 7§, 64§, 65§; TELMA-koulutuksen perusteet 2017.)

Ammattiopisto Luovi sai alkunsa vuonna 2007 kolmen Hengitysliitto ry:n alaisen oppilaitoksen yhdistymisestä. Nykyisin Ammattiopisto Luovi on Suomen suurin ammatillinen erityisoppilaitos, joka tarjoaa ammatillista koulutusta lähes 2000 opiskelijalle 24 toimipisteessä ympäri Suomen. Strategiansa mukaan Luovi tarjoaa ammatillista erityisopetusta siellä, missä tarve on suuri. Kuten kaikissa oppilaitoksissa, myös Luovissa kaikille opiskelijoille laaditaan HOKS, joka toimii käytännön työkaluna yksilöllisen ohjauksen ja tuen tarpeen suunnittelulle ja arvioinnille opintojen aikana. (Ammattiopisto Luovin www-sivut 2019.)

Ammatillisena erityisoppilaitoksena Luovilla on järjestämisluvassa erikseen määrätty tehtävä järjestää vaativaa erityistä tukea tarjoavaa ammatillista tutkintokoulutusta ja valmentavia koulutuksia. Opintonsa Luovissa 1.1.2018 ja sen jälkeen aloittaneiden opiskelijoiden koulutus toteutetaan Ammattiopisto Luovin perustutkintojen toteuttamissuunnitelmien mukaan. Luovin tarjoamissa koulutuksissa noudatetaan Ammatillisten erityisoppilaitosten (AMEO) pedagogiset periaatteet -asiakirjaan koottuja yhteisiä linjauksia. (Ammatillisten erityisoppilaitosten pedagogiset periaatteet -asiakirja 2015, 2; Ammattiopisto Luovin www-sivut 2019; Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 27§.)

3 GREEN CARE – HYVINVOINTIA EDISTÄVÄÄ AMMATILLISTA TOIMINTAA

Ihminen on ollut osa luontoa aina varhaisista kivilauden metsästäjä-keräilijä ajoista lähtien ja yhteys luontoon on ihmisen hyvinvoinnille merkittävää. Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu pitkään niin Suomessa kuin monissa muissakin maissa ja luontoympäristön hyödyntämisellä kuntoutumisen tukena sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden laitoksissa on pitkät perinteet. Suomessa useat vanhat parantolat ja mielisairaalat sijaitsivat lähes poikkeuksetta luonnonkauniissa ympäristössä ja maatalous- sekä puutarhatyöt olivat osa niiden arkea. Näistä ehkä tunnetuimpina esimerkkeinä voidaan pitää Kellokosken psykiatrista sairaalaa (1915) sekä Paimion tuberkuloosiparantolaa (1930). (Leppänen & Pajunen 2017, 25; Salovuori 2015, 7–11; Rautanen

2015, 101; Sailas 2015, 161; Valtakunnallisesti merkittävien rakennettujen kulttuuriympäristöjen www-sivusto 2009.)

Suomessa Green Care -käsite esiteltiin ensimmäisen kerran vuonna 2008. Käsitteenä Green Care on määritelty ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua edistäväksi ja ylläpitäväksi toiminnaksi tukeutuen luontoon ja maaseutuympäristöön. Englanninkielisessä käsitteessä sana *green* viittaa laajasti tulkittuna luontoon ja *care* hoivaan, jolla voidaan tarkoittaa kokonaisvaltaista huolenpitoa. Käsitteen ajateltiin ja mahdollisesti toivottiinkin muotoutuvan vuosien myötä suomenkieliseen vastineeseen, mutta sen kymmenessä vuodessa saavuttaman tunnettavuuden vuoksi sen varsinainen uudelleenlanseeraus olisi haastavaa. Toisaalta englanninkielinen käsite kertoo myös siitä, että ilmiönä Green Care on kansainvälinen. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 322–323, 329–330.)

Suomalaisessa Green Care -palvelumallissa (Taulukko 1.) on käytetty jonkin verran suomenkielisinä vastineina käsitteitä *luontohoiva* ja *luontovoima*. Luontohoivalla tarkoitetaan korjaavaa ja kuntouttavaa sosiaali- ja terveysalan toimintaa, kun taas luontovoimassa on kyse ennaltaehkäisevästä toiminnasta. Näitä käsitteitä on käytetty, kun on haluttu erottaa julkisen palvelunjärjestämistä alaisia hoiva- ja kuntoutuspalveluita tarjoavat tahot muista tavoitteellisista ja luontolähtöistä toimintaa tarjoavista palveluntuottajista. Luontohoivaa tarjoavien palveluiden tuottajilta edellytetään useimmissa tapauksissa sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai kiinteää yhteistyötä koulutetun toimijan kanssa, kun taas luontovoiman palveluita voivat tuottaa monet erilaiset tahot, eikä niiden toimintaa ole kasvatus- ja opetuspalveluita lukuun ottamatta lainsäädännöllä yhtä tarkasti määritelty. Suomessa tarjottavia Green Care -palveluja ohjaavat Green Care Finland ry:n eettiset periaatteet. (MTT:n VoiMaa! -hanke 2013; Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Luontohoivan palveluita voidaan tuottaa erilaisissa hoivalaitoksissa, tuetun asumisen yksiköissä, sosiaalipalveluissa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Luontohoiva voidaan katsoa osaksi asiakkaan kuntoutusta, hoitoa ja hoivaa, aktivointia ja voimaantumista. Se on tarkoitettu vastaamaan erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden tarpeita. Luonto-

hoivaa tarjoavien tahojen toimintaa ohjaa aina sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö ja asiakkaan yksilölliset tavoitteet löytyvät asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelmasta. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Luontovoimaa tuottavien palveluiden painopiste on hyvinvoinnin tukemisessa, virkistystoiminnassa, kasvatuksessa, opetuksessa ja harrastamisessa. Luontovoimaa tarjoavia palveluita voivat tuottaa hyvin erilaiset tahot, kuten esimerkiksi erilaiset yritykset, yhdistykset ja muut yksityiset palveluntuottajat. Poikkeuksen tekevät varhaiskasvatuksen ja opetustoimen palvelut, jotka lukeutuvat luontovoiman palveluihin julkisesta palvelunjärjestämisvastuustaan huolimatta. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Taulukko 1. Suomalainen Green Care -palvelumalli. (MTT:n VoiMaa!-hanke. 2013.)

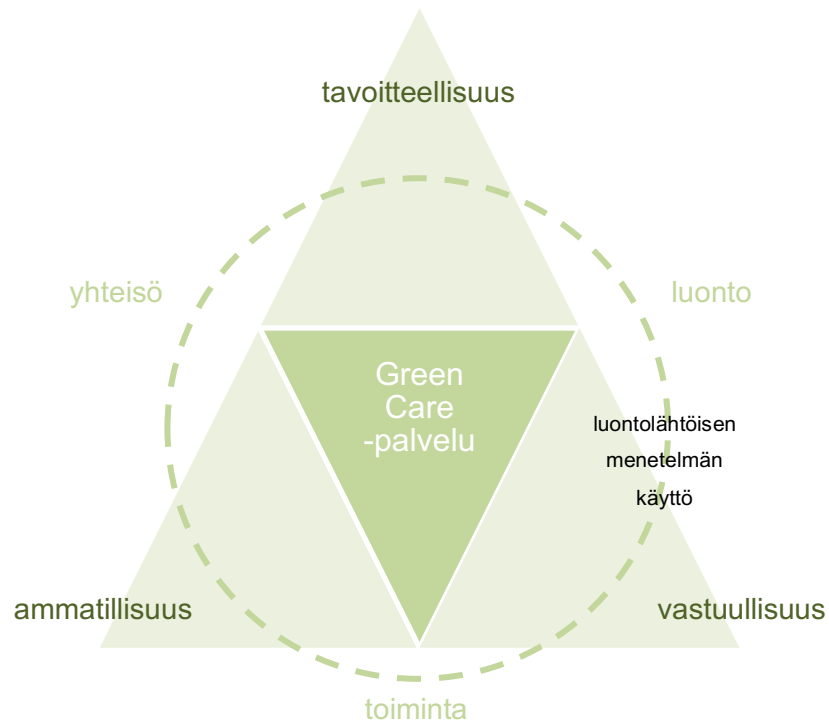
Green Care palvelumalli	Hoiva, kuntoutus ja aktivoiva sosiaalityö	Sosiaalipedagogiikka ja kasvat	Virkistys ja hyvinvointi
Kuntoutus, hoito, hoiva	<ul style="list-style-type: none"> • Kuntoutus • Kuntouttava sosiaalityö • Hoivapalvelut 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagogiikka osana lasten ja nuorten hoivaa ja kuntoutusta, esim. seikkailukasvat 	<ul style="list-style-type: none"> • Luontoavusteinen virkistys hoivan ja sosiaalipalvelujen asiakkaille tai erityisryhmille • Esteetön luontoliikunta
Aktivointi, ennaltaehkäisy, voimaantuminen	<ul style="list-style-type: none"> • Päivätoiminta • Työtoiminta • Sosiaalinen työllistämisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Luontoavusteinen pedagogiikka osana ennaltaehkäisyä, varhaista puuttumista ja voimaannuttavaa toimintaa 	<ul style="list-style-type: none"> • Luonnon voimaannuttava käyttö • TyHy-toiminta • Hyvinvointimatkailu
Harrastaminen, oppiminen, tekeminen	<ul style="list-style-type: none"> • Perhetukitoiminta • Hoivalomitustoiminta • Sosiaalinen loma-, leiri-, virike ja harrastustoiminta luonnossa 	<ul style="list-style-type: none"> • Luontovarhaiskasvat • Luontokoulut • Leirikoulut • Luontoon liittyvä harrastustoiminta • Kummimaatilat 	<ul style="list-style-type: none"> • Luontoon liittyvät ohjelmapalvelut • Luontomatkailu

3.1 Toiminnan peruselementit – luonto, toiminta ja yhteisö

Ekopsykologia muodostaa Green Care -toiminnan keskeisen tietopohjan ja sen yhteisen perustan muodostavat sen kolme peruselementtiä – luonto, toiminta ja yhteisö

(Kaavio 1.). Näitä elementtejä yhdistelemällä eri luontolähtöisten menetelmien keinoin syntyvät Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Kaavio 1. Green Care -toiminnan peruselementit ja reunaehdot. (MTT:n VoiMaa!-hanke. 2013.)



Luonto on ensimmäinen ja erottamaton osa Green Care -toimintaa. Luonto voi olla tapahtumapaikka, kohde tai väline, jota käytetään helpottamaan, nopeuttamaan tai vahvistamaan Green Care -toiminnan tavoitteita. Tällä tarkoitetaan käytännössä sitä, että ohjattu terapia-, hoito- tai ohjaustilanne tapahtuu luontoympäristössä tai että siinä käytetään jotakin elvyttävää elementtiä luonnosta, kuten ääntä, kuvaa, eläimiä tai luonnonmateriaaleja. Luonto voi olla rakentamatonta tai rakennettua esimerkiksi metsä, ranta, vesistöt, puistot, puutarhat ja maatilat. (Soini ym. 2011, 323–324.)

Toiminta liitettynä luontoympäristöön on Green Care -toiminnan toinen oleellinen osa, jonka tarkoitus on yhdistää ihminen ja luonto toisiinsa. Luonnossa toimiessaan ihminen on aktiivisessa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Toiminta yhteydessä luontoon on virikkeellistä luo monenlaisia mahdollisuuksia kokemuksille ja oppimiselle, tuottaa mielihyvää sekä rauhoittaa tai aktivoi kehoa ja ajattelua. Toiminta voi yhtä lailla olla

vauhdikkaampaa seikkailutoimintaa tai vähäeleisempää luonnon äärelle rauhoittamista esimerkiksi maisemia tai eläimiä havainnoimalla. Tärkeintä on, että toiminta soveltuu asiakasryhmän ja yksilön tarpeisiin. (Soini ym. 2011, 324–325; Luke, THL & GCF ry 2018.)

Yhteisö mahdollistaa ihmiselle osallisuuden kokemuksen ja se on Green Care -toiminnan kolmas peruselementti. Ihmisen kasvu ja kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten sekä ympäristön kanssa. Jokaisella ihmisellä on tarve löytää oma paikka ja merkitys yhteiskunnassa. Perustarpeiden täytyttyä elämä voidaan kokea merkitykselliseksi osallisuuden ja toisiin ihmisiin saadun yhteyden kokemusten myötä. Osallistumalla ja vastuuta ottamalla yksilön on helpompi sitoutua yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osallisuuden kokemukset ja yhteisön sosiaalinen tuki suojaa terveyttä esimerkiksi pienentämällä syrjäytymisriskiä. (Salonen 2012, 142; Soini ym. 2011, 325.)

3.2 Toiminnan reunaehdot – ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus

Kaikki luonnossa tapahtuva toiminta ei ole Green Care -toimintaa. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT:n vuosina 2009-2012 johtamassa Green Care -toiminnan vaikutukset ja vaikuttavuus (CareVA) -hankkeessa selvitettiin Green Care -toiminnan käsitteitä ja viitekehystä suhteessa sen vaikutuksiin ja vaikuttavuuteen. Hankkeen tuloksena toiminnan reunaehdoiksi (Kaavio 1.) tunnistettiin ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus, joiden tulee aiemmin mainittujen peruselementtien lisäksi täyttyä, jotta voidaan puhua Green Care -toiminnasta. (Luonnonvarakeskuksen www-sivut 2019; Soini ym. 2011, 325.)

Ammatillisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että palveluntarjoajan ammatillisuus ja osaaminen ovat suhteessa tarjottuun palveluun. Green Care -toiminnan kannalta tärkeinä taitoina pidetään asiakkaan kohtaamiseen ja asiakastilanteiden hallintaan liittyviä taitoja sekä luontoperustaisten toimintatapojen hallitsemista. Green Care -toiminta yhdistää monia erilaisia toimijoita eikä ammatillisuudella tarkoiteta välttämättä tiettyjä suoritettuja tutkintoja. Kuitenkin sosiaali- ja terveysalan sekä kasvatus- ja opetuspalvelujen tuottamista säädellään monien lakien ja eettisten ohjeistusten

kautta ja näiden lainalaisuudet pätevät myös Green Care -toimintaa tarjottaessa. Esimerkiksi terapeutina ei voi työskennellä kuin riittävän koulutuksen ja Valviran hyväksymän laillistuksen tai nimikesuojan saanut henkilö. (MTT:n VoiMaa!-hanke 2013; Soini ym. 2011, 325 Suomalainen Green Care -tietosivu 1/2018; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ja valvontaviraston www-sivut 2019.)

Vastuullisuudella tarkoitetaan Green care -toiminnan yhteydessä sitä, että palveluntuottaja tiedostaa oman toimintansa vaikutukset ympäristön sekä toimintansa vaikutuksen alaisena olevien ihmisten ja eläinten hyvinvoinnille. Luontohoivan palveluita koskevat samat laatuvaatimukset, lait ja säädökset kuin muitakin sosiaali- ja terveystieteiden kasvatusta ja opetusalan palveluita. Erilaisten menetelmien tai palveluiden käyttöä näissä ohjaavat esimerkiksi ostajan vaatimukset. Luontovoiman palveluita tarjotessa lainsäädäntö on väljempää ja se koskee esimerkiksi kuluttajan turvallisuutta ja oikeuksia. Matkailu- ja virkistyspalveluille on olemassa erilaisia laatujärjestelmiä toiminnan vastuullisuuden ja laadun todentamiseksi. (MTT:n VoiMaa!-hanke 2013.)

Tavoitteellisuudella tarkoitetaan Green Care -toiminnasta puhuttaessa sitä, että toiminta on suunniteltua ja sillä on asiakkaan tarpeisiin vastaava tavoite. Palveluntarjoajan pääasiallisena tehtävänä on vastata ohjattujen luontokokemusten ja asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin perustuvan tuen myötä asiakkaan tavoitteiden saavuttamisesta. Kuitenkin myös asiakkaan omalla sitoutumisella toimintaan mahdollisimman hyvän lopputuloksen aikaansaamiseksi on merkitystä. (MTT:n VoiMaa!-hanke 2013.)

3.3 Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset

Hyvinvointi on monimerkityksinen käsite, jonka yksiselitteinen määrittely on haastavaa. Perinteisesti hyvinvointia tarkastellaan kuitenkin ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta. Yksinkertaisimmillaan hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvää elämää, mutta hyvän elämän toteutumiseen tarvittavat asiat tarkoittavat eri asioita esimerkiksi eri ikäisille tai eri maissa asuville ihmisille. Hyvinvointi on sidoksissa ympäristöön, yhteiskuntaan ja kulttuuriin, jossa yksilö elää. (Ruohonen 2015, 5; Pajukoski 2002, 55–56.)

Erik Allardt määritteli käsitteen hyvinvoinnista Suomessa 1970-luvun lopulla osana pohjoismaista hyvinvointitutkimusta. Allardtin määritelmä on yhä yksi käytetyimmistä kuvaajista hyvinvoinnille ja sen mukaan hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta ovat: *having* (elinolot ja elintaso), *loving* (suhteet toisiin ihmisiin) ja *being* (itsensä toteuttamisen mahdollisuus). Nämä ulottuvuudet perustuvat ihmisen perustarpeisiin, kuten terveyteen, kotiin, koulutukseen, ihmissuhteisiin, juuriin ja kotiseutuun, arvokkuuden tunteeseen, turvallisuuteen ja itsensä toteuttamiseen sekä osallisuuteen. Ihminen voi hyvin perustarpeiden tullessa tyydyttyiksi. (Forss & Vatula-Pimiä 2009, 24.)

Luonto on ollut osa suomalaisia kansanperinteitä vuosisatojen ajan. Pyyntikulttuuriset esivanhempamme olivat luonnonkansaa, joiden maailmankuvassa ihmisen ja luonnon suhde oli tiivis, vastavuoroinen ja elämäntavat olivat ekologisesti kestäviä. Metsästä pyydettiin ja kerättiin ravintoa ja materiaaleja erilaisiin tarpeisiin. Tänä päivänä tervehdyttävänä tunnetut luonnon hyvinvointivaikutukset olivat jatkuva ja luonnollinen osa elämää. Kokemusperäinen tieto ja intuitio ovat kertoneet luonnon tekevän ihmisille hyvää, mutta tieteellinen tutkimus on kuitenkin vielä nuorta. Luonto-, terveys- ja hyvinvointialan tutkimus on lisääntynyt vauhdilla 2010-luvulla ja sekä metsän että Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksista on saatu tutkimuksiin perustuvaa näyttöä. Eri tieteenalojen tutkimustuloksia selitetään tutkimusta ohjaavilla teorioilla, jotka voivat hieman vaihdella, mutta ovat kuitenkin samansuuntaisia siitä, että luonnon vaikutukset hyvinvoinnille ovat myönteiset. Tutkimustahti on tällä hetkellä kiihtyvää. (Naukkarinen 2017, 2020; Tyrväinen 2007, 3.)

Luonto tukee hyvinvointia moniaistillisesti, parhaimmillaan kaikkien aistikanavien kautta. Luonnon syötävät kasvit, puumarjat ja hedelmät tarjoavat terveydelle lukemattoman määrän tärkeitä ravintoaineita. Metsän tuoksut, tuntemukset, valot, värit ja äänet rauhoittavat. Myös erilaisten maisemien tarjoama tilantuntu tai turvallinen suojaisuus saavat aikaan myönteisiä tuntemuksia. Toisaalta erilaiset aistimukset voivat aktivoitua, mutta tekevät sen ihmisen hermojärjestelmälle myönteisellä tavalla. (Piippo 2017, 23, 35; Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 6–9.)

Japanissa käynnistettiin vuonna 2004 tutkimus japanilaisen metsäkyllyn (Shinrin-Yoku) hyvinvointivaikutuksista (Kuva 1.). Tutkimuksella osoitettiin metsäkylpyjen vaikuttavan hyvinvointiin muun muassa vastustuskykyä tehostaen, energiaa lisäten,

ahdistuksen, masennuksen ja vihaisuuden tuntemuksia vähentäen sekä stressiä lievittäen ja rentouttaen. Tutkimuksia säännöllisen metsässä vietetyn ajan hyvinvointivaikutuksista on jatkettu ja tutkimustietoa on saatu muun muassa unenlaadun paranemisen, mielialan kohenemisen ja vastustuskyvyn tehostumisen puolesta. (Qing 2018, 58, 63–64, 69–73, 82–87.)

Stanfordin yliopisto selvitti vuonna 2015 tutkimuksessaan luonnon tarjoamaa kognitiivista hyötyä. Tutkimuksen mukaan opiskelijaryhmän tekemän luontokävelyn todettiin auttaneen ongelmanratkaisussa. Luonnossa kävely lisäsi myös positiivisia ajatuksia ja lievitti negatiivisia tunteita. (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily & Gross 2015.)

Kuva 1. Japanilaista metsäkylpyä (Shinrin-Yoku) Porin metsässä.



Kasvien ja puiden ilmaan erittämät haihtuvat öljyt sisältävät paljon hyvinvoinnille edullisia fytonsideja, jotka päätyvät elimistöön hajuhermojärjestelmän kautta. Esimerkiksi mänty erittää runsaasti fytonsideja ja mitä aurinkoisempi mäntymetsä, sitä voimakkaampi on männyn tuoksu ja fytonsideja sisältävien öljyjen erityis. Fytonsidit ovat

luonnon omia antioksidantteja. Niillä on yhteys koko ihmisen hormoni- ja immuunijärjestelmään. Näiden puista ja kasveista haihtuvien öljyjen on tutkittu helpottavan ahdistusta, masennusta, vähentävän sympaattisen hermoston aktiivisuutta stressissä ja alentavan verenpainetta. Ilman ja maaperän näkymättömät mikrobit ovat ihmisen immuunijärjestelmälle tärkeitä. Luonnosta etäännyvän ja urbanisoituvan yhteiskunnan liian vähäisen mikrobialtistuksen arvellaan olevan yksi syy allergioiden, astman ja muiden tarttumattomien tulehdustautien voimakkaalle lisääntymiselle. (Haahtela ym. 2017, 20; Mehtola 2017, 59; Piippo 2017, 34, 37–38.)

Oppimisen näkökulmasta hyvinvointi luo perustan oppimiselle. Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen kulkevat tiukasti käsikädessä eikä uuden oppiminen ja muistaminen ole mahdollista, jos mieli ei ole tasapainossa ja ihminen on stressaantunut. Kognitiivisten toimintojen perustana aivoissa toimii cortex eli aivokuori, jossa sijaitsevat näkö-, kuulo- ja liikealue eli motorinen kuorikerrosalue. Isot aivot vastaavat tietoisesta toiminnasta, muistista, päättelykyvystä, havaitsemisesta, kielitaidosta ja luovuudesta. Muistin, vireyden ja tarkkaavaisuuden näkökulmasta tärkeitä alueita aivoissa ovat aivokuori, aivorungon hermoverkosto, aivokeskukset, hermosolupiirit, hermosto, selkäydin, tyvitumakkeet, talamus eli näkökukkula, pikkuaivot sekä hermosolut ja synapsit. Hippokampus eli aivojen muistikeskus on muistamisen kannalta yksi aivojen tärkeimmistä alueista. Stressaantuneen henkilön hippokampus pienenee, oppiminen ja muistaminen eivät toimi kunnolla. Happirikkaassa ulkoilmassa liikuttaessa aivojen hippokampuksen koko suurenee. Muisti paranee ja endorfiinia vapautuu elimistöön. (Piippo 2017, 32; Piippo 2014i8, 16, 29.)

Metlan ja Tampereen yliopiston yhteistutkimuksessa (Tyrväinen ym. 2007) tutkittiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille ja erityisesti luonnon käyttöä ja sen yhteyttä koettuun terveyteen. Tutkimuksessa selvitettiin, miten opiskeluun liittyvillä luontokokemuksilla on vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa säännöllisesti opiskelevat kokivat vähemmän negatiivisia ja enemmän positiivisia tunteita kuin opiskeluryhmä, joilla luonnossa käyntejä ei ollut. Elvyttävyydeltään voimakkaimpia alueita olivat liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät viheralueet, ranta-alueet sekä metsä- ja luonnontilaiset alueet. (Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007, 63–65, 74.)

Kuinka pitkään ja usein luontoympäristöissä tulisi sitten olla, jotta saavutettaisiin niiden terveys- ja hyvinvointivaikutukset? Asiaa ovat tutkineet monet tutkijat, joista Suomessa tunnetuimpiin lukeutuvat eko- ja ympäristöpsykologiaan erikoistunut psykologi Kirsi Salonen, tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen ja professori Kalevi Korpela. Salonen suosittelee tutkimusten (Tyrväinen ym. 2007) perusteella keskimäärin 20 min päivittäistä ja kymmenen tunnin kuukausittaista viheraltistusta. Salosen mukaan kielteisten psyykkisten oireiden helpottuminen on mahdollista vasta noin 20 min viheralueella oleskelun jälkeen. Tyrväinen ym. (2007) tutkimusten perusteella luonnonkäytöllä on selvä vaikutus mielialaan, kun viheralueita käytetään yli 5h/kk tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2-3 kertaa/kk. Vaikka jo mikroaltistuksella, kuten luontokuvien ja -videoiden katselulla, ikkunasta luontomaiseman katselulla ja huonekasveilla on todettu olevan myönteisiä ja lyhytaikaisia elvyttäviä vaikutuksia hyvinvointiimme, on myös todettu, että mitä metsäisempi ja monimuotoisempi luontoympäristö on, sen voimakkaammat ja pitkäkestoisemmat ovat myös elpymiskokemukset. Taulukossa 2. on esitelty luonnossa oleskelun terveysvaikutuksia suhteessa siellä vietettyyn aikaan. (Tyrväinen ym. 2007; Korpela 2010, 9; Piippo 2017, 35, 37; Salonen 2010, 59–60; Matsuoka 2010 & Gilchrist 2011, 90; Ryan, Weinstein, Bernstein, Brown, Mistretta & Gagné 2010, 160.)

Taulukko 2. Luonnossa vietetyn ajan terveysvaikutukset. (Lee ym. 2010; Piippo 2017; Tyrväinen ym. 2007.)

Luonnossa vietetyn ajan terveysvaikutukset	
Luonnossa vietetty aika	Terveysvaikutukset
10 min	Verenpaine, hengitystiheys ja syke laskevat
20 min	Mieliala kohenee, aivojen verenvirtaus paranee rentoutumisen seurauksena
60 min	Tarkkaavaisuus lisääntyy
2 h	Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5 h/kk	Positiiviset tunteet lisääntyvät
3 päivän luontoretki	Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat, syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy, stressihormonien määrä vähenee, verensokeriarvot tasaantuvat, kohonnut verenpaine laskee, masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee, elinvoimaisuuden tunne lisääntyy

4 GREEN CARE -MENETELMÄT

Green Care -menetelmät toimivat työkaluina ihmisen ja luonnon väliseen vuorovaikutukseen ja luontoyhteyteen. Green Care Finland ry jakaa menetelmät neljään pääryhmään; luontoavusteisiin, eläinavusteisiin, puutarha-avusteisiin ja maatila-avusteisiin menetelmiin. Kaikkia menetelmiä voidaan hyödyntää sekä aiemmin esiteltyjen luontovoiman että luontohoivan palveluissa. Tärkeintä on hakea sopiva toimintamuoto aina osallistujien kykyjen, taitojen, motivaation ja tavoitteiden mukaisesti. Eri menetelmien käyttö kulkee usein käsi kädessä toistensa kanssa. Esimerkiksi maatilalla voidaan useinkin toimia eläinavusteisesti tai metsään voidaan lähteä elpymään alpakan tai koiran kanssa, jolloin luonto- ja eläinavusteisuus yhdistyvät. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019; Humisevan Harjun alpakkatilan www-sivut 2019.)

Erilaisista Green Care -menetelmistä puhuttaessa on tärkeää erottaa luontoavusteinen toiminta erilaisista luontoperusteisista terapiamuodoista sekä sen, kuka niitä voi harjoittaa. Kuten Green Care -toiminnan ja samalla tämän opinnäytetyön yhteydessä terapialla tarkoitetaan toimintaa, jota harjoittaa Valviran hyväksymän terapiakoulutuksen suorittanut sosiaali- tai terveystieteiden ammattihenkilö, jolla on lisäksi aihealueen riittävä asiantuntijuus ja tutkinto. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Ympäristökasvatus tulisi nähdä myös tärkeänä ja erottamattomana osana Green Care -menetelmiä, sillä kokemuksellisenä toimintana se lisää ihmisen ymmärrystä luonnosta ja halua toimia ympäristön puolesta. Osma Naukkarinen korosti Luontoyhteysmenetelmät opetus- ja ohjaustyössä -koulutuksessaan (2017) ihmisen vastuuta ympäristöä kohtaan ohjattaessa toimintaa luonnossa. Tunneyhteyden muodostaminen luontoa kohtaan on tärkeää, sillä ilman sitä kulutamme luontoa helposti riistävällä tavalla.

4.1 Luontoavusteiset menetelmät

Luontoavusteisilla menetelmillä tarkoitetaan niitä toimintoja, joissa luontoympäristö tai elementtejä luonnosta tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi ohjaus-, kuntoutus-, terapia- tai hoitoprosessia. Luontoavusteiset menetelmät soveltuvat monipuoli-

sine mahdollisuuksineen osaksi sosiaalipedagogiikkaa ja kasvatusta. Luontoavusteisten menetelmien avulla voidaan helpottaa, nopeuttaa ja/tai vahvistaa toiminnalle asetettuja tavoitteita, joita voivat olla esimerkiksi ryhmäytyminen, tunne-elämän vaikeuksien helpottuminen tai rentoutuminen. (Salonen 2010, 76–77; Salovuori 2015, 38.)

Luontoavusteisia menetelmiä ovat muun muassa luontoon liittyvät kädentaidot, seikkailukasvatus ja erilaiset ekopsykologiaan pohjautuvat luontoyhteysharjoitukset esimerkiksi mielipaikkaharjoitus tai japanilainen metsäkylpy (Shinrin Yoku) (Kuva 1. ja Kuva 2.). Luontoympäristö ja luonnonmateriaalit toimivat erinomaisesti erilaisissa aistiharjoituksissa. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019, Salonen 2010, 86; Juusola 2016, 40.)

Kuva 2. Luovilaisia luontoyhteysharjoituksen pariin rauhoittuneina veden äärellä Porin Reposaaressa.



Sisätiloissakin voidaan hyödyntää luontoelementtejä, vaikka luontoavusteinen toiminta olisi ihanteellisinta aidossa luontoympäristössä. Toimintaympäristöstä voidaan luoda vihreämpi viherkasvien tai luontokuvien avulla tai sisällä tapahtuvaa toimintaa voidaan elävöittää esimerkiksi erilaisten luontovideoiden ja -äänien avulla. Ympäris-

tökasvatus tulisi nähdä myös tärkeänä osana luontoavusteisia menetelmiä, sillä kokemuksellisenä toimintana se lisää ihmisen ymmärrystä luonnosta ja halua toimia ympäristön puolesta. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019; Salonen 2010, 85; Salovuori 2015, 38, 41, 43.)

4.2 Eläinavusteiset menetelmät

Ihmisellä on varhaisista ajoista lähtien ollut halu toimia yhdessä eläinten kanssa. Eläimet rauhoittavat ja ilahduttavat läsnäolollaan, motivoivat liikkumaan, puhumaan tai lukemaan. Eläimet opettavat empatiaa ja läsnäoloa sekä niiden kanssa toimiminen lisää itsevarmuutta. Kohtaamiset eläinten kanssa voivat olla vapaampia kuin ihmisten kanssa. Eläin ei arvioi tai arvostele, ei luokittele diagnoosin tai sosiaalisen taustan perusteella, joten esimerkiksi virheitä puheen tuottamisessa ei tarvitse jännittää. Eläimen läsnäolo rauhoittaa ja alentaa ihmisen stressitasoa, sillä sen helliminen nostaa muun muassa endorfiini-, oksitosiini-, prolaktiini- ja dopamiinihormonien tasoja merkittävästi. Eläimet tarjoavat monenlaisia aistikokemuksia ja eläinavusteisissa ympäristöissä on paljon ihmisen terveydelle hyödyllisiä mikrobeita. Näiden hyötyjen näkökulmasta eläinavusteisuuden voivaan ajatella soveltuvan erityisen hyvin työskentelyyn kehitysvammaisten ja muutoin erityisen tuen tarpeessa olevien opiskelijoiden ja nuorten parissa. (Haapasaari 2013, 74; Ikäheimo 2013, 5; Krank 2018; Rasion kaupunginkirjasto 2017; Salovuori 2015, 53; Valovirta 2013, 50; Vartiovaara 2006.)

Lukuisista hyödyistään huolimatta mahdollisia haasteita eläinavusteiselle toiminnalle voivat tuoda osallistujien mahdolliset pelot ja allergiat. Toisaalta lyhytkestoinen eläinavusteinen toiminta mahdollistaa tilaisuuden pelkojen käsittelylle ja allergiselle tilaisuuden iloita eläimestä, jota tämä ei välttämättä allergiansa vuoksi yleensä tapaisi. Eläinavusteista toimintaa ohjaavan ohjaajan tehtävänä on huolehtia toimintaan osallistuvien henkilöiden turvallisuudesta ottaen huomioon näiden mahdolliset rajoitteet. Ohjaajan tulee olla varma eläinavusteisessa toiminnassa apuna käytettävien eläinten soveltumisesta tehtäväänsä. Eläinavusteisessa työskentelyssä työskennellään aina eläimen ehdoilla, ottaen huomioon sen tarpeet, jaksaminen ja lajityypillinen käyttäytyminen. (Juusola 2016, 144–147.)

Kuva 3. Alpakat soveltuvat hyvin eläinavusteiseen toimintaan mm. rauhallisuutensa ja sosiaalisen luonteensa ansiosta. Kuvassa Luovin opiskelija syöttämässä alpakkaa porkkanoilla Humisevan Harjun alpakkatilalla Ahlaisissa.



Eläinavusteisuus (Animal-Assisted Interventions, AAI) on yläkäsite eläinavusteiselle toiminnalle, eläinavusteiselle terapialle ja eläinavusteiselle pedagogiikalle, joita voidaan tuottaa lukuisten eri eläinten esimerkiksi hevosten, alpakoiden tai lemmikkieläinten avulla (Kuva 3.). Eläinavusteisen työskentelyn voidaan katsoa kulkevan käsikädessä kuntouttavan maatilatoiminnan kanssa. (Ikäheimo 2013, 10; Salovuori 2015, 53.)

Eläinavusteinen toiminta (Animal Assisted Activity, AAA) on hyvinvointia lisäävää, kasvatuksellista ja motivoivaa toimintaa, jonka tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa ja mieltä. Eläinavusteisia aktiviteetteja voi ohjata sosiaali- ja terveystalalle koulutettu ammattilainen esimerkiksi sosionomi tai aiheeseen perehtynyt vapaaehtoinen. Eläinavusteinen toiminta on spontaanimpaa verrattuna eläinavusteiseen terapiaan ja aktiviteettien pituus vaihtelee. Eläinavusteista toimintaa ovat esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai kaverikoirien vierailu koululla. Raision kaupungissa eläinavusteista toimintaa opetuksen tukena hyödynnettiin Onnelin ja Annelin kirjasto -hankkeella (2017–2018), jonka tarkoituksena oli tukea alakoululaisten ilmiöpohjaista oppimista

lehmille lukemisen kautta. Lukutaidon harjaantumisen lisäksi kohtaamiset lehmien kanssa harjoittivat oppilaiden tunnetaitoja. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019; Ikäheimo 2013, 10; Raision kaupunginkirjasto 2017.)

Eläinavusteinen terapia (Animal-Assisted Therapy, AAT) on tavoitteellista ja pitkäjänteistä hoitoa ja kuntoutusta, jonka tarkoituksena ihmisen hyvinvoinnin edistäminen fyysisesti, sosiaalisesti, emotionaalisesti tai kognitiivisesti. Terapiakäynnit ovat ennalta sovittuja ja käynneillä on selkeät tavoitteet, joiden edistymistä seurataan. Eläinavusteisessa terapiassa eläin toimii keskeisessä osassa terapiaprosessia terapeutin apuna. Eläinavusteista terapiaa on esimerkiksi ratsastusterapia, koira-avusteinen terapia tai alpakkaterapia. (Ikäheimo 2013, 11; Salovuori 2015, 53.)

Eläinavusteinen pedagogiikka (Animal-Assisted Pedagogy) tarkoittaa toimintaa, jossa tiettyyn eläinavusteiseen toimintaan perehtynyt opettaja käyttää eläintä apunaan koulussa. Eläin voi olla opettajan oma tai se voi olla luokassa ohjaajansa kanssa, esimerkiksi Ahonen tutki Pro Gradussaan koulukoirien käyttöä opetuksen tukena. Koirien todettiin lisäävän oppilaiden motivaatiota ja keskittymiskykyä, tuovan iloa opiskeluun sekä tarjoavan emotionaalista tukea ja rohkaisua erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. (Ahonen 2013, 184; Ikäheimo 2013, 11.)

4.3 Puutarha-avusteiset menetelmät

Aiemmin luvussa kolme kirjoitettiin puutarha-avusteisten menetelmien käytöllä olevan kuntoutustyössä pitkä historia niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Ensimmäiset merkinnät puutarhatöiden terapeuttisista vaikutuksista potilaisiin on kirjattu Yhdysvalloissa 1800-luvun alkupuolella. Saksassa teetettiin jo 1800-luvulla puutarhatöitä psykiatristen sairaaloiden potilaille ja huomattiin pian puutarhatöiden rauhoittava vaikutus levottomilla potilaille. Puutarha-avusteinen toiminta soveltuu hyvin eri asiakasryhmien kanssa työskentelyyn, vaikka sillä on pitkät perinteet erityisesti psykiatrisessa kuntoutustyössä. (Salovuori 2015, 12; Salonen 2010, 80.)

Puutarha-avusteisten menetelmien käytön taustalla voi olla useita erilaisia tavoitteita. Sitä voidaan hyödyntää niin virkistystoimintana, kuntouttavana toimintana kuin terapeuttisena puutarhatoimintanaakin. Toiminta voi vaihdella eri mittaisista lyhyistä tuokioista pitkäkestoisempiin projekteihin. Erilaisia puutarha-avusteisista toimintoja ovat muun muassa puutarhakävelyt, erilaisten viheralueiden hoito- ja rakennustyöt sekä erilaisten hyöty- ja koristekasvien kasvatusta (Kuva 4. ja Kuva 5.). (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019; Salovuori 2015, 23–30; Yli-Viikari & Suomela 2016, 53.)

Puutarha-avusteinen toiminta tarjoaa muun muassa onnistumisen kokemuksia, uusien taitojen oppimista, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä tilaisuuksia sosiaalisten tilanteiden ja taitojen harjoitteluun. Oman luovuuden ja näkemyksen toteuttaminen sekä oman työn jäljen näkeminen tuottaa iloa. Puutarha-avusteinen toiminta tarjoaa mahdollisuuksia fyysisen kunnon ja motoriikan harjoitteluun, lumoutumiseen ja rentoutumiseen. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019; Salovuori 2015, 23–30.)

Kuva 4. ja 5. Ammattiopisto Luovin opiskelijat tutustumassa yrteihin eri aistein ja kylvämässä niitä.



4.4 Maatila-avusteiset menetelmät

Maatila-avusteisia menetelmiä voidaan hyödyntää kaikkien asiakasryhmien kanssa. Euroopan mittakaavassa sen suurin asiakasryhmä ovat kuitenkin oppimisvaikeuksista ja käytöshäiriöistä kärsivät lapset ja nuoret. Maatilalla luonto on läsnä koko ajan ja luontotyyppejä on usein useita; peltoja, niittyjä, laitumia, vesistöjä ja metsiä. Ne tarjoavat monipuolisen toimintaympäristön ympäri vuoden. Erilaiset puutarha-, eläintenhoito-, rakennus- ja huoltotyöt tarjoavat vaativuudeltaan ja kestoaltaan eritasoisia tehtäviä ja monet niistä soveltuvat myös ensikertalaisille (Kuva 6.). Toiminta maatiloilla voi olla lyhyitä vierailuita ja päiväretkiä tai säännöllistä ja pitkäjänteistä työ- tai kuntoutustoimintaa. (Salovuori 2015, 68–69; Yli-Viikari & Suomela 2016, 59; Soini 2012, 249–251.)

Kuva 6. Hevostallilla voivat yhdistyä sekä maatila- että eläinavusteinen toiminta. Tässä tehdään tallitöitä ennen hevosten hoitoa Yyterin Ratsastuskeskuksella.



Maatilan luontoympäristöllä ja niiden arkisilla rutiineilla on rauhoittava vaikutus. Uusien taitojen oppiminen, työstä suoriutuminen ja oman työn jäljen näkeminen tuottavat iloa, onnistumisen kokemuksia ja lisäävät itsetuottamusta. Maatilan töihin osallistamalla ja saamalla vastuuta osallistujalla on mahdollisuus osallisuuden, tarpeellisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin. Maatilat tarjoavat monipuolisen ympäristön kokemukselliseen oppimiseen esimerkiksi luonnosta ja ympäristöstä, ruoantuotannosta, kulttuurista, teknologiasta ja kestävästä elämäntavasta. (Green Care Finland ry:n www-sivut 2019; Salovuori 2015, 68; Soini 2012, 249–251.)

Tutkijat Elings ja Hassink (2008) selvittivät tutkimuksessaan hoivamaatilojen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia asiakkaan hyvinvoinnin kannalta, jotka tutkija Buist (2016) jaotteli tutkimuksessaan seuraavalla tavalla (Taulukko 3.).

Taulukko 3. Hoivamaatilojen hyvinvointivaikutuksia. (Buist 2016.)

Fyysiset vaikutukset	Psyykkiset vaikutukset	Sosiaaliset vaikutukset
Fyysinen kestävyys ja voima	Itsetunto	Vuorovaikutustaidot
Ruokahalu	Itsekunnioitus	Sosiaalisten kontaktien määrä
Taitojen kehitys	Innostuksen kokeminen	Itsenäisyys
Energiankulutus, painonhallinta	Itsetuntemus	Toiminnallisuus
Aistien monipuolinen käyttö	Vastuullisuus	Osallisuus

5 EKO- JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA

Ekologinen psykologia (myöhemmin *ekopsykologia*) on vielä verrattain nuori tieteenala, jonka alullepanijana pidetään yhdysvaltalaisesta Theodore Roszakiä, joka kirjoitti ensimmäisen julkisen ekopsykologian määritelmänsä vuonna 1992. Roszakin mukaan ekopsykologia on ekologian ja psykologian yhdistelmä, joka eroaa muista psykologisista suuntauksista sillä käsityksellä, kuinka ihmisen psyyke on yhteydessä luontoon ja Maahan. Ekopsykologisen ihmisenäkemyksen mukaan ihminen on erottamaton osa luontoa ja luonto ihmistä. Näin ollen luonnon hyvin- tai pahoinvointi on yhteydessä ihmisen hyvin- tai pahoinvointiin. Ekopsykologian tarkoituksena on ihmisen sisäänrakennetun ympäristöherkkyyden eli ihmisen omien kokemusten ja havaintojen pohjalle

muodostuvan ympäristöä kohtaan empaattisen suhteen herättäminen. Ekopsykologia muodostaa Green Care -toiminnan keskeisen tietopohjan. (Salonen 2005, 25–26, 30; Naukkarinen 2017; Green Care Finland ry:n www-sivut 2019.)

Ympäristöpsykologia on saanut alkunsa 1950-luvun Yhdysvalloissa ja se tutkii ihmisen ja tämän fyysisen ympäristön (sekä rakennetun että luontoympäristön) välistä vuorovaikutusta. Ympäristöpsykologian alan tutkimusten tarkoituksena on tuottaa tietoa ihmisen ja tämän ympäristön psykologisista vaikutuksista ja edistää ihmisläheisten ympäristöjen aikaansaamista. Ympäristöpsykologian tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi yhteiskunnan suunnittelussa ja rakentamisessa. (Salonen 2005, 17; 2012, 235, 237.)

Eko- ja ympäristöpsykologian alan tutkimukset ovat tuottaneet tietoa muun muassa luontoympäristöjen ja -kokemusten myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkasteltaessa törmää usein elpymisen käsitteeseen ja luonnon elvyttäviin vaikutuksiin. Käytetyimmät hyvinvointiin liittyvät ympäristöpsykologiset teoriat luonnon erityisestä elvyttävyydestä painottuvat kahteen tarkastelutapaan, jotka ovat *tarkkaavaisuuden elpyminen* ja *psykofysiologisesta stressistä elpyminen*. (Korpela 2008, 61; Salonen 2005, 64.)

Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria

Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (Kaplan & Kaplan, 1989) lähtökohtana on henkinen uupumus, jolla tarkoitetaan esimerkiksi huolien murehtimisen, raskaan työviiikon tai voimakkaan keskittymisen jälkeen syntyvää tarkkaavuuden väsymistä. Uupumisen muina puolina pidetään toiminnan tehokkuuden ja turhautumisen siedon vähenemistä sekä ärsyntyvyyttä. Kaplanien teorian mukaan ihminen on tiedonkäsittelijä, mutta kyky on rajallinen. Miellyttävä ympäristö auttaa yksilöä elpymään, jolloin yksilön keskittymiskyky palautuu. Elpyminen tapahtuu ”lumoutumisen” seurauksena kun miellyttäväksi koettu ympäristö vetää yksilön tarkkaavaisuuden puoleensa ilman keskittymisen pakkoa tai tahdonalaisen tarkkaavuuden kuormittamista. Kaplanit tutkivat elpymisen kokemuksia juuri luontoympäristössä 1970-luvulla. (Korpela 2007, 366; 2008, 61; Ojala 2013.)

Psykofysiologisen stressistä elpymisen teoria

Psykofysiologisen stressistä elpymisen teorian (Ulrich 1983, Ulrich ym. 1991) mukaan ihminen on sopeutunut luontoympäristöön evoluution myötä. Teoriassa stressi määritellään tapahtumaksi, jossa ihminen reagoi hyvinvointiaan uhkaavaan tilanteeseen fysiologisella, psyykkisellä tai toiminnallisella tavalla ja jota automaattinen ja tunnepohjainen luonnon katseleminen vähentää. (Korpela 2007, 366; Ojala 2013.)

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä kirjoitetaan opinnäytetyöraportti, jossa esitellään laajemmin opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus, työn tietoperusta, toiminnallinen osuus ja sen tulokset sekä pohdinta arviointineen. (Vilka 2003, 82–84.)

6.1 Opinnäytetyön tausta ja teorettinen viitekehys

Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, joka koostuu toiminnallisesta osasta, eli erityisammattioppilaitoksen käyttöön suunniteltavasta ja toteutettavasta menetelmäkansiossa sekä sen sisällön pilotoimisesta teemaviikon muodossa Ammattiopisto Luovin TELMA-ryhmässä kevään 2018 aikana.

Opinnäytetyössä käsitellään Green Care -toimintaa osana erityisoppilaitoksen opetusta ja sen teorettiseksi viitekehyyksi on valittu Green Care -toiminnan keskeisen tietopohjan muodostava ekopsykologia. Työssä sivutaan myös ympäristöpsykologiaa, sillä eko- ja ympäristöpsykologiaa on haastavaa erottaa toisistaan erityisesti Green Care -toimintaa ja luontoympäristöissä tapahtuvan toiminnan hyvinvointivaikutuksia tarkasteltaessa. Opinnäytetyö nojautuu tutkimuksiin luonnon hyvinvointivaikutuksista ja niistä luontoyhteydestä seuraavista vaikutuksista, joiden voidaan ajatella edistävän oppimista sekä olevan hyödyksi erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden hyvinvoinnille. Käytännön tietoperustana opinnäytetyössä toimii tutkijan useiden vuosien työ-

kokemus kasvatus- ja erityiskasvatuksen alalta sekä yli 27 vuoden kokemus partiotoiminnasta. Luonto on erottamaton osa partiotoimintaa ja sitä on aina hyödynnetty partiossa monipuolisena toiminta- ja oppimisympäristönä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli madaltaa Ammattiopisto Luovin opettajien ja ohjaajien kynnystä viedä oppitunteja ja koulupäiviä erilaisiin viherympäristöihin enenevissä määrin ja näin lisätä opiskelijoiden viheraltistusta oppimisen tukemisen ja kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Viherympäristöihin oppimaan lähtemisen voidaan ajatella helpottuvan, kun saatavilla on jatkossa *Vihreän voiman kansio*, jonka valmiita harjoituksia voi sisällyttää opetukseen sellaisenaan tai käyttää apuna omien oppituntien ja koulupäivien ideoinnissa. *Vihreän voiman viikon* aikana toimintaa testattiin kohderyhmälle ja opetuskäyttöön soveltuvaksi ja näin ollen varmistettiin sopivien harjoitusten valikoituminen. Ammattiopisto Luovin opiskelijaryhmä osallistettiin toimintaviikon ohjelman ideointiin. Näin haluttiin mahdollistaa myös opiskelijoiden ideoiden ja toiveiden huomioiminen kansioon sisältöä koottaessa. Opetus- ja ohjaushenkilöstön teemaviikon aikana saamat omakohtaiset kokemukset rohkaisevat ja kannustavat heitä vastaavanlaisen toiminnan järjestämiseen myös jatkossa.

Opinnäytetyö on uutuusarvoltaan ajankohtainen, kun tarkastellaan muun muassa yhteiskunnan urbanisoitumista, teknologisoitumista ja digitalisoitumista, nuorison liikuntatottumusten muutoksia ja nuorten luontoyhteyden vähentymistä. Esimerkiksi Metsäntutkimuslaitoksen valtakunnallisen Metsästä hyvinvointia -tutkimusohjelman (2008–2013) mukaan väestöllämme on monia vakavia nykyisistä elämäntavoista johtuvia terveysongelmia kuten henkistä uupumusta, ylipainoa ja liian vähäisen liikunnan myötä heikentynyt fyysinen kunto (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2014, 13). Erityisryhmään kuuluvien yhteiskunnan jäsenten voidaan katsoa kuuluvan riskiryhmään ulkona ja viherympäristöissä vietetyn ajan vähäisyyden näkökulmasta. Vammaisella ihmisellä on elämässään helposti useampia yksilön kykyyn, olosuhteisiin sekä elämäntilanteeseen/voimavaroihin liittyviä rajoittavia tekijöitä. Näistä kirjoitettu lisää vielä opinnäytetyön johtopäätöksissä. (Sievänen & Neuvonen 2014, 24.)

Opinnäytetyön aikana käynnissä oli Metsähallituksen Luontopalveluiden toteuttama Luonto lisää liikettä -hanke (2017–2019). Hankkeen päätavoitteena oli lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen lisäämällä luonnossa liikkumista. Hankkeen seminaarissa kerrottiin siitä, miten luonnossa opitaan, opetetaan ja miten liikunta ja oleskelu luonto- ja vesistöympäristöissä vaikuttaa hyvinvointiin. Luontoympäristön hyvinvointi- ja terveysvaikutukset ovat voimistuva sekä kotimaisen, että kansainvälisen kiinnostuksen kohde.

Ammattiopisto Luovin valmentavien koulutusten toteutussuunnitelma ohjaa opetusalan ammattilaisia ajattelemaan yhä enemmän oppimista, joka tapahtuu luokkahuoneen ulkopuolella. Aiempia opinnäytetöitä Green Care -toiminnan hyödyntämisestä ammatillisen koulutuksen kontekstissa ei opinnäytetyötä tehdessä löytynyt.

Toiminnallisen teemaviikon välittöminä hyödynsaajina olivat TELMA-ryhmän opiskelijat, jolle viikko tarjosi kokemuksellista ja elämyksellistä oppimista erilaisissa luontoympäristöissä. Opiskelijoille kertyi teemaviikon ajalta useita osaamispisteitä, sillä sen sisältö oli katsottu sopivaksi opetussuunnitelmaan. Suorina hyödynsaajina olivat myös ammattiopiston ohjaus- ja opetushenkilöstö, jolle teemaviikko esitteli läpileikkauksen erilaisista Green Care -toimintaympäristöistä ja -menetelmistä sekä niiden hyödyntämistä osana erityisopetusta. Teemaviikko tarjosi opetus- ja ohjaushenkilöstölle mahdollisuuden tehdä havaintoja Green Care -toiminnan myönteisiä vaikutuksia opiskelijoissa.

TELMA-ryhmän opiskelijat ja henkilöstö osallistettiin teemaviikon suunnitteluun ja toteutukseen, jotta teemaviikosta tulisi koko ryhmän yhteinen ja näin ollen kunkin sitoutuminen toimintaan olisi mahdollisimman mielekästä. Ryhmälle esiteltiin teemaviikon tarkoitus kuvaesityksenä, josta opiskelijoiden ajatukset ja kommentit kerättiin muistiin. Kuvaesityksen jälkeen hyödynnettiin toivekartta-työskentelyä, jossa opiskelijat saivat leikata ja liimata lehdistä omannäköisensä toivekartan teemaviikon sisällöstä. Henkilöstö osallistettiin suunnitteluun yhteisillä palavereilla, joissa käytiin läpi opinnäytetyön tarkoitus ja päätettiin teemaviikon keskeisistä toiminnoista opiskelijoilta nousseiden toiveiden pohjalta. Henkilöstö osallistettiin teemaviikon aikana opis-

kelijoiden havainnointiin. Tämän tavoite oli nostaa alan ammattilaisten havainnot näkyville mahdollisista ryhmän opiskelijoissa havaituissa muutoksista luokassa tapahtuvaan työskentelyyn verrattuna.

Menetelmäkansion välittöminä hyödynsaajina ovat ammattiopiston ohjaus- ja opetuksen ammattilaiset, sillä sen tarkoituksena on jatkossa madaltaa kynnystä hyödyntää Green Care -toimintaa erityisopetuksen tukena. Menetelmäkansio sisältää muun muassa tiiviin tietopakettin Green Care -toimintatavasta, sen hyödyistä erityisopetuksessa ja hyvinvoinnissa, teemaviikon mallitetun aikataulun ja suunnitelman, toimintaideoita sekä yhteistyökumppaneiden yhteystietoja. Se sisältää myös teemaviikon aikana käytetyt rastit, tehtävät ja kommunikointia tukevat kuvat. Kansion olemassaolon on tarkoitus säästää henkilöstön aikaa ja helpottaa vastaavanlaisen toiminnan järjestämistä jatkossa, koska kaikkea ei tarvitse suunnitella ja valmistella alusta asti. Kansion tarkoituksena on synnyttää käyttäjissään uusia ideoita ja sitä on mahdollista täydentää omilla suunnitelmilla ja ideoilla.

6.2 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Opinnäytetyö tehtiin Ammattiopisto Luoville ja sen toiminnallista osuutta tarjottiin Tampereen yksikköön kuuluvan Porin toimipisteen TELMA-koulutuksen opiskelijaryhmälle. Opinnäytetyön aihe herätti niin Ammattiopisto Luovin yksikönjohtajan, koulutuspäällikön kuin ryhmän erityisopettajan ja ohjaajienkin kiinnostuksen. Opinnäytetyö herätti kiinnostusta myös laajemmin Ammattiopisto Luovissa jo ennen sen lopullista valmistumista ja sen sisältöä toiminnallisen teemaviikon osalta pyydettiin Tampereen yksikön käyttöön.

Opinnäytetyön sisällössä otettiin huomioon suorat yhteydet ammatillisten erityisoppilaitosten pedagogisiin periaatteisiin ja työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen toteutussuunnitelman sisältöön. Näin ollen opinnäytetyön teemaviikon osuus eli *Vihreän voiman viikko* tuotti osaamista ja kerrytti opiskelijoiden osaamispisteitä.

7 OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET

Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö, joka tuotti sekä toimintaa että tuotteen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi alan teorian tietoon ja tutkimuksiin tukeutuva *Vihreän voiman kansio* -menetelmäkansio Ammattiopisto Luovin ohjaus- ja opetushenkilöstön käyttöön. Kansion sisältö testattiin *Vihreän voiman viikko* -teemaviikon muodossa. Teemaviikko toteutettiin Ammattiopisto Luovin TELMA-ryhmälle ja sitä olivat osallistaan mahdollistamassa ryhmän ohjaus- ja opetushenkilöstö. Opinnäytetyön menetelmäkansion osuudesta hyötyivät Ammattiopisto Luovin opiskelijat ja ohjaus- ja opetushenkilöstö laajemminkin Porin toimipisteen ulkopuolella.

Opinnäytetyön tuotosten nimeäminen *Vihreän voiman viikoksi* ja *Vihreän voiman kansiksi* tapahtui hyvissä ajoin ennen toimintaviikon esittelyä opiskelijoille, sillä selkeyden nimissä toiminnan haluttiin olevan valmiiksi nimetty. Tuotoksille valitut nimet juontuvat Green Caren suomalaisesta vastineesta ”*luontovoima*”, jonka toiminnan painopiste on hyvinvoinnin tukemisessa, virkistystoiminnassa, kasvatuksessa, opetuksessa ja harrastamisessa. Yhtenä ajatuksena nimeämisen takana oli se, että sen alla tulisi voida hyödyntää kaikkia Green Care -menetelmiä. Toisena ajatuksena ajateltiin ”*Vihreä voima*” nimen ja sille valitun kuvan (Kuva 7. ja 8.) edustavan sekä opetus- ja ohjaushenkilöstölle että opiskelijoille samaa asiaa eli *Vihreän voiman* oppitunteja tai kokonaisia *Vihreän voiman* teemapäiviä.

7.1 Vihreän voiman viikko

Teemaviikon suunnittelua edelsi aineiston keruu opinnäytetyön aiheesta. Toimintaviikon sijoittaminen TELMA-ryhmän opettajan kanssa sopivaan kohtaan kevään opintoja oli oleellista sopia hyvissä ajoin. Teemaviikko liikkui hieman kevään edetessä ja ajoittui loppujen lopuksi toukokuun puoleen väliin ajalle 14.–18.5.2018. Mahdollisten ja sopivien yhteistyökumppanien kartoittaminen lähialueelta oli osa tiedonkeruuta.

Opinnäytetyön esittely opiskelijoille ja opetus- ja ohjaushenkilöstölle

Varsinainen teemaviikon suunnittelu alkoi maaliskuussa 2018 opinnäytetyön aiheen esittelyllä Ammattiopisto Luovin Porin toimipisteen TELMA-opiskelijaryhmälle ja

opetus- ja ohjaushenkilöstölle. Esityksen yhteydessä opiskelijoille esitettiin puhetta ja kommunikointia tukeva kuva, joka edustaisi opiskelupäivän päiväjärjestyksessä ”Vihreä voima” -työskentelyä (Kuva 7. ja Kuva 8.).

Kuva 7. ja 8. Vihreä voima -kuva opiskelijoiden kuvallisessa päiväjärjestyksessä.



Opinnäytetyön orientaatioon käytettiin yksi koulupäivä. Aamupäivän aikana esiteltiin opinnäytetyö, sen tavoitteet sekä toimintaympäristöt (metsä, maatila, vesistö, puutarha) erityisopiskelijoille suunnatun Power Point -kuvaesityksen keinoin. Kuvaesityksen tarkoituksena oli myös herättää keskustelua opinnäytetyöaiheesta opiskelijoiden kanssa ja saada käsitys heidän ajatuksistaan aiheeseen liittyen. Esitys herätti keskustelua toivotulla tavalla ja opiskelijoiden kommentit koottiin teemaviikon suunnittelua varten. Opinnäytetyö ja Green Care -toiminta otettiin avoimesti ja ilolla vastaan. Esityksen jälkeen tehtiin kävely lähimetsään.

Opiskelijoiden ja opetus- ja ohjaushenkilöstön osallistaminen suunnittelutyöhön

Seuraavaksi opiskelijat pääsivät osallistumaan suunnitteluvaiheeseen toivekartta-työskentelyn avulla (Kuva 9.). Toivekarttaan jokainen opiskelija sai koota leikkaamalla, liimaamalla, kirjoittamalla tai muulla haluamallaan tavalla omia toiveitaan *Vihreän voiman viikkoa* ajatellen. Halukkaat opiskelijat saivat esitellä omat toivekarttansa muulle ryhmälle ja ne laitettiin katseltavaksi luokan taululle. Opiskelijoiden toivekartat käytiin henkilökunnan seuraavassa viikkopalaverissa läpi ja niistä tehtiin yhteiset

nostot teemaviikon ohjelmaksi. Lopputulema oli, että jokaisen opiskelijan toivekartasta toteutuisi useampi kuin yksi toive.

Kuva 9. Toivekarttatyöskentelyä ja opiskelijoiden valmiit tuotokset.



Teemaviikon suunnittelu ja valmistelu

Teemaviikon suunnittelu jatkui toiveiden sijoittelulla teemaviikolle. Suunnittelussa tuli ottaa huomioon muun muassa eri mittaiset koulupäivät, koulupäivän tauot, oppilaitoksen autojen varaustilanne, käytössä oleva budjetti sekä se, että toiminta olisi mahdollista yhteistyökumppanien ja koiravieraiden kannalta. Tässä vaiheessa alkoi yhteydenpito yhteistyökumppaneihin. Kontaktointiin liittyivät tarjouspyynnöt sekä ajatustenvaihto siitä, millainen erityisopiskelijoiden ryhmä on kyseessä ja minkälainen toiminta palvelisi teemaviikon tarkoitusta. Yhteistyöhön valikoituivat Yyterin Ratsastuskeskus, joka oli toimintaympäristönä osalle opiskelijoista jo entuudestaan tuttu sekä uutena retkikohteena Humisevan Harjun alpakkatila Ahlaisissa. Koiravieraiden osalta käännyttiin TELMA-ryhmän omien ohjaajien puoleen, sillä heistä kahdelta löytyi koitoaan eläinavusteiseen työskentelyyn soveltuvat koirat.

Valmis teemaviikon ohjelma kirjoitettiin puhtaaksi ja käytiin läpi TELMA-ryhmän opetus- ja ohjaushenkilöstön palaverissa. Palaverissa jaettiin myös tarvittavat vastuualueet tai muut muistettavat esimerkiksi opiskelijoiden henkilökohtaisen ohjaamisen tai muistettavien tarvikkeiden esimerkiksi ensiapulaukku näkökulmasta. Opiskelijoille laadittiin oma selkokielen tiedote *Vihreän voiman viikosta*, joka lähetettiin heidän mukanaan koteihin pari viikkoa ennen teemaviikkoa. Tiedote sisälsi viikon ohjelman lisäksi muun muassa pukeutumisohteet, sillä sään- ja asianmukainen varustus luontoympäristöissä toimittaessa on merkittävä tekijä esimerkiksi toiminnan mielekkyyden näkökulmasta (Kuva 10.).

Kuva 10. Opiskelijoille jaettu Vihreän voiman viikon ohjelma.

Maanantai 8-13	Tiistai 8-14	Keskiviikko 8-14	Torstai 8-14	Perjantai 8-12
Japanilainen metsäkylpy (aistiretki)	Selkämeren rannalla (Reposaari)	Tallitöitä ja talutusratsastusta hevosallilla (Yyteri)	Kädentaitoja ja puutarhatöitä	Lettuja nuotiolla Koirakaverit Palaute
Lounas koululla	Lounas / Humiseva Harju	Lounas koululla	Lounas koululla	Lounas koululla
	Alpakkatila (Ahlainen)	Metsärentoutus	Kädentaitoja ja puutarhatöitä	

Teemaviikko

Teemaviikko sujui pitkälti suunnitelmien mukaan. Ohjaus- ja opetushenkilöstö oli osaltaan erittäin motivoitunutta ja kaikki pitivät osaltaan huolen viikon onnistumisesta. Vaikka mukaan otettavat tarvikkeet ja varusteet oli otettu huomioon ja listattu mahdollisimman tarkasti, ehdotti ryhmän opettaja otettavaksi mukaan vielä vesikaniste-reita ja mukeja erityisen aurinkoisen ja lämpimän tiistain aamupäivän retkelle. Se oli hyvä ja tarpeellinen huomio.

Opetus- ja ohjaushenkilöstön yhteistyötä testattiin tiistain retkikohteessa alpakkatilla, kun ryhmää kohtasi omasta suunnittelusta/valmistautumisesta riippumaton ohjauksellinen haaste. Kaikilla, opetus- ja ohjaajahenkilöstö mukaan lukien, alkoi olla tarve käydä wc:ssä, mutta toisaalta opiskelijat olivat malttamattomia tulevasta ohjel-

masta alpakoiden kanssa. Tilan ainoa wc sijaitsi yrittäjän asuintalossa ja isohkon erityisopiskelijaryhmän ohjaaminen sellaisessa käymiseen tuo mukanaan omat haasteensa esimerkiksi eräs opiskelijoista olisi halunnut jäädä yrittäjän taloon katsomaan televisiota. Ohjelman käynnistyttyä iltapäivä alpakkatilalla sujui mukavasti ja oli antoisa. Opiskelijat olivat kiinnostuneita alpakoista ja useimmat pyrkivät niiden kanssa vuorovaikutukseen syöttämällä ja silittämällä niitä. Pari opiskelijaa seuraili eläimiä hieman kauempaa. Myös ne opiskelijat, joilla oppilaitosympäristössä tapahtuvan opiskelupäivän aikana esiintyi tavallisesti esimerkiksi voimakkaita tunteenpurkauksia, siirtymiin jumiutumista, kiroilua tai tavaroiden paiskomista toimivat ympäristössä eläinten kanssa rauhallisina, mutta kuitenkin aktiivisina.

Kuva 11. Teemaviikolla maalatut leppäkerttu- ja ötökkäkivet kuivumassa auringossa.



Teemaviikolle osui aurinkoinen ja lämmin sää, joka osaltaan myötävaikutti viikon onnistumiseen. Opiskelijoita huoltajineen ja asuntolan ohjaajia oli painotettu ohjaamaan opiskelijoita säänmukaisiin varusteisiin pukeutumisessa, sillä viikko tulisi joka tapauksessa sisältämään runsaasti ulkoilua. Tällä kertaa kuitenkin kaikki viikon aktiviteetit saatiin tehdä ulkona ja niistä oli helppo siellä nauttia. Kylmä tai sateinen sää olisi tuonut mukaan omat haasteensa esimerkiksi ryhmän innostamisen ja motivoinnin näkökulmasta. Vaikka lähtökohtaisesti ulkona olisi toimittu myös sateen sattuessa, ei kaikkea ole mielekästä eikä tarkoituksenmukaista tehdä väkisin ulkona. Suunnittelussa

oli varauduttu myös siihen, että torstain kivien maalaaminen olisi voitu tehdä luokassa ja yrttien istuttaminen katoksessa tai keskiviikon metsärentoutus kodassa (Kuva 11.).

Teemaviikosta kerätty palaute

Teemaviikon lopuksi kerättiin palaute kohderyhmältä eli opiskelijoilta ja opetus- ja ohjaushenkilöstöltä, jota voidaan käyttää tukena opinnäytetyön arvioinnissa. (Vilka 2003, 157.) Palautteen antamisen ja saamisen merkitys nähdään niin koulumaailmassa kuin Green Care -toiminnassakin tärkeänä muun muassa tavoitteellisuuden ja ammatillisuuden näkökulmista. Tästä syystä palaute oli suunniteltu osaksi teemaviikon ohjelmaa ja sille oli varattu reilusti aikaa.

Palaute kerättiin henkilökohtaisesti, jotta jokaisella opiskelijalla olisi tasavertaiset mahdollisuudet tulla kuulluksi ja ymmärretyiksi. Palautteessa käytettiin samoja kuvakommunikoinnissa käytettäviä kuvia kuin viikon mittaan luokan seinän yhteisessä sekä opiskelijoiden henkilökohtaisissa kuvallisissa päiväjärjestyksissä. Näin ollen kuvat olivat jo tuttuja edustamaan viikon tapahtumia. Teemaviikko käytiin läpi päivä kerrallaan ja opiskelijat saivat valita laatikosta hymy ja/tai surunaamoja kuvaamaan päivän toimintoja. Lopuksi opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus antaa vapaata sanallista palautetta ja heiltä kysyttiin, mikä oli parasta koko viikossa. Kaikki viikkoon osallistuneet opiskelijat antoivat kuvallisen palautteen, mutta kaikki eivät antaneet sanallista palautetta (Kuva 12.).

Kehitysvammaisten opiskelijoiden palaute on hyvin tulkinnanvaraista ja itsessään jo palautteenantomenetelmä on haastavaa suunnitella sellaiseksi, että se palvelisi taidoiltaan keskenään hyvin erilaisia palautteenantajia. Tästä syystä opiskelijoiden havainnointi sekä välittömien ja suorien palautteiden kerääminen muistiin toimintapäivien aikana on tärkeä tapa kerätä palautetta. Opinnäytetyön osalta haluttiin kuitenkin mahdollistaa osallisuus suunnitteluun ja palautteenantoon opiskelijoille, jotka toimivat tärkeässä roolissa ja hyödynsaajina opinnäytetyön toiminnallisessa osassa. Koska Ammattiopisto Luovin opiskelijoilla oli kokemuksia vastaavasta palautteenantomenetelmästä aiempien opintojen osalta, joten siihen päädyttiin myös tällä kertaa.

Kuva 12. Yhden opiskelijan kuvallinen palaute Vihreän voiman viikosta.



Kerätyn palautteen perusteella voidaan todeta teemaviikon olleen opiskelijoille pääasiassa hyvin myönteinen kokemus. Opiskelijoiden myönteinen palaute antoi vahvaa suuntaa sille, että teemaviikon kaltaiset aktiviteetit olisivat opiskelijoiden näkökulmasta toivottua sisältöä opetukseen jatkossa.

Opetus- ja ohjaushenkilöiden palaute kerättiin palautelomakkeen avulla, jonka tarkoituksena oli arvioida teemaviikon sisältämien aktiviteettien soveltumista erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille erityisammattioppilaitokseen. Palautteelta toivottiin myös mielipiteitä sille, madaltaisiko vastaavanlaisia toimintaideoita sisältävä *Vihreän voiman kansio* kynnystä ohjata ja järjestää luonto- ja eläinavusteisia oppitunteja tai koulupäiviä jatkossa. Opetus- ja ohjaushenkilöiden palaute teemaviikosta oli varsin myönteistä ja antoi raameja sille, minkälainen menetelmäkansio hyödyttäisi opetus- ja ohjaushenkilöstöä järjestämään vastaavaa toimintaa jatkossa. Sekä opiskelijoiden että opetus- ja ohjaushenkilöstön palautteen perusteella kaikki teemaviikon aikana testatut aktiviteetit olivat siirrettävissä toimintaideoiksi *Vihreän voiman kansioon*.

7.2 Vihreän voiman kansio

Menetelmäkansion haluttiin palvelevan Ammattiopisto Luovin opetus- ja ohjaushenkilöstöä sekä opiskelijoita parhaalla mahdollisella tavalla. Tästä syystä heidät osallistettiin kehittämistyöhön sekä toiminnallisen teemaviikon ideoinnin ja valmistelun että siihen osallistumisen myötä. Menetelmäkansion valmistumista edelsi tiedonkeruu opinnäytetyön aiheesta sekä aiemmin esitelty toiminnallinen *Vihreän voiman viikko*, joka tuotti arvokasta sisältöä menetelmäkansioon niin kuvien kuin toimintaideoidenkin osalta.

Kansion sisältö

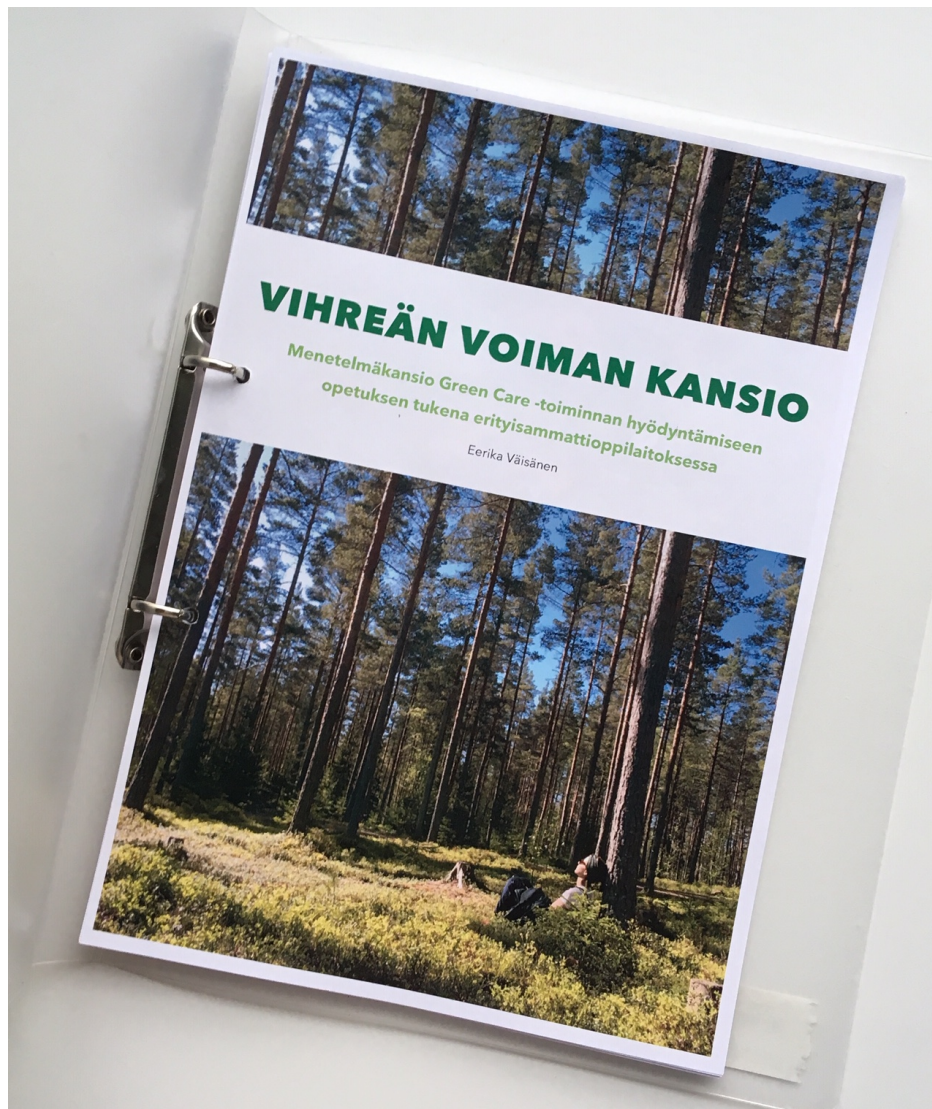
Menetelmäkansiossa esitellään Green Care -toiminnan peruseriaatteen sekä Green Care -menetelmät painottuen *luontovoiman* hyödyntämiseen. Kansiossa esitellään Green Care -toiminnan edut hyvinvoinnille ja erityisopetukselle. Siihen on koottu käytännön vinkkejä toiminnan ohjaajalle sekä Green Care -menetelmien mukaisia toimintaideoita, jotka ovat sovellettavissa useisiin erilaisiin toimintaympäristöihin. Kansion loppuun on koottu lista kirjoista ja www-sivustoista, joilta on löydettävissä lisää tietoa ja toimintaideoita hyödynnettäväksi opetuksessa.

Opetus- ja ohjaushenkilöstöltä kerätty palaute otettiin huomioon kansion sisällön valinnassa ja se toimi apuna toimintaideoiden rajaamisessa kaikkien saatavilla olevien kirja- ja internetlähteiden joukosta. Henkilöstöltä saatua palautetta hyödynnettiin myös sisällön soveltavuuden arvioimisessa erityisopiskelijoille. Henkilökunnan palautteessa kansion sisältöön toivottiin erityisesti helposti käyttöönotettavaa ja käytännönläheistä toimintaa/toimintaideoita. Eriteltävissä palautteista olivat toiveet erilaisille luontoyhteysharjoituksille sekä luonnonmateriaaleihin liittyville kädentaidoille.

Opiskelijat osallistuivat osaltaan kansion sisällön valintaan kokemuseräisen tietonsa pohjalta. Heidän antamansa kuvalliset palautteet (Kuva 12.) antoivat tietoa teemaviikon ohjelman mielekkyydestä. Koska toiminnallisesta viikosta kerätyn palautteen perusteella toiminta oli opiskelijoista pääosin mielekäästä ja opetus- ja ohjaushenkilöstön mielestä soveltui hyvin erityisopiskelijoille, päättyi se kokonaisuudessaan myös menetelmäkansioon.

Menetelmäkansion kuvituksen ja toiminnan havainnollistamisen näkökulmasta teemaviikko tuotti paljon arvokasta kuvamateriaalia. Menetelmäkansion kuvamateriaali on kerätty pääsääntöisesti teemaviikon ajalta, mutta joukossa on elävöittämissä myös muutamia tutkijan omia luontokuvia. Opinnäytetyö tehtiin osana Ammattiopisto Luovin opetusta ja se tuotti opetusmateriaalia Ammattiopisto Luovin käyttöön. Tässä tapauksessa sitä koskivat Wilma -opintohallintojärjestelmään kerätyt opiskelijoiden suostumukset tietojen luovuttamisesta, kuten kuvan käyttöön liittyvät julkaisuluvat oppilaitoksen opetukseen liittyvissä välineissä.

Kuva 13. Valmis *Vihreän voiman* kansio tulostettuna versiona.



Kansion ulkoasu

Menetelmäkansiota ei suunniteltu selkokieliseksi, mutta sen luettavuuden ja selkeyden näkökulmasta ulkoasussa noudatettiin pääsääntöisesti selkojulkaisuille laadittuja yleisiä ohjeita. Menetelmäkansion kirjasintyypiksi eli fontiksi valittiin Avenir-fonttiperhe, joka on groteski eli pääteviivaton ja sisältää muutamia kirjasinleikkauksia esimerkiksi lihavoinnin ja kursivoinnin suhteen. Käyttämällä yhtä fonttia läpi työn kansion ulkoasussa pyrittiin selkeyteen. Luettavuuden kannalta otsikoita ja joitakin lyhyitä korostuksia leipätekstissä lihavoitiin tai kursivoitiin. Leipäteksti on Avenir-fontin normaaleille, kirjasinkoko on 12pt ja riviväli 1,15. Palstat tasattiin vasemmalle. Kansion ulkoasua elävöitettiin parilla eri vihreän sävyllä otsikoissa sekä sisältöön liittyvillä valokuvilla. (Pesonen 2007, 29; Selkokeskuksen www-sivut 2019.)

Valmis menetelmäkansio tehtiin sähköiseen muotoon ja näin ollen se on helposti käytettävissä ja hyödynnettävissä Ammattiopisto Luovin toiminnassa koko Suomen alueella. Ammattiopisto Luovin Porin toimipisteen TELMA-ryhmä sai kansiosta myös tulostetun ja kansioon rei'itetyn paperiversion (Kuva 13.). Fyysiseen kansioon omien toimintaideoiden, lehtileikkeiden, karttojen, yhteystyötahojen esitteiden ym. lisääminen ja tallentaminen on mahdollista. Tarvittaessa tällainen kansio on helppo ottaa mukaan toiminnan ohjaamiseen.

8 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan nykyihmisen luontoyhteys on heikentynyt. Nyky-yhteiskunnan elintavat vetävät ihmisiä erilleen todellisesta luonnosta digitalisoinnin ja urbanisoitumisen myötä. Nykyihminen elää helposti jatkuvan ärsyketulvan keskellä. Jatkuva aistijärjestelmän liikakuormittuminen aiheuttaa muun muassa negatiivista stressiä, joka altistaa pitkään jatkuessaan esimerkiksi mielenterveyden, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden häiriöille. (Salonen 2005, 22, 30; Korpela 2008, 63, 72; Vertanen 2014, 29; Hannukainen, Karjalainen, Ketala, Stenroos, Tupala & Teeri 2019, 13–14.)

Opiskelun tiedetään yleisesti vaativan keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Aika ajoin se voi olla stressaavaa. Erityisopiskelijoille oppimiskokemusten tarjoaminen erilaisissa luontoympäristöissä ja -yhteyksissä olisi hyödyllistä. Ei vain oppimisen vaan kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin näkökulmasta. Tarkkaavaisuuden elpymisestä ja stressin vähenemisestä tiedetään olevan huomattavaa hyötyä keskittymiselle. Sen kautta oppimiselle ja muistamiselle. Kun näin ollen ajatellaan asiaa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden näkökulmasta, joiden kyky ja mahdollisuudet itseohjautuvuuteen tai stressin käsittelyyn ovat usein muita rajallisempia, voidaan ajatella, että luontoyhteyden vahvistamiselle on tilausta. Koska hyvinvointi ja oppiminen kulkevat käsi-kädessä, voidaan oppilaitosten ajatella olevan luontevia tahoja tukemaan toiminnallaan erityistä tukea tarvitsevien nuorten luontoyhteyden vahvistumista. Oppilaitokset ovat nuorten luontaisia yhteisöjä useamman peräkkäisen vuoden ajan. (Korpela 2007, 366; 2008, 61; Piippo 2014; 16, 29.)

Metsäntutkimuslaitoksen tutkimuksessa (Sievänen & Neuvonen 2011, 77–78) tarkasteltiin ulkoilua rajoittavia tekijöitä ja ne olivat jaettavissa kolmeen ryhmään liittyen yksilön kykyyn, olosuhteisiin sekä elämäntilanteeseen/voimavaroihin. Rajoittavia tekijöitä yksilön elämässä tarkasteltaessa erityisesti vammaisen tai muutoin erityistä tukea tarvitsevan henkilön näkökulmasta ulkoilua rajoittavista tekijöistä toteutuvat helposti kaikki. Vaikka yksilö olisi itse kiinnostunut ja halukas lähtemään luontoon, voivat omien kykyjen rajallisuus tai terveydentila hankaloittaa tai jopa estää sen. Myös sosiaalinen ympäristö voi rajoittaa, mikäli omassa perhepiirissä ulkoilun kulttuuria ei ole omaksuttu tai sitä ei pidetä myönteisenä asiana. Rajoitteet lisääntyvät entisestään, mikäli erityistä tukea tarvitsevan nuoren ulkoilumahdollisuudet ovat riippuvaiset esimerkiksi huoltajan ajankäytöstä tai asumisyksikön ohjaajien työvuoroista. (Sievänen & Neuvonen 2014, 24.)

Suomessa on verrattain helppo löytää erilaisia viheralueita hyvinkin läheltä, mutta rakenteelliset rajoitteet korostuvat vammaisen tai muutoin erityistä tukea tarvitsevan nuoren elämässä. Pääsy ulkoilemaan ja luontoon saattaa olla esimerkiksi turvallisuussyistä rajoitettua kotona tai asumisyksikössä. Oppilaitosten olisi helppo olla vähentämässä omalta osaltaan näitä rajoitteita, koska nykypäivän opetussuunnitelmat eivät enää määrittele, missä opetuksen tulisi tapahtua. Uudet tutkintosuunnitelmat painotta-

vat yksilöllisiä opintopolkuja ja vahvuuksien tunnistamista ja tunnustamista. Tutkimustulokset sekä uudenlaisten opetusmenetelmien ja luontoympäristössä tapahtuvan opetuksen puolesta tukevat osaltaan sitä, että tulevaisuudessa voitaisiin opiskella yhä enemmän luokkahuoneen ulkopuolella ja luonnossa. Luontosuhteen vahvistuminen opiskeluaikana voisi lisätä nuoren mahdollisuuksia hakeutumaan luontoon herkemmin opintojen jälkeenkin. Luontosuhteen vahvistaminen on osaltaan tulevaisuuden suunta myös ympäristövastuullisuuden ja ekologisuuden näkökulmasta. Mitä läheisempi suhde ympäröivään luontoon on, sitä paremmin sitä ymmärtää ja haluaa kohdella.

Teemaviikosta sekä opiskelijoilta että opetus- ja ohjaushenkilöstöltä kerätyn palautteen perusteella Green Care -toiminnan ottivat kaikki vastaan pääsääntöisesti myönteisesti. Opiskelijoille teemaviikon aktiviteetit olivat mieluisia ja kaikki olivat motivoituneita täysin uudensuuntaisiin aktiviteetteihin. Henkilöstön antaman palautteen perusteella vastaavanlaiselle toiminnalle olisi tarvetta jatkossakin ja menetelmäkansioista arveltiin olevan hyötyä, jotta tavoitteellista luonto- ja eläinavusteista toimintaa tulisi lisättyä. Palaute antoi tietoa siitä, minkälaisia aktiviteetteja opiskelijat ja opetus- ja ohjaushenkilöstö pitäisivät innostavina menetelmäkansioon lisättäviksi.

Teemaviikko osoittautui sekä opiskelijoille että henkilöstölle tavanomaista opiskelua väsyttävämmäksi. Päivittäinen ja runsas ulkoilmassa toimiminen osaltaan virkisti, mutta myös väsytti kaikkia osallistujia eri tavalla kuin luokassa työskentely. Toiminnallisen viikon päätteeksi asiaa henkilöstön kanssa pohdittaessa tultiin siihen tulokseen, että *Vihreän voiman viikolla* kokeiltujen aktiviteettien kaltaiset toiminnot hyödyttäisivät opiskelijoita opinnoissaan, mutta niitä voisi viikon sijaan jaotella pidemmälle ajanjaksolle. Tämän opinnäytetyön pohjalta voitaisiin ajatella, että lyhytjaksoisempi, mutta kuitenkin säännöllinen Green Care -toiminnan hyödyntäminen opetuksen tukena olisi hyödyllistä. Jatkotutkimusta aiheesta voisi ajatella siis esimerkiksi säännöllisen ja pidempiaikaisen Green Care -toiminnan järjestämisenä erityisopiskelijoiden opiskelijahyvinvoinnin ja opintojen tukena.

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä käytettiin useita tietolähteitä, jotta käytetyllä tiedolla olisi luotettavuutta taustalla. Tietolähteet on ilmoitettu tekstissä hyvän tieteellisen käytännön mu-

kaisesti ja lähdeoteoksiksi valikoituneiden tekstien luotettavuutta on arvioitu muun muassa aiheen keskeisyyden, tekijyyden, ajantasaisuuden sekä tutkimustulosten luotettavuuden näkökulmasta. Lähteiden luotettavuutta arvioidessa käytettiin apuna lähdekritiikin kysymyksiä kuten ”kuka, mitä, miksi, milloin ja missä”. Ensisijaisesti työssä käytettiin tietoa ensisijaisista lähteistä, mutta sen ollessa hankalaa esimerkiksi taustateorioiden saatavuuden osalta, sitä haettiin toissijaisista lähteistä. Toissijaisiin lähteisiin perustuvaa tietoa varmistettiin muista lähteistä. Apuna lähdemateriaalin arvioinnissa käytettiin myös Terveyttä luonnosta -kirjallisuuskatsausta. (Tourula & Rautio 2014; Helsingin yliopisto 2019.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli madaltaa Ammattiopisto Luovin opettajien ja ohjaajien kynnystä viedä oppitunteja ja koulupäiviä erilaisiin viherympäristöihin enenevässä määrin ja näin lisätä opiskelijoiden viheraltistusta oppimisen tukemisen ja kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Henkilökohtaisena tavoitteenani oli täydentää ja syventää omaa ammatillista osaamista sosiaalialalla ja soveltaa jo opittuja taitoja tutkimukselliseen tietoon perustuen. Opinnäytetyön myötä minulle jäi hyvä käsitys maailmalla arvostetuista suomalaisista alan pioneereista sekä tulevaisuuden tutkimussuunnasta. Opinnäytetyön myötä opin uutta, ammatillinen identiteettini sai vahvistusta ja tiedän mihin haluan vielä syvemmin ja tarkemmin omaa osaamistani sosiaalialan työkentällä suunnata.

Lähdeaineiston hankinta oli mielenkiintoista ja käytinkin siihen valtavasti aikaa läpi opinnäytetyöprosessin. Koska olin kiinnostunut aiheesta ja uusia tutkimuksia aihetta sivuten julkaistiin jatkuvasti toi se myös haastetta. Tiedon rajaaminen ja oleellisten tutkimusten valikoiminen opinnäytetyöni tekemisen kannalta työllisti ja oli haastavaa, mutta yritin poimia niistä ne, jotka lähimmin liittyvät aiheeseeni. Rajasin aiheen lopulta Green Care -viitekehykseen, Green Care -menetelmiin ja niiden hyvinvointivaikutuksiin oppimisen tukemisen näkökulmasta.

Toiminnan suunnittelu ja organisointi sekä ryhmänohjaus ovat vahvinta osaamisaluetani ja tästä pääsin opinnäytetyöni aikana nauttimaan toiminnallisen viikon osalta täysillä. Menetelmäkansion kokoaminen ja taittaminen oli mielekäs ja mukava osa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyön raportin kokoaminen ja oman itsensä johtaminen sen työstämisen osalta tarjosivat eniten haastetta. Haastetta tarjosivat eko- ja ympäristöpsykologian teorioiden ja niiden erojen ja tarkoitusperien selvittäminen ja ymmärtäminen sekä sen jälkeen rajaaminen tämän opinnäytetyön kannalta sopivaksi. Ammatillista opetusta sekä sitä koskevaa erityisopetusta koskevan uudistunut lainsäädännön ja niihin liittyvien erilaisten asiakirjojen läpikäyminen ja tulkitseminen tarjosi haastetta.

Tutkimusten osalta, joissa tarkastellaan luontoa ja metsää hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmasta, oli havaittavissa suorastaan räjähdysmäinen kasvu opinnäytetyötä tehdessäni. Alan pohjateoriat tarjosivat hyvän viitekehysten aiheen käsittelylle, mutta halusin mukaan ehdottomasti myös tuoreempaa tutkimustietoa aiheen ajankohtaisuudesta johtuen sekä omien ajatusteni tueksi. Välillä oli erittäin haasteellista rajata sitä syvyyttä, johon menisin tuoreimmassa tutkimustiedossa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja mitä siitä päätyisi opinnäytetyön raporttiin. Yritin rajata sitä sen mukaan, mikä olisi oppimisen ja opiskelijan hyvinvoinnin kannalta tärkeintä.

Opinnäytetyöni laajeni melko suureksi kokonaisuudeksi, koska halusin esitellä kattavan läpileikkauksen Green Caren -toiminnan monipuolisuudesta ja sen käytettävyydestä opetuksen tukena. Sekä teemaviikon että menetelmäoppaan tuottaminen yhdessä opinnäytetyössä osoittautui melko mittavaksi projektiksi, etenkin yhden opiskelijan opinnäytetyönä. Teemaviikon jälkeen ja raportin kirjoitustyön aloitettua ymmärsin opinnäytetyöni laajuuden ja mielessä kävi useammankin kerran opinnäytetyön rajaaminen uudella tapaa. Opinnäytetyön laajuuden ymmärtäminen väsytti ja osaltaan hidastutti opinnäytetyöni etenemistä, mutta päätin kuitenkin tehdä sen mihin olin ryhtynyt.

Ajattelen, että menetelmäkansiosta ilman sen sisällön testaamista ammattioppilaitoksessa olisi tullut aivan erilainen. Teemaviikko tuotti menetelmäkansion kokoamista ajatellen paljon tärkeää tietoa esimerkiksi erityisopiskelijoille soveltuvista aktivitee-

teista sekä siitä minkälaisia aktiviteetteja opiskelijat ja opetus- ja ohjaushenkilöstö pitäisivät innostavina. Teemaviikko tuotti arvokasta kuvamateriaalia, jota ilman kansio ei olisi ollut yhtä havainnollistava tai ulkoasultaan niin mielenkiintoinen.

Parhaiten onnistuin mielestäni luontoharrastuneisuuteni, ryhmänohjaustaitojeni sekä erityiskasvatuksen ja vammaistyön osaamiseni yhdistämisessä opinnäytetyöaiheeni teoriatietoon. Pystyin hyödyntämään osaamistani niin teemaviikon kuin menetelmäkansionkin osalta. Opinnäytetyö antoi minulle valtavasti teoriatietoa, johon pohjata omaa toimintaa tulevaisuudessa työssäni. Onnistuin mielestäni lähteiden ja tiedon keräämisessä. Näin mielekkäänä tapana hankkia ja arvioida hankkimaani tietoa sekä lähteitä suorittamalla Satakunnan ammattikorkeakoulun 5op Green Care -opinnot keväällä 2019 sekä osallistumalla Jyväskylän kesäyliopiston Luontoyhteysmenetelmät opetus- ja ohjaustyössä -kurssille (2017) ja Luontoyhteysmenetelmien jatkokoulutukseen - Kestävä hyvinvointi ja vahva luontoyhteys (2019). Kaikista lisäkoulutuksista ei valikoitunut suoranaisesti materiaalia opinnäytetyöhöni, mutta koen, että niistä kaikista oli hyötyä asioiden jäsentämisessä itselleni ja raporttini kirjoittamisen suhteen.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2013. Koirat kasvun ja kehityksen tukena koulussa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 184–194.

Ammatillisten erityisoppilaitosten pedagogiset periaatteet -asiakirja 14.12.2015. Viitattu 6.3.2019. <https://luovi.fi/wp-content/uploads/2016/02/Opetussuunnitelma-AMEO-pedagogiset-periaatteet.pdf>

Ammattiopisto Luovin www-sivut. 2019. Viitattu 5.3.2019. <https://luovi.fi>

Ammattiopisto Luovi 2018. TELMA-koulutuksen toteutussuunnitelma 1.1.2018. Viitattu 6.3.2019. <https://luovi.fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat/>

Atchley, R., Strayer, D. & Atchley, P. 2012. Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings. Viitattu 20.11.2018. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051474>

Buist, Y. 2016. Connect, Prioritise and Promote. A Comparative research into the development of care farming in different countries from transition perspective. Netherlands: Wageningen University and Research Center. Viitattu 7.3.2019.

Bratman, G., Hamilton, P., Hahn, K., Daily, G. & Gross, J. 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Viitattu 20.11.2018. <http://www.pnas.org/content/112/28/8567>

Elings, M. & Hassink, J. 2008. Green Care Farms, A Safe Community Between Illness or Addiction and the Wider Society. 310-322. Viitattu 7.3.2019. https://www.researchgate.net/publication/37789203_Green_Care_Farms_A_Safe_Community_Between_Illness_or_Addiction_and_the_Wider_Society

Forss, P., Vatula-Pimiä, M-L. 2009. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.

Gilchrist K. 2011. Trees, people and the built environment. Proceedings of the Urban Trees Research Conference 13-14 April 2011. Institute of Chartered Foresters. Research Report. Edinburgh: Forestry Commission. 84-93. Viitattu 13.9.2019. <https://www.forestresearch.gov.uk/research/trees-people-and-the-built-environment/>

Green Care Finland ry:n www-sivut. 2018. Viitattu 20.11.2018. <http://www.gcfinland.fi>

Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. *Duodecim* 2017;133:19-26. Viitattu 15.5.2019. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13480.pdf>

Haapasaari, M. 2013. Eläinavusteisuus kehitysvammaisten parissa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 71-74.

Hannukainen, H., Karjalainen, E., Ketala, J., Stenroos, L., Tupala, R. & Teeri, S. 2019. Kodin aistiesteettömyys. Teoksessa Hannukainen, H., Hellberg, P. Teeri, S. & Tupala, R. (toim.). Aistiesteettömät asumisratkaisut. Koti, jossa on hyvä olla. Satakunnan ammattikorkeakoulu. 11–43. Viitattu 16.9.2019. <https://www.theseus.fi/handle/10024/227622>

Helsingin yliopisto. 2019. Opiskelijan digitaidot. Opiskelijan digitaidot -opintojakson (3 op) oppimateriaali. Viitattu 17.6.2019. <https://blogs.helsinki.fi/opiskelijan-digitaidot/>

Hirvonen, E. 2008. Ammatillisen erityisopettajan muuttuva osaaminen. Teoksessa E. Honkanen, L. Kaikkonen & H. Kotila (toim.) Näkökulmia ammatilliseen erityisopetukseen. Helsinki:WSOY.

Humiseva Harju alpakkatilan www-sivut. 2019. Viitattu 18.3.2019. <https://www.humisevaharju.fi>

Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 5-9.

Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 10–13.

Juusola, M. 2016. Eläinavusteinen työskentely. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki:Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka. 133–147.

Juusola, M. 2016. Shinrin-Yoku – japanilainen metsäkylpy. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki:Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka. 40–43.

Juusola, M. 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki:Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka. 7–18.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: a psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.

Raision kaupunginkirjasto. 2017. Yleinen Kirjastojen Hankerekisteri. Onnelin ja Annelin kirjasto – lempeitä lukutuokioita lehmien kanssa. Viitattu 16.3.2019. <http://hankkeet.kirjastot.fi/hanke/onnelin-ja-annelin-kirjasto-lempeita-lukutuokioita-lehmien-kanssa>

Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviaho, M. (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Yliopistopaino, 59–78.

- Krank, A. 2018. Erityiset perjantait – eläimet apuna opetuksessa. Viitattu 16.3.2019. <https://www.opettaja.fi/tyossa/erityiset-perjantait/>
- Laatu, M. 2012. Lemmikkieläimet hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Teoksessa T. Helne & T. Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja – Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Kelan tutkimusosaston julkaisutoimitus, 255–268.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 11.8.2017/531 muutoksineen.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerus.
- Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Acta electronica Universitatis Lapponiensis 198. Viitattu 16.5.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9>
- Luonnonvarakeskuksen www-sivut. 2019. Viitattu 14.1.2019. <https://www.luke.fi>
- Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. 2018. Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Verkkojulkaisu. Viitattu 15.1.2019. <http://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>
- Matsuoka, R.H. 2010. Student performance and high school landscapes: examining the links. *Landscape and Community Health*. 63:967–973.
- Mehtola, J. 2017. Luonto korjaa. *Suomen Luonto* 8/2017, 56–61.
- MTT. VoiMaa!-hanke. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care -esite.
- Naukkarinen, O. 2017. Luontoyhteysmenetelmät opetus- ja ohjaustyössä. Luento Jyväskylän kesäyliopiston Luontoyhteysmenetelmät opetus- ja ohjaustyössä koulutuksessa 2.12.2017.
- Ojala, A. 2013. Luonnossa oleskelun ja ulkoilun vaikutus stressiin. Luonto ja hyvinvointi – Näkökulmia painonhallintaan ja luontoliikuntaan. Syysseminaari 17.-18.9.2013. Metsähallitus. Viitattu 21.3.2019. http://www.metsa.fi/documents/10739/11431/Ann_Ojala_esitys_170913.pdf
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 5.7.2019. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. 2014. Aikuisten perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2017. Määräykset ja ohjeet 2017:9a. Viitattu 5.7.2019. https://www.oph.fi/download/184339_Aikuisten_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2017.pdf
- Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. 2002. Porvoo: WSOY, 54–84.

- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: Bookwell.
- Piippo, S. 2014. Mielen ruokaa. Helsinki: Minerva.
- Piippo, S. 2017. Elinvoimaa puista. Terveyttä mielelle ja keholle. Helsinki: Minerva.
- Qing, L. 2018. Shinrin-Yoku. Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Helsinki:Readme.fi.
- Rautanen, M. Päiväni erikoistuvana lääkärinä Kellokoskella. Teoksessa Vataja, R., Kontio, R. & Laaksonen, T. (toim.) Kellokosken sairaalan juhlaulkaisu 1915-2015. Sata vuotta. Kellokosken sairaalan julkaisuja 1/2015. 99-103. Viitattu 12.9.2019. <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/kellokosken-sairaala/Documents/Kellokoski%20juhlakirja%20nettiversio.pdf>
- Ruohonen, M. 2015. Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia. Teoksessa Kunnossa kaiken ikää -ohjelma & Suomen Mielenterveysseura (toim.) Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinninlahteilla_final_kevyyt.pdf
- Ryan, R., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K., Mistretta, L., & Gagné, M. 2010. Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159–168. Viitattu 16.9.2019 https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2010_RyanWeinstenEtAl_JEVP.pdf
- Sailas, E. Skitsofrenian hoito Kellokosken sairaalassa 1900-luvulla. Teoksessa Vataja, R., Kontio, R. & Laaksonen, T. (toim.) Kellokosken sairaalan juhlaulkaisu 1915-2015. Sata vuotta. Kellokosken sairaalan julkaisuja 1/2015. 157-167. Viitattu 12.9.2019. <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/kellokosken-sairaala/Documents/Kellokoski%20juhlakirja%20nettiversio.pdf>
- Salonen, A. 2012. Sosiaalinen saneeraus – tie ekososiaaliseen sivistykseen. Teoksessa T. Helne & T. Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja – Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Kelan tutkimusosaston julkaisutoimitus, 134–147.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa T. Helne & T. Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja – Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere 2012: Kelan tutkimusosaston julkaisutoimitus, 235–254.
- Selkokeskuksen www-sivut. 2019. Viitattu 12.9.2019. <https://www.selkokeskus.fi>
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212: 57-77. Viitattu 12.9.2019. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2014. Miten suomalaiset virkistäytyvät luonnossa? Teoksessa L. Tyrväinen, T. Sievänen, S. Tuulentie & M. Kurttila (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 21–35.

Soini, K. 2012. Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. Teoksessa T. Helne & T. Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja – Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Kelan tutkimusosaston julkaisuautoimitus, 248–254.

Soini, K., Ilmarinen, K. Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisen innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka. 76 (2011): 3. Viitattu 19.12.2018. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?se>

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston www-sivut 2019. Viitattu 13.3.2019. <https://www.valvira.fi>

Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 12.9.2019. http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. Viitattu 12.9.2019. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Tyrväinen, L. Kurttila, M. Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Ihmisiä metsässä. Teoksessa L. Tyrväinen, T. Sievänen, S. Tuulentie & M. Kurttila (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 9–16.

Tyrväinen, L. 2014. Luontoalueiden vaikutus ihmisen terveyteen. Monimuotoisesta luonnosta terveyttä ja hyvinvointia -seminaari 29.4.2014. Helsinki. Metsähallitus. 1–20. Viitattu 16.9.2019. <https://www.syke.fi/download/noname/%7B4F451334-2AEF-44D5-A2B9-B8BF44A1F094%7D/102589>

Työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen (TELMA) perusteet. OPH 18.12.2017. OPH-2659-2017. Viitattu 5.3.2019. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi>

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E. Miles, M. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11: 201–230.

Valovirta, E. 2013. Eläinallergiat. Eläinallergian aiheuttajia ja esiintyvyyttä. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 48–56.

Valtakunnallisesti merkittävien rakennettujen kulttuuriympäristöjen (RKY) sivusto. 2009. Museovirasto. Viitattu 12.9.2019. http://www.rky.fi/read/asp/r_kohde_det.aspx?KOHDE_ID=1795

Vartiovaara, I. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Julkaistu verkossa 16.1.2006. Duodecim Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009 Viitattu 16.3.2019.

Yli-Viikari, A. & Suomela, M. 2016. Maatilat kasvatuksen ja kuntoutuksen ympäristöinä – kokeilutoiminnan kautta kasvuun. Maaseudun UUSI AIKA 3/2016, 53–62. Viitattu 7.3.2019. http://www.mua-lehti.fi/arkisto/3_16/yli-viikari_suomela.pdf