



Kirjallisuuskatsaus

yhteisöllisen puutarhatoiminnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille

Mitä tulee ottaa huomioon, kun aloittaa yhteisöllisen puutarhatoiminnan toimintaterapiassa?

Sanna Östman
Riikka Jääskeläinen

Opinnäytetyö
Toimintaterapia
2021

Förnamn Efternamn

OPINNÄYTE	
Ammattikorkeakoulu Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	D96829984
Tekijä:	Riikka Jääskeläinen & Sanna Östman
Työn nimi:	Kirjallisuuskatsaus yhteisöllisen puutarhatoiminnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille - Mitä tulee ottaa huomioon, kun aloittaa yhteisöllisen puutarhatoiminnan toimintaterapiassa?
Työn ohjaaja (Arcada):	Maria Forss
Toimeksiantaja:	Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Yhteisöllinen puutarhatoiminta on nouseva ilmiö Suomessa, mutta tutkimuksia yhteisöpuutarhatoiminnasta on vähän. Tämä motivoi meitä tutkimaan, miten yhteisöpuutarhatoiminta vaikuttaa hyvinvointiimme. Opinnäytetyömme tilaaja on Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry. Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jossa tutkitaan yhteisöllisen puutarhatoiminnan vaikutuksia hyvinvointiin sekä kartoitetaan, mitä toimintaterapeutin tulisi ottaa huomioon yhteisöllistä puutarhatoimintaa aloittaessaan. Opinnäytetyön tavoite on tiedonhaun pohjalta valikoitujen tutkimusten avulla laajentaa ja syventää tietoa yhteisöllisen puutarhatoiminnan merkityksestä ihmisen hyvinvointiin sekä analysoida teoreettisen viitekehyksen The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) kautta, mitä toimintaterapeutin tulee ottaa huomioon yhteisöllisen puutarhatoiminnan aloittamisessa toimintaterapiassa. Opinnäytetyöhön valikoitui artikkeleiden hakuprosessin tuloksena kymmenen artikkelia, joita analysoitiin deduktiivisen teema-analyysin avulla molempiin tutkimuskysymyksiin vastaamalla ympäristön, henkilön ja toiminnan teemojen kautta. Artikkelien analyysin tulokset osoittavat, että puutarhatoiminta ja luonto rauhallisena ja muuttuvana ympäristönä vaikuttaa positiivisesti ihmisen fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen hyvinvointiin vähentäen stressiä ja lisäävän kognitiivisia ja mielenterveyttä edistäviä taitoja. Aineiston analyysin pohjalta yhteisöllistä puutarhatoimintaa aloittaessaan on tärkeää osata motivoida osallistujia ja henkilökuntaa. Tärkeimmät artikkeleiden analyysissä nousseet johtopäätökset toiminnan aloittamiseksi olivat ihmisen näkökulmasta usko toimintaan, valinnanvapaus, tiimityöskentely sekä ohjaajien asenne. Toiminnan näkökulmasta henkilökunta, monipuolinen toiminta, toiminnan muokkaaminen ja yhteisöllisen puutarhatoiminnan kesto. Ympäristön näkökulmasta taasen Universal Design, luonto fyysisenä ympäristönä ja yhteisö sosiaalisena ympäristönä.</p>	
Avainsanat:	Yhteisöllinen puutarhatoiminta, hyvinvointi, terapeutin puutarhatoiminta, toimintaterapia, CMOP-E
Sivumäärä:	41
Kieli:	suomi
Hyväksymispäivämäärä:	1.3.2021

EXAMENSARBETE Yrkeshögskolan Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	D96829984
Författare:	Sanna Östman & Riikka Jääskeläinen
Arbetets namn:	Kollektiv trädgårdsverksamhetens betydelse för människans välbefinnande – Vad skall tas i beaktande när man startar en kollektiv trädgårdsverksamhet inom ergoterapin?
Handledare (Arcada):	Maria Forss
Uppdragsgivare:	Pro Lappviken förening för mental hälsa rf
<p>Sammandrag:</p> <p>Kollektiv trädgårdsverksamhet är ett fenomen som har blivit mer populär i Finland, men undersökning av ämnet finns lite. Det motiverade oss att göra lärdomsprovet om hur kollektiv trädgårdsverksamhet påverkar människans välbefinnande. Beställare av lärdomsprovet är Pro Lappviken förening för mental hälsa rf. Lärdomsprovet är en allmän litteraturstudie, som undersöker kollektiv trädgårdsverksamhetens påverkan för människans välbefinnande samt kartlägger vad ergoterapeuten borde ta i beaktande för att starta en kollektiv trädgårdsverksamhet inom ergoterapin. Lärdomsprovets syfte är att ge bredare och fördjupad information till ergoterapeuter om kollektiv trädgårdverksamhet och dessa påverkningar till människans välbefinnande samt analysera med hjälp av referensram The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) vilka saker borde tas i beaktande när ergoterapeut börjar kollektiv trädgårdsverksamhet. Datasamlings inklusionskriterier blev tillgängliga efter 2010 skrivna artiklar som innehåller kollektiv trädgårdsterapi för vuxna. Tillsammans tio olika artiklar fyllde inklusionskriterier och blev analyserade med deduktivt tema-analys som svarade båda forskningsfrågorna i synvinkel av person, miljö och aktivitet. Enligt analys bevisade resultat att kollektiv trädgårdsverksamhet tillsammans med lugnande natur påverkar positivt människans fysisk-, psykisk- och socialt välbefinnande med stress förminskade påverkan och ökande kognitiva färdigheter och mental hälsa. Resultat visade att när man startar kollektiv trädgårdsverksamhet i ergoterapin de huvudsakliga slutsatser som kom fram från analysen var ur personens synvinkel valfriheten, tron på verksamheten, teamarbete och personalens attityd. Ur aktivitetssynpunkt är slutsatserna personalen, mångsidig verksamhet, anpassning av verksamheten och varaktigheten hos kollektiv trädgårdsverksamhet. Ur ett miljöperspektiv framkom Universell design, naturen som en fysisk miljö och samhället som en social miljö som våra slutsatser.</p>	
Nyckelord:	Kollektiv trädgårdsverksamhet, välbefinnande, terapeutisk trädgårdsaktivitet, ergoterapi, CMOP-E
Sidantal:	41
Språk:	finska
Datum för godkännande:	1.3.2021

DEGREE THESIS	
Arcada University of Applied Sciences	
Degree Programme:	Occupational therapy
Identification number:	D96829984
Author:	Sanna Östman & Riikka Jääskeläinen
Title:	Literature review on the importance of community gardening for human well-being – What aspects to take into consideration when starting a community garden in occupational therapy
Supervisor (Arcada):	Maria Forss
Commissioned by:	Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry
<p>Abstract:</p> <p>Community gardening is a rising phenomenon in Finland, but there are few studies on community gardening. This motivates us to explore how community gardening affects our well-being. The client of our thesis is Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry. The thesis is a literature review that examines the effects of community gardening on well-being and maps of what an occupational therapist should consider when starting community gardening. The aim of the thesis is to expand and deepen knowledge about the importance of communal gardening for human well-being and to analyse, through a theoretical framework, The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E), what an occupational therapist should consider when initiating communal gardening in occupational therapy. As a result of the article search process, ten articles were selected for further study through deductive thematic analysis. Both research questions were answered from the perspective of the environment, person, and activity. The results of the analysis of the articles show that gardening and nature as a peaceful and changing environment have a positive effect on a person's physical, mental, and social well-being, reducing stress and increasing cognitive and mental health-promoting skills. Based on the analysis of the material, it is important to be able to motivate the participants and staff when starting community gardening activities. The main conclusions raised in the analysis of the articles were, from a person's point of view, belief in the activity, freedom of choice, teamwork and the attitude of the instructors. On the other hand, from an activity point of view, staff, diverse activities, modification of activities and the duration of community gardening. Finally, the environmental perspective raised up Universal Design, nature as a physical environment and community as a social environment.</p>	
Keywords:	Community gardening, well-being, therapeutic horticulture, occupational therapy, CMOP-E
Number of pages:	41
Language:	Finnish
Date of acceptance:	1.3.2021

KORT SVENSK SAMMANFATTNING

Vårt projekt, som beställdes av Pro Lappviken förening för mental hälsa rf (Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry) fick sin början under våren 2020, som var exceptionell i hela världen på grund av coronaviruset Covid-19. Föreningen tillhandahåller evenemang, volontärarbete och gruppaktiviteter som främjar mental hälsa, kultur och välbefinnande. Målen för deras aktiviteter är att minska medborgares ensamhet, att arbeta emot att personer utestängs och generellt att skapa en bättre stadskultur. Föreningen Pro Lappviken har allt sedan 1990-talet hanterat stadens åkermarksområde vid gamla Lappvikens sjukhusområde. Nu hade föreningen för avsikt att utvidga sin odlingsverksamhet till att även omfatta kollektiv trädgårdsverksamhet. När Helsingfors stad förnyade sina tioåriga avtal om lotter utökades det område som kunde brukas så att kollektiv trädgårdsverksamhet blev möjlig. Trädgårdskollektivet bildades av de inblandade själva, som upplevde att trädgårdsskötsel skulle föra glädje med sig och göra det möjligt för folk att arbeta utomhus i friska luften. Föreningens verksamhet som gäller trädgården fungerar i vår redogörelse som ett praktiskt exempel på kollektiv trädgårdsverksamhet.

Bakgrund

Trädgårdar har använts som en terapimetod i olika miljöer för att främja hälsa, välbefinnande och sociala kontakter (Sempik & Aldridge 2005). Trädgårdsaktiviteter används som en del eller helhet av ergoterapi (Rappe 2005 s. 11).

Syftet med detta examensarbete är att genom allmän litteraturstudie kartlägga igenom litteraturstudie och de valda artiklarna hur kollektiv trädgårdsverksamhet främjar välbefinnande. Samt är syftet att analysera hurdana aspekter borde tas i beaktande när en kollektiv trädgårdsverksamhet ska starta i ergoterapi.

Frågeställningar är:

- Vad betyder kollektiv trädgårdsverksamhet för människans välbefinnande?
- Vad skall tas i beaktande när man startar en kollektiv trädgårdsverksamhet inom ergoterapi?

De här ihop samlade material funkar som en källa för ergoterapeuter att hitta evidensbaserad och relevant information hur det är att starta en kollektiv trädgård inom ergoterapi och hur den främjar människornas välbefinnande.

Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) valdes som en referensram för detta arbete. CMOP-E styr praktiskt ergoterapiarbete och är ett handlingsbaserat tillvägagångssätt. Modellens nyckelbegrepp är människan, aktiviteten och miljön, liksom det dynamiska och interaktiva förhållandet mellan dem. (Townsend & Polatajko 2007 s. 46–47)

Viktiga begrepp förklarades, som välbefinnande, som kan vara svårt begrepp att förklara. World Health Organization (WHO) beskriver välbefinnande om "hälsans holistisk fysisk-, psykisk- och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdomar" (WHO 2006, s. 1). Dodge et al. (2012 s. 230) föreslår i sin studie att definitionen av välbefinnande är att välbefinnande anpassar sig till resurser och utmaningar, då vis sagt att vara proportionell mot hur en individ möter livets händelser och utmaningar med sina resurser.

Terapeutisk trädgårdsaktivitet (engl. *therapeutic horticulture eller social and therapeutic horticulture*) definieras på olika sätt i olika texter och sammanhang och ofta parallellt eller synonymt med till exempel trädgårdsbehandling. American Horticultural Therapy Association (AHTA) (2017, s. 2) definierar trädgårdsterapi som terapi riktad av utbildade professionella med tydliga och mätbara mål för trädgårdsterapi.

Metod

Fink (2019 s. 16) definierar en evidensbaserad litteraturstudie *systematisk, explicit, omfattande och reproducerbar*. Metod vald för detta examensarbete är allmän litteraturstudie. Enligt Salminen (2011 s. 6) är allmän litteraturstudie bred översikt av valt ämne och behöver inte lika strikta begränsningar som systematiskt litteraturstudie för att kunna lyckas. Allmän litteraturstudie används som en metod för att kunna analysera, bedöma eller sammanfatta redan publicerad evidensbaserad forskning inom visst område (Fink 2019 s. 6–15, Friberg 2012 s. 133–143). Den är en metod som med andra ord gör en

forskning av tidigare publicerad forskning och är bas att hitta olika synpunkter eller förebygga grund för fortsatt forskning (Salminen 2011 s. 4).

Datainhämtning utfördes främst via sökmotorerna EbscoHost, EBSCO Databases (CINAHL), Googles Google Scholar, PubMed och Science Direct. Sökningar gjordes två gånger i juni och sju olika tider i augusti 2020. Tillsammans 10 artiklar följde våra inkusionskriterier och valdes som en del av arbetet. De valda 10 artiklar analyserade med en deduktiv tematisk analys.

Forskningsetik vid litteraturstudier

I detta examensarbete skall god vetenskaplig praxis i studier vid Yrkeshögskolan Arcada följs noggrant så att ingen oredlighet, försummelse eller övriga ansvarslösa förfaranden kommer ske. Med allmän litteraturstudie som metod av examensarbetet är de viktigaste etiska aspekterna att källhänvisningar, citering, källförteckningen och litteratursökning utförs noggrant, ärligt och omsorgsfullt igenom hela examensarbetet. Viktigt är att respektera andra forskares och medstudenters arbete och resultat så att det kommer inte feltolkas eller presenteras felaktigt av skribenten. (TENK 2012)

Analys

Första forskningsfrågans analys visade att terapeutisk trädgårdsaktivitet påverkar människan bland kognitiva faktorer uppstod självundersökning och utvecklingen av egna reflekterande förmågor, till exempel möjligheten till en marginaliserad person att återupptäcka sin egen relation med världen (Diamant & Waterhouse 2010 s. 88). Med naturen och dess universella sanningar kunde människan utveckla sin egen förmåga att reflektera över humörsvängningar orsakade av sin egen sjukdom som övergående, vilket ökade hanteringen och tankemönstren för att kontrollera sina egna symtom (Monroe 2015 s. 37).

De analyserade artiklarna besvarade den andra forskningsfrågan om hur man startar en kollektiv trädgårdsverksamhet inom ergoterapi och underströkte vikten av samarbete mellan människor, aktiviteter och den omkringliggande miljön.

Diskussion av resultaten

Från ett ergoterapeutiskt perspektiv blir det klargjort att det inte enbart räcker med en helhet bestående av fysiskt, psykiskt och socialt välmående, eftersom det utesluter människans interaktion med miljön och relevanta aktiviteter och funktioner. Denna helhetsomfattande interaktion mellan människan, aktiviteter och miljön underströk vikten av den valda referensramen – Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) – för att kunna undersöka människan i sin helhet som en del av hennes samhälle och aktiviteter, vilket i sin tur gör det möjligt för henne att på riktigt engagera sig (Townsend & Polatajko 2007 s. 27). CMOP-E har således fungerat som en röd tråd i analysen genom hela arbetet med examensarbetet. Funktionellt sett är det precis kollektiva trädgårdsverksamhet som hjälper människor att hitta balans i sina förehavanden även i det vardagliga livet (Adevi & Mårtensson 2013, Monroe 2015). På samma sätt beskriver Dodge et al. (2012 s. 229) välmående till sin definition som flerdimensionellt och komplext och att det innehåller mycket mera än vad som WHO:s definition (2006 s. 1) låter förstå.

För att besvara frågan, hur man kan starta kollektiv trädgårdsverksamhet inom ergoterapi, så kom vi fram till ur synvinkel av vår referensram CMOP-E är miljön, person och aktivitet alla i interaktion med varandra. Man borde ta i beaktande ur miljösynvinkel att miljön är tillgänglig för alla deltagare, dvs. Universell Design, och att den valda fysiska miljön har olika slags utrymmen att vistas (Spring 2016 s. 90, Adevi & Mårtensson 2013 s. 235, Adevi & Mårtensson 2013 s. 235, Monroe 2015 s. 35). Den sociala miljön skall framhäva kollektiv aspekt och binda människor med i aktivitet och verksamheten (Masterton et al. 2020 s. 15, Monroe 2015 s. 35–37, Harris 2017 s. 1331–1332). Aktivitet skall anpassas enligt deltagare (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87, Masterton et al. 2020 s. 6) och det anses att personalens professionella kunskap och grupphandledning är viktigt (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87). Vi rekommenderar att man planerar tillräcklig tid för trädgårdsverksamheten. Efter 60–90 dagar visade artiklars resultat positiva effekter i deltagarnas motivation (Sempik et al. 2014 s. 316–318). Ur synvinkel av person är det viktigt att få människor tro på verksamheten för att engagera i verksamheten (Masterton et al. 2020 s. 16) samt friheten att välja om man vill vara aktiv påverkar deltagande positivt

(Harris 2017 s. 1332). I start av trädgårdsverksamheten skall attityden vara öppet och teamarbete framhävas (Masterton et al. 2020 s. 14–15).

Diskussion av metod och etik

För att öka information om kollektiv trädgårdsverksamhet vore det välkommet att ytterligare forskning bedrivs inom ämnet i Finland. Vår initiala idé att göra lärdomsarbetet och insamlingen av data i form av intervjuer hade gett oss utförligare kunskap specifikt om hur arbetet med kollektiva trädgårdar ser ut i Finland. Att använda litteraturoversikt som metod gav oss en bred översikt av litteratur som behandlar välmående och hur kollektiv trädgårdsverksamhet fungerar globalt; det visade sig också att det främst är i USA och i Storbritannien som detta har praktiserats. Således vore det viktigt att få djupare och bredare insikt i forskning som gjorts i Finland rörande finska medborgare för att förbättra vår förståelse av den samhälleliga hälsonyttan av dylika projekt. Nästa steg vore därför att göra intervjustudier i Finland om ämnet.

Från ett rent etiskt perspektiv är ett urval på tio artiklar smalt och många artiklar som eventuellt berör ämnet och forskningsfrågorna kan ha undgått vår uppmärksamhet. Även när det gäller vår analys av nyckelord kan studien ha kommit till korta. T.ex. kunde ett inkluderande av negativa nyckelord i sökprocessen ha skapat ett bredare urval av information om välmående. De grupper som beskrivs i undersökningarna var mycket heterogena och de inkluderade olika ledarsystem; allt detta gjorde att det blev utmanande att dra allmängiltiga slutsatser. En framtida undersökning kunde ta ett smalare urval av artiklar, men där alla artiklarna är baserade på undersökningar med samma metod, till exempel artiklar som använt sig om social och terapeutisk trädgårdsterapi (STH-metoden) och undersöka hur kollektiva skötsel av sådana trädgårdar påverkat deltagarna.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	13
1.1	Toimeksiantajan esittely	13
1.2	Tavoite ja tutkimuskysymykset	14
1.3	Keskeisiä käsitteitä	14
1.3.1	<i>Hyvinvointi</i>	14
1.3.2	<i>Vihreä voima ja Vihreä hoiva</i>	15
1.3.3	<i>Yhteisö</i>	15
1.3.4	<i>Yhteisöpuutarha</i>	15
1.3.5	<i>Terapeuttinen puutarhatoiminta</i>	16
1.3.6	<i>Universal Design</i>	16
1.4	Aikaisempi tutkimus	17
2	TOIMINTATERAPEUTTINEN TEORIAPOHJA	18
2.1	Ympäristö	20
2.2	Toiminta	21
2.3	Ihminen	21
3	METODOLOGIA	22
3.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	22
3.2	Kirjallisuuskatsauksen tutkimusetiikka	23
3.3	Tiedonhaun menetelmät ja luotettavuus	24
3.3.1	<i>Tiedonhakuprosessi</i>	25
3.3.2	<i>Artikkeleiden esittely</i>	27
3.4	Aineiston analyysi	27
4	TULOKSET	29
4.1	Yhteenvedo artikkelien tuloksista	29
4.2	Hyvinvointi	34
4.2.1	<i>Ympäristö</i>	35
4.2.2	<i>Toiminta</i>	36
4.2.3	<i>Ihminen</i>	36
4.3	Yhteisöllinen puutarhatoiminta toimintaterapiassa	38
4.3.1	<i>Ympäristö</i>	39
4.3.2	<i>Toiminta</i>	41
4.3.3	<i>Ihminen</i>	43
5	POHDINTA	44

5.1	Tuloksien pohdinta	44
5.1.1	<i>Ensimmäisen tutkimuskysymys</i>	45
5.1.2	<i>Toinen tutkimuskysymys</i>	47
5.2	Metodologian ja etiikan pohdinta	52

LÄHTEET	54
----------------------	-----------

LIITE 1. Teema-analyysi hyvinvointi

LIITE 2. Teema-analyysi toimintaterapian aloittaminen

LIITE 3. Johtopäätökset yhteisöpuutarhan aloittamisesta

Kuviot

Kuvio 1. Visualisointi Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) -mallista (Townsend & Polatajko 2007 s. 23)	20
--	----

Taulukot

Taulukko 1. Valitut mukaanotto- ja poissulkukriteerit.....	24
Taulukko 2. Tiedonhakuprosessi ja valitut artikkelit.	26
Taulukko 3. Valitut artikkelit ja niiden tulokset.....	33

1 JOHDANTO

Projekttilauksemme Pro Lapinlahti mielenterveysseuralta sai alkunsa keväällä 2020, joka oli poikkeuksellinen koko maailmassa koronaviruksen, COVID-19, takia. Pro Lapinlahti – yhdistys on jo 1990-luvulta hallinnoinut kaupungin palstaviljelyaluetta vanhalla Lapinlahden sairaala-alueella. Nyt yhdistys halusi laajentaa viljelytoimintaa yhteisöviljelyn suuntaan. Helsingin kaupungin uusiessa palstasopimuksen 10-vuotisjakson, laajeni viljeltävä alue samalla niin, että yhteisöviljely oli mahdollista. Puutarhayhteisö muodostui itseohjautuvasti henkilöistä, jotka kokivat, että puutarhatyöt toisivat iloa ja mahdollistaisivat ulkoilmassa tekemistä. Yhdistyksen yhteisviljelytoiminta toimi selvityksessämme käytännönesimerkkinä yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta.

Luonto- ja sosiaalisten suhteiden tärkeys hyvinvoinnin ylläpitäjänä nousivat koronaepidemian aikana puheenaiheeksi ja median otsikoihin. Tämä motivoi meitä tutkimaan miten ja millä tavalla yhteisöllinen puutarhatoiminta vaikuttaa hyvinvointiimme. Yhteisöllinen puutarhatoiminta on nouseva ilmiö Suomessa, mutta tutkimuksia yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta on vähän. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui tarkoituksenmukaiseksi menetelmäksi. Opinnäytetyömme teoreettiseksi taustaksi valitsimme kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E).

1.1 Toimeksiantajan esittely

Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry järjestää tapahtumia, vapaaehtoistoimintaa ja ryhmiä Lapinlahden Lähteen alueella. Lapinlahden Lähde on kaikille avoin mielenterveyden, kulttuurin ja hyvinvoinnin keidas entisellä Lapinlahden sairaala-alueella. Tavoitteina toiminnalle ovat mm. yksinäisyyden vähentäminen, syrjäytymisen ehkäiseminen, yhteisöllisen kaupunkikulttuurin luominen. Alueella järjestetään (normaalisti) vuosittain noin 400 avointa tapahtumaa. Kävijöitä Lapinlahden lähteellä oli vuonna 2019 noin 50 000, vapaaehtoisia 150, vuokralaisia 100 ja 20 työharjoittelijaa. (Pro Lapinlahti ry 2019)

1.2 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoite on tiedonhaun pohjalta valikoitujen tutkimusten avulla laajentaa ja syventää tietoa yhteisöllisen puutarhatoiminnan merkityksestä ihmisen hyvinvointiin sekä analysoida teoreettisen viitekehysten kautta mitä toimintaterapeutin tulee ottaa huomioon yhteisöllisen puutarhatoiminnan aloittamisessa toimintaterapiassa. Viitekehys on kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E).

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä on:

- Mitä yhteisöllinen puutarhatoiminta merkitsee ihmisen hyvinvoinnille?
- Mitä tulee ottaa huomioon, kun aloittaa yhteisöllinen puutarhatoiminnan toimintaterapiassa?

Tämä materiaali toimii lähteenä toimintaterapeuteille löytää tutkimukseen nojautuvaa tietoa yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta ja siitä mitä tulisi ottaa huomioon yhteisöllisen puutarhatoiminnan aloittamisessa.

1.3 Keskeisiä käsitteitä

Seuraavassa kappaleessa esitellään asiaankuuluvat käsitteet liittyen yhteisölliseen puutarhatoimintaan ja hyvinvointiin.

1.3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on käsitteenä vaikea määrittellä. World Health Organization (WHO) määrittelee ”terveyden kokonaisvaltaisena fyysisen-, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuutena eikä vain sairauden poissaolona” (WHO 2006, s. 1). Dodge et al. (2012 s. 229) painottaa kuinka hyvinvointi on määritelmänä moniulotteinen ja kompleksi ja jatkaa että sen määrittelyyn liittyvät edelliset tutkimukset ovat keskittyneet sen moniulotteisuuden ja kuvailuihin määritelmien sijaan. Dodge et al. (2012 s. 230) ehdottaa tutkimuksessaan hyvinvoinnin määritelmäksi sen, että hyvinvointi mukautuu voimavarojen ja haasteiden mukaan eli olevan verrannollinen siihen, miten yksilö kohtaa voimavaroineen

elämän tapahtumat ja haasteet. Kun ihmisen fyysiset-, psykologiset- ja sosiaaliset voimavarat ja yksilön kohtaamat fyysiset-, psykologiset- ja sosiaaliset haasteet ovat tasapainossa on myös hyvinvointi tasapainossa. (Dodge et al. 2012 s. 230)

1.3.2 Vihreä voima ja Vihreä hoiva

Green care eli vapaasti suomennettuna *vihreä voima ja hoiva* on luontolähtöistä metsässä, puutarhassa, maataloilla mutta myös kaupungissa ja sisätiloissa tapahtuvaa hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Vihreä hoiva on koulutetun ammattilaisen harjoittamaa kuntoutus- ja terapiatyöskentelyä. Vihreää hoivaa voi hyödyntää erilaisten asiakasryhmien kanssa ja laajasti niin neuropsykiatrisessa valmennuksessa kuin *mindfulness*-kursseilla. Green Caren alaisuuteen kuuluu esimerkiksi erilaiset eläinavusteiset terapiat, puutarhaterapia ja terapeuttinen puutarhanhoito, ekoterapia, seikkailuterapia ja kuvataideterapia (Suomi et al. 2016 s. 9). Tässä opinnäytetyössä on keskitytty vihreään hoivan juuri terapiassa käytettävän yhteisöllisen puutarhatoiminnan avulla. Vuonna 2010 Green Care Finland -niminen yhdistys aloitti toimintansa Suomessa (Soini et al. 2011 s. 321).

1.3.3 Yhteisö

Yhteisö käsitteenä on vaikea määritellä, koska sen ”rajat, tehtävät ja jäsenyys voivat olla epämääräisiä” (Murto 2013 s. 12). Murto (2013 s.12) viittaa Murtoon (2005), että yhteisölle keskeistä on yhteisön jäsenien tieto kuuluvansa itse yhteisön jäseneksi ja tietävät myös suurin piirtein ketkä muut yhteisöön kuuluvat. Toisin sanoen yksilöt määrittelevät sosiaalisen yhteisöön kuulumisen. Yhteisöhoito tarkoittaa yleiskäsitettä yhteisöllisiä menetelmiä käyttäville hoito- ja kuntoutussuuntauksille, joille yhteistä on koko yhteisön tietoinen hyödyntäminen perustehtävässä (Murto 2013 s. 12). Murto (2013 s. 12) jatkaa terapeuttisen yhteisön olevan psykiatristen asiakkaiden ja päihteiden käyttäjien hoidossa ja kuntoutuksessa käytetty suuntaus.

1.3.4 Yhteisöpuutarha

Yhteisöpuutarha tai *yhteisöllinen puutarhatoiminta* käsitteenä ei ole vielä niin tunnettu Suomessa. Tuohimetsä & Rantanen (2018) mukaan ”yhteisöpuutarhalla tarkoitetaan jonkun tietyn taloyhtiön, kaupunginosan tai kylän yhteistä viljelyprojektia joko avomaalla,

kasvihuoneessa tai viljelylaatikoissa”. Toisin kuin perinteisessä siirtolapuutarha- tai paltaviljelyssä yhteisöllinen puutarha on avoin kaikille. *Yhteisöviljelmä* on Sipari & Lehtonen (2014) mukaan isompi yhtenäinen viljelmä, jota hoitaa ja jonka satoa korjaa joukko ihmisiä yhdessä. *Yhteisölliseksi puutarhaksi* voi kutsua esimerkiksi koulukasvitarhaa kuten myös yhteisesti hoidettuja pihoja, siirtolapuutarhoja, viljelypalsta-alueita, yleisille alueille levinnyttä kaupunkiviljelyä. Yhteisöllisyys on kantava voima *yhteisöllisessä puutarhassa* ei niinkään itse sadon tuotto. (Tuohimetsä & Rantanen 2018) Siirtolapuutarhat ovat yhteisöllisiä puutarhoja kaupunkialueilla, joissa puutarhurit hoitavat maa-aluetta itsenäisesti kuuluen siirtolapuutarhayhteisöön.

1.3.5 Terapeuttinen puutarhatoiminta

Terapeuttinen puutarhatoiminta (engl. *therapeutic horticulture* tai *social and therapeutic horticulture*) määritellään käsitteenä eri tavoin erilaisissa teksteissä ja konteksteissa ja usein rinnakkain tai synonyyminä esimerkiksi puutarhaterapian (engl. *horticultural therapy*) kanssa. American Horticultural Therapy Association (AHTA) (2017 s. 2) määrittelee puutarhaterapian tarkoittavan koulutettujen ammattilaisten ohjaamaa terapiaa, jossa puutarhaterapialle on määritelty selkeät ja mitattavat tavoitteet. Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa koulutetut ammattilaiset käyttävät puutarhatoimintaan terapeuttisesti tukemaan yksilön tavoitteita. Terapeuttinen puutarhatoiminta antaa yksilölle mahdollisuuden parantaa omaa hyvinvointiaan aktiivisesti tai passiivisesti osallistumalla puutarha-aiheisiin toimintoihin. (AHTA 2017 s. 2) Tässä opinnäytetyössä käytämme käsitettä yhteisöllinen puutarhatoiminta sisällyttämään kaikki erilaiset puutarhamuodot.

1.3.6 Universal Design

Universal Designille voi olla vaikeaa antaa määritelmää, mutta Story et al. (1998 s. 11) selittää sen pähkinänkuoressa: "Universal Designilla vähennetään ihmisten fyysisiä- ja asenteellisia esteitä oli heillä rajoitteita tai ei." Toisin sanoen on tärkeää ymmärtää, että Universal Design ei sisällä vain fyysisiä haasteita vaan ihmisten asenteita siitä, kenelle erilaiset ympäristömme on suunniteltu.

Story (et al. 1998 s. 10) korostaa, että jos teet muutoksia ympäristöön voitaksesi tehdä mukautuksia ihmisille, joilla on erilaisia toiminnallisia rajoitteita, se on viime kädessä etu kaikille ihmisille. Universal Design perustuukin siihen, että tällaisia muutoksia voidaan tarjota laajasti, jotka loppujen lopuksi ovat myös halvempia, houkuttelevia ja helposti myytäviä (Story et al. 1998 s. 10).

1.4 Aikaisempi tutkimus

Historiallisesti katsottuna puutarhoja on käytetty pitkään kuntoutuksessa. Esimerkiksi 1800-luvulla monet sairaalat Yhdysvalloissa sijoitettiin maaseudulle, jossa potilaiden työskentely viljelyn ja kotieläinten parissa oli yleistä (Relf 2006 s. 321).

Suomen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden laitoksissa luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu pitkään (Soini et al. 2011 s. 330). Tutkimusten mukaan luonnossa oleskelusta saa useita terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia (Berg et al. 2012, Bertram & Rehdanz 2015, Puhakka 2017, Yli-Viikari 2011). Bertram & Rehdanz (2015) mukaan vihreiden alueiden läheisyys vaikuttaa ihmisten psykologiseen hyvinvointiin ja elämän tyytyväisyyteen myönteisesti. Lääketieteellisen hoidon ohella osa sosiaali- ja terveystieteiden palveluiden asiakkaista tarvitsee kuntouttavaa toimintaa, koska omakohtaisten kokemusten kautta koetut asiat tallentuvat paremmin mieleen kuin vain puhumalla käsitellyt asiat. Tutkimusten mukaan uudet toiminnalliset ja yhteisölliset luonto- ja eläinavusteiset toimintamallit ovat myös kustannustehokkaita (Yli-Viikari & Suomela 2016 s. 55).

Puutarhaa ja puutarhaviljelyä on käytetty terapiana erilaisille ryhmille erilaisissa ympäristöissä terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi (Sempik & Aldridge 2005). Charles A. Lewisin mukaan puutarhanhoito vaikuttaa myönteisesti osallistujien hyvinvointiin ja yksilön henkiseen kasvuun. Puutarhanhoito terapeuttisena toimintana voi esimerkiksi parantaa itsetuntoa, mahdollistaa osallisuuden tunteen, kehittää kärsivällisyyttä, mahdollistaa läsnäoloa, edistää tietoisuutta luonnonvoimista ja rytmeistä sekä edistää palautumista. (Haller & Kramer 2006 s. 14)

Puutarhanhoitoa käytetään toimintana toimintaterapiassa kokonaan tai osana kuntoutusta (Rappe 2005 s. 11). Suomi ja Juusolan (2016 s. 122) mukaan toiminnan suunnittelu,

kasvien valinta ja ohjaustapahtuman rakenne ovat avaintekijöitä terapeuttisessa puutarhatoiminnassa. Käytännönläheiset ohjeet yhteisöllisen puutarhatoiminnan aloittamiselle edesauttavat terapeuttisen puutarhatoiminnan aloittamista. Esimerkiksi Lovénin (2007 s. 69) mukaan puutarhanhoidossa tauot, ergonomiset asennot, monipuoliset apuvälineet ja puutarhan esteettömyys helpottavat toiminnan onnistumista.

Hyvänä esimerkkinä pohjoismaissa on Ruotsin Alnarp-kuntoutuspuutarha, joka perustettiin vuonna 2002 sekä Tanskan Nacadia®-terapiapuutarha, joka perustettiin vuonna 2011. Puutarhat ovat tuottaneet näyttöön perustuvaa tutkimustulosta puutarhaterapian vaikutuksista hyvinvointiin. Alnarp-kuntoutuspuutarha on suunniteltu tarjoamaan kuntoutusohjelmia erityisesti henkilöille, joilla on stressistä johtuvia psyykkisiä häiriöitä tai masennusta (Grahm et al. 2017 s. 3). Nacadia®-terapiapuutarha on tutkitusti todettu olevan toimiva ympäristö puutarhaterapialle. Kyseinen puutarha koetaan turvalliseksi ympäristöksi, jossa osallistujat voivat osallistua merkitykselliseen toimintaan. Terapiapuutarhasta on tutkimuksen mukaan löydettävissä sopivia ulkoilmatiloja, jotka sopivat erilaisiin tilanteisiin ja jotka sopivat osallistujien erilaisiin fyysisiin ja henkisiin toimintakykyihin. (Sidanius et al. 2017 s. 24)

2 TOIMINTATERAPEUTTINEN TEORIAPOHJA

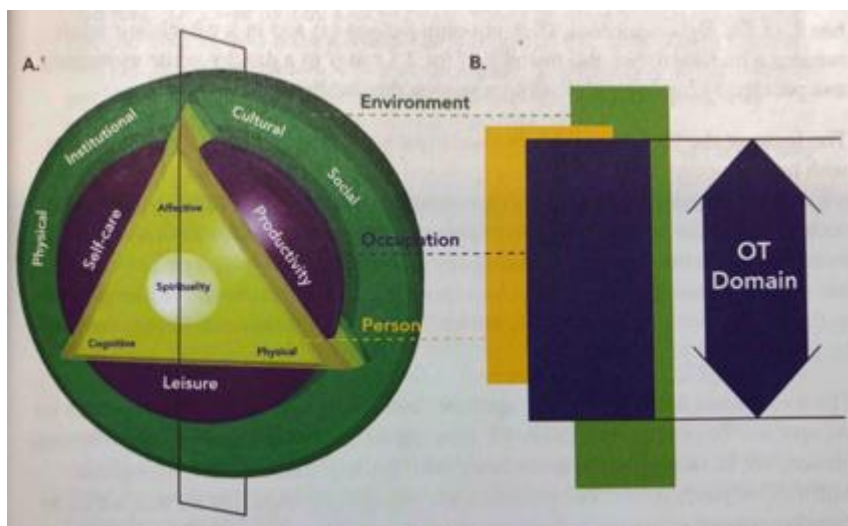
Toimintaterapian toimintamallit tarjoavat järjestelmällisen tavan tutkia yksilöä toimintaterapiaprosessissa ja ovat näyttöön perustuvia työvälineitä. Mallit antavat opastusta interventioon sekä tarjoavat arviointivälineitä ja menetelmiä. (O'Brien 2017 s. 204)

Opinnäytetyömme viitekehyksenä toimii kanadalainen malli toimijuudesta ja sitoutuneisuudesta, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) (Townsend & Polatajko 2007 s. 27). CMOP-E ohjaa käytännön toimintaterapiatyötä ja on toimintaan perustuva lähestymistapa. Mallin keskeiset käsitteet ovat ympäristö, toiminta ja ihminen sekä niiden välinen dynaaminen ja vuorovaikutteinen suhde (katso kuvio 1). Kun nämä kolme komponenttia muodostavat harmonisen suhteen toisiinsa ovat ne toisiinsa nähden toiminnallisessa tasapainossa. Epätasapaino syntyy, jos yhdessä kolmesta komponentista esiintyy häiriöitä tai rajoitteita. Epätasapaino ilmenee toimintaa suorittaessa tai sitä toteuttaessa. (Townsend & Polatajko 2007 s. 46–47)

Valitsimme CMOP-E mallin viitekehyyksi, koska se on yksilökeskeinen ja tilannekohtainen malli, jossa toimintaterapia nähdään yhteistyösuhteena (Sumsion 2006 s. 19). Mallin perusajatuksiin kuuluu toimintaan sitoutuminen, joka on laajempi käsitys kuin vain itse toiminnan suorittaminen tai toiminnallisuus (Townsend & Polatajko 2007 s. 24–26). Tämä kokonaisvaltainen ja ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutus korosti valitun viitekehyyksen, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) ihmisen kokonaisvaltaista tarkastelua osana ympäristöään ja toimintaa, joka mahdollistaa sitoutumista (Townsend & Polatajko 2007 s. 27), sopivuutta opinnäytetyöhön. CMOP-E onkin tiedostetusti toiminut punaisena lankana läpi opinnäytetyön ja artikkelien analyysin. Lisää CMOP-E mallin käytöstä analyysissä ja sopivuudesta siihen avataan otsikon aineiston analyysi otsikon alla.

Valitsemamme viitekehys tukee opinnäytetyömme tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä. Viitekehyyksen tarjoamalla käsitteillä luokittelemme tutkimusmateriaalimme ja selvitämme, mitä merkitystä yhteisöllisellä puutarhatoiminnalla on ihmisen hyvinvoinnille. Koska toinen tutkimuskysymyksemme käsittelee yhteisöllisen puutarhatoiminnan aloittamista, valitsimme CMOP-E mallin myös siksi, että CMOP-E korostaa voimakkaasti terapeutin suhteen alkamisen ja lopettamisen merkitystä toisin kuin esimerkiksi Inhimillisen toiminnan malli - Model of Human Occupation, MOHO (Wong & Fisher 2015 s. 308).

Seuraavaksi esittelemme CMOP-E mallin keskeiset käsitteet toiminnallisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jotka ovat ympäristö, toiminta ja ihminen.



Kiuvio 1. Visualisointi Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) -mallista (Townsend & Polatajko 2007 s. 23).

2.1 Ympäristö

CMOP-E mallin laaja-alaisin käsite, ympäristö, ympäröi koko prosessia ja muodostuu sosiaalisesta, kulttuurisesta, institutionaalisesta ja fyysisestä ympäristöstä (Townsend & Polatajko 2007 s. 235). Näissä eri ympäristöissä henkilö saa toimintamahdollisuuksia. Fyysinen ympäristö koostuu luonnosta, ilmastosta ja rakennetusta ympäristöstä. Esimerkiksi puutarhaympäristö on koostettu sekä luonnosta että rakennetuista poluista puutarhassa (Townsend & Polatajko 2007 s. 50).

Sosiaalinen ympäristö on monimuotoinen ja dynaaminen käsite, joka sisältää kulttuuriset ja institutionaaliset ominaisuudet ympäristöstä. Sosiaalinen ympäristö jaetaan mallissa mikro-, meso- ja makroelementteihin selittäen toiminnan ja ympäristön yhteisvaikutuksen eri tasot. Sosiaalisen ympäristön mikroelementit liittyvät henkilön välittömään vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Makroelementit kuvaavat ympäristön institutionaalisia ominaisuuksia kuten yhteiskunnan palveluja ja lainsäädäntöön, talouteen tai hallintoon liittyviä asioita. Meso-elementit puolestaan viittaavat sosiaalisiin ryhmiin kuten perheisiin tai työryhmiin. (Townsend & Polatajko 2007 s. 51–53)

Kulttuurinen ympäristö sisältää uskonnolliset, etniset ja yhteisön tavat ja tottumukset. Kulttuurimme antaa usein meille merkityksen toiminnallemme. (Townsend & Polatajko 2007 s. 52)

2.2 Toiminta

Ihminen tarvitsee toimintaa ylläpitääkseen terveyttään ja hyvinvointiaan. Toiminta on ihmisen perustarve (Wilcock 2006, Townsend & Polatajko 2007 s. 54) ja kaikilla ihmisillä yhtäläinen oikeus toimintaan (Wilcock & Townsend 2000, Townsend & Polatajko 2007 s. 27). Toimintaterapeutteina ydinosaamisemme kohdistuu ihmisen toimintaan ja sen mahdollistamiseen.

Toiminta nähdään CMOP-E mallissa kuvitteellisena siltana, joka yhdistää ihmisen ympäristöön ja päinvastoin. Yksilöt vaikuttavat täten ympäristöönsä toimintansa kautta (Townsend & Polatajko 2007 s. 23). Toiminnot muodostavat kokonaisuuksia. Toiminta koostuu teoista, jotka puolestaan koostuvat fyysisistä liikkeistä ja/tai mentaalisia harjoituksista, jotka ovat henkilökohtaisesti ja kulttuurisesti merkityksellisiä (Townsend & Polatajko 2007 s. 34, 39).

Toiminta jaetaan mallin mukaan tuottavuuteen, vapaa-aikaan ja itsestä huolehtimiseen (Townsend & Polatajko 2007 s. 42). Tuottavuuteen liittyvät toiminnot tuovat sosiaalista tai taloudellista pääomaa. Leikki on tuottavaa toimintaa lapsille. Vapaa-aikaan kuuluu sosiaalinen kanssakäyminen kuten harrastukset. Itsestä huolehtimiseen kuuluvat toiminnot liittyvät esimerkiksi henkilökohtaisten asioiden hoitamiseen, peseytymiseen, liikkumiseen tai ajankäytön organisointiin (Sumpson 2006 s. 8–9)

2.3 Ihminen

Jokainen ihminen on ainutkertainen yksilö. Toimintansa kautta ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Townsend & Polatajko 2007 s. 54). Yksilö on kuvattu kolmiona CMOP-E mallin keskellä (katso kuvio 1). Kolmio kuvaa ihmisen toiminnallisia valmiuksia, jotka koostuvat affektiivisista, kognitiivisista ja fyysisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat toisiinsa. Kolmion ytimenä on henkisyys, joka vaikuttaa koko toimintaterapiaprosessiin (Townsend & Polatajko 2007 s. 23) Henkisyys on käsitteenä monimerkityksellinen ja tarkoittaa mallissa sitä, mikä tekee yksilöstä hänet itsensä syvässä merkityksessä. Jollekin henkisyys voi tarkoittaa uskonnollisuutta. Toimintaan sitoutuminen on yhteydessä ihmisen henkisyteen. Ihmisen tahto, mielenkiinnonkohteet ja motivaatio

ovat myös osa henkisyyttä. Henkilön osallisuus toimintaan nähdään tärkeänä ja se mahdollistaa sitoutumisen. (Townsend & Polatajko 2007 s. 182, McColl 2011 s. 29)

Ihmisen valmiuksista affektiivinen osatekijä liittyy ihmisen sisäisiin ja ihmisten välisiin tekijöihin. Affektiivinen tarkoittaa sosiaalisia ja tunteisiin liittyviä tekijöitä. Kognitiivisiin valmiuksiin sisältyvät kognitiivisia ja älyllisiä tekijöitä. Fyysiset valmiudet sisältävät aistitoiminnot, sensomotoriset ja motoriset valmiudet (Townsend et al. 1997 s. 44, Law et al. 2002 s. 43–44, Townsend & Polatajko 2007 s. 40)

Toiminnan tekijä voi olla CMOP-E mallin mukaan olla yksilön sijaan pari, ryhmä, yhteisö, väestö tai yhteiskunta (Townsend & Polatajko 2007 s. 40, 236).

3 METODOLOGIA

Tässä kappaleessa esitellään opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset sekä käsitellään kirjallisuuskatsausta tutkimusmenetelmänä ja miksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi. Lisäksi käydään läpi tiedonhakuprosessi ja aineistonvalintakriteerit, otetaan huomioon työn toteutuksen kannalta tärkeitä eettisiä näkökulmia ja tarkastellaan tiedon analysointimenetelmää sekä valittuja artikkeleita.

3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tämän opinnäytetyön menetelmävalinta valikoitui kuvailevaksi kirjallisuuskatsaukseksi, koska laajempi tutkimusalue sopi paremmin tavoitteeseen ja ongelmakohtien kysymysten vastaamiseen. Valittua aineistoa ei ajateltu rajattavan tutkimusmetodin mukaan kuten systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tehdään. Meta-analyysi ei soveltunut tavoitteeseen ja olisi menetelmänä tehnyt työstä liian laajan ja aikaa vievän.

Kirjallisuuskatsaus jaetaan kolmeen eri kategoriaan: systemaattiseen, kuvailevaan ja meta-analyysiin (Salminen 2011 s. 6). Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa keskitytään tieteellisten lähteiden yhteyteen ja tekniikkaan, jolla tulokset on saatu (Salminen 2011 s. 4). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei sisällä meta-analyysia ja eroaa systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta siten, että se ei jaottele valintaa joko kvalitatiivisiin tai kvantitatiivisiin tutkimuksiin (Friberg 2012 s. 134).

Fink (2019 s. 16) määrittelee näyttöön perustuvan kirjallisuuskatsauksen *systemaattiseksi, selväksi, kattavaksi ja toistettavaksi*. Tämän opinnäytetyön metodologiaksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa laajan kokonaiskuvan valitusta aihealueesta eikä ole yhtä tarkasti rajattu kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus (Salminen 2011 s. 6). Menetelmänä se antaa mahdollisuuden analysoida, arvioida tai tiivistää jo julkaistua näyttöön perustuvaa tutkimusta tietyn aihealueen raameissa (Fink 2019 s. 6–15, Friberg 2012 s. 133–143). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimus, joka tekee tutkimuksen aiemmin julkaistua tutkimusta käyttäen ja näin kokoaan pohjan löytääkseen uusia näkökulmia tai luodakseen alustan jatkotutkimuksille (Salminen 2011, s. 4).

Friberg (2017 s. 37) korostaa, että kirjallisuuskatsauksella on yhtä strukturoidut työvaiheet kuin empiirisillä tutkimuksilla, jotka perustuvat ongelman muotoiluun ja tarkoitukseen. Friberg (2017 s. 41) kuitenkin jatkaa, että ongelman muotoilu eroaa empiirisestä ja hallitsevammasta luonteesta, koska tutkimusongelmien on oltava mahdollisia tutkia kirjallisuuden avulla. Kun ongelma on muotoiltu ja tarkoitus on muotoiltu, alkaa varsinainen kirjallisuushaku, joka on tiedonkeruun rajoitusten perusta (Friberg 2017 s. 45).

3.2 Kirjallisuuskatsauksen tutkimusetiikka

Suomen Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut ohjeistuksen *Hyvä tiedellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa* (TENK 2012), jonka pohjalta myös Ammattikoulu Arcada on laatinut eettisen ohjeistuksensa, ja sen mukaan tämän opinnäytetyön olemme laatineet. Haluamme varmistaa, että minkäänlaista epäeettistä materiaalia, laiminlyöntiä tai muita vastuuttomia menetelmiä pääsisi tapahtumaan. Kirjallisuuskatsaus metodologia vaatii eettisesti huolellista lähdeluettelon ja viittausten laatimista ja että kirjallisuushaku suoritetaan huolellisesti, rehellisin metodein ja kriittisesti läpi koko opinnäytetyöprosessin. Kiinnitämme erityisesti huomiota hakuprosessin läpinäkyvyyteen ja huolelliseen dokumentointiin. Huolellisuus tiedonhaussa on muiden tutkijoiden ja kanssaopiskelijoiden työn, ja tutkimustulosten kunnioittamista niin, ettei niitä tulkita väärin tai muokata omaksi hyödyksi. (TENK 2012)

Tuomi & Sarajärvi (2018 s. 107) painottaa deduktiivisen päättelyn olevan totuuden säilyttämistä. Mikä tarkoittaa eettisestä näkökulmasta sitä, että omien henkilökohtaisten näkemysten ei anna vaikuttaa totuuteen tai aineiston pohdintaan tai läpikäyntiin. Analyysille on tärkeä toteutua aineiston ehdoilla eikä tutkijan ennakkoluulojen sanelemana. Tuomi & Sarajärvi (2018 s. 107) Aineiston tarkkailija ja tutkija vaikuttaa esimerkiksi omalla havainnoinnillaan siihen mitkä teemat aineistosta valikoituu ja miten hän aineistoa käy läpi. Eettisesti onkin tärkeää tiedostaa, että aineiston läpikäyvällä ihmisellä on temaattisessa analyysissa vaikutus lopputulokseen, koska hän pohtii esille nousevia teemoja ja observoi aineistoa omilla silmillään (Tuomi & Sarajärvi 2018 s. 142).

3.3 Tiedonhaun menetelmät ja luotettavuus

Tiedonhaku toteutettiin pääasiassa hakukoneiden EbscoHost, EBSCO Databases (CINAHL), Googlen Google Scholar, PubMed ja Science Direct kautta. Haut suoritettiin kahdesti kesäkuussa ja seitsemänä eri kertana elokuussa 2020.

Rajauksien perusteella saadut hakutulokset käytiin läpi otsikon tai tiivistelmän perusteella. Hyväksytyt artikkelien kieli oli englanti, ruotsi tai suomi. Suurin osa artikkeleista ja hauista on kuitenkin aineiston määrän takia tehty englanniksi, joten myös valikoidut artikkelit ovat englanninkielisiä. Ne aineistot, jotka eivät olleet tieteellisiä tutkimuksia hylättiin. Artikkelien tiivistelmästä tuli ilmetä, että tutkimus käsittelee hyvinvointia ja yhteisöllisyyden merkitystä puutarhatoiminnassa. Pois karsiutuivat myös ne artikkelit, jotka käsittelivät kohderyhmän muita kuin aikuisia tai joiden julkaisuvuosi ei ollut 2010 tai myöhemmin. Tämän jälkeen tutkimusten kuvauksen perusteella pois karsiutuivat ne tutkimukset, jotka eivät käsitelleet terapeutista puutarhatoimintaa tai puutarhaterapiaa. Jos tutkimuksen ei havaittu käsittelevän kirjallisuuskatsauksemme tarkoitusta vastaavaa aiheita tai koko tekstiä ei ollut saatavilla tai se oli maksullinen, se hylättiin.

Rajauksella ja tutkimusten mukaanotto- ja poissulkukriteerien valinnalla taataan kirjallisuuskatsauksen laatua. Taulukossa 1 näkyy listattuna valitut mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Valitut mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuosina 2010–2020	Ennen vuotta 2010 julkaistut
englanti, suomi, ruotsi	Muut kielet
aikuiset	Muut kuin aikuiset
Käsittelee yhteisöllisyyden merkitystä puutarhatoiminnassa	Ei käsittele yhteisöllisyyden merkitystä puutarhatoiminnassa
Tutkimus käsittelee hyvinvointia suoraan tai sen sosiaalista, fyysistä tai psykologista alakäsitettä	Ei käsittele hyvinvointia
Koko teksti saatavilla	Koko teksti ei ole saatavilla tai on maksullinen
Tieteellinen tutkimus/ tutkimusartikkeli	Ei ole tieteellinen tutkimus tai tutkimusartikkeli esim. opinnäytetyö

3.3.1 Tiedonhakuprosessi

Tiedonhakuprosessi on kuvattu omaan taulukkoonsa, jossa näkyy käytetyt hakukoneet, hakusanat sekä hakutuloksien ja käytettyjen artikkelien lukumäärä (katso taulukko 2).

Tiedonhaku aloitettiin kesäkuun alussa EbscoHost -hakukoneella, jossa hakusanoina oli Green Care AND mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness. Hakutuloksia oli yhteensä 20 ja näistä vain yksi artikkeli täytti hakukriteerit ja vastasi asettamaamme kysymykseen. Samalla hakukoneella tehty toinen haku sanoilla Gardening AND mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness AND therapy OR treatment OR intervention antoi 84 hakutulosta. Näistä artikkeleista vain yksi täytti valintakriteerit ja valittiin.

Loput hauista toteutettiin elokuun puolella. EBSCO Databases (CINAHL) -hakukoneella hakusanoiksi valikoitui Gardening OR horticulture OR horticultural therapy AND Occupational therapy AND Social inclusion. Tuloksia oli neljä, mutta hakukriteereiden mukaan valittaessa vain yksi artikkeli valikoitui sopivana artikkelina. Science Direct -hakukone antoi hakusanoilla occupational therapy AND community gardening AND social inclusion AND mental health AND rehabilitation 75 hakutulosta, joista valikoitui yksi hakukriteerien mukainen artikkeli. Lisäksi Science Direct -hakukoneella tehty haku sanoilla: healing gardens AND occupational therapy AND adults antoi 66 tulosta, joista myös yksi hakukriteerien mukainen.

Google Scholarin kautta tehty haku sanoilla wellbeing AND horticultural therapy OR therapeutic horticulture AND occupational therapy AND social horticulture AND social inclusion AND meaningful activity antoi odotettua enemmän artikkeleita eli yhteensä 376. Näiden läpikäynti vei aikaa, mutta yksi oli hakukriteerien mukainen, joten valikoitui aineistoon.

PubMed -hakukonetta käyttäessä hakusanoiksi valikoitui social AND therapeutic horticulture. Artikkeleita näillä hakusanoilla tuli 22, joista valikoitui yksi hakukriteeriemme mukainen artikkeli.

Science Direct -hakukone sekä EbscoHost valikoitui vielä viimeisiksi hakukoneiksi, jonka teimme elokuun lopulla. Science Direct hakusanat olivat horticultural therapy AND occupational therapy AND stress rehabilitation, josta tuli 47 hakutulosta ja yksi artikkeli täytti hakukriteerit ja valikoitui käytettäväksi artikkeliksi. EbscoHost hakusana yksinkertaisuudessaan oli Allotment gardening ja kahdeksasta hakutuloksesta yksi artikkeli täytti hakukriteerimme ja valikoitui käytettäväksi.

Taulukko 2. Tiedonhakuprosessi ja valitut artikkelit.

Hakukone	Pvm.	Hakusana	Hakutulos	Käytettyjä artikkeleita	Valitun artikkelin viitetiedot
EbscoHost	6.6.-20	Green Care AND mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness	20	1	Harris (2017)
EbscoHost	6.6.-20	Gardening AND mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness AND therapy OR treatment OR intervention	84	1	Monroe (2015)
EBSCO Databases (CINAHL)	5.8.-20	Gardening OR horticulture OR horticultural therapy AND Occupational therapy AND Social inclusion	4	1	Diamant & Waterhouse (2010)
Science Direct	6.8.-20	Occupational therapy AND Community Gardening AND Social inclusion AND Mental health AND Rehabilitation	75	2	Soga et al. (2017) Masterton et al. (2020)
Science Direct	6.8.-20	Healing gardens AND Occupational therapy AND Adults	66	1	Vujcic et al. (2017)
Google Scholar	17.8.20	Wellbeing AND Horticultural Therapy OR Therapeutic horticulture AND Occupational therapy AND Social	376	1	Sempik et al. (2014)

		horticulture AND Social inclusion AND Meaningful activity			
PubMed	18.8.-20	Social AND therapeutic horticulture	22	1	Spring (2016)
Science Direct	23.8.-20	Horticultural therapy AND Occupational therapy AND Stress rehabilitation	47	1	Adevi & Mårtensson (2013)
EbscoHost	23.8.-20	Allotment gardening	8	1	van den Berg et al. (2010)

3.3.2 Artikkeleiden esittely

Yhteensä hakukriteerit täyttäviä artikkeleita valikoitui kymmenen kappaletta ja kaikki niistä valikoitui englannin kielellä. Suurin osa valikoiduista artikkeleista oli kvalitatiivisen metodin mukaan tehtyjä, joita oli yhteensä kahdeksan ja kymmenestä yksi oli temaattinen kirjallisuuskatsaus ja toinen meta-analyysi kvantitatiivisella synteessillä tehty. Valikoidut artikkelit tulivat globaalisti ympäri maailmaa. Viisi tutkimusta on kirjoitettu Iso-Britanniassa, yksi Yhdysvalloissa, yksi Japanissa, yksi Hollannissa, yksi Serbiassa ja yksi Ruotsissa.

3.4 Aineiston analyysi

Aineistoon valitut tieteellinen data analysoitiin kirjallisuuskatsaus -metodille soveltuvia arviointikriteerejä hyödyntämällä. Tärkeää oli vastata tutkimuskysymyksiin ja pitää mielessä mitä artikkelien laadun arvioinnilla tarkoitettiin. (Stolt et al. 2016 s. 68) Tärkeää on myös tarkastella artikkeleita kriittisesti ja kyseenalaistaa tutkimuksien toistettavuutta. Validiteetti eli pätevyys, kliininen merkittävyys sekä yleistettävyys tuli ottaa huomioon kirjallisuuskatsauksen tutkimusartikkeleita analysoidessa. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 2008 s. 54). Laadullisen analyysissa usein puhutaan induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä mikä tarkoittaa päättelyn logiikan olevan joko induktiivinen eli yksittäisestä yleiseen tai deduktiivinen eli yleisestä yksittäiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018 s. 107).

Aineiston analyysimetodiksi valikoitui deduktiivisella analyysilogiikalla temaattinen analyysi. Deduktiivinen eli yleisestä yksittäiseen soveltui tutkimuskysymyksessä olevien tutkittavien käsitteiden laajuuden takia. Hyvinvointi on laaja käsite, jonka

yksityiskohtaisempia vaikutuksia tutkitaan. Samoin tarkasteltaessa artikkeleiden yhteisöllistä puutarhatoimintaa yleisesti haluttiin analysoida se yksittäiseen eli toimintaterapian aloittamiseen. Tuomi & Sarajärvi (2018 s. 142) kuvailevat aineiston analyysin etenemisen alkavan aineistoon tutustumisella ja muistiinpanojen tekemisellä, jonka jälkeen kerätään kiinnostavat seikat yhteen ja ne pelkistetään. Tämän jälkeen aineiston on tarkoitus järjestää potentiaalisiin teemoihin. Tässä kohdassa tärkeää onkin aineiston tarkkailijan aktiivisuus ja aineiston tulkitseminen, jotta teemat nousisivat esiin aineistosta. Tärkeää on pohtia teemojen ja pelkistysten suhdetta toisiinsa, eri teemojen välillä sekä suhdetta näiden eri tasojen eli ala- ja yläteemojen välillä. (Tuomi & Sarajärvi 2018 s. 142)

Kun tämä vaihe on toteutettu, tulee aineiston sopivuus teemoihin tarkistaa ja analyysistä tehdään temaattinen kartta, jonka jälkeen määritellään ja nimetään teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2018 s. 142)

Valitsemamme viitekehyksen Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) teemat ympäristöstä, toiminnasta ja ihmisestä valikoitui analyysin viitekehykseksi. CMOP-E -malli käsittelee ihmistä sen fyysisten, affektiivisten, kognitiivisten ominaisuuksien kokonaisuutena, jonka keskellä on henkisyys, joka tukee hyvin WHO:n (2006 s. 1) määritelmää hyvinvoinnista fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten kategorioiden kautta. Valintaa tuki paljon ihmiskeskeinen lähestyminen hyvinvointiin ja opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys keskittyy yhteisöllisen puutarhatoiminnan vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Tämän takia valitsimme analyysimme pohjaksi kyseiset teemat, koska toimintaterapeutin holistisella näkökulmalla ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa myös ympäristö ja toiminta.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli yhteisöllisen puutarhan aloittamista toimintaterapiassa. Kyseiset teemat tukivat myös tätä kysymystä, koska Townsend & Polatajko (2007 s. 40, 236) mukaan yhteisö kokonaisuudessaan voi koostua kyseisistä ihmisen komponenteista mallin mukaan ja toimintaterapian aloittamiseen myös ympäristö ja toiminta ovat tärkeitä aspekteja. Tuomi & Sarajärvi (2018 s. 128) antaman mallin mukaan kokosimme aineistomme perusteella sitaatteja, jotka sopivat valitsemiimme teemoihin ja teimme niistä pelkistetyt ilmaukset kääntäen samalla suomeksi ja sen jälkeen jaoimme ne tarpeen mukaan selkeämpiin alaluokkiin (katso liite 1 ja 2).

4 TULOKSET

Tässä kappaleessa esitellään sekä artikkeleiden tulokset että analyysin tulokset kategorioituina tutkimuskysymysten mukaan hyvinvointiin ja yhteisöllisen puutarhan aloittamiseen. Kumpaankin kysymyksen teemaa on aineiston avulla holistisella näkökulmalla teemoitettu artikkeleiden sisältöä ihmisen, ympäristön ja toiminnan teemoihin. Artikkeleista teemoihin nousseet sitaatit kategorisoitiin teemoittain taulukkoihin hyvinvoinnin (katso liite 1) ja puutarhatoiminnan aloittamiseen toimintaterapiassa mukaan (katso liite 2).

4.1 Yhteenveto artikkeleiden tuloksista

Kappaleessa esittelemme valittujen artikkeleiden tutkimustulokset. Tutkimustulokset on myös lopuksi kiteytetty visuaalisesti taulukkoon (katso taulukko 3).

Monroen (2015, s. 35–36) kvalitatiivisen tutkimuksen tulos osoitti kuinka yhteisöllinen puutarha lisäsi mielenterveyskuntoutujien fyysistä aktiivisuutta, sosiaalisia taitoja ja sitoutumista mielenterveysklinikkaan ja toiminnan yhteisöllinen toimintatapa tuki kuntoutujien osallisuutta toimintaan. Luonnon rauhallinen ympäristö koettiin mielenterveyskuntoutujien keskuudessa kannustavan läheisempiin suhteisiin osallistujien kesken (Monroen 2015 s. 35), kun taas Harris (2017 s. 1332) osoitti tutkimustuloksessaan, että luonto ympäristönä koettiin lisäävän osallisuutta rauhoittavalla ja visuaalisella ominaisuudellaan. Vujcic et al. (2017 s. 390) osoitti tutkimuksessaan, että yhteisölliseen puutarhatoimintaan osallistuneella ryhmällä oli huomattavasti pienentyneet stressitasot kontrolliryhmään verrattuna. Toisaalta ahdistusta mitatessa ennen ja jälkeen yhteisöllisen puutarhatoiminnan huomattiin miehillä sen olevan vähentynyt naisia huomattavasti enemmän puutarhatoiminnan jälkeen, mikä saattaa siis tarkoittaa, että juuri miehillä yhteisöllinen puutarhatoiminta voi vähentää ahdistusta (Vujcic et al. 2017 s. 390). Vujcic et al. (2017 s. 390) jatkaa, että tätä toisaalta tarvitsisi tutkia tarkemmin, jotta siitä saisi tarkempaa näyttöä.

Harris (2017) tutki mitkä asiat terapeuttisessa puutarhanhoidossa vaikuttivat asiakkaiden sitoutumiseen. Tutkimustulos osoitti yhteisön ja sosiaalisten elementtien merkityksen, luonnon ja joustavan toimintatavan olevan avainasemassa ihmisen sitoutumisessa toimintaan, sosiaaliset suhteet ylläpitivät sitoutumista ja omaa motivaation tasoa

toimintaan. (Harris 2017 s. 1331) Toiminnan vapaaehtoisuus koettiin lisäävän osallistujien sisäistä motivaatiota toimintaan, tuovan vapautta omien rutiinien luomiseen ja päätösvaltaa valita laajasta kirjosta erilaisia aktiviteetteja (Harris 2017 s. 1332). Tulos osoitti myös, että osallistujat eivät tarvitse aikaisempaa kiinnostusta puutarhatoimintaan voidakseen tuntee osallisuutta toimintaan (Harris 2017 s. 1332).

Diamant ja Waterhouse (2010 s. 85–86) tutkimuksessa Wilcockin (2006) hypoteesi ja *belonging* termi (suom. johonkin kuuluminen) esiteltiin ryhmätyökurssilla Thrive Battersean puutarharyhmälle ja opetettiin, että johonkin kuulumisen tunne määrittellään ihmisten väliseksi tunneyhteydeksi toisiinsa heidän harjoittaessaan yhteistä toimintaa (Wilcock 2007). Tutkimuksessa selvitettiin, miten ryhmätyökurssilla esille tuotu *belonging*-termin tunteminen auttoi ymmärtämään yhteenkuuluvuuden merkitystä. Tutkimuksen mukaan puutarharyhmään kuuluminen mahdollistaa johonkin ryhmään kuulumisen tunteen, jolla on positiivisia hyvinvointivaikutuksia. Puutarhayhteisöön kuuluminen edisti myös puutarhureiden terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. (Diamant ja Waterhouse 2010 s.85–88)

Sempik et al. (2014) mukaan puutarhanhoitoa käytetään usein toimintamuotona toimintaterapiassa, koska se tarjoaa mahdollisuuksia merkitykselliseen toimintaan monille, joilla on rajoitteita toimintakyvyssä. Puutarhatoiminta antaa osallistujille myös mahdollisuuden selviytyä vaikeuksista, jotka aiheutuvat heidän fyysisestä ja psykososiaalisesta ympäristöstä. Tutkimuksessa analysoitiin puutarhatoiminta neljällä kategoriolla: sosiaalinen vuorovaikutus, viestintä, motivaatio ja työhön sitoutuminen. Tutkimusaineisto kerättiin 90 päivän terapeutin puutarhatoiminnan aikana. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että osallistuminen puutarhatoimintaan edistää sosiaalisen vuorovaikutusta. Tämä vaikutus näkyi tutkimuksen mukaan parhaiten osallistujille, joilla oli oppimisvaikeuksia. (Sempik et al. 2014 s. 313–319)

Soga et al. (2017) kokoaa meta-analyysissä kvantitatiivisella synteetillä puutarhanhoidon fyysiset, psykologiset ja sosiaaliset terveyshyödyt. Analyysin tulokset viittaavat siihen, että osallistumisella puutarhanhoitoon on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Myönteisiksi vaikutuksiksi mainitaan muun muassa masennuksen, ahdistuksen oireiden, stressin, mielialahäiriöiden väheneminen sekä se, että ne lisäävät elämänlaatua,

yhteisöllisyyttä, fyysistä aktiivisuutta ja kognitiivisia toimintoja. Analyysiin valitut tutkimukset osoittavat, että toistuvilla lyhytaikaisilla harjoituksilla puutarhoissa on kumulatiivinen vaikutus terveyteen ja että puutarhanhoidolla on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia terveyteen. Artikkelissa todetaan, että puutarhanhoito on hyvä tapa edistää terveyttä myös siksi, koska ne voivat mahdollistaa esteettömiä tiloja kaikille, monen ikäisille ja eri tavalla fyysisesti tai psyykkisesti toimintakykyisille. (Soga et al. 2017 s. 92–99)

Masterton et al. (2020) temaattinen kirjallisuuskatsaus kartoitti, miksi vihreän ympäristön interventio (*green space intervention*) - kuten terapeuttinen puutarhatoiminta tai eläinavusteinen toiminta - onnistuu tavoitteissaan ja mitkä mekanismit johtavat toivottuihin tuloksiin. Tutkimukseen sisällytettiin 43 artikkelia, jotka käsittelivät vihreän ympäristön interventioita sekä niiden mahdollistamaa henkistä hyvinvointia. Artikkelissa esiteltiin tutkimuksen kehittämä uusi viitekehys, jonka avulla vihreän ympäristön interventiot voidaan jakaa kolmeen teemaan ja seitsemään kategoriaan. Viitekehysten avulla tutkimuksessa annettiin suosituksia interventioiden toteuttamiseen. Kategoriassa *Jaettu kokemus* otetaan esille, että lähes jokaisessa tutkimukseen sisällytetyn tutkimuksen mukaan interventiot toteutetaan tyypillisesti ympäristöissä, jotka edistävät sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Näiden jaettujen kokemusten kautta osallistujat kokevat, että heidän sosiaaliset taitonsa paranevat. Tutkimuksessa otetaan esille, miten monissa tutkimuksissa interventioiden yhteisöllinen kokemus oli arvokkain näkökohta, jonka suurin osa osallistujista mainitsi. Tutkimuksessa otetaan myös esille tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa intervention epäonnistumiseen. Tällaisia olivat muun muassa riittämätön varustus, henkilökunta, ohjaajan koulutus tai toiminnan pakollisuus. (Masterton et al. 2020 s.1–19)

Springin (2016) kvalitatiivinen tutkimus neljästätoista (14) skandinaavisesta terapiapuutarhasta tehtiin haastatteluilla ja strukturoidulla kyselylomakkeella. Puutarhojen interventioita ja niiden tehokkuutta edistää asiakkaiden hyvinvointia analysoitiin tutkimuksessa. Tutkimus osoitti, että puutarhaterapia edisti osallisuutta, liikkumista, kommunikointia sekä kognitiivisia ominaisuuksia. Interventiot myös helpottivat terapeuttisia suhteita hoitohenkilökunnan kanssa. Useimmat tutkimuksen puutarhat oli tehty esteettömäksi esimerkiksi pyörätuoleille asentamalla luiskia ja laajentamalla ovia. Istutuksissa oli otettu huomioon kasvien liikuteltavuus ja viljelylaatikoiden ergonomia. Tutkimuksessa

esitettiin, että sisäkasvit ja näkymät ikkunasta puutarhaan edistävät hyvinvointia. Tutkimuksen puutarhoissa käytettiin tuttua skandinaavista kasvillisuutta ja käytettiin hyväksi esimerkiksi erilaisten kasvien mahdollistamia aistihavaintoja, kuten eri värejä ja muotoja. Viljelyssä käytettiin harvoin hyväksi erityisiä pienapuvälineitä. Tutkimuksessa määriteltiin ominaisuudet, jotka tekevät puutarhasta terapeuttisen. Myös healing garden käsite määriteltiin. (Spring 2016 s. 87–98)

Van den Berg et al. (2010) vertaileva tutkimus Hollannin siirtolapuutarhoissa osoittaa, miten siirtolapuutarhureiden terveys, hyvinvointi ja fyysinen aktiivisuus oli parempi tutkimusjaksolla verrattuna kontrolliryhmään, joka koostui puutarhureiden naapureista, jotka eivät osallistuneet siirtolapuutarhatoimintaan.

Adevi ja Mårtenson (2013) osoittavat, miten puutarha toimii monipuolisena fyysisenä ja sosiaalisena areenana, jossa ihmiset voivat kuntoutua stressistä. Puutarhaterapiaan osallistujat kuvasivat puutarhan paitsi hyödylliseksi ympäristöksi stressin lievittämiseksi, mutta myös hyödyllisenä niin sanottuna laboratoriona kokeilla uusia strategioita hyvinvoinnin lisäämiseksi. Puutarha ja osallistujaryhmä muodostavat yhdessä areenan, jossa yhdistyy rakenne ja toimintavapaus ja jossa osallistujalla on mahdollisuus säätää tarpeitaan ja toiveitaan. (Adevi ja Mårtenson 2013 s. 230–237)

Taulukko 3. Valitut artikkelit ja niiden tulokset.

Tekijä	vuosi	Otsikko	Asiaankuuluva tulos
Harris	2017	The social dimensions of therapeutic horticulture	Tutkimustulos osoitti terapeuttisessa puutarhatoiminnassa yhteisön ja sosiaalisten elementtien merkityksen, luonnon ja joustavan toimintatavan olevan avainasemassa ihmisen sitoutumisessa toimintaan.
Monroe	2015	Horticulture Therapy Improves the Body, Mind and Spirit	Tutkimustulos osoitti terapeuttisen puutarhatoiminnan lisäävän mielenterveyskuntoutujien fyysistä aktiivisuutta, sosiaalisia taitoja ja sitoutumista mielenterveysklinikkaan sekä osallisuutta toimintaan.
Diamant & Waterhouse	2010	Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion	Tutkimuksen mukaan puutarharyhmään kuulumisen mahdollistaa johonkin kuulumisen tunteen (belonging), jolla on hyvinvointivaikutuksia. Puutarhayhteisöön kuulumisen edisti myös puutarhureiden terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta.
Vujcic et al.	2017	Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas	Tutkimuksen tulos osoitti, että luontoon perustuvalla terapialla oli positiivinen vaikutus osallistujien mielenterveyteen ja hyvinvointiin.
Soga et al.	2017	Gardening is beneficial for health: A meta-analysis	Tutkimuksen tulos tulokset viittaavat siihen, että osallistumisella puutarhanhoitoon on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia terveyteen.
Master-ton et al.	2020	Greenspace interventions for mental health in clinical and non-clinical populations: What works, for whom, and in what circumstances?	Tutkimuksessa kartoitettiin, miksi ns. <i>vihreän ympäristön interventio</i> toimii tavoitteissaan ja mitkä muutosmekanismit johtavat toivottuihin tuloksiin. Tutkimuksessa otetaan esille, miten monissa tutkimuksissa interventioiden yhteisöllinen kokemus oli arvokkain näkökohta, jonka suurin osa osallistujista mainitsi.
Spring	2016	Design of evidence-based gardens and garden therapy for neurodisability in Scandinavia	Tutkimuksen tulos osoitti, että puutarhaterapia edisti osallisuutta, liikkumista, kommunikointia sekä kognitiivisia ominaisuuksia. Interventiot myös helpottivat terapeuttisia suhteita hoitohenkilökunnan kanssa.
Sempik et al.	2014	The effects of social and therapeutic horticulture on aspects of social behavior	Tutkimuksen tulos osoittaa, että sosiaalinen vuorovaikutus paranee, kun osallistuu puutarhatoimintaan. Puutarhatoiminta antaa osallistujille mahdollisuuden selviytyä vaikeuksista, jotka aiheutuvat heidän fyysisestä ja psykososiaalisesta ympäristöstään.
Adevi & Mårtensson	2013	Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress	Tutkimuksen tulos osoittaa, miten toiminta puutarhassa edesauttoi osallistujia stressistä toipumiseen. Puutarhaympäristö mahdollisti kuntoutujille monimuotoista toimintaa yhdessä muiden osallistujien kanssa. Puutarhan monimuotoiset tilat mahdollistivat myös sosiaalisesta elämästä irtautumiseen ja löytämään itselle sopivia paikkoja rentoutumiseen ja ”olla oma itsensä”. Puutarhatoiminnan vapaaehtoisuus koettiin myös tärkeäksi.
van den Berg et al.	2010	Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment	Siirtolapuutarhat ovat yksi muoto yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta. Tutkimuksen tulos osoitti, että siirtolapuutarhatoiminta voi edistää aktiivista elämäntapaa ja edistää terveellistä ikääntymistä.

4.2 Hyvinvointi

Valituissa artikkeleissa korostui ympäristön, ihmisen ja toiminnan dynaaminen suhde. Osa sitaateista kuvasti tätä dynaamista ja vuorovaikutteista suhdetta erityisen hyvin. Kaikista artikkeleista tuli esille tämä vuorovaikutteisuus. Erityisen hyvin tätä kuvasti Diamant ja Waterhouse (2010 s. 87):

Removing weeds potentially provides instant feedback and a sense of achievement when the target area has been weeded. Gardening as a group in a public park generates affirmation on multiple levels. The individual receives affirmation from the group and the wider community, who are able to enjoy the output of their endeavours. The importance of belonging to those who can garden was considered. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)

Puutarhahoidossa kitkeminen alleviivattiin hyväksi toiminnoksi julkisen luontotilan ympäröimänä antaen välitöntä palautetta onnistumisen tunteesta, kun haluttu alue on saatu kitkettyä. Tätä hyväksynnän ja positiivisen palautteen tunnetta korostaa julkisessa puistossa toteutettu projekti, jossa myös laajempi yhteisö saa nauttia toiminnan tuloksista. (Diamant ja Waterhouse 2010 s. 87)

Luonnon rauhoittava vaikutus ympäristönä loi tilan, jossa tehdä erilaisia puutarhatoimintoja tai vain ollaan ja siinä korostui vaikuttavuus ihmisen hyvinvointiin kuten Adevi ja Mårtensson (2013 s. 233) kuvaili tutkimuksensa tuloksessa: ”Osallistujat assosioivat ulkona vietetyn ajan aktiivisissa puutarhatoiminnoissa parantavan mielialaansa ja unta.”

Luonto ympäristönä antoi ihmisille myös hengellisiä kokemuksia symbolismin ja kau-neuden kautta. Yhteys luontoon puutarhatoimintojen kautta toi tunteen elinvoimaisuudesta ja lisäsi ihmisten hyvinvointia mutta myös antoi kyvyn nähdä luonto omien tarpeiden kautta ja pystyivät kokemaan, kuinka luonto kokonaisuudessaan antoi kokemuksen hoivasta ja kärsivällisyydestä, jota tarvitsi omassa elämässään. Kyky implementoida uusia näkemyksiä ja kokemuksia fyysisen luontoympäristön ja puutarhatoiminnan avulla korostui. (Adevi ja Mårtensson 2013 s. 234)

4.2.1 Ympäristö

Valitsemistamme artikkeleista kolmessa otettiin ympäristön fyysinen ulottuvuus esille (Harris 2016, Masterton et al. 2020, Adevi & Mårtensson 2013). Adevi & Mårtensson (2013 s. 233) mukaan osallistujat saavat henkilökohtaisen suhteen itse puutarhan kanssa ja ovat vuorovaikutuksessa sen kanssa. Artikkeleissa otettiin ympäristön hyvinvointivaikutukset esille siten, että itse luonnossa oleminen ja siihen uppoutuminen toi hyvinvointia. Harrisin (2016 s. 1333) mukaan osallistujat tunnistivat puutarhaympäristön edistävän henkistä hyvinvointia. Masterton et al. (2020 s. 5) mukaan viheralueeseen uppoutumisen myönteinen merkitys mielenterveydelle mainittiin useimmissa mukana olevissa tutkimuksissa. Adevi & Mårtensson (2013 s. 234) mukaan luonto voi vakiinnuttaa muiden hoitojen aikana saavutettuja vaikutuksia.

Puutarhan vaihteleva ympäristö nähtiin myös mahdollistavan monipuolisemman järjestäytyneen toiminnan kuin sisätilat (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234). Puutarha edisti hyvinvointia fyysisenä ympäristönä myös siten, että puutarhasta on mahdollista löytää monipuolisesti erilaisia tiloja tai paikkoja, jotka edistävät sen hetkistä oloa. Adevi & Mårtensson (2013 s. 233) mukaan puutarhan yksilöllisesti valitut paikat heijastavat osallistujien mielialaa ja sallivat osallistujien olla omia itseään ja keskustella avoimesti. Masterton et al. (2020 s. 7) mukaan terapeutisesti tärkein paikka puutarhassa on osallistujan itse valitsema paikka puutarhassa. Se näyttää lisäävän luottamuksen tunnetta osallistujassa.

Puutarhaympäristö nähtiin myös hyödyllisenä ympäristönä akuutin stressin ja uupumuksen lievittämisessä. Puutarha toimii tutkimuksen mukaan monipuolisena fyysisenä ja sosiaalisena areenana, jossa voi esimerkiksi kokeilla uusia strategioita stressin sietoon, joka lisää hyvinvointia ja kehittää päivittäisiä toimia. Puutarha voi myös toimia terapiaympäristönä, jossa osallistuja palautuu uupumuksesta passiivisesti luonnossa ollessaan. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234–235)

Sosiaalinen ja institutionaalinen ympäristö nousi esille kahdessa artikkelissa (Masterton et al. 2020, Soga et al. 2017). Masterton et al. (2020 s. 15) ottaa esille ympäristön sosiaalisen merkityksen puutarhatoimintaan. Viheralueohjelmat toteutetaan tyypillisesti ympäristöissä, jotka edistävät sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Näissä ympäristöissä osallistujien

sosiaaliset taidot paranivat. Soga et al. (2017 s. 98) tutkimuksessa puutarhaympäristön institutionaalinen ulottuvuus tulee esille siten, että puutarhanhoito voi pitkällä tähtäimellä lievittää ja ehkäistä nykypäivän yhteiskunnan erilaisia terveysongelmia. Tutkimuksessa ehdotetaan, että hallitusten ja terveysjärjestöjen tulisi pitää puutarhanhoitoa hyödyllisenä terveydenhoitotoimenpiteenä ja kannustaa ihmisiä osallistumaan säännölliseen liikuntaan puutarhoissa, koska puutarhanhoito voi parantaa fyysistä, psykologista ja sosiaalista terveyttä, mikä voi pitkällä aikavälillä lievittää ja ehkäistä nykypäivän yhteiskunnan erilaisia terveysongelmia (Soga et al. 2017 s. 95).

4.2.2 Toiminta

Hyvinvointia lisäävä toimintana jo aiemmin mainittu rikkaruohojen kitkeminen on artikkeleista esiin noussut konkreettinen toiminto, jonka Diamant ja Waterhouse (2010 s. 87) tuottaman tutkimuksen tulos osoitti vaikuttavan positiivisesti ihmiseen hyväksynnän avulla välittömällä palautteella onnistumisesta. Artikkeleista kahdessa nousi toiminnan vaikuttavan ihmisen kykyyn tasapainottaa toimintojaan ja reaktioitaan paremmin arjessa (Adevi & Mårtensson 2013, Monroe 2015). Adevi & Mårtensson (2013 s. 233–234) osoitti puutarhaterapian vaikuttavan ihmisen kykyyn löytää tasapaino levon ja toiminnan välillä arjessaan:

They spoke about gaining patience with themselves and circumstances of life – the slow pace of progressions – and finding a better balance between rest and activity in their everyday life.

Myös Monroe (2015 s. 37) huomasi tasapainottavan vaikutuksen ihmiseen ja tähän vaikutti ihmisten kyky käyttää *Mindfulness* –taitoja (ts. tietoisuustaitoja) observoida omia oireitaan objektiivisesti. Monroe (2015 s. 37) jatkaa, että tämä kyky hyväksyä omat tunteet, ylettyi myös “tasapainottamaan omia reaktioita arjessa luontoympäristön ulkopuolella”.

4.2.3 Ihminen

Artikkeleista nousi esiin, että puutarhatoiminnalla on positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin yleisesti kuntoa ja terveyttä parantavana toimintatapana (Vujcic et al. 2017 s. 390–391, van den Berg et al. 2010 s. 6, Diamant & Waterhouse 2010 s. 87). Van den Berg

et al. (2010 s. 5) osoittivat haastatteluissaan, että 84 % vastaajista tunsivat olonsa terveemmäksi puutarhatoimintaa osallistumisen jälkeen. Puutarhatoimintaan osallistuvien fyysinen kunto ja yleinen terveys oli yli 62-vuotiailla osallistujilla naapureihin verrattuna parempi toisin kuin nuorilla tutkimukseen osallistuneilla se oli verraten sama (van den Berg et al. 2010 s. 6). Mikä osoittaa, että kokonaisuutena varsinkin vanhemmille ihmisille puutarhatoiminta erityisesti siirtolapuutarhassa on hyvinvointia ja terveyttä edistävää.

Kognitiivisista tekijöistä itsetutkiskelu ja omien reflektointikykyjen kehittyminen nousi esiin, kuten syrjäytyneelle ihmiselle annettu mahdollisuus keksiä uudelleen oma suhteensa maailmaan (Diamant & Waterhouse 2010 s. 88). Luonnolla ja sen universaaleilla totuuksilla pystyi ihminen kehittämään omaa kykyään reflektoida oman sairauden aiheuttamia mielialavaihteluja ohimeneviksi, joka lisäsi selviytymiskykyä ja ajatusmalleja omien oireiden ohjaamiseen (Monroe 2015 s. 37). Luonnon muutoksien seuraaminen sitoutti osallistujia käyttämään uusia kognitiivisia viitekehyksiä, jotka auttoivat tunteellisesti haastaviin tilanteisiin ja lisäsi kykyä sietää epämukavuutta (Monroe 2015 s. 37). Adevi & Mårtensson (2013 s. 235) tuloksen mukaan osallistujien emotionaalinen suhde paikkaan auttaa ihmistä ratkaisemaan kriisin aiheuttamia henkilökohtaisia ongelmia, lisää kykyä oppia uusia kykyjä ja saada lisää itseluottamusta.

Affektiivisilta aspekteiltaan nousi esiin stressin tunteen lievittävät vaikutukset ihmiseen (van den Berg et al. 2010 s. 5–6, Vujcic et al. 2017 s. 389, Masterton et al. 2020 s. 5). Vastaajista 86 % tunsivat yhteisöllisen puutarhahoidon jälkeen olonsa vähemmän stressaantuneeksi ja suurin osa sanoi stressin vähentymisen olevan tärkein syy osallistumiseen (van den Berg et al. 2010 s. 5). Jevremovac Botanical Garden -ohjelmalla oli suuri vaikutus osallistujien stressitasoihin (Vujcic et al. 2017 s. 389). Vujcic et al. (2017 s. 390–391) laatiman tutkimuksen tulos osoitti, että puutarhaterapia auttaa toipumisessa stressistä sekä masennuksesta ja ahdistuksesta ja sitä suositellaan osaksi psykiatristen potilaiden toimintaterapiaa hyvinvoinnin lisäämiseksi. Masterton et al. (2020 s. 5) kuvasi ihmisen pystyvän uppoutumaan luontoon ja sen takia pakenemaan luontoon omaa arkeaan ja unohtamaan arjessaan kokemansa stressitekijät, jolloin stressitasot laskevat.

Yksi osa ihmisen affektiivisista tekijöistä on sosiaalisuus ja artikkeleissa nousi esiin sosiaaliset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisenä

(Sempik et al. 2014 s. 316), ihmisten tärkeimpänä toimintaan osallistumisen tekijänä (Harris 2017 s. 1332), toisilleen emotionaalista ja terveellisempään ruokavalioon kannustavana tukena (Monroe 2015 s. 35) ja ryhmään kuulumisen vaikutuksesta omanarvontuntoon (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87). Toisaalta van den Berg et al. (2010 s. 5–6) osoittaa kyselyssään, että vain 17 prosenttia siirtolapuutarhaan osallistujista arvottivat sosiaaliset suhteet erittäin tärkeäksi osaksi toimintaa. Sempik et al. (2014 s. 318) tutki kommunikaation lisääntymistä oppimisvaikeuksia omaavilla osallistujilla eikä 90 päivän osallistumisen jälkeen eroa löytynyt kommunikaatiossa, mutta motivaatiossa ero oli huomattava.

4.3 Yhteisöllinen puutarhatoiminta toimintaterapiassa

Artikkelit vastasivat toiseen tutkimuskysymykseen yhteisöllisen puutarhan aloittamisesta toimintaterapiassa ja korostivat niin ihmisten, toiminnan kuin ympäristön vuorovaikutteisuutta. Viidessä artikkelien analyysissä nostetuista sitaateista korostivat tätä toimintaterapian ydinsanomaa, jossa ympäristö, toiminta ja ihminen ovat vuorovaikutuksessa. Adevi & Mårtensson (2013 s. 234) kiteyttää kuinka ”puutarhaterapiaan osallistuvien ihmisten mielestä, puutarhatoiminnat, ihmiset ja ympäristö koettiin turvalliseksi areenaksi täynnä mahdollisuuksia käyttää omien tarpeiden, mielialan ja kiinnostusten mukaan.” Toisaalta Harris (2017 s. 1333) osoitti tutkimuksessaan, että osallistujat olivat yksimielisiä, että aikaisempi kiinnostus puutarha-aiheisiin toimintoihin ei ollut sitoutumiseen vaikuttava tekijä, vaikka ympäristöllä oli ilmeisesti siihen vaikutusta. Harris (2017 s. 1333) kutsuukin tätä ympäristön luomaa terapeutista arvoa ja siihen liittyviä assosiaatioita sitoutumiseen nimellä ”luonnollinen arvo”. Puutarha luo ympäristönä mahdollisuuden erilaisille toiminnoille, niin henkilökunnalle kuin osallistujillekin, jossa tärkeintä on erilaisien toimintojen valinnanvapaus, kuten Adevi & Mårtensson (2013 s. 235) asian ilmaisee:

The garden, the caregivers, and the group of participants together make up an arena which combines structure with freedom of action, in which the participant get the chance to regulate their needs and aspirations. Important seems to be that they can choose if they want socialise or withdraw, get involved in an activity or just rest. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235)

Kahdessa artikkelissa henkilökunnan tärkeää roolia korostettiin suhteessa ympäristöön ja toimintaan. Diamant & Waterhouse (2010 s. 87) korosti henkilökunnan kykyä muokata

ympäristöä ja käyttää siinä hyödykseen ryhmänohjaustaitoja kuten ”yksittäisten tarpeiden arviointia, käyttäytymisrajojen hallintaa ja kannustamista tiimityöhön”. Tällä terapeutin itsensä ja oman persoonansa käyttämisellä terapeutti voi luoda emotionaalisesti turvallisen ympäristön. Adevi & Mårtensson (2013 s. 234) painotti, että henkilökunta pystyi myös luomaan puutarhasta ja sen vastuullisista toiminnoista stimuloivan ympäristön ilman vaatimuksia. Tässä ratkaisevan tärkeää oli, että henkilökunta otti vastuun puutarhan yleisestä kunnossapidosta, jättäen samalla kaikki tehtävät valinnaisiksi (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234).

4.3.1 Ympäristö

Soga et al. (2017 s. 95) tuo artikkeleissa ainoana mukaan institutionaalisen ympäristön ja painottaa puutarhatoiminnan terveydellisistä hyödyistä nyky-yhteiskunnassa ja siksi myös ehdottaa: ”hallituksen ja terveydenhuollon organisaatioiden harkitsevan puutarhahoitoa terveyden interventiona ja kannustamaan ihmisiä liikkumaan puutarhassa säännöllisesti.“ Tähän tarvitaan päättäjien aktiivisuutta lisätä ihmisten mahdollisuuksia ja motivaatio osallistua puutarhatoimintaan antamalla riittävästi siihen varattuja ympäristöjä, joissa ihmiset voivat nauttia puutarhanhoidosta myös puutarhatoiminnan erilaisten hyötyjen informoimista ihmisille, jotta se käy ilmi suurelle yleisölle.” (Soga et al. 2017 s. 95)

Sosiaalinen ympäristö ja ihmissuhteet tulivat esille artikkeleissa tärkeänä osana onnistunutta yhteisöllistä puutarhatoimintaa (Harris 2017, Diamant & Waterhouse 2010, Spring 2016, Adevi & Mårtensson 2013, Soga et al. 2017). Ihmiset identifioitiin ensisijaisesti tärkeimmäksi tekijäksi puutarhatoimintaan sitoutumisen kannalta ja täytti monta sosiaalista tarvetta (Harris 2017 s. 1332). Harris (2017 s. 1332) kuvailee, kuinka ihmissuhteet olivat alussa sitoutumisen kannuste toimintaterapiaa aloittaessa ja yhteisön kiintyessä myös kannuste uusille jäsenille sitoutua mukaan puutarhatoimintaan:

Opportunities for close friendships and belonging to a community were important aspects to early engagement processes. Over time the dynamics appear to change, and reciprocity, community building and helping others added to the community dynamics that sustain engagement and serve to attract new participants in a cyclical process. (Harris 2017 s. 1332)

Sosiaalinen ympäristö mahdollistaa johonkin kuulumisen sekä ihmissuhteiden ja toimintaan sitoutumisen muodostumisen. Myös Diamant & Waterhouse (2010 s. 87) alleviivasi

avoimen ja julkisen potentiaalia mahdollistaa dynaamisia mahdollisuuksia vuorovaikutukselle eri yhteisöjen välillä. Myös henkilökunnan ja osallistujien välinen suhde tuli esiin. Toisaalta projektissa, joka toteutettiin sairaalaympäristössä, on mahdollisuus liikua vapaasti ympäristössä omien tarpeiden ja kykyjen mukaan syy, miten henkilökunta ja osallistujat pystyivät kokeilla tapoja samaistua toisiinsa (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234).

Kahdessa artikkelissa luonto koettiin rauhoittavana ympäristönä, joka auttoi ihmistä itsen rauhoittumaan (Monroe 2015 s. 35, Adevi & Mårtensson 2013 s. 235). Monroe (2015 s. 35) osoitti tuloksessaan, että puutarhatoimintaan osallistuneet kokivat tämän luonnon luoman rauhoittavan ympäristön mahdollistavan osallistujien välille läheisempiä suhteita. Toisaalta luonto itsessään myös koettiin eräänlaiseksi kumppaniksi, jonka kanssa kokeilla aistejaan ja kehoaan pystyäkseen tuntemaan olonsa mukavaksi (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235).

Luonnon antamat aistituntemukset ja kauneus vaikuttivat ihmisen olemiseen vihreässä tilassa sekä toimintaan sitoutumiseen (Harris 2017 s. 1333). Luonto on puutarhatoiminnassa kuitenkin enemmän kuin villi, omassa olossa oleva luonto, koska ihminen muokkaa sitä omanlaisekseen. Spring (2016 s. 96) alleviivaa että “puutarhat tarjoavat luovan ympäristön terapialle, joka stimuloi aisteja. Puutarhat olivat kompakteja, yksinkertaisia ja muokattavia muotoilultaan.” Puutarhaan voi tiedostetusti tuoda aisteja stimuloivia elementtejä, kuten eri värisillä kukilla tai syötävillä yrteillä (Spring 2016 s. 90). Yksinkertaisella fyysisellä puutarhalla, jossa on nurmikko, maaperää, nostetut istutukset, puita varjoalueiksi ja sosiaalinen keskus voi Spring (2016 s. 96) mukaan “mahdollistaa terapiaa, rohkaista sosiaalisia suhteita, toimintaa sekä kuntoutusta ja rentoutumista.” Toisaalta puutarha, jossa on erilaisia elementtejä ja huoneita “koettiin areenaksi, joka mahdollistaa kuntoutusprosessin, jossa voi nähdä muidenkin terapioiden tuomat positiiviset edistysaskeleet (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235).

Universal Design nousi esiin kahdessa artikkelissa. Ympäristöä oli myös tärkeä muokata osallistujien osallisuuden mahdollistamiseksi. Avara tila, korotetut istutusalueet, joihin voi yltää pyörätuolista sekä puut, jotka varjostavat puutarhaa edistivät asiakastyytyvyyttä (Spring 2016 s. 95). Spring (2016 s. 90) huomauttaa että suurimmalla osalla (85%)

tutkimuksen puutarhoista oli tehty muokkauksia, kuten rampit pyörätuoleille, leveät ovet ja siirrettävät istutusruukut sekä pöydät, joiden alle pyörätuoli mahtuu. Pyörätuolilla pääsy ja työvälineiden pitkät varret mahdollistaa toiminnan muokkaamisen osallistujan mukaan (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87).

Spring (2016 s. 96) myös painotti, että sisätilojenkin huonekasvit sekä näköalat ikkunasta voivat olla passiivisesti terapeuttisia ja siksi tärkeä osa uutta puutarhatoimintaa suunniteltaessa. Vain yksi artikkeli huomioi, että kulttuurisella ympäristöllä voi myös olla vaikutusta, kuinka hyvin osallistuja sitoutuu puutarhatoimintaan (Masterton et al. 2020 s. 6).

4.3.2 Toiminta

Kirjallisuuskatsauksemme kahdeksassa artikkelissa oli otettu esille, miten toiminnallisuus ja toiminta näkyy puutarhanhoidossa. Spring (2016 s. 96) mukaan puutarhanhoitoa käytetään fyysisen liikkumisen edistämiseen, kognitiivisten haasteiden asettamiseen ja sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksien tarjoamiseen. Masterton et al. (2020 s. 7) mukaan monipuolinen aktiviteettitarjonta mahdollistaa sen, että osallistujat löytävät todennäköisemmin toimintansa, josta he nauttivat ja joihin sitoutuvat. Tärkeitä puutarhaviljelyn toimintoja olivat tutkimuksen mukaan kasvattaminen, sadonkorjuu, luonnon katselu sekä puutarhatoimintaan liittyvä taide ja ruoanlaitto (Spring 2016 s. 93).

Artikkeleissa otettiin esille, miten tärkeää ohjaajien asenne ja toiminnan mahdollistaminen oli. Masterton et al. (2020 s. 15) mukaan, kun ohjaajien asenteet olivat tuomitsemattomia, avoimia ja aitoja, vaikuttivat ne osallistujien mahdollisuuksiin nopeasti luoda yhteyksiä ohjaajien kanssa. Ammattitaitoisten ja itsevarmojen ohjaajien läsnäolo ja riittävä aika ohjelmassa on tärkeää, jotta osallistujat oppivat käytännön ja psykologisia taitoja, jotka mahdollistavat vastuuntuntoa ja tarkoitusta ja lisäävät itsetuntoa ja elämänhalua. Vastuuntuntoa ja tarkoitusta ohjattiin eri tavoin, mutta ne nähtiin yhtä tärkeiksi. (Masterton et al. 2020 s. 14)

Puutarhanhoito mahdollisti lempeän ja vastakkain asettelemattoman jakamisen ryhmänjäsen kesken (Monroe 2015 s. 35). Yhteistyön merkitys tulee esille puutarhanhoidossa

kuten kastelussa, kitkemisessä ja sadonkorjuussa. Yhteistyö jäsenten kesken näytti tutkimuksen mukaan edistävän jäsenten parempaa osallistumista toimintaan. (Monroe 2015 s. 37) Diamant & Waterhouse (2010 s. 86) mukaan johonkin kuulumisen tunnetta korostettiin heidän tutkimuksessaan antamalla osallistujille vapautta suunnitella päivittäistä aika- tauluaan ja ottamaan vastuuta tietyistä alueista puutarhassa. Vujcic et al. (2017 s. 390) tutkimuksessa todettiin myös, että ryhmätyöskentelyyn sitoutuminen lisäsi sosiaalisuuden tunnetta ja sen lisäksi auttoi osallistujaa herättämään luovuuden. Esimerkkinä ryhmätyöskentelystä oli syksyn lehtien kerääminen, ruukuttaminen ja taideterapiaistuntoihin osallistuminen.

Tutkimuksen mukaan *vihreän ympäristön intervention* ohjelmissa henkilökuntaa tarvitaan avustamaan osallistujia fyysisesti ja siksi henkilökunnan määrän arvioiminen riittäväksi osallistujiin nähden on tärkeää (Masterton et al. 2020 s. 16). Toiminnan muokkaaminen osallistujille sopivaksi kykyjen ja tarpeiden mukaan todettiin artikkeleissa myös tärkeäksi. Esimerkiksi rikkaruohojen kitkeminen on monipuolinen muokattavissa oleva aktiviteetti. Se voidaan suorittaa erikseen tai yhteistyössä, apuvälineillä tai ilman. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)

Monroen tutkimuksessa (2015 s. 35) tavoitteiden ja suunnitelmien tekeminen tehtiin tiimeissä, jossa terapeutti oli yhtenä jäsenenä. Terapeutti avusti osallistujia määrittelemällä tavoitteet ja antoi palautetta osallistujien vuorovaikutustaidoista. Sempik et al. (2014 s. 318) mukaan esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen mittaaminen ja arvioiminen on tärkeää STH-ohjelman (engl. *social and therapeutic horticulture*) aikana. STH-malli perustuu, päivän mittaiseen toimintaan, joka muistuttaa monin tavoin työpäivää ja tarjoaa monia työhön liittyviä toimintoja, kuten sosiaalinen vuorovaikutus, taitojen ja päivittäisen rutiinin kehittäminen sekä mahdollisuuden merkityksellisen toiminnan tekemiseen. (Sempik et al. 2014 s. 317)

Ajankäytön organisoiminnin esimerkkinä puutarhatoiminnassa toimii van den Berg et al. (2010 s. 5) tutkimus siirtolapuutarhan omistajista. He käyttivät eniten aikaansa puutarhanhoitoon siirtolapuutarhassa ollessaan (62 % kokonaisajasta puutarhassa). Muita toimia siirtolapuutarhassa oli istuminen, lukeminen ja harrastaminen (19 % kokonaisajasta

puutarhassa). Sosiaaliseen toimintaan meni 11-prosenttia ajasta ja 5-prosenttia meni hallinnolliseen toimintaan.

Neljässä kohteessa puutarharyhmien toiminta auttoi elämäntaitojen opettamisessa. Vuorovaikutus terapeutin ja osallistujien välillä tarjoaa mahdollisuuksia kognitiiviseen terapiaan ja fysioterapiaan. (Spring 2016 s. 93) Valinnan vapaus sekä toimintaan että sosiaalisten kontaktien suhteen oli huomioonotettava seikka toiminnassa, koska valinnan vapaus sitoutti ja osallisti toimintaan merkittäväällä tavalla (Harris 2017 s. 1332).

Monroe (2015 s. 36) mukaan kasvien luonnollinen kasvuprosessi tarjosi konkreettisia esimerkkejä elämästä, kasvamisesta, muutoksesta ja kuolemasta, joka osaltaan edisti tietoisuuskeskusteluja (*Mindfulness*). Tutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen käytöstä oli apua selviytyessä ahdistuksesta ja masennuksesta, ja osallistujat aloittivat myös puutarhanhoidon vapaa-ajallaan keinona selviytyä stressistä, hankkia ruokaa ja lisätä liikuntaa. (Monroe 2015 s. 36)

4.3.3 Ihminen

Viitekehyksemme CMOP-E: n mukaan ihmisen valmiuksista affektiivinen osatekijä tarkoittaa sosiaalisia ja tunteisiin liittyviä tekijöitä. (Townsend & Polatajko 2007 s. 40). Kirjallisuuskatsauksemme kuudessa artikkelissa otettiin esille, miten puutarhatoiminnassa ihmisen affektiivinen puoli tulee esille sisäisesti ja ihmisten välillä.

Ihmisten sosiaalisuuden kaipuu tuli esille esimerkiksi Harris (2017 s. 1331) tutkimuksessa siten, että kun motivaatiotekijöitä kysyttiin, kaikille osallistujille tärkein motivaatiotekijä oli ihmiset. Muita tutkimuksessa ilmi tulleita osallistumisen motivaatiotekijöitä ja mielenkiinnonkohteita oli esim. halu päästä ulos kodista ja tehdä jotain hyödyllistä. (Harris 2017 s. 1331) Sempik et al. (2014 s. 313) mukaan ryhmän jäsenten sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi kaikilla osallistujilla 90 päivän jälkeen.

Ryhmään kuulumisen johtaa myös johonkin kuulumisen tunteeseen ja itsearvoon. Johonkin kuulumisen tunne vähentää ihmisiltä esteitä, jotka mahdollisesti tulisivat osallistumisen tielle. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87) Ystävyysuhteet, vertaistuki ja seura olivat

eniten keskusteltuja aiheita puutarhatoiminnassa. Ihmissuhteita arvostettiin niiden emotionaalisen tuen ja sosiaalisten mahdollisuuksien ansiosta ja ne jatkuivat myös projektin ulkopuolelle. (Harris 2017 s. 1331) Osallistujat ymmärsivät, että heidän osallistumisensa puutarhanhoitoon oli merkityksellistä, koska jokainen osallistuja toi yksilöllisen arvon ryhmään. Jokainen osallistuja tuo myös panoksensa arkitoimintoihin ja ryhmään kokonaisuutenaan. (Monroe 2015 s. 35–36)

Puutarhatoiminta vaikutti ihmisten sisäisiin tekijöihin, kuten tunteisiin esimerkiksi niin, että itsearvioidut stressitasot vähenivät osallistujilla. Vujcic et al. (2017 s. 390) tutkimuksen tulos osoitti, että neljän viikon osallistumisen jälkeen osallistujien mielenterveys koheni. Osallistujat saivat myös luottamusta ja kykyä antaa emotionaalista tukea toisilleen. Lisäksi yhdessä tutkimuksessa kaikki osallistujat aloittivat puutarhahoidon kotonaan ja rohkaisivat toisiaan syömään terveellisemmin. (Monroe 2015 s. 35)

Osallistujan usko projektiin on vaikuttava tekijä saada ihminen mukaan. Toisille uusi terapiatapa voi olla tervetullut, toiset taas voivat huonojen kokemusten takia kyseenalaiseen sen luotettavuuden. (Masterton et al. 2020 s. 16)

5 POHDINTA

Analyysistä nousseita tuloksien pohdintaa ensin tutkimuskysymysohjaavasti teemoittain ja sen jälkeen metodologian ja etiikan pohdintaa opinnäytetyöprosessiin liittyen.

5.1 Tuloksien pohdinta

Tässä kappaleessa pohdimme artikkeleiden analyysin tuloksia viitekehyksen ja keskeisten käsitteiden kautta tehden johtopäätöksiä analyysin datasta. Tuloksien pohdinta on jaettu tutkimuskysymysten perusteella pohdintien ensin ensimmäistä tutkimuskysymystä yhteisöllisen puutarhatoiminnan merkityksestä hyvinvoinnille. Ensimmäisen kysymyksen tulos tukee myös toisen tutkimuskysymyksen pohdintaa, jossa teemme johtopäätöksiä siitä mitä tulisi ottaa huomioon yhteisöllistä puutarhatoimintaa aloittaessa toimintaterapiassa.

5.1.1 Ensimmäisen tutkimuskysymys

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli hyvinvointia ja tavoite oli saada vastaus kysymykseen: Mitä yhteisöllinen puutarhatoiminta merkitsee ihmisen hyvinvoinnille? Hypotesimme oli omien kokemusten perusteella ja ennakkoon aihetta tutkineena, että luonnolla on mieltä ja kehoa rauhoittava vaikutus ihmiseen ja sen tarkasteluun tarvitaan holistinen näkökulma. Tärkeää kuitenkin oli puhdistaa mieli ennako-oleuksista ja antaa artikkelien vastata tutkimuskysymyksiin.

Hyvinvoinnin käsitettä tarkasteltaessa WHO:n (2006, s. 1) määritelmän kautta ”terveyden kokonaisvaltaisena fyysisen-, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuutena eikä vain sairauden poissaolona” edistää artikkelien tuloksien pohjalta yhteisöllinen puutarhatoiminta kaikkia näitä osa-alueita. Tutkimukset osoittivat edistävän osallistujien fyysistä kuntoa ja terveyttä (van den Berg et al. 2010 s. 6, Diamant & Waterhouse 2010 s. 87, Soga et al. 2017 s. 95, Monroe 2015, s. 35–36, Diamant & Waterhouse 2010 s. 87, Spring 2016 s. 96). Puutarhatoiminta lisäsi myös sosiaalista hyvinvointia (Monroe 2015, s. 35–36, Sempik et al. 2014 s. 316, Masterton et al. 2020 s. 15, Adevi & Mårtensson 2013 s. 235) ja tulokset osoittivat, että yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet sitoutti osallistujat toimintaan (Harris 2017, s. 1331) ja lisäsi johonkin kuulumisen tunnetta (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87). Myös psyykkinen hyvinvointi lisääntyi puutarhatoiminnan avulla (Monroe 2015 s. 37, Spring 2016 s. 96, Soga et al. 2017 s. 95)

Toimintaterapeuttisen viitekehyksen kautta huomaa analyysin tuloksista, että pelkkä fyysinen-, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin kokonaisuus ei määritelmäksi riitä, koska se poissulkee ympäristön ja toiminnan vuorovaikutteisuuden ihmiseen. Tämä kokonaisvaltainen ja ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutus korosti valitun viitekehyksen, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) ihmisen kokonaisvaltaista tarkastelua osana ympäristöään ja toimintaa, joka mahdollistaa sitoutumista (Townsend & Polatajko 2007 s. 27), sopivuutta opinnäytetyöhön. Toiminnallisesti juuri puutarhanhoito auttoi ihmisiä tasapainottamaan toimintojaan myös arjessa (Adevi & Mårtensson 2013, Monroe 2015). Kuten Dodge et al. (2012 s. 229) kuvailevat hyvinvoinnin olevan määritelmänä moniulotteinen ja kompleksi ja sisältää myös paljon enemmän kuin WHO:n (2006, s. 1) antaa määritelmässään ymmärtää.

Analysoiduissa artikkeleissa nousi esiin yhteisöllisen puutarhatoiminnan positiiviset vaikutukset ihmiseen holistisesti kuntoa, mieltä ja terveyttä parantavana toimintana (Vujcic et al. 2017 s. 390–391, van den Berg et al. 2010 s. 6, Diamant & Waterhouse 2010 s. 87), ja korostettiin, että luonto ympäristönä oli yksityisine nurkkauksineen tämän mahdollistama tekijä rauhallisella tilana ja ihmisen oman reflektion ja kehityksen mahdollistajana (Adevi & Mårtensson 2013 s. 233, Harris 2016 s. 1333). Myös ihmisen oma reflektio ja kokemus luontoympäristön myönteisestä merkityksestä mielenterveydelle korostui (Masterton et al. 2020 s. 5). Diamant ja Waterhouse (2010 s. 87) osoittama rikkaruohojen kitkentä antoi ihmisille yhteisöllisen ja henkilökohtaisen hyväksynnän tunteen, kun konkreettinen toiminta oli saatu tehtyä.

Dodge et al. (2012 s. 230) määrittelevät hyvinvoinnin olevan tasapainossa, kun ihmisen fyysiset-, psykologiset- ja sosiaaliset voimavarat ja yksilön kohtaamat fyysiset-, psykologiset- ja sosiaaliset haasteet ovat tasapainossa. Puutarhatoiminnalla oli sosiaalista hyvinvointia edistävä vaikutus osallistujiin toiminnan avulla (Masterton et al. 2020 s. 15). Adevi & Mårtensson (2013 s. 233–234) osoittivat puutarhaterapian vaikuttavan ihmisen kykyyn löytää tasapaino levon ja toiminnan välillä arjessaan. Kyky antaa itselle lepoa ja toiminnallisuutta fyysisellä toiminnallaan ja omaan fyysiseen hyvinvointiin vaikuttamalla osoittaa, että puutarhaterapian vaikutukset jatkuivat siis myös ympäristön vaihtuessa omaan ennalta tuttuun ympäristöön. Puutarhatoiminnalla oli myös psyykkisiin toimintoihin tasapainottava vaikutus lisääntyneillä tietoisuustaidoilla *Mindfulness*-harjoitteiden avulla (Monroe 2015 s. 37). Monroe (2015 s. 37) jatkaa, että tämä kyky hyväksyä omat tunteet ja vaikuttaa omiin reaktioihin jatkui myös omassa arjessa luontoympäristön ulkopuolella.

Luonto koettiin turvallisenä ympäristönä harjoitella ja edistää henkistä hyvinvointiaan (Harrisin 2016 s. 1333, Masterton et al. 2020 s. 5). Tämä opittujen taitojen siirtäminen muihin ympäristöihin korostui Adevi & Mårtenssonin (2013 s. 234) tutkimuksessa kuinka luonto ja puutarhatoiminta voi kokonaisuutena edistää myös muiden terapioiden saavutettuja vaikutuksia. Näitä opittuja henkistä hyvinvointia edistäviä taitoja ja niiden implementoimista muihin ympäristöihin olisi mielenkiintoista tutkia enemmän. Dodge et al. (2012 s. 229) kuvaus unohtaa toimintojen ja ympäristön vaikutuksen ihmisen

hyvinvointiin sen institutionaalisten ja fyysisten aspektien kautta. Tutkimustulokset ja analyysi korostaa, että juuri luonto ja puutarhan fyysinen ympäristö edistää hyvinvointia ja lisää tätä ihmisen hyvinvointia puutarhatoimintojen avulla.

Yksi iso osatekijä luontoympäristön vaikutuksella ihmisen hyvinvointiin oli sen stressiä lievittävä vaikutus ihmiseen (van den Berg et al. 2010 s. 5–6, Vujcic et al. 2017 s. 389, Masterton et al. 2020 s. 5). Luonto ympäristönä sai ihmiset myös käyttämään uusia kognitiivisia viitekehyksiä seuratessaan luonnon muutoksia (Monroe 2015 s. 37). Tämä tuki hypoteesiamme luonnon rauhoittavista vaikutuksista ihmiseen. Mielenkiintoista oli huomata myös tutkimustulos sen kognitiivisista vaikutuksista ihmiseen ja näin hyvinvointiin.

Kiteytettynä merkitsee puutarhatoiminta ihmisen hyvinvoinnille, jopa arkea helpottavia kognitiivisia taitoja Monroe (2015 s. 37), henkistä hyvinvointia edistävää toimintaa (Harrisin 2016 s. 1333, Masterton et al. 2020 s. 5), stressin lievitystä (van den Berg et al. 2010 s. 5–6, Vujcic et al. 2017 s. 389, Masterton et al. 2020 s. 5) ja se voi parantaa ihmisen fyysisistä, psykologista ja sosiaalista terveyttä ja pitäisikin olla institutionaalisesti päättäjien agenda mahdollistaa sitä kansalaisille (Soga et al. 2017 s. 95).

5.1.2 Toinen tutkimuskysymys

Opinnäytetyömme toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli saada vastaus kysymykseen: Mitä tulee ottaa huomioon, kun aloittaa yhteisöllisen puutarhatoiminnan toimintaterapiassa? Analysoidessamme kirjallisuuskatsauksemme artikkeleita viitekehyksen Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) kautta huomasimme, että ympäristö, toiminta ja ihminen olivat kaikki kytköksissä toisiinsa ja välillä näiden teemojen jaottelu oli haastavaa, kun ne olivat syyseuraussuhteita tai toisistaan riippuvaisia. Nämä teemat kuitenkin toimintaterapeuttisesta näkökulmasta ovat oleellisia ja kertovat toiminnan tärkeydestä ja kaikkien teemojen vuorovaikutuksellisuudesta. Luonto fyysisenä ympäristönä ja sosiaaliset suhteet yhteisöllisyydessä, tuovat ihmisille (niin henkilökunnalle, kuin osallistujille) hyvinvointia edistäviä hyötyjä, kun ihminen kokee osallistuvansa puutarhatoimintaan. Alla pohdimme näiden teemojen kautta tehdyn analyysimme tuloksia ympäristö, toiminta ja ihminen järjestyksessä.

Townsend & Polatajko (2007 s. 50) esittelee luonnon fyysisenä ympäristönä, joka koostuu niin puutarhaympäristöstä luonnossa, että rakennetuista elementeistä puutarhassa. Aineistosta nouseekin esille toimintaterapeutin tärkeä osa luonnon ja ympäristön muokkaajana osallistujien osallisuuden mahdollistamiseksi (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87). Universal Design taasen nousee esiin kaikkien ihmisten mukaan ottamisena ja toiminnan mahdollistamisena niin, että ympäristö ei rajoita osallisuuden mahdollisuutta (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87, Spring 2016 s. 95). Tässäkin ihmisen tärkeä panos muokata ympäristöä tuo mahdollisuuksia toiminnalle. Kaikilla ihmisillä on yhtäläinen oikeus toimintaan (Wilcock & Townsend 2000, Townsend & Polatajko 2007 s. 27) ja siksi sen muokkaaminen osallistujien mukaan on tärkeää.

Aineistoista nousee esille vahvasti luonto fyysisenä ympäristönä toiminnan mahdollistajana ja myös ihmisen hyvinvoinnin lisääjänä sen rauhoittavan ominaisuuden takia (Monroe 2015 s. 35, Adevi & Mårtensson 2013 s. 235). Tämä ihmisen ja luonnon välinen yhteys on myös yksi asia, mikä lisää hyvinvointia ja on hyvä ottaa esille yhteisöllistä puutarhatoimintaa aloittaessa. Valitun ympäristön on hyvä olla rauhallinen ja monipuolinen, joka mahdollistaa ympäristönä yhteisöllisyyden ja yksityisyyden, koska se lisää vapautta, syventää suhteita ja tuo yhteisöllisyyttä (Monroe 2015 s. 35, Adevi & Mårtensson 2013 s. 235). Toimintaterapeutti voi myös tiedostetusti tuoda esille aisteja stimuloivan mahdollisuuden puutarhatoiminnassa, kuten Spring (2016 s. 90) ehdottaa eri väristen kukkien ja tuoksuvien ja syötävien yrttien avulla.

Sosiaalinen ympäristö voi myös olla voimavara ja sosiaalisessa ympäristössä yhteisö tuo vuorovaikutusmahdollisuuden sekä jopa mahdollisesti lisää osallistujia. Tärkeää onkin, luoda sosiaalinen ympäristö alussa, joka sitouttaa toimintaan. Harris (2017 s. 1332) mukaan ihmissuhteet ovat toiminnan alussa sitoutumisen kannuste ja yhteisön kiintyessä toiminnan aikana myös kannuste uusille jäsenille sitoutua mukaan puutarhatoimintaan. Esimerkiksi Masterton et al. (2020 s. 15) mukaan yhteisöllinen kokemus oli arvokkain näkökohta, jonka suurin osa osallistujista mainitsi. Ystävyysuhteiden, vertaistuen ja seuran ottaminen esille toiminnan alussa on tärkeää, koska ihmissuhteita arvostettiin emotionaalisen tuen ja sosiaalisten mahdollisuuksien ansiosta (Harris 2017 s. 1331).

Yhteistyö edistää myös osallistumista toimintaan, koska puutarhanhoidossa yhteistyön tulokset näkyvät esimerkiksi kastelussa, kitkemisessä ja sadonkorjuussa (Monroe 2015 s. 37). Tässä näkyy sosiaalisen ympäristön vaikutus toimintaan. Analyysin tulokset vahvistavat hyvin CMOP-E mallissa yksilön vaikutuksen ympäristöönsä toimintansa kautta (Townsend & Polatajko 2007 s. 23). Osallistujat tutkimuksen mukaan ymmärsivät, että heidän osallistumisensa puutarhanhoitoon oli merkityksellistä, koska jokainen osallistuja toi panoksensa kokonaisuuteen (Monroe 2015 s. 35–36). Tärkeää on myös ottaa huomioon, että sosiaaliset suhteet ja yhteistyö voivat olla juuri niitä asioita, jotka ovat haasteellista osallistujalle. Tämän takia on hyvä ottaa esille toiminnan alussa, että osallistujalla on valinnanvapaus sekä toimintaan että sosiaalisten kontaktien suhteen. Harris (2017 s. 1332) mukaan valinnanvapaus sitoutti ja osallisti toimintaan merkittäväällä tavalla.

Toimintateemaa tarkasteltaessa nousi esiin henkilökunnan vastuunottoa koskeva konkreettinen asia, kuinka jakaa toiminnan vastuualueita ihmisten kesken. Yhteisöllistä puutarhatoimintaa aloittaessa on toimintaterapeutin hyvä tiedostaa henkilökunnan tärkeys ja kyky ohjata ryhmää. Adevi & Mårtensson (2013 s. 234) korosti henkilökunnan ensisijaista vastuunottoa kaikesta toiminnasta ja näin tehdä vapaan ympäristön osallistujille ilman vaatimuksia. Jos kaikki on osallistujille valinnaista voi henkilökunnalle jäädä täten paljon tehtävää. Diamant & Waterhouse (2010 s. 87) painotti ympäristön muokkaamista ja ryhmänohjaustaitojen käyttämisen samanaikaista taitoa. Tällä tavalla voi samanaikaisesti mahdollistaa ympäristön yksilön ja ryhmän mukaan, kannustaa tiimiä ja myös arvioida yksittäisiä tarpeita. Toisin sanoen tulee henkilökuntaresurssit arvioida osallistujien tarpeiden mukaan ja henkilökunnan ammattitaidon. Yhteisöllinen puutarhatoiminta on henkilökunnalta aikaa vievää toimintaa, vaativaa ja samalla myös palkitsevaa huomioiden hyvinvointia edistävät vaikutukset.

Yhteisöllisen puutarhatoiminnan kesto on myös artikkeleista esiin noussut tekijä. Se kuuluu osaltaan kaikkiin teemoihin ja vaikuttaa niihin kaikkiin: ihmiseen, ympäristöön ja toimintaan, mutta konkreettisesti eniten yhteisöllisen puutarhatoiminnan keston. Sempik et al. (2014 s. 316–318) mukaan puutarharyhmän jäsenten motivoituminen toimintaan lisääntyi 60 päivän jälkeen henkilöillä, joilla oli mielenterveysongelmia. Tutkimuksen tulos osoitti myös, että 90 päivän jälkeen motivoituminen toimintaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen tapahtui myös henkilöillä, joilla oli oppimisvaikeuksia. Kommunikaatioon

ei merkittäviä muutoksia tutkimuksen mukaan havaittu. Ehdotamme tutkimuksen tulosten perusteella, että yhteisöllistä puutarhatoimintaa olisi pitkän aikavälin toimintaa, jotta tuloksia sosiaalisen kanssakäymiseen syntyisi. Tämä tarkoittaa, että kärsivällisyys on myös tärkeä ominaisuus yhteisöllistä puutarhatoimintaa aloittaessa. Päivittäisen toiminnan kesto on hyvä suunnitella osallistujien tarpeiden ja kykyjen mukaan.

Luonto ympäristönä luo monipuolisia mahdollisuuksia toiminnalle. Harris (2017 s. 1331) tutkimukseen osallistujien motivaatiotekijöitä ja mielenkiinnonkohteita olivat esimerkiksi halu päästä ulos kodista ja tehdä jotain hyödyllistä. Masterton et al. (2020 s. 7) mukaan monipuolinen aktiviteettitarjonta mahdollistaa sen, että osallistujat löytävät todennäköisemmin toimintansa, josta he nauttivat ja joihin sitoutuvat. Puutarha tarjoaa monimuotoiset tilat ja ne mahdollistavat monipuolisen toiminnan, joka motivoi edistämään fyysistä liikkumista, asettamaan itselle kognitiivisten haasteita sekä osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Erilaisia puutarhaviljelymuotoja, jotka koettiin tärkeiksi tutkimuksen mukaan, olivat kasvattaminen, sadonkorjuu, luonnon katselu sekä puutarhatoimintaan liittyvä taide ja ruoanlaitto (Spring 2016 s. 93). Ryhmätyöskentelyyn sitoutuminen edisti myös luovuuden heräämistä, tämä ilmeni tutkimuksen mukaan toiminnoissa kuten syksyn lehtien keräämisessä, ruukuttamisessa tai taideterapiaistuntoihin osallistumisessa (Vujcic et al. 2017 s. 390). Yhteisölliseen puutarhatoimintaan voi liittää myös tietoisuusharjoituksia (*Mindfulness*). Tutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen käytöstä oli apua selviytyessään ahdistuksesta ja masennuksesta, koska esimerkiksi kasvien luonnollinen kasvuprosessi tarjoaa konkreettisia esimerkkejä elämästä, kasvamisesta, muutoksesta ja kuolemasta, jotka osaltaan edistivät tietoisuuskeskusteluja ja elämänhallintaa. (Monroe 2015 s. 36)

Yhteisöllinen puutarhatoiminta voi jatkua Suomessakin vuoden ympäri, vaikka itse puutarhanhoitoa voi tehdä vain kasvukaudella, kun maa on sulana ja muokattavissa. Spring (2016 s. 96) esimerkiksi otti esille tutkimuksessaan, että sisätilojenkin huonekasvit sekä näköalat ikkunasta voivat passiivisesti olla terapeuttisia. Yhteisöllinen puutarhatoiminta on siis sovellettavissa myös sisätiloihin ja puutarhatoiminnan suunnittelu voi olla osana toimintaa.

Masterton et al. (2020 s. 16) alleviivasi, että osallistujien usko toimintaan oli tärkeä tekijä saada ihminen mukaan toimintaan ja mielestämme sama pätee myös toimintaterapeutteihin. Yhteisöllinen puutarhatoiminta on toimintamallina uusi Suomessa ja siksi toimintaterapeutit ja osallistajat tarvitsevat konkreettista tietoa toiminnan aloittamiseen. Erityisesti toimintaterapeutit tarvitsevat tieteellistä tietopohjaa toiminnan aloittamiseen, jotta he voisivat ammattitaitoisesti ohjata osallistujia ja näin myös motivoida osallistujia mukaan toimintaan.

Yhteisöllisen puutarhatoiminnan vaikutuksista hyvinvointiin antaa ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysin tulokset. Artikkeleiden tutkimustuloksista nousevat hyvinvointia edistävät positiiviset vaikutukset voivat olla niin osallistujia, kuin toimintaterapeuttejakin motivoiva tekijä. Hyvinvoinnin edistäminen saa ihmisiä mukaan toimintaan ja antaa toimintaterapeuteille motivaatiota laittaa resursseja yhteisöllisen puutarhatoiminnan aloittamiseen ja sen suunnitteluun.

Yhteenvetona johtopäätöksistä tulee toimintaterapeutin ottaa huomioon ympäristö Universal Designin, ympäristön muokkaamisen sekä puutarhatoiminnan kannalta monipuolisen ympäristön paikkaa valittaessa. Paikka, jossa on rauhallisia ja erilaisia paikkoja monipuolistaa toimintaa ja sosiaalista ympäristöä. Sosiaalisen ympäristön näkökulmasta juuri yhteisö ja tiimityöskentely nousi esille tärkeinä asioina. Ihmisten, eli tässä kontekstissa, henkilökunnan ja osallistujien näkökulmasta, on hyvä ottaa huomioon usko toimintaan, tietotaidon kartuttaminen, valinnan vapaus ja luonnon merkitys ihmiselle. Henkilökunnan tärkeys toiminnan mahdollistajana ja suurimman vastuun ottajana on tärkeä toimintaa aloittaessa. Henkilökunnan näkökulmasta myös puutarhatoiminnan kesto on tärkeä asia päättää jo aloittaessa. Toimintaterapeuteille voi olla hyvä miettiä osallistujien mukaan minkä pituinen toiminta palvelee parhaiten osallistujia. Toiminnan näkökulmasta ympäristön monipuolisuus ja toiminnan monipuolisuus sekä asiakaslähtöisyys ja henkilökuntaresurssit ovat tärkeitä asioita ottaa huomioon.

Koostettu taulukko kokoa visuaalisesti johtopäätöksemme jakaen ne opinnäytetyömme teemojen mukaan (katso liite 3). Tärkeimmät johtopäätökset toiminnan aloittamiseksi tiivistimme avainsanoilla, jotka olivat ihmisen näkökulmasta: usko toimintaan,

valinnanvapaus, tiimityöskentely sekä ohjaajien asenne. Toiminnan näkökulmasta johtopäätöksiemme avainsanat olivat henkilökunta, monipuolinen toiminta, toiminnan muokkaaminen ja yhteisöllisen puutarhatoiminnan kesto. Ympäristön näkökulmasta taas Universal Design, luonto fyysisenä ympäristönä ja yhteisö sosiaalisena ympäristönä. Johdopäätösten kategorisointi taulukkoon helpottaa tiedon etsintää. Muistilista taulukkomuodossa voi toivoaksemme motivoida yhteisöpuutarhatoiminnan aloittamista (katso liite 3).

5.2 Metodologian ja etiikan pohdinta

Tiedon ja terapeuttisen puutarhaterapian lisäämiseksi olisi hyvä Suomessa tehdä enemmän tutkimusta aiheeseen liittyen. Ensimmäinen ajatus toteuttaa opinnäytetyö haastatteluna olisi tuonut meille tapauskohtaisempaa tietoa juuri Suomessa toteutetusta yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta. Ennen tätä oli kuitenkin mielestämme hyvä kerätä laajempaa tietoa keskitetysti aiheesta. Sekä toi aikarajallisesti paremman mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyön koronapandemian aikaisessa Suomessa. Haastattelujen tekeminen olisi mahdollisesti voinut olla hankalaa ja riskialtista. Kirjallisuuskatsaus metodina antoi meille laajan hyvinvointia käsittelevän katsauksen, kuinka globaalisti tutkimusta terapeuttisesta puutarhatoiminnasta tehdään ja että se on hyvin painottunut Yhdysvaltoihin ja Iso-Britanniaan. Kuitenkin enemmän Suomessa tehtyä tutkimusta olisi hyvä saada myös yhteiskunnallisten terveyshyötyjen lisäämiseksi ja kartoittamiseksi juuri suomalaisella väestöllä. Seuraavaksi olisikin hyvä tehdä haastattelupohjaista tutkimusta aiheesta Suomessa.

Tutkimuksemme vahvistaa ymmärrystämme luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksista esiin nousseiden opittuja henkistä hyvinvointia edistäviä taitoja (Monroe 2015 s. 37, Adevi & Mårtenssonin 2013 s. 234) ja niiden implementoimista muihin ympäristöihin olisi mielenkiintoista tulevaisuudessa tutkia enemmän. Tämä auttaisi paremmin ymmärtämään puutarhaterapian pidempiaikaisia vaikutuksia luontoympäristön ulkopuolella. Sekä antaisi konkreettisempia työkaluja siihen mitä toimintaterapian kannattaisi puutarhatoiminnassa sisältää.

Eettisesti tarkasteltuna on yhteensä kymmenen artikkelin otanta suppea ja monta aiheeseen liittyvää artikkelia saattoi tutkimuskysymyksiin liittyen jäädä tarkastelematta. Myös

hakusanoja tarkasteltaessa olisi negatiivisten hakusanojen ottaminen mukaan hakuprosessiin saattanut luoda laajemman hyvinvointia käsittelevän otannan. Artikkeleiden heterogeenisyys ryhmäkooltaan ja ohjaustyyleiltään teki johtopäätöksiä luomisesta haastavaa. Hyvä olisi tehdä tulevaisuudessa tutkimus, jossa valitut artikkelit olisivat yhdellä menetelmällä tehtyjä esimerkiksi: Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhaterapia (STH) -menetelmällä toteutettuja terapeuttisia puutarhoja ja tutkia niiden toiminnan vaikutuksia osallistujiin. Tämän lisäksi olisi hyvä tutkia aihetta laajemmalla otannalla.

LÄHTEET

- American Horticultural Therapy Association (AHTA), 2017, *Definitions and Positions Paper*. Saatavissa: <https://ahta.memberclicks.net/assets/docs/definitions%20and%20positions%20final%206.17.pdf> Haettu: 10.8.2020.
- Adevi, A. A., & Mårtensson, F., 2013, Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress I: *Urban forestry & urban greening*, 12(2), s. 230–237.
- Berg, P., Pihlajamaa, J., & Polvinen, K., 2012, Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille I: *Kansallinen hyvinvointiverkosto*.
- van den Berg, A. E., van Winsum-Westra, M., de Vries, S., & van Dillen, S. M. E., 2010, Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment I: *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 9, s. 74–85.
- Bertram, C., & Rehdanz, K., 2015, The role of urban green space for human well-being. *Ecological Economics*, 120, s. 139–152.
- Diamant, E., & Waterhouse A., 2010, Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion I: *British Journal of Occupational Therapy*, 73(2), s. 84–88.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D., 2012, The challenge of defining wellbeing I: *International journal of wellbeing*, 2(3), s. 222–235.
- Eriksson, L. T., & Wiedersheim-Paul, F., 2008, *Rapportboken: hur man skriver uppsatser, artiklar och examensarbeten*, Liber.
- Fink, A., 2019, *Conducting research literature reviews: From the internet to paper*, 5. painos, Sage publications.
- Friberg, F. (toim.), 2012, *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Friberg, F. (toim.), 2017, *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J., & Jonsdóttir, I. H., 2017, Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression I: *International journal of environmental research and public health*, 14(11), 1310.

- Haller, R. L., & Kramer, L., 2006, *Horticultural therapy methods: Making connections in health care, human service, and community programs*, Philadelphia, PA: Ha-worth Press.
- Harris, H., 2017, The social dimensions of therapeutic horticulture I: *Health & social care in the community*, 25(4), s. 1328–1336.
- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., Townsend, E., 2002, Core concepts of occupational therapy I: Townsend, Elisabeth (toim.): *Enabling Occupation. An Occupational Therapy Perspective*. Revised Edition. Canadian Association of Occupational Therapists. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.
- Lovén, Z., 2007, ‘More gain less strain’ I: *Organic Gardening*, 54(4), s. 68–73.
- Masterton, W., Carver, H., Parkes, T., & Park, K., 2020, Greenspace interventions for mental health in clinical and non-clinical populations: What works, for whom, and in what circumstances? I: *Health & Place*, 64, 102338 s. 1–19.
- Monroe, L., 2015, Horticulture Therapy Improves the Body, Mind and Spirit I: *Journal of Therapeutic Horticulture*, 25(2), s. 33–40.
- McColl, M.A., 2011, *Spirituality and Occupational Therapy*, Ottawa, Ontario, CAOT Publications ACE.
- Pro Lapinlahti Ry, 2019. Saatavissa: <http://www.prolapinlahtiry.fi/historiaa/> Haettu: 1.10.2020.
- Puhakka, R., 2017, Luonnon hyvinvointi-ja terveystvaikutuksia I: *Tässä mä olen*, s. 49.
- Rappe, E., 2005, *The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care*, Helsinki, University of Helsinki.
- Relf, P.D. 2006, Agriculture and Health – The care of plants and animals for therapy and rehabilitation in the United States, I: Hassink, J., & Van Dijk, M. (toim.), *Farming for Health*, s. 309–343, Springer.
- Salminen, A., 2011, *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteen sovelluksiin*, Vaasa, Vaasan Yliopisto.
- Sempik, J., & Aldridge, J., 2005, Social and therapeutic horticulture in the UK: the growing together study I: *Leicestershire: Centre for Child and Family Research*, Loughborough University.
- Sempik, J., Rickhuss, C., & Beeston, A., 2014, The effects of social and therapeutic horticulture on aspects of social behaviour I: *British Journal of Occupational Therapy*, 77(6), s. 313–319.

- Sidenius, U., Karlsson Nyed, P., Linn Lygum, V., & K Stigsdotter, U., 2017, A diagnostic post-occupancy evaluation of the Nacadia® therapy garden I: *International journal of environmental research and public health*, 14(8), s. 882.
- Sipari, P. & Lehtonen J., 2014, *Viljellään kaupungissa – opas*, Helsingin kaupungin rakennusviraston julkaisut, Arkkitehtuuriosasto, 1, s. 6.
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y., 2017, Gardening is beneficial for health: A meta-analysis I: *Preventive medicine reports*, 5, s. 92-99.
- Spring J.A., 2016, Design of evidence-based gardens and garden therapy for neurodisability in Scandinavia: data from 14 sites I: *Neurodegener Dis Manag.* 6(2), s. 87–98.
- Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R., 2016, *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*, 2. korjattu painos, Turku, Turun yliopisto.
- Story, M., F., Mueller, J., L. & Mace, R., 1., 1998, *The Universal Design file -Designing for People of All Ages and Abilities*, NC State University, North Carolina.
- Sumsion, T. (toim.), 2006, Client-centered practice in occupational therapy: A guide to implementation I: *Elsevier Health Sciences*.
- Suomi, A., Juusola, M., & Anundi, E., 2016, *Vihreä hoiva ja voima*, Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, Helsinki.
- Townsend, E. A. & Polatajko, H. J., 2007, *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*, Ottawa, Canadian association of occupational therapists.
- Tuohimetsä, S., & Rantanen, M., 2018, *Puutarhan iloa ja voimaa – Green Care puutarhassa*.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A., 2017, *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos*, Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2012, *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*, Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Haettu: 1.7.2020.
- O'Brien, J. C., 2017, *Introduction to Occupational Therapy-E-Book*, Elsevier Health Sciences.
- Yli-Viikari, A., 2011, *Luonnon vaikutukset hyvinvointiin*. Saatavissa: https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksienmaaseutu/greencare/vai-kuttavuus/sitra3_0.pdf. Haettu: 14.6.2020.

- Yli-Viikari, A., & Suomela, M., 2016, *Maatilat kasvatuksen ja kuntoutuksen ympäristöinä-kokeilutoiminnan kautta kasvuun*.
- Vujcic, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Grbic, M., Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., & Toskovic, O., 2017, Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas I: *Environmental Research*, 158, s. 385–392.
- Wilcock, A. A. 2006, *An occupational perspective of health*. 2.painos, Thorofare, NJ, Slack Incorporated.
- Wilcock, A. A. 2007, Occupation and health: are they one and the same? *Journal of Occupational Science*, 14 (1), s. 3–8.
- Wilcock, A. A., & Townsend, E. A., 2000, Occupational justice: Occupational terminology interactive dialogue I: *Journal of Occupational Science*, 7, s. 84–86.
- Wong, S. R., & Fisher, G., 2015, Comparing and using occupation-focused models I: *Occupational therapy in health care*, 29(3), s. 297–315.
- World Health Organization (WHO), 2006, Constitution of the World Health Organization. Saatavissa: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf?ua=1 Haettu: 11.8.2020

LIITE 1. TEEMA-ANALYYSI HYVINVOINTI

Teema	Sitaatti	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Kaikki	Participants associated time spent outdoors being active in the garden with improvements in sleep and mood. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 233)	Luonnossa ihmisten assosiaatio aktiivisesta ajankäytöstä puutarhassa vaikutti uneen ja mielialaan.	
	In summary, the participants described how contact with nature during various garden activities contributed to feelings of vitality and increased well-being. They associated the positive outcomes with different activities in the garden and the sensory experiences that came along with these, but also the sometimes newfound beauty and symbolism of nature. In particular, they found representations in nature of their own needs. As in nature at large, they experienced that nurturance and patience were needed in their own life. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234)	Osallistujat kuvailivat puutarha-aktiiviteettien aikana kontaktin luontoon tuovan elinvoimaisuuden tunteen ja lisäävän hyvinvointia. Aistituntemukset ja aktiiviteetit luonnossa lisäsivät positiivisia tuloksia. Kyky nähdä luonto omien tarpeiden kautta. Luonto kokonaisuudessaan auttoi näkemään oman elämän tarpeen hoivalle ja kärsivällisyydelle.	
	Removing weeds potentially provides instant feedback and a sense of achievement when the target area has been weeded. Gardening as a group in a public park generates affirmation on multiple levels. The individual receives affirmation from the group and the wider community, who are able to enjoy the output of their endeavours. The importance of belonging to those who can garden was considered. (Diamant & Waterhouse 2010 s.87)	Rikkaruohojen kitkeminen antoi heti onnistumisen tunteen ja palautteen. Puutarhanhoito ryhmänä lisäsi hyväksyntää monella tavalla ja kykyä iloita työnsä tuloksista. Johonkin kuulumisen tunne otettiin huomioon.	
Ihminen	The authors' original suggestion that STH facilitates health and wellbeing through belonging was supported. Belonging was acknowledged as a powerful concept directly affecting Thrive's work with service users. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)	Johonkin kuulumisen tunne mahdollistaa terveyttä ja hyvinvointia. Johonkin kuulumisen tunne terapeutin työkaluna.	Johonkin kuulumisen tunne / Affektiivinen

	<p>After covariate adjustment, allotment gardening had a significant positive main effect on the composite index of well-being and on the single measures of life satisfaction and loneliness. (van den Berg et al. 2010 s. 6)</p>	<p>Yhteisöllisen puutarhan positiivinen vaikutus hyvinvointiin, elämään tyytyväisyyteen ja yksinäisyyteen.</p>	<p>Affektiivinen</p>
	<p>Belonging to the group at Thrive Battersea seems to bestow a sense of belonging and self-worth. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)</p>	<p>Ryhmään kuulumisen jotta johonkin kuulumisen tunteeseen ja itsearvoon.</p>	<p>Johonkin kuulumisen tunne / Sosiaalisuus & Affektiivinen</p>
	<p>Eighty-four percent reported feeling healthier after a visit to the allotment garden, while 91 percent reported feeling happier and 86 percent reported feeling less stressed. Allotment gardeners rated stress relief as the most important reason for allotment gardening (56 percent rated it as very important), followed by staying active (50 percent very important), and staying healthy (42 percent very important). Social contacts were rated as very important by only 17 percent of the allotment gardeners. (van den Berg et al. 2010 s. 5–6)</p>	<p>Siirtolapuutarhaan osallistuvilla 91% tunsi olonsa onnellisemmaksi ja 86% vähemmän stressaantuneeksi. Vähentynyt stressi suurin syy osallistumiselle.</p>	<p>Stressin vähentymisen / Affektiivinen</p>
	<p>The horticulture therapy programme at the Jevremovac Botanical Garden had positive influence on patients, through a notable reduction of stress. (Vujcic et al. 2017 s. 389)</p>	<p>Suurin stressin vähentäjä</p>	<p>Stressin vähentymisen / Affektiivinen</p>
	<p>The analysis showed that the measure of social interaction increased during the period of assessment. This was evident for the complete heterogeneous sample and also for the subsamples of participants with learning disabilities and those with mental health problems. (Sempik et al. 2014 s. 316)</p>	<p>Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi osallistujilla.</p>	<p>Sosiaalisuus /Affektiivinen</p>
	<p>The results of this study specified that recuperation from depression, anxiety and stress was possible and much more complete when participants have been involved in horticulture therapy as a nature-based solution for improving mental health and well-being. Nature-based therapy is recommended to</p>	<p>Puutarhaterapia auttaa masennuksesta, ahdistuksesta ja stressistä toipumiseen.</p>	<p>Stressin vähentymisen / Affektiivinen</p>

	psychiatric patients as a form of occupational or supportive therapy. (Vujcic et al. 2017 s. 390-391)		
	In the STH milieu provided by Thrive Battersea, an excluded person is given the opportunity to step out of the glass-house and renegotiate his or her relationship with the world. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 88)	Mahdollisuus reflektoida omaa paikkaansa maailmassa.	Kognitiivinen
	Clients had referenced the use of universal truths that were observed in nature to better identify their symptoms as temporary mood states. This appeared to develop their coping skills and change their thinking patterns to better manage symptoms. (Monroe 2015 s. 37)	Luonnon vaikutus omien oireiden tunnistamiseen väliaikaisina tuntemuksina. Lisäsi säilytymismekanismeja ja omien oireiden käsittelyä.	
	The use of metaphors while noticing the changes and transformations that were occurring in nature seemed to further engage individuals in ways that allowed them to apply new cognitive frames. These observations were later generalized to emotionally challenging situations. The members improved their ability to tolerate distress. (Monroe 2015 s. 37)	Luonnon muutoksien seuraaminen sitoutti osallistujia käyttämään uusia kognitiivisia viitekehyksiä, jotka auttoivat tunteellisesti haastaviin tilanteisiin. Kyky sietää epämukavuutta lisääntyi.	Kognitiivinen
	The emotional bonds with place seem to help the person to resolve more personal issues that have surfaced during the crisis, prompt the development of new useful competencies and boost self-esteem. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235)	Henkilökohtainen ratkaisukyky ja uusien kykyjen kehittäminen ja itsetunnon kehittyminen	Kognitiivinen
	Allotment gardeners of 62 years and older reported a significantly better composite health than neighbors in the same age category. On the single health measures, they scored significantly better than neighbors in the same age category on physical constraints, health complaints, and GP consults, and marginally better on perceived general health and chronic illnesses. Younger allotment gardeners did not differ from younger neighbors in any health	Toisin kuin nuorilla oli yli 62 vuotiailla parempi terveys naapureihin verrattuna. Parempi fyysinen kunto, yleinen terveys sekä vähemmän kroonisia sairauksia ja lääkärikäyntejä.	Fyysinen

	measures. (van den Berg et al. 2010 s. 6)		
	The self-rated levels of stress, measured from the baseline and continued to decline to the follow-up 1, have shown that the four week period certainly affected the individuals with mental health conditions, particularly those with mood and stress disorders. (Vujcic et al. 2017 s. 390)	Vähensi osallistujien koettua stressiä. Neljän viikon jakso vähensi mielenterveyttä varsinkin yksilöillä joilla stressioireyhtymä ja mielialaoireyhtymä.	Stressi/ Affektiivinen
	One of the components of Attention Restoration Theory is that immersion in nature allows a person to feel removed from their everyday life and, therefore, from their everyday stressors. This feeling of escape, or 'getting away', is a key mechanism in the success of greenspace programmes (Masterton et al. 2020 s. 5).	Luontoon uppoutuminen auttaa yksilöä irtautumaan arjesta ja arjen stressitekijöistä. Tämä katoamisen tunne on luontoprojektin onnistumisen kannalta avaintekijä.	Stressi / Affektiivinen
	A significant difference in motivation score was only seen at 60 days for the whole sample, and at 90 days for the learning disability group, but no significant differences were seen for communication scores. (Sempik et al. 2014 s. 318)	60 päivän jälkeen näkyi muutos motivaatiossa ja 90 päivän jälkeen oppimisvaikeuksia omaavilla ihmisillä. Kommunikaatiossa muutosta ei havaittu.	Affektiivinen / Motivaatio & Sosiaalinen
Ympäristö			
	Participants also placed a therapeutic value on the garden recognising the positive changes to mental well-being that being in 'nature' aroused. (Harris 2016 s. 1333)	Osallistajat tunsivat puutarhaympäristön edistävän henkistä hyvinvointia.	Fyysinen ympäristö / luonto
	The results presented here suggest that gardening can improve physical, psychological, and social health, which can, from a long-term perspective, alleviate and prevent various health issues facing today's society. We therefore suggest that government and health organizations should consider gardening as a beneficial health intervention and encourage people to participate in regular exercise in gardens. To do so, policy makers need to increase people's	Hallitusten ja terveysjärjestöjen tulisi pitää puutarhahoitoa hyödyllisenä terveydenhoitotoimenpiteenä ja kannustaa ihmisiä osallistumaan säännölliseen liikuntaan puutarhoissa, koska puutarhahoito voi parantaa fyysistä, psykologista ja sosiaalista terveyttä, mikä voi pitkällä aikavälillä lievittää ja	Institutionaalinen

	<p>opportunity and motivation to engage with gardening activities. The former requires enough spaces where people can enjoy gardening, and the latter needs the various advantages of gardening to be made apparent to a broad audience. (Soga et al. 2017 s. 95)</p>	<p>ehkäistä nykypäivän yhteiskunnan erilaisia terveysongelmia.</p>	
	<p>Perhaps unsurprisingly, given the integral part nature plays in the programmes, most of the included studies mentioned the importance of immersion in greenspace for mental health benefits (Masterton et al. 2020 s. 5).</p>	<p>Viheralueeseen uppoutumisen myönteinen merkitys mielenterveydelle mainittiin useimmissa mukana olevissa tutkimuksissa.</p>	<p>Fyysinen ympäristö: luonto</p>
	<p>As highlighted in almost all the included studies, greenspace programmes are typically undertaken in environments that promote social cohesion. It is through these shared experiences that participants experience increased social skills and improvements in interpersonal relationships. (Masterton et al. 2020 s. 15)</p>	<p>Viheralueohjelmat toteutetaan tyypillisesti ympäristöissä, jotka edistävät sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Näissä ympäristöissä osallistujien sosiaaliset taidot paranivat.</p>	<p>Sosiaalinen ympäristö</p>
	<p>They contrasted the richness and the variation of the garden setting with indoor settings used in other treatments. The indoor environment was described as less varied and with fewer things to do. The garden was described as a useful backdrop to social life and different organised activities. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234)</p>	<p>Puutarhojen vaihteleva ympäristö mahdollistaa monipuolisemman järjestäytyneen toiminnan verrattuna sisätiloihin.</p>	<p>Fyysinen / luonto</p>
	<p>They talked about the garden as a personal relationship in which the garden is a responsive partner, allowing them to be themselves and to talk freely. Such dialogues seem to evolve as they find a place in the garden that reflects their mood. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 233)</p>	<p>Osallistujien henkilökohtainen suhde ja vuorovaikutus luonnon kanssa.</p> <p>Puutarhan yksilöllisesti valitut paikat heijastavat osallistujien mielialaa ja sallivat osallistujien olla omia itseään ja keskustella avoimesti.</p>	<p>Fyysinen ympäristö: luonto ja (Sosiaalinen ympäristö)</p>
	<p>The perspective documented in this study is that this makes a garden into a rich and varied physical and social arena for people to use to their own benefit during times of stress. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235)</p>	<p>Puutarhaympäristö on monipuolinen fyysinen ja sosiaalinen areena, jota ihmiset voivat käyttää hyväkseen, kun heillä on stressiä.</p>	<p>Fyysinen ympäristö: luonto Sosiaalinen ympäristö Stressi</p>

	<p>The results so far support the claim that a garden used for therapy can be so much more than an enriched environment of fascinating natural elements, passively restoring the participants from fatigue. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235)</p>	<p>Puutarhaympäristö, jota käytetään ympäristönä terapiassa, voi passiivisesti palauttaa osallistujat uupumuksesta.</p>	<p>Fyysinen ympäristö: luonto Uupumus/Väsymys</p>
	<p>Our meta-analysis has provided robust evidence for the positive effects of gardening on health. With an increasing demand for reduction of health care costs worldwide, our findings have important policy implications. The results presented here suggest that gardening can improve physical, psychological, and social health, which can, from a long-term perspective, alleviate and prevent various health issues facing today's society. (Soga et al. 2017 s. 98)</p>	<p>Puutarhanhoito voi parantaa fyysistä, psykologista ja sosiaalista terveyttä, mikä voi pitkällä tähtäimellä lievittää ja ehkäistä nykypäivän yhteiskunnan erilaisia terveysongelmia.</p>	<p>Institutionaalinen ympäristö Sosiaalinen ympäristö</p>
	<p>Participants described how the rehabilitation period taught them how to make better use of nature as a way to increase their well-being. It is suggested that contacts with gardens or other settings in nature, both during and after the rehabilitation, could consolidate the effects gained during other therapies. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234)</p>	<p>Luonto voi vakiinnuttaa muiden hoitojen aikana saavutetut vaikutukset.</p>	<p>Fyysinen ympäristö</p>
	<p>The participants in garden therapy not only described the garden as a useful environment for acute stress relief, but also a useful "lab" for trying out new strategies to increase well-being and improve everyday functioning (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235)</p>	<p>Puutarha oli hyödyllinen ympäristö akuutin stressin lievittämiseksi. Ympäristössä voi myös kokeilla uusia strategioita lisätä hyvinvointia ja kehittää päivittäisiä toimia.</p>	<p>Fyysinen ympäristö: luonto</p>
	<p>This is an important contextual factor as it highlights that the most therapeutic place for a participant to reflect is highly individual. It is, therefore, important that participants self-choose places that they have a connection with or feel comfortable in (mechanism response). According to the staff in this garden programme, reliance on the self-chosen places appears to create greater</p>	<p>Terapeuttisesti tärkein paikka puutarhassa on osallistujan itse valitsema paikka puutarhassa. Se näyttää lisäävän luottamuksen tunnetta osallistujassa.</p>	<p>Fyysinen ympäristö: luonto</p>

	confidence over time (outcome). (Masterton et al. 2020 s. 7)		
Toiminta			
	The use of mindfulness skills encouraged participants to practice new ways of observing their symptoms objectively. This process gave way to acceptance of their feelings as they emerged. The awareness that resulted also balanced their reactions to circumstances in their everyday lives. (Monroe 2015 s. 37)	Mindfulness-taitojen käyttö kannusti osallistujia hyväksymään tunteitaan ja se osaltaan tasapainotti myös heidän reaktioitaan jokapäiväisen elämän olosuhteisiin.	
	Another important dimension in the symbolism of a garden is the perspective of time, nature having its own unswerving rhythm [...] They spoke about gaining patience with themselves and circumstances of life – the slow pace of progressions – and finding a better balance between rest and activity in their everyday life. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 233–234)	Toiminta puutarhassa kehitti kärsivällisyyttä sekä edisti tasapainoa levon ja toiminnan välillä.	

LIITE 2. TEEMA-ANALYYSI TOIMINTATERAPIAN ALOITTAMINEN

Teema	Sitaatti	Pelkitetty ilmaus	Alaluokka
Kaikki	In addition, Thrive Battersea augments this by environmental modification and health and safety compliance as well as by the use of group facilitation skills. These skills include assessing individual needs, managing behavioural boundaries and encouraging team working. The therapeutic use of self contributes to creating an emotionally stable environment. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)	Ympäristön muokkaaminen, terveys- ja turvallisuus sääntöjen noudattaminen ja ryhmän ohjauksen kuten yksilön tarpeiden kartoitus, käyttäytymisen rajojen ohjaaminen ja ryhmätyöskentelyyn kannustaminen on tärkeää. Terapeutin itsensä käyttäminen emotionaalisesti vakaan ympäristön luomiseksi.	
	It was deemed crucial that staff took responsibility for the overall maintenance	Henkilökunta otti suurimman vastuun puutarhan	

	<p>of the garden, while leaving all tasks optional for themselves. Together this turned the garden into a stimulating, but not demanding environment, in which participants could try out what they needed and wanted in order to become more comfortable. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234)</p>	<p>huoltamisesta jättäen kaikki toiminnot vapaaehtoisiksi mahdollisuuksiksi, joka loi puutarhasta stimuloivan ympäristön, jossa yksilö sai omien tarpeiden ja halujen mukaan valita toiminnon ilman vaatimuksia.</p>	
	<p>In summary, for the persons taking part in garden therapy, the place, people and activities of the garden were experienced as making up a secure arena ripe with opportunities to be used according to their specific needs, moods and interests. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234)</p>	<p>Puutarhaterapia ihmisten, toimintojen ja ympäristön puolesta koettiin turvalliseksi areenaksi täynnä mahdollisuuksia omien tarpeiden, mielialan ja kiinnostusten mukaan.</p>	
	<p>While an interest in gardening-related activities was not found to be a significant engagement factor, the effect of the garden environment did appear to play a role. The therapeutic value of this space and its association with engagement is discussed as 'natural value'. When prompted, participants from both groups were unanimous that prior gardening interest was not a significant factor to engagement. Only four participants stated that they enjoyed gardening in their personal time as well as during project sessions. (Harris 2017 s. 1333)</p>	<p>Kiinnostus puutarha-aktiiviteetteihin ei ollut tärkeä osallisuustekijä mutta luonto ympäristönä taasen oli.</p>	
	<p>The garden, the caregivers, and the group of participants together make up an arena which combines structure with freedom of action, in which the participant get the chance to regulate their needs and aspirations. Important seems to be that they can choose if they want socialise or withdraw, get involved in an activity or just rest. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235)</p>	<p>Puutarha ympäristönä, osallistujat ja henkilökunta yhdessä tekevät struktuurin, johon liittyy toiminnanvapaus, jossa osallistujat voivat toimia omien tarpeiden ja halujen mukaan. Tärkeää on mahdollisuus sosiaalisuuteen tai vetäytymiseen, mukana olemiseen tai lepoon.</p>	
Ihminen	<p>Belonging to the group at Thrive Battersea seems to bestow a sense of belonging and self-worth. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)</p>	<p>Ryhmään kuuluminen johtaa johonkin kuulumisen tunteeseen ja itsearvoon.</p>	<p>Johonkin kuulumisen tunne / Affektiivinen</p>

	<p>Thrive Battersea can be viewed as a real life example of inclusive practice, where a sense of belonging reduces the barriers excluding individuals from participation. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)</p>	<p>Inklusiivinen praktiikka, jossa johonkin kuulumisen tunne vähentää ihmisiä poissulkevia esteitä.</p>	<p>Johonkin kuulumisen tunne /Affektiivinen</p>
	<p>Scores for social interaction were significantly higher after 90 days of participation. This effect appeared to be most evident in participants with a learning disability. (Sempik et al. 2014 s. 313)</p>	<p>90 päivän jälkeen sosiaalinen kanssakymminen lisääntyi.</p>	<p>Sosiaalisuus / Affektiivinen</p>
	<p>A range of interests and motivations were reported as reasons for joining the project, such as a desire to get out of the house, wanting social contact and wanting to do something purposeful. This reflected the diverse preferences within the group yet participants all agreed that it was 'people' factors above any other reason that had motivated them to join. (Harris 2017 s. 1331)</p>	<p>Motivaatiotekijöitä ja mielenkiinnonkohteita oli esim. halu päästä ulos kodista, saada sosiaalisia kontakteja ja tehdä jotain hyödyllistä. Ryhmän sisällä oli laaja kirjo eri motivaatiotekijöitä mutta kaikille suurin tekijä oli ihmiset.</p>	<p>Sosiaaliset suhteet/ Affektiivinen</p>
	<p>The self-rated levels of stress, measured from the baseline and continued to decline to the follow-up 1, have shown that the four week period certainly affected the individuals with mental health conditions, particularly those with mood and stress disorders. (Vujcic et al. 2017 s. 390)</p>	<p>Itsearvioitut stressitasot väheni osallistujilla. Tulos osoitti, että neljän viikon osallistumisen jälkeen osallistujien mielen-terveys koheni.</p>	<p>Stressin tunne / affektiivinen</p>
	<p>This project achieved its aim and created opportunities for participants to augment their experience in Outpatient Mental Health Treatment. The author observed clients gaining trust and an ability to provide emotional support for each other. In addition, all the members began gardening at their homes and were encouraging each other to eat more nutritiously. (Monroe 2015 s. 35)</p>	<p>Osallistujat saivat luottamusta ja kykyä antaa emotionaalista tukea toisilleen. Lisäksi kaikki aloittivat puutarhahoidon kotonaan ja rohkaisivat toisiaan syömään terveellisemmin.</p>	<p>Sosiaaliset suhteet / Affektiiviset Kognitiiviset</p>
	<p>Clients developed an understanding of their significance to life during their time in the garden. This occurred through identifying that their</p>	<p>Osallistujat ymmärsivät, että heidän osallistuminen puutarhahoitoon oli merkityksellistä koska</p>	<p>Sosiaaliset suhteet / Affektiiviset</p>

	<p>participation in the garden had meaning because of the unique value that each member had in the group. We discussed the ways that each member contributed to the daily tasks and to the group as a whole. (Monroe 2015 s. 35–36)</p>	<p>jokainen osallistuja toi yksilöllisen arvon ryhmään. Jokaisella osallistujalla tuo panoksensa arki-toimintoihin ja ryhmään kokonaisuutenaan.</p>	
	<p>Friendships, peer support and company were the topics most frequently discussed here. Relationships formed within the garden were valued for the emotional support and social opportunities they offered members and many participants were meeting each other on a regular basis outside the project. (Harris 2017 s. 1331)</p>	<p>Ystävyyssuhteet, vertaisuus ja seura olivat eniten keskusteltuja aiheita. Ihmissuhteita arvostettiin niiden emotionaalisen tuen ja sosiaalisten mahdollisuuksien ansiosta ja ne jatkuivat myös projektin ulkopuolelle.</p>	<p>Sosiaaliset suhteet / Affektiivinen</p>
	<p>A person's belief about the programme is also a driving contextual factor in initial enrolment. While some people with previous treatment experience may welcome a new approach, particularly if they feel that current treatment has not worked, others may be cynical about its reliability. (Masterton et al. 2020 s. 16)</p>	<p>Osallistujan usko projektiin on vaikuttava tekijä saada ihminen mukaan. Toisille uusi terapiatapa voi olla tervetullut toiset taas sen huonojen kokemusten takia kyseenalaista sen luotettavuuden.</p>	<p>Affektiivinen / tunne</p>
Ympäristö			
	<p>Participation in a therapy group requires practical considerations such as how participants may access the garden, including in wheelchairs. How many people attend the group and the balance between clients and staff needs thought. Facility size, ownership, management and staff to client ratio consistently influence staff ability to give quality care. (Spring 2016 s. 95)</p>	<p>Pyörätuolilla pääsy puutarhaan. Puutarhan koko, hallinto ja henkilökunta-potilasmäärän suhdanne vaikuttaa hoidon laatuun.</p>	<p>Universal Design Fyysinen luonto</p>
	<p>All pathways at Thrive are level and wheelchair accessible. Some of the areas are raised and long-handled tools are available, so the activity can be adapted to the person. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)</p>	<p>Pyörätuolilla pääsy ja työvälineiden pitkät varret mahdollistaa toiminnan muokkaamisen osallistujan mukaan.</p>	<p>Universal Design Fyysinen ympäristö</p>
	<p>Such findings suggest that men and women may respond differently to the</p>		<p>Kulttuurinen ympäristö</p>

	greenspace environment on programmes so should be considered during programme development. It is also worth noting that cultural differences can influence how well a participant engages with a greenspace programme in the first instance. (Masterton et al. 2020 s. 6)	Miesten ja naisten reagointi eri tavalla tulisi ottaa huomioon viherohjelman kehityksessä. Myös kulttuuriset eroavaisuudet voivat vaikuttaa osallistujien osallisuuteen.	
	Although Thrive's gardens are open to the public, there are areas that allow a person to be on his or her own, such as secluded areas or greenhouses. It was acknowledged that those working at Thrive can choose to work alone.[...] The private spaces discussed potentially enhance this safety. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)	Puutarha avoin kaikille mutta sisältää myös alueita missä ihminen voi olla itsekseen kuten kasvihuoneita, joissa voi työskennellä yksin. Yksityiset tilat lisäävät turvallisuutta.	Fyysinen ympäristö: luonto
	The natural setting of the garden spurred closer relationships to one another because it appeared to be calming to the members. (Monroe 2015 s. 35)	Puutarha ympäristönä loi läheisempiä suhteita rauhoittavalla olemuksellaan.	Fyysinen ympäristö
	'People' factors were identified as the primary factor that engaged participants in the project fulfilling many aspects of social need articulated by participants here. Opportunities for close friendships and belonging to a community were important aspects to early engagement processes. Over time the dynamics appear to change, and reciprocity, community building and helping others added to the community dynamics that sustain engagement and serve to attract new participants in a cyclical process. (Harris 2017 s. 1332)	Ihmisuhteet olivat ensisijaisena sitoutumista lisäävänä tekijänä osallistujille ja täytti monta sosiaalista tarvetta. Mahdollisuus läheisiin ystävyyssuhteisiin ja kuuluminen yhteisöön olivat tärkeitä tekijöitä alun osallisuusprosessille. Ajan kuluessa dynamiikka muuttui ja yhteisön rakentaminen ja toisten auttaminen ylläpiti sitoutumista ja toi mukaan uusia osallistujia.	Sosiaalinen ympäristö
	The open, public setting of this particular project contains the potential for dynamic interaction between different sections of the community. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)	Avoin, julkinen projekti sisältää mahdollisuuden dynaamiseen kanssikäymiseen eri yhteisöille.	Sosiaalinen ympäristö
	Gardens provide a sensory and creative environment for therapy. The gardens	Puutarha tuo aisteille luovan ympäristön terapialle. Puutarhat olivat	Fyysinen & sosiaalinen ympäristö

	were compact, simple and flexible in design. The majority had lawns, soil level and raised beds, trees for shade and a social center. This model may facilitate therapy; encourage socialization and activity as well as restoration and relaxation. (Spring 2016 s. 96)	kompakteja ja yksinkertaisia, joissa oli nurmikko ja korotetut istutukset, puita ja sosiaalinen keskus. Malli mahdollistaa terapian, kannustaa sosiaalisuuteen ja toimintaan ja rentoutumiseen.	
	Indoor plants and the views from windows of planting are also therapeutic in a passive way and should be considered when new facilities are planned. (Spring 2016 s. 96)	Uusia tiloja suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon myös sisätilojen istutukset ja ikkunoiden näköalat.	Fyysinen ympäristö: sisätilat
	The participants describe how the garden, with its different rooms and natural elements, makes up an arena that facilitates the process towards recovery by allowing the participants to confirm for themselves the positive steps taken in other therapeutic sessions. The garden makes up a tranquil restorative background, at the same time as it is a useful "partner" with whom they can try out how to use their body and their senses to stay comfortable. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235)	Osallistujat kuvailivat puutarhan eri huoneineen ja elementteineen luovan positiivisen ympäristön, joka loi alustan nähdä muidenkin terapioiden luoman vaikutuksen. Puutarha loi rauhallisen ja korjaavan ympäristön olemalla samanaikaisesti kumppani, jonka kanssa kokeilla kuinka käyttää kehoa ja aisteja sekä tuntee olonsa mukavaksi.	Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö
	The users requested a simple open space with a lawn. The majority of Scandinavian gardens contained lawns, soil level beds, trees for shade (57%) as well as practical raised beds which facilitated wheelchair-based clients gardening. (Spring 2016 s. 95)	Avara tila, korotetut istutusalueet, joihin voi yltää pyörätuolista sekä puut, jotka varjostavat puutarhaa edistivät asiakastytyväisyyttä.	Fyysinen
	Most gardens had adaptations (85%), most commonly ramps and wider doors to allow wheelchair access. Half the sites were enclosed for privacy. There were adaptations for growing, pots being the most popular choice (79%), having the benefit of portability and ease of planting at a table or a bench which a wheelchair could fit under. (Spring 2016 s. 90)	Rampit pyörätuoleille, leveät ovet ja siirrettävät istutusruukut sekä pöydät, joiden alle pyörätuoli mahtuu.	Fyysinen
	Few adapted tools were used but 50% had sensory plants to stimulate users'		Fyysinen

	senses. The sites visited had varying sensory aspects, colored plantings in Trondheim where there were red, yellow, blue and white themed flowers in soil beds and herbaceous plantings at Sunaas Hospital where culinary herbs were grown. (Spring 2016 s. 90)	Aistituntemukset stimuloi osallistujien aisteja värien ja yrttien avulla.	
	They also stressed the importance of being able to move freely about in the environment and seek out their own places in the garden according to their whims, needs, and mood that specific day. The freedom allowed them to try out productive ways of relating to people, in this case the staff and other participants. (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234)	Mahdollisuus liikkua vapaasti -> vapaus helpotti sosiaalista suhteita henkilökunnan ja muiden osallistujien kanssa.	Fyysinen Sosiaalinen
	The results presented here suggest that gardening can improve physical, psychological, and social health, which can, from a long-term perspective, alleviate and prevent various health issues facing today's society. We therefore suggest that government and health organizations should consider gardening as a beneficial health intervention and encourage people to participate in regular exercise in gardens. To do so, policy makers need to increase people's opportunity and motivation to engage with gardening activities. The former requires enough spaces where people can enjoy gardening, and the latter needs the various advantages of gardening to be made apparent to a broad audience. (Soga et al. 2017 s. 95)	Mahdollisimman laajalle yleisölle suunniteltuja puutarhatiloja yhteiskunnallisten hyötyjen mahdollistamiseksi: Fyysiset Psykologiset sosiaaliset	Fyysinen Sosiaalinen insitutionaalinen
	Staff experienced working with clients on ergonomic approaches to enable gardening are useful (Spring 2016 s. 93).	Ergonomian mahdollistaminen puutarhatöissä	Fyysinen
	Although gardening interest per se was not viewed as important to engaging in TH, 'nature' represented through the garden did appear to play a significant part through the sensory effects of being in the green space. Participants identified the aesthetic quality to 'nature' as an important aspect of engagement. (Harris 2017 s. 1333)	Luonnon vaikutus aistituntemuksiin vaikutti osallistujien sitoutumiseen.	Fyysinen

Toiminta	<p>Activities can be tailored to the ability and needs of the individual. The physicality of the task is one way in which weeding can be modified to meet these needs. It can be carried out individually or collaboratively. The choice of tools and method of weeding provides scope for interpretation. Adapted tools are available at Thrive, enabling all clients to weed with a degree of choice as to how they perform the task. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87)</p>	<p>Toiminnan muokkaaminen osallistujan kykyjen ja tarpeiden mukaan. Esimerkiksi rikkaruohojen kitkeminen on monipuolinen muokattavissa oleva aktiviteetti. Se voidaan suorittaa erikseen tai yhteistyössä, apuvälineillä tai ilman.</p>	<p>Toiminnan muokkaaminen</p> <p>Rikkaruohojen kitkeminen</p>
	<p>The availability of trained and confident facilitators (context) and adequate time spent on the programme (context) are both necessary to enable individuals to learn practical and psychological skills (mechanism resource), which facilitate feelings of responsibility and purpose (mechanism reasoning), and in turn lead to increases in self-esteem and vigour for life (outcomes). The mechanisms of feeling responsible and purposeful were seen across all programme types, however, these mechanisms were facilitated by different contexts. (Masterton et al. 2020 s. 14)</p>	<p>Ammattitaitoisten ja itsevarmojen ohjaajien läsnäolo ja riittävä aika ohjelmassa on tärkeää, jotta osallistujat oppivat käytännön ja psykologisia taitoja, jotka mahdollistavat vastuuntuntoa ja tarkoitusta ja lisää itsetuntoa ja elämänhalua. Vastuuntuntoa ja tarkoitusta ohjattiin eri tavoin, mutta ne nähtiin yhtä tärkeiksi.</p>	<p>Käytännön ja psykologisten taitojen oppiminen</p> <p>Ohjaaminen</p>
	<p>Existing attitudes of programme facilitators were crucial in enabling mechanisms to achieve outcomes: facilitators who appeared non-judgemental, open, and genuine, enabled relationships to be built quickly with participants. (Masterton et al. 2020 s. 15)</p>	<p>Kun ohjaajien asenteet olivat tuomitsemattomia, avoimia ja aitoja vaikuttivat ne osallistujien mahdollisuuksiin nopeasti luoda yhteyksiä ohjaajien kanssa.</p>	<p>Ohjaajien asenne</p> <p>Mahdollistaminen</p>

	<p>Four sites felt the gardening groups helped teach life skills. An occupational therapist stated “You get highly visible results; it provides an opportunity for staff and therapists to relate to patients. It provides good opportunities for cognitive and physical therapy”. (Spring 2016 s. 93)</p>	<p>Neljässä kohteessa puutarharyhmien toiminta auttoi elämätaitojen opettamisessa. Vuorovaikutus terapeutin ja osallistujien välillä tarjoaa mahdollisuuksia kognitiiviseen terapiaan ja fysioterapiaan.</p>	<p>Elämätaitojen oppiminen</p>
	<p>Hence, the ability to measure social interaction and show that it improves during a programme of STH is important in evaluating the programme. (Sempik et al. 2014 s. 318)</p>	<p>Sosiaalisen vuorovaikutuksen mittaaminen ja arvioiminen on tärkeää STH-ohjelman aikana.</p>	<p>Mittaaminen ja arviointi</p>
	<p>The development of mindfulness occurred through the focus that was given to the ways that observing nature and especially the garden’s eco-system taught lessons that were applicable to life[...]. This was incorporated through practicing rituals of planting and harvesting to identify the natural process of plants which provided concrete examples of life, growth, change, and death. This prompted discussions on topics of universal truth, cycles of life, and the use of metaphor as it occurs in daily life. The discussions seemed to flow while participants began to extrapolate examples from their observations. (Monroe 2015 s. 36)</p>	<p>Kasvien luonnollinen kasvuprosessi tarjosi konkreettisia esimerkkejä elämästä, kasvamisesta, muutoksesta ja kuolemasta, joka osaltaan edisti tietoisuuskeskusteluja.</p>	<p>Tietoisuuskeskustelu</p>
	<p>The practice of therapeutic horticulture, as described in the research literature, varies greatly. In many cases, weekly sessions of 40–60 minutes are used, which represent concentrated periods of interaction between the therapist and the client. The model of STH that was the focus of this study (and which is used by Thrive and many other UK STH projects), however, takes the form of day-long activity that resembles a working day in many ways, and provides many of the ‘latent’ benefits associated with employment[...]. These include social interaction, opportunities</p>	<p>STH-malli perustuu päivän mittaiseen toimintaan, joka muistuttaa monin tavoin työpäivää ja tarjoaa monia työhön liittyviä toimintoja, kuten sosiaalinen vuorovaikutus, taitojen ja päivittäisen rutiinin kehittäminen sekä mahdollisuuden merkityksellisen toiminnan tekemiseen.</p>	<p>Päivän pituinen toiminta, tuottavuus</p>

	for meaningful occupation, development of skills, daily routine, and structure, amongst others. (Sempik et al. 2014 s. 317)		
	Gardening is used to promote physical movement, present cognitive challenges and provide opportunities for social participation including with staff. It has highly visible outputs. (Spring 2016 s. 96)	Puutarhanhoitoa käytetään fyysisen liikkumisen edistämiseen, kognitiivisten haasteiden asettamiseen ja sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksien tarjoamiseen.	Puutarhan hoito
	With a diversity of activities available, participants are more likely find an activity that they enjoy and will engage with (Masterton et al. 2020 s. 7).	Kun tarjolla on monenlaisia aktiviteetteja, osallistujat löytävät todennäköisemmin toimintansa, josta he nauttivat ja joihin sitoutuvat	Puutarhan hoito
	Engaging in work activities such as weeding and potting collected autumn fruit or art therapy sessions, as an interactive part of the horticulture programme, increases social support in a group and helps to awaken a creative mood in patients. (Vujcic et al. 2017 s. 390)	Sitoutuminen ryhmätyöskentelyyn, kuten syksyn lehtien keräämiseen, ruokuttamiseen tai taideterapiaistuntoihin osallistumiseen, lisää sosiaalisen tuen tunnetta ja auttaa osallistujaa herättämään luovuuden.	Puutarhan hoito Ryhmätyöskentely
	There appeared to be a consensus that facilitating belonging was an essential aspect of their role. The therapists cited examples of how they enabled ownership of the gardening activities and participation. For example, choice and selfdetermination were promoted by encouraging responsibility for certain areas of the garden and in planning the daily schedule. (Diamant & Waterhouse 2010 s. 86)	Johonkin kuulumisen tunnetta korostettiin esimerkiksi antamalla osallistujille vapautta suunnitella päivittäistä aikatauluaan ja ottamaan vastuuta tietyistä alueista puutarhassa.	Aikatauluttaminen Vastuun antaminen
	In addition, the cooperative nature of this approach seemed to foster better participation among the members. This occurred through the participants being supportive of the contribution of everyone involved in the group. Members learned to work in teams to achieve tasks such as watering, weeding and harvesting. (Monroe 2015 s. 37)	Yhteistyön merkitys tulee esille puutarhatoiminoissa kuten kastelussa, kitkemisessä ja sadonkorjuussa. Yhteistyö jäsenten kesken näytti edistävän jäsenten parempaa osallistumista toimintaan.	Puutarha toiminta Yhteistyö

	<p>The five clients and therapist met on a weekly basis in the designated location behind the clinic. Each week members were directed at the beginning of the group session to identify the group goal for the day. [...] In addition, as part of these goals, members formulated plans such as establishing tasks for each other and forming teams to address specific duties. The therapist assisted the participants by organizing the goals and objectives and providing feedback to their communication skills while interacting with each other. This participatory process allowed the clients and therapist to work together. Teamwork occurred at each stage of the project. (Monroe 2015 s. 35)</p>	<p>Tavoitteiden ja suunnitelmien tekeminen tehtiin tiimeissä, jossa terapeutti oli yhtenä jäsenenä. Terapeutti avusti osallistujia määrittelemällä tavoitteet ja antoi palautetta osallistujien vuorovaikutustaidoista.</p>	<p>Tavoitteiden suunnittelu Yhteistyö</p>
	<p>The self-reports of the participants supported the expected outcomes. The clients began gardening in their spare time as a way of coping with stress, as a source of food, and for exercise. Many of the individuals had cited the use of mindfulness skills was helpful in coping with anxiety and depression. (Monroe 2015 s. 36)</p>	<p>Mindfulness (tietoisuus)-taitojen käytöstä oli apua selviytyessä ahdistuksesta ja masennuksesta. Asiakkaat aloittivat myös puutarhahoidon vapaa-ajallaan keinona selviytyä stressistä, hankkia ruokaa ja lisätä liikuntaa.</p>	<p>Puutarhanhoito Tietoisuustaidot</p>
	<p>The work in the garden provided clients with tasks that initiated conversations in a gentle and non-confrontational way, which progressed into sharing more meaningful discussions. Positive relationships developed through the commonalities that the members established with each other (Monroe 2015 s. 35)</p>	<p>Puutarhanhoito mahdollisti lempeän ja vastakainasettelemattoman jakamisen ryhmänjäsen kesken.</p>	<p>Puutarhanhoito</p>
	<p>The flexibility of choice as well as the variety of activities offered, enable members to experience a real sense of choice and control in what they do and in how they engage. Social dynamics too may be mediated by this process in which participants themselves determine the extent of their participation in the range of both solitary and social</p>	<p>Valinnan vapaus toimintaan sekä sosiaalisten kontaktien suhteen, sitouttavat ja osallistavat toimintaan merkittävällä tavalla.</p>	<p>Mahdollistaminen</p>

	<p>activities and are able to choose who to engage with on different days. These two factors play a key role in enabling participation and engagement and are mutually reinforcing. Without such choice, participants would not feel as empowered to act as they do. (Harris 2017 s. 1332)</p>		
	<p>Allotment gardeners spent most of their time at the allotment garden on gardening and maintenance activities (62 percent). They spent 19 percent of their time on activities like sitting, reading and enjoying, 11 percent on social activities, and 5 percent on administrative activities. (van den Berg et al. 2010 s. 5)</p>	<p>Fyysinen aktiviteetti oli suurimmaksi osaksi puutarhan hoito.</p>	<p>Puutarhanhoito</p>
	<p>Without staff available to support people who need assistance to and from greenspace programmes, programmes cannot be successful. While this report is specific to one geographical area, it is feasible to see how systemic understaffing will affect any greenspace programme reliant on support staff. (Masterton et al. 2020 s. 16)</p>	<p>Henkilökunnan tärkeys avustaa osallistujia fyysisesti ja siksi henkilökunnan määrä osallistujiin nähden on tärkeä.</p>	<p>Avustaminen</p>
	<p>Important horticultural activities were: propagation, harvesting and viewing nature, with associated art and cookery. (Spring 2016 s. 93)</p>	<p>Tärkeitä puutarhaviljelytoimintoja olivat: kasvataminen, sadonkorjuu ja luonnon katselu sekä siihen liittyvä taide ja ruoanlaitto.</p>	<p>Puutarhanhoito</p>

LIITE 3. JOHTOPÄÄTÖKSET YHTEISÖPUUTARHAN ALOITTAMISESTA

Teema	Johtopäätökset/ Avainsanat	Viite ja pohdintamme teeman viitteestä
Ihminen	Usko toimintaan	Masterton et al. (2020 s. 16) mukaan osallistujan usko projektiin on vaikuttava tekijä saada ihminen mukaan toimintaan. <i>Toiset kokevat uuden toimintatavan tervetulleeksi toiset voivat huonojen kokemusten takia kyseenalaistaa sen luotettavuuden. Toimintaterapeutti voi luoda uskoa toimintaan tuomalla esille esimerkiksi ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset, miten luonto ja yhteisöllinen puutarhatoiminta edistävät ihmisen fyysistä ja henkistä hyvinvointia.</i>
	Valinnanvapaus	<i>Tärkeää on myös ottaa huomioon, että sosiaaliset suhteet ja yhteistyö voivat olla juuri niitä asioita, jotka ovat haasteellista osallistujalle. Tämän takia on hyvä ottaa esille toiminnan alussa, että osallistujalla on valinnanvapaus sekä toimintaan että sosiaalisten kontaktien suhteen.</i> Harris (2017 s. 1332) mukaan valinnanvapaus sitoutti ja osallisti toimintaan merkittävällä tavalla.
	Tiimityöskentely	Monroen tutkimuksessa (2015 s. 35) tavoitteiden ja suunnitelmien tekeminen tehtiin tiimeissä, jossa terapeutti oli yhtenä jäsenenä. <i>Terapeutti avusti osallistujia määrittelemällä tavoitteet ja antoi palautetta osallistujien vuorovaikutustaidoista.</i> Puutarhaterapian interventiot helpottivat terapeutteja suhteita hoito-henkilökunnan kanssa. (Spring 2016 s. 87)
	Ohjaajien asenne	Masterton et al. (2020 s. 15) mukaan, kun ohjaajien asenteet olivat tuomitsemattomia, avoimia ja aitoja, vaikuttivat ne osallistujien mahdollisuuksiin nopeasti luoda yhteyksiä ohjaajien kanssa. Ammattitaitoisten ja itsevarmojen ohjaajien läsnäolo ja riittävä aika ohjelmassa on tärkeää, jotta osallistujat oppivat sekä käytännön taitoja että psykologisia taitoja. Nämä taidot mahdollistavat vastuuntuntoa ja tarkoitusta sekä lisäävät itsetuntoa ja elämänhalua. Vastuuntuntoa ja tarkoitusta ohjattiin eri tavoin, mutta ne nähtiin yhtä tärkeiksi. (Masterton et al. 2020 s. 14)
Toiminta	Monipuolinen toiminta	<i>Yksi motivointitekijä osallistujalle aloittaa yhteisöllinen puutarhatoiminta voi olla yhteisöllisen puutarhatoiminnan monipuolisuus toimintamuodoissa.</i> Harris (2017 s. 1331) tutkimuksessa osallistumisen motivaatiotekijöitä ja mielenkiinnonkohteita olivat esimerkiksi halu päästä ulos kodista ja tehdä jotain hyödyllistä. Masterton et al. (2020 s. 7) mukaan monipuolinen aktiviteettitarjonta mahdollistaa sen, että osallistujat löytävät todennäköisemmin toimintansa, josta he nauttivat ja joihin sitoutuvat. <i>Puutarha tarjoaa monimuotoiset tilat ja ne mahdollistavat monipuolisen toiminnan, joka motivoi edistämään fyysistä liikkumista, asettamaan itselle kognitiivisten haasteita sekä osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen.</i> Erilaisia puutarhaviljelymuotoja, jotka koettiin tärkeiksi tutkimuksen mukaan, olivat kasvattaminen, sadonkorjuu, luonnon katselu sekä puutarhatoimintaan liittyvä taide ja ruoanlaitto (Spring 2016 s. 93). Ryhmätyöskentelyyn sitoutuminen edisti myös luovuuden heräämistä, tämä ilmeni tutkimuksen mukaan toiminnossa kuten syksyn lehtien keräämisessä, ruukuttamisessa tai taideterapiaistuntoihin osallistumisessa (Vujcic et al. 2017 s. 390). Yhteisölliseen puutarhatoimintaan voi liittää myös tietoisuusharjoituksia (<i>Mindfulness</i>). Tutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen käytöstä oli

		<p>apua selviytyessään ahdistuksesta ja masennuksesta, koska esimerkiksi kasvien luonnollinen kasvuprosessi tarjoaa konkreettisia esimerkkejä elämästä, kasvamisesta, muutoksesta ja kuolemasta, jotka osaltaan edistivät tietoisuuskeskusteluja ja elämänhallintaa. (Monroe 2015 s. 36) <i>Yhteisöllinen puutarhatoiminta voi jatkua Suomessakin vuoden ympäri, vaikka itse puutarhanhoitoa voi tehdä vain kasvukaudella, kun maa on sulana ja muokattavissa.</i> Spring (2016 s. 96) esimerkiksi otti esille tutkimuksessaan, että sisätilojenkin huonekasvit sekä näköalat ikkunasta voivat passiivisesti olla terapeutteja. <i>Yhteisöllinen puutarhatoiminta on siis sovellettavissa myös sisätiloihin ja puutarhatoiminnan suunnittelu voi olla osana toimintaa.</i></p>
	Toiminnan muokkaaminen	<p>Toiminnan muokkaaminen osallistujille sopivaksi kykyjen ja tarpeiden mukaan todettiin artikkeleissa tärkeäksi. Esimerkiksi rikkaruohojen kitkeminen on monipuolinen muokattavissa oleva aktiviteetti. Se voidaan suorittaa erikseen tai yhteistyössä, apuvälineillä tai ilman (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87).</p> <p>Kulttuurisella ympäristöllä voi myös olla vaikutusta, kuinka hyvin osallistuja sitoutuu puutarhatoimintaan (Masterton et al. 2020 s. 6). Toimintaterapeutin on hyvä tiedostaa sen vaikutus ja muokata toimintaa osallistujan mukaan mahdollistaakseen parhaan mahdollisen sitoutumisen toimintaan.</p>
	Henkilökunta	<p>Tutkimuksen mukaan <i>vihreän ympäristön intervention</i> ohjelmissa henkilökuntaa tarvitaan avustamaan osallistujia fyysisesti ja siksi henkilökunnan määrän arvioiminen riittäväksi osallistujiin nähden on tärkeää (Masterton et al. 2020 s. 16). <i>Terapeutin tarvitsee arvioida osallistujien avustuksen ja ohjeistuksen määrän myös jaksaa itse tehdä työtä, että ei itse ylikuormitu.</i></p> <p><i>Kahdessa artikkelissa henkilökunnan tärkeää roolia korostettiin suhteessa ympäristöön ja toimintaan.</i> Diamant & Waterhouse (2010 s. 87) korosti henkilökunnan kykyä muokata ympäristöä ja käyttää siinä hyödykseen ryhmänohjaustaitoja kuten ”yksittäisten tarpeiden arviointia, käyttäytymisrajojen hallintaa ja kannustamista tiimityöhön”. <i>Tällä terapeutin itsensä ja oman persoonansa käyttämisellä terapeutti voi luoda emotionaalisesti turvallisen ympäristön.</i></p> <p>Adevi & Mårtensson (2013 s. 234) painotti, että henkilökunta pystyi myös luomaan puutarhasta ja sen toiminnoista stimuloivan ympäristön ilman vaatimuksia. Tässä ratkaisevan tärkeää oli, että henkilökunta otti vastuun puutarhan yleisestä kunnossapidosta, jättäen samalla kaikki tehtävät valinnaisiksi (Adevi & Mårtensson 2013 s. 234).</p>
	Yhteisöllisen puutarhatoiminnan kesto	<p>Sempik et al. (2014 s. 316–318) mukaan puutarharyhmän jäsenten motivoituminen toimintaan lisääntyi 60 päivän jälkeen henkilöillä, joilla oli mielenterveysongelmia. Tutkimuksen tulos osoitti myös, että 90 päivän jälkeen motivoituminen toimintaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen tapahtui myös henkilöillä, joilla oli oppimisvaikeuksia. Kommunikaatioon ei merkittäviä muutoksia tutkimuksen mukaan havaittu. <i>Ehdotamme tutkimuksen tulosten perusteella, että yhteisöllinen puutarhatoiminta olisi pitkän aikavälin toimintaa, jotta tuloksia sosiaalisen kanssakäymiseen syntyisi.</i></p> <p>STH-malli (<i>social and therapeutic horticulture</i>) perustuu koko päivän mittaiseen toimintaan, joka muistuttaa monin tavoin työpäivää ja tarjoaa monia työhön liittyviä toimintoja, kuten sosiaalinen vuorovaikutus, taitojen ja päivittäisen rutiinin kehittäminen sekä mahdollisuuden merkityksellisen toiminnan tekemiseen. (Sempik et al. 2014 s. 317)</p>

		<p><i>Ehdotamme, että yhteisöllistä puutarhatoiminta olisi koko päivän mitaista toimintaa eikä esimerkiksi tunnin viikossa tapahtuvaa toimintaa, jotta rutiinin kehittymiselle annettaisiin mahdollisuus.</i></p> <p>Diamant & Waterhouse (2010 s. 86) mukaan johonkin kuulumisen tunnetta korostettiin heidän tutkimuksessaan antamalla osallistujille vapautta suunnitella päivittäistä aikatauluaan ja ottamaan vastuuta tietyistä alueista puutarhassa. <i>Toisaalta työpäivän mittainen kesto voi olla osallistujille kuormittava</i> ja Harris (2017, s. 1332) painottaakin toiminnan vapaaehtoisuuden lisäävän osallistujien sisäistä motivaatiota toimintaan ja tuovan vapautta omien rutiinien luomiseen ja päätösvaltaa valita laajasta kirjosta erilaisia aktiviteetteja. <i>Tärkeää onkin toimintaterapeutin päätös luoda toiminnalle pituus ja toimintamalli osallistujien tarpeiden ja halujen mukaan.</i></p>
Ympäristö	Universal design	<p><i>Ympäristöä oli myös tärkeä muokata osallistujien osallisuuden mahdollistamiseksi.</i> Avara tila, korotetut istutusalueet, joihin voi yltää pyörätuolista sekä puut, jotka varjostavat puutarhaa edistivät asiakastyytyväisyyttä (Spring 2016 s. 95).</p> <p>Spring (2016 s. 90) huomauttaa että suurimmalla osalla (85 %) tutkimuksen puutarhoista oli tehty muokkauksia, kuten rampit pyörätuoleille, leveät ovet ja siirrettävät istutusruukut sekä pöydät, joiden alle pyörätuoli mahtuu.</p> <p>Pyörätuolilla pääsy ja työvälineiden pitkät varret mahdollistaa toiminnan muokkaamisen osallistujan mukaan (Diamant & Waterhouse 2010 s. 87).</p>
	Sosiaalinen ympäristö: yhteisö	<p><i>Osallistujien motivoimiseksi tulisi mielestämme ottaa esille, miten tärkeää yksilölle on olla vuorovaikutuksessa yhteisössä. Yhteisö tuo vuorovaikutusmahdollisuuden.</i> Harris (2017 s. 1332) mukaan ihmissuhteet ovat toiminnan alussa sitoutumisen kannuste ja yhteisön kiintyessä toiminnan aikana myös kannuste uusille jäsenille sitoutua mukaan puutarhatoimintaan. Esimerkiksi Masterton et al. (2020 s. 15) mukaan yhteisöllinen kokemus oli arvokkain näkökohta, jonka suurin osa osallistujista mainitsi. Ystävyysuhteiden, vertaistuen ja seuran ottaminen esille toiminnan alussa on tärkeää, koska ihmissuhteita arvostettiin emotionaalisen tuen ja sosiaalisten mahdollisuuksien ansiosta (Harris 2017 s. 1331).</p> <p>Yhteistyö edistää myös osallistumista toimintaan, koska puutarhahoidossa yhteistyön tulokset näkyvät esimerkiksi kastelussa, kitkemisessä ja sadonkorjuussa (Monroe 2015 s. 37). Osallistujat tutkimuksen mukaan ymmärsivät, että heidän osallistumisensa puutarhanhoitoon oli merkityksellistä, koska jokainen osallistuja tuo panoksensa kokonaisuuteen (Monroe 2015 s. 35–36).</p>
	Fyysinen ympäristö: luonto	<p>Luonnossa toimiminen osallistujien kanssa on toimintaterapeutille tärkeä työkalu toimintaterapiaprosessissa, koska luonto koetaan rauhoittavana ympäristönä, joka auttaa ihmistä rauhoittumaan (Monroe 2015 s. 35, Adevi & Mårtensson 2013 s. 235).</p> <p>Monroe (2015 s. 35) osoitti tuloksessaan, että puutarhatoimintaan osallistuneet kokivat tämän luonnon luoman rauhoittavan ympäristön mahdollistavan osallistujien välille läheisempiä suhteita. Toisaalta luonto itsessään myös koettiin eräänlaiseksi kumppaniksi, jonka kanssa kokeilla aistejaan ja kehoaan pystyäkseen tuntemaan olonsa mukavaksi (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235).</p>

		<p>Spring (2016 s. 96) alleviivaa että "puutarhat tarjoavat luovan ympäristön terapialle, joka stimuloi aisteja. Puutarhat olivat kompakteja, yksinkertaisia ja muokattavia muotoilultaan." Puutarhaan voi tiedostetusti tuoda aisteja stimuloivia elementtejä, kuten eri värisillä kukilla tai syötävillä yrteillä (Spring 2016 s. 90).</p> <p>Toisaalta puutarha, jossa on erilaisia elementtejä ja huoneita "koettiin areenaksi, joka mahdollistaa kuntoutusprosessin, jossa voi nähdä muidenkin terapioiden tuomat positiiviset edistysaskeleet" (Adevi & Mårtensson 2013 s. 235).</p>
--	--	--
