



Kuva 1. Inspiroivat kivi ja käpy

KIVI JA KÄPY

Vuosikello luonnonmateriaaleista valmistettavista käsitöistä

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Hämeenlinna, kevät 2013

Anna Puolakka

HÄMEENLINNA
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Anna Puolakka	Vuosi 2013
Työn nimi	Kivi ja Käpy – Vuosikello luonnonmateriaaleista valmistettavista käsitöistä	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa ohjemateriaali Vihreä Veräjä-hankkeelle. Ohjemateriaali on rakennettu vuosikellon muotoon ja jokaiselle kuukaudelle on neljä ohjetta luonnon materiaaleista valmistettaviin käsitöihin. Vihreä Veräjä on päihdetyötä tekevän Sininauhaliiton monivuotinen hanke, jonka tarkoituksena on tuoda luontoon liittyvä, eri menetelmin toteutettava, harrastustoiminta vaativissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden ulottuville. Hankkeessa on tuotettu ohjeet myös ympäri vuoden tapahtuviin eläin- ja puutarha-aktiviteetteihin.

Opinnäytetyön keskeisiä teemoja ovat käsityön ja luonnon hyvinvointia edistävät vaikutukset, Green Care ja ekopsykologia. Tärkeitä aiheita ovat myös luonnonmateriaalit käsitöissä, palvelumuotoilu sekä hyvän käsityöhöjeen kirjoittaminen.

Aineisto on hankittu toteuttamalla sähköinen Webropol kysely ja lukemalla sekä painettua että sähköistä kirjallisuutta. Opinnäytetyön tekijän oma kohtainen työkokemus ja havainnot ovat myös oleellisia tietoja.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi käsitöiden vuosikello Vihreä Veräjä-hankkeelle. Voidaan sanoa myös, että luonnonmateriaalit ovat suosittuja käsityömateriaaleja, mutta niitä ei aina osata enää käyttää. Tutkimusten mukaan luontoympäristö ja käsitöiden tekeminen vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesäätelyyn. Ohjemateriaali on Vihreä Veräjä-hankkeen internetsivuilla kaikkien saatavilla, joten ohjattu käsityötoiminta on luonnon antimien keräämisen jälkeen kaikkien saavutettavissa.

Avainsanat Ekopsykologia, Green Care, hyvinvointi, käsityö, luonnonmateriaalit, palvelumuotoilu

Sivut 32 s. + liitteet 3 s.

Hämeenlinna
Degree programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Crafts and recreation

Author	Anna Puolakka	Year 2013
Subject of Bachelor's thesis	Stick and Cone – Crafts and Wellbeing from Natural Materials	

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's Thesis was to produce an annual plan for making crafts which are made of natural materials. The commissioner of the thesis was a project called Green Gate and it is led by the Finnish Blue Ribbon Organization. Green Gate works with the people in difficult life situations, bringing nature-related hobbies to their lives. The aim of the project is to improve the well-being of the participants and at the same time to develop the Green Care methods in Finland.

The theoretical background deals with the therapeutic affects of nature and handicrafts. The thesis discusses eco-psychology, Green Care and service design. An important issue is also how to write a good instruction for handicrafts. According to the theory, both being in natural, green environment and making handicrafts, reduces stress levels and empowers people.

The data was collected via Webropol survey and from literature. The outcome of the survey was that the respondents would like to use natural materials in handicrafts, but there are no clear instructions. The result of the process was 52 easily approachable instructions of handicrafts made of natural materials, one for each week of the year.

Keywords Eco-psychology, Crafts, Green Care, Natural materials, Service Design, Wellbeing

Pages 32 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1	Tavoitteet.....	2
2.2	Tutkimuskysymykset	3
2.3	Aineistonhankintamenetelmät.....	3
3	VIHREÄ VERÄJÄ.....	4
3.1	Työelämäyhteys	4
3.2	Vuosikellon käyttäjät.....	5
3.3	Loppukäyttäjät.....	6
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	7
4.1	Luonto ja hyvinvointi	7
4.1.1	Green Care.....	7
4.1.2	Ekopsykologia	8
4.1.3	Luonnon eheyttävä vaikutus.....	9
4.2	Käsityö ja hyvinvointi	12
4.2.1	Käsityön merkitys ihmisille.....	12
4.2.2	Käsityö terapeuttisena toimintana	13
4.3	Käsityön ja luonnon yhtymäkohdat kulttuurissamme.....	14
4.4	Tuotesuunnittelua vai palvelumuotoilua	15
4.5	Käsityöohje on ositettua käsityötä.....	16
5	KYSELYTUTKIMUS.....	17
5.1	Kyselyn laadinta ja toteutus	17
5.1.1	Vastausten analysointi	18
5.1.2	Vastaajat	18
5.2	Kyselyn sato	19
5.2.1	Ohjaustilanne ja käsityötuote	19
5.2.2	Vuodenaikojen vaikutus	19
5.2.3	Käsityötuotteiden materiaalit ja tekniikat.....	21
5.2.4	Luonnonmateriaalien käyttö ohjaustyössä	22
5.2.5	Luonnon ja käsityön terapeuttiset vaikutukset	23
5.3	Ajatuksia vastauksista	24
6	VUOSIKELLON SUUNNITTELU- JA VALMISTUSPROSESSI	25
6.1	Valinnat työskentelyn alussa ja sen aikana	25
6.2	Työohjeen kirjoittaminen	26
6.3	Havaitsemani haasteet	29
7	LOPPUTULOKSEN ARVIOINTI.....	30
7.1	Ohjemateriaalin sisältö.....	31
7.2	Saamani palaute.....	32
7.3	Jatkosuunnitelmat.....	32

LÄHTEET 33

KUVALUETTELO 36

Liite 1 KYSELYN KYSYMYKSET

Liite 2 MALLISIVU 1

Liite 3 MALLISIVU 2

1 JOHDANTO

Viimevuosina on syntynyt vastustusta kilpailuhenkiselle, talouskasvua tavoittelevalle yhteiskuntajärjestelmälle. Elämän leppoistaminen, kotoilu ja sissiviljely ovat tulleet pysyäkseen, vastustamaan luonnonvarojen ylikäyttöä ja alentamaan ihmisten stressitasoa. Tämä näkyy muun muassa käsityön harrastamisen lisääntymisenä, ja isoimmissa kaupungeissa ikiomaa viherkeidasta, viljelypalstaa, joutuu jonottamaan pitkään.

Tutkimukset osoittavat, että viherympäristössä oleskelulla ja käsitöiden tekemisellä on rentouttava ja virkistävä vaikutus. Opiskelujeni aikana olen kiinnittänyt tähän huomiota, ja oppinut mistä itselle tulee hyvä olo. Opinnytöni perustuu luonnon ja käsillä tekemisen eheyttäviin ja hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi luonnonmateriaaleista valmistettavien käsitöiden ohjemateriaali. Tekemäni palvelutuotteen avulla luonnon ja käsityön eri elementtejä voidaan tuoda asiakastyöhön kuntoutuksen piirissä. Opinnäyteprosessin aikana toteutin kyselyn eri asiakasryhmien kanssa toimiville ohjaajille sekä tuotin työn tilaajalle ohjemateriaalin, jossa on käsityöohjeita vuoden jokaiselle viikolle.

Työn tilaaja on Sininauhaliiton Vihreä Veräjä-hanke. Hankkeen tarkoituksena on parantaa vaativissa elämäntilanteissa olevien asiakkaidensa elämänlaatua erilaisten luontoharrastusten avulla. Käsitöiden ohjemateriaali on osa koko hankkeen toiminnan vuosikelloa, jossa on myös eläin-, kalastus- ja puutarha-aktiviteetteja.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet, joita esittelen tarkemmin tässä raportissa, ovat ekopsykologia, Green Care, luonnonmateriaali, käsityö ja palvelumuotoilu. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian suuntaus, joka näkee ihmisen ja luonnon kokonaisuutena ja keskittyy tämän yhteyden korjaamiseen tai vahvistamiseen (Salonen 2005, 26-27). Green Care on palvelumuoto, jossa luonto- ja maaseutuympäristö tuodaan ekopsykologisen näkemyksen mukaan, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti osaksi kuntoutusta tai virkistystä (GC-Finland n.d.). Luonnonmateriaaleilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä käsityössä ja askartelussa käytettäviä materiaaleja, jotka on joko kerätty luonnosta tai ovat mahdollisimman käsittelemättömiä. Kädentaidot-sanalla tarkoitetaan kaikkea käsillä tekemistä ja siihen vaadittavia taitoja (Heikkinen 2004, 73); yleisesti käytetään sanaa käsityö, joka monesti tarkoittaa käsin tehtyjä tarve- tai taide-esineitä. Tässä opinnäytetyössä käytän sanaa käsityö.

Ohjaustoiminnan artemien työssä tarvitaan paljon erilaisia toimintamalleja asiakkaiden virkistystoiminnan toteutumiseen. Green Care-toiminta tuo monia erinomaisia menetelmiä asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Tavoitteena on, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä mahdollisimman monelle ohjaustyötä tekeväälle.



Kuva 2. Värien voimaa

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön aihe valitaan usein henkilökohtaisen kiinnostuksen sekä työelämän tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tämän opinnäytetyön aiheenva-
linnassa ei olla poikettu linjasta; aihe on tekijälleen hyvin tärkeä ja työn ti-
laaja on esittänyt tarpeen kyseiselle tuotteelle.

2.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoite on perehtyä käsityön ja luonnon elvyttäviin ja te-
rapeuttisiin vaikutuksiin ja siihen, onko näillä elementeillä yhdistäviä teki-
jöitä. Tutustuin aiheeseen eri lähdekirjallisuuden avulla sekä analysoimalla
tekemäni kyselyn tuloksia. Opinnäytetyön toiminnallisena osiona toteutin
Vihreä Veräjä-hankkeelle luonnonmateriaaleista tehtävien kädentaitojen
vuosikello-ohjemateriaalin. Se koostuu erilaisista luonnonmateriaaleista
valmistettavista askartelu- ja käsityöohjeista, joita voidaan toteuttaa kun-
toutuksen piirissä. Ohjeiden tarkoituksena on mahdollistaa hankkeeseen
osallistuville asiakkaille luonnon ja käsityön parhaimmat puolet: kokea
moniaistillinen ja esteettinen luonto sekä käsityöprosessi omin käsin. Oh-
jeita on yksi vuoden jokaiselle viikolle, luonnollisesti vuodenvaihtoa seu-
raten.

Green care -käsite on viime vuosina tehty tunnetuksi myös Suomessa. Yh-
teiskunnallisten rakenteiden ja ihmisten elintapojen muutosten takia ny-
kyihminen on vieraantunut luonnosta. Nyt luonnon ja eläinten sekä erilais-
ten puutarha-aktiiviteettien merkitys on noteerattu sosiaali- ja terveysalalla.
Luonnolla on positiivinen vaikutus hyvinvointiin, ja ihminen kaipaa kos-
ketusta luontoon. Opinnäytetyöni yksi tavoite on myös osaltaan liittää kä-
sityöt tiukemmin vihreän hoivan piiriin. Jos asiakas tai kuntoutuja ei itse
pääse luontoon, käsityön ja askartelun avulla luonto voi tulla kosketel-
vana materiaalina asiakkaan luo.

Henkilökohtaisena tavoitteena oli saada lisää tietoa minua kiinnostavasta aiheesta sekä profiloitua alalla, jolla haluan tulevaisuudessa työllistyä. Toivon, että opinnäytetyöni ja tuottamani materiaali tulisivat mahdollisimman monen ohjaajan käyttöön, hyödyksi ja iloksi työkiireissään painiskeleville ohjaajille ja toimisi käyntikorttinani tulevissa työhaasteissa.

2.2 Tutkimuskysymykset

Suunnitellessani opinnäytetyötäni tuntui että asiaan liittyy vaikka kuinka monta olennaista seikkaa. Opinnäytetyöni sisältää ohjaavat kysymykset olivat prosessin alkuvaiheessa seuraavanlaiset:

Miten käsityö lisää hyvinvointia ja miten se liittyy Green Careen?

Mitä Suomessa tehdään luonnonmateriaaleista käsityönä? Onko jotain vielä keksimättä?

Miten ohjeet tulee tehdä, että ne ovat helppoja käyttää?

Voiko luonto- ja käsityöterapiaa yhdistää, jos voi, niin tuplaantuuko voimaantuminen?

Opinnäytetyöprosessin myötä kysymykset muuttuivat. Kyselyn, työskentelyn ja kirjallisuuden tutkimisen edessä havaitsin, että tutkimuskysymykseni olivat liian laajat. Alkuvaiheessa asettamiini kysymyksiin ei löydy vastauksia ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle annetun ajan raameissa, vaan ne vaatisivat pidemmän tutkimusajan. Muotoilin tutkimuskysymykseni uudelleen, ja ne kaventuivat erittelemään teoreettisia lähtökohtia ja itse käsityöohjeiden kirjoittamista.

Tarkennetut tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

Miten käsityö ja luonto toimivat hyvinvoinnin lähteinä?

Miten tuottaa laadukasta käsityöohjemateriaalia vuosikelloon?

2.3 Aineistonhankintamenetelmät

Opinnäytetyöni jakautuu kahteen osaan, tuotteen suunnitteluun ja valmistukseen sekä opinnäytetyön raporttiin, jossa pohdin hyvinvoinnin edistämistä luonnon kokemisen ja käsitöiden tekemisen keinoilla. Opinnäytetyössäni on käytetty erilaisia tiedonhankintatapoja kuten havainnointia ja kyselytutkimusta sekä monipuolista kirjallisuutta.

Arvostan itse opinnäytetöissä aiheen ajankohtaisuutta sekä pidän ammattilaisten hiljaista tietoa arvokkaana. Paras tapa näiden tietojen hankkimiseen on kysyä suoraan ohjaustyötä tekevilta työntekijöiltä, joten toteutin sähköisen kyselyn. Webropol kysely oli osa terapeutin ohjaustoiminnan pääaineopintojani ja kyselyn tulokset ovat osa opinnäytetyötäni. Käytin kyselyn vastauksia ideoiden lähteenä suunnittelemiini käsityöohjeisiin sekä kuulostelin asiakastyössä olevien ohjaajien kiinnostusta aiheeseeni.

Muu aineisto, eli ohjeet ja menetelmät, on kerätty havainnoimalla ympäristöä sekä tutustumalla kirjallisuuteen ja elektronisiin lähteisiin. Käsitöyöohjeissa on mainittu käytetyt lähteet.

3 VIHREÄ VERÄJÄ



Kuva 3. Vihreä Veräjä – hankkeen logo

3.1 Työelämäyhteys

Opinnäytetyöni tilaaja on Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hanke. Sininauhaliitto toimii keskusliittona 92 suomalaiselle kristilliselle päihdejärjestölle Suomessa. Jäsenjärjestöt tekevät ehkäisevää ja etsivää päihdetyötä, tarjoavat asuntoja ja työ- ja päivätoimintaa päihdeongelmaisille. Sininauhaliitto tarjoaa jäsenilleen erilaisia tuki- ja kehittämisspalveluita. (Sininauhaliitto n.d.)

Vihreä Veräjä -hanke on saanut Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksen vuodelle 2011-2012 ja jatkorahoituksen vuosille 2013-2014. Hankkeen pääasialliset yhteistyökumppanit toimivat kaikki Helsingissä. Niitä ovat Diakonissalaitoksen Perheen yhdistetyn hoidon yksikkö, Helsingin Klubit, Helsingin Vieraskoti, Kodittomien tuki ry:n Lokitien tukiasunnot, Kovaosaisten ystävät ry, Pelastusarmeijan Alppikadun asuntola, Vastuunkantajien Tarpoilan hoitokoti, Karismakoti ry, Via Dia, Mallusjoen lepokoti, Vantaan A-kilta, ja Valkonauhaliiton Liisankoti. Lisäksi Vihreä Veräjä tekee kehittämissyhteistyötä erilaisten projektien kanssa. (Vihreä Veräjä 2013.)

Vihreä Veräjä -hankkeen ajatus on tarjota ja kehittää luontoympäristön hyödyntämistä vaikeissa elämäntilanteissa olevien kansalaisten hyvinvoinnin tukemiseksi. Hankkeen tarkoituksena on parantaa siihen osallistuvien henkilöiden hyvinvointia erilaisilla Green Care-menetelmillä. (Vihreä Veräjä 2013.) Toimintamuodot hankkeen alussa ovat olleet puutarhanhoito, maatila- ja eläintoiminta sekä virkistyskalastus. Myös muista aktiviteeteista tehdään, tai on jo tehty, toiminnan vuosikello.

Projektipäällikkö Tuomo Salovuoren tavoitteena oli laajentaa toimintaa myös käsityömenetelmien suuntaan, mutta projektin alussa heillä ei ollut henkilöä sitä toteuttamaan. Yhteistyömme alkoi, kun sain hankkeen yhteydestä, asunnottomien naisten asuntolasta, eli Eeva-Maria kodista, harjoittelupaikan terapeuttiseen pääaineen opintoihin. Pidimme harjoittelupaikassa opiskelijatoverini kanssa kerhoa, jossa teimme luonnonmateriaaleista erilaisia tuotteita. Tässä kerhossa toteutettujen käsitöiden ohjeiden dokumentointi muuttui ja kasvoi mielekkääksi opinnäytetyöksi.

3.2 Vuosikellon käyttäjät

Tuottamani käsityöohjemateriaali tulee olemaan Vihreä Veräjä -hankkeen käytössä sekä koulutuksessa että päivittäisessä asiakastyössä. Vuosikelloa tulevat käyttämään eri asumis- ja tukiyksiköiden työntekijät ja ohjaajat. He ovat todennäköisesti sosiaali- ja terveysalojen eri ammattilaisia.

Materiaali on tuotettu julkisella, Raha-automaattiyhdistyksen hankerahoituksella, joten se tulee olemaan hankkeen internetsivuilla julkisessa käytössä. Tällöin työn käyttäjiä voivat olla ketkä tahansa, jotka löytävät materiaalin.



Kuva 4. Pihlajanmarjojen työstöä

3.3 Loppukäyttäjät

ATK-maailmasta on levinnyt suomen kieleen uusi sana, loppukäyttäjä. Hän on henkilö, joka on tuotteen tai palvelun lopullinen käyttäjä tai kohde. Opinnäytetyöni loppukäyttäjät, eli ne joihin suunnittelemani toiminta kohdistuu, ovat erilaisissa, vaikeissa elämäntilanteissa olevia kansalaisia, jotka asuvat pääkaupunkiseudulla.

Loppukäyttäjien keskuudessa on hyvin erilaisia ihmisiä. Suurin osa asuu tuetusti, he voivat olla mielenterveyskuntoutujia tai päihteiden väärinkäyttäjiä. Osa saattaa olla perheellisiä, mutta joukkoon mahtuu myös yksinasuvia nuoria sekä vanhuksia.

Ohjeita suunnitellessani minulla oli hyötyä ohjaustoiminnan artemien koulutuksessa voimakkaasti painotettavasta asiakastarpeen arvioinnista. Loppukäyttäjän rooliin eläytyminen, ympäristön ja tarpeen huomioon ottaminen oli todella tärkeää työtäni tehdessä. Tein mielikuvaharjoituksia ja havainnointia ympäristöstä materiaalinkeruuretkilläni sekä mallikappaleita tehdessäni; yritin asettua asiakkaan rooliin. Mietin keräystilanteiden mahdollisia fyysisiä ponnisteluja ja mitä hankaluuksia eri käsityövaiheissa voisi olla. Jos jokin olisi minulle haastavaa, se saattaisi olla kohderyhmäläisille mahdotonta. Myös keskustelut tilaajan kanssa sekä kokemus Eeva-Maria-kodilla ohjaamisesta antoivat paljon lisätietoa loppukäyttäjistä. Lisäksi oma työkokemukseni mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelystä, muun muassa Kellokosken sairaalalla, antoi arvokasta tietoa.

Havainnoinnin, keskustelujen sekä oman työkokemuksen perusteella pohdin loppukäyttäjien mahdollisia vaikeuksia erilaisten käsitöiden tekemiseen. Mallien valinnoissa ja ohjeiden kirjoittamisessa tuli ottaa huomioon mahdollisesti alentuneet motoriset taidot sekä muistin heikkeneminen. Monella kohderyhmään kuuluvilla saattaa olla vapinaa käsissä, tai molemmat kädet eivät välttämättä toimi ollenkaan. Asiakas saattaa liikkua vain rollaattorin avulla tai sitten hänellä saattaa olla vajavaisuutta eri aistien toiminnoissa. Työkalujen käyttäminen ei ole kaikille yksiselitteistä heikon lihaskunnan tai mahdollisen väkivaltaisuuden takia. Ohjeet pyrkivät olemaan käsityötuotteita, jotka ovat mahdollisimman yksinkertaisia ja pienellä vaivalla toteutettavissa olevia. Yksinkertaisuudestaan huolimatta ne sisältävät kuitenkin luonnonmateriaalin kosketuksen, mieluiten myös materiaalin itse keräämisen.

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyön keskeiset teoriat ovat ekopsykologia, käsityön terapeutisuus sekä palvelutuotteen suunnittelu. Esittelen tässä luvussa teoriat, sekä pohdin, miten luonto näkyy kulttuurissamme ja onko luonnon ja käsityön virkistävillä vaikutuksilla yhteisiä seikkoja. Luvun viimeisessä kappaleessa mietitään miten palvelumuotoilu ja tuotteensuunnittelu näkyvät tässä opinnäytetyössä ja onko ohjeiden mukaan tehty käsityö kokonaista vai osittettua.

4.1 Luonto ja hyvinvointi

4.1.1 Green Care

Green Care tarkoittaa maaseutuympäristössä ja luonnossa tapahtuvaa ohjattua toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä osallistujien hyvinvointia. Suomessa toiminnasta käytetään myös nimiä Vihreä hoiva ja Vihreä voima. Nämä palvelut ovat sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisista toimintaa ja ylläpitävät monin eri tavoin ihmisen henkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Green Care Finland 2012.) Green Carea voidaan kutsua sosiaalisesti innovaatioksi, joka tuottaa käytössä oleville hoivapalveluille erityistä lisäarvoa tai kokonaan uusia toimintamuotoja. (Yli-Viikari 2009, 7.)

Green Care-menetelmät jaetaan neljään pääluokkaan: eläinavusteiseen toimintaan, luontoavusteiseen toimintaan, maatilan kuntouttavaan käyttöön sekä erilaisiin puutarhatoiminnan muotoihin, joissa käytetään viherympäristöä, kasveja ja puutarhaa voimaantumisen lähteenä. Ohjaustoiminnan alalla työskenteleville Green Care tuo lukuisia uusia viriketoiminnan menetelmiä ja ideoita toimimiseen erilaisten asiakasryhmien parissa siten, että samalla edistetään heidän luonnollista hyvinvointiaan.

Tämän opinnäytetyön näkökulma Green Care-toimintaan on luontoavusteiset menetelmät. Luonnon tarjoamat materiaalit ovat opinnäytetyöni inspiraatio ja pääasiallinen työskentelymateriaali.



Kuva 5 Green Care - menetelmät

4.1.2 Ekopsykologia

Ekopsykologia on uusi ympäristöpsykologian ala, johon Green Care perustuu. Ekopsykologia on arvolutautunut tieteenala, joka keskittyy tutkimaan ihmisen ja luonnon välistä moninaista suhdetta (Wahlström 2006, 3) sekä muun muassa luontoympäristöä, ympäristön- ja eläintensuojelua, alkuperäiskansoja sekä tasa-arvokysymyksiä (Salonen 2006, 51). Tutkimusten mukaan ihmisen mieli rauhoittuu luonnossa, vaikka viime vuosikymmenet ovatkin vieraannuttaneet ja katkoneet ihmisten luontosuhdetta. Ihmiset ovat kuitenkin edelleen osa luontoa, vaikkei sitä aina niin ajatella. Ekopsykologien mielestä ihmiset voivat huonosti, kun luontosuhde katkeaa tai on katkennut. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan yksi syy lisääntyneisiin mielenterveys- ja masennuspotilaiden määrään on nykyinen, luonnon kilpailukulttuuri, joka ei kunnioita elämän lähdettä, luontoa. (Wahlström 2006, 3-4).

Evolutionaarisen näkemyksen mukaan ihminen on oppimisen kautta sopeutunut kaupunkiympäristöön, mutta lieväkin stressi kasaantuu ja aiheuttaa stressiperäisiä henkisiä ja fyysisiä sairauksia (Salonen 2006, 54). Luonto ei ole lääke, mutta psyykettä voidaan hoitaa luontomenetelmillä, jossa luontoympäristö tai -elementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin (Salonen 2010, 76). Psykologi Kirsi Salonen on käyttänyt ekopsykologisia luontomenetelmiä potilaidensa ja ryhmien kanssa, ja hänen saamansa palautteen mukaan ekopsykologiset menetelmät ovat lisänneet asiakkaiden itseluottamusta, helpottaneet ryhmäytymistä, luottamusta ja avautumista. Salonen käyttää asiakkaidensa kanssa luonnonmateriaaleja myös sisätiloissa. Ne ovat vertauskuvia ja samaistumiskohteita, joiden kautta ja avulla on helpompaa puhua. (Salonen 2005, 95.) Psykologi Riitta Wahlströmin (2006, 9 & 41) mukaan luonto harmonisoi ihmisen fysiologista toimintaa ja sen kautta tunteita, jolloin aitojen tunteiden esilletuonti helpottuu. Tunnuste-

lemalla luonnonmateriaaleja ja tekemällä niistä käsitöitä, voimme samalla ihaila erilaisia, ainutkertaisia ja itsessään täydellisiä luontokappaleita, jollaisia itsekin ihmisinä olemme (Salonen, 2005, 95).



Kuva 6. Luonnon ainutlaatuisia kauneutta

4.1.3 Luonnon eheyttävä vaikutus

Ympäristö- ja ekopsykologisten tutkimusten mukaan luonto todistettavasti tarjoaa laajat mahdollisuudet virkistymiseen ja stressinpoistoon. Viherympäristö, metsä, puisto tai puutarha tarjoavat virkistävän ja miellyttävän ympäristön, jossa mieli lepää. Tutkimuksessan Hartig (1993) havaitsi, että tarkkuutta vaativaa työtä tekevät henkilöt hyötyivät kävelylenkistä puistossa. Kokeen tuloksena heidän suunnattu tarkkaavaisuutensa elpyi ja keskittymiskykynsä parani. Ulrichin (1984) tutkimusten mukaan potilaat, joiden ikkunasta näkyi puisto, paranivat päivää nopeammin kuin tiiliseinää katselleet. He myös tarvitsivat toipumisensa aikana vähemmän kipulääkettä. Erään tutkimuksen mukaan (Ulrich 1991) pelkästään luontovalokuvien katselu alensi jännittyneisyyttä, sykettä ja verenpainetta verrattuna niiden henkilöiden arvoihin, jotka olivat huoneissa, joissa ei ollut kuvia lainkaan tai ne olivat abstrakteja. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 98-99.)

Luonnossa viihdytään, vaikka sitä ei tietoisesti ajatella terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi toiminnaksi. Vuorisen (1990) laatiman psyykkisen itsesäätelyn teorian mukaan ihminen pyrkii uusia uhkia ja haasteita kohdattaessaan säilyttämään olotilansa mahdollisimman hyvänä (Aura, ym. 1997, 52). Yksittäiset paikat ja tilat tukevat psyykkistä itsesäätelyä, ja ihminen hakeutuu paikkaan ja olotilaan, jossa on hyvä olla. Tutkimusten mukaan luonto on monelle ihmiselle se mielipaikka, jonne mennään rentoutumaan ja rauhoittumaan. Tampereen yliopiston ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpela on tehnyt tutkimuksia ja kirjoittanut artikkeleita mieli-paikatutkimusten tuloksista (Korpela 2008).

Monen tutkimuksen mukaan yli puolet aikuisista mainitsee mielipaikkaan luonnon tai viheralueen, neljäsosa kodin tai pihan. Nuoret menevät mielipaikkaansa olemaan rauhassa omien ajatusten parissa. Mieluisaan

paikkaan liittyy myös positiivisia kokemuksia, jolloin mieli alkaa automaattisesti, psyykkisen itsesäätelyn mukaan, toimia positiiviseen suuntaan. (Korpela 2008, 69-70.)

Luontoympäristö rauhoittaa ja elvyttää monellakin tapaa. Elvyttävyys tarkoittaa vahvistavaa, selkiinnyttävää ja virkistävää psyykkisen olotilan kohenemista (Salonen 2010, 61). Elvyttävyys on luontokokemusten perusteella luokiteltu neljään seikkaan: luomoutumiseen, arkipäivästä irtautumiseen, maiseman jatkuvuuden kokemukseen ja ympäristön sopivuuteen itselle. Nämä seikat ovat määritelleet Rachel ja Stephen Kaplan (1989), jotka tutkivat 1970-luvulla Yhdysvaltojen Michiganissa eräretkeilijöiden kokemuksia. Se oli ensimmäisiä tutkimuksia luontokokemuksista, ja tämän tutkimuksen perusteella he kehittivät tarkkaavaisuuden elpymisen teorian. Teorian mukaan luonto ei pakota meitä keskittymään mihinkään vaan vetää lumollaan huomion itseensä ja samalla tyhjentää muun ajattelun. (Korpela 2008, 61; ks. myös Salonen 2005, 64-69.)

Ohjaukselle ja toiminnalle luontoympäristö tarjoaa erinomaiset puitteet. Luonnossa on helpompaa vapautua ja osallistuminen esimerkiksi keskusteluun on helpompaa, kun samalla tehdään jotain. Luontoympäristö tukee fyysistä terveyttä kuin itsestään ja tarjoaa samalla mahdollisuuden löytää oma luontosuhde. (Salovuori 2012, 101.)

Omena päivässä pitää lääkärin loitolla, on sanottu jo pitkään. Sanonnan uusi versio voisi mielestäni olla: mene metsään kaksi kertaa viikossa ja pysyt terveenä. Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset on todistettu ja julistettu maailmanlaajuisesti. On jopa kansalaisvelvollisuus urheilla ja pysyä kunnossa. Luonnon stressiä alentavat ja keskittymiskykyä elvyttävät vaikutukset on jätetty vähemmälle huomiolle, vaikka kokemusperäinen tieto on myös todistettu tieteellisesti. Englantilaisen tutkimuksen mukaan juokseminen metsässä saattaa jopa puolittaa riskin saada mielenterveysongelmia verrattuna sisätiloissa liikkumiseen (Mitchell 2012).



Kuva 7. Luonnon rauhaa kokemassa

4.2 Käsiyö ja hyvinvointi

4.2.1 Käsiyön merkitys ihmisille

Ihmisen kehitys alkuajoista lähtien on korostanut ihmistä työkaluja käyttävänä eläimenä (Niiniluoto 1993, 7). Käsien ja työkalujen käytöllä on ollut suuri merkitys oppimisessa ja ulkoisen maailman ”käsittämässä”. Käsi on ollut ihmiselle ensimmäinen työväline luonnon ja toisen ihmisen kohtaamiseen. Myöhemmin evoluution edetessä mukaan tulivat lelut, jotka kuvastavat leikkimistä ja luovuuden puhkeamista, ihmisen ajattelun moniulotteisuutta. (Niiniluoto 1993, 11-13.) Ihmisen kehityksellä ja yhteiskunnan rakenteiden muutoksilla, kuten teollistumisella, on ollut suuri vaikutus siihen, mitä tänä päivänä kutsumme käsiyöksi. Nykyään suurin osa esineistä, joita käytämme, on valmistettu teollisesti. Harva osaa enää valmistaa tarve-esineitä itse. Ehkäpä juuri siitä syystä itse tehdyn tuotteen ja käsiyötaidon arvo on kasvussa. Taito-lehden keväällä 2012 tekemän tutkimuksen mukaan 63 % vastaajista arveli alan työntekijöiden vähentyvän mutta arvostuksen nousevan (Taito 5/2012). Kaikki vastaajat uskoivat käsiyön hyvinvointivaikutuksiin.

Käsiyö merkitsee tekijälleen montaa eri asiaa. Itse, omilla käsillä tekeminen on tapa ilmaista itseään ja omaa persoonaa. Se on samalla mielekästä toimintaa, yhdessä olemista ja uuden taidon oppimista sekä motoriikan harjaantumista. Itä-Suomen Yliopiston käsiyötieteen professorin Sinikka Pölläsen (2012,5) mukaan käsiyö voi tuottaa hyvinvointia materiaalien vaikutuksen tai sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Käsiyön avulla voi myös purkaa stressiä ja ottaa omaa aikaa. Käsiyötä tehdessä voi myös olla yksin omien ajatusten kanssa, mikä muuten ei aina arjessa onnistu (Luutonen 2004, 15).

Yleisesti ajatellaan, että käsitöitä tehdään intohimoisena harrastuksena ja oman ainutlaatuisuuden ilmaisuna omatekemillä tuotteilla. Useiden tutkimusten (Anttila 1983; Luutonen 1992) mukaan käsitöitä tehdään pääasiassa enemmän sen tekemisen prosessin kuin lopputuotteen takia (Luutonen 2004, 14-15). Pölläsen (2007, 30) mukaan käsiyö voi olla yksi menetelmä luoda hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä parantaa elämänlaatua. Käsiyöllä on myös todettu terapeuttisia vaikutuksia samalla tavoin kuin kuvataiteella, musiikilla tai kirjallisuudella.

4.2.2 Käsiyö terapeuttisena toimintana

Käsiyön terapeuttisuus perustuu sekä tekijän, materiaalin ja itse tekemisen vuorovaikutukselle. Professori Sinikka Pöllänen (2012, 5) listaa, että käsiyön terapeuttisuus voi liittyä käsiyömateriaaleihin, tuotteisiin, saavutuksen tunteen syntyyn, henkiseen kasvuun, taitojen kehittymiseen, oman kehon hallinnantunteeseen, tunteisiin ja ajatuksiin sekä käsiyön sosiaaliin ja kulttuurisiin ulottuvuuksiin. Vaikutus määrittyy taidon oppimisen, henkisen kasvun ja voimaantumisen kautta, eikä tekijä välttämättä itse tunnista vaikutuksia.

Eija Vähälä (2003) teki lisensiaattitutkimuksen käsiyön fysiologisista vaikutuksista ja tekemisen aikana koetuista tunteista. Hän tallensi neulomista harrastavien koehenkilöiden käsiyöprosessin aikana tehdyn ääneen ajattelun ja mittasi sydämen sykkeen. Tutkimuksessa havaittiin, että koehenkilöillä oli neulomisen aikana enemmän positiivisia tunteita kuin negatiivisia. Positiivisten tunteiden aikana myös syke rauhoittui. (Pöllänen, 2012, 5; Vähälä 2003, 185-187.)

Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy olennaisesti elämänhallinta ja stressinsietokyky. Jokainen ihminen rakentaa omaa minäkuvaansa jatkuvasti toiminnan ja uusien oppimiensa asioiden kautta. Usein ihmiset haluavat, että minäkuva ja osaaminen ovat myös toisten havaittavissa. Tämä voi tapahtua myös käsiyön kautta (Luutonen 2004, 11). Uuden oppiminen ja onnistumisen kokemus vaikuttavat positiivisesti minäkuvaan, henkilön henkiin voimavaroihin ja täten psyykkiseen hyvinvointiin. Käsiyö on monelle harrastajalle voimavara, jonka avulla saatetaan päästä vaikeiden elämäntilanteiden yli tai saada mielenrauhaa. (Pöllänen 2006, 75.)

Käsiyön merkitys yksilölle näkyy kehollisuutena, materiaalien ja välineiden tai tuotteiden välittämänä vuorovaikutuksena. Aistikokemuksella, joka välittyy materiaaleista käsiyötä tehdessä, on merkittävä vaikutus kokemukselle käsiyön tekemisestä. Käsiyö yhdistää ja toimii myös sosiaalisena ja kulttuurisena yhdessä olemisen tai tekemisen muotona. Sinikka Pöllänen (2008) mukaan käsiyön terapeuttisuus perustuu yksilön ja käsiyön väliseen suhteeseen ja sen muutoksiin. Käsiyöhön ja sen tekemiseen saatetaan kohdistaa niitä tunteita joita ei muuten tuoda esiin. Suhde käsiyöhön voi olla hyvinkin moninainen. Keskittyminen käsillä tekemiseen voi antaa etäisyyttä ja mahdollisuuden tarkastella tunteita ja tapahtumia käsiyön avulla.

Ohjaustyö on terapeuttisessa käsiyötoiminnassa merkittävässä roolissa. Pöllänen (2008) mukaan terapeuttisen käsiyön ohjaajalta edellytetään käsiyön osaamista ja tilanneherkkää ohjaamista. Rooli on kuitenkin enemmän käsiyöprosessin ohjaajan kuin terapeutin rooli, sillä tehtävänä on tukea ja edistää yksilön ja käsiyön välistä suhdetta.

4.3 Käsitöiden ja luonnon yhtymäkohdat kulttuurissamme

Ei liene sattumaa, että luonto on toiminut ihmisen innoituksen ja inspiraation lähteenä. Luonto on samalla elvyttävä, mutta myös voimaa ja luovuutta antava paikka, kenites juuri ajattelua ja verenkiertoa elvyttävien vaikutustensa kautta. Metsänhoidon emeritusprofessori, toisinajattelija Erkki Lähde näkee suomalaiset luovina metsäläisinä. Kulttuurimme ja kielemme perustuvat metsään ja, se on tekijä, joka Lähteen mukaan on säilyttänyt kansamme luovuuden (Lähde 2004, 38).

Skandinaavisessa muotoilussa näkyy erinomaisesti luonnon vaikutus muotokieleen. Esimerkiksi Tapio Wirkkalan tuotannosta löytyy muun muassa lintuja, jäätä, puuta, simpukoita. Wirkkala oli kosmopoliitti, joka tinkimättömästi poistui aika-ajoin Lapin erämaan yksinäisyyteen. Muistelmissaan hän sanoo siitä tulleen pelastusköysi, keskittymisen ja hengissä säilymisen keino. (Pallasmaa 2000, 12.) Myös muiden taiteilijoiden ja muotoilijoiden teoksissa näkyy luonnon vaikutus: lukuisat taulut ja sävellykset on luotu tietty luonnonmaisema mielessä. Metsäisillä ja luonnonkauniilla paikoilla sijaittivat myös kansallistaiteilijoidemme ateljeet Ainola, Halosenniemi ja Tarvaspää.

Useat aiemmissa luvuissa mainitut tutkimukset osoittavat, että käsityön tekeminen ja luontokokemukset edistävät psyykkistä terveyttä. Käsitöiden harrastamisella ja luonnossa oleskelemalla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin psyykkisen itsesäätelyn keinoilla. Luonnossa oleskelu sekä käsityöiden tekeminen rentouttavat, laskevat sykettä sekä vaikuttavat positiivisesti minäkuvaan ja itsetuntoon. Molemmilla elementeillä on voimauttava vaikutus, josta saa virtaa arjessa jaksamiseen.

Tutkimuksiin nojaavan käsitykseni mukaan molempien elementtien käyttöä tulisi lisätä keinona asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi sekä itsehoitollisesti että ammattialani piirissä. Kaiken lisäksi nämä toiminnalliset mielialalääkkeet ovat suhteellisen helposti kaikkien kansalaisten saavutettavissa. Suomessa on metsää kolme neljäsosaa maan pinta-alasta (Metsätieto 2013) ja kodin merkitys harrastuspaikkana on huomattava (Pöllänen 2006, 76).

Kyselytutkimukseni mukaan (luku 5) useimmat vastaajat olivat samaa mieltä kanssani luonnon ja käsityön terapeuttisista vaikutuksista. Luonnossa oleskelu, esimerkiksi materiaalien keruuretki, koettiin moniaistiseksi ja elvyttäväksi kokemukseksi ennen käsityöprosessin aloittamista. Myös luonnosta saatavat materiaalit koettiin käsityöiden tekemiseen erittäin sopiviksi. Kälviäisen (2002) tekemän haastattelun mukaan myös kuluttajat kokevat luonnonmateriaalit käsitöissä positiivisena. Materiaaleista saatavat luontoassosiaatiot viittasivat suomalaisten voimakkaaseen luontosuhteeseen, ja taito, jota materiaalien kerääminen vaatii, nosti vastaajien mukaan käsityöiden arvoa. (Kälviäinen, Mähönen, Junnila-Savolainen & Joenpolvi 2003, 3.)



Kuva 8. Tuohinen patapata eli huosiain

4.4 Tuotesuunnittelua vai palvelumuotoilua

Tuotesuunnittelu koetaan yleisesti tuotemuotoilun termiksi, johtuen todennäköisesti sen englanninkielisestä alkuperästä, product design. Opinnäytetyöni tuloksena syntyi kirjallinen, muotoiltu tuote eli vuosikello, mutta sen tarkoitus on tarjota palvelua. Tuotesuunnittelu keskittyy yleensä tavaroihin ja palvelumuotoilu palveluun, jonka keskiössä on ihminen tarpeineen (Tuulaniemi 2011, 66). Suunnittelemani tuotteen, ohjemateriaalin, avulla voidaan tarjota palveluja, elämyksiä ja kokemuksia tuotteen loppukäyttäjille. Suunnitteluprosessia voidaan täten tarkastella myös palvelumuotoilun käsitteillä. Käyttäjakeskeinen suunnittelu perustuu suunnittelijan omakohtaiseen kokemukseen ja asettumiseen käyttäjän asemaan. Palvelumuotoilun lähtökohtana on ymmärrys palvelujen käyttäjistä, heidän toimintamalleistaan, motivaatiostaan, tarpeistaan, toiveistaan ja arvoistaan. Palvelu on useimmiten aineetonta, mutta sitä ei voida toteuttaa ilman fyysistä hyödykettä (Koivisto 2007, 30).

Opinnäytetyöni tuloksena syntyneen tuotteen suunnittelu noudattaa läheisesti Pirkko Anttilan (1992, 108-111) luomaa käsityötuotteen suunnittelu- ja valmistusprosessin teoreettista mallia. Tässä mallissa alkumielikuva, kokemus- ja faktatieto analysoidaan ulkoisen ja sisäisen palautteen kautta, testataan ja kehitetään vertailun ja funktioanalyysien avulla niin kauan, että saadaan valmis työ. Opinnäytetyöni prosessissa on alkumielikuva käynyt läpi mittavan analyysin ja kehityksen ollakseen nykyisenlainen. Viimeistelynä ohjeet on käyty tilaajan kanssa läpi kolmeen kertaan ja luetettu ulkopuolisilla lukijoilla.

Olen halunnut tehdä hyvän ja toimivan tuotteen. Palvelumuotoilua tutkineen Satu Miettisen (2011, 23) mukaan palvelun käytettävyyden varmistaminen

taan kun käyttäjien tarpeet ovat olleet suunnittelun lähtökohta. Opinnäyte-työssäni tuotteen suunnittelu tapahtuu ohjeiden muotoilussa. Niiden tulee olla käyttäjänäkökulmasta ymmärrettäviä sekä vaativuudeltaan sopivia loppukäyttäjille. Hyvä ohje koostuu monen eri osa-alueen laajasta huomi-oinnista ja se on mietitty ja hiottu useampaan kertaan, testattu ja dokumen-toitu.

4.5 Käsityöohje on ositettua käsityötä

Kaupallisen käsityön oletetaan yleisesti olevan esteettinen ja laadukkaasti valmistettu. Anttilan mukaan kaupallisen käsityön tavoite on luovaan il-maisuun ja korkeaan osaamiseen perustuva tuotesuunnittelun tulos, jossa kohteen suunnittelu, valmistus ja arviointi yhdistyvät saumattomaksi ko-konaisuudeksi eli muotoilluksi tuotteeksi. (Anttila 1992, 13.) Kun on kyse harrastuksesta tai terapeutistavoitteellisesta käsityötoiminnasta, ovat odo-tukset ja oletukset muissa asioissa kuin kaupallisuudessa. Toiminnan ja kokemuksen merkitys korostuu, ei niinkään lopullinen käsityötuotos. Täs-sä tapauksessa käsityön ohjeella on suuri rooli, jotta sen tekeminen onnis-tuu ja mahdollisuudet onnistumisen kokemukseen ovat suuremmat.

Tuotesuunnittelua tapahtuu kaikessa käsityössä. Seija Kojonkoski-Rännäli on määritellyt ositetun ja kokonaisen käsityön, joiden ero kiteytettynä on käsintehdyn tuotteen suunnittelussa. Kokonainen käsityö on käsityötuote, joka on tekijänsä alusta asti itse suunnittelema. Ositettu käsityö on valmis-tettu jonkun toisen tekemää ohjetta noudattaen. (Kojonkoski-Rännäli 1995, 92-94).

Suunnittelemani tuote, käsitöiden vuosikello, sisältää ohjeita ositettuun käsityöhön. Kokonainen käsityö on tekijälleen voimakkaampi kokemus, mutta vaatii laajaa osaamista eri käsityön vaiheista. Käsityön prosessivai-heet ja valintojen seuraukset materiaalien ja tekniikoiden kanssa tulee olla tietoisia, jotta ositettua käsityötä ja sen ohjetta voi soveltaa. Tuotteeni lop-pukäyttäjillä ei välttämättä ole resursseja kokonaisen käsityön tekemiseen, elleivät he ole harjaantuneita kyseessä olevan tekniikan, esimerkiksi pu-nonnan kanssa. Opetuskäytössä ja kuntoutuksessa on hyvä lähteä liikkeel-le ositetulla käsityöllä, johon on selkeät ohjeet. Oppimisen myötä ja käsi-työtaitojen kehittyessä on hyvä jatkaa kohti omaa ilmaisua ja kokonaista käsityötä (Pöllänen & Kröger 2005, 162).



Kuva 9. Havupallon työskentelyvaihe

5 KYSELYTUTKIMUS

Opinnäytetyön tärkeä aineiston keräämisen menetelmä on kysely, joka toteutettiin osana terapeutin ohjaustoiminnan pääaineopintoja. Kysely suunnattiin käsityöläisille sekä terveys- ja sosiaalialan ammattilaisille, jotka tekevät ohjaustyötä. Kyselyn lähtökohdat ja toteutus on selostettu tässä luvussa.

5.1 Kyselyn laadinta ja toteutus

Kyselyn laatiminen alkoi maaliskuussa 2012 kun opinnäytetyöaiheeni oli varmistunut. Halusin tehdä kyselyn, sillä ohjaustyön ammattilaisten kokemuksesta ja hiljaista tietoa on mahdotonta imeä kirjojen kautta. Halusin myös tuottaa työn tilaajalle ajankohtaisen materiaalin, josta olisi apua ohjaustyötä tekeville.

Sijoitin kysymyksiin (Liite 1) arvokysymyksiä, joista voin tehdä päätelmiä vastaajien arvomaailmasta. Kysyin heiltä, kokevatko he käsillä tekemisen terapeutiksi, eheyttääkö luonnossa oleminen heitä ja uskovatko he, että pystyvät välineellisesti tuottamaan asiakkailleen/kuntoutujilleen saman kokemuksen. Kysymysten muotoilu tapahtui keskusteluissa opettajien, ohjaajan ja opponentini kanssa. Mietimme, mitä tietoa oikeasti tarvitsen ja miten saan vastaajien kokemuksen esiin vastauksissa. Rajasin aihetta useaan kertaan. Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on mahdollisuus saada tunnukset Webropol kyselyohjelmaan opinnäytetöitä varten ja koin sen käyttäjäystävällisimmäksi tavaksi. Näin vastaajan ei tarvitse täyttää paperilomaketta ja lähettää sitä, vaan klikata rasti ruutuun sekä täyttää muutama avoin kysymys sähköisesti.

Kyselystä tehtiin noin kolme eri versiota, jotka kierrätin opponentilla, ohjaajalla ja tilaajalla. Oikoluettutin kysymyksiä myös täysin asiasta tietämättömillä, jotta kysymykset eivät sisältäisi liikaa tietoa tai käsitteitä, joita ”maallikolla” tai kyseessä olevaan aiheeseen perehtymättömällä, ei ole. Kysely julkaistiin toukokuun 2012 lopussa, ja alustavasti tarkoitus oli kerätä vastauksia juhannukseen 2012 asti. Vastausaikaa kyselyyn vastaajiksi kutsutuilla oli reilu kuukausi, joka tuntui sopivalta ajalta.

5.1.1 Vastausten analysointi

Perinteisesti tutkimukset jaetaan laadulliseen eli kvalitatiiviseen ja määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimustyyppiin. Opinnäytetyöni kysely on tyypiltään kvalitatiivinen ja sisälsi paljon avoimia kysymyksiä. Lisäksi se sisälsi myös asteikko- ja monivalintakysymyksiä (Ks. Hirsijärvi, Remes 2007, 194-195). (Ks. liite 1)

Analysoin kyselyn vastauksia eri tavoilla. Monesti kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä käytetään rinnakkain täydentämässä toisiaan, niin tein minäkin analysoidessani vastauksia (Ks. Hirsijärvi, Remes 2007, 131-133). Analysoinnin tarkoitukseni on ymmärtävä ja selittävä, järjestelin aineistoa aihepiireittäin ja loin asioille yhteyksiä. Monivalintakysymyksissä lasinkin, kuinka monta kertaa jokin asia toistuu vastausryppäässä. Näin sain esille määrällisiä vastauksia eri asioiden ja ilmiöiden yleisyydestä.

5.1.2 Vastaajat

Lähetin kyselyn ensimmäisellä kierroksella Ohjaustoiminnan arjenomnit - OTA ry:lle, Green Care Finland ry:n sivuille ja Sininauhan muutamalle ohjaajalle. Linkki lähti myös opiskelijoille Lahdensivun kampuksella eli ohjaustoiminnan, hoitotyön sekä sosiaalialan opiskelijoille. Parin viikon sisällä kesäkuussa 2012 lähetin linkin myös Kellokosken ja Pitkäniemen psykiatrisen sairaalan puutarha- ja ohjaustoiminnan osastoille, Punos ry:lle ja suomalaisten ekoyhteisöjen Rihmasto-foorumille.

Kyselyn linkki oli aktiivinen kesäkuun 2012 loppuun asti, jolloin lopetin vastausten keräämisen. Yhteensä vastauksia kertyi 78, mikä oli 38 enemmän kuin ajattelin, että olisi tarpeen, jotta kysely olisi mielestäni reliaabeli. Vastaajista 23 oli työssä sosiaalialalla, 10 teki hoitotyötä, yhdeksän työskenteli kulttuurin ja vapaan sivistystyön alalla, kuusi oli opettajia, viisi käsityöläistä tai yksityisyrittäjiä ja enemmistö 26 muita, esim. opiskelijoita ja lasten- ja nuortenohjaajia. Maatalous- ja luonnonvara-alalta ei ollut yhtään vastaajaa. Linkki ei ollut ilmeisesti tavoittanut yhtään Green Care-maatilaa eikä luonnonvara-alan yrittäjää.

5.2 Kyselyn sato

5.2.1 Ohjaustilanne ja käsityötuote

Kysyttäessä mikä on tärkeintä ohjaustilanteissa, nousi vastaajien mukaan ylivoimaisesti tärkeimmiksi asioiksi ilmapiiri ja osallistujien onnistumisen kokemus. 60 vastaajaa valitsivat nämä tärkeimmiksi asioiksi. Työjärjestyksen säilyminen, lopputuote ja työn haastavuus olivat seuraavaksi tärkeimmät seikat. Luontoympäristössä työskentely oli eniten tärkeää vain yhdeksälle vastaajalle, toiseksi tärkeintä ja vähiten tärkeintä se oli 30 vastaajalle.

Samansuuntaisia vastauksia tuli myös monivalintakysymyksessä käsityötuotteen ominaisuuksista. Tärkeimmäksi asiaksi nousi 64 vastaajalla asiakkaan onnistumisen kokemus, kokemus käsillä tekemisestä (60) ja tuotteen herättämät tunteet (44). Esteettisyys ja tuotteen käytettävyys olivat myös tärkeämpiä kuin helppous tehdä tai tuotteen myytävyyys. Kun on kyse kuntouttavasta kädentaitoryhmästä, tämä on hyvinkin samansuuntainen ajattelutapa kuin kysymyksiä asettaessani oletin. Tosin tuotteiden myytävyyys voi toisinaan olla tekijöille tärkeämpää kuin ohjaajille. Oman kokemukseni mukaan moni kuntoutuja haluaisi myös nähdä, että minun tekemäni tuote kelpaa jollekin esimerkiksi joulumyyjäisissä.

Kyselyn vastaajat olivat lähes yksimielisiä siitä, että kädentaidoilla on positiivinen vaikutus kuntoutusprosessiin ja käsillä tekijän voimaantumiseen. 78 vastaajasta 69 oli tästä väittämästä täysin samaa mieltä, viisi vastaajaa jokseenkin samaa mieltä.

Kädentaidoilla voi olla positiivista vaikutusta jos ja kun kokonaisprosessi on onnistunut. Kaikille kädentaidot eivät ole oma juttu. (Vastaaja)

5.2.2 Vuodenaikojen vaikutus

Seuraava kysymys lomakkeessa oli avoin ja koski vuodenaikoja ja sitä, onko vastaajilla jokin vuosikello käytössä toiminnassaan. Kysymykseen oli vastannut 63 henkilöä, ja heistä kaksi vastasi kielteisesti. Kaikki muut vastaajat seurasivat toiminnoissaan vuodenaikoja, ja kalenterijuhlat sekä kausityöt olivat useimpien toimintojen pohja.

Vastauksissa suosituin juhla oli joulukuukuu, siihen liittyy paljon käsityötä. Se mainittiin 21 kertaa avoimissa vastauksissa. Talvi oli seuraavaksi suosituin 18 maininnalla, ja materiaalirikas kesä sai lähes yhtä paljon mainintoja (17 kappaletta). Kevät mainittiin 14 kertaa ja syyskuu 12. Vaikka pääsiäiseen liittyy paljon koristeluja, se mainittiin askartelun aiheena kuitenkin vain yhdeksän kertaa. Varsinaisen toimintaa ja sen suunnittelua ohjaavan vuosikellon mainitsi seitsemän vastaajaa.

Vuodenajat antavat raamit, jonka puitteissa eri toiminnot ja kokonaisuudet suunnitellaan. Eri juhlat sijoittuvat omille kohdilleen myös askarteluissa ja ulkoiluasioissa. Työpajoja voi suunnitella vuodenaikojen mukaan. Luonnonmateriaaleja käytetään mahdollisuuksien mukaan. Joskus myös taltioidaan esim. talvelle kesän aineksia, kuten lehdet, kävyt ja oksat. Materiaaleja käytetään myös suoraan luonnosta. Luonnonmateriaalit toimivat lisukkeina tai yksistään ohjauksissa. (Vastaaja)

Vastaajien toimialat kattoivat sairaalaympäristön ohjaajista puutarhатыön ohjaajiin, joten vastaukset vaihtelivat suuresti. Yleisin huomio vuodentakierrossa on korttien askartelu sesonkien mukaan, mutta myös seurakuntien toiminnassa kristilliset juhlapyhät vaikuttavat toimintaan. Lasten kanssa toimiva kertoi, että juhlapyyhiä vietetään monella eri tavalla, jotta lasten kokemukset karttuisivat erilaisista tavoista viettää kalenterijuhlia.

Vastaajat mainitsivat myös, että vuodenaika ja lämpötila vaikuttavat materiaalien valintaan. Vastauksien perusteella talvella käytetään villaa ja tehdään jääveistoksia, kesällä voidaan askarrella pihalla kasveista. Syksyllä tunnelmoidaan sisällä, ja keväällä nikkaroidaan lintupönttöjä kesän tuleville pesueille.



Kuva 10. Luonnon talvista kauneutta

5.2.3 Käsiyötuotteiden materiaalit ja tekniikat

Vastausten perusteella materiaalien itse kerääminen on kaikkein suosituinta kesällä. Muina vuodenaikoina vastanneet ohjaajat käyttävät enimmäkseen kierrätettyjä materiaaleja ja keräävät luonnosta ja kaappien kätköistä.

Harvoin, jos koskaan, kuitenkaan käytämme vain valmiita materiaaleja, yleensä kustannusten säästämiseksi vähintään jokin osa on kierrätettyä/ lahjoitustavaraa/ luonnosta kerättyä. (Vastaaja)

Materiaalien hankinnassa vähiten valittu vastausvaihtoehto oli, että ostan kaiken valmiina. Ryhmän kanssa materiaalien kerääminen olisi ihanteellista, siinä yhdistyisi luontokokemus, inspiroituminen ja raitis ilma. 76 kysymykseen vastaajasta 53 vastasi keräävänsä materiaalit ryhmän kanssa, jos sää sallii ja ryhmä pystyy ja haluaa. Erilaisten hankaluuksien takia 24 jättää materiaalit keräämättä ryhmän kanssa. Neljä vastaajaa kerää aina ryhmän kanssa, ja yksi valitsi vaihtoehdon, ettei ole tullut mieleenkään. Yleinen suuntaus materiaalien hankkimiseen yhdessä tekijöiden kanssa on siis positiivinen ja yhdessä keräämiseen pyrkivä.

Tekniikat ja materiaalit luonnonmateriaaleista valmistettavista käsitöissä olivat vastaajilla runsaita.

Pajua, savea, kaislaa, nokkosta, havuja, koivua, oksia, risuja, havuja, luonnonyrttejä, pettua, kalastusta, ravustusta, merilevää, sammalta, käpyjä, kiviä, jäätä, lunta, hiekkaa, kaarnaa, tuohta, tulta, tervaa, hiiltä, katajaa, leppää, lehtiä, mahlaa, sieniä, marjoja, juuria, olkia, kukkia, jäkälää... jne. (Vastaaja)

Avoimessa kysymyksessä, jossa kysyin, mitä materiaaleja he ovat käyttäneet käsitöissä, oli lueteltu paljon materiaaleja ja tekotapoja. Hain vastausryppäästä sanahauulla, ja hakutulosten perusteella useimmiten mainittuja materiaaleja olivat kävyt. Ne mainittiin 30 kertaa eli melkein joka toinen oli käyttänyt käpyjä käsitöissä ja askartelussa. Paju oli seuraavaksi suosituin 27 maininnalla, ja kiviä oli käyttänyt 26. Oksat mainittiin 17 kertaa ja risut, havut ja sammal 12. Villa, kasvi, kaarna ja puu saivat kaikki yhdeksän mainintaa ja savi kahdeksan. Olki ja tuohi mainittiin kuusi kertaa, jäkälät, varvut ja kuivakukat neljä. Siemeniä oli käyttänyt kolme vastaajaa ja pellavaa, nokkosta ja marjoja kaksi.

Tekniikoista ylivoimaisin oli punonta 13 maininnalla. Maalaaminen luonnonväreillä tai muilla mainittiin 12 kertaa. Kranssit, painanta ja huovutus saivat kahdeksan ääntä, kudonta seitsemän. Paperin tekoon oli kuusi vastaajaa käyttänyt luonnonmateriaaleja, värjäämiseen ja asetelmiin viisi. Yrtit ja letityt mainittiin vain kaksi kertaa.

5.2.4 Luonnonmateriaalien käyttö ohjaustyössä

Luonnonmateriaalit olivat mieluisia työskentelymateriaaleja lähes kaikille vastaajille. Viimeinen monivalintakysymys sisälsi erilaisia väittämiä liittyen luonnonmateriaalien käyttöön. Niihin sai vastata, onko samaa vai eri mieltä asiasta. Vastaajat olivat eniten samaa mieltä väittämästä, että luonnonmateriaalit ovat ekologisia ja edullisia. Seuraavaksi eniten samaa mieltä he olivat siitä, että luonnonmateriaalit ovat esteettisiä materiaaleja ja niiden sävyt miellyttävät. Yhtä paljon ääniä saivat väittämät ”Luonnosta kerääminen on mukavaa” ja luonnonmateriaaleja käyttämällä ”Saa elvyttävän luontokosketuksen myös sisätiloihin”. Vastausten perusteella myös asiakkaat innostuvat ja pitävät luonnonmateriaaleista, koska niitä on helppo käyttää ja ideoitakin on tarpeeksi. Eniten erimielisiä vastauksia tuli teemasta varastointi ja säilytys, mikä myös näkyi avoimissa vastauksissa estävinä tekijöinä.

Yksi kyselyn tärkeimmistä teemoista sisältyi avoimeen kysymykseen numero 12: Millä tavoin luonnonmateriaalien käyttöä kädentaitojen tekemisessä voitaisiin lisätä ohjaustyössä? Mitkä olet kokenut edistäväksi tai estäväksi tekijöiksi? Tähän tuli vastaajilta paljon vinkkejä, ja selkeästi muutama teema, kuten säilytys ja koulutuksen puute, nousi vastauksista eniten esiin. Lisäksi kyselyn vastaajat antoivat hyviä käytännön ohjeita siitä, miten he ovat toimineet ja mikä olisi hyvä ottaa huomioon ohjatessa luonnonmateriaaleista tehtäviä käsitöitä. Ne liittyvät muun muassa materiaalien keräämiseen ja oman innostuneisuuden merkitykseen.

Rohkeutta lisää niiden käyttöön! Kirjoja saatavilla, jotka innostavat kovasti omaan luovuuteen. Luonnon voimaannuttavasta vaikutuksesta PUHUMINEN ja merkityksen korostaminen hyvinvointia lisäävänä elementtinä. Kannustaminen niiden saatavuuteen varsinkin maaseutuympäristöissä, ekologisuuden merkitys. Vaikeutena esim.keräämiseen käytettävä aika, materiaalia oltava yleensä paljon, varastointiongelmät sekä tehdessä myös oltava riittävästi tilaa. (Vastaaja)

Varastointi ja säilytys sekä aika joka tarvitaan keräämiseen, estivät monilla luonnonmateriaalien käytön. Allergiariskit, esimerkiksi pajun käsittelyssä, mainittiin muutaman kerran. Myös materiaalin hygieniavaatimukset estävät luonnonmateriaalien käytön joissakin ohjausympäristöissä, esimerkiksi sairaaloissa.

Vastauksissa mainittiin myös useaan kertaan koulutuksen puute. Lisää kaivattaisiin kurssitoimintaa ja tietoa materiaaleista ja niiden käytöstä, sekä jokamiehen oikeuksista. Kouluttamalla myös muun henkilökunnan kiinnostus kasvaisi ja teemaa voitaisiin käsitellä laajemmin. Vastausten perusteella uusia, käyttökelpoisia ohjeita, kivoja ideoita ja käyttötuotteita kaivataan luonnonmateriaaleista.

Luonnonmateriaalien käyttäminen ja mahdollisten esteiden poistaminen on vastausten perusteella loppujen lopuksi pelkästään asennekysymys. Ohjaajan oma innostuneisuus tarttuu myös ohjattaviin. Jos ohjaaja ei itse ole innostunut ja aktiivinen, ei lopputulosta tai positiivista kokemusta synny.

Vastauksista nousi myös esiin huomio, että ryhmäläiset saadaan motivoitumaan keräämällä materiaalit itse. Näin he saavat luonnosta selviytymiskokemuksia ja näkevät koko käsityöprosessin kaaren. Luonnonmateriaaleja käyttäessä ohjaajan tulee sietää vähän sotkua ja epäjärjestystä, sillä sitä ei voi kuitenkaan estää. Ohjaajan on myös hyvä kertoa aiheesta enemmän, lisätä näin tekijöiden tietoa ja materiaalien arvostusta omalla esimerkillä.

Materiaalien käyttöä edistäviä tekijöitä ja konkreettisia vinkkejä vastauksissa oli runsaasti. Kohderyhmälle sopivat, kohdistetut työt, luontokokemuksen saaminen, ohjaajan asiantuntemus ja ajan hengen seuraaminen ympäristöasioiden muodossa, olivat muutamia esiin tulleita.

5.2.5 Luonnon ja käsityön terapeuttiset vaikutukset

Viimeinen kysymys koski luonnon ja käsityön terapeuttisuuden yhdistämistä, mikä on oleellinen kysymys, kun puhutaan luontomenetelmistä kuntoutusmielessä sekä opinnäytetyön tarkoituksesta. Kysymys oli avoin, ja kaikki vastaukset olivat positiivisia. Kukaan vastaajista ei nähnyt näiden kahden terapeuttisen elementin ja menetelmän yhdistämisessä mitään ristiriitaista. Luonnossa oleminen oli vastaajienkin näkemyksissä terapeuttista ja rauhoittavaa, vastaajien mukaan sieltä saa inspiraatiota myös taidetyöskentelyyn. Monille metsä on multisensorinen toimintaympäristö, joka pehmentää ja rauhoittaa ryhmän kokoontumistilannetta. Moniaistillisuus toteutuu metsään menemisessä, materiaalin etsimisessä, keräämisessä ja pois kuljetuksessa. Keräysmatkan aikana hiljennytään kuuntelemaan, haistamaan, maistamaan ja tunnustelemaan kosteaa sammalta, karheaa puun kuorta. Käsityön valmiiksi asti tekeminen metsässä oli myös arvostettua vastaajien keskuudessa.

Luonnonmateriaaleilla työskenneltäessä on erityisen hienoa, jos voidaan tehdä töitä ulkona, jossa on läsnä myös äänet, tuoksut ja tuulen kosketus iholla. Kokonaisvaltainen moniaistinen kokemus lisää ehdottomasti terapeuttisuutta. (Vastaaja)

Käsityön tekeminen yleisesti on vastaajien mukaan terapeuttista, huolimatta siitä, mitä materiaaleja ja tekniikoita käytetään. Ulkona niiden tekeminen tuntuu erityisen voimauttavalla kokemukselta.

Ihmisille on suuri elämys tehdä jotain omin käsin ja vieläpä sellaisesta materiaalista joka on suoraan luonnosta. Siinä syntyy materiaallinen suora yhteys luonnon ja ihmisen välille ja uskon sen olevan erityisen tervehdyttävää. (Vastaaja)

Turvallisuuskulma tulisi myös ottaa huomioon luonnon terapeuttisessa käytössä. Yksi vastaajista otti ohjaajien määrän huomioon vastauksessaan ja kirjoitti, että metsässä voi tulla vastaan monenlaisia tilanteita ja yksin ollessa ryhmän kanssa on vaikea varautua kaikkeen. Tämä on riippuvaista ohjattavasta ryhmästä, varsinkin terapiaryhmien kanssa toimiessa tulee ottaa huomioon ryhmän erityisvaatimukset.

5.3 Ajatuksia vastauksista

Olin hyvin tyytyväinen kyselyn avulla saamiini vastauksiin. Luonnonmateriaalien käyttö käsitöissä on kyselyn tulosten mukaan ajankohtainen ja kiinnostava, ja kentällä työskentelevät ohjaajat kokevat sen mielekkääksi. Luonnonmateriaalien käytöstä pidetään, mutta ideoita ja käyttöohjeita kaivataan lisää. Tämä motivoi minua opinnäytetyöni tekemisessä. Lisäksi saamani tieto ja kokemus luonnonmateriaalien käytöstä auttoivat ohjeita tehdessä omien valintojen kanssa. Haastavat ja tilaa vievät materiaalit, joista haaveilin, kuten esimerkiksi juuret ja kaislat, oli syytä jättää pois, samoin materiaalit, jotka vaativat paljon erikoistyövälineitä.

Käsitöiden ohjaamisessa tärkeimmäksi nousi tilanteen luominen ja osallistujien positiivinen kokemus. Luontoympäristössä työskentely ei ole aina välttämätöntä, vaikka työskenneltäisiin luonnonmateriaalien parissa. Vastaajien mukaan materiaalit haetaan mieluiten luonnosta, mutta ryhmän ehdoilla. Luonto koetaan yleisesti rentouttavana ja terapeuttisena ympäristönä ja käsitöiden tekeminen mielekkäänä harrastuksena, jolla on myös kuntouttava vaikutus.



Kuva 11. Oljesta tehty tehty joulukuusenkoriste

6 VUOSIKELLON SUUNNITTELU- JA VALMISTUSPROSESSI

Luonto on täynnä kauniita värejä, muotoja ja yksityiskohtia, jos vain pyhäyty tarkastelemaan niitä. Lähtökohtani koko opinnäytetyöhön on henkilökohtainen kiinnostukseni luonnon aarteisiin: lenkkipolun varrelta saatan kerätä kauniita oksia mukaani ja ulkomaanmatkoilla kuluu enemmän aikaa kivien ja käpyjen keräilyyn kuin uimiseen. Prosessin aikana pääsin käyttämään mielikuvitustani, ja keskittymään luonnon kauniisiin materiaaleihin. Kerrankin sai ajan kanssa miettiä, mitä kaikkea näistä voi oikeasti tehdä.

6.1 Valinnat työskentelyn alussa ja sen aikana

Aloin työstää vuosikellon mallikappaleita, kun kyselyaineisto oli valmis. Tilaaja toivoi käsitöiden vuosikelloon ohjeita vuoden jokaiselle viikolle. 52 käsityöohjetta on iso määrä, ja ideoiden kerääminen alkoi kevättalvella 2012. Ideat tulivat pääosin kyselyvastauksista, kirjallisuudesta, luontoretikistä ja Internetin erilaisista yhteisöistä. Erilaisten materiaalien käyttöideoita hain paljon Internetistä: selasin blogeja, Pintrestsiä, Ihan itse-foorumia ja hain eri materiaaleja Google-hakukoneen kuvahaulla sekä suomeksi että englanniksi.

Kyselyn vastausten analysoinnin ja tilaajan tapaamisen jälkeen aloin hahmotella vuosikelloa. Ensimmäinen versio ohjeiden, materiaalien keräysaikeiden ja tekniikoiden kuukausittaisesta jakaantumisesta valmistui elokuussa 2012. Syyskuussa aloitin mallikappaleiden tekemisen ja ohjeiden kirjoittamisen. Pidimme yhteisiä ideariihä Vihreä Veräjä -hankkeen henkilökunnan kanssa syyskuun 2012 loppupuolella ja marraskuun puolessa välissä. He kertoivat myös ideoita ja toiveita, sekä käsityötekniikoita, joita toiminnassa oli tähän mennessä havaittu hyväksi ja toimivaksi. Samalla annoin heille jo valmiita ohjeita testattavaksi loppukäyttäjien kanssa.

Valitsin materiaaleiksi ohjeisiini kauniita ja helposti saatavilla olevia materiaaleja, joita oli kyselyn vastauksissakin useasti mainittu. Kävyt, kivet, oksat, villa, savi, puu ja kasvit ovat kaikkien saatavilla, jos vain pienikin metsä tai askartelukauppa on lähistöllä. Puiden lehtiä askartelumateriaalina ei ollut kukaan maininnut, mutta niistä saa muun muassa kauniita syyskransseja ja ne ovat helposti maasta poimittavissa, joten tein muutaman niihin perustuvan työohjeen.

Tekemiini ohjeisiin on valittu kaikkia kyselyn vastauksissa toimiviksi mainittuja tekniikoita. Monet valitsemani tekniikat ovat taide- ja käsityötyöskentelyn perustekniikoita, mutta ne eroavat yleisesti tunnetuista tekniikoista siinä, että ohjeissani on materiaaleina käytetty pääasiassa luonnosta saatavia raaka-aineita. Kankaankudonnan jätin pois, vaikka se oli useasti mainittu saamissani vastauksissa. Kaikilla käyttäjillä ei ole mahdollisuuksia kangaspuiden käyttämiseen, ja varsinkin kankaan rakentaminen loimituksineen vaatii runsaasti erityisosaamista, jota tämän opinnäytetyön tuloksena olevien ohjeiden käyttäjillä ei välttämättä ole.

Työskentelypäiväni koostuivat pyöräretkistä lähimetsiin, materiaalien keräämisestä ja mietiskelystä. Kotistudion pystytin keittiön pöydän ääreen, koska sateiset ja pimenevät syysillat eivät harmikseni suosineet ulkona tekemistä ja valokuvaamista. Jouduin tekemään melkein kaikki mallit sisällä, lisälampuilla valaisemalla työpöydälläni, jotta sain työvaiheet asiallisesti valokuvaamalla dokumentoitua.



Kuva 12. Opinnäytetyön tekijän uskollinen kulkupeli

6.2 Työohjeen kirjoittaminen

Vuosikellon käsitöiden ohjeet on kirjoitettu testikappaleiden valmistuttua sen kokemuksen perusteella, jonka sain oman mallikappaleen valmistamisesta. Kuvat on käsitelty Photoshop-ohjelmalla, jolla rajasin kuvia ja korjasin hieman värejä, jotta kuvat olisivat selkeitä pienestä koostaan huolimatta. Tekijänoikeudet ovat haastava kysymys, kun käytetään yleisesti tunnettuja tekniikoita ja materiaaleja. Kuka on keksinyt käpylehmät tai lankojen värjäämisen? Kaikki kuvat, joita käytin ohjeissani, ovat itse ottamiani, ja vain harvat ohjeiden mallit on suoraan lainattu joltain toiselta. Jos malli on jonkun toisen tekemä, laitoin lähteen ohjesivulle aina näkyviin linkiksi.

Ohjeiden kirjoittaminen noudattelee yleisesti tuotesuunnittelun perusteita. Aloitin sen ohjaustoiminnan artenomeille tyypillisellä asiakastarpeen arvioinnilla, joka vastaa muotoilussa käytettävää tuotesuunnitteluprosessin kysymyslistaa. Pohdin, ketkä tulevat käyttämään työohjeitani. Millaisissa oloissa sitä käytetään? Mitkä ovat käyttäjän perustiedot? Mitä voi olettaa

käyttäjän tietävän ennalta? Mitä materiaaleja heillä on käytössä? Keitä ovat loppukäyttäjät? Millaiset ovat heidän motoriset kykynsä?

Tuotesuunnitteluprosessin ja käyttämieni kysymyslistojen perusteella loin mielessäni ohjemateriaalini todennäköisen käyttäjän. Hän on sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, todennäköisesti sosionomi tai lähihoitaja. Hän työskentelee ohjaajana tai tukihenkilönä asukaskodissa ja järjestää myös viriketoimintaa. Hänellä on peruskäsitys asukkaiden motorisista taidoista, hänellä on varmasti jonkinlainen innostus toteuttaa ja tehdä käsitöitä, koska on valinnut ohjemateriaalini. Hän voi kuitenkin olla hyvinkin taitava ja paljon käsitöitä harrastanut, joten ohjeiden omaksuminen ja käyttäminen on hänelle helppoa.

Opinnäytetyössäni työohjeen ulkoasu (liite 2) on tilaajan laatima tekstin-käsittelypohja, jonka variaatiomahdollisuudet olivat niukat. Hanke tuottaa parhailtaan vuosikelloa myös muista Green Care -menetelmistä. Yhtenäinen ulkoasu mahdollistaa sen, että ohjepaketin kaikki osat, eli eläin- ja puutarha-aktiviteettien vuosikello, ovat helposti tunnistettavissa samaksi materiaaliksi. Lomakkeen symbolit, vaikeusasteita merkkäavat tähdet ja kustannukset on myös pyritty yhtenäistämään projektin työntekijöiden kanssa. Joissakin malleissa työvaiheita on enemmän, ja yhden A4-lomakkeen tila oli rajallinen. Silloin piti arvioida, mikä on ohjeessa oleellista. Siitä pitää selvittää vähintään, mitä materiaaleja tuotteeseen tarvitaan, kuinka kauan sen tekeminen arviolta kestää, työn valmistusvaiheet ja kuvia työvaiheista sekä valmiista tuotteesta.

Jokaisessa työssä, varsinkin käsityössä, on ratkaisevia työvaiheita, jotka tulee tehdä tietyssä järjestyksessä, jotta tuote onnistuu. Käsitöiden tekemisellä ja ruuanlaitolla on paljon yhteistä: ei voi paistaa ennen kuin pilkkoo, ei voi punoa, ennen kuin on tarvittavat materiaalit varattu, mitattu oikean pituisiksi ja liotettu. Työvaiheiden järjestäminen tiiviiksi ohjeryppääksi oli haastavaa. Mikä juuri tämän työn valmiiksi saattamisessa on olennaista? Miksi tein näin enkä näin? Jos et tee näin, mitä siitä seuraa? Lankojen kasvivärjäys on hyvä esimerkki: on pussillinen kasvia, kerä lankaa, miten väri saadaan kasvista lankaan? Lopputulokseen pääseminen vaatii monta työvaihetta omine erityisnikseineen, jotta saadaan aikaan tavoiteltu tila. Opiskellessani ohjaustoiminnan artemoniksi olen oppinut, että käsityöprosessi pitää pilkkoa osiin ja poimia olennaiset osat, jotta voi ohjata toiminnan onnistuneesti. Kun ohje on kirjoitettu, myös toisen on helppo toimia ohjeen mukaan ja saada aikaan vastaava lopputulos.

Laatimissani työohjeissa olevien käsitöiden materiaalien tulee olla sellaisia, joita käyttäjien on mahdollista hankkia. Esimerkiksi Suomessa luonnonmateriaaleista valmistettavassa kranssissa ei ole syytä käyttää afrikkalaisia käpyjä. Tuotteen tilaaja on pyytänyt, että materiaalit olisivat pääosin luonnonmateriaaleja. Toivomuksena oli myös, että käyttäjien työn helpottamiseksi osa olisi valmiina ostettavissa olevia luonnonmateriaaleja, kuten paju tai olki, ja osa helposti luonnosta itse kerättäviä, kuten kävyt ja marjat. Kaikki luonnonmateriaalit eivät ole yksiselitteisesti käytettävissä suo-

raan kerättynä. Osa tulee kuivata, pilkkoa, ripustaa tai keittää ennen käyttöä. Tämäkin tulee mainita ohjeessa. Myös materiaalin keräämiseen liittyvät tekijät, kuten jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet tulee mainita, ettei käyttäjälle aiheudu ikäviä tilanteita tiedon puutteesta johtuen.

Tuotteen valmistamiseen kuluva aika on vaikea arvioida. Kokeneelta tekijältä saattaa mennä vartti ohjeiden mukaisen tuotteen tekemiseen, mutta mallikappaleita tehdessäni monesti pohdin, miten kauan asiakkaalta tai kuntoutujalta menisi tähän. Tekijän motoriset taidot, ympäristö ja motivaatio vaikuttavat toiminnan kestoon. Jos mahdollista, ohjeessa on hyvä ehdottaa, että näppäräsormiset voivat tehdä samassa ajassa työn jollakin haastavammalla tekniikalla. Tällä tavalla eritasoisten tekijöiden yhteinen ryhmä on helpompi ohjata, kun ei tarvitse keksiä nopeille uutta tekemistä, vaan ryhmä on valmis osapuilleen samaan aikaan.

Toiminnan kesto on asia, jonka monesti vain harjaantuneet käsitöiden ohjaajat pystyvät arvioimaan tutustuessaan ohjeeseen. He tuntevat asiakkaansa ja tietävät, miten he toimivat, ja varaavat käsityöryhmälle riittävän pitkän ajan tai useampia kertoja. He varaavat materiaalin valmiiksi tai ajan niiden yhdessä hankkimiseen. Työohjeissani arvioitu kesto tarkoittaa vain itse tekemistä, ei materiaalien hankintaa. Kaikissa käsityöohjeissa annettu arvio on monesti suuntaa antava, niin näissäkin ohjeissa.



Kuva 13. Kuivakukkakranssi olkikukista ja ikiviuhkoista

6.3 Havaitsemani haasteet

Tuskin on tehty yhtään hanketta tai projektia, jossa ei ilmene ongelmia. Sinä aikana, kun keräsin materiaaleja ja tein mallikappaleita, asuin vielä kaupungin keskustan kerrostalossa, jossa jo kyselyyn vastanneidenkin mainitsemat keräys- ja varastointiongelmat tulivat minulla vastaan. Parhaimmillaan keittiöni lattialla oli kuivumassa kahdenlaisia erilaisia käpyjä, tammenterhoja, osmankäämejä ja pihlajanmarjoja, parvekkeella oli samalta, havun- ja pajunoksia. Kaikenlaisia pieniä hyönteisiä ja hämähäkkejä tuli sisälle materiaalien mukana, ja niitä sai jahdata kiinni, ennenkuin ne pääsivät levittäytymään keittiön lattiaa pidemmälle.

Luonnonmateriaalien käyttö vaatii enemmän suunnittelua ja aikaa kuin askartelukaupasta hankittavien materiaalien käyttäminen. Edellä mainitut kuivaus- ja varastointiongelmat tulevat vastaan, jos käytettävissä olevat työtilat ovat muutenkin ahtaat. Lisäksi useimpien materiaalien keräämiseen tarvitaan lupa, jonka saaminen voi olla haastavaa. Jopa tienpenkalla rehottavien pajunoksien keruuseen tulisi kysyä maanomistajan lupa. Mallikappaleiden teossa materiaalmääräni olivat kuitenkin pieniä, ja niihin sain helposti luvan kaupungin puistotoimelta. Suunnittelua vaatii myös vuosikellon mukaan toimiminen, tarvittavan materiaalin keräys sekä jatkokäsittely, jonka pitää tapahtua oikeaan vuodenaikaan. Osmankäämiä tai ruohoa ei saa talvella paperin valmistukseen eikä pihlajanmarjoja keväällä.

Opinnäytetyöni näkemyksen mukaan luonnonmateriaaleista tehtävien käsitöiden ideaalitila olisi se, että asiakkaat ja kuntoutujat keräisivät materiaalit itse luonnosta, jotta eheyttämisen ja virkistyksen kokemus olisi kokonaisvaltainen. Sopivan metsän, keräyslupan ja motoristen taitojen asettamat esteet voivat olla ylitsempääsemättömiä. Ryhmälle tarvitaan kuljetus, jos mennään kaupungin ulkopuolelle, sähkän sopivat ulkoiluvaatteet tulee olla ja tieto siitä, että paikasta löytyy tarvittavaa materiaalia. Tämä vaatii ohjaajalta paljon etukäteisvalmisteluja. Ohjeita tehdessä en itse käynyt luonnossa kuin kerran ryhmän kanssa, jolloin sateinen ilma teki sen monelle epämiellyttäväksi.



Kuva 14. Syksyinen parveke ja tarviketarasto

7 LOPPUTULOKSEN ARVIOINTI

Arvioidessani kokonaisuudessaan opinnäytetyötäni olen tyytyväinen siitä, että aihe tuli työelämästä. Tilaajan toivomukset ja asettamat raamit auttoivat tekemisessä sekä motivoivat minua puskemaan kasaan ison työn. Olen iloinen, että aiheelle, josta olen itse kiinnostunut, on tilausta myös työelämässä.

Alussa asettamani tavoitteet ovat enimmäkseen toteutuneet. Neljässä kuukaudessa tein 52 ohjetta luonnonmateriaaleista ja selvitin laajan aineiston aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Se oli haastavaa, sillä suomenkielistä tutkimusta ja kirjallisuutta käsityön ja luonnon hyvinvointivaikutuksista ei ole paljon kirjoitettu. Vielä vähemmän on kirjallisuutta hyvinvointivaikutuksista, joissa yhdistyy sekä luonnon että käsityön vaikutus. Toivon, että tätä aihetta tutkittaisiin ja testattaisiin enemmän, sillä itselläni ei ollut tämän työn raameissa mahdollisuutta tutkia aihetta perusteellisemmin.

Nyt kun ohjemateriaali on kahteen kertaan oikoluettu ja pian julkaistu kokonaan Vihreä Veräjä -hankkeen nettisivuilla www.vihreaveraja-hanke.fi, voin huokaista helpotuksesta. Toivon, että tuote tulee palvelemaan hyvin sen käyttäjiä. Kysyntää sille ainakin pitäisi tekemäni kyselyn vastausten perusteella olla, mutta on eri asia, löytävätkö käyttäjät sen ja ovatko ohjeet sopivia heidän asiakkailleen.

Ohjemateriaali on jaettu kuukausiin, ja jokaiseen kuukauteen sisältyy neljä ohjetta. Käsityömenetelmät voi tehdä oman kiinnostuksen ja sään mukaan vapaassa järjestyksessä oman toiminnan mausteena. Vuosikellon avulla voi suunnitella ryhmien toimintaa pitkällä aikavälillä tai poimia ideoita siihen, mitä ryhmän kanssa tänään tehtäisiin. Parhaiten vuosikello toimii kuitenkin suunnitelmallisesti, käsityöryhmän koko vuoden toiminnan runkona.

Ohjeiden kirjoittaminen auttoi minua kasvamaan ohjaajana. Kirjoittamisen kautta opin arvioimaan paremmin työn vaativuutta ja miettimään, miten puhuttu ohje muuttuu paperille. Lähiohjaaminen puhuen on monelle ohjaajalle huomattavasti helpompaa kuin kirjoittaa ohje sanallisesti. Ohjeita tehdessäni ajattelin, että ohjattava asiakkaani on nyt etänä jossain tulevaisuudessa, lukemassa puhettani, johon en pysty vastaamaan enkä neuvoamaan henkilökohtaisesti.

Isoin onnistuminen työskentelyssäni oli varmasti se innostus, joka minut valtasi menetelmiä testatessani. Tekniikat olivat kiehtovia, ja materiaalit veivät kauneudellaan minut mukanaan. Tulevaisuudessa haluaisin perehtyä myös haastavimpiin materiaaleihin, jotka vaativat pitkäjänteistä työstämistä.

7.1 Ohjemateriaalin sisältö

Tammikuu

Jäälyhty
Puinen voiveitsi
Pannunalunen puukiekoi-
sta
Kookoskorut

Helmikuu

Kivi avaimenperä
Ensi kesän kukat
Risulintu
Valumuovikorut

Maaliskuu

Keraamiset ruukut yrteille
Pääsiäiskranssi
Pääsiäismunat pajunkis-
soilla
Huovutettu tipu

Huhtikuu

Keraamiset kylvökyltit
Kivimosaiikki
Pajuamppele
Tuoksuva käsisäippua

Toukokuu

Betonityöt puutarhaan
Pajupilli
Ruohomassatyöt
Suhistuspuu eli muinais-
soitin

Kesäkuu

Kasvivärjäys
Huosiain eli tuohinen pe-
susieni
Saunavihta
Tuohihelmet

Heinäkuu

Puu pöllöt
Aurinkovärjäys
Kasvipaperi
Tuoksupussit

Elokuu

Kesäinen kranssi
Kuivakukkakranssi
Lehdenmuotoiset savityöt
Tammerho korvakorut

Syyskuu

Pihlajanmarjamobile
Pihlajanmarjapallo
Villalangan värjääminen
sipulinkuorilla
Vaahteranlehtikranssi

Lokakuu

Lehtirasia
Pannunalusta pajusta
Pajukaasopallo
Tuulikello

Marraskuu

Joulukuusen koristeita
Olkipallo
Olkihimmeli
Risukranssi

Joulukuu

Havupallot
Käpykranssi
Mausteinen joulukuusi
Havuköynnös

7.2 Saamani palaute

Tilaaaja on ollut tyytyväinen tuottamaani materiaaliin ja käsityöohjeisiin. Työn valmistuessa aikataulussaan sain kiitoksia ja erityisesti kuvien laatua kehitettiin. Tilaaajan mukaan ohjeet ovat ymmärrettäviä ja helppolukuisia sekä vaativuudeltaan monipuolisia (Salovuori, sähköposti 22.3.2013). Käsityömenetelmät täydentävät Vihreä Veräjä-hankkeen aiempia toimintamuotoja, sillä ne ovat monesti säästä ja vuodenajasta riippumattomia, toisin kuin muut toiminnot puutarhassa ja maataloilla. Salovuoren mukaan myös asiakkaiden motivaatio vaihtelee päivittäin, joten monipuolisten toimintojen tarjoaminen palvelee parhaiten hankkeen toiminta-ajatusta, luontoharrastuksiin innostamista.

Pyysin myös lähipiiriäni, erialojen ammattilaisia, oikolukemaan ohjeitani, sillä omalle tekstilleen tulee sokeaksi todella helposti. He kommentoivat ohjeitani innostaviksi ja käyttökelpoisiksi. Toivon, että tuotteen käyttäjät myös pitävät malleista ja kokeilevat ohjeita.

7.3 Jatkosuunnitelmat

Valmistumisen jälkeen haluan työllistyä paikassa, jossa pääsen käyttämään opinnäyteprosessin aikana omaksumaani erityisosaamista ja mahdollisesti jatkaa eri luonnonmateriaalien työstämistä asiakkaiden kanssa. Haluaisin tehdä töitä erilaisten asiakasryhmien kanssa toteuttaen monipuolisesti Green Care-menetelmiä, myös käsitöitä. Miten olisikin oivallinen tapa oppia, meille valmiiden tavaroiden maailmassa asuville ihmisille, että ryhmänä kasvattaisimme ja keräisimme itse sen, mitä tarvitsemme johonkin tuotteeseen?

Ohjemateriaalia ja testaamiani malleja aion itse käyttää ohjaustöissä. Materiaali tulee olemaan julkinen, joten todennäköisesti tulen itsekin sitä markkinoimaan jonkin verran. Mahdollisesti tulen osallistumaan Vihreä Veräjä-hankkeen koulutustilaisuuksiin tai esittelemään materiaalia.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Anttila, P. 1996. Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. 1.-2.painos. Porvoo: WSOY.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Heiskanen, I. & Kailo, K. 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto: Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot.

Heikkinen, K. 2004. Käsillä tekemisen merkitykset. Teoksessa Kupiainen, T. (toim.) Käsillä tehty. Edita Prima. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kojonkoski-Rännäli, S. 1995. Ajatus käsissämme – Käsityön käsitteen merkityssisällön analyysi. Turun yliopiston julkaisuja C 109. Turku.

Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, R.-L, Nieminen, P. & Kiviaho, M. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Juvenes Print.

Kälviäinen, M., Mähönen, R., Junnila-Savolainen, R. & Joenpolvi, M. 2003. Luonnonmateriaalien kokeminen tuotteissa. Tutkimusraportti. Kuopion Muotoiluakatemia. Kuopio.

Luutonen, M. 2004. Elämän mielekkyyttä – käsityö minän vahvistajana. Teoksessa Niemelä, S. & Luutonen, M. (toim.) Taitava ihminen – toimiva kansalainen. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy.

Lähde, E. 2004. Luovuuden lähteellä: syväekologinen puheenvuoro. Kuopio: Ekometsätalouden liitto.

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätietojen hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.

Niiniluoto, I. 1992. Ihminen työkaluja valmistavana eläimenä. Teoksessa Norha, A. (toim.) Käsi luo, kasvattaa ja yhdistää. Käsi- ja taideteollisuusliitto. Helsinki: Monila Oy.

Pallasmaa, J. 2000. Teoksessa Aav, M. & Viljanen, E. (toim.) Tapio Wirkkala – Ajattelevat kädet. Taideteollisuusmuseo. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsiyö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kaukinen, L. & Collanus, M. (toim.) Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Artefakta. Tampere: Juvenes Print.

Pöllänen, S. 2007. Käsiyö ja hyvinvointi. Teoksessa Käsiyötieteen ja käsityömuotoilun sekä teknologiakasvatuksen tutkimusohjelma Savonlinnan opettajankoulutuslaitoksessa. Joensuu: Joensuun Yliopistopaino.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Käsiyön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Käsiyötieteen lisensiaatintutkimus. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto– Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Sähköiset lähteet:

Salovuori, T. 22.3.2013. Annalle palautetta. Sähköposti. Anna Puolakka. 25.3.2013.

Metsätieto. n.d. Suomen metsäyhdistys ry. Viitattu 11.2.2013.
<http://www.forest.fi/smyforest/forest.nsf/allbyid/BE3C5576C911F822C2256F3100418AFD?Opendocument>

Sininauhaliitto n.d. Jäsenpalvelut. Viitattu 23.1.2013.
<http://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/palvelut/jasenpalvelut/>

Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care - puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Turun yliopisto. Viitattu 20.3.2013.
<http://greencare.twid.com/twidadmin/file/original/terveystt%E4+puutarhast a.pdf?fileId=28979>

Green Care Finland ry. n.d. Mitä on Green Care?. Sivun ylläpitäjä Katri Kranni. Viitattu 23.3.2012.
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>

Yli-Viikari, A., Lilja, T., & ym. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Green Care- Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. 2009. Verkkojulkaisu. Viitattu 23.3.2012.

<http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>

Koivisto, M. Mitä on palvelumuotoilu? - Muotoilun hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa. Taiteen maisteri lopputyö. Taideteollinen korkeakoulu. Viitattu 15.2.2013.

http://www.muova.fi/documents/key20130114091245/Raportit%20ja%20julkaisut/Lopputyo_TaM_MikkoKoivisto_2007.pdf

Pöllänen, S. 2008 Käsityö terapiana ja terapeuttisena välineenä. Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä: Kirjoituksia kuninkaankartanonmäeltä. Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. Joensuun yliopisto, Savonlinnan Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 22.2.2013.

http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm#K%C3%A4sity%C3%B6_terapiamuotona_ja_terapiav%C3%A4lineen%C3%A4

Pöllänen, S. 2012. Käsityö ja psyykkinen hyvinvointi käsityön tutkimuskentässä. Viitattu 20.3.2013

<http://uasjournal.fi/index.php/uasj/article/viewFile/1363/1289>

Vihreä Veräjä. 2013. Sininauhaliitto. Viitattu 11.3.2013.

<http://www.vihreaveraja-hanke.fi/>

Mitchell, R. 2012 . Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? Centre for Research on Environment, Society and Health, Institute of Health and Well-being, University of Glasgow, United Kingdom. Viitattu 27.3.2013.

http://www.gla.ac.uk/news/headline_236113_en.html

KUVALUETTELO

- Kuva 1 Inspiroivat kivi ja käpy (Anna Puolakka)
- Kuva 2 Värien voimaa suunnitteluun (Anna Puolakka)
- Kuva 3 Vihreä Veräjä – hankkeen logo (www.vihrea-verajahanke.fi)
- Kuva 4 Pihlajanmarjojen työstöä (Anna Puolakka)
- Kuva 5 Green Care – menetelmät (www.gcfinland.fi)
- Kuva 6 Luonnon ainutlaatuista kauneutta (Anna Puolakka)
- Kuva 7 Luonnonrauhaa kokemassa (Tomi Seppänen)
- Kuva 8 Tuohinen patapata eli huosiain (Anna Puolakka)
- Kuva 9 Havupallon työvaihe (Anna Puolakka)
- Kuva 10 Luonnon talvista kauneutta (Anna Puolakka)
- Kuva 11 Oljesta tehty joulukuusenkoriste (Anna Puolakka)
- Kuva 12 Opinnäytetyöntekijän uskollinen kulkupeli (Anna Puolakka)
- Kuva 13 Kuivakukkakranssi olkikukista ja ikiviuhkoista (Anna Puolakka)
- Kuva 14 Syksyinen parveke ja tarvikevarasto (Anna Puolakka)

KYSELYN KYSYMYKSET

1. Mitä teet työkseksi?
2. Ohjaatko kädentaitoja ryhmille tai yksilöille?
3. Millaisia ovat asiakkaat, joille ohjaat kädentaitoja?
4. Minkä koet sinulle tärkeäksi ohjaustilanteissa?
Ilmapiiri, työjärjestys, työn haastavuus, työskentely tapahtuu luontoympäristössä, työskentelyn lopputuote, asiakkaiden onnistumisen kokemus
5. Mitkä ovat sinun ohjaajakokemuksen mukaan käsintehdyn tuotteen tärkeimpiä ominaisuuksia? Valitse kolme tärkeintä.
Esteettisyys, toimivuus ja käytettävyys, tuotteen herättämät tunteet tekijässä, tekijän kokemus käsillä tekemisestä, asiakkaan onnistumisen kokemus, tuotteen myytävyys, helppous tehdä, muu, mikä
6. Koetko että kädentaidoilla on positiivista vaikutusta kuntoutusprosessiin ja tekijän voimaantumiseen?
7. Seuraatteko vuodenaikoja toiminnan ja ohjaustyön suunnittelussa tai käytättekö mahdollisesti jonkinlaista vuosikelloa? Vaikuttavatko vuodenaikat kädentaitojen ohjaukseen? Jos kyllä, kuvaile lyhyesti.
8. Miten yleensä hankit materiaalit kädentaitoihin joita teet ryhmien kanssa?
Kerään itse luonnosta, ostan kaiken valmiina askartelukaupoista ja tukuisista, käytän pääasiassa kierrätettyjä materiaaleja, vähän miten sattuu löytymään ja tarvitsemaan
9. Keräättekö materiaaleja yhdessä ryhmän tai asiakkaiden kanssa?
Kyllä, aina, kyllä, jos sää ja ryhmä on suotuisa, ei, se olisi liian hankalaa, ei ei ole tullut mieleenkään
10. Mitä erilaisia tekniikoita ja materiaaleja olet kokeillut ja toteuttanut luonnonmateriaaleista ryhmän/asiakkaiden kanssa?
11. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä liittyen luonnonmateriaalien käyttöön kädentaitojen ohjauksessa?
Esteettisiä materiaaleja ja sävyjä, helppoja käyttää, luonnosta kerääminen mukavaa, käyttöideoita tarpeeksi, ekologisia ja edullisia, varastointi ja säilytys helppoa, asiakkaat innostuvat ja pitävät, saa elvyttävän luontokokemuksen myös sisätiloihin.
12. Millä tavoin luonnonmateriaalien käyttöä kädentaitojen tekemisessä voitaisiin lisätä ohjaustyössä? Mitkä olet kokenut edistäväksi tai estäväksi tekijöiksi?
13. Voiko luonnon ja kädentaitojen terapeuttisuutta yhdistää toisiinsa? Vapaa sana muille kokemuksille ja ideoille.

MALLISIVU 1

Kranssi vaahteranlehdistä

Syksyn väriiloistoa sisätiloihin saa tekemällä kranssin vaahteranlehdistä. Kerää pihalta tai lähipuistosta värikkäitä vaahteranlehtiä niin samalla ympäristökin siistyytyy.



Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
— Milloin mahdollista?						— Sesonki					

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:

☆☆☆
- sorminäppäryys

Toiminnan kesto:

1-2 h

Kustannukset:

€ €€ €€€



Tarvikkeet:

vahvaa rautalankaa 1,4mm TAI pajua, rautalankaa sidontaan, sanomalehteä, vaahteranlehtiä, pihdit rautalangan leikkaami seen, sakset



Työohje:

1. Tee vahvasta rautalangasta kaksinkertainen rengas, halkaisijaltaan vähintään 20 cm, jotta sitominen onnistuu.
2. Päälyystä rautarengas kieputtamalla rypyttettyä sanomalehtisuikaletta sen ympärille, jotta kranssi olisi paksumpi. Voit myös käyttää valmiita kranssipohjia tai pajunoksia.
3. Leikkaa vaahteranlehdistä varret pois, ja halutessasi järjestä lehdet värin mukaan.
4. Kranssin sitominen tapahtuu rautalangalla, yksi vaahteranlehti kerrallaan. Lehti taitetaan kevyesti rullalle ja sidotaan kranssipohjan päälle rautalangalla.
5. Asettele lehtiä myös kranssin sisä- ja ulkokehään, jotta kranssista tulee tuuhea. Viiden sentin matkalle tulee noin kolme lehteä halutusta tuuheudesta ja lehtien koosta riippuen.
6. Päättele sidonta pujottamalla rautalanka itsensä ympäri ja tee langanpäästä nipustuslenkki.

Muuta:

Kun kranssi on palvellut aikansa, se on helpointa hävittää polttamalla, jonka jälkeen rautalangat voidaan kerätä metallinkeräykseen.

MALLISIVU 2

Muovaile ruohomassasta

Ruhosta syntyy samanlaista massaa kuin paperistakin. Eri vuodenaikoina massan sävy vaihtelee, keväällä saat vaaleampaa ja syksyllä tummemman vihreää. Massasta voi tehdä erilaisia muotoja ja päällystää vaikka kulhoja.

Milloin?

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12

Milloinmahdollista? Sesonki

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:**Toiminnan kesto:**

1,½ h

Kustannukset:

€ €€ €€€

Tarvikkeet:

Nummisilppua, kidesoodaa, tapettiliisteriä, vehnä jauhoja, PVA-liimaa (esim. Erikeeperiä), hienoa hiekkaa

lisäksi iso kattila, monitoimikone

Työohje:

1. Keitä ruohosilppu vedessä jossa on 20% kidesoodaa jokaista nummikiloa kohti. 1Kg numea, 200g kidesoodaa
2. Numimassa on valmista, kun kuidut ovat pehmeät ja irtoavat helposti toisistaan.
3. Huuhdo sooda pois ja hienonna massa nuujimalla sitä pussissa sekä sekoittamalla monitoimikoneessa.
4. Sekoita alla olevan reseptin mukaisesti numimassaan lisäaineita. Massan tulee olla savimaista.
5. Tee ristikoita, erilaisia muotoja tai päällystä esineitä. Ristikoiden ja kolmiulotteisten muotojen tukena voi käyttää esimerkiksi pajua.

Ohjaajalle:

Keräävästä ruohonleikkurista saa hyvää silppua ruohomassaan.

Massan resepti: 1kg jauhettua ja valutettua keitettyä numikkoo, 1dl valmista tapettiliisteriä, 2dl vehnä jauhoja, 2rkl PVA-liimaa, noin 0,5dl hiekkaa

Muuta:

Tarkempia ohjeita Sari Saarikosken kirjasta Kaislakanransista heinähelmeen

