

Anna Korpi

LUONTOLÄHTÖINEN TOIMINTA AVOPALVELUISSA ASIAKKAAN KOKEMANA

- osallisuuden ja merkityksellisyyden näkö-
kulma

Opinnäytetyö

Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Anna Korpi
Työn nimi	Luontolähtöinen toiminta avopalveluissa asiakkaan kokemana – osallisuuden ja merkityksellisyyden näkökulma
Toimeksiantaja	Humana Avopalvelut Oy
Vuosi	2023
Sivut	48 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja	Tuula Tarhonen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää neljän nuoren aikuisen kokemuksia Humana Avopalvelut oy:n tarjoamista luontolähtöisistä toiminnoista. Luontointerventioita toteutetaan tukihenkilötyössä. Työssä pyrittiin vastaamaan kysymyksiin, miten asiakas kokee osallisuuden ja merkityksellisyyden luontolähtöisessä toiminnassa ja miten luontolähtöinen toiminta tukee asiakkaan osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä oli yksilöhaastattelut. Aineistonanalyysi toteutettiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa analyysiin tuodut ylä- ja alaluokat ovat teoriasta lähtöisin.

Tuloksista selvisi, että oikea-aikainen ja oikeanlainen luontolähtöinen toiminta tukee Humana Avopalvelut oy:n asiakkaan osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. Haastateltavat tuntevat yhteyden kokemusta ihmisten sekä eläinten kanssa sekä turvallisuuden tunnetta, joihin tukihenkilöllä on suuri merkitys. Osallisuuden tunteeseen vaikuttavat lisäksi muun muassa omaehtoisuus sekä mielekäs ja monipuolinen toiminta. Merkityksellisyys näyttäytyi mielialan kohentumisella, johon vaikuttaa itseluottamuksen kasvu, virkistyminen ja muistot. Myönteiset tunteet lisääntyvät myönteisten kokemusten ja onnistumisen tunteiden myötä. Tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä, mutta toimivat suuntaa antavana tietona siitä, mitä luontolähtöisyys voi parhaimmillaan tuoda nuoren aikuisen elämään.

Aineistoista nousi esille hyvinvointivaikutuksia ja toiminta koettiin virkistäväksi. Toiminta täyttää Green Care -peruselementtien mukaiset edellytykset kokemuksellisuudesta, luontoperustaisuudesta sekä osallisuudesta.

Jatkotutkimusehdotuksiksi nousi luontolähtöisen ryhmätoiminnan kehittäminen, pitkäkestoisten luontointerventioiden suunnittelu yksilöohjattuna ja tilastollinen tutkimus tapahtumapäivistä.

Asiasanat: Green Care, luontolähtöisyys, osallisuus, merkityksellisyys, psyykinen hyvinvointi

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Anna Korpi
Thesis title	Experience of participation and meaningfulness in nature-based interventions – customers' perspective
Commissioned by	Humana Avopalvelut Oy
Time	2023
Pages	48 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Tuula Tarhonen

ABSTRACT

The objective of the thesis was to examine customers' experience of nature-based interventions (NBIs) with a focus on the participation and meaningfulness. The objective was to study how customer experience participation and meaningfulness in NBIs and how NBIs support participation and meaningfulness.

The data was collected by qualitative research. Data collection was made by individual interviews. The data was analysed by theory-driven content analysis, and nature-based concepts and of well-being terms were derived from the theory.

The results show that suitable and well-timed NBIs support participation and meaningfulness. The interviewed young adults experience a connection with people and animals, and feel themselves safe. The support person is important in terms of the customers' positive emotions. The optional self-motivated, comfortable and versatile activities have an effect on participation. Meaningfulness increases self-confidence, rises energy levels and develops memories. Positive feelings increase as a result of positive experiences and the feeling of success and affect meaningfulness.

The results are not generally applicable, but they still suggest what positive effects NBIs can have on a person's life. Further research ideas include the development of group NBIs as a functional thesis and planning long-term NBIs with the customers as qualitative research. An additional idea for further research is statistics research of the event days.

Keywords: Green Care, Nature-based interventions, participation, meaningfulness, mental health

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	GREEN CARE	5
3	LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	8
3.1	Osallisuus	11
3.2	Merkityksellisyys	12
4	TOIMINTAKYKY	13
5	HUMANA AVOPALVELUT OY JA ASIAKASRYHMÄ.....	15
6	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	17
7	LAADULLISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
7.1	Tutkimuskysymys ja työn rajaaminen	19
7.2	Tutkimusmenetelmä	20
7.3	Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu.....	21
7.4	Aineistonanalyysi	23
8	TUTKIMUSTULOKSET	28
8.1	Osallisuus	28
8.1.1	Kokemuksellisuus	28
8.1.2	Turvallisuus.....	29
8.1.3	Yhteyden kokemus ihmisten ja luonnon kanssa	30
8.2	Merkityksellisyys.....	33
8.2.1	Mielialan kohentuminen	33
8.2.2	Myönteiset tunteet	36
8.3	Keskeiset tutkimustulokset	37
9	POHDINTA	39
	LÄHTEET.....	45

LIITTEET

Liite 1. Tutkittavan informointilomake

Liite 2. Suostumuslupa

1 JOHDANTO

Luontolähtöiset menetelmät ovat olleet vuosia käytössä eri sosiaalipalveluissa, joissa tavoitteena on asiakkaan hyvinvoinnin lisääminen luontokokemuksen avulla. Tunnetuimpana käsitteenä on Green Care ja sen menetelmiä käytetään laajasti ympäri maailmaa. Toiminta yleistyy jatkuvasti luonnon hyvinvointivaikutusten tullessa yhä enemmän ihmisten tietoisuuteen. (Luke & GCF ry 2021, 6, 9.)

Green Care -menetelmiä ovat muun muassa mielipaikkaharjoitteet, liikunta, eläinavusteisuus, seikkailukasvatus, metsäkylpy, mindfulness, luontotaide, puutarhan hoito tai terapeuttinen viljely (Coventry ym. 2021, 3; Menetelmät s.a; Luontovoima & Luontovoima s.a). Niitä käytetään eri luontoympäristöissä, kuten metsässä, viherkasvien avulla, puutarhassa, kaupunkipuistoissa tai maatiloilla (Menetelmät s.a; Luke & GCF ry 2021,15; Davinson & Wilkie 2020, 3).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää asiakkaan kokemuksia osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteesta Hämeenlinnan Humana Avopalvelut oy:n luontolähtöisestä toiminnasta. Toimintaa ei ole tutkittu Humanalle aikaisemmin asiakkaan näkökulmasta, minkä vuoksi opinnäytetyön aihe on tarpeellinen. Tuloksista toimeksiantaja saa tietoa, miten asiakas kokee toiminnan ja mitkä tekijät vaikuttavat asiakkaan kokemukseen. Tällä tiedolla on merkitystä toiminnan kehittämiseen sekä laadun ylläpitämiseen.

Luontolähtöisyyden hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon kansallisesti sekä että kansainvälisesti. Tutkimuksissa on tullut esille luontolähtöisten interventioiden vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. (Davinson & Wilkie 2020, 2, 5, 8; Coventry ym. 2021, 7–10.) Tämän perusteella ennako-oletuksena tälle opinnäytetyölle oli myös myönteisten kokemusten esiintyminen.

2 GREEN CARE

Green Caren toiminnan perusajatuksena on ylläpitää ja edistää hyvinvointia luontoon perustuvien toimintojen avulla. Asiakkaalle luodaan henkilökohtainen

ja ohjattu luontokokemus, jossa asiakkaan tarpeet ja tavoitteet on huomioitu luonnon tuoman lisäarvon tiedostamisella. Luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus ovat Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä, jotka huomioidaan suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesti toiminnassa. (Luke & GCF ry 2021, 9, 19.)

Luontoperustaisuus on toiminnassa perustana kaikelle. Asiakas saa ohjattua toimintaa, jossa luonnon hyvinvointivaikutukset otetaan huomioon tavoitteiden saavuttamiseksi. Luontoperustaisuus vaikuttaa elpymiseen, mielialan kohentamiseen ja myönteisiin tunteisiin. Perusajatuksena on, että ihmisen ja ympäristön hyvinvointi ovat yhtä. Kokemuksellisuus tarkoittaa toimintaa, jota luonnossa toteutetaan. Se voi olla havainnointia, rauhoittumista tai aktiivista ohjattua toimintaa. Kokemuksellisuus yhdistää luontoympäristön ja sosiaalisen ympäristön, josta syntyy hyvinvointikokemus, oppimista ja osallisuuden tunnetta. Osallisuus Green Care-toiminnassa on yhteyden kokemusta ihmisten ja luonnon kanssa. Asiakas saa itse vaikuttaa hänelle järjestettyihin palveluihin, minkä myötä hän tulee kuulluksi ja kunnioitetuksi. Osallisuuden tunnetta voi vahvistaa yhteisö, mielekäs tekeminen sekä ympäristö tai eläimet. Niiden avulla ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. (Luke & GCF ry 2021,15–17.)

Asiakkailla voi olla tarvetta erityiseen tukeen tai muita tarpeita, joissa kaikissa huomioidaan lisäksi fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja ekologiset tekijät. Toiminnassa otetaan huomioon asiakkaan lisäohjausta vaativat tilanteet, jotka liittyvät esimerkiksi henkilöstöresursseihin, ryhmäkokoon tai esteettömyyteen. Green Care toimintaa voidaan järjestää metsässä, veden äärellä, puutarhassa, eläinavusteisesti, maatiloilla ja kaupunkien luontoympäristöissä. Myös sisätiloihin tuoduilla luontoympäristöillä, esimerkiksi aistihuoneen muodossa, virtuaalisesti, digitaalisesti tai luontomateriaaleja hyödyntämällä, saadaan luotua luontolähtöistä toimintaa. (Luke & GCF ry 2021, 10–11.)

Turvallisuus on Green Care toiminnan perusajatuksia. Turvallisuuden näkökulmasta ennakoitaan fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen ympäristö, jolloin kar-

toitetaan riskit eksymisten ja tupaturmien varalta sekä henkilöressurssien riittävyys. Psykykinen ja sosiaalinen turvallisuus voivat olla asiakkaan pelkoa ilmastonmuutoksesta, säästä tai eläimistä. Myös asiakkaan itse kokema väärnlainen ilmapiiri ja luottamuksen puute ryhmässä voivat luoda turvattomuutta. (Luke & GCF ry 2021, 30.) Turvallisuus on ehtona rentoutumiselle ja mielenrauhalle, jolloin varustus ja muiden läsnäolon merkitys osallistujalle tulee huomioida. Ryhmämuotoisessa toiminnassa ahdistuneisuutta voivat lisätä myös sosiaaliset paineet. Ahdistuneisuus voi tosin lievetä muutaman käynnin jälkeen ja päivittäisrutiinit vähentävät epämukavuuden tunnetta. (Sonntag-Öströma ym. 2015, 4.)

Green Care -toiminta on jaettu LuontoHoivaan ja LuontoVoimaan. Molemmissa on edellytyksenä ammatillisuuden, tavoitteellisuuden sekä vastuullisuuden toteutuminen. LuontoVoima on ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa toimintaa, kun LuontoHoiva on luonteeltaan pitkäkestoista ja kuntouttavaa. LuontoVoiman palvelut voivat kuitenkin vaikuttaa asiakkaaseen kuntouttavasti toimintakyvyn vahvistuessa, joten palvelujen muodot eivät sulje toisiltaan mitään pois. LuontoHoivassa toimintaan tarvitaan erillinen kuntoutus- tai hoitosuunnitelma Green Care-toiminnasta ja toteuttajana on silloin julkinen sektori. (Luke & GCF ry 2021, 12, 14, 20.)

Yksityisellä sektorilla toimiessaan Humana Avopalveluiden toiminta perustuu LuontoVoimaan (Soini 2014, 27). LuontoHoivaa ja LuontoVoimaa yhdistävät samat yleiset edellä esiteltyt Green Care-periaatteet. Ominaista LuontoVoiman palveluille on, että ne voivat olla yksittäisiä, lyhytaikaisia tai intensiteetiltään lyhyt kestoisia ja nämä ominaisuudet voivat vaikuttaa stressiin alentavasti ja lisätä voimavaroja. LuontoVoiman tavoitteet liittyvät ennaltaehkäisyyn, virkistytymiseen ja voimaantumiseen sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Asiakkaat voivat olla erityisen tuen tarpeessa ja palvelussa otetaan huomioon mahdollinen tuen tarve, esimerkiksi esteettömyydessä, ohjauksessa, välineistössä tai kulttuurisesti. Palveluihin kuuluvat tavoitteelliset ja ohjatut hyvinvointipalvelut. (Luke & GCF ry 2021, 13–14.)

3 LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luontolähtöinen toiminta tarjoaa useita eri hyvinvointivaikutuksia, joilla on merkitystä asiakkaan kuntoutumiseen tai toimintakykyyn. Mouhi (2017, 30) kirjoittaa voimaantumisen ja valtaistumisesta, jossa korostuu asiakkaan aktiivinen toimijuus ja asiantuntemus. Valtaistuminen näkyy itseluottamuksessa, itsetunnossa ja taitojen kehittämisessä, jolloin kokemukset valtaistumisesta lisäävät hallinnan tunnetta omaan elämäänsä ja yhteisöön. Kerran valtaistumisen koettua, toinen kerta on jo helpompaa, kun prosessi on tuttu. Asiakas on muutakin kuin vain asiakas; hän saattaa kokea itsensä puutarhurina, hevosen hoitajana tai retkeilijänä. Green Care-toiminta pystyy haastamaan ennakkoluuloja esimerkiksi mielenterveyskuntoutujista siten, ettei heihin luoda samaa leimaa passiivisesta kuntoutujasta.

Luontointerventioilla on vaikutus psykologisiin, sosiaalisiin, fysiologisiin ja kognitiivisiin kuntoutumisen tavoitteisiin. Myös useiden sairauksien oireet vähentyvät. Eskola kertoo TOLPPA-hankkeen hevostoiminnasta, josta osallistujat kokivat kunnon parantuneen, uuden harrastuksen löytymistä, vastuullisuuden tunteen kasvua ja kehujen saannin toimineen voimaannuttavana. Kuuluminen TOLPPA-hankkeeseen on jo itsestään tuonut osallisuuden tunnetta. Toiminta koettiin merkityksellisenä, kun päiviin on tullut mielekästä tekemistä ja osallistujat ovat saaneet onnistumisesta positiivista palautetta. Yleisesti vireystaso kasvoi ja toiminta edisti mielenterveyttä. (Eskola 2019, 80–82.)

Samoa todetaan Coventryn ym. (2021, 7–8, 10) meta-analyysissä, jossa selvitettiin eri tutkimusten tuloksia luonnossa tapahtuvien aktiviteettien merkityksiä psyykkiseen hyvinvointiin. Tuloksista selviää, että luontointerventiot vähentävät merkittävästi useassa tutkimuksessa henkilöillä, joilla on mielenterveysongelmia, vakava mielensairaus, pitkäaikaissairaus sekä myös terveillä aikuisilla. Luontoaktiviteetit tuottavat myös positiivisia vaikutuksia terapeuttisissa luontointerventioissa ja toimivat ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä terveyden ylläpitämisessä sekä hallinnassa. Tässä katsauksessa laajimmat hyvinvointivaikutukset tulivat esille ryhmätoteutuksissa, jotka olivat metsä- tai puutarhaympäristössä 20–90 minuutin ajan ja jatkuivat 8–12 viikkoa.

Metsäympäristö

Metsäinterventiot tuovat mielenrauhaa näkymien ja äänien kautta. Henkinen läsnäolo, rentoutuminen ja hyvinvoinnin tunne metsäympäristössä ovat metsän antamia hyvinvointitekijöitä. Reflektiivinen, vuorovaikutuksellinen ajattelu kohentaa mielialaa. Tutkimuksessa vaikeasta uupumushäiriöstä kärsivät tekivät metsäkäynnit yksin, josta etuna kerrottiin helppous saavuttaa positiiviset tunteet, levon, itseluottamuksen ja itsetunnon. Metsä tarjoaa paikan positiiviselle ajattelulle, joka voi johtaa reflektiiviseen ajatteluun omasta elämäntilanteestaan. Metsä toi sitä kautta osallistujalle halun muutokseen ja lisäsi oma-aloitteellisuutta, mikä näkyi haluna oppia lisää omasta selviytymisestä. (Sonntag-Öströma ym. 2015, 4.)

Care Farming

Care Farming on maatiloilla toteutettavaa luontolähtöistä toimintaa, josta saa hyvinvointivaikutuksia hiljaisuuden, rauhallisuuden ja avaran ympäristön kautta. Maatilaympäristö on rauhallinen ja avara. Maatiloilla eläimet tuovat iloa, elämyksiä, turvaa, lohtua ja luottamusta. Myös omien tunteiden tunnistaminen ja niiden työstäminen tulee esille eläinten kanssa työskentelyssä, ja ne vaikuttavat sosiaalisten suhteiden syntyymiseen. (Jokela 2017, 37.)

Eläinavusteisuus

Eläinavusteista toimintaa voidaan toteuttaa useiden eri eläinten kanssa, mutta tunnetuimmat menetelmät ovat hevosten tai koirien avulla järjestettyjä (Menetelmät s.a). Aiheesta löytyy runsaasti tietoutta ja se on moniulotteinen ja laaja kokonaisuus. Kerron eläinavusteisuudesta pääpiirteet, jotta käsite tulee lukijalle tutuksi.

Eläinavusteisiin toimintamuotoihin kuuluu muun muassa sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja eläinavusteinen terapia (Vehmasto 2019, 24; Menetelmät s.a). Koiran kanssa voidaan toteuttaa LuontoVoiman mukaista koirakaveri-, lukukoira- ja karvakaveritoimintaa tai vierailuja eri laitoksissa (Menetelmät s.a).

Ne ovat tavoitteellisia toimintamuotoja, jotka toteuttaa ammattilainen tai vapaaehtoistyötä tekevä. Se vaatii kouluttautumista tehtävään ja koiran testausta. (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen 2019, 147, 149).

Green Caren LuontoVoiman mukaista toimintaa eläinavusteisuudessa ovat terapia ja sosiaalipedagoginen eläintoiminta. Siihen kuuluu lisäksi eläinavusteinen pedagogiikka kasvatus- ja opetustyössä ja eläinavusteisuus ohjatuissa hyvinvointia tavoittelevissa palveluissa. (Luke & GCF ry 2021, 10.)

Vehmasto (2019, 28) toteaa tutkimuksessaan, että eläinavusteisuudella on suuri merkitys elämänlaatuun ja toimintakyvyn parantumisessa. Sitä kautta asiakas saa merkityksellistä, motivoivaa, toiminnallista ja vuorovaikutuksellista tekemistä kuntoutumiseen.

Eläinten läsnäolo hoivamaatilatoiminnassa (Care Farming) auttoi Cacciatoren ym. (2019, 5–6, 8) tutkimuksen mukaan osallistujia keskusteluissa arkaluonteisista aiheista. Tutkimuksessa osallistujat olivat trauman tai surua kokevia. Eläinten läsnäolo toimi aloitteena tuen saamiseksi maatilalla, kun niihin koettiin yhteyden tunnetta. Sosiaalisuus koettiin tärkeäksi ja se kietoutui myös eläimiin. Eläimet muodostivat lisäksi yhteyden suhteen muodostumisessa terapeuttien kanssa.

Puutarhatoiminta

Kuten eläinavusteinenkin toiminta, myös puutarhatoiminta voi olla Green Caren mukaisesti terapiaa, kuntouttavaa toimintaa. Se voi olla myös pedagogista tai hyvinvointipalveluissa hyödynnettävää toimintaa (Luke & GCF ry 2021, 10).

Harrisin (2017, 6) tutkimuksessa ilmeni, että terapeutin puutarhanhoidon sitoutumistekijänä ei välttämättä ole itse työ puutarhalla vaan tärkeämpää on puutarhaympäristö, jolla näkyi olevan enemmän merkitystä. Tämä kuvaa ”luonnollista arvoa”, joka voi helpottaa ihmisen osallistumista eri luontointerventioihin. Tämä tukee useiden tutkimusten tuloksia, joissa on tullut esille viheralueilla vietetyn ajan terapeutitset vaikutukset.

Rappe (2019, 41, 47) kertoo, että viherympäristöt voivat olla mukana kuntoutuksessa mielenterveys-, vanhus-, vammais- ja vankityössä, jolloin toiminnallinen vuorovaikutus voi olla myös kasvien kanssa. Toiminnallisuuden lisääntyminen edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja tuottaa yhteisöllisyyttä. Viherympäristöt soveltuvat monitoimijaiseen ja osallisuutta vahvistavaan toimintaan, mikä on hyvinvoinnin perusta. Harrisin (2017, 5) tutkimus terapeuttisesta puutarhan hoidosta selvitti, että osallistujat kokivat tärkeäksi toiminnan monimuotoisuuden, vapauden valita itse ja kontrolloida itse omaa tekemistään sekä toimintaansa. Nämä tekijät tukevat osallisuuden tunteen vahvistamista (THL 2022b).

Puutarhanhoito vähentää ahdistuneisuutta ja lisää positiivisia vaikutuksia niin sairaille kuin terveilläkin, yksin tai ryhmässä toteutettuna. Luontoyhteys sekä subjektiivinen hyvinvointi on vahvempaa ryhmässä toteutettuna. Tutkimuksessa todettiin, että tulos voi myös johtua siitä, että meta-analysissä mukana olleet tutkimukset olivat pääsääntöisesti ryhmässä toteutettuja. Puutarhanhoito tuo osallistujalle merkityksellisyyden tunnetta sekä se tuo mahdollisuuden lisätä liikunnan määrää. (Coventry ym. 2021, 10–11.) Näillä tekijöillä on suuri vaikutusta ihmisen toimintakykyyn niin psyykkisesti kuin fyysisestikin (THL 2022).

3.1 Osallisuus

Osallisuuden kokemus lisää ihmisen hyvinvointia. Se on kuulumista ja kuuluksi tulemistä, joilla on yhteys omiin voimavaroihin ja siihen, miten ihminen haluaa käyttää toimintakykyään. (THL 2022b.) Osallisuus on Green Care toiminnan yksi peruselementeistä. Osallisuuden tunnetta voidaan kuvailla siten, että ihminen tuntee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta ja kuuluvansa johonkin yhteisöön; ihmisten, luonnon tai eläinten kanssa. (Luke & GCF ry 2021, 17).

THL (2022b) jaottelee osallisuuden kolmeen osa-alueeseen, joissa näkyvät muun muassa mahdollisuus elää omannäköistä elämää, kuuluminen itselleen tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin, mahdollisuus vaikuttaa tärkeisiin asioihin sekä

mahdollisuutta yhdessä tekemiseen, jossa voi tuottaa yhteistä hyvää ja jakaa sitä. Näitä osallisuuden osa-alueita voidaan edistää muun muassa omaehtoisella osallistumisella, yksilöllisillä ratkaisuilla, kunnioittavalla kohtaamisella, yhdessä tekemisen kautta, vaikutusmahdollisuuksia vahvistamalla, toiminnan kehittämiseen osallistumalla, tasavertaisuudella ja arvostuksen tunteella.

Osallisuus vaatii yhteyttä omiin tarpeisiin ja voimavaroihin, jossa ihminen pääsee tyydyttämään aineellisia tai aineettomia tarpeitaan, joihin lukeutuvat esimerkiksi turvallisuus ja luottamus. Aineellisten ja aineettomien hyvinvointitekijöiden välillä on muun muassa kulttuuri, luonto ja taide. (Isola ym. 2017, 3, 29.) Osallisuuden vahvistuttua tulee lisää mahdollisuuksia osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukseen. Siihen lukeutuu kuulluksi tuleminen, vaikuttaminen omiin asioihin ja oman elämän kulkuun (Tolvanen 2017, 21).

Jokela (2017, 38) kertoo osallisuudesta yhteisöllisyytenä, jossa on tärkeää, että ihminen tulee nähdyksi ja hänen vahvuutensa huomioidaan. Voimaantumisen edetessä omat rajoitteet selkeytyvät ja ne tiedostetaan. Niiden puitteissa elämä yritetään tehdä mielekkääksi omien voimavarojen pohjalta.

Osallisuuteen voi kuulua myös se, että oma henkilökohtainen tarve saada apua tai tukea kääntyykin haluksi auttaa muita ja sitä kautta yhteisöä. Tähän voidaan päästä luontointerventioiden tarjoaman joustavuuden avulla, jossa toiminta on vapaaehtoista ja osallistuja saa itse päättää, kuinka usein osallistuu. (Harris 2017, 4–5.) Joustavuus tukee osallisuuden tunnetta saada vaikuttaa omiin asioihinsa (THL 2022b).

3.2 Merkityksellisyys

Osallisuuden vahvistaminen johtaa ihmisen tunteeseen merkityksellisyydestään osana yhteisöä tai luontoa. Luonnossa ihminen pääsee tekemään mielekästä toimintaa, josta syntyy mielekkyyden kokemus. Vastuulliset, mielenkiintoiset ja itselleen tärkeänä koetut tekemiset antavat merkityksellisyyden kokemuksia. Hyvinvoinnin kannalta merkityksellisyys on tärkeä osa yksilön omaa

elämää. Merkityksellisyyden kokemuksesta syntyvät positiiviset tunteet johtavat onnistumisen kokemuksiin ja voimaantumiseen. (Tolvanen 2017, 21, 23–24.)

Merkityksellisyyden kokemukseen vaikuttavat ihmisen osallistuminen oman elämänsä suunnitteluun aktiivisena toimijana. Luontotoiminnan suunnittelussa ja tavoitteiden asettelussa tarkoitus on, että ihminen voi itse päättää, mitä muutoksia hän haluaa. Ne voivat liittyä arjen hallintaan, elämänmuutokseen tai toimintakykyyn. Tavoite on kuitenkin mielekäs elämä ja itselleen merkityksellisten asioiden toteutuminen. (Tolvanen 2017, 24.)

Isolan ym. (2017, 29–30) tutkimuksessa ilmeni, että merkityksellisyyden kokemus arjessa on tärkeä. Ihmisellä on tarve vaikuttaa asioihin ja sen onnistuttua se tuo merkityksellisyyttä elämään. Ihminen haluaa kokea olevansa tarpeellinen. Tutkimuksessa nostettiin esille, että vaikuttavuus voi tapahtua vuorovaikutuksessa jonkin muunkin kuin ihmisen kanssa. Ihmistä vaikuttava tekijä ja siitä saadut ”merkit” kerääntyvät merkityksellisyyden kokemuksiksi.

Luontoympäristöt tarjoavat asiakkaalle enemmän vaihtoehtoja tekemisille, joissa voi kokea onnistumisen tunnetta (Niskala 2017, 56). Myönteisen tulevaisuuden kuvaan ja pystyvyyteen liittyy vahvasti onnistumisen ja arvostetuksi tulemisen tunteet (Tolvanen 2017, 21). Onnistumiseen vaikuttaa kehujen saanti ja positiivinen palaute. Merkityksellisyyttä koetaan, kun yhteisön välillä on luottamusta, ystävällisyyttä sekä tunnetta tarpeellisuudesta. (Eskola 2020, 31.)

4 TOIMINTAKYKY

LuontoVoima viittaa voimaantumiseen tai voimavaraistumiseen, jotka ovat keskiössä osallisuuden tunteen kanssa. Osallisuus tukee toimintakykyä sekä koettua hyvinvointia, jonka vuoksi toimintakyvyn määritelmä on oleellista selvittää. (Luke & GCF ry 2021, 35.)

THL (2022) määrittelee toimintakyvyn fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen selviytymiseen ihmisen omassa arjessaan ja ympäristössään.

Selviytyminen koskettaa itselleen merkityksellisiä ja välttämättömiä elämäntoimintoja, joihin lukeutuvat työ, vapaa-aika, harrastukset sekä itsestä että muista huolehtinen. Toimintakykyä voidaan tukea muiden ihmisten avulla tai erilaisilla palveluilla.

Fyysiseen toimintakykyyn liittyy fyysiset edellytykset arjessa selviytymiseen ja niiden ominaisuuksia ovat muun muassa lihasvoima- ja -kestävyys, kestävyyskunto ja kehon hallinta. Psyykinen toimintakyky on voimavaroja arjen haasteista ja kriisitilanteista selviytymiseen. Sillä on merkitystä elämänhallintaan, mielenterveyteen, joihin liittyvät tiedon käsittely, tunteet, kyky muodostaa käsitys itsestä ja ympäröivästä maailmasta ja kyky suunnitella elämää. Kognitiiviseen toimintakykyyn liittyy esimerkiksi muisti, oppiminen, keskittyminen, tarkkaavaisuus, tiedonkäsittely ja toiminnan ohjaus. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu yksilön, verkostojen, ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan vuorovaikutussuhde, jossa ihminen on aktiivisena toimijana ja osallistujana. (THL 2022.)

Luonnolla on elvyttävä vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä toimintakykyyn (Tolvanen 2017, 24). Tukihenkilötoiminnassa tukihenkilö toimii ohjaajana asiakkaan tukena. Tukena olo edesauttaa asiakasta vahvistamaan hänen omia voimavarojaan sekä toimintakykyään, jolloin hänellä on mahdollisimman hyvät edellytykset kokea merkityksellisiä asioita (Mouhi 2017, 27). Vaikuttavuutta hyvinvointiin, toimintakykyyn ja käyttäytymiseen voidaan tarkastella niiden muutosten kautta, joihin luontolähtöiset palvelut voivat johtaa (Luke & GCF ry 2021, 27).

TOLPPA-hanke (toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa) järjestettiin Oulun alueella vuosina 2018–2020 Mielenvireys ry:n toimesta ja siihen osallistui tuhansia ihmisiä, joista yhteensä vajaa tuhat osallistui pedagogiseen hevostoimintaan tai muuhun luontolähtöiseen toimintaan. Lopputuloksena hankkeesta ilmeni osallistujien psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kohentuminen. Luontolähtöinen toiminta oli lisäksi parantanut vuorovaikutustaitoja sekä elämänhallintaa, ja kokonaisuudessaan se vaikutti toimin-

takyvyn parantumiseen. Luonnossa olo vaikutti myös itsensä kuuntelun taitoihin, peliriippuvuuden hallintaan ja vähensi päihteiden käyttöä. (Eskola 2020, 7, 10, 30.)

Lähtökohtana on, että ihmiset tuntevat parhaiten itsensä ja toimivat omina asiantuntijoinaan. Tämän vuoksi toimintakyvyn tukeminen, voimavarojen tunnistaminen ja osallisuuden kokemukset ovat oleellisia luontolähtöisessä toiminnassa. Toimintakyvyn paraneminen on kokonaisvaltaista ja henkilökohtaista. (Soronen 2020, 33.)

5 HUMANA AVOPALVELUT OY JA ASIAKASRYHMÄ

Humana Avopalvelut Oy tarjoaa ammatillista tukihenkilötyötä, asiantuntijapalveluita, jälkihuoltoa, kotoutumisen tukea, neuropsykiatrista valmennusta, koulunkäynnin tukea, perhekuntoutusta ja tuetun sekä itsenäistymisasumisen palveluita (Humana 2022b). Humanalla on palveluita myös ikäihmisille, vammaisille, lastensuojelun asiakkaille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Humana toimii valtakunnallisesti (Humana 2022).

Tässä opinnäytteessä keskiössä on ammatillisen tukihenkilötyön asiakkaat. Avopalveluita tarjotaan lastensuojelun avohuollon ja sosiaalihuollon asiakaina oleville lapsille, nuorille ja aikuisille. Tukihenkilö toimii auttajana ja tukijana ennalta sovittuja tavoitteita kohti. Palvelut, tavoitteet ja intensiteetti suunnitellaan asiakkaan sekä palvelun tilaajan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Asiakkuus on määräaikaista. Ammatillisen tukihenkilön kanssa voidaan vahvistaa sosiaalisia taitoja, tukea harrastustoimintaa ja löytää mielekästä tekemistä. Tuki voi liittyä myös arkirytmien ja muiden arjen toimintojen tukemiseen, voimavarojen ja selviytymiskeinojen löytymiseen sekä opiskeluun ohjauksessa. Asiakasta voidaan tukea rikoksettomaan ja päihteettömään elämään. Tukihenkilö toimii turvallisena ja luottamuksellisena aikuisena lapsen tai nuoren elämässä. (Humana 2022a.) Lisäksi avopalveluissa voidaan antaa neuropsykiatrista valmennusta, joka auttaa asiakasta neuropsykiatristen haasteiden ymmärtämisessä ja tunnistamisessa. Neuropsykiatrisille haasteille etsitään valmennuksen kautta uusia keinoja arjen parempaan hallintaan sekä tunnisteetaan voimavaroja ja vahvuuksia. (Humana 2022c.)

Hämeenlinnan Humana Avopalvelut oy (jatkossa Humana Avopalvelut) järjestää asiakkailleen erilaisia luontolähtöisiä teemapäiviä ja tapahtumia. Tukihenkilötyö voi olla myös eläinavusteista toimintaa tai muuta virkistymistoimintaa luonnossa. Tutkimuksen haastatteluihin osallistuvat asiakkaat ovat osallistuneet luontolähtöisiin teemapäiviin tai tapahtumiin, joissa osassa on ollut mukana eläintoimintaa tai he käyvät alpakkatilalla eläintoiminnassa. Käytännössä ei ole merkitystä, mihin luontolähtöisiin toimintoihin haastateltavat ovat osallistuneet, koska osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteisiin vaikuttavat tekijät ovat samoja luontolähtöisen toiminnan viitekehityksessä.

Avopalveluiden asiakasryhmä

Koska ammatillisen tukihenkilöpalvelun käyttäjät ovat sosiaalihuollon tai lastensuojelun avohuollon asiakkaita, heitä koskevat sosiaalihuoltolaki sekä lastensuojelulaki. Nämä lait määräävät perusteet tukihenkilön saantiin.

Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta sekä edistää osallisuutta. Asiakkaalle on turvattava sosiaalipalvelut ja hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Sosiaalipalvelut ovat kunnallisia sosiaalipalveluita ja niihin sisältyvät tukipalvelut, joita sosiaalihuollon ammattihenkilöt toteuttavat. Tukipalveluihin kuuluu tukihenkilöpalvelu. Asiakkaana voi olla erityistä tukea tarvitseva henkilö, jolla on vaikeuksia saada sosiaalipalveluita kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön tai usean eri päällekkäisen tuen tarpeen vuoksi. Laki määrittää lapsiksi alle 18-vuotiaat ja nuoret 18–24-vuotiaiksi. (Sosiaalihuoltolaki 1. luku 1.–3. §.)

Sosiaalihuoltolain (1. luku 4. §) tarkoituksena on taata asiakkaan etu, joka tarkoittaa muun muassa asiakkaan itsenäisen suoriutumisen ja omatoimisuuden vahvistumista, mahdollisuuden osallistumiseen ja vaikuttamiseen omissa asioissaan. Laki määrää erityistä tukea tarvitseva lapsi voi saada tukihenkilön terveyden tai kehityksen turvaamiseksi (Sosiaalihuoltolaki 3. luku 28 §).

Lastensuojelulain tarkoitus on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön sekä tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen. Avohuollon tukitoimet tukevat ongelmatilanteissa, harrastuksissa, ihmissuhteiden ylläpidossa ja muiden henkilökohtaisten tarpeiden tyydyttämisessä. Sosiaalihuoltolain sosiaalipalveluja tarjotaan lastensuojelun avohuollon tukitoimena, joista yksi on tukihenkilöpalvelut. (Lastensuojelulaki 7. luku 36 §.)

6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen teon jokaisessa vaiheessa on huomioitava eettiset tekijät. Eettisyyteen liittyy muun muassa tutkimusluvan saaminen haastateltavalta ja haastateltavan mielialan huomioiminen haastattelutilanteessa. Litterointivaiheessa on tärkeä tulkita oikein haastateltavan sanomaa. Analyysivaiheessa pitää huomioida, kuinka kriittisesti kertomaa tulkitaan. Itse tutkijan tulee raportointivaiheessa huomioida luottamuksellisuus, joka tutkimuksesta tulee esiin mukana olleiden kesken. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 19–20.)

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä, jotka antavat uutta tietoa. (Vilkkä 2015, 41–42.) Eettinen lähtökohta tälle opinnäytteelle on se, että työ antaa uutta tietoa toimeksiantajalle. Eettinen tutkimusprosessi jatkui informaatiolomakkeen antamisella tukihenkilön kautta ja asiakkaan suostuessaan tutkimusluvan kirjoittamisella. Haastattelussa huomioitiin haastateltavan tunnetilat ja pohdin kuinka syvällisesti asioita voi keneltäkin kysyä. Litterointi on tehty kolmesta haastattelusta sanasta sanaan, mutta neljänneistä aineistosta litteroin vain alaluokkiin kuuluvat teemat, ja analyysiyksiköt on säilynyt asiayhteydessään. Analyysia tehdessä olen pyrkinyt tulkitsemaan haastateltavan sanomaa, kuten hän on sen tarkoittanut. Raportointivaiheessa luottamuksellisuus ja hyvät käytänteet on huomioitu lukijoita, toimeksiantajaa, haastateltavia, oppilaitostani ja itseäni kohtaan eettisistä näkökulmista. Raportointi on luotu kaikkia osa puolia kunnioittaen hyvien tapojen mukaisesti, jotta tutkimustulokset ovat luotettavat.

Eskolan ja Suorannan (2014, 57) mukaan tutkimuksessa eettisiin kysymyksiin sisältyy luotettavuuden ja anonymiteetin säilyminen. Haastatteluaineisto ja lit-

teroinnit ovat vain minulla, jotka hävitän opinnäytteen valmistuttua. Henkilöiden nimiä tai muita tunnistettavia tietoja haastateltavista tai paikoista ei tule opinnäytteessä esille.

Hirsjärven ym. mukaan (2016, 25) hyvässä tieteellisessä käytännössä ihmisarvon kunnioitus tulee esille. Siihen kuuluu myös itsemääräämisoikeuden huomioiminen. Tässä tutkimuksessa se liittyi siihen, että tutkijan tulee tietää, että haastateltavat suostuvat hyvin mielin haastatteluun. Haastateltavien tuli lisäksi olla tietoisia, mitä tuleva haastattelu sisältää ja miten haastattelu etenee (Hirsjärvi 2016, 25). Haastateltavien määrän jäädessä neljään, asiakkaita ei voi pyydellä mukaan useaan otteeseen, ettei se tuntuisi painostamiselta ja siinä tukihenkilöt ovat huomioineet asiakkaan toimintakyvyn. Olen tyytyväinen neljään haastateltavaan, kun tiedän, että he ovat osallistuneet hyvin mielin ja heidän vointinsa on sallinut haastattelun.

Haastattelusta puuttuivat ne, jotka eivät halua osallistua luontolähtöiseen toimintaan ja mahdollisesti he, jotka ovat kokeilleet eivätkä ole pitäneet toiminnasta. Näiden henkilöiden puuttuminen aineistosta muuttaa tutkimustuloksia.

Tutkimuksessa huomioidaan eettisyys siten, ettei tuloksia yleistetä, eikä niitä kaunistella tai keksitä omia havaintoja (Hirsjärvi ym. 2016, 25). Tämän ohjeen olen pitänyt mielessäni ja teorialähtöisyys ohjasi minua tutkimuksessani. Poimin analyysivaiheessa teemoihin liittyvät ilmaisut. Opinnäytteessä esille tulevat asiat ovat pohdintoja, ajatuksia, vaihtoehtoja ja näkökulmia. Niitä voi soveltaa muuhunkin asiakastyöhön, jossa toimintakykyä voi ylläpitää tai tukea luontolähtöisillä toiminnoilla, mutta osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteet ja niihin vaikuttavat tekijät eivät ole yleistettävissä.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole suoraa merkitystä tutkimuksen onnistumiselle. Tarkoituksena on aineiston avulla luoda käsitteellinen ymmärrys ilmiöstä ja aineiston avulla pyritään luomaan teoreettisesti kestäviä näkökulmia. Koska laadullinen tutkimus on aina tapaustutkimus, on sen tarkoitus luoda kokonaisuus ja siksi laadullisesta tutkimuksesta ei ole tarkoitus

tehdä yleistäviä päätelmiä. (Eskola ja Suoranta 2014, 62, 66). Tässäkään tutkimuksessa ei yleistetä tuloksia, vaan tulokset kertovat neljän nuoren aikuisen kokemuksista. Itse näen heidän kertomansa tämän opinnäytteen läpi siten, mitä oikeanlainen ja oikea-aikainen tuki luontolähtöisen toiminnan avulla voi parhaimmillaan tuoda nuoren elämään.

7 LAADULLISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimuskysymys ja työn rajaaminen

Opinnäytetyön aihe syntyi aikaisemmin Humanalle tehdystä opinnäytetyöstä, jossa jatkotutkimusehdotuksena oli asiakkaan näkökulman esiintuominen. Espoon Humanalle tehdyssä opinnäytteessä oli ehdotuksena merkityksellisyyden, osallisuuden ja onnistumisen tutkiminen asiakkaan kokemana. Tartuin näihin käsitteisiin ja aloitin tietoperusta etsinnän näistä käsitteistä. Onnistuminen jäi termeistä pois, koska se kytkeytyy vahvasti merkityksellisyyteen.

Luontolähtöisestä toiminnasta puhuttaessa vaikuttavuuden käsite on usein läsnä. Soini (2014, 13) kuvaa, että vaikutus on yksittäisen toiminnan seuraus tai tulos ja vaikutusten arvioinnissa huomioidaan toiminnan tavoitellut tulokset. Vaikuttavuutta Soini (2014, 13) kuvaa laajempaan asetelmaan, johon vaikuttaa yksittäiset tulokset sekä laajemmat prosessit. Vaikuttavuus on rajattu sen vuoksi pois, koska se vaatisi pitemmän ajan tarkastelua, joka ei ole mahdollista tämän opinnäytetyön aikataulutuksen vuoksi.

Merkityksellisyydellä ja merkityksellä on myös eroa käsitteenä. Merkitykset ovat ajassa ja paikassa muuttuvia merkkien käsitteellisiä sisältöjä, jotka muokautuvat eri yhteyksissä. Merkkejä voi olla muun muassa katse, luontoesine, sana tai valokuva. Siten merkityksellisyyden kokemus on merkityssuhde, jossa itselleen tärkeät ajatukset ja tunteet yhdistyvät ihmisten välisessä toiminnassa. (Isola ym. 2017, 17.)

Edellä mainittujen syiden perusteella päädyin rajaamaan työn osallisuuteen ja merkityksellisyyteen. Osallisuuden edistäminen on keskeinen aihe sosiaali- ja

terveyspalveluissa, jolla vähennetään eriarvoisuutta ja ehkäistään syrjäytymistä (THL 2022c). Osallisuuden edistämisen keskeinen tehtävä on tuoda ihmiselle tunne omasta merkityksellisyydestään osana isoa kokonaisuutta (THL 2022b).

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää asiakkaan kokema osallisuuden ja merkityksellisyyden tunne toimeksiantajan tarjoamista luontolähtöisistä toiminnoista. Tutkimus on rajattu näiden kahden termin välille ja tutkittavilta on pyrkimys selvittää, miten he kokevat kyseiset asiat ja mitkä tekijät vaikuttavat osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteisiin.

Tutkimuskysymyksiä ovat: Miten asiakas kokee osallisuuden ja merkityksellisyyden luontolähtöisestä toiminnasta? Miten luontolähtöinen toiminta tukee asiakkaan osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta?

7.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena yksilöhaastatteluna. Tarkoituksena on saada selville Hämeenlinnan Humana Avopalvelut Oy:n tukihenkilöasiakkaiden kokemuksia laadullista tutkimusta käyttäen, jossa aineistonkeruumenetelmänä on tutkimushaastattelu. Laadullisen tutkimushaastattelun muotona on teemahaastattelu, joka toteutetaan yksilöhaastatteluna, koska asiakkailta on tarkoitus selvittää omakohtaisia kokemuksia luontolähtöisen toiminnan kokemuksista. (Vilkka 2015, 122–123).

Haastattelu tutkimusmenetelmänä antaa haastateltavalle hyvät edellytykset kertoa itseään koskevat asiat vapaasti ja hän saa mahdollisuuden olla aktiivisena osapuolena. Lisäksi haastattelu antaa hyvät valmiudet syventää tietoa lisäkysymysten avulla. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 35.) Haastattelun avulla voi selvittää haastateltavien ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita, jotka kietoutuvat tutkimuskysymyksen ympärille (Hirsjärvi & Hurme 2017, 41). Tämä tuki ajatustani, että haastattelu on sopivin aineistonkeruun muoto.

7.3 Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu

Tutkimusaineistona on Humana Avopalveluiden tukihenkilöityön neljä asiakasta, jotka ovat osallistuneet Humana Avopalveluiden järjestämiin luontolähtöisiin tapahtumiin ja toimintoihin. Asiakkaat ovat viitekehysten mukaisesti sosiaalihuollon asiakkaita. Tukihenkilöt pyysivät haastatteluun mukaan useita henkilöitä, joista nämä neljä rohkeaa nuorta aikuista suostuivat. Tukihenkilöt kertoivat asiakkaille taustaa opinnäytteestä, pyysivät osallistumista ja välittivät asiakkaille informaatiolomakkeen. Haastateltavat olivat itselleni tuntemattomia. Haastattelut pidettiin vuoden 2022 syys-marraskuun aikana. Tutkimuslupa kirjoitettiin haastattelutilanteen aikana.

Aineistonkeruumenetelmänä on yksilöhaastattelut. Ryhmähaastattelut olisivat voineet olla asiakkaille liian vaativia toimintakyvyn takia. Saman syyn vuoksi haastattelut toteutettiin asiakkaalle tutussa ympäristössä Hämeenlinnan Humana avopalveluiden toimistolla Hämeenlinnassa ja tukihenkilö oli mukana haastattelussa.

Pohdin teemahaastattelun ja avoimen haastattelun väliltä, kumpi soveltuu paremmin tutkimusmenetelmäksi. Teemahaastattelussa haastattelun aiheeksi otetaan tutkimusongelman keskeiset teemat. Teemoista odotetaan, että haastateltava vastaa niihin oman kokemuksen mukaisesti ja haastattelussa pysytään teemoissa. Avoimessa haastattelussa kysymykset eivät ole teemojen ympärillä vaan tutkimusongelman aihepiiristä keskustellaan vapaasti haastateltavan ehdoilla. (Vilkkä 2015, 124–127.)

Haastateltavien toimintakyky tai ympäristöstä johtuvat tekijät huomioiden, joita en olisi pystynyt huomioimaan etukäteen ja jotka olisivat voineet vaikuttaa haastattelun kulkuun, saivat minut päättämään teemahaastatteluun. Siinä kysymykset luodaan etukäteen valituista teemoista tutkimuskysymyksen ja -ongelman viitekehyksestä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Haastattelut sujuivat hienosti eikä yllättäviä tilanteita syntynyt. Yhdestä haastattelusta oli mennyt taustaanien taakse kaksi noin viiden sekunnin puhekohtaa.

Haastattelijan sekä haastateltavien voi olla hankala ymmärtää tutkittavat käsitteet samalla tavalla ja sen vuoksi teemahaastattelu sopii hyvin aineistonkeruumenetelmäksi. Tutkimuskysymyksen ilmiötä voidaan lähestyä yhdellä laajemmalla kysymyksellä, josta voi lähteä tarkentamaan ilmiötä haasteltavan ehdoilla tukikysymysten avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.) Näin voidaan saavuttaa tilanne, että asiakas saa kertoa vapaasti kokemuksiinsa luontolähteisestä toiminnasta.

Teemahaastattelun etuna on se, että kysymyksiä ei tarvitse muotoilla tarkasti eikä esittää tietyssä järjestyksessä. Haastattelutilanne voi olla haastava asiakkaalle ja haastattelun ympäristö voi vaikuttaa haastattelun kulkuun. Tämän vuoksi avoin haastattelu tuntui minulle haastavammalta toteuttaa. Teemoista keskustelu voi jäädä suppeaksi tai keskustelun sisältö voi johtaa sivuaviin aiheisiin. Puolistrukturoitukaan haastattelu ei sovellu haastattelumenetelmäksi. Haastattelu voi päättyä kesken kaiken, eikä silloin toteudu samojen kysymysten esittäminen jokaiselle osallistujalle. (Eskola & Suoranta 2014, 87.) Hirsjärvi ja Hurme (2017, 47–48) kuvaavat kuitenkin teemahaastattelua puolistrukturoiduksi, jossa pääosassa ovat teemat ja ne ovat kaikille samat, eivät kysymykset kuten Eskolan ja Suorannan kuvaamassa puolistrukturoidussa haastattelussa. Teemahaastattelu tukee sitä, että haastateltavien tulkinnot ja niille antamat merkitykset ovat keskeisessä osassa.

Haastattelut toteutettiin syksyllä 2022. Haastattelin neljää nuorta aikuista. Pöytäkirjan haastatteluteemat viitekehyksestä ja ne olivat:

- Toiminta
- Merkitys/Vaikutus
- Kokemus/Tunteet
- Tuleva

Vaikka teemahaastattelussa ei ole tarkoitus käydä teemoja läpi kysymyksittäin, loin itselleni tukikysymyksiä sisältävän haastattelurungon, mikä helpotti teemoissa pysymistä haastattelun aikana. Haastattelun alkaessa mainitsin laittavani äänityksen päälle. Nauhoitus tehtiin puhelimellani.

Tarkoitus oli haastatella viittä asiakasta, mutta lopulta neljä haastattelua toteutui. Tähän syynä on päätökseni rajata työni nuoriin aikuisiin, omien ajallisten

takarajojen vastaan tuleminen ja mahdollisesti se, että asiakkaan toimintakyky ei tällä hetkellä joustanut uuteen jännittävään tilanteeseen. Myöhemmin loppuvuodesta olisi ehkä ollut mahdollista saada uusia haastateltavia, mutta silloin omat aikarajat tulivat jo vastaan, enkä voinut jäädä niiden vuoksi odottamaan haastatteluita.

Haastatteluiden jälkeen litteroin tutkimusaineiston. Luin litteroimani tekstit useaan otteeseen ja tarvittaessa palasin äänityksen pariin, jos oli tarvetta lisäkuuntelukerroille. Litteroin aluksi sanasta sanaan kaiken tekstin, mutta neljänestä aineistosta litteroin vain alaluokkiin kuuluvat teemat suoraan analyysiyksikkönä. Tiettyjä täytesanoja ei ole litteroitu, kuten ”niinku” eikä lausemuodon hakemiseen/tavailuun liittyviä sanoja, joihin kuuluu muun muassa sanojen toistoa. Litteroitua tekstiä oli 37 sivua. Symboleita en käyttänyt, mutta merkitsin sulkuihin kohdat, jossa nauretaan. Litterointeihin merkitsin noin 10 minuutin välein tarkan ajan, jonka avulla kyseinen kohta löytyi helposti puhelimen sanelimesta. Haastattelut kestivät 22–45 minuuttia. Puolen tunnin haastattelun litterointiin kului noin neljä tuntia.

7.4 Aineistonanalyysi

Sisällönanalyysin tarkoitus on saada selkeä kuva tutkittavasta aiheesta. Siinä aineisto eli haastattelun tuotokset järjestetään tiiviiseen ja helposti luettavaan muotoon. Tavoite on saada aineistosta uutta yhtenäistä tietoa aiheeseen liittyen. Aineiston laadullisuus syntyy loogisesta päättelystä, joka lopulta muotoutuu luokittelun kautta loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Aineiston analyysimenetelmänä käytin teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Siinä aineiston luokittelu perustuu aiheesta ennalta tunnettujen käsitteiden avulla. Niistä luodaan analyysirunko, jossa käsitteet tuodaan teoriasta. Aineistosta valitaan sisältö, joka kuuluu analyysirungon kategorioihin tai käsitteisiin. Aikaisempi tieto on ohjaava tekijä aineiston analyysissä ja analyysi kulkee yleisestä yksityiseen. Tätä kutsutaan deduktiiviseksi päättelyksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 112, 127–131.) Haastatteluteemoja en käyttänyt analyysivaiheessa apuna ja se pisti pohtimaan, kuinka olisin osannut valita paremmat teemat,

jotta analysointivaiheen alku olisi tuntunut helpommalta ja olisin voinut luoda teemoista suoraan analyysirungon. Tarpeeksi aikaa käsitteitä, ilmiöitä ja aiheita pyörittäessäni, sain lopulta alun analyysirunkoon.

Teorialähtöisyys antaa mahdollisuuden löytää uusia luokitteluita, jos aineistosta esille tulevat näkemykset eivät löydä paikkaansa jo tunnetuista käsitteistä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 128). Näin syntyi merkityksellisyyteen uusi alaluokka ”muistot”.

Poimin aineistosta ylä- ja alaluokkiin sopivia ilmaisuja. Analyysiyksikkönä toimii lauseet tai lauseen osat. Aineistosta nousi selkeitä teemoja ja käsitteitä, jotka löysivät paikkansa analyysirunkoon. Kaikki käsitteet ja teemat analyysiin tulivat teoriapohjasta, jotka muuttuivat ylä- ja alakäsitteiksi.

Teorialähtöiseen sisällönanalyysiin, muodostin yläkäsitteiksi osallisuuden (taulukko 1) ja merkityksellisyyden (taulukko 2). Osallisuuden yläluokiksi syntyivät Green Caren toimintaperiaatteiden mukaiset kokemuksellisuus, turvallisuus ja yhteydenkokemus ihmisten ja luonnon kanssa. Ylä- ja alaluokat ovat muovautuneet tähän muotoon monen vaiheen kautta. Ensin litterointi on pilkottu laajojen käsitteiden alle, josta ne on jaettu pienempiin osiin. Sitä kautta syntyi tarkempia alaluokkia. Yläluokat valikoituivat Green Caren periaatteista osallisuuden käsitteen alle. Aineisto osoitti, että yläluokat olivat yhteydessä osallisuuden.

Taulukko 1. Teorialähtöisen sisällönanalyysin käsitteistä muotoutunut taulukko osallisuudesta, joka on sovellettu Tuomen ja Sarajärven mallista (2018, 130).

Osallisuus			
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<i>Kokemuksellisuus</i>			Mielekäs ja monipuolinen toiminta ja tekeminen
			Omaehtoisuus
<i>Turvallisuus</i>			Fyysinen turvallisuus
			Psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus
<i>Yhteyden kokemus ihmisten ja luonnon kanssa</i>			Yhteisön merkitys
			Kuulluksi tuleminen
			Positiivinen palaute
			Eläinten merkitys

Merkityksellisyiden analysoinnissa muodostui yläluokiksi mielialan kohentuminen ja myönteiset tunteet, jotka muodostuivat kuvaamaan alakäsitteitä. Lisäksi ne ovat LuontoVoiman mukaisesta toiminnasta saatuja hyvinvointivaikutuksia. Monet teemat ovat päällekkäisiä osallisuudessa ja merkityksellisyydessä, ja analysoinnin aikana tein aineiston kautta rajan vetoa, kumman yläkäsitteen alle ne sijoitan. Aineistosta löytyi ilmaisuja, jotka ovat enemmänkin hyvinvointivaikutuksia, jolloin ilmaisut ovat merkityksellisyyden alla. Keskusteluista nousi esille uudeksi alaluokaksi muistot. Jokainen haastateltava otti puheeksi sen, kuinka toiminnasta on jäänyt mieleen erityisiä tilanteita.

Taulukko 2. Teorialähtöisen sisällönanalyysin käsitteistä muotoutunut taulukko merkityksellisyydestä, joka on sovellettu Tuomen ja Sarajärven mallista (2018, 130).

Merkityksellisyys			
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<i>Mielialan kohentuminen</i>			Itseluottamus
			Virkistyminen
			Muistot
<i>Myönteiset tunteet</i>			Myönteiset kokemukset
			Onnistumisen tunne

Alkuperäisilmaisut ovat aineistosta poimittuja lausekokonaisuuksia tai lyhyempiä lauseenosia. Alkuperäisilmaisut on valittu sen mukaan, miten ne sopivat alaluokkiin teorialähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. Esimerkki alkuperäis- ja pelkistettyjen ilmaisujen muotoutumisesta kuvastaa, kuinka aineistosta alkaa syntyä luokkakokonaisuuksia osallisuuden yläkäsitteeseen (taulukko 3).

Taulukko 3. Esimerkki osallisuuden ylä- ja alaluokkiin asetetuista alkuperäis- sekä pelkistetyistä ilmaisuista. Taulukko on sovellettu Tuomen ja Sarajärven mallista (2018, 130).

Osallisuus			
Ylä-luokka	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Ala-luokka
Turvalisuus	"On mulla aina ollut turvallinen olo"	Turvallisuuden tunne	Fyysinen turvallisuus
	"mäkään en ollu ikinä ennen nähny tai koskenu alpakkaan, -- ei mua pelottanu ne tai jännittänyt ne alpakat yhtään."	Uudet tilanteet	
	" On sillä ainakin mulle tosi paljon (väliä), et tietää mihin on menossa..."	Ennakointi	
	"...mä saan olla oma itseni..."	Lupa olla oma itsensä	Psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus
	" Ja tietää aina kehen tukeutua siinä ja ei nolostuta, jos jännittää tai ahistaa joku tilanne siinä."		
	"...mä en tuntenut siinä pahemmin muita, kun oman tukihenkilön siinä ja mua jotenkin hirveästi jännitti kaikki ne muut ihmiset..."	Tukihenkilön merkitys	
"...oli tosi semmoista rentoa eikä tarvinnut yhtään sitten jännittää..."	Luotettavat ihmiset		
Yhteyden kokemus ihmisten ja luonnon kanssa	"semmoinen tietynlainen vertaistuki, että näkee, että okei tässä on mun lisäksi muitakin nuoria"	Vertaistuki	Yhteisön merkitys
	"No ei tommosii mis on jotain eläinpihoi, ni en mee yksin. Metsään nyt tulee yksinkin mentyä. Mut paistelee makkaraa, en oo menos yksin."	Tukihenkilö mahdollistajana	
	" No kyl se on iso merkitys siinä et on ihmisen siellä kenen kaa tulee tosi hyvin toimeen ja että pystyy kokeilla niitä uusia asioita turvallisessa ympäristössä..."	Tukihenkilön merkitys	
	"semmoinen, että minut huomataan, minusta huolehditaan, minua autetaan ja minua kuunnellaan"	Yksilöllinen huomioiminen	Kuulaksi tuleminen
	"Must sä oot tosi kivasti osallistunu siihen." (tukihenkilön ilmaus)	Kehut	Positiivinen palaute
	"kyllä ne (eläimet) tuo pidemmälle ajalle merkityksen"	Merkityksellisyys	eläinten merkitys

Taulukko 4. Esimerkki merkityksellisyyden ylä- ja alaluokkiin asetetuista alkuperäisilmaisuista ja pelkistetyistä ilmaisuista. Taulukko on sovellettu Tuomen ja Sarajärven mallista (2018, 130).

Merkityksellisyys			
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Mielialan kokenut	"Rohkeus on lisääntynyt, itsevarmuus."	Rohkeuden lisääntyminen	Itseluotamus
	"Kyllä mä oon ehkä vähän rohkeempikin ollut joo."		
	"...mut nyt siitä pelosta on päässyt aika hyvin yli."		
	"Esimerkiksi ne tilanteet missä me annetaan ruoat niille alpakoille, ni nehän alkuun meinas ihan jyrätä mun yli, mut pikkuhiljaa musta on tullut jämpimpi ja mä oon pistänyt niille vastaan..."	Uusien tilanteiden hallinta	
	"...tukihenkilö, niin paitsi tuonut käytännön tietoa ja mahdollistamista, niin myöskin semmoista rohkeutta..."	Tukihenkilön merkitys itseluotamuksen kasvuun	
	"Vaik välil on hankaluutta et ei jaksais lähteä, mut sit ku on lähtenyt sit on ollut ihan kivaa"	Mielekäs tekeminen	virkistyminen
	"Mä vaan muistan, et mä sen (eläinavusteisen toiminnan) jälkeen heti siivosin mun kämpän, kun mä sieltä tulin. Voi olla et se oli jotenki ehkä kytköksissä siihen"	Mieleisen toiminnan vaikutus mielenvireyteen	
	"Mä oon monesti jotenkin justinsa sen jälkeen, kun ollaan käyty kävelyllä niin hyvin todennäköisesti mä oon virkeämpi –"		
	"No kyl mä koen et se tuo semmosta energiaa ja kun tietää et se perjantai lähestyy –"		
	"Mun ylipäätään semmoinen yleisjaksaminen on kohentunut, huomattavastikin"	Jaksavuus lisääntynyt	
"mun yleisluontoinen ahdistus ja masennus on lieventynyt aika huomattavastikin tässä tän ajan kuluessa"	Psyykkisen toimintakyvyn kohentuminen		

Itselleni tuli haastetta päättää, koska analyysi on valmis, kun lopulta huomasin pyöritteleväni aineiston ilmaisuja ja teorian käsitteitä edes takaisin. Huomasin, ettei paikkojen vaihtelu enää muuta tulevaa tutkimustulosta eikä se vaikuta tutkimuskysymyksiin vastauksiin, koska yläluokkana olisi joka tapauksessa osallisuus tai merkityksellisyys. Se mihin alaluokkaan ilmaisun asettaa, ei olisi vaikuttanut, koska ilmaus oli kuitenkin kysytyssä yläluokassa.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten Hämeenlinnan Humana Avopalvelut oy:n asiakkaat kokevat luontolähtöisen toiminnan osallisuuden ja merkityksellisyden näkökulmasta ja millä tavoin toiminta tukee osallisuutta ja merkityksellisyyttä.

8.1 Osallisuus

Haastateltavien kertoman perusteella toiminta tukee Green Care periaatteiden mukaista kokemuksellisuutta, turvallisuutta ja yhteyden kokemusta ihmisten tai eläinten kanssa. Ne yhdessä luovat osallisuuden tunnetta.

8.1.1 Kokemuksellisuus

Aineistosta tuli esille, että haastateltavat ovat kokeneet luontolähtöiset virkistymistoiminnot mielekkäänä ja toiminta on monipuolista.

Siellä (kodalla) oli se tapahtuma. Tai semmonen, et sinne tuli niit muitaki ihmisiä. Paistettii makkaraa, syötiin ja juotiin kahvia...

No käytiin me siellä soutamassa kesällä.

Lasketaanko se, että on käyty suppaamassa ja sitten semmoisessa kiipeilypuistossa.

Virkistymistoiminnan lisäksi eläinavusteiset tapaamiset tuovat asiakkaalle kokemuksellisuutta.

Siel (eläinpihalla) oli possuja ja aaseja ja lampaita ja kanoja. Vuohia vai mitä ne oli päsejä. Ankkvoja.

No me mennään sinne, missä on ne alpakat on ja sitten mä raputtelen niitä jonkun aikaa ja sitten me ruokitaan ne ja. Sitten välillä mennään tekemään kävelylenkkejä niiden kanssa.

Me ollaan käyty siellä -- alpakkatilalla joku neljä kertaa. Siellä me ollaan oltu niiden alpakoiden seurassa ja laitettu niille ruokaa ja nyt ollaan käyty kävelyllä niitten kaa...

Toiminta perustuu omaehtoisuuteen ja asiakkailta on vapaus valita osallistumisestaan. Luotettava ilmapiiri sallii mielipiteiden ilmaisun ja asiakkailta on vaikuttamismahdollisuus kaikkeen tekemiseen ja toimintaan.

Ne on järjestetty ja kysytään haluuko lähteä. -- Joo, ei oo mitään semmost et sä lähet tai... (Naurua)”

On kiva, että mulle ehdotetaan asioita, mitä mul ei itelle tulis mieleen. Voin sanoa juu tai ei.

8.1.2 Turvallisuus

Asiakkaat kokivat niin fyysisen kuin psyykkisen ja sosiaalisenkin ympäristön turvalliseksi. Fyysinen turvallisuus näkyy aineiston mukaan sillä, että uudet tilanteet eivät jännitä ja haastateltava on pystynyt ylittämään itsensä. Erään haastateltavan mukaan edes tapaturmat eivät ole muuttaneet käsitystä toiminnan turvallisuudesta. Fyysinen turvallisuus syntyy turvallisuuden tunteesta, johon vaikuttaa kaikkien haastateltavien mukaan tukihenkilö. Yhdessä aineistossa esille tuli myös ennakkoinnin ja sijainnin merkitys sekä tukihenkilöllä olevan tiedon merkitys turvallisuuden tunteeseen. Tämän aineiston perusteella fyysinen turvallisuus on yhteydessä psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden tekijöihin.

On mulla aina ollut turvallinen olo...

No ehkä se ympäristö, et tuntee olonsa turvalliseksi siinä ympäristössä...

Vaikka mä oon onnistunut telomaan itseäni näissä tapahtumissa, siltikään mulla ei ole käynyt pienessä mielessäkään semmoinen, että ne olisi jotenkin vaarallisia tapahtumia...

...no ehkä just ne alpakat ja tukihenkilö, kuka tietää niistä paljon, ja sitten on ihmisiä siinä lähellä, jotka voi auttaa tarvittaessa, jos tapahtuis jotain...

On se ehkä vähän vapaampaa olla ulkona, kun että istuisi jossain neljän seinän sisällä. Se tuntuu vähemmän viralliselta.

Psyykkiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen vaikuttaa luotettavat ihmiset ja varsinkin tukihenkilön läsnäolo. Turvallisuutta tuo se, että asiakkaat saavat

olla omia itsejään ja ympäristö on luotettava, jossa huomioidaan yksilöllisiä tarpeita.

...mä en tuntenut siinä pahemmin muita kun oman tukihenkilön siinä ja mua jotenkin hirveästi jännitti kaikki ne muut ihmiset...

...mä saan olla oma itseni...

Ja tietää aina kehen tukeutua siinä ja ei nolostuta, jos jännittää tai ahistaa joku tilanne siinä.

...siihen välittömästi tulee ihminen tai useampi niin, kun nää on kuitenkin ollut molemmat tapaukset enemmänkin näitä, niin paitsi että mun oma tukihenkilön on tullut siihen välittömästi, niin myöskin muutama muu Humanan työntekijä on tullut siihen välittömästi...

8.1.3 Yhteyden kokemus ihmisten ja luonnon kanssa

Yhteisön merkitys nousi aineistosta yhdeksi eniten vaikuttavaksi tekijäksi osallisuuden kokemukseen. Tässä aineistossa yhteisö tarkoittaa pääsääntöisesti tukihenkilöä. Tukihenkilö on mahdollistajan ja motivoijan roolissa toiminnan osallisuuden tunteen tukemisessa.

... tää tukihenkilö tukemassa niin myöskin ihan vaan just se, että lähdetään liikkeelle ja kuitenkin mä hirveän paljon rakastan luontoa mut just se, että mä tarvitsen jonkun potkimaan persuksille, että mä lähden sinne luontoon...

No kyl se on iso merkitys siinä et on ihminen siellä kenen kaa tulee tosi hyvin toimeen ja että pystyy kokeilla niitä uusia asioita turvallisessa ympäristössä...

Tukihenkilö on mahdollistajana siten, että asiakkaat eivät ole välttämättä tietoisia kaikesta tarjolla olevasta toiminnasta. Esille tuli myös, että käytännön syiden takia toimintaa ei ole mahdollista toteuttaa yksin ja tukihenkilötyö toimii silloin siltana mielekkään toiminnan kokemiseen.

...mä en ole tiennyt, että tällöinen on mahdollista...

...olisi tarvinnut jonkun autokyydin jonnekin tai jotain. Mulla ei ole autoa käytössä.

Jokaisella haastateltavalla oli vaikeaa saada yksin asioita aikaiseksi. Myönteisten kokemusten kautta asiakkaat saivat myös myönteisiä tunteita. Luontolähtöiset kokemukset mahdollisti tukihenkilötyö.

No ei tommosii mis on jotain eläinpihoi, ni en mee yksin. Metsään nyt tulee yksinkin mentyä. Mut paistelee makkaraa, en oo menos yksin.

Mun olisi itsekseni tosi vaikea lähteä millekään kävelyille ilman päämäärää...

No ei silleen muuten vaan. Mut jos mä meen vaikka käymään kaupassa niin mä voin mennä sinne kävellen tai saatan joskus, jos mä en jaksa oottaa keskustasta bussia takaisin kotiin, saatan kävellä sieltä keskustasta kotiin tai jotain, mutta emmä muuten yleensä lähde.

Myös tapahtumissa olevilla muilla ihmisillä on merkitystä, joko vertaistuellisesti tai läsnäolollaan.

...ei edes puhuttu mistään vakavista asioista tai henkilökohtaisista asioista tai mitään, mutta semmoinen tietynlainen vertaistuki, että näkee, että okei tässä on mun lisäksi muitakin nuoria, jotka ehkä ovat ahdistuneita tai ehkä kamppailevat joidenkin asioiden kanssa, niin ihan vaan vaikka ei ei tarvitse edes sanoa mitään, niin ihan vaan se fiilis, että hei me ollaan kaikki enemmän tai vähemmän samassa veneessä. Se on jotenkin hirveän positiivista ja kannustavaa.

...Oli se sillee, mut jos siinä on sitä yhteistä tekemistä, ni sitten joo... (on kivaa, kun on muita ihmisiä)

Semmoinen tietynlainen lämpö. Tämmöinen henkinen lämpö, että kun kuitenkin ja semmoinen, että minut hyväksytään. Semmoinen hirveän tärkeä fiilis.

Yhteyden kokemusta ihmisiin kuvasti haastateltavien kertoma kuulluksi tulemisesta, jossa huomioidaan yksilölliset tarpeet.

...semmoinen, että minut huomataan, minusta huolehditaan, minua autetaan ja minua kuunnellaan...

Mun mielestä mua on kuunneltu erittäin hyvin ja otetaan huomioon. Ja kuunnellaan toiveita ja tarpeita.

Osallisuuden tunteeseen vaikuttaa myös palautteen saanti, johon sisälsin yksilöllisen huomioimisen ja kehumisen. Luottamuksellista tukihenkilösuhdetta kuvasti haastattelun aikana asiakkaan ja tukihenkilön väliset keskustelut, jonka välissä tukihenkilö antoi palautetta asiakkaalle. Näin tapahtui jokaisessa

haastattelussa. Palaute kuvastaa arvostavaa ja kunnioittavaa suhtautumista, jolla voi olla merkitystä asiakkaalle merkityksellisyyden kokemiseen.

...X on aika taiteellinen, hän on se kuka... -- ...Taide on X:n elämässä aika isossa roolissa. (tukihenkilön kommentti)

Mut selkeesti itseluottamus on, niinku sä ite sanoit, kasvanut. (tukihenkilön kommentti)

... X pysyi rauhallisena... (tukihenkilön kommentti)

Must sä oot tosi kivasti osallistunu siihen. -- Sitä kotajuttuuki, et vaik ei oo sitä aktiivista keskustelua kenenkään kanssa, mut sä oot ihan selkeesti siinä mukana. Sä hymyilet niille, sä kommentoit... (tukihenkilön kommentti)

Haastatteluista ilmeni haastateltavien vahva yhteys eläinten kanssa. Eläimillä oli vaikutuksia mielialaan. Ne piristivät, virkistävät, kohensivat mielialaa ja vaikuttivat myönteisesti tunteisiin. Myös samaistumista eläimen kanssa koki yksi haastateltavista.

...olotila parani huomattavasti ihan siinä tyyliin tunnin sisällä ihan päälaelleen positiivisesti. Ja sitten kun seuraavan kerran mentiin sitten se oli niinku jo menisi vanhoja kavereita (eläimet) tapamaan...

Ei mulla ole ainakaan pysty olla mitenkään paha mieli, kun on semmoinen pitkäkaulainen, hassusti kynitty eläin vieressä.

No tosi semmosen positiivisen, että eläinten seurassa on muutenkin aina tosi hyvä olla. Sit ku on tavallaan aatellut, että ketään ei kiinnosta minä tai näin, ja sit ku toiset onkin tosi innoissaan ihmettelemässä, ni pelkkää positiivista, ni se on tosi hyvä tunne.

Mä vaan muistan et mä sen (eläintoiminnan) jälkeen heti siivosin mun kämpän, kun mä sieltä tulin. Voi olla et se oli jotenki ehkä kytköksissä siihen.

...On päässyt vähän lähemmäs ujompia alpakoita ja pystyy jotenki samaistuu ite niin paljon siihen, että ku on itekin ujompi ja käyttäytyy just sillee, miten sekin, et se (tietty alpakka) on alkanut kiinnostaa sen takia ehkä.

8.2 Merkityksellisyys

Merkityksellisyyden käsitteen sisälle mahtuu paljon käsitteitä, joihin toiminnan tulee vastata. Merkityksellisyyden kokeminen ilmentyy laajana kokonaisuutena, jonka sisällä on osallisuuden toteutuminen ja hyvinvointivaikutuksia. Tämän vuoksi tässä tutkimuksessa merkityksellisyyden yläluokat ovat Luonto-Voiman hyvinvointivaikutuksissakin ilmenevät mielialan kohentuminen ja myönteiset tunteet. Aineistosta tuli esille, että tarvitaan useita myönteisiä asioita tapahtuvan onnistuneessa luontolähtöisessä toiminnassa, jotta saavutetaan hyvinvointivaikutuksia ja psyykkisen toimintakyvyn kohentumista. Ne yhdessä tuovat merkityksellisyyden tunnetta. Kaiken kaikkiaan aineistosta tuli esille, että toiminta tukee Humana Avopalvelut oy:n asiakkaiden merkityksellisyyden tunnetta luontolähtöisessä toiminnassa tarkasteltuna mielialan kohentumisen sekä myönteisten tunteiden kokemisen kautta.

8.2.1 Mielialan kohentuminen

Haastateltavilta tuli ilmi useita mielialan kohentumista kuvaavaa vaikutusta. Mielialan kohentuminen on näkynyt itseluottamuksen kasvuna, toiminnan virkistymisvaikutukset ovat tulleet esille ja haastateltaville on syntynyt muistoja toiminnasta. Itseluottamuksen kasvu tuli esille uskalluksen ja rohkeuden lisääntymisenä.

Rohkeus on lisääntynyt, itsevarmuus...

...Ne (alpakat) alkuun meinas ihan jyrätä mun yli, mut mä oon pikkuhiljaa... musta on tullu jämpimpi ja mä oon pistänyt niille vastaan...

...ehkä se niiden (alpakoiden) lähellä oleminen tai se, että tajuu, ettei ne halua tehdä mitää pahaa, ni siinä meni vähän aikaa, mut nyt siitä pelosta on päässyt aika hyvin yli.

Eräs haastateltava koki, että tukihenkilöllä on vaikutusta rohkeuden lisääntymiseen.

...tukihenkilö, niin paitsi tuonut käytännön tietoa ja mahdollistamista, niin myöskin semmoista rohkeutta...

Yksi haastateltavista pystyi samaistumaan eläimen kanssa ja pystyi reflektoimaan omaa käytöstään sen avulla.

...me oltiin siellä kävelyllä, sitten me jäätiin -- sinne vähän taaemmas kävelee, ni sitten jotenki siinä uskaltautu yhtäkkiä enemmän puhuu sille alpakalle itelleenki. Et jotenkin saatto höpöttää siinä tai teki mieli sanoo jotain, ni siinä jotenkin ymmärsi paremmin, kun se ihmetteli sitä ympäristöä ihan peloissaan ja mä rinnastin sen niin hyvin mun elämään et mä oon ihan samanlainen, tosi arka ja näin. Ni se hetki jäi jotenki mieleen ja tuli ihan pususta, että alko (itse) puhumaan sille (alpakalle).

Haastateltavat kertoivat monia eri syitä, mitkä ovat johtaneet virkistymiseen. Siihen on vaikuttanut yleisjaksamisen parantuminen, mielekäs tekeminen, myönteisten asioiden kokeminen, aktiivisuuden lisääntyminen sekä omien asenteiden muutos.

Mun ylipäätään semmoinen yleisjaksaminen on kohentunut, huomattavastikin...

Vaik välil on hankaluutta et ei jaksais lähtee mut sit ku on lähtenyt sit on olluki ihan kivaa.

...on kiva, että oikeasti mennään jonnekin kävelemään ja sitten justiinsa se, että on paitsi, että keskustellaan asioista, niin sitten myöskin kävellään ja katsotaan luontoa ja sellaista missä se on tavallaan tuplahyöty...

Luontolähtöisellä toiminnalla on ollut vaikutusta myös haastateltavien psyykkiseen toimintakykyyn.

Semmoinen tietynlainen ehkä väsymys, henkinen väsymys, stressi niin on vähentynyt.

No kyl mä koen et se tuo semmosta energiaa ja kun tietää et se perjantai lähestyy ja et se viikonloppu on hyvä alottaa siitä et on energiaa ja tosi hyvä mieli koko viikonlopun siinä ja sitten jos tulee jotain pahoja ajatuksia viikon mittaan tai synkkiä ajatuksia et kun kääntää ne ajatukset niihin positiivisiin asioihin, vaikka niihin alpakoihin, ni pääsee paremmin pois niistä masentavista ajatuksista.

...mun yleisluontoinen ahdistus ja masennus on lieventynyt aika huomattavastikin tässä tän ajan kuluessa...

Jokaisessa haastattelussa tuli esille haastateltaville mieleen jääneimpiä tilanteita. Näistä loin uuden alaluokan ”muistot”. Koin, että tällaisia kokemuksia, joita haastateltavat kertovat, ei voi kokea siinä määrin positiiviseksi, ellei toi-

minta ole jo tuonut asiakkaalle merkityksellisyyden tunnetta. Tämän kaltaisissa tilanteissa on mahdollisesti syntynyt jo luottamussuhde tukihenkilöön, ja tukihenkilö on tuonut haastateltavan elämään uusia kokemuksia ja haastateltava tuntee olonsa hyvin turvalliseksi. Haastateltavien tilanteet ovat kääntyneet myönteiseksi tai ovat pohjimmiltaan positiivisia. Haastateltavat luottavat yhteisöön, joka on vaikuttavin turvallisuustekijänä tässä aineistossa.

Eka mikä mulla tulee mieleen oli kun mentiin sinne soutelemaan ja kun mä en osaa uida mä olin ihan paniikissa menossa siihen, siihen veneeseen kyytiin sit kun se huuju, niin se oli ihan kauheeta. -- Joo siis ei se, huono tunne ollut. Se oli aika hauska mun mielestä.

Siis joo mun kengät siis jäi sinne mutaan. Mä kävelin siel ilman kenkiä.

Eräs haastateltava on joutunut onnettomuuteen, mutta kertoo, ettei silti koe tapahtumia vaarallisina.

No ensimmäisenä tuli yksi negatiivisempi juttu mieleen. Se oli ihan mun oma tyhmyteni. Oltiin pulkkamäessä isommalla Humanan porukalla ja mä onnistuin telomaan selkäni tosi pahasti. Se on jäänyt mieleen, se jäi mieleen.

... ei ole käynyt pienessä mielessäkään semmoinen, että ne olisi jotenkin vaarallisia tapahtumia...

Väitän, että harva kokee positiivina edellä mainittuja asioita, ellei luottamusta ja turvallisuutta ole tekijöiden välillä. Myös videoiden ja valokuvien merkitys nousi esille. Positiivisilla muistoilla on tärkeä rooli, johon voi palata myöhemminkin.

Niistä on hauskoja videoita niistä kengistä...

Niistä kertoo heti innoissaan kaikille tuttaville et mitä ne (alpakat) on siel tehny ja sitten niitä mietiskelee sen viikon mittaan...

Oon mä niitä (valokuvia) välillä muillekin näytelly. Se minkä sä laitit alpakasta, ku se haukotteli. Se näytti niin hassulta. (naurua) Näytin sen parille kaverille ni nekin nauro sille.

8.2.2 Myönteiset tunteet

Myönteisiin tunteisiin vaikuttaa myönteiset kokemukset sekä onnistumisen tunne. Aineistosta nousi esille, että toiminta on koettu oikeanlaisena ja oikea-aikaisena.

...ehkä kuitenkin kaikkein eniten on auttanut, ihan vaan nää kävelyt...

Mä oon kyllä kaikesta tykännyt kovasti.

On kyllä tällä hetkellä just toimiva mun tilanteeseen.

...jokaista kertaa oottaa aina innolla.

Eräs haastateltavista kertoi luonnon merkityksestä häneen. Kun tähän yhdistää tiedon, että haastateltavilla on haasteita yksin liikkeelle lähdössä ja aikaansaamisessa, voidaan päätellä, että yksi mielialaan positiivisesti vaikuttava elementti ei saa tilaa omasta elämästä välttämättä niin paljoa kuin se olisi tarpeellista. Haastateltava tunnisti selvästi luonnon mielialaa nostattavat vaikutukset.

...kyllä sitä tarvii sen luonnon kosketuksen ja sen läheisyyden tai sitä alkaa sekoamaan viel tavallistakin enemmän -- No toisaalta se metsä, toisaalta myös se järvi, se vesi. Just se niin kun virtaava puro siinä lähellä, mutta sitten kaikki sade ehkä voisi tiivistää että puut. Ja virtaava vesi. Oli se sitten purossa tai sateena tai niin se on tosi tärkeitä, mutta sitten jotenkin, puut.

Joo siis se on rauhoittavaa, rentouttavaa, jos on siinä luonnon ympäröimä sun muuta, mut myöskin virkistää, kun pääsee liikkeelle ja saa vähän raikasta ilmaa ja virikkeitä aivoille.

Toiminta, eläimet ja ihmiset ympärillä tuovat merkityksellisyyttä.

Mutta siis kyllä mulla on joka kerta hyvä mieli mun ja ”tukihenkilön” (nimi poistettu) tapaamisten jälkeen jääny hyvä mieli.

...kun perjantai alkaa lähestyä ni mieltii, et mitä taas tehoa silloin ja päästään kohta taas näkee. Et ne on tosi usein mielessä.

Mun mielestä nää tapaamiset tukihenkilön kanssa on mun viikon kohokohta. Mä ootan niitä kaikista eniten.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet itsensä ylittämistä ja kokeneet onnistumisen tunnetta sitä kautta. Haastateltavien kertomuksissa onnistumisen kokemukset nousivat esille eläinavusteisessa toiminnassa.

Mikä kans tuli mieleen erittäin positiivinen asia, oltiin noin niitä alpakoita hoitamassa ja se että mulle tuli semmoinen olo, että tavallaan onnistuin voittamaan ne alpakat puolelleni, että ne alpakat tuli luokse kiinnostuneina. Tosi kivat ja ihmettelevät ja tuli semmoinen olo, että "voiko kiva söpöt eläimet" et ei ne pelkää mua.

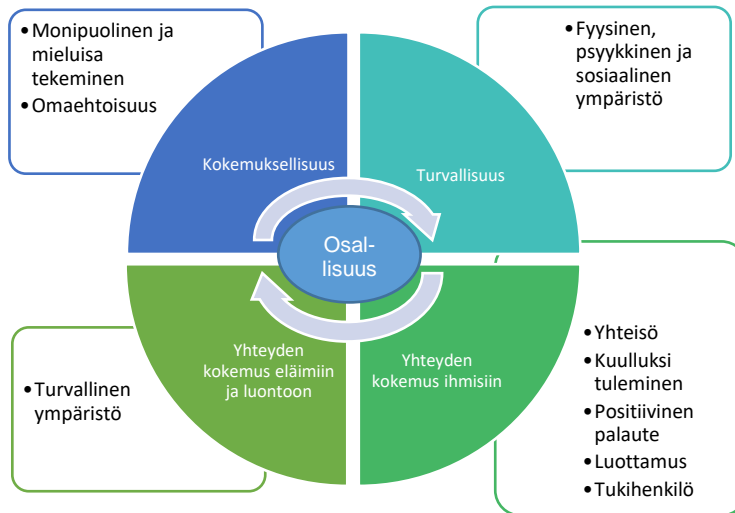
Mä en alussa hirveesti tuntenut ja alkukäsitys oli, et ne (alpakat) ei oo oikee lähestyttäviä, kiinnostunu ihmisistä, mut heti ku ne näki, ni se kääntyi pääläelleen. Ne on tosi kiinnostuneita ja tosi semmosii seurallisii ja jokainen on oma persoona et on ollu tosi kiva päästä näkee sitä.

Viime kerralla uskaltautui sille alpakallakin puhumaan, ni ne on ollut isompia saavutuksia.

Tarkoituksenani ei ollut tutkia hyvinvointivaikutuksia, mutta ne ilmenivät tutkimuksessa vahvasti, ettei niitä voinut sivuuttaa. Tämä johti minut ajatukseen, että ne ovat syitä, jotka kuvaavat haastateltavien kokemaa siitä, miten merkityksellisyyden tunne vaikuttaa heihin.

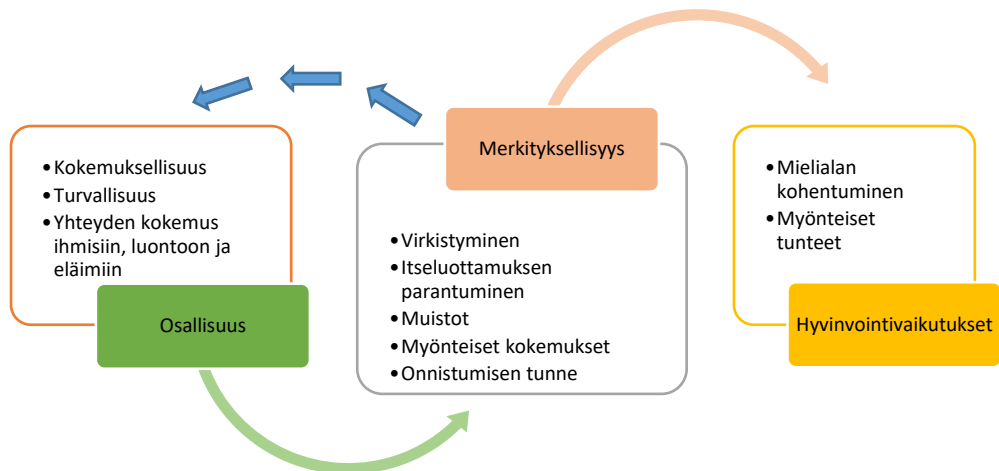
8.3 Keskeiset tutkimustulokset

Keskeisimmät tutkimustulokset asiakkaan osallisuuden tunteeseen vaikuttavista tekijöistä ovat kokemuksellisuus, turvallisuus ja yhteyden kokemus ihmisten, luonnon ja eläinten kanssa (Kuva 1). Toiminta tukee niitä kokonaisvaltaisella turvallisuuden tunteella, johon vaikuttaa luotettava yhteisö, tukihenkilö ja hänen merkitys mahdollistajana ja motivoijana sekä monipuolinen ja mieluisa tekeminen, kuulluksi tuleminen ja omaehtoisuus.



Kuva 1. Ympyrän neljä lohkoa kuvaavat asiakkaan osallisuuden tunteeseen vaikuttavia tekijöistä ja ulkoreunalla osallisuutta tukevat tekijät.

Merkityksellisuuden tunteen keskeiset tutkimustulokset (Kuva 2) kertovat, että asiakkaan kokemus merkityksellisyydestä toteutuu, kun osallisuuden osatekijät onnistuvat kokonaan tai osin. Merkityksellisuuden tunne myös lisää osallisuuden kokemusta.



Kuva 2. Osallisuuden tunteesta kehittyvä merkityksellisuuden kokemus ja siitä koituvat hyvinvointivaikutukset.

Osallisuus ja merkityksellisyys johtavat virkistymiseen, itseluottamuksen parantumiseen, muistojen syntymiseen, myönteisiin kokemuksiin ja onnistumisen tunteeseen. Näiden tekijöiden onnistuminen johtaa hyvinvointivaikutuksiin, jossa mieliala kohentuu ja syntyy myönteisiä tunteita.

9 POHDINTA

Sisällönanalyysi osoitti, että toiminta tukee kokonaisvaltaisesti Green Caren periaatteiden mukaista osallisuutta ja merkityksellisyyttä ja asiakkaat kokevat osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. Pohdinnassa tarkastelen tutkimustuloksia muiden tutkimusten kautta ja peilaan niitä tämän opinnäytetyön tuloksiin. Oli yllättävää löytää muista tutkimuksista sellaisia näkemyksiä, jotka nousivat opinnäytteen haastatteluissakin esille. Sain sen avulla vahvistusta, että aineistonanalyysi on onnistunut. Pohdinnassa mietiskelen lisäksi teoriaan tukeutuen pintapuolisesti toimintaan mahdollisesti uusien näkökulmien tuomista. Lopuksi on jatkotutkimusehdotuksia, joita nousi mieleeni tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

Yliviikari (2019, 169) kertoo että luonto- ja eläinavusteisuus on helppoa toteuttaa, kun asiakkaan tarpeita kuunnellaan ja sitä vastaamaan löydetään sopivia toimintatapoja. Näin on myös toimittu Hämeenlinnan Humana Avopalvelut oy:ssä, joka vaikuttaa siihen, että toiminta koetaan merkitykselliseksi. Aineisto kuvasti, että asiakkaat tulevat kuulluksi.

Myös asiakkaan tahtotilalla on merkitystä menetelmien käytössä. Kaikille eivät sovi samat tukitoimet ja siksi toimintaa ei voida toteuttaa saman muotin mukaisesti. Yksi asiakkaan tavoitteista voi olla itsetunnon tukeminen ja sen tukemiseksi asiakkaan tekemät valinnat toimintaan ovat etusijalla. (Yliviikari 2019, 169.) Humana Avopalveluiden toiminta vastaa Yliviikarin tutkimustuloksia. Jokainen haastateltava koki, että toiminta on heidän tilanteeseensa sopiva ja toimiva kokonaisuus. Toiminta on räätälöity kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeiden mukaisesti.

Salonen ja Törnroos (2019, 15) suosittelevat järjestämään luontointerventioita, jossa osallistujalla on mahdollisuus reflektoida vuorovaikutuksellisesti ympäristön kanssa. Tällä tuetaan vastuullisuutta ja omien tarpeiden, tunteiden ja tavoitteiden tunnistamista. Opinnäytteeni aineistosta nousi tämä ulottuvuus näkyviin eläimeen samaistumalla, jonka haastateltava kuvasi voimaannuttavaksi

tapahtumaksi. Eläinavusteinen luontointerventio sai asiakkaan kokemaan vahvoja tunteita ja tunnistamaan oman tavoitteensa. Se kuvastaa laadukasta, asiakkaalle oikeanlaista toimintaa.

Salosen ja Törnroosin (2019, 6, 12, 14–15) tutkimuksessa löydettiin luontointerventioiden kautta neljä kokemusryhmää, jotka ovat elpyjät, tervehtyjät, ristiriitaiset sekä kiinnostajat. Elpyjät kokivat luonnosta rauhoittumista ja virkistymistä ja mielialan kohoamista. Tervehtyjillä oli edellisten lisäksi psyykkistä prosessointia, johon luontointerventio tuo kielteisen olon helpotusta. Ristiriitaiset kokivat kielteisiä tunteita surun, huolen tai menetyksen pelon muodossa, mutta he kokivat silti luonnon myönteisenä. Kuitenkin näiden lisäksi ilmeni kielteisiä tunteita luontoon, säähän tai vuodenaikoihin. Ohjatussa ryhmässä osallistujat eivät kuitenkaan tunteneet pelkoa.

Kiinnostajat osoittivat tiedollista ja ammatillista kiinnostusta toimintaa kohtaan. Tutkimuksessa henkilöt, jotka osallistuivat luontotaideinterventioon, olivat elpyjiä. He kertoivat kokeneensa keskittymiskyvyn lisääntymistä, rauhoittumista ja rentoutumista. Tutkimus kertoo, että pelkkiä kädentaitomenetelmiä käytettäessä ei välttämättä pystytä tukemaan psyykkistä prosessia, mutta kun toiminnassa oli myös metsäretkiä ja luonnossa liikkumista, elpymistä ja tervehtymistä koettiin lähes saman verran. (Salonen ja Törnroos 2019, 12, 14–15.) Tämän perusteella tukihenkilöt voivat suunnitella toimintaan lisää monipuolisia yksilöllisiä luontointerventioita. Salosen tutkimus oli mielenkiintoinen tuttavuus oman aineistonanalyysin jälkeen luettavaksi. Tästä heräsi ajatus siihen, olisiko voinut hyödyntää Salosen kokemusryhmiä omassa analyysissäni ja asettaa tutkimuskysymyksen niihin liittyen. Toisaalta taas kiinnostavaa olisi tutkia niitä asiakkaita, joiden kokemat ovat ristiriitaisia. Hehän saattavat olla juuri heitä, jotka suostuvat kokeilemaan luontotoimintaa vain kerran ja todeta sen itselleen sopimattomaksi. Olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä ovat syyt taustalla, vaikka luonnon avulla toipumista ja mielialan kohoamista voi tapahtua pitemmällä aikavälillä, mutta se voi myös lyhytkestoisesti virkistää mieltä.

Kuten Salosen ja Törnroosin (2019, 6) kertoma, tämänkin opinnäytteen aineistosta nousi esiin sään merkitys mielekkyydestä osallistua luontolähtöiseen toimintaan sekä oma jaksavuus, mutta näistä huolimatta eläinavuisteisuus nähtiin merkityksellisenä toimintana. Tämän kaltainen kuvaus voi kertoa ristiriitaisen kokemaa. Se, että luontolähtöisyys ei katoaisi esimerkiksi huonojen säiden ajaksi asiakkaan elämästä, sitä tukisi ajatus sisätiloihin suunnitellusta luontotoiminnasta. Ryhmämuotoinen toiminta saattaisikin sopia parhaiten ristiriitaisille kokijoille. Mielipaikkaharjoitteita voi myös toteuttaa ryhmässä (Salonen 2020, 146–147). Yhdessä haastattelussa tuli ilmi kuvaus ”luonnon kosketuksesta”, joka kertoo vahvasta luontoyhteydestä. Haastateltava kertoi kuvaa-vasti lempielementtejään luonnosta. Kertoman perusteella, läheinen suhde luontoon voisi vahvistua mielipaikkaharjoitteiden avulla. Ne voivat toimia eheyttävinä interventioina tukemaan itsetuntoa ja itseluottamusta. Myös metsäkylyistä on runsaasti hyviä tuloksia mielenterveydelle (Coventry ym. 2021, 11).

Luontoa tulisi pystyä kokemaan kokonaisvaltaisesti aistien eläviä kasveja ja eläimiä. Hyvinvointivaikutukset, jotka saadaan luonnosta ja psyykkistä prosessointia tukevat ominaisuudet muotoutuvat näin ollen osaksi hyvinvointia. (Salonen ja Törnroos 2019, 15.) Haastatteluista ilmeni luontolähtöisen toiminnan olevan Humana Avopalveluissa toiminnallista. Toimintaa voi halutessaan monipuolistaa, jotta asiakkaat saavat mahdollisuuden monipuolisiin hyvinvointivaikutuksiin ja kaikille löytyy sopiva tekeminen. Vaihtoehtoista tekemistä, jolla on hyvinvointivaikutusta ja kohentavat mielialaa luontosuhteen vahvistamisella, ovat muun muassa voimauttava valokuvaus ja mielipaikkaharjoitteet tai moninaiset luontotaiteen muodot, aisti- ja hengitysharjoitteet tai metsämeditaatio.

Peltomäki (2019, 140) toteaa muistoilla olevan suuri merkitys asiakkaille ja käyttävänsä voimauttavaa valokuvausta hevostoiminnassa. Tämä vahvistaa haastateltavieni kertomaa videoista, valokuvista ja eteenpäin kerrotuista tarinoista, joita haastateltavat ovat pitäneet merkityksellisinä. Mielipaikkaharjoite

taas tukee psyykkisen tasapainon säätelyä, johon kuuluu esimerkiksi sellaisten asioiden käsittelyä, jotka voivat olla uhkana omalle hyvinvoinnille (Luke & GCF ry 2021, 16).

Aineistosta pystyy kuitenkin päättelemään, että säännöllinen toiminta alpakoiden kanssa vastaa kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen. Tätä tukevat myös Fagerströmin (2019, 132) havainnot, joissa hänen talliterapia-asiakkaat ovat saaneet toiminnasta uskoa osaamiseensa ja selviytymiseensä. Hän itse ajattelee, että hevosavusteinen psykoterapia lisää toiveikkuutta. Vaikka tukihenkilötoimintaa ei voi rinnastaa terapiaan, näyttöä eläinavusteisuudesta on runsaasti ja tässä opinnäytteessä esille tulleet asiat ovat samassa linjassa muiden tutkimustulosten kanssa.

Väitöskirjaa valmistelevalle Peltomäen (2019, 135, 140) sosiaalipedagogisen hevostoiminnan pilottihanke tukee myös ajatusta eläinten merkityksestä, jotka ovat samankaltaisia kuin tämän opinnäytteen tulokset. Peltomäen haastattelussa ilmeni, että hevoset toivat elämään uutta sisältöä, toivoa ja terveyttä sekä se koettiin selvästi hyvinvointia lisäävänä. Toiminta kohottaa mielialaa kaikin puolin ja se vahvistaa itsetuntoa, tuo itsevarmuutta ja lisää itsetuntemusta. Tässä opinnäytteessä myös edellä mainitut hyvinvointivaikutukset ovat vahvasti edustettuja ja sisällönanalyysissä yhdistin ne itseluottamukseen, koska myös rohkeus oli lisääntynyt kaikilla haastateltavilla.

Peltomäen (2019, 135) hanke toi esille, että talliympäristö luo yhteisöllisyyttä ja kokemuksellisuutta. Hänen hankkeensa toteutui ryhmämuotoisesti, josta todettiin, että se toi kuntouttavan ja vuorovaikutuksellisen kokonaisuuden. Myös tutkimuksessani yhteisöllisyys ja kokemuksellisuus ovat vahvassa roolissa toiminnalle. Humana Avopalveluiden toimintaan voi harkita myös luontolähtöisen ryhmän perustamista, vaikka tukihenkilötyön luonteen vuoksi, pääasiana on asiakkaan yksilölliset ratkaisut yhdessä tukihenkilön kanssa tehtynä.

Peltomäen (2019, 139) hankkeesta ilmeni, että ohjaajan rooli ja toiminta on tärkeässä osassa, joka koettiin oleelliseksi asiaksi toiminnan mielekkyyteen.

Myös tämä vastaa opinnäytteeni tutkimustulosta, jossa ilmeni, että tukihenkilöllä on motivoijan ja mahdollistajan rooli ja se vaikuttaa toiminnan merkityksellisyyteen. Tukihenkilön ja asiakkaan välille syntyneellä luottamussuhteella on vaikutus turvallisuuden tunteeseen ja sitä kautta hyvinvointivaikutuksiin.

Coventryn ym. (2021, 11) mukaan eniten hyvinvointivaikutuksia saatiin luontolähtöisestä toiminnasta, jotka kestivät 20–90 minuuttia ja jatkuivat 8–12 viikkoa. Tätä voi tukea toiminta, jonka voi toteuttaa asiakkaan kanssa luontointerventiona, joka toistuisi useamman tapaamisen aikana. Asiakkaiden luottamussuhde tukihenkilön kanssa on helpottamassa säännöllisen luontolähtöisen toiminnan yhdessä suunnittelua.

Haastateltavat yhdistivät vahvasti luontolähtöiseen toimintaan ulkona tapahtuvan liikunnan. Tämä voi johtua myös kysymysten asettelusta, koska käytin termiä ulkona olo tai ulkona tehdyt asiat. Kuitenkaan liikuntaa tai liikuntalajeja en ottanut puheeksi ennen haastateltavia. Koska luontolähtöisyys voi olla myös virtuaalista sisätiloissa toteutettua toimintaa, esimerkiksi rentoutushetki linnunlaulua kuunnellen tai näytöltä luonnonseurantaohjelman katsomista, voisi vaihtoehtona olla toimistosta jonkin tilan muuttaminen luontolähtöiseksi aistihuoneeksi.

Toiminnan monipuolistamiseksi ja kaikille asiakkaille sopivan luontolähtöisen pidempi kestoisen intervention löytyminen, vaatisi hieman tutkailua mahdollisista vaihtoehdoista ja toteutustavoista, jotta niitä voisi esitellä asiakkaalle. Tällä tavoin osallisuutta luontosuhteen vahvistamisen avulla saisi lisättyä yhä useamman asiakkaan kanssa.

Haastattelukokemukseni puute varmasti vaikutti osaltaan aineistonkeruusta saadun aineistomäärän laajuuteen ja syvyyteen. Ajattelen, että haastattelijana toimiminen oli yksi useista muista oppimiskokemuksista opinnäytetyöprosessissa ja sallin itselleni tämän puutteen sekä siitä johtuneet vajavaisuudet aineistonkeruuseen. Aineistosta löytyi kuitenkin paljon analysoitavaa sekä pohdittavaa. Suuri kiitos kuuluu Hämeenlinnan Humana Avopalvelut oy:n työntekijöille, jotka näkivät ison vaivan saadakseen haastateltavat ja sovittua heidän

kanssaan aikataulut sekä sitä suurempi kiitos aivan ihanille haastateltaville, jotka kertoivat avoimesti, innostuneesti ja pohdiskellen omista luontokokemuksistaan.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen onnistuneeseen tutkimukseeni sekä samalla positiivisesti ihmeissäni, että tutkimustuloksista löytyi hyvin paljon vastaavia tuloksia ja havaintoja muiden tutkimusten kanssa. Tämän vuoksi opin näytettäni voidaan pitää luotettavana ja aiheellisena. Sain tutkimuskysymyksiin selkeät vastaukset ja ne muotoutuivat aineistosta selvästi esille. Haastateluista tuli paljon esille näkökulmia, joita muut tutkimukset tukevat. Tärkeä tieto tämän opinnäytteen kautta on se, että Humana avopalveluiden asiakkaat kokevat osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta luontolähtöisestä toiminnasta ja Hämeenlinnan Humana Avopalvelut Oy:n toiminta tukee sitä Green Care -periaatteiden mukaisesti, niiden asiakkaiden kanssa, jotka haluavat hyödyntää luontolähtöisyyttä tukihenkilötyössä.

Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusta analysoitaessa pohdin, että tilastollinen tutkimus isommalle joukolle järjestetyistä tapahtumapäivistä voisi tuoda lisää tietoa toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Näin toimintaa voisi arvioida ja kehittää asiakaspalautteiden perusteella.

Luontolähtöisen toiminnan ja eri menetelmien käytön suunnittelu ja kehitys voi olla paikallaan. Sitä voisi selvittää laadullisen tutkimuksen kautta asiakkaiden näkökulmasta. Siihen voisi harkita pienikokoista ryhmää ja sen jälkeen tutkia ryhmähaastattelun avulla, miten toiminta on vaikuttanut osallistujiin. Ryhmämuotoisen, menetelmälähtöisen toiminnan järjestäminen, joka tukee asiakkaan toimintakykyä ja osallisuutta, voisi toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä.

Myös heidän, jotka eivät halua osallistua luontolähtöiseen toimintaan, olisi tärkeää tulla kuulluksi. Olisi oleellista selvittää, miksi luontolähtöinen toiminta ei motivoi ja mitä pitäisi tapahtua, että osallistuminen olisi mahdollista.

LÄHTEET

Cacciatore, J., Gorman, R. & Thielman, K. 2019. Evaluating care farming as a means to care for those in trauma and grief. *Health & Place* 62/2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102281> [viitattu 19.7.2022].

Coventry, P. A., Brown, J. V. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R. & L. White, P. L. C. 2021. Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934> [viitattu 19.7.2022].

Davinson, N. & Wilkie, S. 2020. Prevalence and effectiveness of nature-based interventions to impact adult health-related behaviours and outcomes: A scoping review. *Landscape and Urban Planning* 2014/202. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104166> [viitattu 19.7.2022].

Eskola, J. 2019. Tolppa hankkeen toiminnallisuus ja kokemuksellisuus. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutti, 77–85. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 23.5.2022].

Eskola, J. 2020. Tolpasta saadut mielekkyyden kokemukset. Teoksessa TOLPPA – Toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hanke. Punamusta, 30–32. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfi-land.fi/tiedostopankki/895/Mielenvireys-Tolppa-loppujulkaisu.pdf> [viitattu 23.5.2022].

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.

Fagerström, N. 2019. Hevosavusteinen psykoterapia ratkaisukeskeisessä viitekehyksessä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutti, 112–134. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.11.2022].

Harris, H. 2017. The social dimensions of therapeutic horticulture. *Health & Social Care in the Community* 7/2017, 25/4, 1328-1336. Wiley Blackwell. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://web-s-ebsochost.com.ezproxy.xamk.fi/ehost/detail/detail?vid=7&sid=737edd4c-9277-4880-b281-61e1ee8ab503%40redis&bdata=JnN-pdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=123478866&db=afh> [viitattu 19.7.2022].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2017. Tutkimushaastattelu- Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi.

Humana. 2022. Saatavissa: <https://www.humana.fi/> [viitattu 17.5.2022].

Humana. 2022a. Ammatillinen tukihenkilötyö. Saatavissa: <https://www.humana.fi/avopalvelut/avopalvelut/ammattillinen-tukihenkilotyö/> [viitattu 17.5.2022].

Humana. 2022b. Avopalvelut. Saatavissa: <https://www.humana.fi/avopalvelut/> [viitattu 17.5.2022].

Humana. 2022c. Neuropsykiatrinen valmennus. Saatavissa: <https://www.humana.fi/avopalvelut/avopalvelut/neuropsykiatrinen-valmennus/> [viitattu 17.5.2022].

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0> [viitattu 23.5.2022].

Jokela, K. 2017. Yhteisöllisyys kuntouttavan sosiaalityön tavoitteena maatilaympäristössä. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu, 35–44. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0> [viitattu 18.5.2022].

Kihlström-Lehtonen, H. & Säkkinen, K. 2019. Koira-avusteinen työskentely Suomessa osana eläinavusteista interventiota. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutti, 145–159. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 27.5.2022].

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Luke & GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9> [viitattu 17.5.2022].

Luontovoima & Luontovoima s.a. GCFinland. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva--luontovoima/> [viitattu 19.7.2022].

Menetelmät s.a. GCFinland. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/> [viitattu 19.7.2022].

Mouhi, T. 2017. Toimijuus ja osallisuus valtaistumisen ja voimaantumisen väliinäänä Green Care –toiminnassa. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A.

(toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu, 27–34. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0> [viitattu 18.5.2022].

Niskala, L. 2017. EDURO-säätiön kehittämät toimintamallit. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu, 45–56. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0> [viitattu 18.5.2022].

Peltomäki, P. 2019. Hevosista hyvinvointia – Sosiaalipedagoginen hevostointiminta syrjäytymisen ehkäisijänä ja osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutti, 135–144. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.11.2022].

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutti, 37-51. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 27.6.2022].

Salonen, K., & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. *Kuntoutus* 1, 5–17. Verkkojulkaisu. <https://journ.fi/kuntoutus/article/view/97231> [viitattu 21.11.2022].

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4> [viitattu 21.11.2022].

Soini, K. 2014. Green Care-toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care- toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT, 12–49. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 17.5.2022].

Sonntag-Öströma, E., Stenlundb, T., Nordind, M, Lundell, Y., Ahlgrenb, C., Fjellman-Wiklundb, A., Slunga Järvolma L. & Dolling, A. 2013. “Nature's effect on my mind” – Patients’ qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening* 14/2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.06.002> [viitattu 19.7.2022].

Soronen, K. 2020. Recovery- eli toipumisorientaatio Tolppa-hankkeen toimintaa ohjaamassa. Teoksessa TOLPPA – Toimintakyvyn ja osallisuuden paran-

taminen luonnon parissa -hanke. Punamusta, 33–34. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/895/Mielenvireys-Tolppa-loppujulkaisu.pdf> [viitattu 23.5.2022].

Sosiaalihuoltolaki 31.12.2014/1301.

THL. 2022. Mitä toimintakyky on? Päivitetty 11.4.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 18.5.2022].

THL. 2022a. Luonto ja osallisuus. Päivitetty 17.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus> [viitattu 18.5.2022].

THL. 2022b. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Päivitetty 10.6.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet> [viitattu 18.5.2022].

THL. 2022c. Osallisuus. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 19.7.2022].

Tolvanen, T. 2017. Luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Teoksessa Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu, 20–26. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0> [viitattu 18.5.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vehmasto, E. 2019. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuuden todentaminen edellyttää monimuotoisia tutkimusmenetelmiä. Teoksessa Lipponen, M & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Luonnonvarakeskus. Helsinki, 24-30. Saatavissa: <urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-864-7> [viitattu 28.6.2022].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yliviikari, A. 2019. Tutkimuksellisen vaikuttavuustiedon ja ammatillisen kokemustiedon roolit luontolähtöisen toiminnan kehittämisessä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon-instituutti, 167–177. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu .2022].

TUTKIMUSTIEDOTE TUTKITTAVALLE**Opinnäytetyön aihe:**

**Luontolähtöinen toiminta avopalveluissa asiakkaan kokemana
-osallisuuden ja merkityksellisyyden näkökulma**

Opinnäytetyöntekijät

Anna Korpi

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Hämeenlinnan Humana Avopalvelut Oy:n luontolähtöistä toimintaa asiakkaan näkökulmasta. Luontolähtöistä toimintaa on mm. eläinten kanssa toimiminen tai luonnossa liikkuminen.

Tutkimuksen osana on haastattelu, joka on vapaata keskustelua luontolähtöisen toiminnan kokemuksista, jonka on järjestänyt Hämeenlinnan Humana Avopalvelut Oy. Haastattelussa ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia; siinä pääsee kertomaan vapaasti omista kokemuksista. Olen haastattelijana kiinnostunut sinun näkemyksistäsi, mielipiteistäsi ja kokemastasi. Kaikki kertomasi kokemus luontolähtöisistä toiminnoista on arvokasta tietoa ja niillä on merkitystä jatkossa Humana Avopalveluille.

Olen itse kiinnostunut luontolähtöisistä toiminnoista, mutta en ole itse vielä päässyt kokemaan vastaavaa, joten haluaisin kuulla sinulta asioita, joita aiheeseen liittyy. Olet sen asian tietäjä, enkä pääse kirjoista lukemalla samaan tietoon kuin mitä voin sinulta kuulla. Lisätietoa saat tukihenkilöltäsi.

Haastateltava pysyy täysin nimettömänä, eikä lopullisesta opinnäytetyöstä voida tunnistaa haastateltavia muillakaan tavoin.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Lopullisen tutkimuksen löydät kevään 2023 aikana Theseus.fi-sivulta minun nimelläni (Anna Korpi). Theseus on sivusto, johon on koottu kaikki Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytteet.

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyön nimi: Luontolähtöinen toiminta avopalveluissa
asiakkaan kokemana
-osallisuuden ja merkityksellisyyden
näkökulma

Opinnäytetyön tekopaikka: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK,
sosiaaliala

Opinnäytetyöntekijä: Anna Korpi

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni opinnäytetyöhön osallistumiseen.

Päiväys ja paikka

Tutkittavan allekirjoitus

Tutkittavan nimenselvennös

Opinnäytetyöntekijälle. Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät opinnäytetyöntekijän arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Mikäli tutkimuksen kohteena on alaikäinen, mutta henkilötietoja ei kerätä, vanhemmille tai sosiaalityöntekijöille tms. annetaan tutkimustiedote sekä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta, mutta tietosuojailmoitusta ei ole välttämätöntä tehdä.