

Luonnosta ja hoivasta LuontoHoivaan

Green Care -opas Sylvia-kodin työ- ja päivätoimintaan

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Sosionomi (AMK)
2023
Jussi Ingervo

Tiivistelmä

Tekijä(t) Jussi Ingervo	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2023
	Sivumäärä 36+433	
Työn nimi Luonnosta ja hoivasta LuontoHoivaan Green Care -opas Sylvia-kodin työ- ja päivätoimintaan		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Sylvia-koti yhdistys ry		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa perehdytysmateriaalia työ- ja päivätoiminnan henkilökunnalle Sylvia-kodin Green Care -hankkeen edistämiseksi. Materiaalia tullaan käyttämään henkilökunnan perehdyttämiseksi Green Care -toimintamalliin hankkeen käynnistämävaiheessa.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana on Sylvia-koti yhdistys, joka on Lahdessa, Hollolassa ja Orimattilassa toimiva asumis-, päivä-, työ-, lastensuojelu- ja koulutoimintaa kehitysvammaisille tuottava kolmannen sektorin toimija.</p> <p>Tarkoituksena oli tuottaa opaskirja, jonka avulla voi perehtyä Green Care -toimintamalliin ja jonka avulla työntekijät voivat halutessaan kerrata perusasioita. Se auttaa saavuttamaan yhtenäisen toimintatavan ja tukee uuden innovaation vakiinnuttamisessa sekä toimii myös uusien työntekijöiden perehdyttämisen tukena.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina kehittämistyön lineaarisen mallin mukaan. Työn pohjaksi kerättiin riittävä ja laadukas tietoperusta. Sen pohjalta sekä benchmarking-menetelmää käyttäen luotiin kohderyhmän tarpeita vastaava tuotos.</p> <p>Tuotos on yhdistyksen toimipisteiden kirjallinen materiaali; Green Care -opaskirja, johon työntekijät voivat halutessaan palata ja kerrata perusasioita. Se auttaa saavuttamaan yhtenäisen toimintatavan ja tukee uuden innovaation vakiinnuttamisessa sekä toimii myös uusien työntekijöiden perehdyttämisen tukena.</p>		
Asiasanat Green Care, kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta, Green Care -opas, LuontoHoiva, Camphill		

Abstract

Author(s) Jussi Ingervo	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 36+44	
Title of Publication From nature and care to Green Care Green Care guide for work and day activities for the intellectually disabled clients at Sylvia-koti		
Degree, Field of Study Bachelor of Social Services (UAS)		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Sylvia-koti yhdistys ry		
Abstract <p>The aim of the thesis was to produce orientation material for the work and day activities staff of Sylvia-koti association. The material is part of the Green Care project of Sylvia-koti. The material will be used to introduce the staff to the Green Care operating method during the project launch phase.</p> <p>The client organisation for the thesis is Sylvia-koti association, which is a third sector operator in Lahti, Hollola and Orimattila region providing housing, day care, work, child protection and school activities for people with developmental disabilities.</p> <p>The purpose was to produce a guidebook that can be used to introduce the staff to the Green Care operating method. With the help of the guide employees can revise basic things if necessary. The guide helps to achieve a uniform operating method and supports the establishment of this new innovation. The guide is also used in the orientation of new employees.</p> <p>The thesis was implemented as a functional project according to the linear model of development work. A sufficiently large and high-quality knowledge base was collected as the basis of the work. Based on the knowledge base and using the benchmarking method, a guidebook was created that met the needs of the target group.</p> <p>The output of the thesis is written material for the operational units of Sylvia-koti association. It is the Green Care handbook, which employees can refer to if necessary and revise the basics. It helps to achieve a uniform operating method and supports the establishment of a new innovation and also supports the orientation of new employees.</p>		
Keywords Green Care, work and day activities for people with intellectual disabilities, Green Care guide, LuontoHoiva, Camphill		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Yhteistyökumppani	2
1.3	Tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävä	4
2	Luonnon hyvinvointivaikutukset	6
2.1	Hyvinvointi	6
2.2	Asuinympäristö	7
2.3	Luontoympäristön vaikutus henkiseen hyvinvointiin	7
2.4	Luontoympäristön vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	9
3	Green Care	10
3.1	Määritelmä.....	10
3.2	Taustateoriat.....	12
3.3	Green Care -toiminnan muotoja.....	13
3.3.1	Luontotoiminta	13
3.3.2	Eläinavusteinen toiminta.....	14
3.3.3	Puutarhatoiminta	14
3.3.4	Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta.....	15
3.4	LuontoHoiva ja LuontoVoima	16
4	Perehdytysmateriaalin kehittämisprosessi	18
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
4.2	Kehittämistoiminnan lineaarinen malli	18
4.3	Opinnäytetyön tavoitteen määrittely	19
4.4	Opinnäytetyön suunnittelu	20
4.5	Opinnäytetyön toteutus.....	21
5	Tuotos	24
5.1	Kehittämisen lähtökohdat.....	24
5.2	Oppaan sisältö.....	24
5.3	Oppaan arviointi	25
6	Yhteenveto	27
6.1	Pohdinta	27
6.2	Eettiset näkökohdat ja luotettavuuden arviointi	28
6.3	Jatkokehittämisisideat	29
	Lähteet	31

Liite 1. Arviointilomake

Liite 2. Arviointilomakkeiden tulosten yhteenveto

Liite 3. Luonnosta ja hoivasta LuontoHoivaan - Sylvia-kodin Green Care -opas

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Luonnon hyödyntämisellä sosiaali- ja terveystalvveluiden tuottamisessa on pitkät perinteet. Erilaisten laitosten, kuten vankiloiden, sairaaloiden ja erilaisten kasvatuksellisten instituutioiden toimintaan kuului viljelyä ja puutarhanhoitoa. 70-luvulla alettiin Hollannissa puhua Care farm -tiloista, joilla tarkoitettiin sosiaalipalveluja tuottavia tiloja, jotka hyödynsivät toiminnassaan aktiivisesti maatalan toimintoja ja ympäristöä. Green Care -käsitem esiteltiin Suomessa ensi kerran vuonna 2008. (Soini ym. 2011, 320–321.)

Luonnon terveystalvvelutukset ovat vanhastaan tunnettuja, mutta niitä on hyödynnetty vain vähän sosiaali-, terveystalv- ja kasvatustalvvelujen tuottamisessa. Urbanisoituvassa ja teknologistuvassa yhteiskunnassa vieraantumisen luonnosta on lisääntynyt. Nykyään on nähtävissä kasvava tarve luontoyhteyden uudelleen luomiselle. (Soini ym. 2011, 329.) Kirsi Salosen ja Kaisa Törnroosin tutkimuksessa Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa (2019, 15) kävi ilmi, että erityisesti monipuoliset mahdollisuudet kokea erilaisia luontoelementtejä ulkona loivat tervehtymisen kokemuksia.

Green Care on luontolähtöistä ja luontoon tukeutuvaa erilaisten menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista käyttämistä hyvinvointipalvelujen tuottamiseen (THL 2022). Hyvinvointivaikutukset syntyvät luontoon perustuvien toimintatapojen käyttämisestä; ohjattu luontokokemus, jolla parannetaan tavoitteen saavuttamista yksilöllisiin tarpeisiin perustuvan tuen avulla. Toiminta voi tapahtua niin vesistö-, metsä-, puutarha-, maatala- kuin kaupunkiluontoympäristöissä. Myös sisätiloissa voidaan joitakin toimintoja toteuttaa. Luontoelementtejä voidaan tuoda sisään myös ikkunan, kuvan, äänimaiseman ja luontomateriaalien avulla. Green Care -toiminta edellyttää kolmea peruselementtiä: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Näitä peruselementtejä erilaisissa kombinaatioissa yhdistelemällä syntyvät hyvinvointivaikutukset. Toiminnan tulee olla myös tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. (Vehmasto 2019, 181.)

Opinnäytetyön aiheen valinta oli luonteva osa työtäni Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminnan esihenkilönä. Tehtäviini kuuluu mm. toiminnan kehittämisen. Usean vuoden ajan olin pohjinnut toiminnan luontolähtöisyyttä, mutta aiemmin tietoni Green Caresta ei ollut riittävä. Opintojeni aikana suoritin myös Green Care -perusteet kurssin, joka sysäsi mielessä hautuneen innovaatioprosessin liikkeelle. Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminnassa on käytössä paljon luontoperustaisia toimintoja. Yhteisössä nähdään luonto arvokkaana, rauhoittavana ja harmonisoiva. Luonnon ja luonnon materiaalien arvostaminen on ollut Sylvia-kodissa valitseva asenne koko historian ajan. Sylvia-kodin arvojen ja Green Care -arvojen välillä ei ole

ristiriitaa. On kyse ennemminkin jo olemassa olevien luontoperustaisten toimintojen selkeämmästä tavoitteellistamisesta.

1.2 Yhteistyökumppani

Sylvia-koti on vuonna 1970 perustettu kolmannen sektorin toimija, joka tuottaa erilaisia palveluja kehitysvammaisille. Sen ylläpitäjänä on Sylvia-koti yhdistys ry, jolla on myös viisi muuta toimintayksikköä Lahdessa, Orimattilassa ja Hollolassa. Sylvia-koti tuottaa asumispäivä- ja työtoimintaa. (Sylvia-koti yhdistys 2023.)

Sylvia-koti on osa kansainvälistä Camphill-liikettä. Ensimmäisen hoitopedagogiikkaa toteutavan kylän perusti Skotlantiin Camphill-nimiselle maatilalle itävaltalainen lääkäri Karl König, joka oli perehtynyt Rudolf Steinerin pedagogiseen ajatteluun. (Degerman & Görman 2010, 15.)

Camphillin tärkeitä arvoja ovat yhteisöllisyys, parantava (dialoginen) kohtaaminen, ihmisarvon kunnioittaminen, syrjimättömyys (Karl König Institute). Myös maatalous, puutarhan hoito, eläinten hoito, maanhoito, ekologisuus ja luonnonmateriaalien käyttö ovat keskeisesti mukana toiminnassa (Pulkkinen 2008, 34–37).

Camphill-liikkeen alusta asti on ihmisten, eläinten, kasvien ja maan hoito kuulunut kiinteänä osana arkipäivän elämään. Biodynaaminen maatalous sen kaikissa muodoissaan on ollut elimellinen osa hoito-, kasvatusta, opetus- ja terapiatoimintaa. Camphill-liikkeen filosofinen tausta rakentuu Rudolf Steinerin ja Karl Königin ajattelun pohjalle. Ihminen nähdään fyysisenä, elävänä, tuntevana ja aistivana sekä ajattelevana henkisenä olentona. Näiden kaikkien puolien nähdään olevan syvässä yhteydessä keskenään ja niiden sukulaisuus luonnon eri ilmenemismuotojen välillä on perusta luonnon terapeuttisille vaikutuksille. Ihminen nähdään lähtökohtaisesti vastuulliseksi luonnosta ja sen hyvinvoinnista. (Monteux 2006, 17–36.)

Pia Pulkkinen (2008, 69–70) esittää Pro gradu tutkielmassaan, että Camphill-yhteisön kaksi perustehtävää ovat kehitysvammaisten ihmisten hoito ja maan hoito. Camphill-yhteisöissä elää myös ekosysteemikeskeinen ajatus maasta hoidettavana olentona; metsät, joet vuoret ja muut maiseman osat ovat itseisarvoisia entiteettejä.

Karl König näki jo 60-luvun alussa tehomaatalouden kehityssuunnan ja osasi ennakoida niitä katastrofaalisia ekologisia seurauksia, joita se toisi tullessaan. Hän näki Camphill-liikkeen tehtäväksi myös maan viljelyn ja tervehdyttämisen. Königin mukaan Camphill-yhteisöiden tulisi hoitaa maata ja luoda tervehdyttäviä saarekkeita, joissa luonto voisi ilmetä koko

rikkaudessaan. Viljelyssä ei tulisi käyttää keinolannoitteita eikä kasvinsuojeluaineita. (Halder 2006, 191–194.)

Koska Camphill-liikkeen filosofinen perusta nojasi vahvasti Rudolf Steinerin ajatteluun, oli luonnollista että maa- ja puutarhataloudessa alettiin toteuttaa biodynaamista viljelymenetelmää. Se on Steinerin virikkeistä syntynyt ja vanhin luonnonmukaisen viljelyn monista suuntauksista. Siinä korostetaan ravinneomavaraisen maatalan merkitystä ekologisena luontoa rikastuttavana ja tervehdyttävänä kokonaisuutena. Puutarhan terapeuttisia vaikutuksia on käytetty hyväksi Camphillin alusta asti sekä lasten kasvatuksellisten, koulutuksellisten ja terapeuttisten päämäärien saavuttamiseksi. (Halder 2006, 191–194.)

Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminta on suunnattu ensisijaisesti nuorille erityistä tukea tarvitseville aikuisille. Toiminta on monipuolista ja yksilöllisesti suunniteltua ja siinä yhdistyvät työ, taiteellinen toiminta sekä elämäntaito-ohjaus. (Tuovinen 2023.)

Työtoiminta on ryhmämuotoista toimintaa työpajoissa, joita ovat leipomo, ilmaisutaitopaja, käsityöpaja, pesula, puupaja sekä puutarha. Tarpeen mukaan järjestetään myös muita työpajoja. Lisäksi siivoustiimissä, keittiössä ja toimistossa on mahdollista osallistua yksilölliseen työtoimintaan. Kaikilla asiakkailla on mahdollisuus osallistua myös ilmaisutaidon, musiikin, tanssin ja osallistavan keskustelun ryhmiin. Asiakkaat voivat ja heitä myös kannustetaan vaikuttamaan työtehtäviensä suunnitteluun ja toteuttamiseen. Työtoiminnassa on tavoitteena työtaitojen kehittyminen ja osallisuuden ja itsenäisyystaitojen vahvistuminen. Työtoiminnan asiakkaat tarvitsevat tukea ja neuvontaa, mutta eivät jatkuvaa seurantaa. (Tuovinen 2023.)

Päivätoiminta on ryhmämuotoista toimintaa työpajoissa, joita ovat leipomo, ilmaisutaitopaja, käsityöpaja, pesula, puupaja sekä puutarha. Tarpeen mukaan järjestetään myös muita työpajoja. Päivätoiminta sisältää monenlaista luovaa toimintaa, kuten kuvataiteen, musiikin, luovan liikunnan aktiviteetteja. Tärkeä osa toimintaa on vuodenaikojen juhlien viettäminen yhdessä. Niihin tehdään näytelmiä ja muita esityksiä. Erilaiset taiteelliset elementit - draama, tanssi, luova liikunta, musiikki ja kuvataide - läpäisevät toiminnan. Päivätoiminta sisältää myös osin työtoiminnan tehtäviä siltä osin kuin asiakkaat haluavat niitä sisällyttää päiväohjelmaansa. Lisäksi on ulkoilua, retkeilyä ja monenlaista luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Tärkeä osa päivätoimintaa on elämäntaito-ohjaus, jossa keskitytään arjen taitojen ylläpitämiseen ja harjoitteluun. Vuorovaikutustaitoja kehitetään sosiaalisten harjoitusten sekä ryhmä- ja yksilökeskustelujen kautta. Myös näyttelyissä, teatterissa ja elokuvissa käyminen sekä erilaisiin työympäristöihin tutustuminen ovat tärkeä osa päivätoimintaa. Päivätoiminnan tavoitteena on parantaa asiakkaan elämän laatua ja osallisuutta; ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja psyykkisiä ongelmia. Päivätoiminnan tarkoituksena on tukea

itsenäistä elämässä selviytymistä ja edistää sosiaalista vuorovaikutusta. Päivätoiminnan asiakkaat tarvitsevat ohjausta ja avustamista päivittäisissä toiminnoissa ja vuorovaikutustilanteissa. Asiakkaalla voi olla toimintakyvyn rajoituksia ja he tarvitsevat jatkuvaa läsnäoloa, mutta eivät jatkuvaa valvontaa. (Tuovinen 2023.)

Toiminnassa on laajasti käytetty puutarhaa ja metsää toimintaympäristönä, jossa työn merkityksellisyys ja sen vaikutus muihin ihmisiin tulee konkreettisesti nähtäväksi ja koettavaksi. Luonnon arvostaminen ja sen rauhoittava ja tasapainottava vaikutus on laajasti työyhteisössä hyväksytty käsitys. Toiminta on laadukasta ja siinä käytetään paljon hyväksi luonto- ja puutarhaympäristöjä sekä luonnon materiaaleja. Myös alueella toimiva ratsastusterapeuttiyrittäjä on kiinteässä yhteydessä sekä asiakkaiden että henkilökunnan kanssa. Kaikkien työpajojen – puutarha, puu, pesula, käsityö, leipomo ja ilmaisutaito – toiminnassa käytetään paljon luontoelementtejä ja luontoympäristöjä.

Sylvia-kodissa ollaan käynnistämässä kehittämishanke, jossa on tarkoitus tuoda esiin Sylvia-kodin päivätoiminnan luontoelementtien hyödyntäminen ja tehdä siitä selkeämmin tavoitteellista toimintaa. Näin jo olemassa olevat elementit tulevat oleelliseksi lisäarvoa tuottavaksi osaksi psykofyysissosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa ja ylläpitämisessä.

Kehittämishankkeen tarkoituksena on saada henkilökunta tiedostamaan työn sisältämät luontoelementit ja niihin liittyvät edut ja hyödyt, kouluttaa Green Care -laatuajatteluun, motivoida työntekijät ja asiakkaat, sitouttaa organisaatio ja muokata sen identiteettiä niin, että Green Care -sertifiointi mahdollistuu ja siitä tulee tärkeä osa imagoa. Tässä on mahdollisuus tuoda esiin Camphill-yhteisön luontosuhteeseen liittyvät arvot ajanmukaisella ja laajemminkin ymmärrettävällä tavalla. Tällöin ne tuovat ulospäin selvää lisäarvoa yhdistyksen toimintaan. Tämä voisi olla myös tulevaisuudessa osa koko yhdistyksen strategiaa.

Innovaatio on toimintaa, joka luo uusia tapoja tehdä tai toimia ja joka tuottaa uutta hyötyä tai lisäarvoa jollekin. Se voi olla uusi toimintatapa tai uudenlainen näkökanta tai ajattelutapa suhteessa jo olemassa olevaan toimintaan. (Elomaa-Krapu 2021). Nykyisin organisaatiossa on jo kaikki Green Care -elementit, ja toiminta on sitä ulkoisesti. Kyseessä on siis jo olemassa olevan nostaminen tietoiseksi ja tavoitteelliseksi toiminnaksi.

1.3 Tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa perehdytysmateriaalia työ- ja päivätoiminnan henkilökunnalle Sylvia-kodin Green Care -hankkeen edistämiseksi. Materiaalia tullaan käyttämään henkilökunnan perehdyttämiseksi Green Care -toimintamalliin hankkeen käynnistämisvaiheessa.

Tarkoituksena on tuottaa opaskirja, jonka avulla voi perehtyä Green Care -toimintamalliin ja jonka avulla työntekijät voivat halutessaan kerrata perusasioita. Se auttaa saavuttamaan yhtenäisen toimintatavan ja tukee uuden innovaation vakiinnuttamisessa sekä toimii myös uusien työntekijöiden perehdyttämisen tukena.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena projektina (Salonen 2013, 11). Se nivoutuu osaksi työtäni Sylvia-kodin päivätoiminnan esihenkilönä. Olen suorittanut Green Care -sertifiointin vaatiman 5 op Green Caren perusteet -kurssin. Green Care -hanke on hyväksytty Sylvia-koti yhdistyksen johtoryhmässä joulukuussa 2022 (Sylvia-koti yhdistys 2022).

2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

2.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on hyvin monimerkityksinen käsite. Etenkin Pohjoismaissa sen ymmärretään kattavan ihmisen tarvitseman aineellisen perustan, terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. Koettu hyvinvointi on yksilön kokemus näiden asioiden toteutumisesta. Se tiivistyy tyytyväisyydeksi elämään tai onnellisuudeksi. Toisaalta hyvinvoinnin käsite on riippuvainen myös käytetystä viitekehuksesta ja teoriaperinteestä. (Karvonen 2019, 96.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Määritelmä on saanut kritiikkiä tällaisen tilan saavuttamattomuuden vuoksi. Määritelmää on myöhemmin kehitetty niin, että se ottaa huomioon terveyden dynaamisuuden ja subjektiivisen kokemusluonnon, johon vaikuttavat ympäristö kaikkine ulottuvuuksineen, yksilön sairaudet, asenteet ja arvot. Ihmisen subjektiivinen oman terveydentilan määrittäminen on merkityksellisin. Kokemus terveydestä on vahvasti suhteellinen ja sidoksissa autonomiaan, osallisuuteen, ympäristöön ja tavoitteisiin. (Huttunen 2020a.)

Luontoa on perinteisesti pidetty ihmisen hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Aiemmin niitä hyödynnettiin erilaisissa laitospäristöissä, kuten sairaaloissa, parantolissa, kasvatustiloissa ja vankiloissa. (Soini ym. 2011, 320.) Erityisesti monipuoliset mahdollisuudet kokea erilaisia luontoelementtejä ulkona luovat tervehtymisen kokemuksia (Salonen & Törnroos 2019, 15).

Tutkimusten valossa voidaan todeta luonnon lisäävän monella tavoin ihmisen hyvinvointia. Myönteiset vaikutukset välittyvät erilaisten luontoympäristöjen kautta. Ne voivat olla luontotilaisia tai hoidettuja viheralueita. Myös sisätiloihin tuodut luontoelementit lisäävät ihmisen hyvinvointia. Näitä luontoelementtejä ovat ikkunanäkymät, viherkasvit, luontokuvat, luontovideot, luonnonäänimaisemat. Useiden tutkimusten perusteella voidaan todeta, että luonto ylläpitää ja elvyttää tarkkaavaisuutta ja parantaa kognitiivisia tuloksia. (Jouhtinen 2012, 1.)

Tyrväinen ym. (2018) mukaan näyttöä luontoympäristön vaikutuksesta sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa on toistaiseksi vielä vähän. Kuitenkin terveillä henkilöillä tehtyjen tutkimusten perusteella on odotettavissa, että luontoa voitaisiin hyödyntää sairauksien ehkäisyssä ja oireiden lieventämisessä. Luontoympäristöjen käyttämisessä on merkittävää potentiaalia kansanterveyden edistämiseksi. Erityisesti luontoympäristöjen myönteisistä vaikutuksista mielialaan terveillä ihmisillä on melko vahvaa tutkimusnäyttöä.

2.2 Asuinympäristö

Ihmiset kokevat fyysisen ja henkisen terveytensä paremmaksi, kun he elävät alueella, jossa on runsaasti viheralueita ja luonnontilaisia ympäristöjä. Viherympäristö sinänsä lisää henkistä hyvinvointia, mutta se myös aktivoi liikkumiseen. Liikunta parantaa fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Lisääntynyt liikkuminen lisää myös ihmiskontakteja ja siten myös sosiaalinen hyvinvointi paranee. Asuinympäristö vaikuttaa koetun stressin määrään ja sen laatu vaikuttaa yksilön koettuun elämänlaatuun ja tyytyväisyyteen. Myös yhteisötasolla nämä vaikutukset ovat havaittavissa. Kaksostutkimuksilla on osoitettu, että viheralueet vaikuttavat koetun stressin, masennuksen ja ahdistuksen määrään. (Huttunen 2017, 10.)

Maas ym. (2009, 972) mukaan on yhä enemmän näyttöä positiivisesta suhteesta asuinympäristöjen viheralueiden ja useiden itse raportoitujen fyysisen ja henkisen terveyden indikaattoreiden välillä. Pienen mittakaavan psykologiset tutkimukset osoittivat, että altistuminen viheralueille vaikuttaa positiivisesti stressin vähenemiseen ja palautumiseen. Myös useat epidemiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että viheralueet korreloivat positiivisesti terveyteen, koettujen oireiden määrään ja kuolleisuuteen. Maasin ym. laajan potilasaineistoon perustuvassa tutkimuksessa kävi lisäksi ilmi, että useat sairaudet esiintyivät vähemmän niillä asuinalueilla, joissa on enemmän viheralueita yhden kilometrin säteellä kodista. Tutkimuksessa nousee korostetusti esiin viheralueiden positiivinen vaikutus kotien lähellä. Eriytyisen vahvaa näyttöä oli lapsien ja alempien sosioekonomisten ryhmien kohdalla.

2.3 Luontoympäristön vaikutus henkiseen hyvinvointiin

Ulrich ym. (1991) tutkimuksessa ilmeni selvästi, että luontoympäristön stressistä palauttava vaikutus oli selvästi parempi kuin kaupunki- ja liikenneympäristössä. Samoin Kagawa ym. (2009) ovat päätyneet samankaltaisiin tuloksiin. Metsäympäristössä stressitasot laskivat ja rentoutuminen oli nopeampaa. Morita ym. (2009 291–301) tutkimuksessa kävi ilmi, että metsäympäristöt vaikuttavat edullisesti kroonisesta stressistä kärsiviin ihmisiin ja siksi metsäympäristöjä voidaan pitää terapeuttisina maisemina. Japanissa käytetään metsäkävelyä (shinrin-yoku) stressin hoitamiseen. Säännölliset metsäkävelyt voivat auttaa vähentämään psykososiaaliseen stressiin liittyvien sairauksien riskiä.

Samantyyppisiä tuloksia on saatu myös uudemmissa tutkimuksissa. Song ym. (2018) osoittavat metsäalueilla kävelemisen psykologiset hyödyt ja paljastavat merkittävän korrelaation psykologisten vasteiden ja masentuneisuuden ja alakuloisuuden tunteiden välillä. Puhakka ym. (2019, 106) mukaan on myös tutkimusnäyttöä luonnon tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä lisäävästä vaikutuksesta.

Metsäympäristössä palautuminen on nopeampaa kuin kaupunkiympäristössä. On todettu, että jännittyneisyys, masentuneisuus, väsymys ja sekavuus vähenevät metsässä nopeammin kuin urbaaniympäristössä kun taas elinvoimaisuuden kokemus lisääntyy metsässä enemmän. Metsässä oleskelu vaikuttaa laskemalla kortisolitasoa, laskemalla sykettä ja verenpainetta. Samoin sympaattisen hermoston aktiivisuus laskee ja parasympaattisen hermoston aktiivisuus nousee. Näillä fysiologisilla vaikutuksilla on myös positiivisia seurauksia henkiseen hyvinvointiin. (Huttunen 2017, 12.)

Metsän elvyttävät kokemukset korreloivat metsässä vietettyyn aikaan. Metsässä tyypillisesti rentoudutaan ja irrottaudutaan arjesta. Sinne mennään myös selvittämään ajatuksia ja pohtimaan ja käsittelemään henkilökohtaisia asioita. Luontoympäristöissä tapahtuva rauhoittuminen ja ajatusten selvittäminen, samoin elinvoimaisuuden lisääntymisen kokemus, vaikuttavat positiivisesti henkiseen hyvinvointiin. Terveytensä huonommaksi kokevat saavat luonnossa oleskelusta enemmän hyötyä kuin itsensä terveemmiksi kokevat. Osin tämä selittyy sillä, että huonommassa kunnossa olevat hakeutuvat useammin luonnossa sijaitsevaan mielipaikkaan, jossa he kokevat olonsa erityisen hyväksi. Ihmiset valitsevat usein itselleen mielipaikan, joka sijaitsee luontoympäristössä. Se on helposti saavutettava ja siellä on miellyttävää oleskella. Siellä oleskellessa arjen tuomat negatiiviset ajatukset ja tuntemukset muuttuvat positiivisemmiksi ja irtautuminen arjesta hetkeksi mahdollistuu. Monille mielipaikassa oleminen tuo kokemuksen kuulumisesta johonkin suurempaan kokonaisuuteen. (Huttunen 2017, 12–13.)

Luontoaltistuksen kestoa on tutkittu White ym. (2019) tutkimuksessa. Luontoaltistuksen positiiviseksi koetut vaikutukset lisääntyivät aina 120 minuuttiin viikossa asti. Sitä suuremmalla altistuksella ei havaittu lisääntyneitä hyvinvointia. Altistuksen kertojen määrä ei ollut merkittävä vaan kokonaisuena.

Liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Fyysiselle hyvinvoinnille se on välttämätöntä ja liian vähäinen liikunta aiheuttaa pitkään jatkuessaan vakavia terveyshaittoja. (Helajärvi ym. 2015.)

Säännöllinen liikunta lisää henkistä hyvinvointia, tuottaa mielihyvää ja rauhoittaa, parantaa mielenterveyttä ja antaa positiivisia hyvinvoinnin kokemuksia. Se auttaa masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa sekä lieventää unettomuusoireita. (Huttunen 2017, 8.)

Monissa tutkimuksissa on todettu luontoliikunnan lisäävän hyvinvointia ja parantavan mielialaa, itsetuntoa ja energisyyden tunnetta riippumatta liikuntalajista tai liikunnan kestosta. Myös negatiiviset tunteet - viha, hämmentyneisyys, masentuneisuus ja jännittyneisyys – vähenevät huomattavasti. (Huttunen 2017, 15.)

2.4 Luontoympäristön vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Vuorovaikutus elinympäristön kanssa on hyvin monitasoista. Erilaiset mikrobit, kuten virukset, bakteerit ja sienet, ovat läheisessä yhteydessä ihmiseen. Samoin erilaiset saasteet ja ympäristön fysiologiset vaikutukset ovat yhteydessä terveyteen. (Huttunen 2020b.)

Ihmisen immuunipuolustusjärjestelmän kehittyminen ja ylläpito vaati riittävää ja monipuolista mikrobialtistusta. Niin sanotun biodiversiteettihypoteesin mukaan luonnon monimuotoisuuden väheneminen ja hygieniatason nousu ovat johtaneet vähäisempään ja yksipuoliseen mikrobialtistukseen. Sen seurauksena ihmisen elimistön mikrobitasapaino alkaa järkkyyä ja syntyy immuunijärjestelmän häiriöitä, autoimmuunisairauksia ja kroonisia tulehdussairauksia. Erityisen tärkeää on, että ihminen on kosketuksissa metsien ja maatalousalueiden monipuolisen mikrobi- ja pieneliöyhteisöjen kanssa. (Puhakka ym. 2019, 106–107.)

Li (2010) mukaan japanilainen rauhallinen metsäkävely (shinrin-yoku), jonka ajatellaan olevan luonnollinen aromaterapia, vaikuttaa ihmisen immuunijärjestelmää aktivoivasti. Metsäkävelyssä hengitetään havumetsän ilmaa, jossa on havupuiden haihtuvia eteerisiä öljyjä. Metsäkävelyn vaikutukset säilyvät 30 päivää kävelyn jälkeen. Tämä havainto antaa olettaa, että kerran kuussa tehty metsäkävely auttaisi paremman vastustuskyvyn ylläpitämisessä.

3 Green Care

3.1 Määritelmä

Mualla Euroopassa erilaiset Green Care -tyyppiset toiminnot ovat tyypillisesti maatalojen yhteydessä. Yhteistä niille on se, että sosiaalipalveluja tarjotaan maatalotoiminnan osana tai ohella. Myös yhteisöllinen ruoantuotanto ja osatyökykyisten työllistäminen on osa monien tilojen toimintaa. Ne ovat usein voittoa tavoittelemattomia ja niiden taustalla on erilaisia aatemaailmoja. Monille niistä on tyypillistä sosiaalipedagoginen työote. Green Care -nimitystä vastaavia tai sen tyyppisiä toimintoja kuvaava sana on Social Farming, jonka käyttö on yleisempää kuin Green Caren. Näitä ilmaisuja ovat Italiassa (Agricoltura Sociale), Portugalissa (Agricultura Social), sekä Saksassa ja Itävallassa (Soziale Landwirtschaft). Care Farm -käsite on tunnettu Alankomaissa jo 70-luvulla kuvaamaan maataloustoiminnan ohella tapahtuvaa sosiaalipalvelujen tuottamista. Näitä vastaavia termejä ovat Alankomaiden Zorglandbouw, Norjan Inn på Tunet, Belgian Flandersissa Groene zorg ja Ruotsissa Grön Omsorg. (Vehmasto 2019, 178–179.)

Vuonna 2010 yhteiseurooppalaisen COST-hankkeen raportissa (European Cooperation in Science and Technology, COST-action) Green Care -toiminta määriteltiin tarkemmin ja se alkoi saada nykyisen muotonsa. Määritelmässä myös korostettiin, että kyseessä on palvelujen tuottaminen jollain tavoin haavoittuvassa asemassa oleville ryhmille. (Vehmasto 2019, 179–180.)

Haugbenhofer ym. (2010) määrittelee Green Caren olevan yläkäsite laajalle kirjolle terveyttä edistäviä interventioita, joissa kaikissa käytetään apuna luonnon elementtejä. Tavoitteena on ylläpitää tai edistää henkilön sosiaalista, fyysistä, henkistä ja jopa kasvatuksellista hyvinvointia.

Soini ym. (2011, 329–330) puolestaan määrittää Green Caren olevan luontoon ja maaseutu-ympäristöön tukeutuvaa toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care kattaa monia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuullisesti sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Green Care -toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja hyödyntää myös kaupunki- tai laitospäristössä. Toimintaa harjoittaa koulutettu henkilökunta yksilöllisen asiakas- ja kuntoutussuunnitelman mukaisesti.

Green Care -käsitteen sisältö vaihtelee eri puolilla maailmaa sen mukaan, mistä kulttuurisista- ja kontekstuaalisista lähtökohdista käsitteistö on lähtenyt kehittymään. Suomessa käsite esiteltiin ensimmäistä kertaa vuonna 2006. Sitä on ollut sittemmin kehittämässä mm.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL, Luonnonvarakeskus, Luke, monet koulutus- ja kehittäjäorganisaatiot sekä joukko asiantuntijoita ja yrittäjiä. Vuonna 2010 perustettiin Green Care Finland ry edistämään asian tunnettuutta ja alan toimijoiden verkostoitumista ja tiedonvälitystä. Suomessa Green Care -termistön ja laadunhallinnan kehittämiseksi on ollut leimallista pyrkimys tieteellisyyteen. Siihen ovat osallistuneet vahvasti lukuisat asiantuntijat ja tutkijat. Suomalaisessa kontekstissa käsitteistö on alusta lähtien linkittynyt vahvasti maa-seutu- tai luontoperustaisen yritystoiminnan kehittämisen mahdollistamiseen. (Luke ja GCF ry 2021, 6.)

Vesiympäristöissä tapahtuvalle Green Care -toiminnalle on luotu omaa käsitettä Blue Care. Blue Care käsite on uudempi kuin Green Care ja on vielä vakiintumaton. Saija-Riina Kero tuo opinnäytetyössään vuonna 2017 esiin käsitteen vakiintumattomuuden ja siihen liittyviä erilaisia näkemyksiä ja rajauksia. (Kero 2017, 29–39.) Blue Care nähdään joko Green Care -käsitteen alakäsitteenä, sen yhtenä alalajina tai aivan omana, tosin hyvin samankaltaisena Green Care -käsitteen kanssa. Blue Care -toiminta sisältää samat edellytykset kuin Green Care, mutta toiminta tapahtuu luonnon vesiympäristöissä. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi kalastus ja erilaiset hyvinvointipalvelut, jotka toteutetaan vesiympäristöissä. . (Kero 2017, 42–44.)

Green Care on luonnossa tapahtuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää ja parantaa ihmisen hyvinvointia (Green Care Finland b). Jotta voidaan puhua Green Care -toiminnasta, on siinä oltava kolme peruselementtiä: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus (Löf, 17–18).

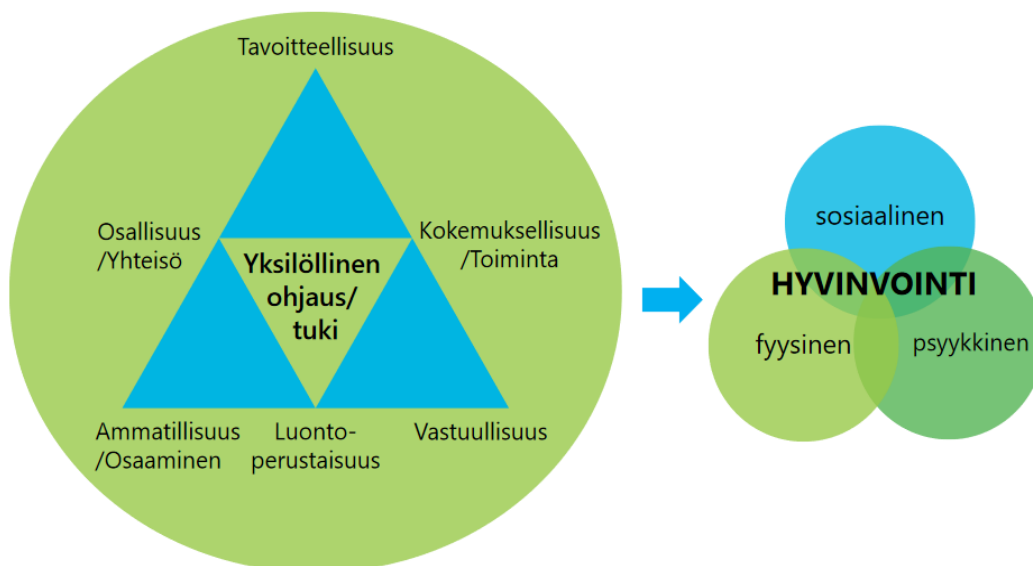
Lisäksi toiminnan tulee olla tavoitteellista, ammattitaitoista ja vastuullista. Kun toiminnassa on peruselementit, joiden toteutus täyttää toiminnan laadullisuuden vaatimukset, voidaan puhua Green Care -toiminnasta. Tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus tarkoittavat Green Care -kontekstissa seuraavaa:

- Tavoitteellisuus tarkoittaa sitä, että käytetään luontoperustaisuutta tietoisesti asiakkaan hyvinvointiprosessien edistämiseen: käytetään luontoperustaisia toimintatapoja hyvinvointivaikutusten edistämisen ja vahvistamisen tukena sekä mahdollistetaan asiakkaalle luontoperustainen osallisuutta vahvistava kokemus (Löf, 17–18).
- Ammatillisuus ja osaaminen tarkoittaa sitä, että ohjaaja osaa luoda asiakastavoitteen perustuen edellytykset luonnon hyvinvointivaikutusten syntymiselle erilaisin luontoperustaisin toimintatavoin sekä osaa arvioida miten ja millaista

luontoperustaisuutta käyttäen voidaan edistää asiakkaan tai asiakasryhmän hyvinvointitavoitteiden saavuttamista (Löf, 17–18).

- Vastuullisuus tarkoittaa sitä, että sekä palveluntuottaja että ohjaaja turvaavat ympäristön ja eläinten hyvinvoinnin, luonnonvarojen kohtuukäytön, hankintojen ekologisuuden ja eettisyyden, jätteiden lajittelun ja kierrätyksen, kuljetusten optimoinnin, liikkumistapojen vähäpäästöisyyden sekä muut ympäristövastuulliset toimintatavat palveluun liittyen (Löf, 17–18).

Green Care -toiminnassa toteutuvat kaikki toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset (Kuvio 1). Luonto on oleellinen hyvinvointia ylläpitävä ja edistävä osa tavoitteellista prosessia, eikä vain toiminnan tausta. Luonto on vuorovaikutuksellisessa suhteessa ihmisen kanssa ja tavoitteellisessa prosessissa sen vaikutus haluttuun päämäärään on tiedostettu.



Kuvio 1. Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset (Luke ja GCF ry 2021, 9)

3.2 Taustateoriat

Green Care -ajattelun taustalla vaikuttavia teorioita on monia. Ihmisen evolutiivisen ympäristöön sopeutumisen ajatuksesta - että tietynlaiset luontoympäristöt, joissa on kasvillisuutta ja vettä, ovat ihmisen kehityshistoriassa muovanneet ihmisen psyyken sellaiseksi, että niissä ihminen on kotonaan – kirjoitti ensimmäisenä John Bowlby 60- ja 70-lukujen

vaihteessa. Hänen mukaansa luonnollisesta poikkeavassa ympäristöstä oleskelu voi aiheuttaa stressiä tai jopa mielenterveyden ongelmia. (Huttunen 2017, 20.)

Edward O. Wilson kehitti 80-luvun alussa hypoteesin biofiliaista, ihmisen luontaisesta ja synnynnäisestä kiintymyksestä luontoon. Sen mukaan luonto on mielihyvää ja esteettisiä kokemuksia tuottava ja stressiä lievittävä. (Huttunen 2017, 20.) Luonnon palauttavaa vaikutusta selittävää teoreettisia malleja on kaksi, jotka kumpikin perustuvat evoluutiokehitykseen liittyviin oletuksiin (Karjalainen 2011, 69–70).

Psykoevolutiivinen teoria käsittelee stressistä palautumista. Sen mukaan ihmisellä on luonnollinen biologinen valmius saada stressistä palauttavia vasteita tietynlaisista luontoympäristöistä. Urbaanit keinotekoiset ympäristöt eivät anna vastaavaa palautevaikutusta. Siksi ihmisen etääntyminen luonnollisista ympäristöistään aiheuttaa stressiä ja sitä kautta vähentää hyvinvointia. (Karjalainen 2011, 69–70.) Psykoevolutiivisen teorian on kehittänyt Roger Ulrichin 80-luvun alussa (Huttunen 2017, 22).

Tarkkaavaisuuden elpymisteorian mukaan, jonka Kaplan kehitti 80-luvun lopulla, ihmisen tarkkaavaisuus herpaantuu keskittyttäessä pitkiä aikoja tiettyihin tehtäviin tai asioihin. Keskitymiskyvyn elpymiskapasiteetti on teorian keskiössä. Elpyminen tapahtuu paremmin luontoympäristöissä, sillä niissä ei tarvitse samalla tavoin keskittyä mihinkään. Mieli saa ikään kuin levätä ja elpyä luonnossa. (Karjalainen 2011, 69–70; Huttunen 2017, 21.)

Ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja luonnon kokonaisvaltaisen suhteen tutkimiseen on nimeltään ekopsykologia (Green Care Finland a). Ekopsykologia on Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihmisen nähdään olevan osa muuta luontoa. Luonnon ja ihmisen vuorovaikutus on niin vahva, ette niitä voi erottaa toisistaan. Ekopsykologia pyrkii palauttamaan ihmisen ja luonnon välistä suhdetta, sillä se näkee ihmisen ja luonnon välisen psyykkisen irrallisuuden olevan hyvinvointia uhkaava tekijä. (Eskonen 2013, 18.)

3.3 Green Care -toiminnan muotoja

3.3.1 Luontotoiminta

Luontotoiminnalla tarkoitetaan toimintoja, jotka tukeutuvat luontoon. Toiminnot voivat olla metsä-, puutarha-, maatila- tai eläinavusteisia. Ne voivat olla joko yksilö- tai ryhmämuotoisia. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 32–34.)

Kun puhutaan luontotoiminnasta Green Caren yhteydessä, on sen täytettävä myös Green Care -toiminnan kriteerit. Toiminnan tulee olla tavoitteellista, ammattilaista ja vastuullista ja

siinä pitää olla mukana kolme peruselementtiä: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. (Löf, 17–18.)

3.3.2 Eläinavusteinen toiminta

Eläimen läsnäololla ja sen kanssa toimimisella on monia hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Eläin on monelle helpommin lähestyttävä olento kuin ihminen. Se on aito ja teeskentelemätön ja sen kanssa kommunikointi on nonverbaalista ja siten olemuksellisempaa kuin puheilmaisu. Eläimen kyky olla läsnä hetkessä ja sen ihmisen menneisyydestä ja asemasta riippumaton hyväksyntä antavat asiakkaalle monia uusia tapoja käsitellä ongelmiaan. Eläinavusteisen toiminnan tärkeä elementti on eläimestä huolehtiminen, joka tuo elämään rytmiä. (Green Care Finland c.)

Eläinavusteiset menetelmät jaetaan eläinavusteiseen toimintaan ja eläinavusteiseen terapiaan. Eläinavusteista toiminta (Animal Assisted Activity, AAA) on vapaamuotoisempaa kuin terapia. Sen tarkoituksena on parantaa osallistujien elämän laatua. Se on Suomessa esimerkiksi kaverikoira-toimintaa. Toiminnassa voi olla mukana mitä erilaisimpia eläimiä. Eläinavusteinen terapia (Animal Assisted Therapy, AAT) vaatii tekijältään sosiaali- tai terveysalan tutkintoa, hoidettavalta diagnoosia, hoidolta tavoitetta ja järjestelmällistä edistymisen seuranta sekä eläimen käyttämistä apuna terapiassa. Eläinavusteisia terapioituksia ovat esimerkiksi ratsastusterapia, ratsastusterapiassa toteutettu fysioterapia ja sosiaaliterapeuttinen hevostoiminta. (Green Care Finland c.)

3.3.3 Puutarhatoiminta

Puutarhatoimintaa on perinteisesti ollut paljon erilaisissa laitospäästöissä. Puutarhaterapian juuret juontavat Yhdysvaltoihin 1600-luvulle. 1800-luvulla se saapui Eurooppaan, Myös Suomessa on monissa sairaaloissa ollut puutarhanhoitoa osana terapeuttista kuntoutusta. (Mehtola 2015.)

Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa pyritään ylläpitämään ja vahvistamaan ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista terveyttä ja kykyjä, yleistä terveyttä ja hyvinvointia ja vahvistamaan osallisuuden kokemusta (Green Care Finland d).

Puutarhaterapiassa käytetään samoja elementtejä kuin terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa, mutta siinä on selkeästi määritelty kuntoutuksellinen tavoite. Puutarhaterapiaa tekee koulutettu puutarhaterapeutti. Toiminta on asiakaslähtöistä ja kuntoutuksen tavoitteet määritellään systemaattisesti. Tavoitteen tulee olla sellainen, että siihen voidaan päästä puutarhaterapian keinoin. Puutarhaterapialla voidaan vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Pölonen 2013, 20–21.)

3.3.4 Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta

Metsä on ihmisen alkuperäinen koti. Se on monenlaisen virkistymisen ja hyvän olon hakemisen paikka. Siellä retkeillään, sienestetään, marjastetaan ja nautitaan luonnon moni-ilmeisyydestä. Sieltä haetaan rauhoittumisen ja rauhan kokemuksia, täydellisen hyväksymisen kokemusta ja mahdollisuutta kokea kaikkien aistien kautta metsän luonnollista harmoniaa, tilaisuutta unohtaa hetkeksi itsensä ja vain kokea ympäröivän luonnon. Myös vuodenaikojen vaihtelu tuo metsään ajallisen ulottuvuuden ja luonnon muuttumisen kokemuksen; mahdollisuuden olla osa luonnon suurta rytmiä. Metsä on myös toiminnan ympäristö. Sillä on metsätaloudellisen merkityksen lisäksi muita ulottuvuuksia. Sieltä kerätään erilaisia materiaaleja, marjastetaan ja sienestetään, retkeillään, kuntoillaan, virkistytään, rentoudutaan, ihaillaan esteettisiä arvoja jne. Metsä on hyvin monipuolinen toimintaympäristö, joka mahdollistaa laajan skaalan erilaisia toimintoja. Metsässä oleskelu tuottaa mitattavissa olevia terveyshyötyjä. Verenpaineen ja pulssin lasku, lihasjännityksen ja kortisolin (ns. stressihormoni) määrän aleneminen ja hengityksen rauhoittuminen metsässä oleskelun myötä viittaavat rentoutumiseen ja stressistä palautumiseen. Luonnolle altistumisen tiedetään myös vähentävän allergioihin ja astman kaltaisiin kroonisiin tulehduksiin sairastumista sekä aktiivivan immuunijärjestelmää. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 6–9.)

Maatila on monipuolinen ympäristö niin kuntoutuksellisenä kuin kasvamisen ja oppimisen ympäristönä. Maatilan työt perustuvat siellä hoidettavien kasvien ja eläinten tarpeisiin. Maatilympäristössä on monipuolisia luontoelementtejä ja usein tilaan liittyy myös metsää ja siellä tehtävää työtä. Maatilan hoitoon liittyvät työt soveltuvat hyvin mielenterveyskuntoutuksen ja sosiaalisen kuntoutuksen välineiksi. Ne mahdollistavat irrottautumisen omien ongelmien pohtimisesta ja antavat onnistumisen kokemuksia. Maatilan konkreettisista töistä jää näkyvä jälki, joka antaa voimaantumisen kokemuksen tekijälleen. Asiakas voi tuntea liittyvänsä työnsä kautta maailmaan ja voi siten kokea osallisuuden yhteisöön. Monimuotoisessa yhteiskunnassa kehitysvammaiset asiakkaat voivat kokea maatilan töissä tekävänsä oikeaa työtä ja siten tuntea työnsä merkityksellisyyden ja osallisuutensa yhteisöön. Eläinten ja kasvien hoitamisessa voi tekijä oppia ja kokea vastuullisuutta. Maatiloilla voi olla myös leirikoulutoimintaa ja ryhmien vierailuja sekä kuntouttavaa työtoimintaa. (Green Care Finland e.) Maatilalla voi olla myös sosiaalista työllistämistä vajaakuntoisille ja ammatillista perhekotitoimintaa. Hoivamaatilat toiminta on yksi merkittävä tapa lisätä maaseudun ansaintamahdollisuuksia ja samalla luoda toimintakykyä ylläpitävää ja kuntouttavaa mielekästä toimintaa monille eri asiakasryhmille. Ympäri vuorokautinen hoitotoiminta on luvanvaraista toimintaa. Kevyempi vaihtoehto on järjestää ilmoituksenvaraista päivätoimintaa esimerkiksi kehitysvammaisille tai mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi maatilat voivat tarjota erilaisia talloita, heinätyötä, perunan nosto, ja muita tilaisuuksia kokea maatilan elämää. (SAMK.)

3.4 LuontoHoiva ja LuontoVoima

Suomessa 2010 luvun alussa oli Green Care -toiminta hahmottunut selvästi kaksiin markkinoihin palveluihin kohdistuvien vaatimusten perusteella. Sosiaali- ja terveysalan hoiva- ja kuntoutuspalveluihin kohdistuu monenlaista säätelyä. Siellä asiakaskunta on pitkälti kuntoutus- ja sosiaalipalveluiden asiakkaita. Heille tuotetut Green Care -palvelut ovat yleensä osa heidän kuntoutussuunnitelmaansa. Sen sijaan tavanomaiset hyvinvointi- ja virkistyspalvelut, jotka eivät ole julkisen vallan järjestämisvastuulla, ovat huomattavasti vapaammin järjestettävissä. Nämä erilaiset vaatimukset ja lupakäytännöt ovat jakaneet palvelut kahteen erilaisella markkinalogiikalla toimivaan kokonaisuuteen. (Vehmasto 2014, 31–32.) Näiden erityyppisten palvelujen erottamiseksi Green Care -termin suomenkielisiksi vastineiksi on luotu Luontohoivan (Vihreän hoivan) ja Luontovoiman (Vihreän voiman) -käsitteet (Green Care Finland f).

Suomalaisessa Green Care -toiminnassa käytetään käsitteitä LuontoHoiva ja LuontoVoima. LuontoHoiva on toimintaa, joka on sosiaali- ja terveysalan lainsäädännön alaista ja LuontoVoima toiminta on vapaampaa luontoa hyödyntävää toimintaa. Niiden asiakasryhmät poikkeavat toisistaan kuten myös tavoitteet. Yhteistä niille on, että ne täyttävät Green Care -toiminnan periaatteet. Osin LuontoHoiva ja LuontoVoima tuottavat myös samakaltaisia palveluja ja rajanveto vaatii harkintaa. (Green Care Finland f.)

LuontoHoivan asiakkailla on erityisen tuen tarvetta ja palvelun tuottaminen vaatii sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilön pätevyyttä. Palveluita voivat olla erilaiset terapiat, jotka toteutetaan luontoavusteisesti, esimerkiksi hevosen selässä tehtävä fysioterapia. Erilaisissa hoivayksiköissä, esimerkiksi kehitysvammaisten tai vanhusten hoidon yksiköt, voidaan tuottaa monenlaisia palveluja elämänlaadun ja omatoimisuuden tukemiseksi. Myös sosiaalipalveluissa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan käyttää monenlaisia luontolähtöisiä menetelmiä. LuontoHoivapalveluja ovat tyypillisesti Sosiaali- ja terveysalan fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen kuntoutus, päivätoiminta, kuntouttava toiminta ja työtoiminta. Lisäksi sekä LuontoHoiva- että LuontoVoimapalveluja voivat olla sosiaalinen tuettu perhetuki-, loma-, leiri-, virike- ja harrastustoiminta, sosiaalipedagogian ja kasvatuksen alueella sosiaalipedagogiikka, esim. sosiaalipedagoginen hevostoiminta, osa varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyyn palveluista sekä lisäksi virkistys- ja hyvinvointipalveluista erityisryhmien virkistys ja esteetön luontoliikunta. (Green Care Finland f.)

LuontoVoiman asiakasryhmä on laajempi kuin LuontoHoivan. Siihen kuuluvat periaatteessa kaikki ihmiset, eikä toimijan koulutusvaatimus palvelujen tuottamiseen ole yhtä tiukka kuin LuontoHoivapalveluissa. LuontoVoiman pääpaino on virkistys- ja hyvinvointipalveluissa. Niitä voivat olla tavoitteelliset virkistys- ja hyvinvointipalvelut, voimaannuttava toiminta,

esimerkiksi työhyvinvointipalvelut sekä osin erityisryhmien virkistys ja esteetön luontoliikunta. Kasvatuksen alueella erilaiset varhaiskasvatuksen palvelut, luontokoulut, leirikoulut, luontoharrastukset ja kummimaatilat. Myös osa varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn palveluista sekä sosiaalisesta tuetusta perhetuki-, loma-, leiri-, virike- ja harrastustoiminnasta voi olla LuontoVoimaa. (Green Care Finland f.)

Asiakaslähtöisyyden, vastuullisuuden, tavoitteellisuuden, turvallisuuden, ympäristön huomioimisen ja eläinten hyvinvoinnin varmistamiseksi tehdään Green Care -laatutyötä. Sillä pyritään myös osoittamaan toiminnan tuomaa lisäarvoa ja lisäämään tunnettuutta. Green Care -laadunhallinta voi olla myös kilpailukeino. (Lääperi & Puromäki 2014, 64–66.)

Green Care Finland ry on luonut eettisen ohjeiston, joka velvoittaa Green Care -palveluntarjoajia. Sen lisäksi toimijan on noudatettava myös oman alansa eettisiä ohjeistuksia ja korkeaa ammattietiikkaa. Ohjeet on hyväksytty Green Care Finland ry:n vuosikokouksessa Tampereella 13.4.2012. (Green Care Finland g.)

Eettiset ohjeet on jaettu kolmeen alueeseen: luontosuhteeseen, ammatillisuuteen ja asiakassuhteeseen. Luontosuhteessa käsitellään luonnon elvyttävyyden arvostamisesta, suhdetta luontoympäristöön ja vastuullisuuteen sekä eläinten kunnioittamista ja suojelua. Ammatillisuudessa käsitellään ammattimaisuutta, menetelmien tavoitteellista ja vastuullista käyttöä, laatua ja turvallisuutta sekä yhteistyötä toimijoiden kesken. Asiakassuhteessa käsitellään kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostamista, ihmisoikeuksien ymmärtämistä ja luottamuksellisuutta. (Green Care Finland g.)

4 Perehdytysmateriaalin kehittämispöessi

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö voi olla toiminnallinen, tutkimuksellisen tai taiteellisen opinnäytetyö. Ne ovat monelta osin samankaltaisia. Niissä kaikissa on tietoperusta, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot. Lisäksi niistä syntyy tuotos tai tulos. Niissä on myös samankaltainen prosessin eteneminen aiheenvalinnan ja rajauksen kautta työskentelyn suunnitteluun ja organisointiin sekä lopuksi tuotokseen ja arviointiin. (Salonen 2013, 5.) Koska opinnäytetyöt sisältävät päällekkäisiä tunnuspiirteitä, on niiden erottelu ajotain hankalaa (Salonen 2013, 13).

Toiminnallinen opinnäytetyössä kehittämishankkeen tuloksena syntyy tuotos, joka on esimerkiksi opas, malli, esite, perehdytyskansio, toimintapäivä, kuvaus, kirja, kansio tai prosessikuvaus. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä taas tuloksena syntyy tutkimuksen tekemisen sääntöjen ja menetelmien avulla uutta tietoa tilaajalle, työyhteisölle tai tekijälle itselleen. Näiden opinnäytetyötyyppien välillä on eroja myös tutkimisen ja kehittämisen menetelmissä tiedonhankintatavoissa, materiaaleissa ja aineistoissa sekä näiden analyysissä ja hyödyntämisessä. (Salonen 2013, 5, 19.)

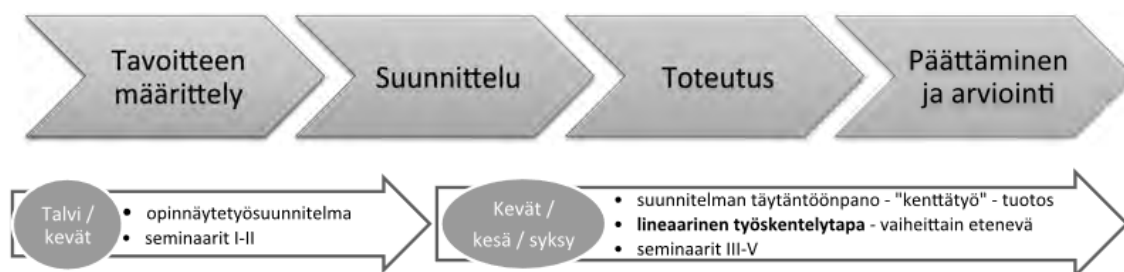
Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävä työn kehittäminen edellyttää eri vaiheissaan mukana olevia toimijoita. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittäminen ja toiminta tapahtuvat sekä dialogisessa vuorovaikutuksessa eri toimijoiden kesken että myös yhteisesti jaettujen materiaalien työstämisen ja niistä palautteen hakemisen kautta. Tämä merkitsee, että kehittäminen tapahtuu prosessin ja toiminnan aikana ihmisten välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Salonen 2013, 5–6.) Opinnäytetyö muodostuu tuotoksesta ja kehittämishankeraportista, jotka yhdessä muodostavat opinnäytetyön (Salonen 2013, 18).

4.2 Kehittämistoiminnan lineaarinen malli

Kehittämistoiminnan lineaarinen malli kuvaa kehittämispöessin etenemistä. Se on yksinkertainen, suoraviivainen ja kaavamainen malleista ja sitä on kritisoitu kehittämistoiminnan liiallisesta yksinkertaistamisesta. (Salonen 2013, 15.) Linearisessa mallissa prosessi kuvataan vaiheesta toiseen siirtyvänä suoraviivaisena prosessina; tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Kehittämistoiminta perustuu yleensä selkeästi määriteltyyn ongelmaan, jolle haetaan ratkaisua mahdollisimman tarkan etukäteissuunnittelun avulla. Viime aikoina on käyty keskustelua myös vähemmän etukäteisen suunnitellusta

vision varassa etenevästä suunnitteluprosessista, joka jättää tilaa myös tilannekohtaiselle ja soveltavalle kehittämiselle. (Toikko & Rantanen 2009, 64–66.)

Prosessin ensimmäisessä vaiheessa määritellään tavoite. Se perustuu esimerkiksi ideaan, tarpeeseen tai toimintaympäristön muuttumiseen. Tavoitteen määrittely on koko prosessin perusta, jonka pohjalle rakentuu sitä seuraava kehittämistoiminta. Tavoitteen määrittelyn jälkeen tulee suunnitteluvaihe, jossa käydään läpi riskit, mietitään osallistujat, kartoitetaan tekniset ja taloudelliset edellytykset. Lisäksi analysoidaan projektin ennakoitun tuloksen soveltavuus organisaation toiminnallisiin tavoitteisiin. Suunnittelu tuottaa projektisuunnitelman aikatauluineen ja muine tarpeellisine osasuunnitelmineen ja analyseineen, vastuineen, tekijäoikeuksineen aina projektin luonteesta ja laajuudesta riippuen. Toteutusvaiheessa tehdään suunnitelman mukainen tuotos. Harvoin projekti toteutuu täysin suunnitelman mukaan ja suunnitelmaa joudutaankin usein korjaamaan tai tarkentamaan projektin aikana esiin tulleiden asioiden vuoksi. Toteutukseen kuuluu myös tuotoksen käyttöönotto ja sen käyttökelpoisuuden varmistaminen. Lopuksi projekti päätetään ja arvioidaan. Päätämiseen kuuluu loppuraportointi, projektiorganisaation purkaminen ja jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.) Opinnäytetyö toteutettiin (Kuvio 2) kehittämistoiminnan lineaarisen mallin mukaisesti. (Salonen 2013, 13–15).



Kuvio 2. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen malli mukaan (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64)

4.3 Opinnäytetyön tavoitteen määrittely

Syksyllä 2022 otin esiin ajatuksen Green Care -hankkeesta esihenkilöitteni kanssa ja sain positiivista ja kannustava palautetta. Sen jälkeen esitin Sylvia-koti yhdistyksen johtoryhmälle ehdotuksen Green Care -hankkeen käynnistämisestä, jonka tarkoituksena on Green Care toimintatavan käyttöönotto Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminnassa ja lopuksi hankkia

sertifiointi toiminnalle. Joulukuussa 2022 Sylvia-koti yhdistyksen johtoryhmä hyväksyi hankkeen ja sain valtuudet hankkeen käynnistämiseen.

Tavoitteen määrittely on tehty Sylvia-koti yhdistyksen toimeksiannon perusteella. Työssäni tehtävänäni on mm. käynnistää Green Care -hanke. Opinnäytetyöksi rajautui luontevasti perehdyttämismateriaalin tuottaminen, joka on hankkeen ensimmäinen vaihe.

Opinnäytetyö on toiminnallinen projekti (Salonen 2013, 11–13; Salonen ym. 2017, 21–23). Se on työelämälähtöinen ja on osa Sylvia-kodin päivätoiminnan Green Care -toimintatavan käyttöönotto ja sertifiointi -hanketta. Projektin tuloksena tarkoitus tehdä opaskirja päivätoiminnan henkilökunnan perehdyttämiseksi Green Care -toimintamalliin. Tuotoksen on tarkoitus olla yhdistyksen toimipisteiden kirjallinen materiaali; opaskirja, johon työntekijät voivat halutessaan palata ja kerrata perusasioita. Se auttaa saavuttamaan yhtenäisen toimintatavan ja tukee uuden innovaation vakiinnuttamisessa. Se toimii myös uusien työntekijöiden perehdyttämisen tukena. Yhteistyösopimus allekirjoitettiin Sylvia-koti yhdistyksen kanssa ja projekti toteutettiin yhdistyksen Sylvia-koti nimisessä toimintayksikössä Lahdessa.

4.4 Opinnäytetyön suunnittelu

Lineaariseen malliin on päädytty, koska projekti on hyvin rajattu ja toteutui lyhyenä aikana (Toikko & Rantanen 2009, 66–67). Tavoitteen määrittely on tehty Sylvia-koti yhdistyksen toimeksiannon perusteella. Työssäni tehtävänäni on mm. käynnistää Green Care -hanke. Opinnäytetyöksi rajautui luontevasti perehdyttämismateriaalin tuottaminen, joka on hankkeen ensimmäinen vaihe.

Kehittämisen prosessin aikana on toimeksiantajan kanssa tarkoitus olla useita tapaamisia, jossa tuotosta tarkastellaan kehittämisen eri vaiheissa. Näiden tapaamisten reflektion perusteella suunnataan jatkokehittämistä, kunnes tuotos on riittävän laadukas tilaajan näkökulmasta. Tuotoksen valmistuttua se otetaan käyttöön ja käytön aikana siitä kerätään palautetta. Palaute ei kuitenkaan ehdi opinnäytetyöhön, sillä koko hanke alkaa edetä vasta, kun tuotos on valmistunut. (Salonen 2017, 52.)

Opinnäytetyön tietoperustan tiedonkeruu aloitettiin heti suunnitteluvaiheessa (Salonen 2013, 5). Tammikuussa 2023 aloin hakea tietoa internetistä Google Scholar -hakukoneella, tietokannoista ja jo tiedossa olevien julkaisujen lähdeluetteloista. Tietoperusta rakennettiin riittävien ja laadukkaiden kirjallisuuslähteiden perusteella. Tuotoksen materiaalin tuottamisvaiheessa käytettiin myös benchmarking-menetelmää (Hautamäki 2016, 15–18). Opinnäytetyön aiheeksi rajautui luontevasti Green Care -hankkeen ensimmäinen vaihe, joka on käyttökelpoisen perehdytysmateriaalin tuottaminen Sylvia-koti yhdistyksen toimintaan.

Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin helmikuun alussa 2023 ja pian sen jälkeen solmin yhteistyösopimuksen Sylvia-koti yhdistyksen kanssa.

4.5 Opinnäytetyön toteutus

Toteutusvaiheessa alettiin tietoperustan pohjalta luomaan perehdytysmateriaalia. Materiaalin tulee olla sellaista, että sen avulla päivätoiminnan ohjaajille syntyy selvä kuva Green Care -toimintamallista ja he voivat sen pohjalta muokata omaa ohjaustoimintaansa vastamaan Green Care -kriteereitä.

Opinnäytetyön toteutus käynnistyi, kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty ja yhteistyösopimus allekirjoitettu. Projekti toteutettiin osana omaa työtäni ja sitä refleктоitiin jatkuvasti kollegojen ja esihenkilöiden kanssa.

Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen ryhdyin tutkimaan hyvän oppaan kriteereitä kirjallisuuden perusteella sekä tutustuin lukuisiin Green Care -oppaisiin benchmarking-menetelmää käyttäen (Hautamäki 2016, 15–18). Pohdin kohderyhmää ja mitä oppaan pitäisi sisältää sekä aloin luoda oppaan otsikkotasosta runkoa. Saatuaani mielestäni riittävän otsikkotasaisen rungon valmiiksi, aloin tietoperustan pohjalta kirjoittaa tekstejä otsikoiden alle. Kirjoittaessani pidin tärkeänä helppolukuisuutta ja havainnollisuutta.

Oppaan tarkoituksena on olla työkalu toimintatavan muutosprosessissa sekä myöhemmin auttamassa Green Care -toimintatavan ylläpitämisessä. Oppaalla pitää vaikuttaa tietoon, käyttäytymiseen ja asenteisiin (Torkkola ym. 2002, 20). Tiedon tulisi olla selkeästi esitetty, jotta sen perusteella syntyy kuva siitä miksi jotakin tehdään. Oppaassa pitää myös olla esimerkkejä tiedon soveltamisesta toiminnassa. Kirjallinen materiaali on tärkeää muutosprosessissa. Suullinen neuvonta ei yksin riitä, vaan se tarvitsee tuekseen myös kirjallista materiaalia muistin tueksi (Torkkola ym. 2002, 25). Toisaalta, koska Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminnan ohjaajilla on paljon kokemusta luontoperustaisista toiminnoista, ei oppaassa pidä olla liikaa erilaisia ohjeita yksittäisten toimintojen tekemiseksi. Tärkeää on ennen kaikkea hahmottaa se, mikä tekee luontoperustaisesta toiminnasta Green Care -toimintaa.

Oppaan kirjoittamisessa on huomioitava kahdenlaisia tarpeita: toimeksiantajan tarpeet ja ohjaajien tarpeet. Sen tulee toisaalta toteuttaa toimeksiantajan tarkoitusta siirtymiseksi Green Care -toimintamalliin ja toisaalta antaa tietoa ja auttaa ohjaajia toteuttamaan muutosprosessi. (Torkkola ym. 2002, 35.)

Oppaan tulee olla rakenteeltaan selkeä ja helppolukuinen. Sen otsikoissa pitää tulla esiin kaikkein oleellisin tekstistä. Otsikko suuntaa lukijan huomion tarkasteltavaan asiaan. Usein asiakokonaisuudet ovat niin suuria, että ne jaetaan väliotsikoilla pienempiin osiin. Tekstin

tulee olla selkeää, loogista ja helppolukuista. Lisäksi käytetään kuvia selventämään asiaa. Osa kuvista on myös keventämässä tekstiä ja tekemässä siitä mielenkiintoisempaa. On kuitenkin tärkeää, että kuvituskuvat ovat yhteydessä tekstiin. (Torkkola ym. 2002, 39–43.)

Saatuani ensimmäisen raakaversion valmiiksi tapasin toimeksiantajan edustajia, jotka arvioivat oppaan tekstien ensimmäistä raakaversiota ja antoivat suullista palautetta jatkokehittämisen suuntaamiseksi spesifisemmin juuri Sylvia-koti yhdistyksen asiakasprofiiliin soveltuvaksi.

Tapaamisen perusteella muokkasin tekstiä ja lisäsin itse ottamiani kuvia oppaan visuaalisen kiinnostavuuden lisäämiseksi ja luettavuuden parantamiseksi. Lisäksi kävin keskusteluja ohjaajien kanssa erilaisten luontoperustaisten toimintojen keräämiseksi kuukausikalendaria varten.

Helmikuun lopussa kävin keskusteluja ohjaajien kanssa toisesta raakaversiosta. Sen ulkoasuun kaivattiin joitakin muutoksia. Tekstin fonttikoko nousi keskusteluissa esiin. Samoin keskiosassa oleva osio, jossa oli paljon tekstiä ilman kuvia. Se koettiin raskaaksi ja fontin pieneneminen vähensi halua lukea. Tapaamisten perusteella suurensin fonttikoon ja lisäsin vielä kuvia.

Lineaarista toteutusmallia on kritisoitu siitä, että se yksinkertaistaa kehittämisprosessin. Todellisuudessa vaiheet tapahtuvat osin yhtäaikaaisesti. Käytännössä tuotoksen toteutus muistutti spiraalimallin tai konstruktivistisen mallin suunnittelu – toiminta – havainnointi – reflektio toimintamekanismia. (Salonen 2013, 15–19.) Vaikka toteutus oli suunniteltu tapahtuvaksi selkeänä lineaarisena prosessina, oli tuotoksen sisällön ja ulkoasun suunnittelu monipuolinen reflektioiva ja palautteen perusteella korjaava prosessi. Se osallisti toimeksiantajan, kohderyhmän ja tekijän aktiiviseen dialogiin parhaan mahdollisen tuloksen aikaansaamiseksi lyhyessä kehittämisajassa.

Kehittämisprosessin kaikki vaiheet on kuvattu (kuvio 3) myös taulukkomuodossa. Siitä käy ilmi aikataulu, kehittämistyö, toimijat, käytetyt menetelmät, toteutetut materiaalit sekä kehittämisprosessivaiheet. Sen avulla koko prosessin hahmottaminen on helpompaa.

Aikataulu	Kehittämistyö	Toimijat	Menetelmät	Toteutetut materiaalit	Kehittämisen prosessin vaihe
Marraskuu 2022	Green Care -hankkeen suunnittelu	Tekijä		Green Care -hankeehdotus	Tavoitteen määrittely
Joulukuu 2022	Hankkeen hyväksyttäminen toimeksiantajan johtoryhmässä	Sylvia-koti yhdistyksen johtoryhmä		Yhdistyksen päätös johtoryhmän pöytäkirjassa	Tavoitteen määrittely
Tammikuu 2023	Tietoperustan kerääminen	Tekijä	Tiedon etsiminen tietokannoista	Opinnäytetyön tietoperusta	Tavoitteen määrittely
Helmikuu 2023	Hankkeen osan rajaaminen opinnäytetyöksi	Tekijä		Opinnäytetyön suunnitelma	Suunnittelu
Helmikuu 2023	Yhteistyösopimuksen allekirjoittaminen	Tekijä, Sylvia-koti yhdistys		Yhteistyösopimus	Suunnittelu
Helmikuu 2023	Oppaan suunnittelu ja kirjoittaminen	Tekijä	Tiedonhaku tietokannoista, Benchmarking-menetelmä	Oppaan raakaversio	Suunnittelu
Helmikuu 2023	Oppaan raakaversion esittely tilaajalle	Tekijä, Tilaaja	Keskustelu raakaversiosta ja suullinen palautus		Toteutus
Helmikuu 2023	Oppaan jatkotyöstäminen palautteen perusteella	Tekijä		Toinen raakaversio	Toteutus
Helmikuu 2023	Oppaan toisen raakaversion esitleminen ohjaajille	Tekijä, Ohjaajat	Keskustelu raakaversiosta ja suullinen palautus		Toteutus
Helmikuu 2023	Oppaan jatkotyöstäminen palautteen perusteella	Tekijä		Oppaan lopullinen versio	Toteutus
Maaliskuu 2023	Valmiin oppaan jakaminen ohjaajille sekä tilaajalle tutustuttavaksi	Tekijä, Ohjaajat, Sylvia-koti yhdistys			Toteutus
Maaliskuu 2023	Anonyymien arviointilomakkeiden jakaminen	Tekijä, Ohjaajat, Sylvia-koti yhdistys		Anonyymi arviointilomake (liite 1)	Päättyminen ja arviointi
Maaliskuu 2023	Anonyymien arviointilomakkeiden tulosten yhteenveto	Tekijä		Arviointilomakkeiden yhteenveto (liite 2)	Päättyminen ja arviointi
Maaliskuu 2023	Arviointilomakkeiden tulosten esittely ja palautekeskustelu	Tekijä, Ohjaajat, Sylvia-koti yhdistys	Keskustelu		Päättyminen ja arviointi
Maaliskuu 2023	Oppaan luovuttaminen Sylvia-kodin Green Care -hankkeen käyttöön				Päättyminen ja arviointi

Kuvio 3. Kehittämishankkeen prosessikuvaus

5 Tuotos

5.1 Kehittämisen lähtökohdat

Tuotos syntyi käytännön tarpeesta saada sopiva kirjallinen perehdytysmateriaali Sylvia-kodin Green Care -hankkeen käyttöön. Se kehitettiin spesifisti Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminnan ohjaajille vastaamaan heidän tarpeisiinsa Sylvia-koti yhdistyksen Green Care -hankkeessa.

Kehittämishankkeessa lähdettiin siitä, että materiaali tuotetaan sähköiseen helposti muokattavaan muotoon, jota voidaan tulostaa tarvittaessa sekä lukea myös sähköisessä muodossa. Materiaalin tuli olla myös helposti siirrettävissä ja muokattavissa Sylvia-koti yhdistyksen muiden yksiköiden tarpeita vastaaviksi. Oppaassa on runsaasti valokuvia, jotka liittyvät kuhunkin käsiteltävään aiheeseen. Kuvat ovat tekijän itse ottamia. Opas on helposti tulostettavissa yhdistyksen yksiköissä. Jos myöhemmin halutaan tehdä painettava versio, on syytä käyttää alan ammattilaisia taitto- ja painotyöhön, jotta jälki olisi riittävän hyvä.

Tuotoksen tuli vastata kysymyksiin: Mitä on Green Care? Miksi sitä tehdään? Miten se eroaa muusta luonnossa tapahtuvasta toiminnasta? Miten voin muokata omaa toimintaani niin, että se olisi Green Care -toimintaa?

5.2 Oppaan sisältö

Oppaan nimi *Luonnosta ja hoivasta LuontoHoivaan - Sylvia-kodin Green Care -opas* sisältää Sylvia-koti yhdistyksen Green Care -hankkeen lähtökohdan ja päämäärän. Lähtötilanteessa on paljon kehitysvammaisten päivä- ja työtoimintaa, jossa käytetään luontoperustaisia toimintamuotoja. Kaikki Green Care -elementit ovat jo olemassa, mutta tarvitaan innovaatio, joka muuttaa ajattelua. Se auttaa huomaamaan elementit ja luo uuden tavoitteellisemman tavan tehdä toiminnasta Green Care -toiminnan edellytykset täyttävää toimintaa. Silloin luonnosta ja hoivasta voi tulla Luontohoivaa. Lopuksi toiminnan laatu todennetaan Luontohoiva-sertifiointin avulla, jolloin se voidaan osoittaa tilaajille ulkopuolisen tahon todentamana. Kun koko prosessi on käyty läpi, on luonnosta ja hoivasta tullut sertifioitua LuontoHoivaa.

Oppaan johdannossa tuodaan esiin Sylvia-kodin toiminnan luontoarvoja. Tällä pyritään tuomaan esiin se, että kyseessä ei ole vahoja arvoja uhkaavasta innovaatiosta. Camphill-liikkeen perinteiset luontoarvot eivät ole ristiriidassa Green Care -toiminnan luontoarvojen kanssa. Sen jälkeen määritellään lyhyesti oppaan tarkoitus. Näin lukija johdatetaan aiheen äärelle.

Johdannon jälkeen seuraa luku luonnon terveyst- ja hyvinvointivaikutuksista, joka taustoittaa Green Care -toiminnan hyödyllisyyttä. Siihen on tiivistetty tärkeimpiä hyvinvointivaikutuksia motivoimaan siirtymistä Green Care -toimintamalliin. Sen jälkeen esitellään Green Care -käsitettä.

Seuraavassa luvussa käydään läpi Green Care -toiminnan peruselementtejä; luontoperustaisuutta, kokemuksellisuutta ja osallisuutta sekä perusedellytyksiä; tavoitteellisuutta, ammatillisuutta ja vastuullisuutta, ja mitä ne merkitsevät Green Care -toiminnan näkökulmasta. Sen jälkeen esitellään erilaisia Green Care -toiminnan muotoja; puutarhatoimintaa, metsässä tapahtuvaa toimintaa, maatilalla tapahtuvaa toimintaa, eläinavusteista toimintaa. Lisäksi esitellään Blue Care -käsite ja LuontoHoiva ja LuontoVoima -käsitteet.

Toimintamuotojen esittelyn jälkeen on käytännön esimerkki Green Care -toiminnasta. Koska Sylvia-kodin ohjaajilla on pitkä kokemus erilaisista luontoperustaisista toiminnoista, ei laajan esimerkkivalikoiman esittely ole tarpeellista. Oleellista on tuoda ilmi, miten luontoperustainen toiminta muuttuu Green Care -toiminnaksi. Siksi yhden esimerkin seikkaperäinen esittely on paikallaan. Sen perusteella on ohjaajien mahdollista soveltaa Green Care -toiminnan periaatteita omaan toimintaansa ja kehittää sitä kohti Green Care -toimintaa.

Koska Green Care -toiminnassa käytetään myös paljon Mindfulness- eli tietoisuustaitoharjoitteita, esitellään seuraavaksi Mindfulness-käsitettä. Sen jälkeen on esimerkki metsässä tehtävästä Mindfulness-harjoitteesta, joka soveltuu hyvin Green Care -toimintaan.

Oppaan lopussa on virikkeitä antava kalenterimuotoinen lista erilaisista luontotoiminnoista, joita eri vuodenaikoina voi Sylvia-kodin päivä- ja työtoiminnassa toteuttaa. Lista on viitteellinen ja sitä voidaan laajentaa jatkossa hankkeen edetessä.

5.3 Oppaan arviointi

Syntyneen materiaalin toimivuutta ja käyttökelpoisuutta arvioidaan käytännön kokemusten perusteella tulevaisuudessa. Sylvia-kodin Green Care -hankkeen toteutuminen ja hankkeen mahdollinen laajentaminen myöhemmin kaikkiin yhdistyksen toimipaikkoihin saataisi tulevaisuudessa tarjota mahdollisuuksia erilaisiin oppinäytetöihin. (Salonen 2017, 52.)

Maaliskuun alussa jaoin valmiin oppaan ohjaajille, Sylvia-kodin yksikönjohtajalle sekä Sylvia-koti yhdistyksen toiminnanjohtajalle. Mukaan liitin arviointilomakkeen (Liite 1), jonka pyysin palauttamaan palautuslokeroon ilman nimeä tai muita tunnistetietoja. Pyysin heitä tutustumaan oppaaseen ja palauttavan sitten arvionsa anonymisti maaliskuun puoliväliin mennessä.

Määräaikaan mennessä oli arviointilomakkeita palautettu 9 kpl. Palautusprosentti oli 81,8 %. Lomakkeessa kysyttiin 21 kysymystä, joista pyydettiin arviota asteikolla: 5 Oikein hyvin, 4 Hyvin, 3 kohtalaisesti, 2 Niukasti ja 1 Ei ollenkaan.

Annettujen vastausten perusteella laskettiin keskiarvo kullekin kysymykselle ja lopuksi laskettiin keskiarvojen keskiarvo koko tuotoksen kokonaisarviointiksi. Keskiarvot vaihtelivat 3,9 ja 4,7 välillä ja kokonaiskeskiarvoksi muodostui 4,35. (Liite 2).

Sanallisia kehitysedotuksia tuli kolmessa lomakkeessa. Ne koskivat tekstin kirjoitusmerkkejä, ylimääräisiä luettelomerkkejä ja lihavoinnin käyttöä tekstissä. Lisäksi toivottiin lisää esimerkkejä LuontoHoivasta. Yhdessä palautteessa pohdittiin kuvien suhteetonta määrää suhteessa tekstiin. Toisaalta suullisissa palautteissa myös kiitettiin suuria kuvia helpottamassa muuten tiiviin tekstin lukemista.

Tuotoksen kokonaiskeskiarvo on varsin hyvä ja kertoo siitä, että oppaan on koettu olevan selkeä, informatiivinen ja miellyttävä lukea. Se ilmentää myös sitä, että oppaan arvioidaan täyttävän hyvin sille asetettuja odotuksia. Oppaan arviointi käytännön työvälineenä voidaan tehdä sitten, kun hanke etenee ja saadaan käytännön kokemusta oppaan käytöstä työvälineenä.

6 Yhteenveto

6.1 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa perehdytysmateriaali Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminnan henkilökunnalle Green Care -toimintatapaan siirtymisen mahdollistamiseksi. Materiaali on osa Sylvia-koti yhdistyksen käynnistämää Green Care -hanketta. Tuotoksen on tarkoitus olla Sylvia-koti yhdistyksen toimipisteiden kirjallinen materiaali; opaskirja, johon työntekijät voivat halutessaan palata ja kerrata perusasioita. Se auttaa saavuttamaan yhtenäisen toimintatavan ja tukee uuden innovaation vakiinnuttamisessa sekä toimii myös uusien työntekijöiden perehdyttämisen tukena.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Sylvia-koti yhdistys, joka on Lahdessa, Hollolassa ja Orimattilassa toimiva asumis-, päivä-, työ-, lastensuojelu- ja koulutoimintaa kehitysvammaisille tuottava kolmannen sektorin toimija. Toimeksiantaja on joulukuussa 2022 käynnistänyt Green Care -hankkeen, jonka yhtenä tarkoituksena on tuoda Camphill-liikkeen luontoperustaiset toimintamuodot ja luontoon liittyvät arvot ulospäin näkyviksi ja yhdistykselle lisäarvoa tuottaviksi elementeiksi. Opinnäytetyössä perehdyin luonnon terveysvaikutuksiin, Camphill-liikkeen luontokäsitykseen ja sen suhteeseen Green Care -ajattelun filosofiseen perustaan sekä Green Care -toimintaan.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen mallin mukaisesti ja se eteni suunnitelmallisesti ja aikataulun mukaan. Prosessi alkoi lokakuussa 2022 ja tuotos valmistu maaliskuun 2023 lopussa. Prosessi toteutettiin kehittämistyön lineaarisen mallin mukaan. (Salonen 2013, 5–15.)

Tuotoksen arviointi tehtiin anonyymien arviointilomakkeen avulla, jossa oli 21 kysymystä. Vastaukset oli arvioitu arvosanoilla ja numeraalisella arvolla asteikolla 1–5. Arvioinnit vaihtelivat 3,9 ja 4,7 välillä. Kokonaiskeskiarvoksi muodostui 4,35. Lomakkeita jaettiin 11 kpl: työ- ja päivätoiminnan ohjaajille sekä yksikönjohtajalle ja toiminnanjohtajalle. Lomakkeiden palautusprosentti oli 81,8 %. Tuloksen perusteella tuotos on koettu onnistuneeksi. Keskiarvo 4,35 asettuu arvosanojen hyvä (4) ja oikein hyvä (5) välille.

Opinnäytetyönä toteutettu Green Care -opas antaa hyvän lähtökohdan Green Care -toimintatavan käyttöönottoprosessin käynnistämiseksi. Usein erilaiset Green Care -hankkeet ovat jääneet ideatasolle ja loppuneet kun hankkeen vetäjä on lopettanut kertaluontoisen projektin. Useammassa keskustelussa olen saanut kuulla, että idea tuntui hienolta, mutta se jäi ilmaan eikä lähtenyt elämään käytännön työssä. Puutteena näissä projekteissa oli ollut toisaalta riittämätön ohjaus ja käytännön esimerkkien puute, jolloin Green Care -ajattelun riittävä sisäistäminen oli jäänyt liian vähälle huomiolle ja toisaalta muutosprosessiin tarvittavan

kirjallisen materiaalin puute. Näistä haasteista tietoisena pyrin vastaamaan niihin Green Care -opasta tehdessäni.

6.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuuden arviointi

Tieteellisessä tutkimuksessa on tiedon luotettavuus ensisijaista. Kehittämistoiminnassa on tiedon luotettavuudella tärkeä merkitys, mutta sen rinnalle nousee hyvin tärkeään asemaan käyttökelpoisuus. Vain käyttökelpoisuus luo kehittämistoiminnalle sen oikeutuksen. Vaikka kehittämistoiminnan ja käyttökelpoisuuden näkökulmasta ei ole välttämätöntä raportoida tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti, tuo se kehittämistoimintaan lisäarvoa, Pyrkimys tutkimuksellisiin asetelmiin ja tiedon luotettavuuteen on kehittämisprosessin kannalta hyödyllistä. (Toikko & Rantalainen 2009, 159.)

Opinnäytetyön prosessissa noudatetaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiä ohjeistuksia ja suosituksia, sosiaali- ja terveysalan eettisiä ohjeita, tutkimuseettisiä ohjeistuksia ja vallitsevaa lainsäädäntöä. Olen tietoinen henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaan liittyvistä periaatteista ja ammattikorkeakouluni ohjeista. Opinnäytetyöstä tehdään yhteistyösopimus, jossa määritellään opinnäytetyön julkisuudesta, sekä opinnäytetyön että muiden prosessissa syntyvien materiaalien tekijänoikeuksista, salassapidosta, prosessin aikana syntyvien aineistojen käsittelystä, säilytyksestä ja tuhoamisesta. Opinnäytetyössä ei tutkita ihmisiä eikä käsitellä henkilötietoja. (Arene 2020.) Opinnäytetyö tarkistetaan plagiaattintunnistusjärjestelmällä. (TENK 2012).

Opinnäytetyössä on tiedonhankinnassa kiinnitetty huomiota lähteiden luotettavuuteen. Ensisijaisesti on pyritty käyttämään vertaisarvioituja tutkimuslähteitä, tieteellisiä artikkeleja tunnetuista ja luotettavista julkaisuista. Lisäksi on käytetty Pro Gradu -tutkielmia ja ylemmän ammattikorkeakoulututkimuksen opinnäytetöitä. Viimesijaisina lähteinä on käytetty erilaisia internet-sivustoja, joiden tiedon luotettavuutta on pyritty mahdollisuuksien mukaan arvioimaan. Lisäksi on pyritty käyttämään mahdollisimman uusia tutkimuksia.

Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmiä on sovellettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti ja tulokset julkaistaan avoimesti kaikkien saataville. Kaikki käytetty tutkimustieto on asianmukaisesti merkitty lähdeviittein ja lähdeluetteloon, niin että siitä käy ilmi mistä tieto on peräisin. Näin tulee ilmi toisten tutkijoiden työn merkitys ja arvo opinnäytetyön valmistamisprosessissa.

Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja raportointi on tehty tieteelliselle tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukaisesti ja opinnäytetyö tallennetaan Theseus-tietokantaan kaikkien saataville. Opinnäytetyö on tehty toimeksiantajan palveluksessa osana omaa työtä. Siitä on

laadittu yhteistyösopimus, jossa määritellään oikeudet ja velvollisuudet suhteessa tekijä- ja käyttöoikeuksiin. Opinnäytetyössä ei ole käsitelty henkilötietoja. Arviointilomakkeet olivat anonyymejä ja ne palautettiin palautuslokeroon, josta lomakkeet noudettiin määräajan päätyttyä. Lomakkeiden tietoja ei voida yhdistää niitä antaneisiin henkilöihin. Lopuksi opinnäytetyö tarkistettiin plagiointitunnistusjärjestelmällä mahdollisen plagioinnin paljastamiseksi.

6.3 Jatkokehittämisideat

Tuotoksen tarkoituksena on olla työ- ja päivätoiminnan perehdytysmateriaali Green Care -toimintatapaan. Se on suhteellisen laaja ja sisältää paljon tietoa tiiviissä muodossa. Kehittämisprosessin aikana tuli esiin ajatus posterityyppisen, seinälle laitettavan materiaalin tarpeesta, jossa kaikkein oleellimmat asiat olisivat tiivistetysti ja päivittäin helposti nähtävissä. Se tukisi edelleen uuteen toimintatapaan siirtymistä ja myös sen ylläpitämistä. Myös seinälle ripustettava Green Care -toimintojen vuosikellotyyppinen vuosikalenteri voisi olla hyödyllinen.

Sylvia-kodin työ- ja päivätoiminnan Green Care -toimintatapahanke on ensimmäinen askel mahdollisessa koko yhdistyksen toimintojen Green Care -sertifioinnissa. Se toimii pilottihankkeena ja sen tuloksien pohjalta voidaan arvioida seuraavia askelia. Jos Green Care-toimintatapa viedään koko yhdistyksen toimintoihin, on perehdytysmateriaalia työstettävä niin, että se vastaa kaikkien toimintayksikköjen tarpeita. Tällöin voitaisiin mahdollisesti käyttää graafisen alan ammattilaista ulkoasun ja taiton suunnittelussa ja painattaa opas kirjapainossa. Myös sähköisen materiaalin ulkoasun kehittämisessä olisi ammattilaisen työpanoksesta hyötyä. Opinnäytetyönä syntynyt tuotos on suunniteltu ensisijaisesti käytettäväksi printattuna eikä sen ulkoasu ole optimaalinen sähköisessä muodossa luettavaksi.

Laajempi kehittämisidea on suunnitella ja tehdä kansio tai opas, johon kootaan Green Care -toimintoja ja harjoitteita vastaamaan erilaisiin kehitysvammaisten kuntoutukseen liittyviin tavoitteisiin. Opinnäytetyötä tehdessäni havaitsin, että en löytänyt kunnollista opasta, jossa esiteltäisiin riittävän seikkaperäisesti tavoitteellisia harjoiteprosesseja kohdennettuna kehitysvammaisille. Sellainen helpottaisi ohjaajien työtä, kun hyviä toimivia harjoiteprosesseja olisi kirjattuna, jolloin päällekkäistä suunnittelutyötä olisi vähemmän. Opas helpottaisi myös uusien ohjaajien mahdollisuutta omaksua Green Care -toimintamalli. Kokemukseni mukaan haasteena monissa Green Care -projekteissa on idean jalkauttaminen toiminnaksi. Olen keskustellut useiden ihmisten kanssa, jotka ovat osallistuneet jonkinlaisiin Green Care -projekteihin, jotka eivät ole johtaneet toimintatavan käyttöönottoon. He kuvaavat ongelmaksi sitä, että asia jää ideatasolle eivätkä osallistujat saa kiinni siitä, mitä se on käytännön työssä. Syyksi on koettu, ettei projektilla ole ollut jatkoa, ja kunnollisen opasmateriaalin puute on myös ollut osasyynä. Itse olen aiemmin myös kokenut haasteeksi oman

ajattelutavan muuttamisen; oppia näkemään jo olemassa olevien elementtien mahdollisuudet ja muuttaa toiminta selkeästi tavoitteelliseksi asiakkaan kuntoutuksellisista tarpeista lähteväksi Green Care -ajattelun läpäisemäksi toiminnaksi.

Lähteet

- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 29.1.2023. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>
- Elomaa-Krapu, M. 2021. Parhaat innovaatiot syntyvät yhdessä. Innokylä. Viitattu 18.1.2023. Saatavissa <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/parhaat-innovaatiot-syntyvat-yhdessa>
- Eskonen, A. 2013. ”Nollautuva fiilis luonnossa –Pysty miettimään eri tavalla” Luontoyhteysmenetelmät elämän suuntaviivojen pohtimisen ja itsetuntemuksen lisäämisen keinona Nuorten työpajatoiminnassa. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58555/Eskonen_Anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Green Care Finland a. Luonto kuntoutusympäristönä. Green Care Finland ry. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>
- Green Care Finland b. Voimaa ja hoivaa luonnosta. Green Care Finland ry. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/>
- Green Care Finland c. Eläinavusteiset menetelmät. Green Care Finland ry. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- Green Care Finland d. Puutarhan käyttö. Green Care Finland ry. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>
- Green Care Finland e. Maatilan käyttö. Green Care Finland ry. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>
- Green Care Finland f. Luontohoiva & Luontovoima. Green Care Finland ry. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>
- Green Care Finland g. Yhdistyksen eettiset ohjeet. Green Care Finland ry. Viitattu 26.1.2023 Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>
- Halder, F. 2006. The Natural Environment. Teoksessa Jackson, R. (toim.) Holistic Special Education – Camphill Principles and Practic. Edinburgh: Floris Books, 187-198.

Haubenhofer, D., Elings, M., Hassink, J. & Hine, R. 2010. The development of green care in Western European countries. *The Journal of Science and Healing* March/April 2010, Vol. 6, No. 26 (2), 106-111. Viitattu 14.1.2023. Saatavissa http://sanctuaryone.org/wp-content/uploads/2015/01/care_farm_research_paper.pdf

Hautamäki, S. 2016. Benchmarking-menetelmä älykkään huollon kehittämisessä. Diplomityö. Tampereen teknillinen yliopisto. Viitattu 1.2.2023. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/123456789/24308/hautamaki.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Helajärvi, H. Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2015;131(18):1713-8. Viitattu 26.3.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>

Huttunen, J. 2017. Luontoliikunta, henkinen hyvinvointi ja sukupuolierot. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18408/urn_nbn_fi_uef-20170757.pdf;jsessionid=95E4393C876132AAF771A6D8CC6747A?sequence=1

Huttunen, J. 2020a. Mitä terveys on? *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 19.1.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903#s4>

Huttunen, J. 2020b. Mistä terveys syntyy? *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 13.3.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928>

Jouhtinen, M. 2012. LUONNON ELVYTTÄVÄ VAIKUTUS AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ ADHD:N HOIDOSSA SISÄTILOISSA. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83587/gradu05923.pdf?sequence=1>

Kagawa, T., Kasetani, T., Miyazaki, Y., Morikawa, T., Park, B.J. & Tsunetsugu, Y. 2009. Physio-logical Effects of Forest Recreation in a Young Conifer Forest in Hinokage Town, Japan. *Silva Fennica*. 43(2): 291–301 Viitattu 22.1.2023. Saatavissa <http://infita.net/files/references/SilvaFennica-43-2-2009.pdf>

Karjalainen, E. 2011. MAISEMA ja TERVEYS - Konferenssijulkaisut: eurooppalaisen maisemayleissopimuksen täytäntöönpano pohjois-kalotin alueen kunnissa. Teoksessa Raaska, N. & Sivonen, S. (toim.) *Pohjoiset maisemat "Eurooppalaisen maisemayleissopimuksen toteuttaminen Pohjois-Kalotin kunnissa"* – Konferenssi Inarissa 7.-9.9.2011. Elinkeino- liikenne- ja ympäristökeskus. Raportteja 48/2012. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa

https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77528/Raportteja_48_2012_FI.pdf?sequence=3

Karl König Institute. Karl König Leading Thoughts – The task of the Camphill movement. Viitattu 17.1.2023. Saatavissa <https://www.karlkoeniginstitute.org/en/leading-thoughts.asp>

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.3.2023. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y%A0

Kero, S.-R. 2017. Blue Care -toiminta Suomessa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154263/Kero_Saija-Riina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä – Metsä on turvallinen, rauhoittava, voimaannuttava elementti. TTS:n julkaisuja 418. TTS - Työtehoseura ry. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <http://www.tts.fi/files/317/tj418.pdf>

Li, Q. 2010 Effect of forest bathing trips on human immune function. Environmental health and preventive medicine, Vol. 15 (1), 9–17. Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793341/>

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 23.1.2023. Saatavissa https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%c3%b6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Lääperi, R. & Puromäki H. 2014. Kohti suomalaista Green Care -laadunhallintaa. Teoksessa Vehmasto E. (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Jokioinen: MTT, 49–80. Viitattu 26.1.2023. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>.

Löf, T. Green Care perusteet moduuli 2. Työtehoseura. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa https://www.tts.fi/files/891/27.3_moduuli_2_Luontosuhde.pdf

Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. Journal of Epidemiology & Community Health, 63(12), 967-973. Viitattu 22.1.2023. Saatavissa <https://research.vumc.nl/ws/files/179675/237050.pdf>

- Mehtola, J. 2015. Puutarha parantaa. Suomen Luonto 5/2015. Suomen luonnonsuojeluliitto. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://suomenluonto.fi/uutiset/puutarha-parantaa/>
- Monteux, A. 2006. History and Philosophy. Teoksessa Jackson, R. (toim.) Holistic Special Education – Camphill Principles and Practic. Edinburgh: Floris Books, 17-36.
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., Nakashima, T., Ohira, H. & Shirakawa, T. 2007. Psychological Effects of Forest Environments on Healthy Adults: Shinrin-Yoku (Forest-Air Bathing, Walking) As a Possible Method of Stress Reduction. Public Health 121, 1:54–63. Viitattu 22.1.2023. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350606001466>
- Puhakka, R., Roslund, M., Grönroos, M., Soininen, L., Parajuli, A., & Sinkkonen, A. (2019). Luontopohjaisia ratkaisuja immuunijärjestelmän häiriöihin. Alue Ja Ympäristö, 48(2), 106–111. <https://doi.org/10.30663/ay.83398>
- Pulkkinen, P. 2008. ASUMISYHTEISÖ KEHITYSVAMMAPALVELUJEN TUOTTAJANA – Henkilökunnan näkökulma Camphill-yhteisöön. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 17.1.2023. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80367/gradu03370.pdf?sequence=1>
- Pölönen, J. 2013. Luonto työkaverina ympäri vuoden, opas Green Care -menetelmien hyödyntämiseen asiakkaan kuntoutuksessa. Karelia ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72113/Creencareoppiari_valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, Tampere. Viitattu 18.1.2023. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, S. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.1.2023. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Salonen, K. & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. Kuntoutus, 42(1), 5–17. Viitattu 15.1.2023. Saatavissa <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97231/55504>

SAMK. Maatila- ja puutarha-avusteisuus. Satakunnan ammattikorkeakoulun Green Care -hankkeiden ja opintojakson materiaalipankki. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://greencare.samk.fi/luontoavusteisuus/maatila-ja-puutarha-avusteisuus/>

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka-YP 76 (2011): 3, s. 320–331. Viitattu 14.1.2023. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Song, C., Ikei, H., Park, B., Lee, J., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2018. Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. International Journal of Environmental Research and Public Health 2018, 15(12), 2804. Viitattu 22.1.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph15122804>

Sylvia-koti yhdistys 2022. Sylvia-kotiyhdistyksen johtoryhmän pöytäkirja joulukuu 2022. Sylvia-koti yhdistyksen sisäinen dokumentti.

Sylvia-koti yhdistys 2023. Sylvia-koti yhdistyksen internet-sivut. Viitattu 17.1.2023. Saatavissa <https://www.sylviakotiyhdistys.fi/>

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 29.1.2023. Saatavissa https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

THL 2022. Mitä Green Care on. Viitattu 16.1.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTOIMINTA Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press. Viitattu 29.1.2023. Saatavissa https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallistavan vahvistavan luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja. Viitattu 24.1.2023. Saatavissa <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=95a5c548-42d5-46fa-b9e5-aec287c4c2ef>

Torkkola, S., Heikkinen H. & Tiainen S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Tuovinen, K. 2023. SYLVIA-KODIN TYÖ- JA PÄIVÄTOIMINTA ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE AIKUISILLE. Päivätoiminnan kuvaus. Sylvia-koti yhdistyksen sisäinen dokumentti.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveys-
hyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2018;134(13):1397–403. Viitattu
21.1.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito E., Miles, M. & Zelson, M. 1991. Stress recovery
during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology
(1991) 11,201-230. Viitattu 21.1.2023. Saatavissa https://www.researchgate.net/profile/Robert-Simons-2/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230/links/5d669ed2299bf11adf29729c/Stress-Recovery-During-Exposure-to-Natural-and-Urban-Environments-Journal-of-Environmental-Psychology-11-201-230.pdf

Vehmasto, E. 2014. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Vehmasto E. (toim.)
Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Jokioinen: MTT, 29-48.
Viitattu 26.3.2023. Saatavissa <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vehmasto, E. 2019. Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjoja Euroopassa ja Suomessa. Artikkelikokoelmassa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (Toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Vaasan yliopisto. Levón-instituutti. Vaasa. Viitattu 16.1.2023. Saatavissa <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L., Bone, A., Depledge, M.H. & Fleming, L.E. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports. 9, 7730 (2019). Viitattu 22.1.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Liite 1. Arviointilomake

Palautte Sylvia-kodin Luonnosta ja hoivasta LuontoHoivaan - Sylvia-kodin Green Care -oppaan sisällöstä

	Arviointiasteikko	5	4	3	2	1
		Oikein hyvin	Hyvin	kohtalaisesti	niukasti	ei ollenkaan
Antaa tarpeeksi tietoa Green Caresta						
Antaa tarpeeksi tietoa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista						
Saa käsityksen mitä Green Care on						
Vastaa kysymyksen mitä Green Care edellyttää?						
Tekee ymmärrettäväksi Green Care -peruselementit (Luontoperustaisuus, Kokemuksellisuus, Osallisuus)						
Tekee ymmärrettäväksi Green Care -perusedellytykset (Tavoitteellisuus, Ammatillisuus, Vastuullisuus)						
Sain riittävästi tietoa Green Care -toiminnasta						
<ul style="list-style-type: none"> • Puutarhatoiminta • Maatilalla tapahtuva toiminta • Eläinavusteinen toiminta • Blue Care 						
Antaa hyvän käsityksen LuontoHoivasta ja LuontoVoimasta						
Esimerkki Green Care toiminnasta oli riittävän selventävä						
Antaa selvän käsityksen Mindfulnessista eli tietoisuustaidoista ja Green Caresta						
Esimerkki Green Care toiminnasta, jossa on tietoisuustaitoelementti, hengitysharjoitus ja aistiharjoitus on selkeä						
Oppaan kuukausikalenteri antaa riittävästi esimerkkejä luontotoiminnasta vuodenaikojen kierrossa						
Opas on selkeä						
Opas on miellyttävä lukea						
Oppaan ulkoasu on miellyttävä						
Toimintaesimerkit ovat selkeitä						
Toimintaesimerkit mahdollistavat oman toiminnan soveltamisen						
Oppaan kehittämistarpeita:						

Liite 2. Arviointilomakkeiden tulosten yhteenveto

Palaute Sylvia-kodin Luonnosta ja hoivasta LuontoHoivaan - Sylvia-kodin Green Care -oppaan sisällöstä								
Arviointiasteikko	Keskiarvo	Arvosana	5	4	3	2	1	
			Oikein hyvin Kpl vastauksia	Hyvin Kpl vastauksia	kohtalaisesti Kpl vastauksia	niukasti Kpl vastauksia	ei ollenkaan Kpl vastauksia	
Antaa tarpeeksi tietoa Green Caresta	4,4		4	5				
Antaa tarpeeksi tietoa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista	4,3		3	6				
Saa käsityksen mitä Green Care on	4,6		6	2	1			
Vastaa kysymykseen mitä Green Care edellyttää?	4,6		5	4				
Tekee ymmärrettäväksi Green Care -peruselementit (Luontoperustaisuus, Kokemuksellisuus, Osallisuus)	4,3		5	2	2			
Tekee ymmärrettäväksi Green Care -perusedellytykset (Tavoitteellisuus, Ammatillisuus, Vastuullisuus)	4,3		5	2	2			
Sain riittävästi tietoa Green Care -toiminnasta	4,4		4	2	1			
• Puutarhatoiminta	4,3		3	6				
• Maatilalla tapahtuva toiminta	4,1		2	6	1			
• Eläinavusteinen toiminta	4,1		2	6	1			
• Blue Care	3,9		1	6	2			
Antaa hyvän käsityksen LuontoHoivasta ja LuontoVoimasta	4,4		4	5				
Esimerkki Green Care toiminnasta oli riittävän selventävä	4,4		5	3	1			
Antaa selvän käsityksen Mindfulnessista eli tietoisuustaidoista ja Green Caresta	4,1		2	6	1			
Esimerkki Green Care toiminnasta, jossa on tietoisuustaitoelementti, hengitysharjoitus ja aistiharjoitus on selkeä	4,7		6	3				
Oppaan kuukausikalenteri antaa riittävästi esimerkkejä luontotoiminnasta vuodenaikojen kierrossa	4,6		5	4				
Opas on selkeä	4,3		4	4	1			
Opas on miellyttävä lukea	4,3		4	4	1			
Oppaan ulkoasu on miellyttävä	4,4		5	3	1			
Toimintaesimerkit ovat selkeitä	4,2		3	5	1			
Toimintaesimerkit mahdollistavat oman toiminnan soveltamisen	4,3		5	2	2			
			Kpl vastauksia					
	Kaikkien keskiarvojen keskiarvo	4,35						

Luonnosta ja hoivasta LuontoHoivaan Sylvia-kodin Green Care -opas



Sisällys

Johdanto.....	3
Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset.....	4
Luonnon vaikutuksia.....	5
Mitä on Green Care?.....	6
Mitä Green Care edellyttää?.....	8
Peruselementit.....	8
Luontoperustaisuus.....	8
Kokemuksellisuus.....	8
Osallisuus.....	9
Perusedellytykset.....	10
Tavoitteellisuus.....	10
Ammatillisuus.....	11
Vastuullisuus.....	11
Green Care -toiminta.....	12
Puutarhatoiminta.....	13
Metsässä tapahtuva toiminta.....	14
Maatilalla tapahtuva toiminta.....	15
Eläinavusteinen toiminta.....	16
Blue Care.....	18
LuontoHoiva ja LuontoVoima.....	19
Esimerkki Green Care toiminnasta.....	23
Mindfulness eli tietoisuustaidot ja Green Care.....	28
Esimerkki Green Care toiminnasta, jossa on tietoisuustaitoelementti, hengitysharjoitus ja aistiharjoitus.....	29
Luontotoiminta vuodenaikojen kierrossa.....	31
Tammikuu.....	31
Helmikuu.....	32
Maaliskuu.....	33
Huhtikuu.....	34
Toukokuu.....	35
Kesäkuu.....	36
Heinäkuu.....	37
Elokuu.....	38
Syyskuu.....	39
Lokakuu.....	40
Marraskuu.....	41
Joulukuu.....	42

Johdanto

Luonnon terveysvaikutukset ovat vanhastaan tunnettuja, mutta niitä on hyödynnetty vain vähän sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalvelujen tuottamisessa. Urbanisoituvassa ja teknologistuvassa yhteiskunnassa vieraantuminen luonnosta on lisääntynyt. Nykyään on nähtävissä kasvava tarve luontoyhteyden uudelleen luomiselle.

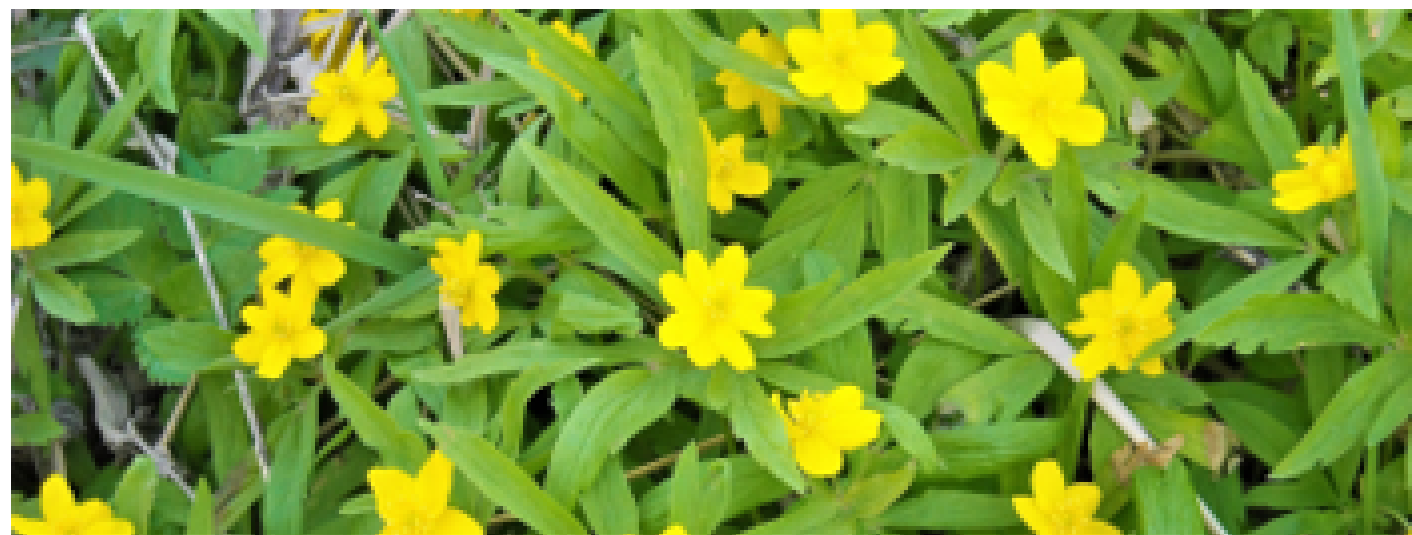
Camphill-liikkeen arvoja ovat yhteisöllisyys, parantava (dialoginen) kohtaaminen, ihmisarvon kunnioittaminen ja syrjimättömyys.

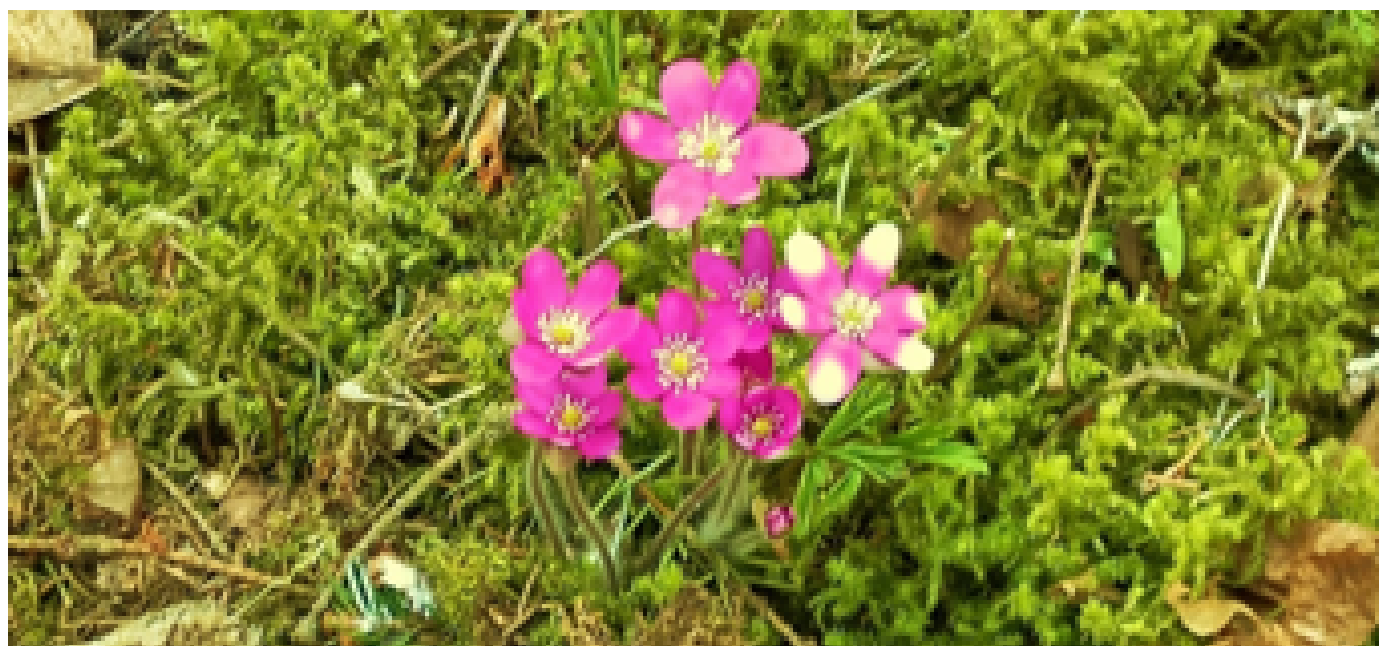
Camphill-liikkeessä on luontoyhteyttä pidetty terveyden perustana ja erityinen huolenpito niin ihmisistä, eläimistä kasveista kuin myös maasta on arvojen keskiössä. Maatalous, puutarhan hoito, eläinten hoito, maan hoito, ekologisuus ja luonnonmateriaalien käyttö ovat vahvasti mukana toiminnassa.

Sylvia-kodin toiminnassa on laajasti käytetty puutarhaa ja metsää toimintaympäristönä, jossa työn merkityksellisyys ja sen vaikutus muihin ihmisiin tulee konkreettisesti nähtäväksi ja koettavaksi.

Luonnon arvostaminen ja sen rauhoittava ja tasapainottava vaikutus on laajasti työyhteisössä hyväksytty käsitys. Toiminnassa käytetään paljon hyväksi luonto- ja puutarhaympäristöjä sekä luonnon materiaaleja. Kaikkien työpajojen toiminnassa käytetään paljon luontoelementtejä ja luontoympäristöjä.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa yhdistämään luonto- ja hoiva- ja ohjausosaaminen tavoitteelliseksi toiminnaksi, joka täyttää Green Care -kriteerit.





Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Luonnon terveysvaikutuksia on tutkittu suhteellisen vähän. Kuitenkin on vahvoja viitteitä siitä, että luonto vaikuttaa monin tavoin positiivisesti ihmiseen. Erityisesti luontoympäristöjen myönteisistä vaikutuksista mielialaan terveillä ihmisillä on melko vahvaa tutkimusnäyttöä.

Luontoympäristössä stressistä palautuminen tapahtuu nopeammin. Jo puolen tunnin oleskelu metsässä alentaa selvästi verenpainetta. Japanissa käytetään metsäkävelyä (shinrin-yoku) stressin hoitamiseen. Säännölliset metsäkävelyt voivat auttaa vähentämään psykososiaaliseen stressiin liittyvien sairauksien riskiä.

Viheralueiden määrän ja sairastuvuuden sekä kuolleisuuden välillä on yhteys. Tutkimuksessa nousee korostetusti esiin viheralueiden positiivinen vaikutus kotien lähellä. Erityisen vahvaa näyttöä oli lapsien ja alempien sosioekonomisten ryhmien kohdalla.

Viime aikoina on alettu saada myös tutkimustuloksia luonnolle altistumisen vaikutuksesta allergioiden esiintymiseen. Luontoaltistus vähentää allergioita ja vaikuttaa positiivisesti ihmisen suolistobakteeriflooraan. Suolistobakteerit taas vaikuttavat monella tavalla ihmisen terveyteen.

Luonnon vaikutuksia:

- Alentaa stressiä
- Laskee verenpainetta ja sykettä
- Nopeuttaa stressistä toipumista
- Nopeuttaa tarkkaavaisuuden elpymistä
- Parantaa mielialaa
- Monipuolistaa suolistobakteeriflooraa
- Vähentää allergioita ja autoimmuunisairauksia



Mitä on Green Care?



**Green Care on
hyvinvointi ja terveyttä
edistävää toimintaa,
jossa käytetään hyväksi luontoa.**

Green Care -ajattelun taustalla vaikuttavia teorioita on monia:

- Ihmisen evolutiivinen ympäristöön sopeutumisen ajatus
- Biofilia hypoteesi: Ihmisen luontainen synnynnäinen kiintymys luontoon
- Psykoevolutiivinen teoria – stressi purkautuu luonnossa ja lisääntyy urbaanissa ympäristössä
- Tarkkaavaisuuden elpymisteoria
- Ekopsykologia - ihmisen nähdään olevan osa muuta luontoa. Luonnon ja ihmisen vuorovaikutus on niin vahva, ettei niitä voi erottaa toisistaan. Ekopsykologia pyrkii palauttamaan ihmisen ja luonnon välistä suhdetta, sillä se näkee ihmisen ja luonnon välisen psyykkisen irrallisuuden olevan hyvinvointi uhkaava tekijä



Mihin se perustuu?

- Ihminen on kehittynyt yhdessä luonnon kanssa ja sopeutunut siihen.
- Ihmisen psyyke on kotonaan luonnossa
- Luonto tuo mielihyvää ja esteettisiä kokemuksia
- Luonnosta poikkeava ympäristö luo ihmiselle stressiä ja jopa mielenterveyden ongelmia
- Ihmisellä on kyky palautua stressistä oleskelemalla luontoympäristössä
- Keskittymiskyvyn elpyminen tapahtuu tehokkaimmin luontoympäristössä
- Mieli lepää luonnossa ja elpyy

Mitä Green Care edellyttää?

Toiminnassa pitää olla mukana kolme peruselementtiä ja siinä pitää toteutua kolme perusedellytystä

Peruselementit

- Luontoperustaisuus
 - Kokemuksellisuus
 - Osallisuus.

Luontoperustaisuus

- Green Care toiminnan perusta on luonto
- Luonto on oleellinen osa prosessia, eikä vain tausta tai näyttämö
- Luontokokemus on suunniteltu
- Valitaan luonnon elvyttävä, hyvinvointi- tai terveysvaikutus
- Vaikutusta käytetään mahdollistamaan, edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan tavoitteiden saavuttamista
- Luontoelementti voi olla metsä, niitty, puisto, ranta, vesistö, puutarha, maatila, eläimet, viherkasvit, kuva- tai filmimateriaali, äänimaisema. luonnonmateriaali

Kokemuksellisuus

- Luonnossa toimimista ja kokemista; sekä luonnossa että sosiaalisessa ympäristössä
- Ohjattua toimintaa tai havainnointia
- Luonto on sekä aktivoiva että rauhoittava
- Toiminta voi vaihdella rauhoittumisesta ja havainnoinnista aina jännittävään elämysteikkailuun asti.
- Luontoympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia monenlaiseen liikkumiseen, tekemiseen ja kokemiseen
- Luontokokemukset ovat moniaistisia. Kaikkien aistien hyödyntäminen on mahdollista
- Kokemuksellisuus yhdistää sekä luontoon että sosiaaliseen ympäristöön
- Mahdollistaa oppimisen ja hyvinvointikokemuksen
- Luo osallisuuden kokemusta

Osallisuus

- Kokea olevansa tärkeä ja merkityksellinen osa kokonaisuutta
- Yhteyden kokemus luontoon ja ihmisiin
- Mahdollisuus vaikuttaa toimintaan
- Tulla kuulluksi ja kunnioitetuksi omana itsenään
- Subjekttiivinen tunne kuulumisesta joukkoon
- Osallisuuden tunteen vahvistaminen omien kokemusten, havaintojen, tuntemusten ja vaikutusten avaamisella erilaisin keinoin; keskustelu, piirtäminen, maalaus jne.
- Asiakkaita kuunnellaan ja tuetaan sekä yksilö että ryhmätasolla
- Osallisuutta tuetaan antamalla kaikille mahdollisuus
- Asiakkaan osallistaminen aina tavoitteiden asettelusta reflektointiin ja loppuarviointiin saakka
- Ohjaus on sallivaa ja voimavaralähtöistä
- Tuetaan asiakkaan kykyjä
- Asiakkaalle mahdollisuus asettaa tavoitteita, reflektoida ja arvioida tulosta
- Vertaisryhmän tuen salliminen



Perusedellytykset

- **Tavoitteellisuus**
 - **Ammatillisuus**
 - **Vastuullisuus**



Tavoitteellisuus

- Käytetään luontoperustaisuutta tietoisesti asiakkaan hyvinvointiprosessien edistämiseen
- Käytetään luontoperustaisia toimintatapoja hyvinvointivaikutusten edistämisen ja vahvistamisen tukena
- Mahdollistetaan asiakkaalle luontoperustainen osallisuutta vahvistava kokemus.
- Tavoitteiden pitää olla sellaisia, että niiden toteutumista voidaan seurata
- Tavoitteet kirjataan tukisuunnitelmaan

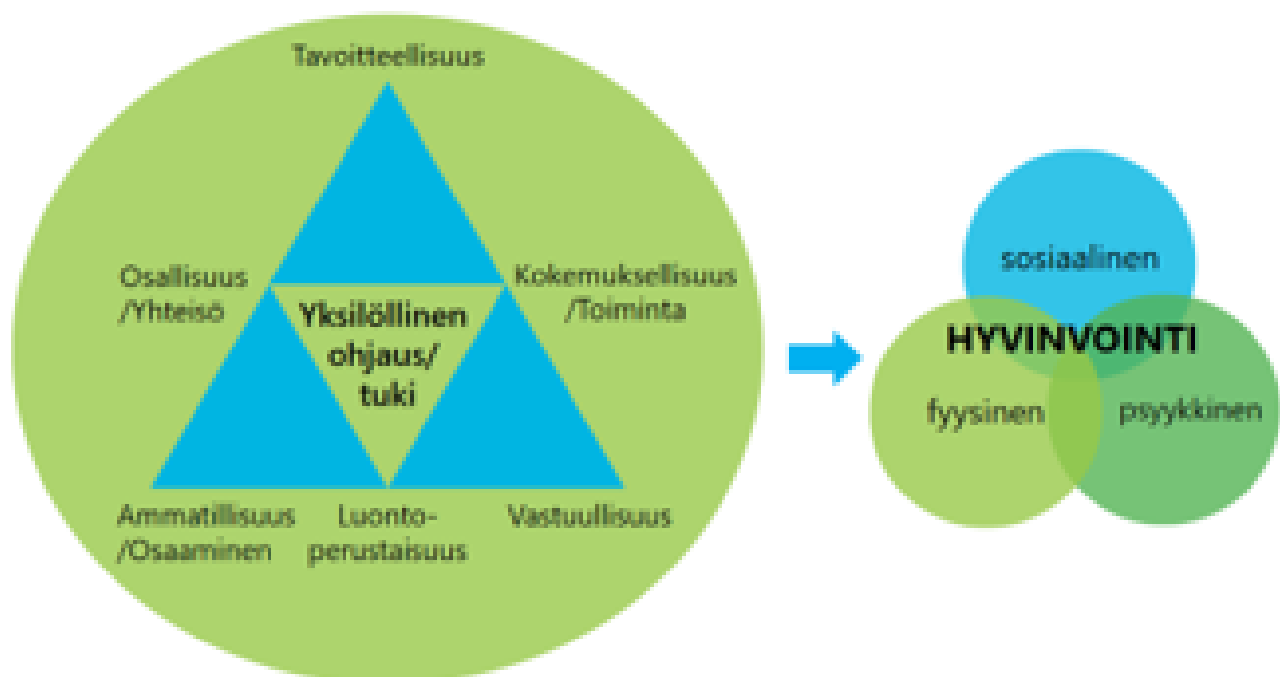
Ammatillisuus

- Ohjaaja osaa luoda asiakastavoitteisiin perustuen edellytykset luonnon hyvinvointivaikutusten syntymiselle erilaisin luontoperustaisin toimintatavoin
- Osaa arvioida miten ja millaista luontoperustaisuutta käyttäen voidaan edistää asiakkaan tai asiakasryhmän hyvinvointitavoitteiden saavuttamista.
- Palvelun vaatima osaaminen
- Green Care -osaaminen
- Ohjausosaaminen

Vastuullisuus

Sekä palveluntuottaja että ohjaaja turvaavat

- ympäristön ja eläinten hyvinvoinnin
- luonnonvarojen kohtuukäytön
- hankintojen ekologisuuden ja eettisyyden
- jätteiden lajittelun ja kierrätyksen
- kuljetusten optimoinnin
- liikkumistapojen vähäpäästöisyyden
- muut ympäristövastuulliset toimintatavat palveluun liittyen



Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset (Luke ja GCF ry 2021, 9)



Green Care -toiminta

- **Metsässä**
- **Puutarhassa**
- **Maatilalla**
- **Eläinavusteisia**
- **Blue Care**
- **Yksilö- tai ryhmämuotoista**

Puutarhatoiminta

Puutarhatoimintaa on perinteisesti ollut paljon erilaisissa laitospäristöissä. Suomessa on monissa sairaaloissa ollut puutarhanhoitoa osana terapeutista kuntoutusta.

Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa pyritään

- ylläpitämään ja vahvistamaan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista terveyttä ja kykyjä
- ylläpitämään ja vahvistamaan yleistä terveyttä ja hyvinvointia
- vahvistamaan osallisuuden kokemusta

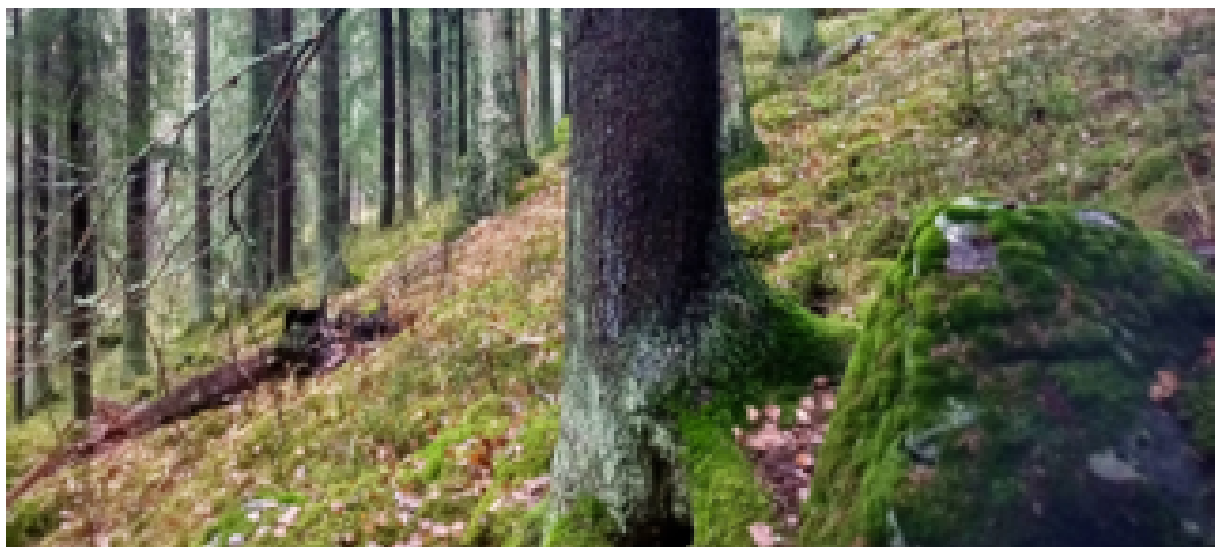
Puutarhaterapiassa käytetään samoja elementtejä kuin terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa, mutta siinä on selkeästi määritelty kuntoutuksellinen tavoite.

Puutarhaterapiaa tekee koulutettu puutarhaterapeutti. Toiminta on asiakaslähtöistä ja kuntoutuksen tavoitteet määritellään systemaattisesti. Tavoitteen tulee olla sellainen, että siihen voidaan päästä puutarhaterapian keinoin. Puutarhaterapialla voidaan vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.



Metsässä tapahtuva toiminta

- Metsä on ihmisen alkuperäinen koti.
- Se on monenlaisen virkistymisen ja hyvän olon hakemisen paikka.
- Siellä retkeillään, sienestetään, marjastetaan ja nautitaan luonnon moni-ilmeisyydestä.
- Sieltä haetaan rauhoittumisen ja rauhan kokemuksia, täydellisen hyväksymisen kokemusta ja mahdollisuutta kokea kaikkien aistien kautta metsän luonnollista harmoniaa, tilaisuutta unohtaa hetkeksi itsensä ja vain kokea ympäröivän luonnon.
- Vuodenaikojen vaihtelu tuo metsään ajallisen ulottuvuuden ja luonnon muuttumisen kokemuksen; mahdollisuuden olla osa luonnon suurta rytmiä.
- Metsä on myös toiminnan ympäristö.
- Sillä on metsätaloudellisen merkityksen lisäksi muita ulottuvuuksia.
- Sieltä kerätään erilaisia materiaaleja, marjastetaan ja sienestetään, retkeillään, kuntoillaan, virkistytään, rentoudutaan, ihaillaan esteettisiä arvoja jne.
- Metsä on hyvin monipuolinen toimintaympäristö, joka mahdollistaa laajan skaalan erilaisia toimintoja.
- Metsässä oleskelu tuottaa mitattavissa olevia terveyshyötyjä. Verenpaineen ja pulssin lasku, lihasjännityksen ja kortisolin (ns. stressihormoni) määrän aleneminen ja hengityksen rauhoittuminen metsässä oleskelun myötä viittaavat rentoutumiseen ja stressistä palautumiseen.
- Luonnolle altistumisen tiedetään myös vähentävän allergioihin ja astman kaltaisiin kroonisiin tulehduksiin sairastumista sekä aktivoivan immuunijärjestelmää.



Maatilalla tapahtuva toiminta

- Maatila on monipuolinen ympäristö niin kuntoutuksellisenä kuin kasvamisen ja oppimisen ympäristönä.
- Maatilan työt perustuvat siellä hoidettavien kasvien ja eläinten tarpeisiin.
- Maatilaympäristössä on monipuolisia luontoelementtejä ja usein tilaan liittyy myös metsää ja siellä tehtävää työtä.
- Maatilan hoitoon liittyvät työt soveltuvat hyvin mielenterveyskuntoutuksen ja sosiaalisen kuntoutuksen välineiksi. Ne mahdollistavat irrottautumisen omien ongelmien pohtimisesta ja antavat onnistumisen kokemuksia.
- Maatilan konkreettisista töistä jää näkyvä jälki, joka antaa voimaantumisen kokemuksen tekijälleen.
- Asiakas voi tuntea liittyvänsä työnsä kautta maailmaan ja voi siten kokea osallisuuden yhteisöön.
- Monimutkaistuvassa yhteiskunnassa kehitysvammaiset asiakkaat voivat kokea maatilan töissä tekevänsä oikeaa työtä ja siten tuntea työnsä merkityksellisyyden ja osallisuutensa yhteisöön.
- Eläinten ja kasvien hoitamisessa voi tekijä oppia ja kokea vastuullisuutta.
- Maatiloilla voi olla myös leirikoulutoimintaa ja ryhmien vierailuja sekä kuntouttavaa työtoimintaa



Eläinavusteinen toiminta



- Eläimen läsnäololla ja sen kanssa toimimisella on monia hyvinvointia lisääviä vaikutuksia.
- Eläin on monelle helpommin lähestyttävä olento kuin ihminen.
- Eläin on aito ja teeskentelemätön ja sen kanssa kommunikointi on nonverbaalista ja siten olemuksellisempaa kuin puheilmaisu
- Eläimen kyky olla läsnä hetkessä ja sen ihmisen menneisyydestä ja asemasta riippumaton hyväksyntä antavat asiakkaalle monia uusia tapoja käsitellä ongelmiaan
- Eläinavusteisen toiminnan tärkeä elementti on eläimestä huolehtiminen, joka tuo elämään rytmiä
- Eläinavusteiset menetelmät jaetaan eläinavusteiseen toimintaan ja eläinavusteiseen terapiaan
- Eläinavusteista toimintaa (Animal Assisted Activity, AAA) on vapaamuotoisempaa kuin terapia
- Eläinavusteisen toiminnan tarkoituksena on parantaa osallistujien elämän laatua
- Se on Suomessa esimerkiksi kaverikoiratoimintaa
- Toiminnassa voi olla mukana mitä erilaisimpia eläimiä
- Eläinavusteinen terapia (Animal Assisted Therapy, AAT) vaatii tekijältään sosiaali- tai terveysalan tutkintoa, hoidettavalta diagnoosia, hoidolta tavoitetta ja järjestelmällistä edistymisen seurantaa sekä eläimen käyttämistä apuna terapiassa
- Eläinavusteisia terapioidia ovat esimerkiksi ratsastusterapia, ratsastusterapian osana toteutettu fysioterapia ja sosiaaliterapeuttinen hevostoiminta.



Blue Care

- Blue Care käsite on uudempi kuin Green Care ja on vielä vakiintumaton.
- Blue Care nähdään joko Green Care -käsitteen alakäsitteenä, sen yhtenä alalajina tai aivan omana, tosin hyvin samankaltaisena Green Care -käsitteen kanssa.
- Blue Care -toiminta sisältää samat edellytykset kuin Green Care, mutta toiminta tapahtuu luonnon vesiympäristöissä.
- Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi kalastus ja erilaiset hyvinvointipalvelut, jotka toteutetaan vesiympäristöissä.



LuontoHoiva ja LuontoVoima

Suomalaisessa Green Care -toiminnassa käytetään käsitteitä LuontoHoiva ja LuontoVoima.

- LuontoHoiva on toimintaa, joka on sosiaali- ja terveysalan lainsäädännön alaista.
- LuontoVoima toiminta on vapaampaa luontoa hyödyntävää toimintaa.
- Niiden asiakasryhmät poikkeavat toisistaan kuten myös tavoitteet. Yhteistä niille on, että ne täyttävät Green Care -toiminnan periaatteet. Osin LuontoHoiva ja LuontoVoima tuottavat myös samakaltaisia palveluja ja rajanveto vaatii harkintaa.



LuontoHoivan asiakkailla on erityisen tuen tarvetta ja palvelun tuottaminen vaatii sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilön pätevyyttä.

- Palveluita voivat olla erilaiset terapiat, jotka toteutetaan luontoavusteisesti, esimerkiksi hevosen selässä tehtävä fysioterapia.
- Erilaisissa hoivayksiköissä, esimerkiksi kehitysvammaisten tai vanhustenhoidon yksiköt, voidaan tuottaa monenlaisia palveluja elämänlaadun ja omatoimisuuden tukemiseksi.
- Myös sosiaalipalveluissa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan käyttää monenlaisia luontolähtöisiä menetelmiä.
- LuontoHoivapalveluja ovat tyypillisesti Sosiaali- ja terveysalan fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen kuntoutus, päivätoiminta, kuntouttava toiminta, työtoiminta.
- Lisäksi sekä LuontoHoiva- että LuontoVoimapalveluja voivat olla sosiaalinen tuettu perhetuki-, loma-, leiri-, virike- ja harrastustoiminta.
- Sosiaalipedagogian ja kasvatuksen alueella sosiaalipedagogiikka, esim. sosiaalipedagoginen hevostoiminta, sekä osa varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn palveluista.
- Lisäksi virkistys- ja hyvinvointipalveluista erityisryhmien virkistys ja esteetön luontoliikunta.





LuontoVoiman asiakasryhmä on laajempi kuin LuontoHoivan. Siihen kuuluvat periaatteessa kaikki ihmiset, eikä toimijan koulutusvaatimus palvelujen tuottamiseen ole yhtä tiukka kuin LuontoHoivapalveluissa. Pääpaino on virkistys- ja hyvinvointipalveluissa.

- Niitä voivat olla tavoitteelliset virkistys- ja hyvinvointipalvelut, voimaannuttava toiminta, esimerkiksi työhyvinvointipalvelut sekä osin erityisryhmien virkistys ja esteetön luontoliikunta.
- Kasvatuksen alueella erilaiset varhaiskasvatuksen palvelut, luontokoulut, leirikoulut, luontoharrastukset, kummimaatilat. Myös osa varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn palveluista sekä sosiaalisesta tuetusta perhetuki-, loma-, leiri-, virike- ja harrastustoiminnasta voi olla luontovoimaa. (Green Care Finland f.)
- Asiakaslähtöisyyden, vastuullisuuden, tavoitteellisuuden, turvallisuuden, ympäristön huomioimisen ja eläinten hyvinvoinnin varmistamiseksi tehdään Green Care -laatutyötä. Sillä pyritään myös osoittamaan toiminnan tuomaa lisäarvoa ja lisäämään tunnettuutta. Green Care laadunhallinta voi olla myös kilpailukeino.

- Green Care Finland ry on luonut eettisen ohjeiston, joka velvoittaa Green Care -palveluntarjoajia. Sen lisäksi toimijan on noudatettava myös oman alansa eettisiä ohjeistuksia ja korkeaa ammattietiikkaa.
- Eettiset ohjeet on jaettu kolmeen alueeseen: luontosuhteeseen, ammatillisuuteen ja asiakassuhteeseen.
- Luontosuhteessa käsitellään luonnon elvyttävyyden arvostamisesta, suhdetta luontoympäristöön ja vastuullisuuteen sekä eläinten kunnioittamista ja suojelua.
- Ammatillisuudessa käsitellään ammattimaisuutta, menetelmien tavoitteellista ja vastuullista käyttöä, laatua ja turvallisuutta sekä yhteistyötä toimijoiden kesken.
- Asiakassuhteessa käsitellään kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostamista, ihmisoikeuksien ymmärtämistä ja luottamuksellisuutta.



Esimerkki Green Care toiminnasta

Asiakkaalla on kömpelö karkeamotoriikka ja tasapaino on heikko. Se tuo vaikeutta liikkumiseen etenkin epätasaisessa maastossa ja aiheuttaa arkuutta ja haluttomuutta epätasaisella alustalla liikuttaessa.

Asiakaslähtöinen tarve: Motoriikan ja tasapainon harjoittelu

Päämäärä: Parempi kyky kävellä epätasaisessa maastossa.

Suunnitellaan toimintaa motoriikan ja tasapainon harjoittamiseksi.

Koska toiminta on Green Care -toimintaa, täytyy peruselementtien ja perusedellytysten toteutua

Peruselementit

- luontoperustaisuus
- kokemuksellisuus
- osallisuus

Perusedellytykset

- Tavoitteellisuus
- Ammatillisuus
- Vastuullisuus



Luontoperustaisuus: Green Care toiminnan perusta on luonto. Luonto on oleellinen osa prosessia, eikä vain tausta tai näyttämö. Luontokokemus on suunniteltu. Valitaan luonnon elvyttävä, hyvinvointi- tai terveysvaikutus. Vaikutusta käytetään mahdollistamaan, edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan tavoitteiden saavuttamista. Luontoelementti voi olla metsä, niitty, puisto, ranta, vesistö, puutarha, maatila, eläimet, viherkasvit, kuva- tai filmimateriaali, äänimaisema. luonnonmateriaali



Kokemuksellisuus: Luonnossa toimimista ja kokemista sekä luonnossa että sosiaalisessa ympäristössä. Ohjattua toimintaa tai havainnointia. Luonto on sekä aktivoiva että rauhoittava. Toiminta voi vaihdella rauhoittumisesta ja havainnoinnista aina jännittävään elämysesikailuun asti. Luontoympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia monenlaiseen liikkumiseen, tekemiseen ja kokemiseen. Luontokokemukset ovat moniaistisia. Kaikkien aistien hyödyntäminen on mahdollista. Kokemuksellisuus yhdistää sekä luontoon että sosiaaliseen ympäristöön. Se mahdollistaa oppimisen ja hyvinvointikokemuksen ja luon osallisuuden kokemusta.

Osallisuus: Kokea olevansa tärkeä ja merkityksellinen osa kokonaisuutta. Yhteyden kokemus luontoon ja ihmisiin. Mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Tulla kuulluksi ja kunnioitetuksi omana itsenään. Subjektiiivinen tunne kuulumisesta joukkoon. Osallisuuden tunteen vahvistaminen omien kokemusten, havaintojen, tuntemusten ja vaikutusten avaamisella erilaisin keinoin; keskustelu, piirtäminen, maalaus jne. Asiakkaita kuunnellaan ja tuetaan sekä yksilö että ryhmätasolla. Osallisuutta tuetaan antamalla kaikille mahdollisuus. Osallistaminen aina tavoitteiden asettelusta reflektointiin ja loppuarviointiin saakka. Ohjaus on sallivaa ja voimavaralähtöistä. Tuetaan asiakkaan kykyjä. Asiakkaalle mahdollisuus asettaa tavoitteita, reflektoida ja arvioida tulosta. Vertaisryhmän tuen salliminen.





Tavoitteellisuus: Motoriikan ja tasapainon parantuminen, liikkumisen arkuuden vähentäminen. Käytetään luontoperustaisuutta tietoisesti asiakkaan hyvinvointiprosessien edistämiseen ja Käytetään luontoperustaisia toimintatapoja hyvinvointivaikutusten edistämisen ja vahvistamisen tukena. Mahdollistetaan asiakkaalle luontoperustainen osallisuutta vahvistava kokemus. Tavoitteiden pitää olla sellaisia, että niiden toteutumista voidaan seurata. Tavoitteet kirjataan tukisuunnitelmaan

Ammatillisuus: Ohjaaja osaa luoda asiakastavoitteisiin perustuen edellytykset luonnon hyvinvointivaikutusten syntymiselle erilaisin luontoperustaisin toimintatavoin ja osaa arvioida miten ja millaista luontoperustaisuutta käyttäen voidaan edistää asiakkaan tai asiakasryhmän hyvinvointitavoitteiden saavuttamista. Hänellä on kehitysvammaisten ohjaamisen ja hoidon vaatima osaaminen ja koulutus sekä Green Care -osaaminen.

Vastuullisuus: Toimitaan turvallisuus varmistuen ja kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti



Pidetään mielessä peruselementit ja perusedellytykset.

Tehdään luontopolku, joka on epätasainen ja sopivan haastava. Tehdään polusta toistuva – ennalta määrätyn ajanjakson toteutuva - tapahtuma, joka sisältää monenlaista mukavaa matkan varrella. Siellä voi olla aarteen etsintää, luontobongausta, oman luontopaikan etsimistä. Se voi päättyä johonkin miellyttävään päämäärään. Esim. mieliluontopaikka, jossa syödään pienet eväät tai nuotiopaikka, jossa grillataan lopuksi makkaraa.

Polun tulee olla innostava ja antaa onnistumisen kokemuksia. Siihen voi mielellään osallistua useampia esim. pieni ryhmä, jolloin sosiaalinen vuorovaikutus tulee vahvemmin mukaan. Polkuun on hyvä liittää sellaisia elementtejä, että osallistujat voivat kokea olevansa mukana täysivaltaisina ihmisinä eikä vain jonkin treenausradan ulkoa ohjattuina suorittajina. Ilon, huumorin ja ihmettelyn elementtejä on hyvä liittää tapahtumaan. Osallisuuden kokemuksen vahvistamiseksi käydään jälkeempään tapahtumia läpi erilaisin keinoin: keskustelu piirtäminen jne.

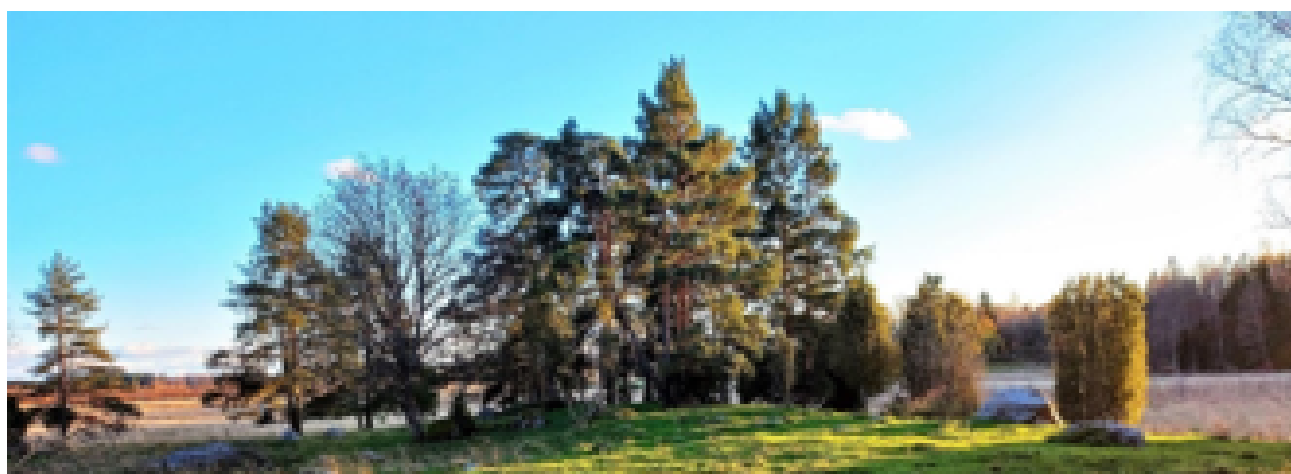
Suunnitelma kirjataan tukisuunnitelmaan ja lopuksi tehdään arvio vaikuttavuudesta. Tällöin luonto ja hoiva yhdistyvät Green Care -kriteereiden mukaisesti ja luonnosta ja hoivasta tulee LuontoHoivaa.

Mindfulness eli tietoisuustaidot ja Green Care

Green Care -toiminnassa käytetään paljon myös Mindfulness-harjoitteita.

Mitä mindfulness on?

- Se on rentoutus- ja stressinhallintamenetelmä.
- Sillä on monia nimiä: tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, tässä hetkessä oleminen.
- Se on kyky suunnata huomio erityisellä tavalla. Kyky olla tässä hetkessä, ilman arvostelua ja hyväksyä se sellaisena kuin se on.
- Tällaisessa nykyhetken hyväksyvässä, havainnoivassa tilassa on mahdollista nähdä tilanne objektiivisemmin. Voi valita toimintatavan, joka parhaiten sopii juuri näihin havaintoihin, resursseihin, käytettävissä olevaan aikaan jne.
- Mindfulness-harjoituksissa huomio kohdistetaan aistikokemuksiin, oman kehon tuntemuksiin, havaintoihin, ajatuksiin, hengitykseen ja mielen virtaan.
- Oleellista on oppia kuuntelemaan ja havainnoimaan kehoa, tunteita ja mieltä sekä hyväksymään ne sellaisina kuin ne ovat juuri sillä hetkellä.
- Harjoitusten tarkoituksena on vähitellen oppia tuomaan tietoisuustaidot osaksi jokapäiväistä elämää.
- Tietoisuustaidot auttavat selkeyttämään mieltä ja käsittelemään vaikeita tunteita, ajatuksia ja stressiä. Harjoittamalla taitoja voimme myös tulla tietoisiksi itsellemme vahingollisista toimintatavoista ja alkaa muuttaa niitä. Se taas lisää hyvinvointiamme.
- Tietoisuustaitojen harjoittamisella saatavia hyötyjä ovat stressihormonitasojen laskeminen, keskittymiskyvyn paraneminen, tunne- ja ihmissuhdetaitojen kehittyminen, vastustuskyvyn paraneminen, univaikeuksien väheneminen, kroonisten kipujen hallinnan paraneminen, masennuksen ja ahdistukseen lieveneminen.



Esimerkki Green Care toiminnasta, jossa on tietoisuustaitoelementti, hengitysharjoitus ja aistiharjoitus

Tämä harjoitteen tarkoituksena on stressin vähentäminen, rentoutuminen, mielessä valloivien ajatusten rauhoittuminen ja keskittyminen tähän hetkeen. Harjoite sopii sekä yksin että ryhmässä tehtäväksi.

Mennään rauhalliseen luontoon, esimerkiksi metsään. Asetutaan sopivaan paikkaan. Se voi olla puun juurella. On hyvä, jos on mahdollisuus tarvittaessa ottaa tukea jostakin.

Suljetaan silmät ja keskitytään hengittämään syvään niin, että pallea liikkuu ulospäin sisään hengittäessä. Vedetään syvään henkeä ja annetaan ilman virrata ulos. Kun uloshengitys päättyy, pysäytetään hengitys muutamaksi sekunniksi. Sitten vedetään taas ilmaa hitaasti sisään ja annetaan ilman taas virrata ulos, pidetään muutaman sekunnin tauko ja aloitetaan sisään hengitys. Tätä jatketaan jonkin aikaa, esimerkiksi 10–20 rauhallista hengitystä.





Jatketaan silmät suljettuna hengittämistä, mutta aletaan suunnata huomio kuulemiseen. Kuunnellaan rauhallisesti vain kuulemiseen keskittyen. Jatketaan kuuntelemista rauhallisesti hengittäen.

Lopuksi avataan silmät ja palataan normaaliin hengitykseen. Keskustellaan kokemuksesta. Miltä tuntui? Miten kokemus erosi tavallisesta metsässä olostä? Mitä kuuli? Muuttuiko tilakokemus?

Harjoituksen syvähengitys laskee stressitasoa. Se vaikuttaa autonomiseen hermostoon antaen keholle viestin, että on turvallista ja voi rentoutua. Keskittämällä ajatukset ja havainnon ensin hengitykseen ja sitten kuunteluun siirtää tietoisuuden nykyhetkeen ja irrottaa sen hetkeksi menneisyyden rasitteista ja tulevaisuuden uhkista.

Harjoitteella kehitetään kykyä olla tässä hetkessä, ilman arvostelua ja hyväksyä se sellaisena kuin se on. Vähitellen tietoisuustaitoharjoittelulla voi oppia kuuntelemaan ja havainnoimaan asioita ilman, että värittää niitä arvostelulla tai moraalisisella tuomitsemisella. Nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat, luo pohjan toiminnalle, joka lähtee nykyisestä tilanteesta ja voimavaroista ja päätyy näistä lähtökohdista parhaaseen mahdolliseen ratkaisuun.

Harjoitetta voidaan käyttää esimerkiksi stressin vähentämiseen tavoitteellisena tukisuunnitelmaan kirjattuna toimintana, jolloin se täyttää Green Care -kriteerit.

Luontotoiminta vuodenaikojen kierrossa

Tammikuu

- Lumilyhty,
- Jäälyhty,
- Lumiukko,
- Lumiveistokset,
- Mäenlasku,
- Hiihto
- Seppeleet ym. askartelut kesällä kerätyistä materiaaleista.
- Retkeily
- Kukkaruukkujen maalaaminen
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenaajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Lintujen talviaikainen ruokinta
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Luonnon vuodenkiertoon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Helmi

- Lumilyhty,
- Jäälyhty,
- Lumiukko,
- Lumiveistokset,
- Mäenlasku,
- Hiihto
- Seppeleet ym. askartelut kesällä kerätyistä materiaaleista.
- Retkeily
- Kukkaruukkujen maalaaminen
- Huonekasvien kasvatus hedelmistä
- Taimien kylvö
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Lintujen talviaikainen ruokinta
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Luonnon vuodenvuoroon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Maaliskuu

- Lumilyhty,
- Jäälyhty,
- Lumiukko,
- Lumiveistokset,
- Mäenlasku,
- Hiihto
- Seppeleet ym. askartelut kesällä kerätyistä materiaaleista.
- Retkeily
- Huonekasvien kasvatustiedon hedelmistä
- Taimien kylvö
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Lintujen talviaikainen ruokinta
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Luonnon vuodenvuorokierroon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Huhtikuu

- Retkeily
- Huonekasvien kasvatustiedettä
- Taimien kylvö
- Pihojen kevätsiivous
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenaajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenvuorokierroon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Toukokuu

- Retkeily
- Taimien kylvö
- Istutusten hoito
- Pihojen kevätsiivous
- Luonnonmateriaalien kerääminen talvea varten
- Villivihannesten keruu (esim. nokkonen)
- Yrttien keräys ja kuivatus tai pakastus
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenvuoroon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Kesäkuu

- Retkeily
- Taimien istutus
- Istutusten hoito
- Kukkien kerääminen maljakkoon
- Luonnonmateriaalien kerääminen talvea varten
- Villivihannesten keruu (esim. nokkonen)
- Yrttien keräys ja kuivatus tai pakastus
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenkiertoon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Heinäkuu

- Marjastaminen ja sienestäminen
- Retkeily
- Taimien istutus
- Istutusten hoito
- Kukkien kerääminen maljakkoon
- Luonnonmateriaalien kerääminen talvea varten
- Villivihannesten keruu (esim. nokkonen)
- Yrttien keräys ja kuivatus tai pakastus
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenkiertoon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Elokuu

- Sadonkorjuu
- Marjastaminen ja sienestäminen
- Retkeily
- Istutusten hoito
- Kukkien kerääminen maljakkoon
- Luonnonmateriaalien kerääminen talvea varten
- Villivihannesten keruu (esim. nokkonen)
- Yrttien keräys ja kuivatus tai pakastus
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenkiertoon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Syyskuu

- Sadonkorjuu
- Marjastaminen ja sienestäminen
- Retkeily
- Istutusten hoito
- Lehtien haravointi
- Kukkien kerääminen maljakkoon
- Luonnonmateriaalien kerääminen talvea varten
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenvuoroon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Lokakuu

- Sadonkorjuu
- Marjastaminen ja sienestäminen
- Retkeily
- Lehtien haravointi
- Luonnonmateriaalien kerääminen talvea varten
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Lintujen talviaikainen ruokinta
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenkiertoon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Marraskuu|

- Retkeily
- Kukkaruukkujen maalaaminen
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Lintujen talviaikainen ruokinta
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman kukkapenkin hoito
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenkiertoon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna

Joulukuu

- Lumilyhty,
- Jäälyhty,
- Lumiukko,
- Lumiveistokset,
- Mäenlasku,
- Hiihto
- Seppeleet ym. askartelut kesällä kerätyistä materiaaleista.
- Kukkaruukkujen maalaaminen
- Retkeily
- Hevosten tervehtiminen
- Eläinvierailu (esim. koira)
- Luontopolku (rakentaminen, rastipolku, luontobongaus...)
- Luontoasetelman rakentaminen vuodenajan mukaiseksi (Vuodenaikapöytä luonnonmateriaaleista)
- Lemmikkieläimen hoito terraariossa esim. hiiri tai hamsteri. Vaatii sitoutumista pitkäaikaiseen projektiin!
- Akvaarion hoito
- Ruukkukukkien, viherkasvien, erikoisuuksien esim. lihansyöjäkasvien hoito sisätiloissa
- Erilaiset käsityöt luonnonmateriaaleista
- Lintujen tarkkailu
- Lintujen talviaikainen ruokinta
- Linnunpönttöjen rakentaminen
- Linnunpönttöjen asentaminen
- Oman luontopaikan / puutarhapaikan rakentaminen
- Luonnon vuodenkiertoon liittyvät laulut ja runot
- Luonto inspiraationa liike - ääni -sana -kuvataiteellisessa ilmaisussa
- Mielikuvamatkat luontoon eri vuodenaikoina
- Erilaiset taiteelliset toiminnot luontoympäristössä toteutettuna