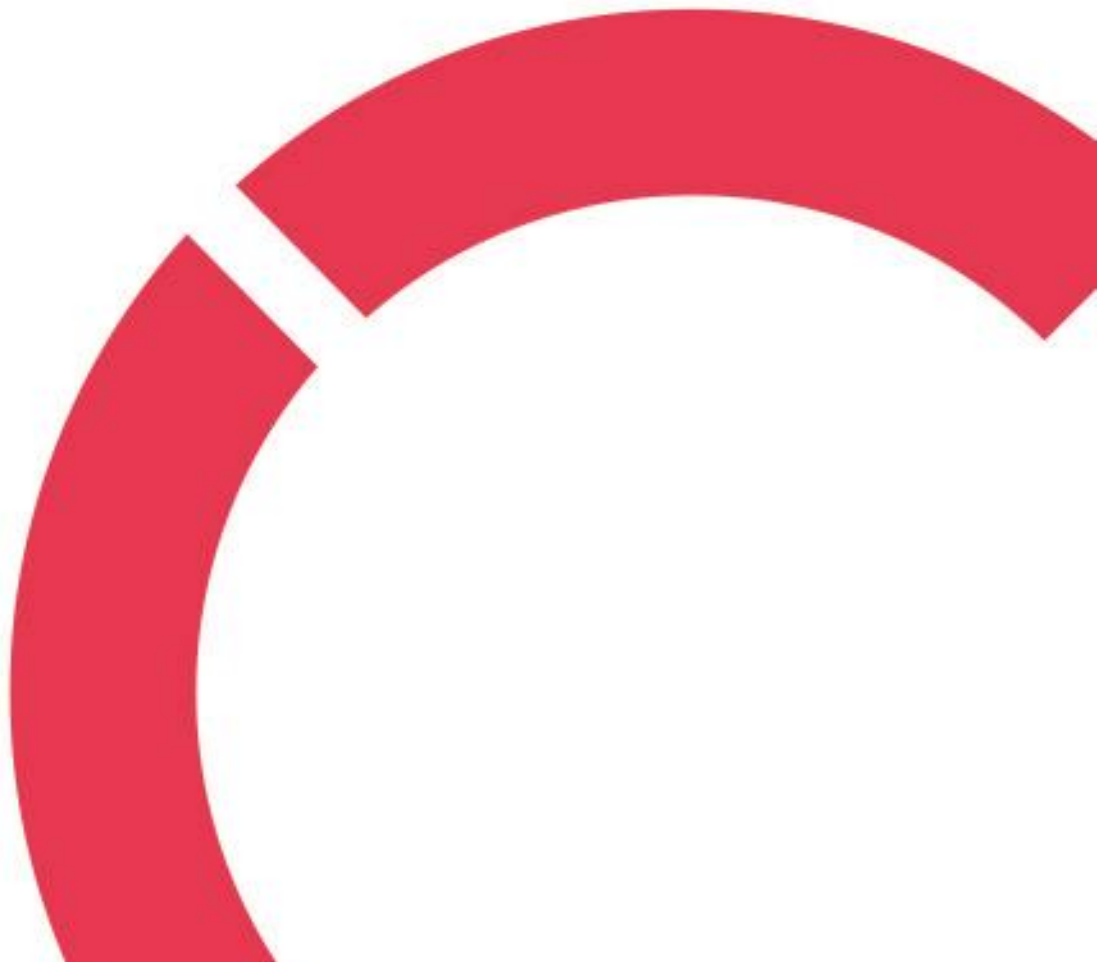


Eveliina Kähärä & Laura Seppänen

**ARJENHALLINNAN TAITOJEN VAHVISTAMINEN LUONTO- JA
ELÄINAVUSTEISESTI 13–16-VUOTIAILLA NUORILLA**

Materiaalipankki Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n käyttöön

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Huhtikuu 2023**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2023	Tekijä/tekijät Eveliina Kähärä & Laura Seppänen
Koulutus Sosionomi (AMK)	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
Työn nimi ARJENHALLINNAN TAITOJEN VAHVISTAMINEN LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISESTI 13–16–VUOTIAILLA NUORILLA. Materiaalipankki Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n käyttöön.		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho	Sivumäärä 46 + 41	
Työelämäohjaaja Katja Myllykangas		
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli vahvistaa 13–16-vuotiaiden nuorten arjenhallinnan taitoja luonto- ja eläinavusteisesti. Arjenhallinnan taitojen vahvistamisen tueksi kehitettiin materiaalipankki, johon koottiin tietoperustaa sekä Green Care -toiminnan mukaisia erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä.</p> <p>Työn tilaajana toimi Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023. Opinnäytetyötä toteutettiin yhteistyössä projektityöntekijöiden kanssa.</p> <p>Yhteistyön tuloksena kehitettiin arviointimittari, jonka avulla voidaan mitata arjenhallinnan taitojen kehittymistä tulevassa ryhmätyöskentelyssä. Arviointimittari on kyselymuotoinen, toimintakykyä mittaava yksilömittari ryhmätyöskentelyn ohelle. Arviointimittarin kehittämisen pohjana toimi nelivaiheinen PDCA-malli.</p>		
Asiasanat Arjenhallinnan taidot, Green Care, eläinavusteinen toiminta, luontoavusteinen toiminta		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2023	Author Eveliina Kähärä & Laura Seppänen
Degree programme Bachelor of Social Sciences, Social Services		
Name of thesis STRENGTHENING THE EVERYDAY MANAGEMENT SKILLS IN 13–16-YEAR-OLDS WITH THE HELP OF NATURE- AND ANIMAL-ASSISTED METHODS. Material bank for the use of Kokkola mother and child home and shelter association.		
Centria supervisor Anne Jaakonaho	Pages 46 + 41	
Instructor representing commissioning institution or company Katja Myllykangas		
<p>The purpose of this thesis was to strengthen the everyday management skills of 13–16-year-olds with the help of nature-assisted and animal-assisted methods. To support the strengthening of everyday management skills, a material bank was developed, in which a database of various nature- and animal-assisted methods and activities according to Green Care principles were compiled.</p> <p>The work was commissioned by Kokkola mother and child home and shelter association and their project Love and Actions - strengthening nature- and animal-assisted activities for children and adults 2021–2023. The thesis work was carried out in co-operation with the project workers.</p> <p>As a result of the co-operation, an assessment instrument was developed, which can be used to measure the development of everyday management skills in future teamwork. The assessment instrument is an inquiry-based individual meter that measures performance in addition to teamwork. The four-stage PDCA model served as the basis for the development of the assessment instrument.</p>		
Key words Animal-assisted methods, Everyday management, Green Care, Nature-assisted methods		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Arjenhallinnan taidot

Tässä opinnäytetyössä arjenhallinnan taidoilla tarkoitetaan arjen toimintoja eli työntekoa, koulua, kotitöitä, asioiden hoitamista, harrastuksia, sosiaalisia suhteita sekä rentoutumista ja lepoa koskevia asioita ja niistä suoriutumista.

Arviointimittari

Tässä opinnäytetyössä arviointimittarilla tarkoitetaan yhdessä projektityöntekijän kanssa kehitettyä yksilömittaria, jonka avulla voidaan mitata yksilön toimintakyvyn kehittymistä ryhmätyöskentelyn ohella.

Google Docs, Google Drawings ja Google Forms

Materiaalipankin sisältö sekä arviointimittari luotiin Googlen alustoja hyödyntäen. Kuvat materiaalipankkiin luotiin Google Drawings -ohjelmalla, jonka jälkeen ne liitettiin yhteen Google Docs -alustalle. Arviointimittarin kysely luotiin Google Forms -alustalle.

Interventio

Tässä opinnäytetyössä interventiolla tarkoitetaan projektisuunnitelmassa nuorten kanssa toteutettavaa neljän kerran ohjattua ja suunniteltua ryhmätoimintaa. Toteutettu interventio tapahtui arviointimittarin kehittämistyönä yhdessä projektityöntekijän kanssa.

Materiaalipankki

Tässä opinnäytetyössä materiaalipankilla tarkoitetaan Green Care -toiminnan mukaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä sisältävää sähköistä materiaalipankkia, joka kehitettiin tässä opinnäytetyöprojektissa.

Osallisuus

Tässä opinnäytetyössä osallisuudella tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta päästä vaikuttamaan häntä koskevan toiminnan kehittämiseen arviointimittarin kautta. Osallisuus on yksi tämän opinnäytetyöprojektin toiminnan perustoista.

Toimintakyky

Tässä opinnäytetyössä arviointimittarin viitekehystenä on toimintakyky, jota arvioidaan arviointimittarin kautta. Toimintakyky liittyy vahvasti arjenhallinnantaitoihin.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TYÖN TILAAJAN JA TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS.....	3
3 KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA	4
3.1 Osallisuus tässä opinnäytetyössä	4
2.2 Kohderyhmä 13–16-vuotiaat nuoret	5
2.3 Elämän- ja arjenhallinta.....	5
2.3.1. Arjen koostumus	6
2.3.2. Nuorten kohtaamia haasteita arjenhallinnantaidoissa	7
2.3.3.Toimintakyky.....	8
4 GREEN CARE -TOIMINNAN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA	9
4.1Ekopsykologia.....	10
4.2Luontosuhde ja -käsitys	11
4.3Luontoavusteinen toiminta	12
4.4Eläinavusteinen toiminta.....	13
4.5Luonnon ja eläinten vaikutus ihmisen hyvinvointiin	14
5 PROSESSIN KUVAUS	16
5.1PDCA-mallin mukainen kehittämistyö	16
5.2Materiaalipankki	17
5.2.1 Ensimmäinen vaihe – suunnittelu	17
5.2.2 Toinen vaihe – toteutus	18
5.2.3 Kolmas vaihe – Tarkistus	19
5.2.4 Neljäs vaihe – Toiminta	19
5.3Arviointimittari	20
5.4Interventio	21
5.4.1 Projektisuunnitelman mukainen interventio.....	21
5.4.2 Kehittämistyönä toteutettava interventio.....	22
6 INTERVENTION TOTEUTUS	24
6.1Ensimmäinen tapaaminen.....	24
6.2Toinen tapaaminen	24
6.3Kolmas tapaaminen	25
6.4Neljäs tapaaminen	25
7 OPINNÄYTETYÖN TULOSTEN ARVIOINTI.....	28
8 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN ARVIOINTI	30
8.1Projektisuunnitelman arviointi.....	30
8.2Toteutuksen arviointi.....	31
8.3Palautteen arviointi.....	32

8.4 Koko projektin arviointi	32
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	34
10 POHDINTA	35
LÄHTEET	37
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Green Care -toimintatapa	9
KUVIO 2. Opinnäytetyöprosessin kuvaus	15
KUVIO 3. Suunnitelma projektisuunnitelman mukaisen intervention toteutuksesta	21
KUVIO 4. Suunnitelma kehittämistyönä toteutettavasta interventiosta	22
KUVIO 5. Suunnitelma intervention toteuttamisesta	25

1 JOHDANTO

Perinteisesti luonnolla on ollut suuri merkitys suomalaisille ihmisille, mutta viime vuosikymmenten yhteiskunnalliset muutokset ovat heikentäneet luontosuhdetta, erityisesti lapsilla ja nuorilla (Mielenterveystalo). Samalla verrattuna muihin eurooppalaisiin nuoriin suomalaiset nuoret muuttavat lapsuudenkodistaan pois varsin nuorella iällä, johon liittyy riskejä. Näitä ovat muun muassa taloudelliset riskit, yhteys kasvaneeseen köyhyysriskiin sekä nuoren elintason laskuun liittyvät riskit. Näillä voi olla yhteys myös nuorten hyvinvointiin ja arjenhallintaan, esimerkiksi jos lapsuuden perheessä on koettu taloudellisia ongelmia, ne voivat enteillä arjenhallinnan ongelmia myös nuorella. (Malm 2018, 11.)

Opinnäytetyön viitekehikseksi valikoitui arjenhallinnantaitojen vahvistaminen Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille –projektin kohderyhmän 2. (13–16-vuotiaat nuoret) tavoitteiden mukaan. Kohderyhmän 2. tavoitteina on tarjota tukea ryhmätapaamisten muodossa tarjoten tukea arkeen, päivärytmiin sekä löytää mielekästä tekemistä lapsille ja nuorille ikätasoisesti sopivasti. Projektin työskentelyä toteutetaan Keski-Pohjanmaan alueella luonto- ja eläinavusteisesti ja toiminta perustuu yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.) Näistä osallisuus on nostettu opinnäytetyön keskeiseen tietoperustaan.

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin sähköinen materiaalipankki 13–16-vuotiaiden nuorten arjenhallinnantaitojen vahvistamiseksi Green Care -toiminnan mukaisilla menetelmillä sekä arviointimittari työn tulosten arvioinnin tueksi. Tavoitteena oli kehittää helposti käytettävissä sekä jaettavissa oleva materiaalipankki ja yksilöarviointimittari, joita pystytään hyödyntämään ryhmätyöskentelyssä. Tavoitteena oli, että arviointimittaria sekä materiaalipankkia voidaan hyödyntää myös Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n muissakin yksiköissä ja asiakastyössä.

Materiaalipankki kehitettiin keräämällä Green Care -menetelmiä sekä tietoperustaa yhteen. Materiaalipankki on jaettu kolmeen osaan, joita ovat yleinen tietoperusta, luontoavusteiset menetelmät ja eläinavusteiset menetelmät. Materiaalipankki toteutettiin sähköisesti Google Docs -alustalle hyödyntäen Google Drawings -ohjelmaa, jolloin se on helposti jaettavissa ja

hyödynnettävissä. Sisällön tavoitteena on, että menetelmät ja aineisto ovat tiivistetysti esiteltyjä ja visuaalisesti miellyttäviä. Pyrimme valikoimaan menetelmiin niin ammattimaisesti ohjattavia kuin myös itse toteutettavia menetelmiä.

Projektisuunnitelmassa materiaalipankkia suunniteltiin testattavaksi neljässä interventiossa, mutta nuorten ryhmän puuttumisesta johtuen interventiot toteutettiin kehittämistyönä yhdessä projektityöntekijöiden kanssa. Kehittämistyön lopputuloksena syntyi arviointimittari, joka on toteutettu Google Forms -kyselynä. Arviointimittari on jaoteltu kolmeen osa-alueeseen, joita ovat voimavarat, toimintakyky sekä arjenhallinta. Vastaaminen tapahtuu viisiportaisen Likert-vastausasteikon kautta. Arviointimittari tulee olemaan jatkossa käytössä ryhmätyöskentelyssä yhdessä materiaalipankin kanssa. Kehittämistyö toteutettiin neljän tapaamisen aikana.

2 TYÖN TILAAJAN JA TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2021 aiheen valinnalla ja yhteydenotolla työn tilaajaan Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n, joka on osa ensi- ja turvakotien liittoa. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen, tukea vanhemmuutta ja perhettä, ehkäistä perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa ja kehittää perhetyötä yhteistyössä viranomaisten ja vapaaehtoisten kanssa. Yhdistyksen arvot ohjaavat heidän toimintaansa ja tekemäänsä työtä. Arvot ovat rohkeus, osallisuus, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja inhimillisyys. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.)

Aiheen valinnan ja yhteydenoton jälkeen tutustuimme hankkeeseen, johon opinnäytetyö sijoittuu. Hanke on Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023. Hanke on Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n uusin hanke, joka on alkanut elokuussa 2021 Kesäkotia Metsolassa. Työskentelyä toteutetaan Keski-Pohjanmaan alueella luonto- ja eläinavusteisesti, ja toiminta perustuu yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Hankkeella on neljä tavoitetta, jotka jaetaan eri kohderyhmiin. Kohderyhmiä ovat 1. vauva- ja pikkulapsiperheet, 2. 6–12-vuotiaat lapset ja 13–16-vuotiaat nuoret, 3. aikuiset, joilla on johonkin elämänkriisiin liittyviä ongelmia, esimerkiksi ero, yksinäisyys tms. tai halu muutokseen sekä 4. sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.) Opinnäytetyöprojektimme keskittyy kohderyhmään 2. tarkemmin ottaen 13–16-vuotiaisiin nuoriin. Kohderyhmän tavoitteena on tarjota tukea ryhmätapaamisten muodossa tarjoten tukea arkeen, päivärytmiin sekä löytää mielekästä tekemistä lapsille ja nuorille ikätasoisesti sopivasti. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.)

3 KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

Tässä luvussa esitellään tämän opinnäytetyön keskeistä tietoperustaa. Keskeinen tietoperusta valikoitui Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektin kohderyhmän 2. tavoitteista, arjenhallinnan taidoista sekä toimintakyvystä.

3.1 Osallisuus tässä opinnäytetyössä

Osallisuus tarkoittaa kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään vuorovai-
kutussuhteisiin, jotka liittyvät hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyteen. Osalli-
suus on sitä, että voi vaikuttaa oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palvelui-
hin ja yhteisiin asioihin. Osallisuus ilmenee oman elämän päätösvaltana, mahdollisuudella
säädellä olemistaan ja tekemistään sekä ymmärrettävänä, hallittavana ja ennakoitavana toi-
mintaympäristönä. Se on vaikuttamista prosesseissa, joissa pystyy vaikuttamaan oman it-
sensä ulkopuolelle esimerkiksi ryhmissä, palveluissa, asuinympäristöissä tai laajemmin yh-
teiskunnassa. Osallisuus on myös paikallista, kun pystyy esimerkiksi panostamaan yhteiseen
hyvään, osallistumaan merkityksellisyyden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään sosiaali-
siin suhteisiin, jotka ovat vastavuoroisia. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Val-
tari & Keto-Tokoi 2017, 5.)

Sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteellisen tutkimuksen perusteella osallisuus ja erilaiset
osallisuutta lisäävät toimet voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat osallisuus
omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuus yh-
teisestä hyvästä. Osallisuus omassa elämässä on mahdollisuutta elää elämää omannäköi-
sesti, mahdollisuutta määritellä mihin toimintaan tai palveluun osallistuu. Osallisuus yhtei-
söissä ja vaikuttamisen prosesseissa on mahdollisuutta kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yh-
teisöihin ja vaikuttamista itselle tärkeisiin asioihin sekä mahdollisuutta saada tukea vaikutta-
miseen. Yhteisellä hyvällä tarkoitetaan toimintaa ja arvoja, joista seuraa arvostusta, kiitosta ja
yhteyksiä muihin ihmisiin. Osallisuus yhteisestä hyvästä on mahdollisuutta yhdessä tekemi-
seen, päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua sen tuottamiseen ja jakamiseen.
(THL 2022.)

Osallisuus on vahvasti yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Kun kokemus osallisuudesta on matala, siihen voi liittyä vakavaa psyykkistä kuormittuneisuutta, yksinäisyyttä ja huonoksi koettua työkykyä. Kun ihminen kokee puolestaan osallisuuden tunnetta, se lisää hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaan ja omiin mahdollisuuksiin. Tavoitteena on, että eriarvoisuus, köyhyys, syrjäytyminen ja syrjintä vähentyisivät. (THL 2022.)

2.2 Kohderyhmä 13–16-vuotiaat nuoret

Nuoruusaikaa voidaan tarkastella kolmessa eri vaiheessa. Varhaisnuoruus koostuu noin 11–14-vuotiaista, keskinuoruus noin 15–18-vuotiaista ja myöhäisnuoruus noin 19–25-vuotiaista. (Hiipakka 2011, 11.) Tämän opinnäytetyön kohderyhmä on 13–16-vuotiaat nuoret, jotka luokituvat myöhäisen varhaisnuoruuden ja keskinuoruuden vaiheeseen. Nuoruutta on kuitenkin vaikea määritellä kuuluvaksi juuri tiettyyn ikään, sillä jokainen nuori kehittyy eri tahdissa omalla tavallaan (Hiipakka 2011, 11).

Elinolot, opitut tavat ja terveystottumukset lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat läpi ihmisen elämän. Lasten ja nuorten kehitysympäristöt, jossa he elävät arkea, ovat suuressa merkityksessä hyvinvoinnin ja terveyserojen tasaajana sekä lisääjänä. Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttaa myös vahvasti vanhempien sosioekonominen asema, koulutus, taloudellinen ja terveydellinen tilanne. Myös perheissä tapahtuvat muutokset vaikuttavat vahvasti. Tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi vanhempien ero, kuolema, vakava sairastuminen tai taloudellisen tilanteen heikentyminen. Muutokset lisäävät riskiä mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen syntyyn sekä kodin ulkopuolelle sijoittamiseen. (THL 2019.)

2.3 Elämän- ja arjenhallinta

Arjenhallinnan monisäikeinen käsite on hyvin laaja. Siitä ei ole kovinkaan paljoa tutkimustietoa, ja siksi arjenhallintaa määritellään usein elämänhallinnan kautta, joka on sen lähikäsite. (Karjalainen & Miettinen 2016, 6.) Elämänhallinta on yksi ihmisen perustarpeista ja sen perimmäinen ajatus on, että elämä on ihmisellä hallittavissa tavalla tai toisella. Elämänhallinnan yleisenä tulkintana ihminen ymmärretään tavoitteellisena olentona ja hän toteuttaa elämäntehtävänsä henkilökohtaisia projektejaan tai pyrkimyksiään elämän kulkunsa eri vaiheissa. Elämänhallinta voi vaihdella eri tilanteiden mukaan ja yksilöllisiä eroja ihmisten välillä on,

vaikkei elämänhallinta ole persoonallinen ominaisuus, sillä se on aina yhteydessä myös tosiasioiden kanssa. Käsite jaetaan usein kahteen eri osaan, joita ovat ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta. Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisten kykyä ohjata itse elämänsä kulkua ja sen keskeisiä tekijöitä ovat taloudellinen asema, vauraus sekä aineellisesti ja henkisesti turvattu asema. Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan puolestaan ihmisen sopeutumiskykyä erilaisiin elämässä tapahtuviin muutoksiin sekä olosuhteisiin. Ulkoisten olojen ja sisäisten rakenteiden välinen vuorovaikutus muodostaa kokonaisuuden, ja ne tarvitsevat kumpikin omantunneksia tukimuotoja. (Latvala 2015, 17.)

Yleisesti voidaan katsoa, että arjenhallinta tarkoittaa hallinnan tunnetta ja vastuunkantoa elämän eri osa-alueilla. (Karjalainen & Miettinen 2016, 6.) Arjenhallinnan kokonaisvaltaisen määrittelyn puuttuessa arjenhallintaa kuvataan usein negatiivisten kautta. Arjenhallinta ja erityisesti sen puute määritellään usein sen kautta, mitä seuraa, jos yksilön arjenhallinta ei ole riittävää. Tällaisia seuraamuksia ovat esimerkiksi maksuhäiriömerkinnät, pitkäaikainen turvautuminen toimeentulotukeen, eläminen köyhyysrajan alapuolella, päihteiden käyttäminen sekä lastensuojelun toimenpiteet kuten sijoitus kodin ulkopuolelle, itsemurhat ja erilaiset terveysongelmat. On todettu, että arjenhallinnan taidot ovat sidoksissa sosioekonomiseen taustaan ja näin ollen ovat periytyviä. Puute arjenhallinnan taidoissa edesauttaa riskiä syrjäytyä. Arjenhallintaa vaikeuttaa kasautuvat ongelmat eli monimuotoinen huono-osaisuus ja syrjäytyminen. Arjenhallintaa voidaan kuvata hallinnan tunteena, eli kasautuvat ongelmat voivat tuhota nuorelta uskon omiin kykyihinsä hallita oman elämänsä suuntaa. (Karjalainen & Miettinen 2016, 6.) Hallittavuus arjen käsitteessä tarkoittaa omien ja lähipiirin voimavarojen tunnistamista ja kykyä käyttää niitä sekä tunnetta siitä, että näiden voimavarojen avulla pystyy hallitsemaan elämän tapahtumia (Mäkinen & Teelmäki 2009, 7).

2.3.1. Arjen koostumus

Yleisesti arjen voidaan katsoa koostuvan työnteosta, koulusta, kotitöistä, asioiden hoitamisesta, harrastuksista, sosiaalisista suhteista sekä rentoutumisesta ja levosta. Arkiset asiat ja päivärytmi edistävät terveyttä ja arjen hyvinvoinnilla on vahva yhteys myös mielen hyvinvointiin. (Mielenterveystalo.) Käsitteenä arki on kuitenkin monimuotoinen ja sen sisältö vaihtelee eri elämäntilanteissa ja yhteyksissä. Osa arjen ymmärtämisestä on yksilöllisten todellisuuksien

tulkitseminen, eläytyminen toisten ihmisten kokemusmaailmaan ja yritykseen katsella maailmaa heidän näkökulmastaan. Yleisesti arki on asioiden hoitamista riippumatta elämäntilanteesta. (Mäkinen 2009, 7.)

Hyvää terveyttä tukevat mielekkäät arkiset asiat sekä tavallinen päivärytmi. Arjen hyvinvointi kulkee käsi kädessä mielen hyvinvoinnin kanssa. Tunne siitä, että hallitsee omaa elämää ja mieli voi paremmin, on läsnä silloin, kun arki sujuu ilman suurempia ponnisteluja. Velvollisuudet, vaatimukset ja hyvää oloa tuottavat asiat ovat jatkuvassa tasapainoilussa elämässä ja näiden kuluttavien ja voimaa tuovien tekijöiden tasapaino on huomioitava. Arki voi viedä voimavaroja, jos tasapaino järkkyy. On yleistä, että ylikuormitustilanteessa ihminen alkaa karsimaan hyvinvointia tuovia asioita elämästään. kuten sosiaalisia suhteita, ja näin ollen mieliala laskee entisestään. (Timonen 2020.)

2.3.2. Nuorten kohtaamia haasteita arjenhallinnantaidoissa

Verrattuna muihin eurooppalaisiin nuoriin suomalaiset nuoret muuttavat lapsuudenkodistaan pois varsin aikaisin. Yleisin syy muuttamiselle on halu itsenäistyä. Suomessa valtio tukee nuorten itsenäistymisprosessia erilaisten taloudellisten tukien muodossa, mutta valitettavasti nuorella iällä kotoa pois muuttamiseen liittyy riskejä. Näitä ovat muun muassa taloudelliset riskit, yhteys kasvaneeseen köyhyysriskiin sekä nuoren elintason laskuun liittyvät riskit. Näillä voi olla yhteys myös nuoren hyvinvointiin ja arjenhallintaan, esimerkiksi jos lapsuuden perheessä on koettu taloudellisia ongelmia, voivat ne enteillä arjenhallinnan ongelmia myös nuorella. (Malm 2018, 11.)

Jotta arki olisi sujuvaa ja jatkuvaa, tarvitsevat nuoret konkreettisia neuvoja ja ohjeita arjen toimintoihin, kuten ruoan valmistamiseen, pyykinpesuun, arjen aikataulutukseen sekä oman talouden suunnitteluun. Kun arjen käytännöt sujuvat, vapautuu voimavaroja elämän muille osa-alueille ja samalla nuorten itsenäisyys vahvistuu. Konkreettisten arjen käytäntöjen tukemiseen ja kehittämiseen tarvitaan lisää tukea, jotta nuoria voidaan auttaa ymmärtämään elämäntilannettaan ja tiedostamaan erilaisia mahdollisuuksia nykyisen tilanteen kohentamiseksi omassa arjessaan. (Autio & Sekki 2020,13.)

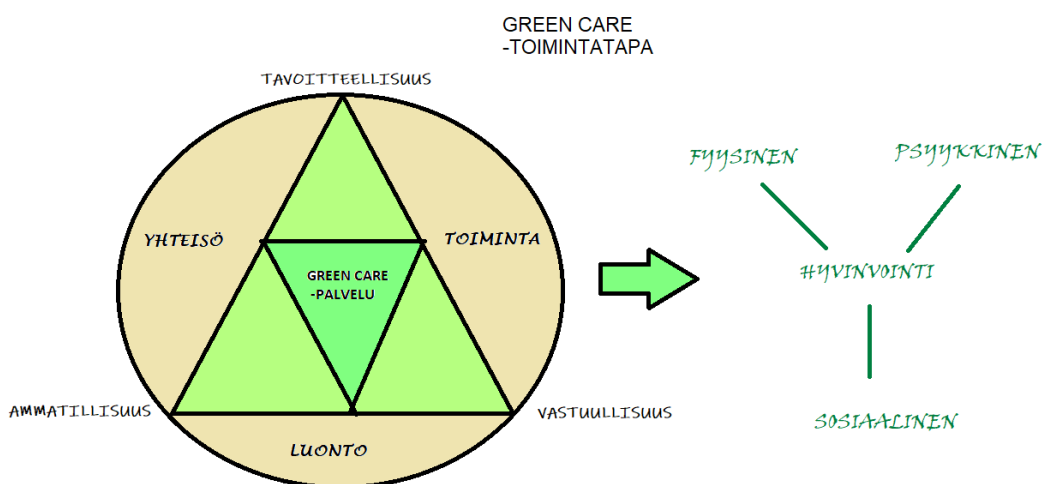
2.3.3. Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, miten yksilö selviää arjessa (THL). Toimintakyky on yksilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä toiminnoista. Näitä toimintoja ovat työ, opiskelu, vapaa-aika ja harrastukset sekä itsestä ja toisista huolehtiminen. Tämä tapahtuu siinä ympäristössä, missä yksilö elää, ja yksilön toimintakyky on riippuvainen myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista. Arjessa selviytymistä ja toimintakykyä voidaan vahvistaa asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella ja erilaisilla palveluilla. Toimintakykyä voidaan kuvata myös kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden tasapainotilana. Toimintakyky on moniulotteinen käsite, joka voidaan jakaa toisiinsa kytkeytyviin ulottuvuuksiin. Ulottuvuudet ovat kytkeytyneet myös ympäristön vaatimukseen ja edellytyksiin sekä yksilön terveydentilaan ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Yleisesti ulottuvuudet jaetaan seuraaviin osa-alueisiin: fyysinen-, psyykinen-, kognitiivinen- ja sosiaalinen toimintakyky. (THL 2022.)

4 GREEN CARE -TOIMINNAN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Menetelminä toimivat ammattialan osaamisen mukaisesti monet erilaiset eläin- ja luontoavusteiset menetelmät. Toiminnan harjoittaminen on tavoitteellista, vastuullista sekä ammatillista. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla hyvinvointi lisääntyy. Usein Green Care -toiminta sijoittuu luonnon ympäristöön tai maatilalle, mutta myös kaupunki- ja laitospääristöihin voidaan tuoda luonnon elementtejä. (Green Care Finland.)

Green Care on käsitteenä esitelty Suomessa ensimmäistä kertaa vuonna 2006 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa (MTT). Vaikka käsite on Suomessa melko uusi, on Green Care -tyyppisellä toiminnalla Suomessa jo pitkä historia. Luonto on keskeinen, mutta usein tiedostamaton osa suomalaisten hyvinvointia. Luonto on ollut jo pitkään voimaantumisen ja virkistymisen paikka, jonne on omaehtoisesti hakeuduttu. Suomessa on ollut kauan käytössä luontolähtöiset toimintamuodot sosiaalisessa kuntoutuksessa ja kasvatuksessa, joten Green Care -toimintatavan voidaan katsoa olevan uusi tapa jäsentää luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa ja sille perustuvia palveluita. (Soini & Vehmasto 2014, 8.)



KUVIO 1. Green Care -toimintatapa (Luke, Soini & Vehmasto 2016).

Green Care -toimintatapa (KUVIO 1) muodostuu kolmesta peruselementistä. Näitä peruselementtejä ovat luontoperustaisuus eli luonto, kokemuksellisuus eli toiminta sekä osallisuus eli yhteisö. Kun näitä elementtejä yhdistellään, saadaan aikaan hyvinvointivaikutuksia niin fyysisellä, psyykkisellä, kuin sosiaalisella puolella. Kaikkien kolmen peruselementin tulee toteutua Green Care -palvelussa tavoitteellisesti, vastuullisesti sekä ammatillisesti. (Luke ja GCF ry 2021, 9.)

4.1 Ekopsykologia

Ekopsykologia on Green Care-toiminnan keskeinen perusta. Ekopsykologia on Yhdysvalloista lähtöisin oleva psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana luontoa. Tämän näkemyksen mukaan siis myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi tai pahoinvointi ovat toisiinsa yhteydessä. Ekopsykologian tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa elämäntapaa, joka on kestävä kehityksen mukaista. (Green Care Finland B.)

Ekopsykologian kiinnostuksen kohteina ovat luontoympäristö, ympäristönsuojelu sekä ihmisen ja luonnon yhteys. Ekopsykologiaan liittyy sisäänrakennettu arvomaailma, joka liittyy luonnon hyvään vaikutukseen, eli luonto koetaan ihmisille myönteisenä ja luontoa pyritään säilyttämään. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan yksilö koetaan osaksi luontoa, mutta nykyään useilla ihmisillä luontoyhteys on heikentynyt. Luontoyhteyden heikkeneminen aiheuttaa ympäristöongelmia sekä psyykkisiä ongelmia. Olemme kuitenkin aina osa luontoa, joten luontoyhteys ei voi kokonaan katketa. (Salonen 2005, 13–14.)

Ekopsykologisten menetelmien tavoitteena on palauttaa ja vahvistaa ihmisen ja luonnon välinen yhteys emotionaalisenä kokemuksena psykologisten keinojen avulla. Ekopsykologisilla menetelmillä pyritään hoitamaan ihmisen henkistä hyvinvointia, jotta ihminen kykenisi huolehtimaan ympäristöstään entistä paremmin. Ekopsykologisten menetelmien painopiste voi olla joko suoraan ympäristönsuojeluun keskittyvä tai psyykkiseen hyvinvointiin keskittyvä. Kuitenkin molemmat suuntaukset päätyvät psyykkiseen hyvinvointiin sekä ympäristönsuojeluun. Ympäristönsuojeluun keskittyviin menetelmiin kuuluu harjoituksia, joissa kartoitetaan omaa suhdetta ympäristöön. Harjoitusten tavoitteena on oman ympäristökäyttäytymisen muuttaminen. (Salonen 2005, 93–94.)

Ekopsykologinen näkemys ihmisen psyykestä eroaa länsimaisesta näkemyksestä siten, että länsimaisen näkemyksen mukaan psyyke tulee hoitaa kuntoon ennen kuin ulkopuolinen maailma koskettaa sitä. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ulkopuolinen maailma voi toimia hoitavana elementtinä psyykelle. Ihmisen mieli on aina avoin ulkopuoliselle maailmalle, eli ulkoisen maailman hyvää tekevä vaikutus on tärkeää. Ekopsykologisten menetelmien toteuttamiseen luontoympäristö olisi paras vaihtoehto, mutta menetelmiä voidaan tilanteen mukaan toteuttaa sekä ulko- että sisätiloissa. (Salonen 2005, 94.)

4.2 Luontosuhde ja -käsitys

Ihmisen ja luonnon välinen suhde vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin fyysisellä ja psyykkisellä tasolla (Green Care Finland). Kaikilla ihmisillä on erilainen, monitasoinen ja -ulottuvuudellinen suhde luontoon. Luontosuhde on jatkuvasti muuttuva, eli sillä on ajallinen ulottuvuus. Luontosuhde ei säily samanlaisena lapsuudesta aikuisuuteen, vaikka lapsuuden kokemukset vaikuttavat luontosuhteen rakentumiseen läpi ihmisen elämän. Luontosuhteen kokonaisuutta ei voi hallita, sillä sen jotkut osat ovat ihmisen ulottumattomissa, koska ne riippuvat laajemmista yhteiskunnallisista ilmiöistä. Tällaisia ilmiöitä ovat esimerkiksi ympäristöystävällisten tuotteiden tarjonta kuluttajille. (Raatikainen 2021.) Henkilökohtainen taso luontosuhteessa on tärkeä taso etsiä vastauksia kysymyksiin mitä tai mikä luonto on. Näin pystytään tunnistamaan omia ajatuksia ja lähtökohtia tarkastellessa omaa luontosuhdetta ja ymmärtämään sen taustalla vaikuttavia tekijöitä (Annolla & Kukkonen 2021).

Erilaiset luontokäsitykset eivät olet sidottuja yhteen mielipiteeseen tai ajatukseen, niitä voi olla useita ja ne voivat olla myös ristiriidassa keskenään (Tupala 2021). Luonnon merkitys ei ole yksiselitteinen eikä luontokäsitystä voi lähestyä vain yhdestä näkökulmasta ilman, että tarkastellaan samalla koko maailmaa ja olevaista kokonaisuutena. Ihmisen luontokäsitys riippuu hänen suhtautumisestaan luontoon, joka voidaan jakaa karkeasti kahteen eri filosofiseen lähestymistapaan. Antroposentrisessä lähestymistavassa luonnon kyky hyödyttää ihmistä suoraan tai välillisesti nähdään luonnon arvona ja ihminen ymmärretään ylivermaisena suhteessa luontoon, jolla perustellaan oikeutta hyödyntää luontoa ihmisen tarpeisiin. Biometri-

sessä lähestymistavassa luonnolla on itseisarvo riippumattomana ihmisen toimista ja luonnossa kaikki on arvokasta, ihminen mukaan lukien. Ihminen nähdään osana luontoa, ei ulkopuolisena vaan perimmäisessä kodissaan. (Annolla & Kukkonen 2021.)

Perinteisesti luonto on ollut merkittävässä suhteessa suomalaisille ihmisille, mutta viime vuosikymmenten yhteiskunnalliset muutokset ovat heikentäneet luontosuhdetta erityisesti lapsilla ja nuorilla. Haastetta luo tiivistyvien ja kasvavien kaupunkien rajallinen tila viheralueiden rakentamiselle ja luonnontilaisten alueiden vetäytyminen kauemmaksi. Yhteys luontoon koetaan kaupungistumisesta huolimatta tärkeäksi, ja se näkyy muun muassa vapaa-ajan käytössä, joka koostuu suurilta osin ulkoilusta ja luonnosta. (Mielenterveystalo.)

4.3 Luontoavusteinen toiminta

Luontoavusteista toimintaa voidaan tuottaa maalla, vesillä ja vesistöjen äärellä. Erilaiset luontotyytit ja -elementit tukevat harjoitteita ja rikastuttavat luontolähtöistä hyvinvointia. Lisäksi luonnonmateriaalit tarjoavat myös sisätiloihin mahdollisuuksia niin kädentaitojen harjoittamiseen, kuin aistien aktivoimiseen. (Green Care Finland C.) Luontoavusteinen toiminta voi tarjota voimaannuttavia kokemuksia ja toiminnallisuutta yksilöille ja ryhmille. Ne lisäävät osallisuuden mahdollistavia resursseja ja voimavaroja osallistua ympäröivään yhteiskuntaan. (Hirvonen & Uosukainen 2014, 35.)

Green Care -toiminnassa luonto voi toimia tapahtumapaikkana, toiminnan kohteena tai väliinena. Luonnon avulla asetettuihin tavoitteisiin pääsyä edistetään, vahvistetaan tai nopeutetaan. Green Care -toiminta yhdistää ihmisen omaan ympäristöönsä ja luo oppimisen ja kokemusten mahdollisuuksia. Luonnosta löytyy paljon puitteita tekemiseen ja kokemiseen, ja luonnossa toimimisella on mielihyvää tuottava vaikutus. (Yli-Talonen 2019, 10.)

Luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi. Elvyttävällä ympäristöllä tarkoitetaan paikkoja, joissa mahdollistuvat stressistä vapautuminen ja akkujen lataaminen. Elvyttävää ympäristöä tarvitaan varsinkin sellaisten tilanteiden jälkeen, joissa tiedonkäsittelykapasiteettimme on koetuksella. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi stressaavissa tilanteissa aistien ylikuormittuminen ja jatkuva tarkkaavaisuuden ylläpitäminen. Tällaisten tilanteiden jälkeen kaipaamme elvyttäviä kokemuksia, jotka auttavat palautumaan. Yksi tapa saada mieli tasapainoon on hakeutua elvyttävään ympäristöön. Aina ei tarvitse lähteä kauas,

tai välttämättä mihinkään, päästäkseen elvyttävään ympäristöön. Elvyttävä ympäristö voi olla myös lähipuisto, -metsä tai näkymä ikkunasta. (Salonen 2005, 64–65.)

Luonnossa olemisella on tieteellisesti tutkittu olevan lukuisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, esimerkiksi stressihormoni kortisolin väheneminen tai ADHD-piirteisten lapsien keskittymiskyvyn paraneminen ja lasten motoristen taitojen sekä sosiaalisen ja kognitiivisen kehityksen vahvistuminen. Luonnossa oleskellessa myös mieli ja keho elpyvät, tarkkaavaisuus parantuu ja mielen tyyneys lisääntyy. Tutuissa arjen luontotoiminnoissa, kuten lenkkeilyssä, puutarhan hoidossa, ruohonleikkuussa tai marjastuksessa voi huomata mielen virkistymisen tai henkisten voimavarojen kasvun. (Backman 2022, 6.)

4.4 Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteista toimintaa on monenlaista ja sitä toteutetaan erilaisten eläinten avulla. Näitä eläimiä voivat olla kissat, koirat, hevoset, laamat, lampaat sekä muut maatilan eläimet ja kotieläimet. Toimintaan kuuluu myös huolehtiminen eläimen hyvinvoinnista ja mahdollisuudesta lajinsa mukaiseen elämään. Eläinavusteisella toiminnalla voidaan tarjota mahdollisuuksia motivoivaan, opettavaan, virkistykseelliseen ja/tai terapeuttiseen hyötyyn elämänlaadun parantamiseksi. Eläinavusteinen toiminta on ”tapaa ja tervehdi” -toimintaa, jotka sisältävät eläinten tapaamista ihmisten luona. Eläinavusteisuuden yksi avaintekijä on, että hoitotavoitetta ei ole erityisesti suunniteltu joka vierailulle erikseen. Eläinavusteista toimintaa voi olla esimerkiksi vapaaehtoisten tarjoamat koirien ja kissojen vierailut vanhusten tai mielenterveysongelmaisten hoitokodeissa sekä lasten hoitolaitoksissa. (Färm 2013, 6–7.)

Tutkimusten mukaan jo pelkkä eläimen läsnäolo voi tuottaa ihmiselle rauhoittavia vaikutuksia. Eläimen läheisyydestä ja kosketuksesta saa lohtua ja tukea, ja se on jatkuvasti saatavilla. Kun ihmissuhteissa on vaikeuksia, voi luotettavaan eläinsuhteeseen turvautua. Kommunikatio ihmisen ja eläimen välillä voi olla helpompaa kuin ihmissuhteissa, sillä ruumiinkielellinen vuorovaikutus on sanallista vuorovaikutusta suurempaa sekä aidompaa. Eläimet eivät arvioi tai luokittele ihmisiä esimerkiksi ulkoisten tekijöiden perusteella. Eläimen tuoma päivärytmi tukee myös ihmisen hyvinvointia. Eläimen perustarpeet eli ravinto, liikunta ja lepo ovat samanlaisia kuin ihmisellä. Eläinavusteisuus ei ole vain vakavaa tekemistä, vaan siihen sisältyy myös ilon ja naurun hetket. Nämä hetket tukevat oman tekemisen rajojen laajentamista. Keskeisenä edellytyksenä eläinavusteiselle toiminnalle on eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen,

koska vain tasapainoinen ja virkeä eläin voi toimia asiakkaiden kuntoutumisen tukena. (Green Care Finland A.)

Eläinavusteiset menetelmät ovat vielä varsin uusia myös kansainvälisellä tasolla, ja ne ovat vasta vakiintumassa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatustyön toimintamuodoksi. Kansainvälisesti ja Suomessa on useita yhdistyksiä, joiden toiminnan tavoitteena on edistää eläinavusteisten menetelmien käyttöä. Historiallisesti eläimet ovat olleet jo pitkään osa terveyden ja sairauden ymmärrystä ja hoitoa, jo kauan ennen kuin eläimiä on alettu kesyttämään työhön ja lemmikeiksi. Useissa muinaiskulttuureissa on eläinten henkien ajateltu parantavan ihmisten vaivoja ja sairauksia, tai eläinten henget ovat toimineet shamaanin työvälineinä. Osa tällaisista uskomuksista on säilynyt edelleen tähän päivään. Myös ajatus eläinten merkittävästä roolista ihmisten välisessä sosiaalisuuden edistämässä tai kehon ja mielen rentoutumisessa on peräisin valistuksen jälkeiseltä ajalta. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5.)

4.5 Luonnon ja eläinten vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee hyvinvointia jakamalla sen kolmeen eri osatekijään, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Suomen kielessä hyvinvointi -käsitteellä voidaan viitata sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma, kun taas yhteisötasossa ulottuvuuksia ovat esimerkiksi elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (THL 2022.) Hyvinvointia voidaan myös määrittellä osa-alueiden kautta, joita ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Psykkiseen osa-alueeseen kuuluu itsemääräämisoikeus, henkinen tasapaino, mielenterveys ja itsensä toteuttaminen, fyysiseen osa-alueeseen fyysinen terveys ja toimintakyky sekä sosiaaliseen hyvinvointiin vuorovaikutussuhteet ja osallistuminen yhteisöihin. (Mäki & Väänänen 2021, 14.)

Erik Allardt (1976) on luonut klassisen hyvinvointiteorian, jossa tulee ilmi se, että hyvinvointi käsitteenä on hyvin laaja-alainen (Mäki & Väänänen 2021, 14). Allardt (1976) määrittelee hyvinvointia yksinkertaisesti tilaksi, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada tyydytettyä keskeiset tarpeensa eli perustarpeet. Keskeiset tarpeet voidaan jakaa kahteentoista osatekijään, joiden

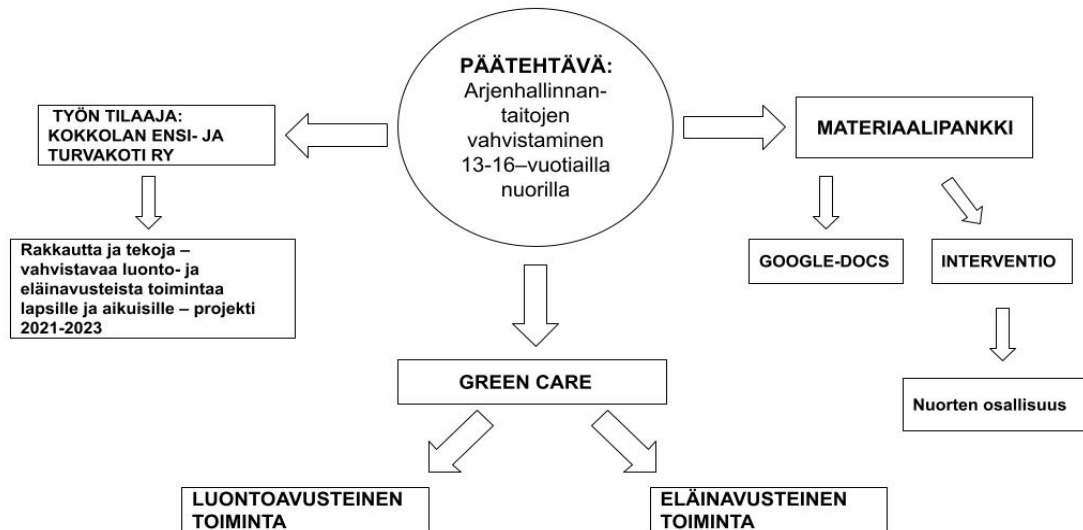
katsotaan muodostuvan tärkeinä pidetyistä perustarpeista pohjoismaisen yhteiskunnan hyvinvoinnin kriteereiden näkökulmasta. Allardt (1976) määrittelee pohjoismaisen yhteiskunnan hyvinvoinnin kolmeen rakentavaan ulottuvuuteen, joita ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being). Hyvinvointi edellyttää tarpeiden tyydyttyneisyyttä, ja sen kautta ilmaistaan myös olemassa olevia sosiaalisia arvoja, jotka edustavat jotakin, mikä on tavoittelemisen arvoista ja mitä myös tavoitellaan. (Gustafsson 2017, 27.)

Luontoon on liitetty lukuisia terveysvaikutuksia. Luontoon meneminen laskee stressitasoa, tuottaa mielihyvää ja parantaa vastustuskykyä (Terve.). Luonnon on todettu vaikuttavan myönteisesti ainakin kolmeen eri väylään, joita ovat fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, elvyttäminen ja stressistä palautuminen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen (Luontoon.). Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys myös vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Useat eri asiat vaikuttavat siihen, millaisessa ympäristössä viihdymme ja millaisesta saamme hyvinvointia. Tutkimusten mukaan luonnon näkeminen, kokeminen ja siellä aktiivinen liikkuminen lisäävät hyvinvointia monella tapaa ja luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti ja ovat pitkäkestoisia. Merkittävimpiä hyvinvointivaikutuksia, mitä luonto antaa, ovat verenpaineen alentuminen, fyysisten oireiden vähentyminen, stressin lieventyminen, mielialan kohentuminen, fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen. (Mielenterveystalo.)

Eläimet puolestaan, niin luonnonvaraiset kuin lemmikkieläimet, lisäävät hyvinvointia vähentämällä yksinäisyyttä, lisäämällä aktiivisuutta, edistämällä mielihyvähormoni oksitosiinin tuotantoa sekä tuomalla elämään sisältöä. Eläinten avulla voidaan myös oppia läsnäoloa ja leikkisyyttä sekä tarjota läheisyyttä ja hellyyttä. (Terve.) Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa positiivisesti ihmisen immuunijärjestelmään ja kivun hallintaan, sekä laskee kortisolin eli stressihormonin määrää veressä. Ihmisen ja eläimen välinen suhde myös parantaa oppimiskykyä. (Mäki & Väänänen 2021.)

5 PROSESSIN KUVAUS

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyöprosessi vaihe vaiheelta. Opinnäytetyöprosessin toiminnallinen osuus toteutettiin PDCA-mallin mukaisesti kehitetyllä materiaalipankilla sekä arviointimittarilla.



KUVIO 2. Opinnäytetyöprosessin kuvaus

5.1 PDCA-mallin mukainen kehittämistyö

Materiaalipankki ja arviointimittari kehitettiin PDCA-mallin mukaisesti. Nelivaiheinen PDCA-malli tunnetaan myös nimellä Demingin ympyrä sen kehittäjän Edwards Demingin mukaan. PDCA-malli on lyhenne sanoista Plan (Suunnittele), Do (Toteuta), Check (Arvioi) ja Act (Kehitä). PDCA-mallin neljä vaihetta muodostavat kehittämisen kehän. PDCA-mallin vahvuus on sen yksinkertaisuus, sillä sen saa helposti sisäistettyä ja otettua käytäntöön. PDCA-malli on loputon kehä, eli sykli voidaan aloittaa aina uudestaan. Näin kehittäminen on jatkuva prosessi. (MCS 2020.)

PDCA-malli on siis nelivaiheinen kehä. Kehän ensimmäinen vaihe on suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa pyritään tunnistamaan ja analysoimaan ratkaistava ongelma ja informaatio ongelman ja sen juurisyiden ymmärtämiseksi. Siinä pohditaan, voidaanko ongelmaa ratkaista, millaisia resursseja tarvitaan ja millaisia resursseja on käytettävissä sekä mitkä ovat ratkaisuja ongelmaan ja menestyksen mittareita. (Lehto 2020, 17.)

Toisessa eli toteutusvaiheessa kokeillaan käytännössä ongelmalle mahdollista ratkaisua. Paras tapa on edetä pienin askelin hallitussa ympäristössä. Tällä tavoin varmistetaan, että käyttöönoton aikana ei menetetä hallintaa ja pitäydytään suunnitelmassa. (Lehto 2020, 17–18.)

Kolmas vaihe on tarkistusvaihe. Tässä vaiheessa käydään läpi saadut tulokset ja tuloksia verrataan asetettuihin tavoitteisiin. Tarkistusvaiheessa tarkastellaan kriittisesti sitä, mikä on edellisessä vaiheessa ollut toimivaa, ja mikä on mennyt suunnitelmien vastaisesti. Tulokset analysoidaan ja tutkitaan, miksi kaikki ei ole mennyt suunnitelmien mukaan. Kun saadaan selvitettyä ongelmien syy, voidaan samoja ongelmia välttää tulevaisuudessa ja näin saavuttaa parempia tuloksia. Edellisen vaiheen ongelmakohdat tulee nähdä oppimisen mahdollisuuksina. (Lehto 2020, 18.)

PDCA-mallin viimeinen vaihe on toimintavaihe. Koska toimintavaiheessa ongelmat on jo tunnistettu ja ongelmien syyt selvitetty, voidaan suunnitelma personoida ja toteuttaa. Kun toteutusvaiheessa suunnitelmaa testattiin pienissä osissa, toimintavaiheessa suunnitelma kattaa koko kokonaisuuden. Kun muutos on valmis, uusi tila on vakiotila, joka luo pohjan taas tulevaisuuden PDCA-syklille. (Lehto 2020, 18.)

5.2 Materiaalipankki

Tässä luvussa esitellään materiaalipankin (LIITE 3) toteutus vaiheittain PDCA-mallin mukaisena kehittämistyönä. Kehittämistyö koostuu suunnittelusta, toteutuksesta, tarkistuksesta ja toiminnasta.

5.2.1 Ensimmäinen vaihe – suunnittelu

Ensimmäinen vaihe eli suunnittelu alkoi projektisuunnitelman laatimisella ja materiaalipankin tulevan sisällön ideoimisella. Lähdimme toteuttamaan materiaalipankkia ideoimalla aihetta

hankkeen tavoitteiden ja kohderyhmän tarpeiden pohjalta. Kohderyhmämme tavoitteena oli tarjota tukea ryhmätapaamisten muodossa, tarjoten tukea arkeen, päivärytmiin sekä löytää mielekästä tekemistä lapsille ja nuorille ikätasoisesti sopivasti. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.) Tutustuimme Green Care -toiminnan mukaisiin menetelmiin ja tietoperustaan, josta valikoimme luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä, joiden avulla voidaan vahvistaa nuorten arjenhallinnantaitoja.

5.2.2 Toinen vaihe – toteutus

Toinen vaihe eli toteutus aloitettiin suunnittelun jälkeen. Lopputuloksena syntyi sähköinen materiaalipankki, joka sisältää luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä hyödynnettäväksi arjenhallinnantaitojen vahvistamisessa. Pyrimme valikoimaan menetelmiin niin ammattimaisesti ohjattavia kuin myös itse toteutettavia menetelmiä. Materiaalipankin menetelmät ovat hyödynnettävissä ryhmätyöskentelyssä, mutta niitä voidaan käyttää myös yksilötyöskentelyssä. Menetelmiä voidaan soveltaa monen eri ikäryhmän kanssa, eli ne eivät ole sidoksissa ainoastaan kohderyhmään 13–16-vuotiaat. Materiaalipankki toteutettiin sähköiselle Google Docs -alustalle, jolloin se on helposti jaettavissa ja käytettävissä. Tavoitteena on, että menetelmät ja aineisto ovat tiivistetysti esiteltyjä ja visuaalisesti miellyttäviä. Loimme sisällön Google Drawings -ohjelmalla. Toive sähköisestä muodosta tuli työntilaaajalta.

Materiaalipankki koostuu kolmesta osiosta, jotka ovat yleinen tietoperusta, luontoavusteiset menetelmät ja eläinavusteiset menetelmät.

1. Yleinen tietoperusta: Tiiviisti tietoa luonnon ja eläinten vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin, Green Care -toiminnasta, ekopsykologiasta, arjenhallinnan taidoista, eläinavusteisesta toiminnasta sekä luontoavusteisesta toiminnasta.
2. Luontoavusteiset menetelmät: Vastuullinen liikkuminen luonnossa, mielipaikka, luontolähtöinen elämyspedagogiikka, seikkailukasvatus, vihertoiminta, geokätköily, maatalotoiminta sekä metsämieli -menetelmä.
3. Eläinavusteiset menetelmät: Eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen, ratsastusterapia, eläinavusteinen toiminta, kaverikoira- ja lukukoiratoiminta sekä sosiaalipedagoginen hevostoiminta.

Ensimmäisen osion eli yleisen tietoperustan sisältö nostettiin materiaalipankkiin, jotta materiaalipankkia käyttävät olisivat tietoisia Green Care-toiminnan tavoitteellisuudesta ja siitä, mihin toiminta perustuu. Materiaalipankki sisältää tietoperustan ohella seitsemän eläinavusteista- sekä viisi luontoavusteista menetelmää. Näissä menetelmissä korostuvat muun muassa psyykkisen tasapainon ja hyvinvoinnin, elämönhallinnan, rentoutumisen, kasvuprosessien, itsetuntemuksen, liikuntakyvyn, rutiinien, vastuun, oma-aloitteisuuden ja rytmien merkitys, jotka ovat keskeisessä osassa arjenhallinnantaitojen vahvistamisessa. Luontoavusteisten menetelmien *vastuullinen liikkuminen luonnossa* ei niinkään ole menetelmä, vaan tietoa jokamiehen oikeuksista helpottamaan tiedon jakamista vastuullisesta ja eettisestä toiminnasta, kuten menetelmä *eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen*.

5.2.3 Kolmas vaihe – Tarkistus

Kolmas vaihe eli tarkistus tapahtui Teams-palavereiden ja sähköpostikeskusteluiden välityksellä projektityöntekijöiden kanssa. Palavereissa kävimme läpi materiaalipankin sisältöä, tavoitteita ja sen käyttämistä asiakastyössä. Materiaalipankin käyttöönottoon suunniteltiin nuorten kanssa toteutettava interventio, jossa tarkoituksena oli testata sen toimivuutta käytännössä. Nuorten ryhmän puuttumisesta johtuen emme päässeet toteuttamaan interventiota suunnitellusti. Suunnittelimme intervention toteutettavaksi toisena kehittämistyönä yhdessä projektityöntekijöiden kanssa. Aiheeksi valikoitui materiaalipankin kanssa käytettävä arviointimittari, jonka kehittäminen avataan luvussa 5.2. Arviointimittari mittaa materiaalipankin sisällön vaikuttavuutta arjenhallinnantaitojen vahvistamisessa sekä lisää nuorten osallisuutta vaikuttaa itseään koskevaan toimintaan.

5.2.4 Neljäs vaihe – Toiminta

Materiaalipankki esiteltiin vuoden 2022 marraskuussa Teams-palaverissa Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektin projektityöntekijälle sekä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Väkevä-yksikön työntekijälle. Palaverissa käytiin läpi koko materiaalipankin sisältö sekä tavoitteet ja se, kuinka sitä voidaan käyttää asiakastyössä. Materiaalipankki jaettiin projektityöntekijöille sähköpostin välityksellä. Materiaalipankki tulee käyttöön Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektin tuleviin ryhmiin.

5.3 Arviointimittari

Arviointimittarilla tarkoitetaan erilaisten menetelmien avulla tehtävää toimintakyvyn arviointia, jossa kerätään, yhdistetään ja tulkitaan kuvailevaa tietoa sekä mittaus- ja arviointituloksia. Saatujen tulosten perusteella voidaan esimerkiksi tehdä päätöksiä etuuksista ja palveluista, suunnitella erilaisia toimenpiteitä ja arvioida toimenpiteiden vaikutuksia. (THL 2022.) Toimintakykyä voidaan arvioida erilaisista syistä. Arvioinnilla voidaan esimerkiksi selvittää hoidon, kuntoutuksen, palvelun tai etuuden tarvetta, arvioida ja seurata toimenpiteiden vaikutusta, tehdä tarkempaa suunnittelua ja asettaa tavoitteita, tunnistaa asiakkaan voimavaroja ja vahvuuksia, tukea selviytymistä sekä kerätä tietoa ryhmä-, alue- ja kansallisella tasolla päätöksentekijöiden käyttöön. (THL 2021.)

Toimintakyvyn arviointiin vaaditaan vankkaa ammattitaitoa. Ammatilaisen pitää tuntea oman ammattikuntansa arviointimenetelmät sekä -käytännöt ja pystyä soveltamaan niitä luotettavasti, pysyä ajan hermoilla, koska tieto ja menetelmät päivittyvät jatkuvasti, sekä osattava käyttää arviointitietoa asiakkaan hyödyksi. Vastuu arvioinnin laadusta ei ole yksistään ammattilaisella, vaan usein arvioinnissa käytettävät menetelmät valitaan työyhteisössä ja niitä linjataan ylemmältä tasolta. Esihenkilöiden vastuulla on huolehtia ammattilaisten riittävästä koulutustautumisesta ja harjaantumisesta arviointiin. Arvioinnit tulee tehdä työyhteisössä yhdenmukaisesti ja arvioitsijoiden ammattitaitoa tulee ylläpitää säännöllisesti. Jos ammattilainen ei ole saanut riittävästi perehdytystä arvioinnin tekemiseen, on hänellä oikeus kieltäytyä siitä. (THL 2021.)

Kehitimme materiaalipankin tueksi arviointimittarin yhteistyössä projektityöntekijöiden kanssa. Kehittämämme arviointimittari koostuu kolmesta osiosta ja avoimista kysymyksistä. Mittarin osiot ovat voimavarat, toimintakyky ja arjenhallinta. Arviointimittaria tullaan käyttämään materiaalipankin tukena tulevissa ryhmätoiminnoissa. Arviointimittarin avulla voidaan mitata, kuinka ryhmätoimintaan osallistujan arjenhallinnan taidot kehittyvät eri osa-alueilla ryhmätoiminnan aikana. Arviointimittarin avointen kysymysten kautta saadaan tuotua osallistujan omia ajatuksia sekä osallisuutta esiin.

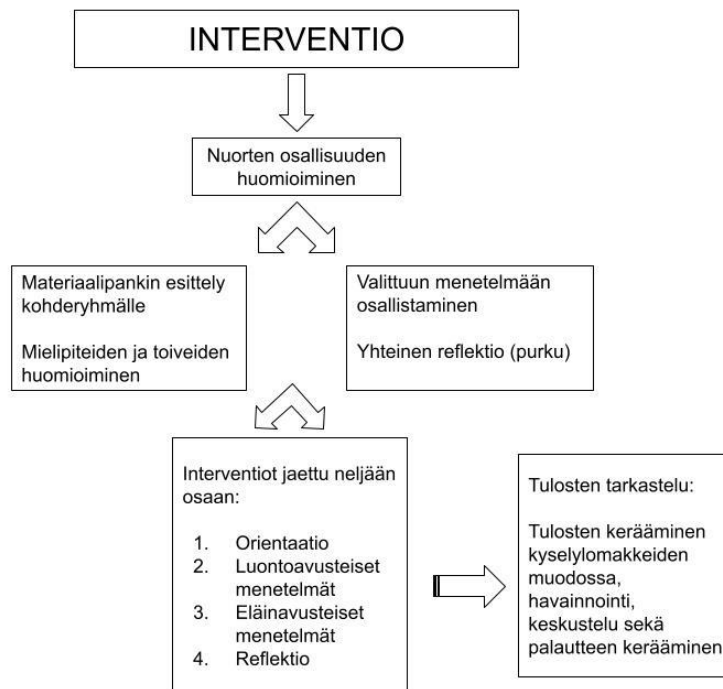
5.4 Interventio

Tässä luvussa esitellään projektisuunnitelman mukainen suunnitelma intervention toteuttamisesta sekä uusi suunnitelma kehittämistyönä toteutettavan intervention toteuttamisesta.

5.4.1 Projektisuunnitelman mukainen interventio

Projektisuunnitelman mukainen interventio oli tarkoitus toteuttaa ohjattuna ja toiminnallisina ryhmätapaamisina kohderyhmän nuorten kanssa. Suunniteltu kesto oli neljä tapaamiskertaa, joiden teemana oli orientaatio, luontoavusteiset menetelmät, eläinavusteiset menetelmät sekä reflektio eli yhteinen purku ja palautteen kerääminen. Interventioiden tavoitteena oli nuorten osallisuuden vahvistaminen siten, että nuoret pääsevät mukaan suunnittelemaan tulevia interventioita ja niiden sisältöä. Suunniteltu interventio oli tarkoitus toteuttaa projektin nuorten ryhmässä, joka peruuntui hieman ennen interventioiden aloittamista.

Kartoitimme yhdessä työelämäohjaajan kanssa Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n muiden yksiköiden nuoria, jotka olisivat vapaaehtoisesti lähteneet mukaan intervention toteutukseen. Kävimme esittelemässä materiaalipankin sisältöä ja interventioiden toteuttamista Väkevän nuorten kehittäjäryhmälle, josta emme saaneet kuitenkaan nuoria osallistumaan mukaan intervention. Vapaaehtoisia nuoria ei saatu osallistumaan intervention muistakaan yksiköistä, minkä vuoksi aloimme suunnittelemaan toista toteutustapaa. Vaihtoehdoksi valikoitui Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektin työntekijöiden kanssa tehtävä kehittämistyö.



KUVIO 3. Projektisuunnitelman mukainen interventio

5.4.2 Kehittämistyönä toteutettava interventio

Arviointimittarin kehittäminen toteutettiin PDCA-mallin mukaisella kehittämistyöllä, joka on avattu vaiheittain luvussa 4.4. Seuraavaksi avaamme vaiheittain arviointimittarin kehittämisen suunnitelman

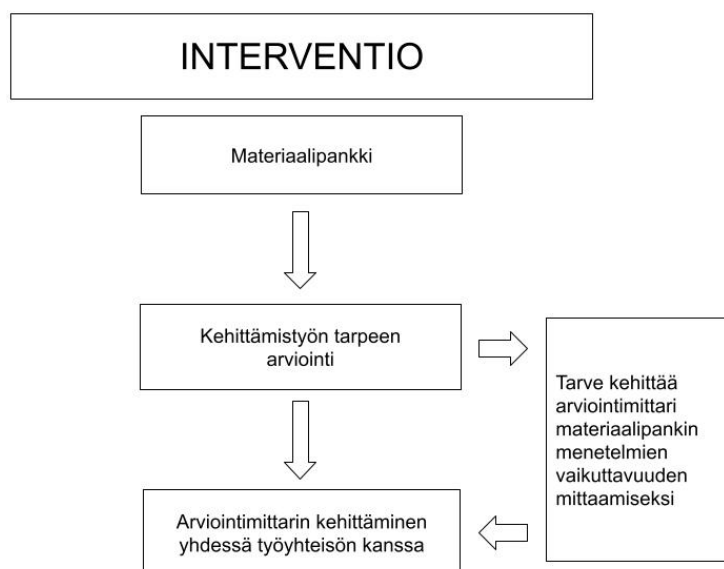
Suunnittelutyö projektityöntekijöiden kanssa lähti käyntiin tammikuussa 2023, kun aiemmat suunnitelmat interventioista peruuntuivat. Sähköpostiviestien välityksellä sovimme, että interventiot tullaan toteuttamaan projektityöntekijöiden kanssa. Uudeksi interventioiden sisällöksi

muodostui kehittämistyö materiaalipankin sisältöön pohjautuen. Tärkeimmäksi kehittämiskohdeeksi nousi arviointimittari, jonka avulla voidaan mitata nuorten arjenhallinnantaitojen vahvistumista. Sovimme Teams-palaverin, jossa suunniteltiin tulevia interventioita ja arviointimittaria.

Toisessa tapaamisessa kävimme läpi yhdessä projektityöntekijöiden kanssa suunnitellun arviointimittarin työstämisen sisältöä. Tämä tapaaminen järjestettiin Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n tiloissa helmikuun 2023 puolivälissä. Tapaamisen tarkoituksena oli kartoittaa tarkemmin arviointimittaria, sen sisältöä ja rakennetta sekä luoda arviointimittarille raamit.

Kolmas tapaaminen järjestettiin yhdessä projektityöntekijöiden kanssa helmikuun 2023 loppupuolella Teams-tapaamisen muodossa. Tapaamisen tarkoituksena oli pureutua uudelleen arviointimittarin sisältöön ja rakenteeseen ja miettiä arviointimittarin kysymysten asettelua.

Neljäs tapaaminen pidettiin helmikuun 2023 lopulla. Tapaamisessa viimeisteltiin lopullinen valmis versio arviointimittarista sekä suunniteltiin materiaalipankin ja arviointimittarin jatkokäyttöä asiakastyössä. Tarkoituksena on, että materiaalipankkia ja arviointimittaria on mahdollisuus käyttää useiden erilaisten asiakasryhmien parissa.



KUVIO 4. Kehittämistyön mukainen interventio

6 INTERVENTION TOTEUTUS

Tässä luvussa esitellään intervention toteuttaminen vaiheittain PDCA-mallin mukaisena kehittämistyönä. Interventio toteutettiin neljän tapaamisen aikana yhdessä Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille projektityöntekijöiden kanssa.

6.1 Ensimmäinen tapaaminen

Arviointimittarin kehittäminen aloitettiin tammikuussa 2023 yhdessä projektityöntekijän kanssa Teams-palaverissa. Kokosimme ennen tapaamista materiaalipankin sisällön keskeiset arjenhallinnantaitojen vahvistamisen osa-alueet, eli mitä kullakin menetelmällä voidaan vahvistaa. Ennen ensimmäistä kokoontumista jaoimme projektityöntekijälle kehittämämme materiaalipankin, jotta hän voi perehtyä sen sisältöön ja tavoitteisiin ennen tapaamistamme.

Ensimmäisen kokoontumisen aiheena oli suunnitella tulevaa arviointimittaria sekä asettaa kehittämistyölle tavoite. Arviointimittari päätettiin toteuttaa yksilömittarina, joka mittaa yksilön toimintakykyä. Tavoitteeksi määriteltiin arjenhallinnantaitojen vahvistamisen mittaaminen. Arviointimittarissa mitattavat toimintakyvyn osa-alueet sekä arjen koostumus perustuvat materiaalipankin sisältöön. Tapaamisella sovittiin, että seuraavan kahden viikon aikana tullaan kehittämään arviointimittarin sisältöä. Arviointimittari toteutetaan Google Forms -kyselynä.

6.2 Toinen tapaaminen

Toinen tapaaminen järjestettiin helmikuun 2023 puolella välissä. Toisessa tapaamisessa kävimme läpi edellisellä tapaamisella sovittujen tavoitteiden toteutumista. Suunnitelma arviointimittarista toteutettiin Word-tiedostona, jota tarkasteltiin yhdessä projektityöntekijöiden kanssa. Kävimme yhdessä läpi suunnitelmaa, johon oli koottu materiaalipankin sisällöstä tärkeimmät mitattavat osa-alueet eli arjen koostumus ja mitä valituilla luonto- ja eläinavusteisilla menetelmillä voidaan vahvistaa. Materiaalipankin sisällön vahvistamista osa-alueista eli toimintakyvystä syntyi viitekehys arviointimittarille.

Arvioitavia osa-alueita arjen koostumuksessa ovat arjen rytmitys ja aikataulutus, kotityöt, koulunkäynti tai työssäkäynti, asioiden hoitaminen, raha-asiat, sosiaaliset suhteet, lepo, rentoutuminen, liikunta ja harrastukset. Materiaalipankin menetelmillä pystytään vahvistamaan seuraavia osa-alueita, joita ovat psyykinen tasapaino ja hyvinvointi, elämänhallinta, rentoutuminen, kasvuprosessit, itsetuntemus, liikuntakyky, rutiinit, vastuun ottaminen, oma-aloitteisuus ja rytmit. Näistä osa-alueista kehitettiin arviointimittarin väittämät.

Arviointimittarin väittämiä tullaan arvioimaan asteikolla (1 = erittäin vähän / erittäin huonosti, 5 = erittäin paljon / erittäin hyvin). Väittämät aseteltiin mahdollisimman yleiselle tasolle ja yksinkertaisesti, jotta jokaisen vastaajan olisi helppo tulkita väittämiä. Arviointimittarissa osallisuus otettiin huomioon väittämiin vastaamisen lisäksi avoimilla kysymyksillä, joita laadittiin viisi kappaletta.

6.3 Kolmas tapaaminen

Kolmas tapaaminen järjestettiin Teams-palaverina. Kävimme läpi edellisessä palaverissa luotua suunnitelmaa arviointimittarista. Kiinnitimme huomiota väittämien aseteluun. Tarkoituksena oli, että väittämät ovat positiivisessa muodossa, kuten osaan, kykenen ja pystyn. Mittarissa esitettyjen väittämien sanamuotoja kehitettiin edelleen yksinkertaisemmiksi ja kysymysmuotoon kiinnitettiin huomiota.

Väittämät myös jaoteltiin osa-alueiden alle, joita ovat voimavarat, toimintakyky sekä arjenhallinta. Näiden otsikoiden alle koottiin aiheeseen liittyvät väittämät, jotta kokonaisuutta olisi helpompi hahmottaa. Jokaisen otsikon väittämien alle suunniteltiin myös avoimia kysymyslaatikkoja, joihin vastaaja olisi voinut halutessaan tarkentaa väittämiin vastauksensa, mutta tästä ideasta luovuttiin. Avoimia kysymyksiä arviointimittarissa on viisi kappaletta, ja niiden merkitys on tässä arviointimittarissa suuri, sillä niiden kautta vahvistetaan osallisuutta. Jokaisen osa-alueen alkuun myös lisättiin näkyviin käytettävä arviointiasteikko.

6.4 Neljäs tapaaminen

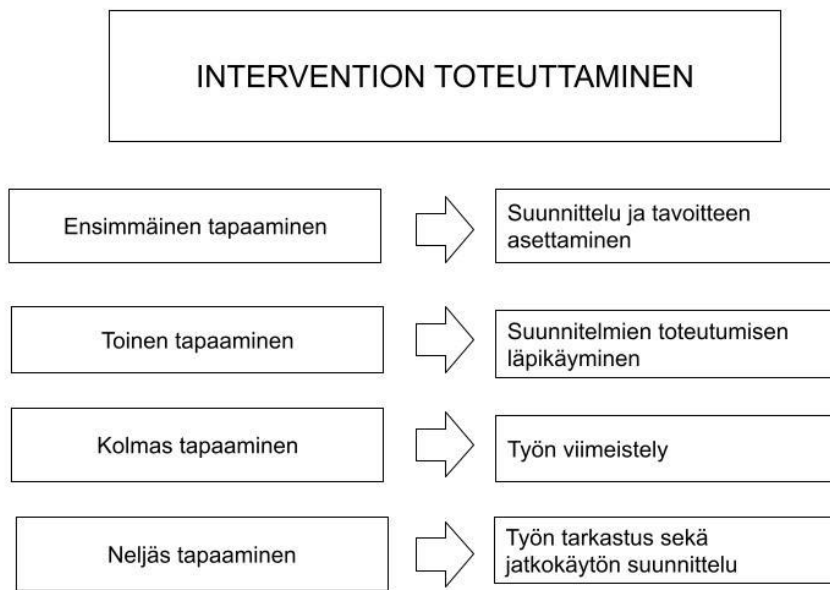
Neljäs ja viimeinen tapaaminen järjestettiin Teams-palaverina. Kävimme läpi lopullisen muodon arviointimittarille (LIITE 4). Muutimme vielä kysymyksen asettelua arviointiasteikolla muodosta 1-5 (1 = erittäin vähän / erittäin huonosti, 5 = erittäin paljon / erittäin hyvin) muotoon 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) eli otimme käyttöön Likert-asteikon.

Likert-asteikolla tarkoitetaan viisiportaista vastausasteikkoa, jonka vastausvaihtoehdot ovat esimerkiksi täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä, täysin samaa mieltä. Asteikossa väittämät ilmaisevat kielteistä ja myönteistä asennetta väittämää kohtaa. (Peda.net.) Tämä muutos tehtiin, koska Likert-asteikko palvelee väittämiin vastaamista selkeämmin ja paremmin kuin aikaisempi asteikko. Samalla täsmennettiin kysymyksenasettelua miksi-sanasta mikä-sanaan, jotta kysymys ei olisi niin jyrkkä.

Arviointimittari on jaettu kolmeen osa-alueeseen, joita ovat voimavarat, toimintakyky sekä arjenhallinta. Tässä tapaamisessa kehitimme vielä jokaisen osa-alueen alkuun lyhyen johdannon aiheesta. Tämä tehtiin, jotta nuoren vastaajan olisi helpompi hahmottaa kokonaisuutena mitä arviointimittarissa kysytään ja miksi.

Arviointimittarissa on myös kohdat alkukysely ja loppukysely, jotka ovat avoimia kysymyksiä. Tarkoituksena on, että nuori täyttää arviointimittarin heti ryhmätoiminnan aloittaessaan ja vastaa kysymyksiin *Mikä sai sinut hakeutumaan mukaan ryhmätoimintaan? ja Millaisia toiveita sinulla on ryhmätoiminnalle?* Ryhmätoiminnan lopussa nuori vastaa kysymyksiin, *Miten olet kokenut luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutuksen hyvinvointiisi? ja Arvioi millaisissa arkeesi liittyvissä asioissa olet saanut ryhmätoiminnan aikana tukea ja vahvistusta?*

Keskustelimme koko kehittämistyön ajan arviointimittarin ja materiaalipankin käyttämisestä asiakastyössä. Materiaalipankkia tullaan käyttämään ryhmätoiminnassa ja arviointimittaria tukemaan arviointia sen vaikutuksista nuorten arjenhallinnantaitojen vahvistumisessa. Ryhmätoimintaan osallistuva nuori täyttää arviointimittarin ryhmätoiminnan alussa ja lopussa, jotta muutosta arjenhallinnantaitojen vahvistumisessa voidaan mitata. Työn tilaajan pyynnöstä arviointimittaria ja materiaalipankkia tullaan soveltamaan muussakin ryhmä- ja asiakastyössä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n yksiköissä.



KUVIO 5. Suunnitelma intervention toteuttamisesta

7 OPINNÄYTETYÖN TULOSTEN ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyöprojektin tuloksia. Opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli 13–16-vuotiaiden arjenhallinnantaitojen vahvistaminen Green Care -toiminnan mukaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä hyödyntäen. Kehittämistyön tuloksena syntyi sähköinen materiaalipankki ja arviointimittari.

Materiaalipankin sisältö pohjautuu Green Care -toiminnan mukaisiin menetelmiin ja tietoperustaan. Materiaalipankin menetelmissä korostuvat psyykkisen tasapainon ja -hyvinvoinnin, elämänhallinnan, rentoutumisen, kasvuprosessien, itsetuntemuksen, liikuntakyvyn, rutiinien, vastuun, oma-aloitteisuuden ja rytmien vaikutus yksilön toimintakykyyn. Nämä osa-alueet ovat keskiössä arjenhallinnantaidoissa ja niiden vahvistamisessa. Materiaalipankkiin koottuja luontoavusteisia Green Care -menetelmiä käyttämällä on mahdollisuus arjenhallinnantaitojen lisäksi vahvistaa yksilön luontosuhdetta sekä ehkäistä luonnosta vieraantumista.

Materiaalipankin sisältö vastaa Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektin kohderyhmälle 2 (13-16–vuotiaat nuoret) asetettuja tavoitteita. Kohderyhmän tavoitteena on tarjota tukea ryhmätapaamisten muodossa, tarjoten tukea arkeen, päivärytmiin sekä löytää mielekästä tekemistä lapsille ja nuorille ikätasoisesti sopivasti. Projektin työskentelyä toteutetaan luonto- ja eläinavusteisesti ja toiminta perustuu yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Materiaalipankin menetelmistä esimerkiksi Metsämieli-menetelmässä korostuu yhteisöllisyys vahvasti vertaiskeskustelujen ja arvostavan kohtaamisen kautta. Materiaalipankin tavoitteena on tarjota nuorille tietoa erilaisista luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä, joita voidaan toteuttaa ryhmätoiminnan aikana. Materiaalipankista nuorten on helppo valikoida itseään kiinnostavia menetelmiä ja näin ollen osallisuus vaikuttaa itseään koskevaan toimintaan ja siinä mukana olemiseen vahvistuu.

Arviointimittarilla voidaan mitata materiaalipankin menetelmien vaikuttavuutta arjenhallinnantaitojen vahvistamisessa. Arviointimittarin avulla voidaan arvioida toiminnan vaikutusta, tunnistaa yksilön voimavaroja ja vahvuuksia sekä kehittämiskohteita. Arviointimittarin osa-alueet ovat kehitetty materiaalipankin menetelmien yksilön toimintakykyä vahvistavista tekijöistä. Arviointimittarin avulla saadaan kerättyä konkreettisia tuloksia hankkeen toiminnan vaikuttavuudesta yksilön toimintakykyyn, jonka avulla ryhmä- sekä yksilötyöskentelyä voidaan kehittää

jatkossakin tarvelähtoisemmäksi. Yhteisöllisyyden lisäksi Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektin toiminta perustuu myös osallisuuteen. Arviointimittari lisää yksilön osallisuutta avointen kysymysten kautta. Nuorella on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä ryhmätyöskentelyssä tapahtuu. Arviointimittaria on mahdollista soveltaa eri toimintojen vaikuttavuuden mittaamiseen tulevaisuuden työskentelyssä.

8 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyöprojektimme eri vaiheita, joita ovat suunnittelu, toteutus ja palaute sekä projektin kokonaisuus. Arvioimme projektiamme ja tavoitteiden toteutusta kriittisesti reflektoiden.

8.1 Projektisuunnitelman arviointi

Opinnäytetyöprojektin alusta alkaen oli selvää, että tulemme toteuttamaan toiminnallisen opinnäytetyön, jossa kehitetään materiaalipankki. Suunnitelmien muuttumisesta johtuen kehitettiin myös arviointimittari materiaalipankin sisällön tavoitteiden pohjalta. Toiminnallinen opinnäytetyö etenee tyypillisesti samalla tavalla kuin projekti, se käynnistyy projektisuunnitelman laatimisella. Projektisuunnitelma tulee laatia huolellisesti, aihe tulee rajata sekä työlle määrittellä tarkoitus ja tavoitteet. Aihetta koskevaa tietoperustaa aletaan rakentamaan jo projektisuunnitelmavaiheessa. (Alahuhta, Pääatalo, Saastamoinen, Vähä & Ypyä 2018.)

Opinnäytetyöprojekti alkoi yhteydenotolla työntilaajaan Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Rakkaudesta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektiin. Aiheeksi valikoitui 13–16-vuotiaiden nuorten arjenhallinnantaitojen vahvistaminen luonto- ja eläinavusteisesti.

Syksyn 2021 ja kevään 2022 välillä ideoimme opinnäytetyötä ja tulevaa materiaalipankkia yhdessä työelämän yhteyshenkilön kanssa Teams-palaverissa. Aiheen valinnan ja yhteydenoton jälkeen aloitimme keväällä 2022 työstämään projektisuunnitelmaa, joka valmistui kesällä 2022. Projektisuunnitelmassa ajatus tulevasta materiaalipankista ja interventioista alkoivat muodostumaan selkeämmiksi. Työstimme kesällä 2022 materiaalipankin valmiiksi ja suunnitelimme intervention. Keskeisin tavoite oli nuorten osallisuuden vahvistaminen interventiossa, jota lähdimme suunnittelemaan siten, että nuorilla olisi etukäteen mahdollisuus tutustua materiaalipankkiin ja siihen, mitä interventiossa tultaisiin tekemään ja miten.

Projektisuunnitelmassa suunnitelimme projektin toteutettavaksi kehittämällä materiaalipankin, johon on koottu erilaisia Green Care -toiminnan mukaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä, joita hyödyntämällä pystytään vahvistamaan nuorten arjenhallinnantaitoja. Suunnit-

telimme myös intervention, joka jaettiin neljään osaan. Interventio tulisi koostumaan orientatiosta, luontoavusteisista menetelmistä, eläinavusteisista menetelmistä sekä reflektiosta eli yhteisestä purusta ja palautteen keräämisestä.

Olisimme voineet huomioida projektisuunnitelmassa myös vaihtoehtoisen intervention suunnittelun. Tuolloin emme kuitenkaan havainneet riskiä siihen, ettei nuorten ryhmää tulisi järjestämään, joten emme osanneet varautua tähän. Olisimme voineet lisäksi perehtyä keskeiseen tietoperustaan paremmin, sillä huomasimme opinnäytetyötä kirjoittaessa sen olevan huomattavasti laajempi kuin olimme projektisuunnitelmaan suunnitelleet. Opinnäytetyöprosessin toteutus eroten projektisuunnitelmaan opetti meille sinnikkyyttä ja taitoa sopeutua muutoksiin nopeallakin aikataululla.

8.2 Toteutuksen arviointi

Opinnäytetyöprojekti eteni suunnitellusti materiaalipankin työstämisen ajan. Materiaalipankin työstäminen oli mielekästä ja tietoisuutemme Green Care -toiminnasta ja sen tavoitteista laajeni huomattavasti. Valmis materiaalipankki on suunnitelman mukainen, eli selkeä ja tiivis sekä helposti jaettavissa oleva. Materiaalipankin esittely ja läpi käyminen tapahtui Teams-palaverissa. Kävimme materiaalipankin sisältöä läpi myös sähköpostin välityksellä.

Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projektiin suunnitellut nuorten ryhmät eivät toteutuneet suunnitellusti. Syksyn 2022 aikana kävimme vuoropuhelua työn tilaajan ja opinnäytetyöohjaajan kanssa siitä, kuinka interventio tulitaisiin toteuttamaan. Kartoitimme Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n muista yksiköistä vapaaehtoisia nuoria osallistumaan interventioon, mutta valitettavasti emme saaneet ketään osallistumaan. Tässä vaiheessa aikataulu oli jo todella tiukka opinnäytetyöprosessin viimeistelyn ja tutkintoon valmistumisen kannalta.

Ohjauskeskusteluiden ja oman pohdintamme yhteistyönä tulimme siihen tulokseen, että interventio tullaan toteuttamaan yhdessä projektityöntekijöiden kanssa kehittämistyönä. Kehittämistyön aihe löytyi nopeasti, kun pohdimme materiaalipankin käyttämistä asiakastyössä. Tarve arviointimittarin kehittämiseksi oli ilmeinen, sillä sen avulla pystytään seuraamaan materiaalipankin menetelmien vaikuttavuutta nuorten arjenhallinnantaitojen vahvistamisessa. Arviointimittarin kehittämisen suunnittelu aloitettiin yhdessä projektityöntekijöiden kanssa ja

päätimme aikataulun. Kehittämistyö aikataulutettiin toteutettavaksi helmikuun 2023 aikana ja tapaamiset järjestettiin noin viikon välein. Aikataulu piti suunnitellusti ja työ eteni odotetusti.

Pidimme yhteyttä työelämäohjaajaan Teams-palavereissa ja sähköpostilla säännöllisesti, jotta kumpikin osapuoli oli tietoinen projektin etenemisestä. Työelämäohjaaja vaihtui projektin aikana useaan kertaan, joka aiheutti katkoja tiedonkulussa. Tästä johtuen emme heti olleet tietoisia siitä, että nuorten ryhmä, johon interventio oli suunniteltu, ei ollut toteutunut ja tämä tuotti haasteita.

8.3 Palautteen arviointi

Prosessin jokaisessa vaiheessa pyysimme työelämäohjaajalta palautetta. Emme keränneet kirjallista palautetta projektin aikana, vaan kävimme reflektovaa keskustelua meidän ja projektityöntekijöiden välillä. Suullista palautetta kerättiin jokaisen tapaamisen jälkeen sekä arviointimittaria arvioitiin jokaisen tapaamisen jälkeen. Saimme kritiikkiä esimerkiksi sanavalinnoista ja väitteiden esittämismuodosta. Palautetta tuli myös siitä, että arviointimittari oli sekava, sillä kaikki väittämät olivat peräkkäin.

Palautteen pohjalta oli helppo kehittää arviointimittaria siihen suuntaan, että nuorten on helppompaa ymmärtää sen sisältöä. Sanavalintoja viilattiin, väittämien asettelua paranneltiin ja väittämät jaettiin osa-alueisiin. Projektityöntekijöiden palautteen mukaan arviointimittarin kehittäminen oli tarpeellista ja heitä hyödyttävää. Tarvelähtöisyys materiaalipankille ja arviointimittarille tulevissa nuorten ryhmissä oli tärkeä.

8.4 Koko projektin arviointi

Pääsimme tavoitteeseen tässä projektissa kehittämällä materiaalipankin, jonka avulla voidaan vahvistaa Green Care -toiminnan mukaisilla luonto- ja eläinavusteisilla menetelmillä nuorten arjenhallinnantaitoja. Nuorten osallisuuden huomioiminen jäi osaltamme vajaaksi, sillä emme päässeet toteuttamaan suunniteltua interventiota nuorten kanssa. Osallisuus huomioitiin arviointimittarissa nuorten mahdollisuudella vastata myös avoimiin kysymyksiin.

Yhteistyö toimi hyvin meidän ja työn tilaajan välillä. Saimme loistavaa kokemusta kehittämistyöstä, sillä projektityöntekijät olivat perehtyneet arviointimittarien kehittämiseen ja käyttämiseen. Refleктоivan vuoropuhelun avulla saimme paljon uutta näkökulmaa kehittämistyöstä.

Aikataulun venyminen useista muutoksista johtuen toi haasteita projektimme toteuttamiselle. Tämä kuitenkin osaltaan vahvisti muutoskykyämme ja sinnikkyytämme. Työelämässä on tärkeää kyetä sopeutumaan muutoksiin ja suunnitelmien peruuntumiseen. Koemme arviointimittarin kehittämisen materiaalipankin kanssa käytettäväksi tuovan opinnäytetyölle erittäin paljon lisäarvoa. Arviointimittarin kehittäminen laajensi materiaalipankin käyttömahdollisuuksia asiakastyössä, sillä sen avulla pystytään mittaamaan konkreettisesti materiaalipankin vaikutavuutta arjenhallinnantaitojen vahvistumisessa.

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme noudattaneet ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia (Arene Ry) sekä sosionomi (AMK) kompetensseja. Sosionomi (AMK) kompetensseihin kuuluu sosiaalialan eettinen osaaminen. Sosiaalialan eettistä osaamista ovat esimerkiksi yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen, ihmis- ja perusoikeussäädösten, sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti toimiminen sekä yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle asettuminen. (SOAMK.) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten ohjeiden mukaan ”opinnäytetyön tekijän (AMK) on hallittava opinnäytetyöprosessissaan hyvä tieteellinen käytäntö, tieteellisen käytännön vastuut, ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet sekä eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakoarviointimenettely” (Arene Ry).

Koska materiaalipankin menetelmät koostuvat luonnossa ja eläinten kanssa toimimisesta, olemme ottaneet huomioon eettisyyden jakamalla tietoa. Materiaalipankin yksi menetelmistä on eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen ja tämän menetelmän avulla opastetaan, kuinka toimia oikein eläinten kanssa. Luonnossa toimimisesta avaamme jokamiehenoikeuksien kautta vastuullisen liikkumisen luonnossa. Koemme tärkeäksi jakaa tietoa nuorille, kuinka toimia vastuullisesti ja eettisesti niin eläinten kanssa kuin luonnossa toimiessa.

Opinnäytetyöprojektissa olemme huolehtineet käyttämämme tiedon luotettavuudesta sekä tieteellisestä perustelusta. Tietoa olemme keränneet Internetistä, esimerkiksi Green Care Finlandin sivuilta sekä käyttämällä Google Scholaria, joka on tieteellisten artikkeleiden hakupalvelu. Lisäksi olemme käyttäneet Centria-ammattikorkeakoulun kirjastoa, josta olemme lainanneet kirjoja. Käyttämämme lähteet ovat pääosin melko tuoreita ja perustuvat tutkittuun tietoon. Green Care on Suomessa vielä varsin tuore ilmiö, joten tietoa oli saatavilla melko rajallisesti. Aiheesta löysimme kuitenkin opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkimuksia.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2021. Saimme kuulla, että Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Green Care -hankkeelle etsitään opinnäytetyön kirjoittajia. Innostuimme Green Care -teemasta ja myös aiheen valinta oli helppoa, sillä olimme jo alusta alkaen päättäneet, että opinnäytetyö tulisi liittymään jollain tavalla nuoriin. Kävimme tutustumassa hankkeen työntekijöihin syksyllä 2021 ja aloimme ideoimaan, mitä tuleva opinnäytetyöprojekti voisi pitää sisällään. Keväällä 2022 alkoi muotoutua ajatus materiaalipankista, johon tultaisiin kasaamaan erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä, joita voitaisiin hyödyntää ryhmätoiminnassa. Halusimme tehdä jotain, jota voitaisiin hyödyntää erilaisissa ryhmissä, eri-ikäisten ihmisten kanssa, vaikka opinnäytetyö keskittyi 13–16-vuotiaisiin nuoriin.

Opinnäytetyön kirjoituksessa sekä interventioiden toteutuksessa koimme useita takaiskuja ja haasteita. Suunnitelmat muuttuivat useaan otteeseen matkan varrella ja välillä vaikutti siltä, että mikään ei suju suunnitelmien mukaan. Koemme kuitenkin, että haasteet ja takaiskut ovat kasvattaneet meitä tulevina sosiaalialan ammattilaisina todella paljon. Haasteet ja takaiskut kasvattavat ja opettavat paljon. Suunnitelmien muuttuessa pyrimme olemaan lannistumatta ja luomaan aina uuden suunnitelman ja jatkamaan siitä eteenpäin. Opinnäytetyön aihe oli meille myös niin mieluinen, että takaiskuista huolimatta opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut myönteinen kokemus.

Opinnäytetyöprosessissa koimme tärkeänä aiheen ajankohtaisuuden. Arjenhallinnan taidot ovat tärkeä osa jokaisen elämää. Nykypäivänä itsenäistyminen tapahtuu usein jo melko nuorena iässä, jolloin on tärkeää, että nuorelta löytyy arjenhallintaan liittyviä taitoja. Arjenhallinnan taitoja on mahdollista vahvistaa monin erilaisin keinoin ja aloimme pohtimaan, miten luonto- ja eläinavusteiset toiminnot voisivat osaltaan tarjota tukea arjenhallintataitojen vahvistamisessa. Arjenhallinnan taitojen vahvistumisen ohella Green Carella voidaan saavuttaa muutakin hyötyä. Viime vuosina erityisesti lapset ja nuoret ovat alkaneet vieraantua luonnosta, joten Green Caren avulla voidaan kohentaa luontosuhdetta. Luonto- ja eläinavusteiset toiminnot parantavat monipuolisella tavoin hyvinvointia, niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella puolella.

Opinnäytetyöprosessin myötä sosionomin osaamisvaatimukset eli kompetenssit avautuivat meille aiempaa paremmin ja selkeämmin. Opinnäytetyöprosessissa erityisesti sosiaalialan eettinen osaaminen on keskeistä ja pyrimme prosessin jokaisessa vaiheessa huomioimaan eettisyyden parhaamme mukaan. Prosessissa oli vahvasti läsnä myös työyhteisöosaaminen, koska opinnäytetyöprojekti toteutettiin vahvasti yhteistyössä työelämän kanssa. Toteutimme interventiot projektityöntekijöiden kanssa sekä teimme yhdessä paljon suunnittelutyötä. Sosiaalialan kompetensseista myös tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen tuli meille tutuksi, koska opinnäytetyöprojekti sisälsi kehittämistyötä. Opinnäytetyöhön sisältyneen kehittämistyön myötä meille tuli tutuksi esimerkiksi kehittämistyön vaiheet ja PDCA-malli. Saimme lisää varmuutta lähteä myös tulevaisuudessa kokeilemaan kehittämistyötä työelämässä.

Prosessin aikana oli mielenkiintoista päästä perehtymään opinnäytetyöhön liittyvään tietoperustaan. Saimme valtavan määrän uutta tietoa sekä lisätietoa jo aiemmin tuttuihin aiheisiin. Prosessin aikana opimme etsimään ja käyttämään monipuolisesti erilaisia lähteitä sekä valitsemaan lähteet kriittisesti. Halusimme käyttää laajasti erilaisia lähteitä, jotta saamme tietoperustasta mahdollisimman monipuolisen ja opinnäytetyöhön kokosimme laajasti tietoa nuorista, arjenhallinnasta, Green Caresta sekä osallisuudesta. Opittua tietoa voimme hyödyntää jatkossa työkentällä.

Suurimpia voimavaroja prosessin aikana oli yhteistyö. Opinnäytetyön työstäminen yhdessä oli mieluisaa ja yhteistyömme sujui ongelmitta. Vastoinikäymisistä ja muuttuvista suunnitelmista oli helpompaa selvittää yhdessä, kun saimme yhdessä pohtia uusia suunnitelmia ja purkaa ajatuksiamme toisillemme. Pystyimme jakamaan kirjoittamistyötä keskenämme, mikä mahdollisti sen, että saimme opinnäytetyöhön laajasti monipuolista tietoperustaa. Yhteistyö työelämän kanssa oli todella antoisaa. Projektityöntekijöiden kanssa suunniteltaessa ja kehittäessä saimme ammatillista näkökulmaa suoraan työkentältä. Heidän kauttaan saimme kehittämistyöhömme käytännön näkökulmaa ja kokemusta arviointimittarien luomisesta.

LÄHTEET

- Alahuhta, M. Päätaalo, K. Saastamoinen, M. Vähä, T. & Ypyä, J. 2018. Toiminnallisen opin-
näytetyön oppimiskokemukset. ePooki 45/2018. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja ke-
hitystyön julkaisut. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/152055/ePooki%2045_2018.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152055/ePooki%2045_2018.pdf). Viitattu 20.10.2022.
- Annolla, E. & Kukkonen, M-L. 2021. Luonto kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena–näkemys-
siä sosiaali- ja terveysalan koulutukseen. Laurea Journal. Saatavissa: [https://journal.lau-
rea.fi/luonto-kokonaisvaltaisen-hyvinvoinnin-tukena-nakemyksia-sosiaali-ja-terveysalan-kou-
lutukseen/#6cb4bccca](https://journal.lau-
rea.fi/luonto-kokonaisvaltaisen-hyvinvoinnin-tukena-nakemyksia-sosiaali-ja-terveysalan-kou-
lutukseen/#6cb4bccca). Viitattu 6.10.2022.
- Arene Ry. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavissa:
[https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-
JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-
SET%202020.pdf?t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-
JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-
SET%202020.pdf?t=1578480382). Viitattu 12.1.2023.
- Mielenterveystalo.fi. Arjen perusteet. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/it-
sehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/it-
sehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet). Viitattu 6.10.2022
- Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. Esite Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavus-
teista toimintaa lapsille ja aikuisille–projekti. Viitattu 24.10.2022.
- Färm, M. 2013. Eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen terapia – Systemaattinen kirjalli-
suuskatsaus. Lappeenranta: Saimaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69344/Farm_Mia.pdf?sequence=1. Viitattu
6.10.2022.
- Green Care Finland. A. Eläinavusteiset menetelmät. Saatavissa: [https://www.gcfin-
land.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/](https://www.gcfin-
land.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/). Viitattu 6.10.2022.
- Green Care Finland. B. Green Care. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care/>. Vii-
tattu 6.10.2022.
- Green Care Finland. C. Menetelmät. Saatavissa: [https://www.gcfinland.fi/green-care-/mene-
telmat/](https://www.gcfinland.fi/green-care-/mene-
telmat/). Viitattu 6.10.2022.
- Gustafsson, K. 2017. Hyvinvoinnin ulottuvuudet–Ikääntyneen omaishoitajan kokemus hyvin-
voinnistaan. Tampere: Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -
tutkielma. Saatavissa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101005/GRADU-
1493738813.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101005/GRADU-
1493738813.pdf?sequence=1). Viitattu 19.10.2022.
- Hiipakka, H. 2011. Nuoruuden aalloilla – Nuorten mielenterveyttä edistävän oppaan laatimi-
nen nuorille ja heidän vanhemmilleen. Vaasa: Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Hiipakka_Hanna_Opin-
naytetyo.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Hiipakka_Hanna_Opin-
naytetyo.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Viitattu 6.10.2022.

Green Care Finland. Ihmisen ja ympäristön välinen suhde. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>. Viitattu 24.10.2022.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Keskeisiä käsitteitä. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 19.10.2022.

Lehmusvirta-Riihimäki, H. 2021. Green Care – LuontoVoima, Menetelmiä Humana Avopalveluiden asiakastyöhön. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/506582/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20THESEUS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 18.11.2022.

Lempinen, J. 2010. Nuorten arki hallintaan seikkailukasvatuksella. Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja 11, 123-130. Saatavissa: <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/121541>. Viitattu 19.10.2022.

Lehto, S. 2020. Palvelumuotoilun prosessit ja kehitys. Visamäki: Hämeen Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347269/Su-sanna_Lehto.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 8.2.2023.

Peda.net. Likert. Saatavissa: <https://peda.net/ohjeet/ty%C3%B6v%C3%A4lineet/lomake/li-kert>. Viitattu 22.2.2023.

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Saatavissa: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 26.2.2023.

Mielenterveystalo.fi. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#verenpaine. Viitattu 19.10.2022.

Terve.fi. Luonto. Saatavissa: <https://www.terve.fi/teemat/luonto>. Viitattu 27.9.2022.

Malm, K. 2018. Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija – tukea täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 208. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/itsenaistyva_nuori_vahvistuva_toimija_web.pdf. Viitattu 24.10.2022.

MCS. 2020. PDCA malli ja jatkuva parantaminen. Saatavissa: <https://mcs.fi/pdca-malli-ja-jatkuva-parantaminen/>. Viitattu 8.2.2023.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Mitä toimintakyky on? Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 9.2.2023.

Mäkinen, A. & Teelmäki S. 2009. Lastensuojelulaitoksissa asuvien nuorten kokemuksia arjen hallinnasta. Pori: Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19339/makinen_teelmaki.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 6.10.2022

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Nuoret. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>. Viitattu 18.10.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtamien/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>. Viitattu 18.10.2022.

Raatikainen, K. J. 2021. Ikioma luontosuhde ja sen monet ulottuvuudet. Saatavissa: <https://www.luonnonpaikka.fi/kategoria/luontosuhde/>. Viitattu 6.10.2022.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Sekki, S. ja Autio, M. 2020. Arkilähtöinen kotitalousneuvonta ja -kasvatus nuorten siirtymävaiheiden tukena. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 21,9-38. Saatavissa: <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/90106/58856>. Viitattu 24.10.2022.

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. *Green Care – toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. Viitattu 25.10.2022.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto. 2016. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Sosionomi (AMK) kompetenssit. Saatavissa: <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>. Viitattu 12.1.2023.

Arvioinnin perusteita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/arvioinnin-perusteita>. Viitattu 10.2.2023

Luontoon.fi. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyt-tajahyvinvointialuonnosta>. Viitattu 27.9.2022

Timonen, A. 2020. Arjen hyvinvointi. Luustoliitto. Saatavissa: <https://luustoliitto.fi/arjen-hyvinvointi/>. Viitattu 18.10.2022.

Toimintakyvyn arviointi selkokielellä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/toimintakyvyn-arviointi-selkokielella>. Viitattu 9.2.2023.

Toimintakyvyn arviointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi>. Viitattu 9.2.2023.

Tupala, A-K. 2021. Lusikkana sopassa---Monitieteisen ja monialaisen tutkimuksen reseptiikka. Saatavissa: <https://www.luonnonpaikka.fi/kategoria/tutkimus-ja-tieto/>. Viitattu 6.10.2022.

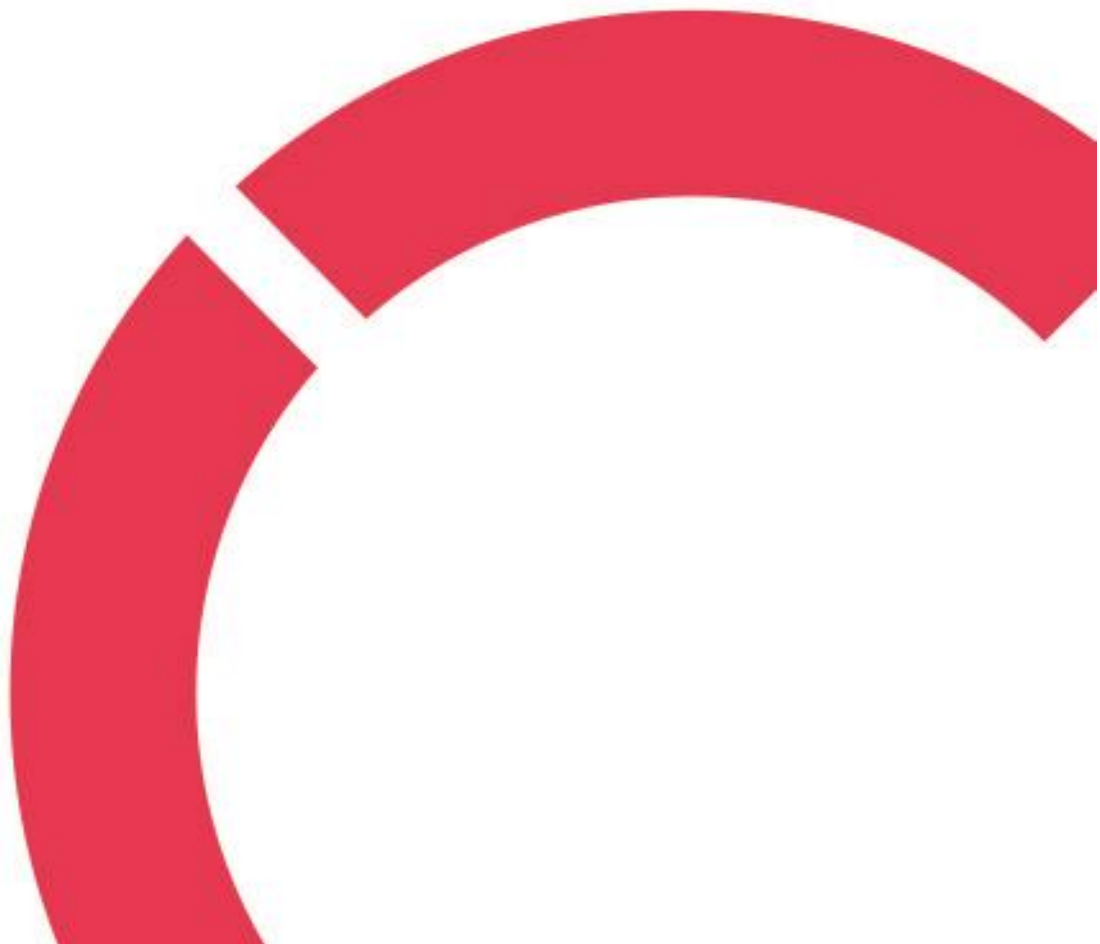
Yhdistys. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolansensiturvakoti/yhdistys/>. Viitattu 24.10.2022

Eveliina Kähärä & Laura Seppänen

**ARJENHALLINNAN TAITOJEN VAHVISTAMINEN LUONTO- JA
ELÄINAVUSTEISESTI 13–16-VUOTIAILLA NUORILLA**

Materiaalipankki Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n käyttöön

**Projektisuunnitelma
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus
Kesäkuu 2022**



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
2.1 Green Care – toiminta	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.2 Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille- projekti 2021–2024	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.3 Arjenhallinnantaidot	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.4 Luontoavusteisuus	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.5 Eläinavusteisuus	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.6 Osallisuus	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3 MATERIAALIPANKIN TOTEUTUS JA TAVOITTEET	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
4 ALUSTAVA AIKATAULUTUS JA BUDJETTI	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
4.1 Aikataulutus	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.2 Budjetti	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
LÄHTEET	9
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Projektisuunnitelma käsittelee toiminnallista opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kehittää sähköinen materiaalipankki 13–16-vuotiaiden nuorten arjenhallinnantaitojen vahvistamiseen luonto- ja eläinavusteisesti. Opinnäytetyön tilaajana toimii Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. Opinnäytetyöprojektimme kohteena on Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Green Care hanke, joka on vuosien 2021–2024 projekti rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille.

Opinnäytetyön toteutustapa on projekti. Projektin päätehtävänä on kehittää sähköinen materiaalipankki Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – hankkeen hyödynnettäväksi. Materiaalipankin sisällön tarkoituksena on kehittää 13-16-vuotiaiden nuorten arjenhallinnantaitoja hyödyntäen Green Care – toiminnan mukaisia menetelmiä. Sähköinen materiaalipankki kootaan kesän 2022 aikana Google Docs – alustalle.

Tarkoituksena on, että materiaalipankkia voitaisiin hyödyntää myös kaikissa muissa Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n yksiköissä. Valitsimme kyseisen aiheen opinnäytetyöprojektiksemme, koska aiheella on tarvelähtöisyys ja aihe herätti mielenkiintomme perehtyä siihen, miten nuorten arjenhallinnantaitoja voidaan vahvistaa nimenomaan Green Care menetelmillä. Koemme, että arjenhallinnantaitojen vahvistamisella on tärkeä osa kohderyhmän hyvinvoinnin edistämisessä.

Avainsanat: Arjenhallinnan taidot, eläinavusteisuus, luontoavusteisuus, Green Care

2 KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

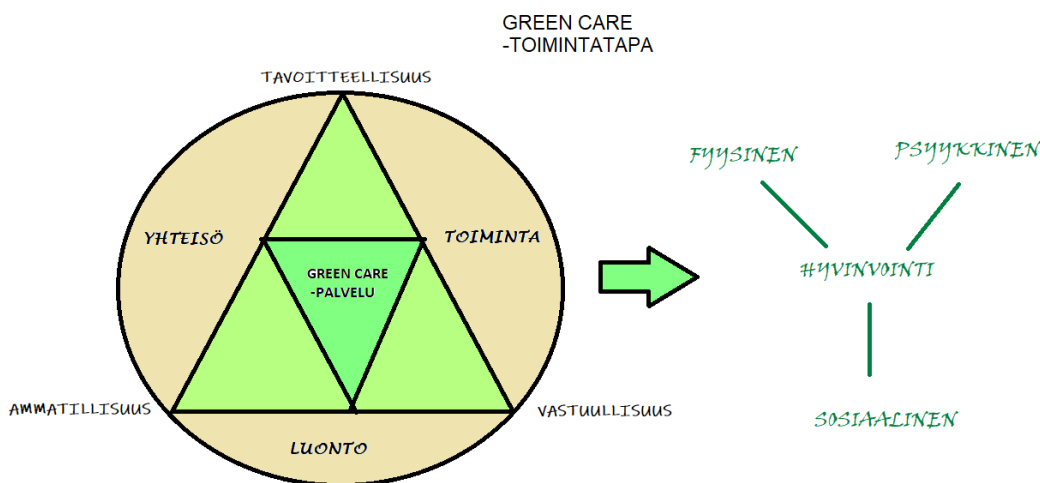
Opinnäytetyön arvoperustana toimivat sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit, Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n arvot, Green Care Finlandin toimintatavat sekä rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – projekti 2021–2024 tavoitteet.

Työntilaaaja organisaationa tässä projektiopinnäytetyössä toimii Kokkolan ensi- ja turvakoti ry, joka on osa ensi- ja turvakotien liittoa. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen, tukea vanhemmuutta ja perhettä, ehkäistä perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa ja kehittää perhetyötä yhteistyössä viranomaisten ja vapaaehtoisten kanssa. Yhdistyksen arvot ohjaavat heidän toimintaansa ja tekemäänsä työtä. Arvot ovat rohkeus, osallisuus, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja inhimillisyys. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.)

2.1 Green Care – toiminta

Green Carella tarkoitetaan luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, joka tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Menetelminä toimivat ammattialan osaamisen mukaisesti monet erilaiset eläin- ja luontoavusteiset menetelmät. Toiminnan harjoittaminen on tavoitteellista, vastuullista sekä ammatillista. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla hyvinvointi lisääntyy. Usein Green Care toiminta sijoittuu luonnon ympäristöön tai maatilalle, mutta myös kaupunki- ja laitospäristöihin voidaan tuoda luonnon elementtejä. (Green Care Finland.)

KUVA 1. Green Care – toimintatapa (Luke, Soini & Vehmasto 2016.)



2.2 Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille- projekti 2021–2024

Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – projekti 2021–2024 on Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n uusin hanke, joka on alkanut elokuussa 2021 Kesäkotia Metsolassa. Työskentelyä toteutetaan Keski-Pohjanmaan alueella luonto- ja eläinavusteisesti ja toiminta perustuu yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Hankkeella on neljä tavoitetta, jotka jaetaan eri kohderyhmiin. Kohderyhmiä ovat 1. vauva- ja pikkulapsiperheet, 2. 6–12-vuotiaat lapset ja 13–16-vuotiaat nuoret, 3. aikuiset, joilla on johonkin elämänsä kriisiin liittyviä ongelmia, esimerkiksi ero, yksinäisyys tms. tai halu muutokseen sekä 4. sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.)

Opinnäytetyöprojektimme keskittyy kohderyhmän 2. 13–16-vuotiaisiin nuoriin. Kohderyhmän tavoitteena on tarjota tukea ryhmätapaamisten muodossa, tarjoten tukea arkeen, päivärutuihin sekä löytää mielekästä tekemistä lapsille ja nuorille ikätasoisesti sopivasti. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.)

2.3 Arjenhallinnan taidot

Arjenhallinnan monisäikeinen käsite on hyvin laaja. Siitä ei ole kovinkaan paljoa tutkimustietoa ja siksi arjenhallintaa määritellään usein elämänhallinnan kautta, joka on sen lähikäsite. Yleisesti voidaan katsoa, että arjenhallinta tarkoittaa hallinnan tunnetta ja vastuunkantoa elämän eri osa-alueilla. (Karjalainen & Miettinen 2016, 6.)

Arjenhallinnan kokonaisvaltaisen määritelmän puuttuessa arjenhallintaa kuvataan usein negatiivisten kautta. Arjenhallinta ja erityisesti sen puute määritellään usein sen kautta, mitä seuraa, jos yksilön arjenhallinta ei ole riittävää. Tällaisia seuraamuksia ovat esimerkiksi maksuhäiriömerkinnät, pitkäaikainen turvautuminen toimeentulotukeen, eläminen köyhyysrajan alapuolella, päihteiden käyttäminen sekä lastensuojelun toimenpiteet kuten sijoitus kodin ulkopuolelle, itsemurhat ja erilaiset terveysongelmat. On todettu, että arjenhallinnan taidot ovat sidoksissa sosioekonomiseen taustaan ja näin ollen ovat periytyviä. Puute arjenhallinnan taidoissa edesauttaa riskiä syrjäytyä. Arjenhallintaa vaikeuttaa kasautuvat ongelmat eli monimuotoinen huono-osaisuus ja syrjäytyminen. Arjenhallintaa voidaan kuvata hallinnan tunteena eli kasautuvat ongelmat voivat tuhota nuorelta uskon omiin kykyihinsä hallita oman elämänsä suuntaa. (Karjalainen & Miettinen 2016, 6.)

2.4 Luontoavusteisuus

Luontoavusteista toimintaa voidaan tuottaa maalla, vesillä ja vesistöjen äärellä. Erilaiset luontotyytit ja -elementit tukevat harjoitteita ja rikastuttavat luontolähtöistä hyvinvointia. Lisäksi luonnonmateriaalit tarjoavat myös sisätiloihin mahdollisuuksia niin kädentaitojen harjoittamiseen, kuin aistien aktivoimiseen. (Green Care Finland.) Luontoavusteinen toiminta voi tarjota voimaannuttavia kokemuksia ja toiminnallisuutta yksilöille ja ryhmille. Ne lisäävät osallisuuden mahdollistavia resursseja ja voimavaroja osallistua ympäröivään yhteiskuntaan. (Hirvonen & Uosukainen 2014, 35.)

Green Care toiminnassa luonto voi toimia tapahtumapaikkana, toiminnan kohteena tai väli-
neenä. Luonnon avulla asetettuihin tavoitteisiin pääsyä edistetään, vahvistetaan tai nopeut-
taan. Green Care toiminta yhdistää ihmisen omaan ympäristöönsä ja luo oppimisen ja koke-
muksien mahdollisuuksia. Luonnosta löytyy paljon puitteita tekemiseen ja kokemiseen ja
luonnossa toimimisella on mielihyvää tuottava vaikutus. (Yli-Talonen 2019, 10.)

2.5 Eläinavusteisuus

Eläinavusteista toimintaa on monenlaista ja sitä toteutetaan erilaisten eläinten avulla. Näitä
eläimiä voivat olla kissat, koirat, hevoset, laamat, lampaat sekä muut maatalaeläimet ja kotieläi-
met. Toimintaan kuuluu myös huolehtiminen eläimen hyvinvoinnista ja mahdollisuudesta la-
jinsa mukaiseen elämään. Eläinavusteisella toiminnalla voidaan tarjota mahdollisuuksia moti-
voivaan, opettavaan, virkistykseelliseen ja/tai terapeuttiseen hyötyyn elämänlaadun paranta-
miseksi. Eläinavusteinen toiminta on ”tapaa ja tervehdi” -toimintaa, jotka sisältävät eläinten
tapaamista ihmisten luona. Eläinavusteisuuden yksi avaintekijä on, että hoitotavoitetta ei ole
erityisesti suunniteltu joka vierailulle erikseen. Eläinavusteista toimintaa voi olla esimerkiksi
vapaaehtoisten tarjoamat koirien ja kissojen vierailut vanhusten tai mielenterveysongelmaisten
hoitokodeissa sekä lasten hoitolaitoksissa. (Färm 2013, 6–7.)

Tutkimusten mukaan jo pelkkä eläimen läsnäolo voi tuottaa ihmiselle rauhoittavia vaikutuksia.
Eläimen läheisyydestä ja kosketuksesta saa lohtua ja tukea, ja se on jatkuvasti saatavilla. Kun
ihmissuhteissa on vaikeuksia, voi luotettavaan eläinsuhteeseen turvautua. Kommunikaatio ih-
misen ja eläimen välillä voi olla helpompaa, kuin ihmissuhteissa, sillä ruumiinkielellinen vuoro-
vaikutus on sanallista vuorovaikutusta suurempaa sekä aidompaa. Eläimet eivät arvioi tai luo-
kittele ihmisiä esimerkiksi ulkoisten tekijöiden perusteella. Eläimen tuoma päivärytmi tukee
myös ihmisen hyvinvointia. Eläimen perustarpeet eli ravinto, liikunta ja lepo ovat samanlaisia
kuin ihmisellä. Eläinavusteisuus ei ole vain vakavaa tekemistä, vaan siihen sisältyy myös ilon
ja naurun hetket. Nämä hetket tukevat oman tekemisen rajojen laajentamista. Keskeisenä
edellytyksenä eläinavusteiselle toiminnalle on eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen, koska
vain tasapainoinen ja virkeä eläin voi toimia asiakkaiden kuntoutumisen tukena. (Green Care
Finland.)

2.6 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään vuorovai-
kutussuhteisiin, jotka liittyvät hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyteen. Osallisuus
on sitä, että voi vaikuttaa oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja
yhteisiin asioihin. Osallisuus ilmenee oman elämän päätösvaltana, mahdollisuudella säädellä
olemistaan ja tekemistään sekä ymmärrettävänä, hallittavana ja ennakoitavana toimintaympä-
ristönä. Se on vaikuttamista prosesseissa, joissa pystyy vaikuttamaan oman itsensä ulkopuo-
lelle esimerkiksi ryhmissä, palveluissa, asuinympäristöissä tai laajemmin yhteiskunnassa.
Osallisuus on myös paikallista, kun pystyy esimerkiksi panostamaan yhteiseen hyvään, osal-
listumaan merkityksellisyyden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään sosiaalisiin suhteisiin,
jotka ovat vastavuoroisia. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-To-
koi, 2017, 5.)

3 MATERIAALIPANKIN TOTEUTUS JA TAVOITTEET

Tulemme toteuttamaan opinnäytetyöprojektin materiaalipankkina sähköisessä muodossa, jolloin se on helposti jaettavissa. Luomme materiaalipankin Google Docs -alustalle. Sähköinen materiaalipankki tulee Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n yksiköiden käyttöön, vaikka suuntaamme sen rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – projektiin.

Materiaalipankkimme sisältö tulee koostumaan keräämistämme menetelmistä, jotka ovat Green Caren mukaista toimintaa. Kokoamme sisällön siten, että toiminnot tukisivat parhaiten juuri kohderyhmäämme. Tulemme kokoamaan sisältöä Green Care Finlandin materiaaleista ja sovittamalla toimintoja kohderyhmämme arjenhallinnantaidoissa kohtaamien haasteiden helpottamiseksi. Tavoitteena on, että materiaalipankki on helposti käytettävä ja jaettava kokonaisuus ensi- ja turvakoti ry:n asiakastyöhön.

Tulemme tapaamaan syksyn 2022 aikana nuoria. Tapaamisen tarkoituksena on esitellä materiaalipankin menetelmiä kohderyhmälle ja kuulla heidän ajatuksia, toiveita ja mielipiteitä. Tämä tapaaminen on osa interventiota. Ryhmä tulee koostumaan 13–16-vuotiaista nuorista ensi- ja turvakoti ry:n Väkevä yksiköstä. Nuorten kuulemisen jälkeen toteutamme intervention toisen osan, jossa testaamme käytännössä jotakin materiaalipankistamme löytyvää Green Care-menetelmää, esimerkiksi seikkailukasvatusta, yhdessä nuorten kanssa. Näillä toimilla mahdollistamme nuorten osallisuuden.

Opinnäytetyöprojektimme keskittyy rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – projektin kohderyhmän 2. 13–16-vuotiaisiin nuoriin. Kohderyhmän tavoitteena on tarjota tukea ryhmätapaamisten muodossa, tarjoten tukea arkeen, päivärutmiin sekä löytää mielekäästä tekemistä lapsille ja nuorille ikätasoon sopivasti. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.) Materiaalipankkimme sisältö tulee pohjautumaan näihin edellä mainittuihin tavoitteisiin.

4 ALUSTAVA AIKATAULUTUS JA BUDJETTI

4.1 Aikataulutus

Aikataulutuksemme on ollut joustavaa. Projektipinnäytetyömme alkoi aiheen valinnalla ja työelämään yhteydenotolla syksyllä 2021. Kevään 2022 aikana olemme työstäneet projektisuunnitelmaa ja olemme olleet yhteydessä työntilaajan kanssa. Kun projektisuunnitelmamme on hyväksytty, otamme yhteyttä työntilaajaamme Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n. Kesän 2022 aikana työstämme materiaalipankkia ja tavoitteenamme on, että pääsemme aloittamaan opinnäytetyön kirjoittamisen viimeistään syksyllä 2022.

TAULUKKO 1. Projektipinnäytetyön aikataulutus

Syksy 2021	Aiheen valinta & yhteydenotto työelämään
Kevät 2022	Projektisuunnitelman kirjoitus
Kesä 2022	Materiaalien luominen & opinnäytetyösopimuksen tekeminen
Syksy 2022	Projektipinnäytetyön kirjoittaminen & kypsyysnäyte

4.2 Budjetti

Projektiopinnäytetyöllemme ei tule materiaalikustannuksia, sillä luomme materiaalipankin sähköisesti maksuttomaan Google Docs -palveluun. Mitään materiaaleja tätä opinnäytetyötä varten ei siis tarvitse ostaa. Matkakustannuksien summaksi arvioimme 100 €. Tuntipalkkuksemme laskimme 15 € ja työtunteja tulee yhteensä 805, eli henkilöstökustannusten summa on 12 150 €. Tuloja meille ei tästä opinnäytetyöstä tule, sillä emme saa palkkiota opinnäytetyön kirjoittamisesta. Yhteensä projektiopinnäytetyömme kustannukset ovat siis 12 250 €. Budjetti on kuvitteellinen ja suuntaa antava.

TAULUKKO 2. Projektiopinnäytetyön kustannukset

Materiaalikustannukset	0 €
Matkakustannukset	-100 €
Henkilöstökulut	-12 150 €
Tulot	0 €
Yhteensä	-12 250 €

LÄHTEET

Färm, M. 2013. Eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen terapia – Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Lappeenranta: Saimaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69344/Farm_Mia.pdf?sequence=1. Viitattu 3.6.2022.

Green Care Finland. Eläinavusteiset menetelmät. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. Viitattu 7.6.2022.

Green Care Finland. Green Care. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/>. Viitattu 3.6.2022.

Green Care Finland. Menetelmät. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>. Viitattu 24.5.2022.

Hirvonen, J. & Uosukainen, L. 2014. Asiakaslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Saatavissa: [HYPs://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URN-NISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URN:NISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 7.6.2022.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf. Viitattu 2.9.2022.

Karjalainen, N & Miettinen, E. 2016. ”Opettelemassa arjen asioita” – Asumispalvelun asukkaiden kokemuksia arjenhallinnasta. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117883/Arjenasioita.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 3.6.2022.

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – projekti 2021–2024. Esite.

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. Yhdistys. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolansiturvakoti/yhdistys/#1555264919852-c6ebbeb0-94a1>. Viitattu 3.6.2022.

Yli-Talonen, J. 2019. Luontoavusteisuus lastensuojelun sijaishuollossa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169641/Yli-Talonen_Juha.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 7.6.2022.

ESITTELYKIRJE

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Centria-Ammattikorkeakoulusta, Kokkolasta. Tulemme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Green Care hankkeeseen, rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – projekti 2021–2023.

Opinnäytetyöprojektimme aiheena on arjenhallinnantaitojen vahvistaminen luonto- ja eläinavusteisesti 13–16-vuotiailla nuorilla. Projektimme päätehtävänä on kehittää sähköinen materiaalipankki Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille – hankkeen hyödynnettäväksi. Materiaalipankin sisällön tarkoituksena on kehittää 13-16-vuotiaiden nuorten arjenhallinnantaitoja hyödyntäen Green Care – toiminnan mukaisia menetelmiä. Sähköinen materiaalipankki kootaan kesän 2022 aikana Google Docs – alustalle.

Ystävällisin terveisin,

Eveliina Kähärä ja Laura Seppänen

NSOS19K, Centria-ammattikorkeakoulu

MATERIAALIPANKKI

ARJENHALLINNANTAITOJEN VAHVISTAMINEN LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISESTI 13-16-VUOTIAILLA NUORILLA

TÄHÄN MATERIAALIPANKKIIN ON KOOTTU ERILAISIA GREEN CARE- TOIMINNAN MUKAISIA MENETELMIÄ, JOIDEN AVULLA VOIDAAN VAHVISTAA ARJENHALLINNAN TAITOJA LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISESTI. TAVOITTEENA ON, ETTÄ ERILAISIA MENETELMIÄ SEKÄ TIETOPERUSTAA ON HELPOSTI SAATAVILLA JA NÄIN OLLEN HELPOSTI HYÖDYNNETTÄVISSÄ NUORTEN KANSSA TYÖSKENNELLESSÄ. MATERIAALIPANKKI ON TOTEUTETTU KOKKOLAN ENSI- JA TURVAKOTI RY:N KÄYTTÖÖN OPINNÄYTETYÖNÄ, JONKA TEOSTA VASTAAVAT SOSIONOMIOPISEKELIJAT EVELIINA KÄHÄRÄ JA LAURA SEPPÄNEN.

MATERIAALIPANKKI ON JAETTU KOLMEEN OSAAN, JOTKA OVAT YLEINEN TIETOPERUSTA, LUONTOAVUSTEISET MENETELMÄT JA ELÄINAVUSTEISET MENETELMÄT.

KERÄÄMISSÄMME MENETELMISSÄ KOROSTUVAT MUUN MUASSA PSYKKISEN TASAPAINON JA -HYVINVOINNIN, ELÄMÄNHALLINNAN, RENTOUTUMISEN, KASVUPROSESSIEN, ITSETUNTEMUKSEN, LIIKUNTAKYVYN, RUTIINIEN, VASTUUN, OMA-ALOITTEISUUDEN JA RYTMIEIN MERKITYS, JOTKA OVAT KESKEISESSÄ OSASSA ARJENHALLINNANTAITOJEN VAHVISTAMISESSA.

YLEINEN TIETOPERUSTA

TÄSSÄ OSIOSSA ESITELLÄÄN MATERIAALIPANKIN MENETELMIIN LIITTYVÄÄ YLEISTÄ TIETOPERUSTAA, JOITA OVAT:

- LUONNON JA ELÄINTEN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN
- GREEN CARE–TOIMINTA
- EKOPSYKOLOGIA
- ARJENHALLINNAN TAIDOT
- ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA
- LUONTOAVUSTEINEN TOIMINTA

LUONNON JA ELÄINTEN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

LUONTOON ON LIITETTY LUKUISIA TERVEYSVAIKUTUKSIA. LUONTOON MENEMINEN LASKEE STRESSITASOA, TUOTTAÄ MIELIHYVÄÄ JA PARANTAA VASTUSTUSKYKYÄ. LUONNON ON TODETTU VAIKUTTAVAN MYÖNTEISESTI AINAKIN KOLMEEN ERI VÄYLÄÄN, JOITA OVAT FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄNTYMINEN, ELVYTTÄMINEN JA STRESSISTÄ PALAUTUMINEN SEKÄ SOSIAALISEN HYVINVOINNIN JA YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄMINEN. (LUONTOON B.)

NIIN LUONNONVARAISET, KUIN LEMMIKKIELÄIMET LISÄÄVÄT HYVINVOINTIA VÄHENTÄMÄLLÄ YKSINÄISYYTTÄ, LISÄÄMÄLLÄ AKTIIVISUUTTA, EDISTÄMÄLLÄ MIELIHYVÄHORMONI OKSITOSIININ TUOTANTOA SEKÄ TUOMALLA ELÄMÄÄN SISÄLTÖÄ. ELÄINTEN AVULLA VOIDAAN MYÖS OPPIA LÄSNÄOLOA JA LEIKKISYYTTÄ SEKÄ TARJOTA LÄHEISYYTTÄ JA HELLYYTTÄ. (TERVE.)

GREEN CARE -TOIMINTA TIIVISTETTYNÄ

GREEN CARELLA TARKOITETAAN LUONTOON JA MAASEUTUYMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄÄ AMMATILLISTA TOIMINTAA, JOKA TARKOITUKSENA ON EDISTÄÄ IHMISTEN HYVINVOINTIA JA ELÄMÄNLAATUA. MENETELMINÄ TOIMIVAT AMMATTIALAN OSAAMISEN MUKAISESTI MONET ERILAISET ELÄIN- JA LUONTOAVUSTEISET MENETELMÄT. TOIMINNAN HARJOITTAMINEN ON TAVOITTEELLISTA, VASTUULLISTA SEKÄ AMMATILLISTA. LUONNON ELVYTTÄVYYDEN, OSALLISUUDEN JA KOKEMUKSELLISUUDEN AVULLA HYVINVOINTI LISÄÄNTYY. USEIN GREEN CARE TOIMINTA SIOJITTUU LUONNONYMPÄRISTÖÖN TAI MAATILALLE, MUTTA MYÖS KAUPUNKI- JA LAITOSYMPÄRISTÖIHIN VOIDAAN TUODA LUONNON ELEMENTTEJÄ. (GREEN CARE FINLAND A.)

EKOPSYKOLOGIA

EKOPSYKOLOGIA ON GREEN CARE -TOIMINNAN KESKEINEN PERUSTA. EKOPSYKOLOGIA ON YHDYSVALLOISTA LÄHTÖISIN OLEVA PSYKOLOGISEN TEORIAN JA KÄYTÄNNÖN HAARA, JOSSA IHMINEN NÄHDÄÄN OSANA LUONTOA. TÄMÄN

NÄKEMYKSEN MUKAAN SIIS MYÖS IHMISEN JA LUONNON HYVINVOINTI
TAI

LIITE 3/4

PAHOINVOINTI OVAT TOISIINSA YHTEYDESSÄ. EKOPSYKOLOGIAN TAVOITTEENA
ON EHKÄISTÄ IHMISEN VIERAANTUMISTA LUONNOSTA JA RAKENTAA ELÄ-
MÄNTAPAA, JOKA ON KESTÄVÄN KEHITYKSEN MUKAISTA. (GREEN CARE FINLAND
B.)

ARJENHALLINNAN TAIDOT, MITÄ NE OVAT?

ARKI KOOSTUU TYÖSTÄ, KOULUSTA, KOTITÖISTÄ, ASIOIDEN HOITAMISESTA, HARRASTUKSISTA, SOSI-
AALISISTA SUHTEISTA, RENTOUTUMISESTA JA LEVOSTA (MIELENTERVEYSTALO.)

MIKÄ TAHANSA ARJEN TOIMELIAISUUS, KUTEN RUOANLAITTAMINEN, LIIKUNTA, SIIVOAMINEN
JA ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN LISÄÄVÄT ELÄMÄN HALLINNAN TUNNETTA JA EDISTÄÄ HYVINVOIN-
TIA. TÄLLAISISTA PERUSASIOISTA SUORIUTUMINEN LUO ARKEEN RYTMIÄ JA TUO LÄHES HUOMAA-
MATTAA MIELIHYVÄÄ. ELÄMÄÄN SISÄLTÖÄ TUOVAT MYÖS OSALLISUUS TYÖ- JA OPISKELIJAYHTEI-
SÖSSÄ SEKÄ SOSIAALISET SUHTEET. MIELIHYVÄÄ TUOVAT MYÖS LIIKUNTA JA MUUT HARRASTUKSET.
(MIELENTERVEYSTALO.)

LUONTOAVUSTEINEN TOIMINTA

- LUONTOAVUSTEISTA TOIMINTAA VOIDAAN HARJOITTA MAALLA JA VESILLÄ SEKÄ VESISTÖJEN ÄÄRELLÄ. VESISTÖIHIN KESKITTYVÄÄ GREEN CARE –TOIMINTAA KUTSUTAAN TERMILLÄ BLUE CARE TAI BLUE WELLNESS

LIITE 3/5

- SUOMESSA KÄYTETÄÄN LUONTOLÄHTÖISTÄ ELÄMYSPELAGOGIikkaa JA SEIKKAILUKASVATUSTA ESIMERKIKSI NUORISOTYÖN JA KUNTOUTUKSEN PARISSA
- LUONTOLÄHTÖISIÄ HYVINVOINTIA TUKEVIA HARJOITTEITA RIKASTUTTAVAT ERILAISET LUONTOTYYPIT
- ERILAISET LUONNONMATERIAALIT TARJOAVAT ERILAISIA MAHDOLLISUUKSIA MYÖS SISÄILOISSA TAPAHTUVAAN TOIMINTAAN, KUTEN KÄDENTAITOJEN HARJOITTAMISEEN

(GREEN CARE FINLAND D.)

ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

- PARANTAA IHMISTEN HYVINVOINTIA JA ELÄMÄNLAATUA SEKÄ ANTAA VIRIKKEITÄ
- MUKANA VOI OLLA ERILAISIA ELÄIMIÄ, ESIMERKIKSI KISSOJA, KOIRIA, HEVOSIA TAI LAMPAITA
- SUOMESSA ELÄINAVUSTEISTA TOIMINTAA OVAT ESIMERKIKSI YSTÄVÄ- JA KAVERIKOIRATOIMINTA

(GREEN CARE FINLAND D.)

HYÖDYT

- ELÄIMEN LÄSNÄOLOLLA VOI OLLA IHMISELLE RAUHOITTAVIA VAIKUTUKSIA
- ELÄIMEN HOITO RYTMITTÄÄ PÄIVÄÄ
- ELÄIMET OVAT LUOTETTAVIA, ELÄIMEEN VOI TURVAUTUA SILLOINKIN, KUN IHMISSUHTEISSA ON HAASTEITA
- ELÄIMEN KANSSA KOMMUNIKAATIO VOI OLLA HELPOMPAA, KOSKA VUOROVAIKUTUS TAPAHTUU RUUMIINKIELELLÄ, EI SANOILLA

(GREEN CARE FINLAND B.)

GREEN CARE- LUONTOAVUSTEISIA MENETELMIÄ TUKE-
MAAN ARJENHALLINNAN TAITOJA

TÄSSÄ OSIOSSA ESIPELLÄÄN LUONTOAVUSTEISIA MENETELMIÄ, JOTKA TUKEVAT ARJENHALLINNAN TAITOJA.

VASTUULLINEN LIIKKUMINEN LUONNOSSA

LIITE 3/7

JOKAMIEHEN OIKEUDET TURVAAVAT MEILLE JOKAISALLE VAPAUDEN LIIKKUA LUONNOSSA TIETYIN VELVOLLISUUKSIN

JOKAMIEHEN OIKEUKSILLA SAAT:

- LIIKKUA JALAN, HIIHTÄEN, PYÖRÄILLEN MUUALLA KUIN PIHAMAALLA TAI ERITYISEEN KÄYTTÖÖN OTETUILLA ALUEILLA (ESIM. VILJELTÄVÄT PELLOT, ISTUTUKSET)
- OLESKELLA TILAPÄISESTI SIELLÄ, MISSÄ SALLITUSTI SAA LIIKKUA (ESIM. TELTTAILU RIITTÄVÄN KAUKANA ASUTUKSESTA)
- POIMIA LUONNON MARJOJA, SIENIÄ JA KUKKIA
- ONKIA JA PILKKIÄ
- KULKEA VESISTÖISSÄ JA JÄÄLLÄ

(BRENNER 2021.)

ET SAA:

- AIHEUTTAA HÄIRIÖTÄ TAI HAITTAA YMPÄRISTÖLLE TAI TOISILLE IHMISILLE
- HÄIRITÄ LINTUJEN PESINTÄÄ JA RIISTAELÄIMIÄ

- KAATAA TAI VAHINGOITTA A PUITA
- OTTAA PUUTA, JÄKÄLÄÄ, MAA-AINESTA, SAMMALTA
- HÄIRITÄ KOTIRAUHAA
- ROSKATA
- AJAA ILMAN MAANOMISTAJAN LUPAA MAASTOSSA MOOTTORIAJONEUVOLLA
- METSÄSTÄÄ TAI KALASTAA ILMAN ASIANOMAISIA LUPIA (BRENNER 2021.)

LIITE 3/8

MIELIPAikka

MIELIPAikka -MENETELMÄSSÄ HYÖDYNNETÄÄN ARKIYMPÄRISTÖN PAIKKAA, JOKA KOETAAN ARVOKKAANA JA TÄRKEÄNÄ ITSELLE. USEIN TÄLLAISET PAIKAT OVAT LUONNONYMPÄRISTÖJÄ. MIELIPAikka ELVYTTÄÄ JA AUTTAA PSYYKKISEN TASAPAINON SAAVUTTAMISESSA JA NIIHIN MENNÄÄN USEIN RAUHOITTUMAAN, RENTOUTUMAAN JA HAKEMAAN TURVALLISUUDEN TUNNETTA. (10 SYYTÄ VALITA GREEN CARE –PALVELUITA 2015, 37.)

LUONTOLÄHTÖINEN ELÄMYS PEDAGOGIIKKA

TÄMÄ ON KASVATUSMENETELMÄ, JOKA ON KASVUPROSESSINA TAVOITTEELLINEN JA TIETOINEN. SE TAPAHTUU OMAKOHTAISENA OPPIMISENA LUONNOSSA JA RYHMÄSSÄ. KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ OVAT YHTEISÖLLISYYS, TOIMINTA, ITSENSÄ LÖYTÄMINEN JA EMOTIONAALISUUS. UUDET OLOSUHTEET SYNNYTÄVÄT SEIKKAILUN JA ELÄMYKSELLISYYDEN. MENETELMÄSSÄ KOROSTETAAN

HENKILÖKOHTAISIA KASVUPROSESSEJA, MUTTA NÄHDÄÄN MYÖS OPPIMISEN TAPAHTUVAN MUIDEN IHMISTEN KANSSA KOHDATESSA ELÄMYKSIÄ JA HAASTEITA. (10 SYYTÄ VALITA GREEN CARE –PALVELUITA 2015, 37.)

LIITE 3/9

SEIKKAILUKASVATUS

MENETELMÄLLÄ PYRITÄÄN TUOTTAMAAN IHMISENÄ KASVUA TUKEVIA KOKEMUKSIA HYÖDYNTÄMÄLLÄ SEIKKAILUA. SE ON TURVALLISTA, AMMATTIMAISESTI OHJATTUA JA TAVOITTEELLISTA. MENETELMÄÄ VOIDAAN TUOTTA LUONNOSSA ESIMERKIKSI RETKEILEMÄLLÄ, MELOMALLA TAI KIIPEILEMÄLLÄ, MUTTA SE VOI MYÖS OLLA KÄVELYÄ PIMEÄSSÄ METSÄSSÄ TAI SISÄTILOISSA. TAVOITTEENA SEIKKAILUKASVATUKSESSA OVAT ITSETUNTEMUKSEN KEHITTYMINEN, OMA-ALOITTEISUUDEN JA VASTUUNOTTAMISEN KEHITTYMINEN, EPÄVARMUUDEN KESTÄMISEN KEHITTYMINEN, OMIEN VOIMAVAROJEN TUNNISTAMISEN OPPIMINEN, HAASTEIDEN RATKAISUTAITOJEN KEHITTYMINEN, YHTEISTYÖTAITOJEN KEHITTYMINEN JA OMIEN TUNNETILOJEN HALLINNAN VAHVISTAMINEN. (SNK 2022.)

SEIKKAILUKASVATUKSESSA OPITAAN TAITOJA JA EDELLYTYKSIÄ TOIMIA YHTEISÖN JÄSENEKÄ HYÖDYNTÄMÄLLÄ OMAN ITSENSÄ HAASTAMISTA. MENETELMÄÄN KUULUU VAHVASTI OSALLISTUJAN TUKEMINEN OSALLISUUTEEN TAVOITTEIDEN JA TOIMINNAN MÄÄRITTELYSSÄ SEKÄ VASTUUN OTTAMISESSA OMASTA JA YHTEISESTÄ TOIMINNASTA. JOKAISELLA RYHMÄN JÄSENEKÄ ON TÄRKEÄ ROOLI VERTAISINA TAI OPPIMISEN TUKIJOINA. HE TARJOAVAT PEILAUSPINTAA ITSETUNTEMUK-

SEEN, OMIEN OIVALLUSTEN JA RATKAISUJEN LÖYTÄMISEEN. SEIKKAILUKASVATUKSESSA KOROSTUVAT PROSESSIMAISSUUS, REFLEKTIIVISYYS, DIALOGISUUS SEKÄ OSALLISTUJAN VOIMAVAROIHIN KESKITTYMINEN. (SNK 2022.)

LIITE 3/10

VIHERTOIMINTA

MIKÄ TAHANSA VIHERYMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄ TOIMINTA ON VIHERTOIMINTAA. TÄLLAISTA VOI ESIMERKIKSI OLLA VIHERKASVIEN JUURRUTTAMINEN, KASVATTAMINEN JA HOITAMINEN, HYÖTYKASVIEN KASVATTAMINEN TAI VAIKKAPA VIERAILEMINEN PUUTARHOISSA, TAIMISTOISSA JA PUISTOISSA. TOIMINNALLA VOIDAAN LUODA AISTIKOKEMUKSIA JA AUTTAA RAUHOITTUMAAN. VIHERTOIMINTA ON AKTIVOIVAA JA SEN AVULLA VOIDAAN TUKEA LIIKUNTAKYKYÄ, HENKISTÄ HYVINVOINTIA, OSALLISUUTTA, YHTEISÖLLISYYTTÄ JA SOSIAALISIA TAITOJA. TOIMINTAA VOIDAAN MYÖS HYÖDYNTÄÄ TYÖRASITUKSEN VASTAPAINONA, ELVYTTÄVÄNÄ VAPAA-AJAN HARRASTUKSENA TAI TUKEA TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIA ARKEA. (LEHMUSVIRTA-RIIHIMÄKI 2021, 22-23.)

GEOKÄTKÖILY

GEOKÄTKÖILY ON LUONNOSSA TAPAHTUVAA "AARTEEN ETSINTÄÄ". SIINÄ ETSITÄÄN PIILOTETTUJA KÄTKÖJÄ ERILAISISTA MIELENKIINTOISISTA PAIKOISTA KARTAN TAI GPS-LAITTEEN AVULLA. KÄTKÖJEN TIEDOT NÄKYVÄT GEOCACHING.COM-SIVUSTOLLA JA PUHELIMEEN ON SAATAVISSA ILMAINEN GEOCACHING SOVELLUS. KÄTKÖJÄ ON ERI VAIKEUS- JA MAASTOTASOILLA JA KÄTKÖJEN KUVAKUUKSISTA SELVIÄÄ SEN PAIKKA JA KOKO. KÄTKÖRASIESTA LÖYTYY YLEENSÄ LOKIKIRJA, JOHON KÄYNTI VOIDAAN KIRJATA. LÖYDÖN VOI MYÖS KIRJATA GEOCACHING-SOVELLUKSEEN. (LUONTOON A.)

LIITE 3/11

TOIMINNAN AVULLA VOIDAAN KANNUSTAA IHMISIÄ LIIKKUMAAN LUONNOSSA, JOKA EDISTÄÄ AKTIIVISTA ARKISTA LIIKUNTA. KAIKKI VOIVAT HARRASTAA GEOKÄTKÖILYÄ JA SE ON MONIPUOLISTA, SOSIAALISTA TAI ITSENÄISTÄ, ULKOILUA JA KUNTOILUA. GEOKÄTKÖILYÄ VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ YMPÄRISTÖKASVATUKSESSA JA SE EDISTÄÄ MYÖS KOTISEUDUN TUNTEMUSTA JA TÄTÄ KAUTTA LUONNON ARVOSTAMISTA. (LINNA 2011, 1, 11.)

MAATILATOIMINTA

MENETELMÄ TAPAHTUU MAATILA -YMPÄRISTÖSSÄ HYÖDYNTÄEN MAATILALLA TAPAHTUVIA TOIMINTOJA. MAATILAN ARKISET RUTIINIT JA LUONNON RAUHOITTAVA VAIKUTUS EDISTÄÄ ELÄMÄNHALLINNAN TUNNETTA. MAATILALLA TEHTÄVÄ TYÖ VOI VIEDÄ HUOMION POIS ESIMERKIKSI SAIRAUDESTA JA TUODA TEKEMISTÄ LUODEN PÄIVÄLLE TARKOITUSTA. LUONNON KIERTOKULUN JA -KOKEMUKSEN NÄKEMINEN AUTTAA YMMÄRTÄMÄÄN ELÄMÄN VAIHEITTAISUUTTA SEKÄ TYÖN

TULOKSEN NÄKEMINEN JA KOKEMUKSET ONNISTUMISESTA VAHVISTAA ITSELUOTTAMUSTA.
(GREEN-CARE FINLAND D.)

LIITE 3/12

METSÄMIELI -MENETELMÄ

METSÄMIELI -MENETELMÄÄ ON KEHITETTY SUOMESSA 2000-LUVULTA ALKAEN. MENETELMÄ PERUSTUU TUTKITTUUN TIETOOON FYYSISESTÄ JA PSYKKISESTÄ HYVINVOINNISTA SEKÄ LUONNON TUOTTAMISTA VAIKUTUKSISTA HYVINVOINTIIN. MENETELMÄÄ VOI TOTEUTTAA JOKAISENA VUODENAIKANA ARJEN HYVINVOINTITAPANA ESIMERKIKSI OMASSA PIHAPIIRISSÄ, PUISTOSSA TAI LUONNOSSA. METSÄMIELI -KURSSEILLA SEKÄ -RYHMISSÄ HYÖDYNNETÄÄN VERTAISKESKUSTELUITA SEKÄ ARVOSTAVAA KOHTAAMISTA. (METSÄMIELI.)

METSÄMIELI -MENETELMÄSSÄ YHDISTYVÄT LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET SEKÄ MIELENTAI-TOJA VAHVISTAVAT HARJOITUKSET. MENETELMÄ KOOSTUU LÄSNÄÖLOON, RENTOUTUMISEEN,

VOIMAVAROIHIN, VIRKISTYKSEEN SEKÄ MIELENTAITOIHIN LIIVISTÄ HARJOITUKSISTA. METSÄ-
MIELI -MENETELMÄÄ VOI TOTEUTTAA ESIMERKIKSI YKSIN, KAKSIN TAI TYÖ- TAI HARRASTUSKA-
VEREIDEN KANSSA. (METSÄMIELI.)

GREEN CARE- ELÄINAVUSTEISIA MENETELMIÄ TUKEMAAN ARJENHALLINNAN TAITOJA

TÄSSÄ OSIOSSA ESITELLÄÄN ELÄINAVUSTEISIA MENETELMIÄ, JOTKA TUKEVAT ARJENHALLINNAN TAITOJA.

ELÄINTEN HYVINVOINNISTA TULEE HUOLEHTIA

KUN TOTEUTETAAN MITÄ TAHANSA ELÄINAVUSTEISTA TOIMINTAA TULEE KAIKESSA TOIMINNASSA KIINNITTÄÄ HUOMIOTA ELÄIMEN HYVINVOINTIIN JA JAKSAMISEEN, SILLÄ MYÖS ELÄIN TARVITSEE "TYÖSTÄ" PALAUTUMISTA. ON TÄRKEÄÄ MUISTAA AINA, ETTÄ KOHTAAMINEN SUJUU PARHAITEN, KUN ELÄIN LÄHESTYY IHMISTÄ, EIKÄ PÄINVASTOIN. ELÄIMILLE TULEE TARJOTA NIIDEN LAJITYYPILLISTÄ KÄYTTÄYTYMISTÄ MUISTUTTAVIA TEHTÄVIÄ, SILLÄ TYÖSSÄÄN VIIHTYVÄT JA SIIHEN OPPIVAT PARHAITEN SELLAISET ELÄIMET, JOIDEN HENKISET JA FYYSISET OMINAISUUDET SOPIVAT VALMIIKSI TEHTÄVÄÄN. VARSINKIN NUORELLA ELÄIMELLÄ TULEE TEETTÄÄ SEN KEHITYSVAIHEEN MUKAISIA TEHTÄVIÄ JA NIIDEN MYÖTÄ TUTUSTUTTAÄ VÄHITELLEN UUSIIN TEHTÄVIIN. MYÖS VANHOJEN ELÄINTEN TEHTÄVÄT TULEE MITOITTAÄ TOIMINTAKYVYN JA TAIPUMUSTEN MUKAISESTI. (GREEN-CARE FINLAND E.)

ELÄIMELLÄ TULEE OLLA VIRIKKEELLINEN KASVUYMPÄRISTÖ. MIELLYTTÄVÄT KOKEMUKSET PAIKOISTA, JOTKA MUISTUTTAVAT TULEVAA TYÖYMPÄRISTÖÄ JA ERILAISISTA IHMISISTÄ KEHITTÄVÄT

ELÄIMEN AIVOJA OIKEAAN SUUNTAAN. NUORELLA ELÄIMELLÄ AIVOT KEHITTYVÄT NOPEASTI SIIHEN SUUNTAAN, MIHIN NIITÄ KÄYTETÄÄN. ELÄIMELLÄ TULEE OLLA AINA MAHDOLLISUUS POISTUA TILANTEESTA JOKO ITSE TAI MAHDOLLISUUDELLA SAADA VIESTIÄ EPÄMUKAVUUDESTA. IHMISEN, JOKA TYÖSKENTELEE ELÄIMEN KANSSA, ON AINA TÄRKEÄÄ TUNNISTAA ELÄIMEN KEHONKIELEN MERKIT. NIIN KUIN IHMISELLE, MYÖS ELÄIMELLE ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ SAADA LEVÄTÄ TYÖN JÄLKEEN. LEPO EDISTÄÄ HYVINVOINTIA, OPPIMISTA SEKÄ TYÖSSÄ JAKSAMISTA. LEPO VOI OLLA NUKKUMISTA TAI MUUTA MAHDOLLISUUTTA PALAUTUA VAPAAMUOTOISESTI TAI LAJITYYPILLISESTI ILMAN, ETTÄ SITÄ KONTROLLOIDAAN. IHMISEN JA ELÄIMEN HYVINVOINNIN KANALTA TULEE AINA MUISTAA TAUTIRISKIT MOLEMPIIN SUUNTIIN. (GREEN-CARE FINLAND E.)

RATSASTUSTERAPIA

RATSASTUSTERAPIA ON KUNTOUTUSMUOTO, JOSSA KUNTOUTUJA, HEVONEN SEKÄ RATSASTUSTERAPEUTTI TOIMIVAT YHDESSÄ. RATSASTUSTERAPIAN TAVOITTEENA EI OLE RATSASTUSTAITOJEN OPETTELU, VAAN JOKAPÄIVÄISESSÄ ELÄMÄSSÄ TARVITTAVIEN TAITOJEN OPPIMINEN. TAVOITTEET OVAT YKSILÖLLISIÄ. RATSASTUSTERAPIASSA HYÖDYNNETÄÄN HEVOSEN LIIKETTÄ, JONKA AVULLA KUNTOUTUJA SAA TUNTO-, TASAPAINO-, SEKÄ LIIKEAISTIEN TUNTEMUKSIA. KOULUTETTU TERAPEUTTI OSAA HYÖDYNTÄÄ NÄITÄ TUNTEMUKSIA KUNTOUTUKSEN TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI. (SUOMEN RATSASTAJAINLIITTO.)

RATSASTUSTERAPIA ON YKSILÖLLINEN, SUUNNITELMALLINEN SEKÄ TAVOITTEELLINEN KUNTOU-
TUSMUOTO. RATSASTUSTERAPIASSA OPITAAN HEVOSEN AVULLA OMAN KEHON, MIELEN JA KÄYT-
TÄYTYMISEN HALLINTAA. HEVOSEN KANSSA TOIMIMINEN ON MOTIVOIVA KOKEMUS, SE AKTI-
VOI

LIITE 3/15

ASIAKKAAN KUNTOUTUPROSEESSIA. HEVONEN ON LUONTAISESTI HERKKÄ TUNTEILLE JA VOI TOI-
MIA TULKKINA JA PEILINÄ TUNTEILLE JA KÄYTTÄYTYMISELLE. (SUOMEN RATSASTUSTERAPUTIT.)

ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

ELÄINAVUSTEISESSA TOIMINNASSA ELÄIMET VIERAILEVAT IHMISTEN LUONA
VAPAAEHTOISTEN, ASIANMUKAISEN KOULUTUKSEN SAANEIDEN IHMISTEN JA
VAPAAEHTOISTOIMINNAN TOIMESTA. TOIMINNAN TARKOITUKSENA ON
LUODA MONINAISIA MOTIVOIVIA, OPETTAVAISIA JA UUTTA LUOVIA MAHDOL-
LISUUKSIA PARANTAA IHMISTEN ELÄMÄN LAATUA. TOIMINTA ON SPONTAA-
NIA, SILLE EI OLE ERIKSEEN MÄÄRITELTYJÄ RAJOITTEITA TAI SÄÄNTÖJÄ. SEN
TARKOITUKSENA ON VIEDÄ ELÄIMIÄ TAPAAMAAN IHMISIÄ JA TUOTTA A ILOA JA
HYVÄÄ MIELTÄ TÄTÄ KAUTTA. TOIMINTAA VOIDAAN HARJOITTA A RYHMISSÄ JA
SE VOI OLLA NIIN TOISTUVAA, KUIN KERTALUONTOISTA. (REINI 2011, 19.)

KAVERIKOIRA- JA LUKUKOIRATOIMINTA

KAVERIKOIRA -TOIMINTA ON VAPAAEHTOISTOIMINTAA. TOIMINNASSA KOULUTETUT OHJAAJAT TARJOAVAT OHJATUSTI KOIRANSA YSTÄVYYTTÄ TOISILLE IHMISILLE. KAVERIKOIRAT VIERAILEVAT ERILAISTEN ASIAKASRYHMIEN LUONA ESIMERKIKSI PÄIVÄKODEISSA, PALVELUTALOISSA JA ASUMISYKSIKÖISSÄ. LÄHTÖKOHTANA TOIMINNALLE ON, ETTÄ JOKAINEN OSAPUOLI ELI ASIAKAS, OHJAAJA JA KOIRA SAAVAT JOKAINEN HYVÄN MIELEN. (ETELÄ-POHJANMAAN KAVERIKOIRAT.)

LIITE 3/16

LUKUKOIRA -TOIMINTA ON VAPAAEHTOISTA ELÄINAVUSTEISTA TOIMINTAA. LUKUKOIRA INNOSTAA LUKEMAAN, SILLÄ KOIRA EI ARVOSTELE EIKÄ HUOMAUTTELE HITAUDESTA TAI VIRHEISTÄ. KOIRAN LÄSNÄOLOLLA ON LUKIJALLE RENTOUTTAVA JA STRESSIÄ LIEVITTÄVÄ KOKEMUS. LUKUKOIRIEN TYÖSKENTELYPISTEENÄ TOIMII USEIMMITEN KIRJASTO. (KENNELLIITTO.)

SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

MENETELMÄ TÄHTÄÄ SYRJÄYTYMISEN EHKÄISEMISEEN, SOSIAALISEEN KASVUUN JA HYVINVOINNIN TUKEMISEEN. LÄHTÖKOHTANA TOIMINNASSA ON VUOROVAIKUTUS IHMISEN JA HEVOSEN VÄLILLÄ, SEKÄ TALLIYHTEISÖ, JOSSA TOIMINTA TAPAHTUU. SOSIAALIPEDAGOGIIKAN TEORIASTA NOUSEVAT ESIIN TOIMINNAN PERUSELEMENTIT, JOITA OVAT YHTEISÖLLISYYS, ELÄMYKSELLISYYS, TOIMINNALLISUUS JA DIALOGISUUS. MENETELMÄ PERUSTUU YKSILÖN OMAAN KOKEMUKSEEN JA SEN KAUTTA OPPIMISEEN SEKÄ ASIOIDEN OIVALTAMISEEN. HEVOSEN KANSSA TOTEUTETTAVA TOIMINTA ON YHTEISÖLLISTÄ, KOKONAISVALTAISTA JA OSALLISTAVAA. HEVOSEN AVULLA PYRITÄÄN NÄYTTÄMÄÄN SELLAISTEN ASIOIDEN TÄRKEYS, JOISTA SYNTYY OMA HYVINVOINTI. TÄLLAISIA ASIOISTA VOI OLLA ESIMERKIKSI PUHTAUS, TERVEELLINEN RAVINTO, SÄÄNNÖLLISET RUOKA-AJAT, LIIKUNTA JA LEPO. (SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTAYHDISTYS RY.)

LÄHTEET

10 syytä valita Green Care – palveluja. Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Agrisociale-hanke. 2015. Saatavissa: https://www.proagria.fi/uploads/10_syyta_valita_green_care_palveluja_proagria.pdf. Viitattu 31.8.2022.

Brenner, A-K. 2021. Suomalaiset jokamiehen oikeudet – maailman laajimmat oikeudet mennä metsään! Yle 28.9.2021. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/08/25/suomalaiset-jokamiehen-oikeudet-maailman-laajimmat-oikeudet-menna-metsaan>. Viitattu 2.11.2022.

Etelä-Pohjanmaan kaverikoirat. Mitä kaverikoiratoiminta on? Saatavissa: <http://www.etela-pohjanmaankaverikoirat.fi/>. Viitattu 27.9.2022.

Green Care Finland. Green Care. A. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>. Viitattu 5.10.2022.

Green Care Finland. Eläinavusteiset menetelmät. B. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. Viitattu 2.9.2022.

Green Care Finland. Maatilan käyttö. C. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>. Viitattu 27.9.2022.

Green Care Finland. Menetelmät. D. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/>. Viitattu 5.10.2022.

Green-Care Finland. Eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen. E. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/elainten-hyvinvoinnista-huolehtiminen/>. Viitattu 4.10.2022.

Kennelliitto. Lukukoirat. Saatavissa: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/lukukoirat>. Viitattu 27.9.2022

Lehmusvirta-Riihimäki, H. 2021. Green Care – LuontoVoima, Menetelmiä Humana avopalveluiden asiakastyöhön. Kuopio: Savonia-Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/506582/Opinnäytetyö%20THESEUS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 27.9.2022.

Linna, A. 2011. Geokätköily ympäristökasvatuksen menetelmänä- – Aulangon geokätköt. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39319/Ainokaisa%20Linna_theseus.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 27.9.2022.

Luontoon.fi. Geokätköily. A. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/geokatkoily>. Viitattu 27.9.2022.

Luontoon.fi. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. B. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>. Viitattu 27.9.2022.

Metsämieli. Metsämieli tasapainottaa mieltä ja kehoa! Saatavissa: <https://www.metsamieli.fi/Etusivu/>. Viitattu 2.10.2022.

Mielenterveystalo.fi. Arjen perusteet. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx. Viitattu 6.10.2022.

Reini, S. 2011. Eläinavusteinen toiminta osana sosiaali- ja terveysalaa–Pirkanmaan Hali-Ber-nit tuottamassa hyvää oloa. Tampere: Tampereen Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26358/Reini_Sini.pdf?sequence=2 Viitattu 18.9.2022.

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry. Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? Saatavissa: <https://www.hevostoiminta.net/seura/>. Viitattu 2.9.2022.

Suomen Ratsastajainliitto. Ratsastusterapia. Saatavissa: <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/ratsastusterapia/>. Viitattu 13.9.2022.

Suomen Ratsastusterapeutit. Ratsastusterapia. Saatavissa: <https://suomenratsastusterapeutit.fi/ratsastusterapia/>. Viitattu 13.9.2022.

Terve.fi. Luonto. B. Saatavissa: <https://www.terve.fi/teemat/luonto>. Viitattu 27.9.2022.

Tässä kyselyssä pääset arvioimaan arjenhallintaitojasi ryhmätoiminnan aikana Luonto- ja eläinavusteisten toimintojen tarkoituksena on vahvistaa ja tukea hyvinvointia luonnon ja eläinten avulla.

Tämä kysely tullaan täyttämään ryhmätoiminnan alussa ja lopussa

Alkukyselyyn

Mikä sai sinut hakeutumaan ryhmätoimintaan?

Oma vastauksesi

Millaisia toiveita sinulla on ryhmätoiminnalle?

Oma vastauksesi

A. VOIMAVARAT

Voimavarat ovat sellaisia asioita, jotka tukevat arjessa selviytymisessä ja jaksamisessa.

Arviointiasteikko
on

1= Täysin eri
mieltä

2=Jokseenkin
eri mieltä

3=Ei samaa eikä
eri mieltä

4=Jokseenkin
samaa mieltä

5= Täysin samaa
mieltä

B. TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti jokapäiväisistä välttämättömistä sekä itselleen merkityksellisistä asioista.

Arviointiasteikko
on

1= Täysin eri
mieltä

2=Jokseenkin
eri mieltä

3=Ei samaa eikä
eri mieltä

4=Jokseenkin
samaa mieltä

5= Täysin samaa
mieltä

C. ARJENHALLINTA

Arjenhallinnalla tarkoitetaan kokemusta siitä, että kykenee itse vaikuttamaan omaan elämään ja valintoihin. Arjenhallintaan kuuluu elämän eri osa-alueiden sekä arjentaitojen hallintaa.

Arviointiasteikko on

1=Todella huonosti

2=Melko huonosti

3=Kohtalaisesti

4=Melko hyvin

5=Todella hyvin

Arvioi, miten arkesi sujuu (Arjenhallinnantaidot)

	1	2	3	4	5	
Erittäin huonosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvin

Millaisissa arkeesi liittyvissä asioissa koet tarvitsevasi tukea ja vahvistusta?

Oma vastauksesi

Loppukyselyyn

Miten olet kokenut luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutuksen hyvinvointiisi?

Oma vastauksesi

Arvioi millaisissa arkeesi liittyvissä asioissa olet saanut ryhmätoiminnan aikana tukea ja vahvistusta?

Oma vastauksesi



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Kokolan Eius ja turvakoti RY

Vastuuhenkilö organisaatiossa Jessica Sundström

Tutkimusluvun anoja(t) Eveliina Kähäri & Laura Seppänen

Osoite

Puhelin

Sähköpostiosoite

Tutkimuksen nimi Arjenhallintataitojen vahvistaminen luonto- ja elämäntilanteesta 13-16-vuotiailla nuorilla

Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen kohderyhmä 13-16-vuotiaat nuoret

Aineiston keruun arvioitu ajankohta lokakuu - marraskuu 2022

Tutkimusmenetelmä interventio, palautekysely
Projekti

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 6 / 9 2022

Tutkimuksen ohjaaja Anne Jaakonaho

Lupa myönnetään

paikka Kokkola aika 18 / 10 2022

anomuksen mukaisesti muutosehdotuksin hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus Jenni Haukio

LIITTEET

- Tutkimussuunnitelma
 Kysely/haastattelulomake
 Muut liitteet, mitkä