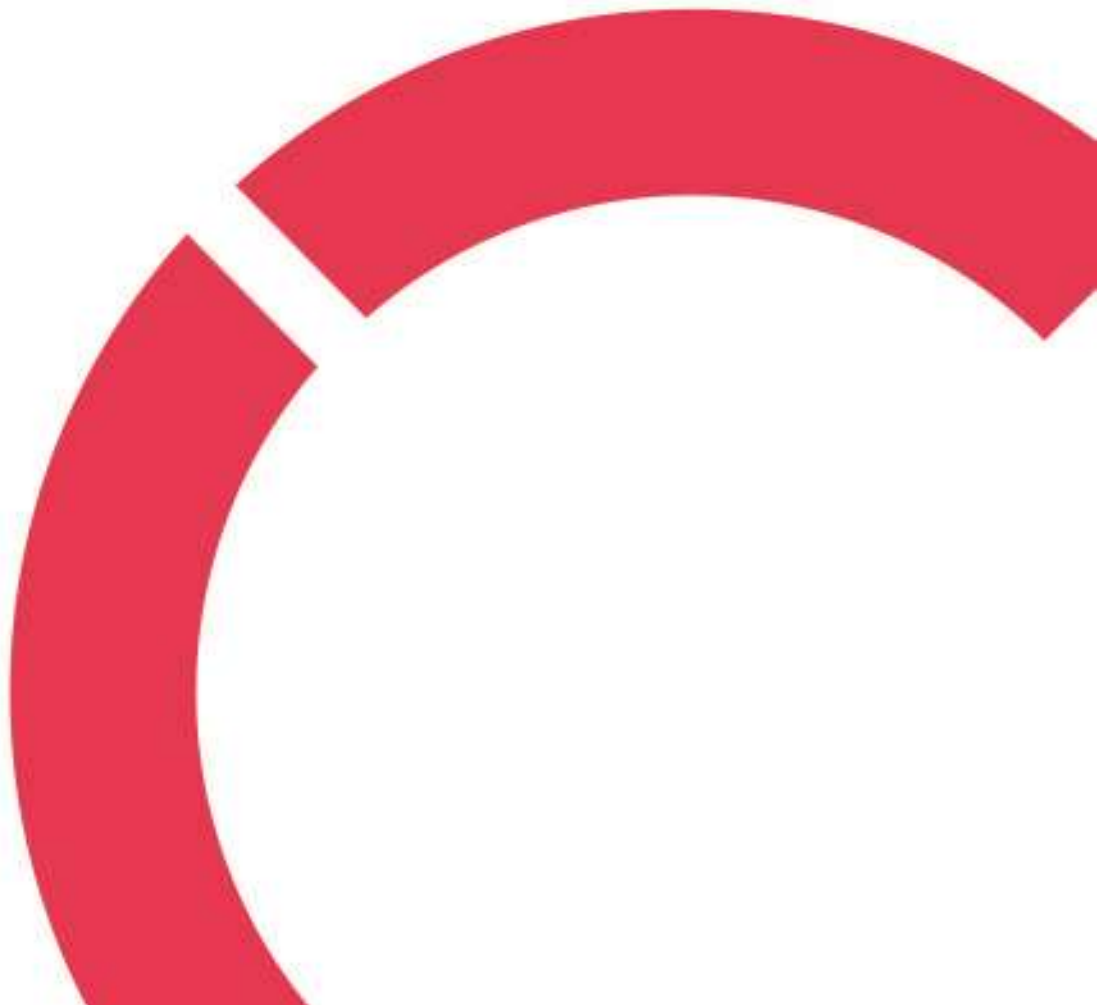


Jenni Huhtala

**VUOROVAIKUTUSTAITOJA LUONNOSTA: GREEN CARE -OPAS
ASIAKASTYÖHÖN**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus
Marraskuu 2023**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Marraskuu 2023	Tekijä/tekijät Jenni Huhtala
Koulutus Sosiaalialan koulutus, Sosionomi (AMK)	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
Työn nimi VUOROVAIKUTUSTAITOJA LUONNOSTA: GREEN CARE -OPAS ASIAKASTYÖHÖN		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski	Sivumäärä 33	
Työelämäohjaaja Katja Myllykoski ja Silja Karhumaa		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja oli Kokkolan ensi- ja turvakotiyhdistyksen Green Care -hanke Rakkautta ja tekoja - vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023. Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Green Care -opas Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Tavoitteena oli oppaan avulla madalta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kynnystä hyödyntää Green Care -menetelmää omassa asiakastyössään. Lisäksi tavoitteena oli asiakkaiden vuorovaikutustaitojen ja hyvinvoinnin edistäminen. Kohderyhmänä olivat lastensuojelun asiakkaat sekä kriisistä toipuvat lapset ja aikuiset.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin Green Care -menetelmää, sen peruselementtejä ja -edellytyksiä sekä menetelmän taustalla vaikuttavaa ekopsykologiaa. Lisäksi siinä kuvattiin luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia sekä luontoavusteisten menetelmien käyttöä sosiaalialalla. Myös vuorovaikutusta, vuorovaikutustaitoja ja niiden kehittämistä käsiteltiin teoreettisessa viitekehyksessä sekä miten vuorovaikutustaitoja voidaan kehittää luontoa hyödyntäen.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi 20-sivuinen Green Care -opas, jonka painatuksesta ja jakelusta huolehtii toimeksiantaja. Opas sisältää tietoa Green Care -menetelmästä, tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista, erilaisia vuorovaikutustaitoja tukevia luontoharjoituksia sekä lähiluontopaikkoja Keski-Pohjanmaan kuntien alueelta.</p>		
Asiasanat Green Care, luontoharjoitus, luontolähtöisyys, vuorovaikutus, vuorovaikutustaidot		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date November 2023	Author Jenni Huhtala
Degree programme Bachelor of Social Services		
Name of thesis SOCIAL INTERACTION SKILLS FROM THE NATURE: A GREEN CARE GUIDE FOR CLIENT WORK		
Centria supervisor Leena Raudaskoski	Pages 33	
Instructor representing commissioning institution or company Katja Myllykoski and Silja Karhumaa		
<p>This functional thesis was commissioned by the project “Rakkautta ja tekoja - vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023” that was carried out by Kokkola association of mother and child homes and shelters. The purpose of this thesis was to make a Green Care guide for professionals in social and health care in Central Ostrobothnia. The goal was to make the implementation of the Green Care method in their client work easier. In addition, the goal was to improve clients’ social interaction skills and well-being. The target group of this thesis were the clients of child welfare and children and adults recovering from a crisis.</p> <p>The theoretical framework of this thesis consisted of the Green Care method, its basic elements, and preconditions and ecopsychology behind the method. It also consisted of researched information about the well-being effects of nature and the use of nature-assisted methods in social work. In addition, social interaction, interaction skills and their development were discussed in the theoretical framework and how one can develop interaction skills using nature.</p> <p>The output of this thesis was a 20-page Green Care guide. The printing and distribution of the guide are taken care of by the “Rakkautta ja tekoja” project. The guide includes information about the Green Care method, researched information about the well-being effects of nature, various nature exercises that support interaction skills and nature sites from the areas of the municipalities of Central Ostrobothnia.</p>		
Key words Green Care, interaction skills, nature exercise, nature orientation, social interaction		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, jonka ominaisia piirteitä ovat liiallinen tarkkaamattomuus ikään ja kehitystasoon nähden, yliaktiivisuus sekä impulsiivisuus.

AUTISMIKIRJON HÄIRIÖ

Keskushermoston kehityksellinen häiriö, jonka tunnuspiirteitä ovat laaja-alaiset ja pysyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation erityispiirteet, jotka haittaavat toimintakykyä, sekä rajoittuneet, toistuvat ja joustamattomat käytösmallit, kiinnostuksen kohteet tai aktiviteetit.

GERIATRIA

Ikäihmisten hoitoon erikoistunut lääketiede.

GREEN CARE

Green Care on ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua parantavaa luontoon liittyvää toimintaa.

RESILIENSSI

Psyykinen selviytymiskyky ja joustavuus.

VUOROVAIKUTUS

Kahden tai useamman ihmisen välinen vastavuoroinen kommunikaatio. Vuorovaikutuksen perustana on viestintä, joka voi olla sanallista tai sanatonta tai tunteiden välittämistä.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	3
2.1 Rakkautta ja tekoja - vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille - projekti 2021–2023.....	3
2.2 Lapsiperheiden palveluverkosto Soiten alueella	4
3 GREEN CARE	5
3.1 Ekopsykologia.....	6
3.2 Luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia	6
3.3 Luontoavusteiset menetelmät sosiaalialalla	9
4 VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN	10
4.1 Vuorovaikutustaitojen kehittäminen	11
4.2 Luonnon hyödyntäminen vuorovaikutustaitojen kehittämisessä	12
5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	13
5.1 Aloitusvaihe	13
5.2 Suunnitteluvaihe.....	14
5.3 Toteutusvaihe.....	15
5.4 Viimeistely ja valmis tuotos.....	15
6 GREEN CARE -OPPAAN TOTEUTUS	16
6.1 Oppaan sisältö ja rakenne	16
6.1.1 Vuorovaikutustaitoja tukevat luontoharjoitukset	17
6.1.2 Luontokohteet Keski-Pohjanmaan kuntien alueella.....	21
6.2 Oppaan ulkoasu.....	22
7 ARVIOINTI	24
7.1 Toimeksiantajan arvio ja palaute	24
7.2 Itsearviointi opinnäytetyöstä.....	25
7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	27
8 POHDINTA	29
LÄHTEET	31
LIITTEET	
KUVAT	
KUVA 1. Luontoharjoituksia Green Care -oppaassa.....	18
KUVA 2. Green Care -oppaan kansilehti.....	23
KUVIOT	
KUVIO 1. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit.....	7
KUVIO 2. Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja aikataulu.....	13

1 JOHDANTO

Green Care -toiminnan vaikutuksista perheen vuorovaikutukseen on tehty vaikuttavuusarviota esimerkiksi Luontohoivaa perheille Pirkanmaalla -hankkeessa vuonna 2022. Hankkeessa selvitettiin Green Care -toimintamallin vaikuttavuutta perheiden sisäisten vuorovaikutussuhteiden tukemisessa ja vahvistamisessa. Tulokset osoittivat, että Green Care -toiminnalla kyetään tukemaan perheen vuorovaikutusta ja kiinteyttä eri osa-alueilla. Green Care -toiminnan todettiin vaikuttavan positiivisesti perheenjäsenten toimijuuteen ja osallisuuteen perheensä jäsenenä, perheenjäsenten väliseen emotionaaliseen kiintymykseen sekä vastavuoroisuuteen perheenjäsenten välillä. (Luontohoivaa perheille Pirkanmaalla 2023.)

Opinnäytetyöprosessini lähti liikkeelle suoritetuani Green Care -perusteet kesäopintoina ja kiinnostukseni aiheetta kohtaan lisääntyi entisestään. Aloin selvittää, olisiko työpaikallani Kokkolan ensi- ja turvakotiyhdistyksessä tarvetta Green Care -aiheiselle opinnäytetyölle. Olin yhteydessä yhdistyksen Green Care -hankkeeseen ” Rakkautta ja tekoja - vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023”, jonka työntekijöiden kanssa lähdimme viemään ajatusta eteenpäin. Rakkautta ja tekoja -hankkeen projektipäällikkö ja projektityöntekijä ehdottivat opinnäytetyön aiheeksi Green Care -oppaan laatimista alueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille hyödynnettäväksi asiakastyössä. Hankkeen työntekijöillä oli tiedossa, että vastaavalle oppaalle olisi kysyntää ja se tulisi todelliseen tarpeeseen. Itselläni oli kiinnostusta juuri toiminnallisen opinnäytetyön laatimiseen, ja sen hyödynnettävyys konkreettisesti työelämässä motivoi minua entisestään.

Opinnäytetyön tavoitteena on madaltaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kynnystä hyödyntää luontoa ja luontoperusteisia menetelmiä asiakastyössä ja siten parantaa asiakkaiden vuorovaikutustaitoja ja lisätä hyvinvointia Green Care -toiminnan avulla. Rakkautta ja tekoja -hankkeen yhtenä tavoitteena on aikuisten ja lasten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, minkä vuoksi tämä näkökulma valikoitui myös opinnäytetyön tavoitteeksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia Keski-Pohjanmaan hyvinvointialueelle sote-ammattilaisten käyttöön Green Care -opas, jonka myötä luonto ja luontoperusteiset menetelmät on helpompi ottaa osaksi asiakastyötä. Rakkautta ja tekoja -hankkeen kohderyhmää ovat lastensuojelun asiakkaat sekä kriisistä toipuvat lapset ja aikuiset, joten opasta on suunniteltu jaettavaksi esimerkiksi lastensuojeluun, perhetyöhön ja muille perheiden kanssa toimiville tahoille. Hanke toimii koko Keski-Pohjanmaan hyvinvointialueella, joten näin myös oppaan levikkialue rajautui luonnollisesti.

Opas sisältää tiivistä perustietoa Green Care -toiminnasta sekä listausta lapsiperheille sopivista luontokohteista alueittain. Alueet jakautuvat Keski-Pohjanmaan hyvinvointialueeseen kuuluvien kuntien mukaan. Lisäksi oppaassa esitellään muutamia luontolähtöisiä harjoituksia, esimerkiksi vuorovaikutus- ja läsnäoloharjoituksia, joita asiakkaan kanssa voidaan toteuttaa. Harjoituksia voi hyödyntää sekä luonnossa että sisätiloissa, jos luontoon meneminen ei ole mahdollista. Tällöin luontoelementit tuodaan sisälle muulla tavoin. Valitut menetelmät ovat vuorovaikutustaitoja tukevia.

Opinnäytetyön raportoinnin aloitan kuvaamalla opinnäytetyön toimintaympäristöä sekä esittelemällä toimeksiantajan. Seuraavaksi tietoperustassa esittelen Green Care -menetelmää, sen peruselementtejä ja -edellytyksiä, Green Care -toiminnan taustalla olevaa ekopsykologiaa sekä luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia. Tämän jälkeen selvitan, mitä tarkoitetaan vuorovaikutuksella ja vuorovaikutustaidoilla ja miten niitä voi kehittää. Lisäksi kuvaan luonnon mahdollisuuksia vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Opinnäytetyön tietoperustan jälkeen kuvaan opinnäytetyöprosessini kulkua ja aikataulua sekä esittelen opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan tuottamista. Lopuksi arvioin opinnäytetyöprosessia ja tuotosta sekä esitän toimeksiantajan palautteen työstä.

Keskeisimpiä opinnäytetyöni lähteitä vuorovaikutukseen liittyen olivat Risto A. Kauppilan teos Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot (2005) sekä Talvion ja Klemolan Toimiva vuorovaikutus (2017). Green Care -toiminnasta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista keräsin tietoa useista eri lähteistä. Merkittävimpinä mainittakoon Luonnonvarakeskuksen ja Green Care Finland ry:n Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja ja LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja, Tyrväisen ym. artikkeli Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? sekä Kahilaniemen ja Löfin Green Care -menetelmäopas.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Rakkautta ja tekoja - vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023. Opinnäytetyön toiminta-alueeksi muodostui Rakkautta ja tekoja -hankkeen myötä koko Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue. Toimeksiantajasta ja toiminta-alueesta kerron lisää seuraavissa alaluvuissa.

2.1 Rakkautta ja tekoja - vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023

Työn toimeksiantaja on Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Green Care -hanke ”Rakkautta ja tekoja – vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023”. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on lastensuojelujärjestö, ja se on osa Ensi- ja turvakotien liittoa. Yhdistyksellä on viisi yksikköä; Ensi- ja turvakoti Aina, Pidä Kiinni -hoitojärjestelmään kuuluvat Ensikoti Iida ja Avopalveluyksikkö Liina, Kriisi- ja väkivaltatyöyksikkö Väkevä sekä Vanhemmuuden tuki -yksikkö Helmi. Lisäksi yhdistys koordinoi Rikosuhripäivystyksen Kokkolan palvelupistettä. Yhdistyksen tarkoituksena on vanhemmuuden ja perheen tukeminen, lapsen oikeuden suotuisiin kasvuolosuhteisiin turvaaminen, perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy sekä perhetyön kehittäminen yhteistyössä eri viranomaisten ja vapaaehtoistahojen kanssa. Yhdistyksen arvoja ovat rohkeus, osallisuus, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja inhimillisyys. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry 2023.)

Rakkautta ja tekoja -hankkeen tavoitteena on aikuisten ja lasten toimintakyvyn, vuorovaikutustaitojen ja voimavarojen vahvistaminen sekä vanhempien mentalisaatiokyvyn parantaminen ja kiintymyssuhteen vahvistaminen luonto- ja eläinavusteisin keinoin. Hankkeen kohderyhmänä ovat lastensuojelun asiakasperheet ja kriisistä toipuvat lapset ja aikuiset. Lisäksi kohderyhmänä ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, joille hanke tarjoaa koulutusta Green Care -menetelmän hyödyntämiseen auttamistyössä. (Green Care Finland ry 2023a.)

Keski-Pohjanmaan alueella Green Care -palveluja hyödynnetään jo tehokkaasti kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien parissa, mutta hankkeen kohderyhmän palvelujärjestelmässä Green Care -toiminnalla ei vielä ole vakiintunutta asemaa. Luontolähtöisin menetelmin voidaan tarjota ratkaisuja haavoittuvassa asemassa oleville lapsille, nuorille ja perheille, joille tarvitaan enemmän varhaisen tuen

muotoja ongelmien kärjistymisen ehkäisyyn (Ylilauri & Yli-Viikari 2021, 68–69). Rakkautta ja tekoja -hanke vastaa omalta osaltaan tähän tarpeeseen toiminta-alueellaan. Myös tämän opinnäytetyön tavoitteena on Green Care -menetelmän käyttöönoton helpottaminen sosiaali- ja terveydenhuollon alalla, etenkin lasten ja perheiden parissa tehtävässä asiakastyössä.

2.2 Lapsiperheiden palveluverkosto Soiten alueella

Vuoden 2023 alusta alkaen sosiaali- ja terveystalvelujen sekä pelastustoimen järjestämisvastuu siirtyi kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille. Keski-Pohjanmaan alueella toimineen kuntayhtymä Soiten nimi säilyi myös hyvinvointialueisiin siirryttäessä. Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soiten kahdeksan jäsenkuntaa ovat Kokkola, Kannus, Toholampi, Kaustinen, Veteli, Halsua, Perho ja Lestijärvi. Näiden kuntien alueella asuu yhteensä noin 68 000 henkilöä. (Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite 2023a.)

Lapsiperheiden palvelut kokoaa yhteen monialainen perhekeskusverkosto. Soiten alueella on kolme perhekeskusaluetta: Kokkolan, Lestijokilaakson sekä Perhonjokilaakson perhekeskusalueet. Soiten perhekeskukseen kuuluvat neuvolat, kouluterveydenhuolto, opiskeluterveydenhuolto, lapsiperheiden sosiaalipalvelut, psykologipalvelut sekä oppilas- ja opiskelijahuolto. Perhekeskuspalveluihin kuuluvat myös lasten ja nuorten kuntoutus, nuorten palvelut, kuntien varhaiskasvatus, järjestöjen ja seurakuntien toiminta ja palvelut, kuntien hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta, erityis- ja vaativan tason palvelut, sähköiset palvelut, kohtaamispaikat sekä lapsiperheiden palveluohjaus. (Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite 2023b.)

Perhekeskusverkoston tehtäviä ovat esimerkiksi lapsen ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta, vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen, varhaisen tuen, hoidon ja kuntoutuksen tarjoaminen sekä vertaistuen saannin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Sen tavoitteena on tuoda palvelut helposti ja joustavasti saavutettaviksi lasten ja perheiden lähiympäristöön. Palvelut on tarkoitettu kaikille maakunnan lapsiperheille. (Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite 2023b.)

3 GREEN CARE

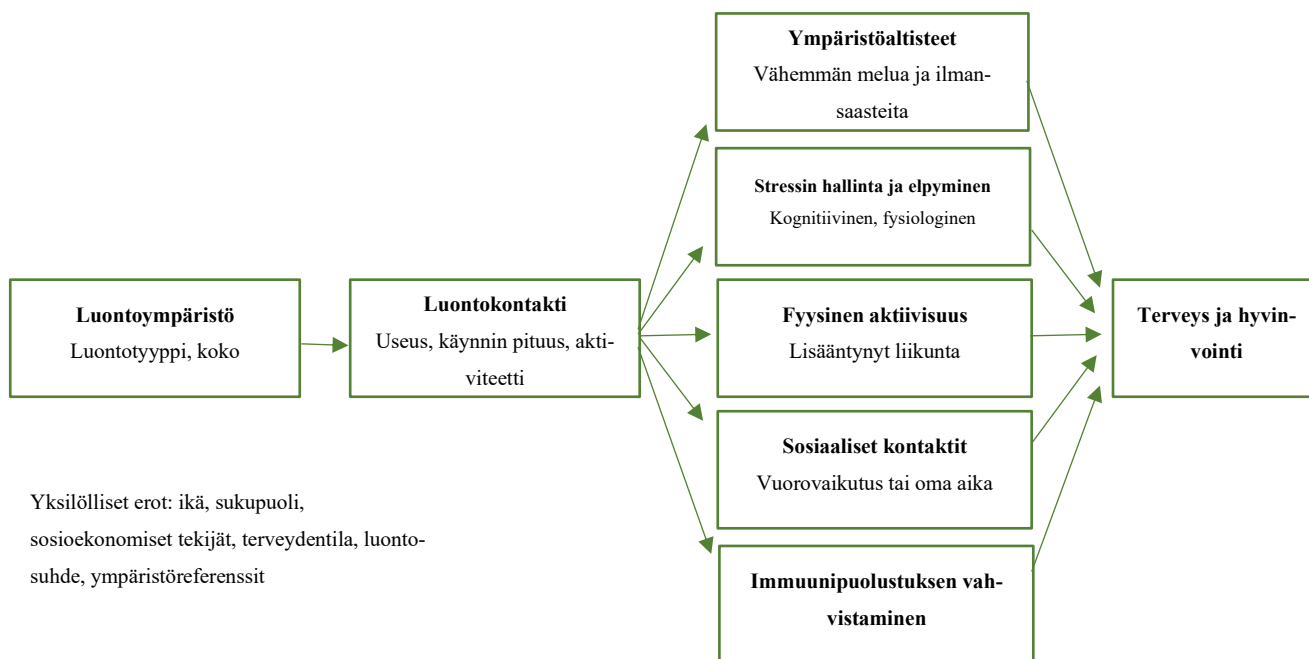
Green Care on luontolähtöistä ja ammatillista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care -toimintaa voidaan tuottaa luonnossa tai maatilalla, mutta myös kaupunki- tai laitospäristössä luonnon elementtejä hyödyntäen. (Green Care Finland ry 2023b; Juusola 2016, 9.) Pääsääntöisesti sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut on totuttu sijoittamaan sisätiloissa toteutettaviksi. Luonto- ja eläinavusteinen toiminta tarjoaa vaihtoehtoisia kuntouttavia ympäristöjä asiakkaiden käyttöön. (Yli-Viikari 2021, 7.)

Green Care -toiminta muodostuu kolmesta peruselementistä ja perusedellytyksestä. Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus. Näiden peruselementtien yhteisvaikutuksena syntyvät Green Care -toiminnan sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset hyvinvointivaikutukset. (Luke ja GCF ry 2021, 9.)

Green Care -toiminnassa keskeistä on ohjattu luontokokemus. Luontoelementti voi olla esimerkiksi istutus, puutarha, vesistö, metsä tai vaikkapa eläin. Luontoon meneminen fyysisesti ei ole toiminnalle välttämätöntä, vaan luontoelementti voi olla myös luonnon materiaalia, ääniä tai kuvia, joita on tuotu sisätiloihin. Tärkeää Green Care -toiminnassa on myös hyvinvointia edistävä ohjattu tai ympäristön havainnointiin perustuva kokemuksellisuus ja toiminnallisuus. Ihminen yhdistyy luontoympäristöön sekä sosiaaliseen ympäristöön kokemuksellisuuden myötä, mikä luo mahdollisuuden hyvinvointikokemukselle, oppimiselle ja osallisuuden tunteelle. Osallisuus tarkoittaa Green Care -palveluissa sekä yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon että vaikutusmahdollisuutta omaan palveluunsa. Osallisuuden tukeminen jatkuu koko palveluprosessin ajan, aina tavoitteiden asettamisesta reflektointiin ja tavoitteiden arviointiin saakka. (Luke ja GCF ry 2021, 15–17.)

Green Care -toiminnan perusedellytyksiä ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Asiakkaiden tarpeet ja tavoitteet ovat Green Care -palvelun lähtökohtana. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan tavoitteiden määrittelyä ja niiden toteutumisen seuranta. Ammatillisuus tarkoittaa Green Care -palveluissa kolmenlaista osaamista: ammattipätevyyttä kyseisen palvelun tarjoamiseen, Green Care -osaamista sekä ohjaamisosaamista ja asiakkaan kohtaamiseen ja tukemiseen liittyviä taitoja. Toiminnan vastuullisuus puolestaan muodostuu arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. (Luke ja GCF ry 2021, 18–24.) Kaikkien Green Care -toiminnan peruselementtien ja -edellytysten on toteuduttava toiminnassa samanaikaisesti ja suunnitelmallisesti (Kahilaniemi & Löf 2020, 5; Luke ja GCF ry 2021, 9).

tuksia ja kun näitä vaikutuksia kyetään mittaamaan. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset syntyvät usean eri tekijän yhteisvaikutuksena (KUVIO 1). Esimerkiksi luontoympäristön laadulla, kiinnostavuudella, turvallisuudella sekä ilman laadulla ja melulla on vaikutuksia koettuihin hyötyihin. Suuri osa koetuista luonnon hyvinvointivaikutuksista syntyy tahdosta riippumatta. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.)



KUVIO 1. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit (mukaiillen Tyrväinen ym. 2018)

Eri tutkimusten mukaan luonnolla on mielialaa kohottava sekä kielteisiä tunteita vähentävä vaikutus. Puisto- ja metsäympäristöjen on havaittu parantavan tehtäväsuoriutumista ja tarkkaavuutta sekä elvyttävän stressistä rakennettua ympäristöä paremmin. Luontoympäristössä sydämen syke ja verenpaine on matalampi kuin kaupunkiympäristössä. Turvalliset luontoympäristöt lisäävät ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta ja edistävät sosiaalista yhtenäisyyttä. Lisäksi luontoympäristössä oleskelun on todettu tukevan lasten keskittymiskyvyn, itsetunnon ja tunteiden säätelyn kehitystä. Myönteisiä vaikutuksia luonnosta saadaan jo viidessätoista minuutissa. (Tyrväinen ym. 2018 & Rappe 2019, 45.)

Tyypillisin ja suosituin luontoympäristö Suomessa on metsä niin maaseudulla kuin kaupungeissakin. Metsässä tai muulla laadukkaalla luontoalueella vierailu palauttaa stressistä jo lyhyessäkin ajassa. Sairauksien hoidossa metsän vaikuttavuudesta on vähän tutkimustietoa, kun taas terveiden ihmisten osalta

on vahvaa tutkimusnäyttöä metsässä liikkumisen ja olemisen myönteisistä psykologisista vaikutuksista. (Tyrväinen ym. 2018.)

Puutarhahoidolla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveydelle. Puutarhanhoito vähentää tutkitusti stressiä sekä masennuksen ja ahdistuksen oireita ja lisää elämänlaatua, yhteisöllisyyttä ja fyysistä aktiivisuutta. Jo lyhyillä hetkillä puutarhahoidon parissa on välittömiä hyödyllisiä vaikutuksia terveydelle, joskaan vaikutusten kestosta ei ole varmuutta. Pitkäaikaisempien tutkimusten perusteella on todettu terveysvaikutusten jatkuvan kolmen kuukauden seurannan jälkeen. Lisäksi toistuvalla lyhytkestoisella puutarhahoidolla on todettu olevan terveyteen kumuloituva vaikutus. Puutarhahoidolla on siis tutkimusten mukaan sekä välittömiä että pitkäkestoisia vaikutuksia. (Soga, Gaston & Yamaura 2017.)

Biodiversiteettihypoteesin mukaan kaupungistumisen myötä tapahtuneen biologisen monimuotoisuuden kaventumisen ja hygieniatason nousun seurauksena immuunijärjestelmän luonnollista kehitystä edistävä altistus mikrobeille on vähentynyt. Tästä on seurannut immuunijärjestelmän häiriöitä, kuten allergioiden, astman ja tyypin 1 diabeteksen lisääntymistä, elimistön mikrobiston epätasapainoa sekä kroonisia tulehdussairauksia. Altistus laajasti ja monipuolisesti mikrobeille suojaa ihmistä tutkimusten mukaan useilta immuuni- ja autoimmuunisairauksilta. Etenkin kosketusta metsien ja maatalouksien monipuoliseen mikrobi- ja pieneliöyhteisöön pidetään tärkeänä. Altistuskokeiden perusteella jo lyhyt kosketus kasvi- ja maa-ainekseen lisää suoliston ja ihon mikrobiomin monipuolisuutta. (Puhakka, Grönroos, Roslund, Parajuli, Saarenpää, Soininen & Sinkkonen 2019.)

Ihmisen immuunijärjestelmä kehittyy pitkälti lapsuudessa, minkä vuoksi varhaisina elinvuosina altistus monipuoliselle mikrobiomille on tärkeää. Lisäksi lapsuuden luontokokemukset ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat luontosuhteen muotoutumiseen. Helsingin ja Tampereen yliopistojen monitieteisessä ADELE-hankkeessa havaittiin päiväkotien viherpihojen paitsi monipuolistavan lasten ihon bakteeriyhteisöä, myös lisäävän ja monipuolistavan lasten liikkumista sekä tarjoavan leikkiin uudenlaisia virikkeitä. Lisäksi viherpihoilla havaittiin olevan positiivinen vaikutus niin lasten kuin aikuisten mielialaan ja jaksamiseen. (Puhakka ym. 2019.)

3.3 Luontoavusteiset menetelmät sosiaalialalla

Kaupungistumisen myötä luonnon välitön läsnäolo on vähentynyt ja muun muassa sosiaalialan toimintayksiköt ovat entistä suurempia. Ihmisen tarve olla kosketuksissa luontoon on kuitenkin säilynyt ennallaan. Luonnon hyödyntämistä on mahdollista lisätä sosiaalialan työkentällä asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Parhaimmillaan luontoavusteisuus voi luoda merkityksellisiä kokemuksia sekä yhteisöllisiä ja sosiaalisia ilmapiirejä. Luontoympäristössä roolit hälvenevät ja asiakas ja työntekijä ovat yhdenvertaisina kokemassa ja aistimassa luontoa, mikä voi mahdollistaa syvällisemmän asiakassuhteen syntymistä. (Kahilaniemi 2019, 52–56.)

Luontoavusteisen työskentelymuodon lisääminen asiakastyössä vaatii ammattilaiselta halua ja osaamista sekä pitkäjänteisyyttä ja strategisia päätöksiä. Green Care -menetelmän hyvinvointivaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden, kokemuksellisuuden sekä yhteisöllisyyden kautta, ja ammattilaisen tehtävä on tuoda nämä elementit myös sellaisten asiakkaiden saataville, jotka eivät itse kykene menemään fyysisesti luontoon. Luontokokemuksen voi luoda pienillä hetkillä luonnossa, kuten eväsretkellä lähimetsässä tai kävelyllä joen rannassa taksimatkan sijaan, tai tuomalla luontoelementtejä, kuten oksia, sammalta tai luonnon tuoksuja asiakkaan omaan toimintaympäristöön. Virtuaalisillakin luontokokemuksilla voidaan saavuttaa mielihyvän ja osallisuuden kokemuksia. (Kahilaniemi 2019, 53–55.)

Toiminnan suunnittelussa on huomioitava asiakkaiden erilaiset kokemuspohjat ja rajoitteet. Hyvin suunniteltu toiminta ja siihen sitoutuneet työntekijät mahdollistavat onnistuneen luontoelämyksen. Lisäksi asiakasturvallisuutta turvaavat omavalvonta- ja turvallisuussuunnitelmat. Asiakaslähtöisten luontokokemusten tarjoaminen mahdollistaa positiivisen muistijäljen. Toiselle riittää luonnon äänien kuuntelu lähipuistossa, kun taas toisen on päästävä kauemmas kaupunkiympäristöstä. (Kahilaniemi 2019, 52–56.)

4 VUOROVAIKUTUSTAITOT

Sosiaalinen vuorovaikutus merkitsee ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Sosiaalinen vuorovaikutus on yläkäsite, johon kuuluvat esimerkiksi sosiaaliset suhteet sekä sosiaaliset taidot. (Kauppila 2005, 19.) Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista kommunikatiota. Vuorovaikutusta syntyy arkisissa tilanteissa kosketuksen, äänen ja kasvoyhteyden välityksellä. Kiintymyssuhteen rakentuminen ja lapsen hyvä kehitys perustuvat vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen, minkä vuoksi hyvien vuorovaikutushetkien luominen on tärkeää. (Mielenterveystalo 2023b.) Vuorovaikutuksen voidaan nähdä jakautuvan kolmeen osaan: yhteyteen, pieniin katkoksiin ja yhteyteen palamiseen. Vuorovaikutukseen syntyy siis luontaisesti pieniä katkoksia, eikä hyvän vuorovaikutuksen edellytys ole katkeamaton yhteys vanhemman ja lapsen välillä. (Mielenterveystalo 2023a.)

Ihmisten vuorovaikutuksen perusta on viestintä. Viestintäprosessiin kuuluu viestin lähettäjä, välittäjä ja vastaanottaja sekä tilanne, jossa viestintä tapahtuu. Viestinnällä on myös eri tasoja, kuten sanallinen viestintä, tunteiden viestintä sekä sanaton viestintä. Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi eleet ja ilmeet. On arvioitu, että ihminen viestii enemmän sanattomasti kuin sanallisesti. Onnistuneen vuorovaikutuksen edellytyksenä on sanattomien ja sanallisten viestien yhdenmukaisuus. (Kauppila 2005, 26–33.)

Vuorovaikutustaidot koostuvat useasta eri asiasta. Keskeisiä vuorovaikutustaitoja ovat esimerkiksi keskustelutaidot, neuvottelutaidot, viestintätaidot, empatiataito, ryhmä- ja tiimityötaidot sekä yhteistyö- ja yhteistoimintataidot. Ihmisen tärkeimpänä vuorovaikutustaitona pidetään viestintätaitoja. Luultavasti useat ihmisten väliset ongelmat vähenisivät, jos ihmiset ilmaisisivat taitavasti omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Sosiaalista kyvykkyyttä ovat monet eri vuorovaikutuksen taidot, kuten neuvottelutaidot, kyky tulla toimeen toisten ihmisten kanssa, sosiokognitiiviset taidot sekä yhteistyökyky. Sosiaalinen kyvykkyys on pitkälti lähtöisin ihmisen temperamentista ja persoonallisuudesta, mutta sitä voi kehittää kokemuksen ja koulutuksen avulla. (Kauppila 2005, 22–24.)

Kauppila (2005, 126–127) on teoksessaan Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot jakanut sosiaaliset taidot perustaitoihin, jotka jokaisen tulisi hallita jo varhaisessa vaiheessa, ja kehittyneisiin sosiaalisiin taitoihin, joiden toteutuminen ei ole itsestään selvää. Perustaitoja ovat itsensä ja muiden esitleminen, kuunteleminen, keskustelun aloittaminen, keskustelutaidot, kysyminen ja neuvon tiedusteleminen, toisen vapaa- muotoinen haastattelemine, kohteliaisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen sekä avun pyytäminen.

Kehittyneitä sosiaalisia taitoja puolestaan ovat ryhmään liittyminen, toimiminen ryhmässä, ohjeiden antaminen, opetuksen seuraaminen, anteeksi pyytäminen, haastattelutaidot, toisiin vaikuttaminen, jämäkkyyden osoittaminen, ystävyuden luominen sekä yhteistyötaidot. (Kauppila 2005, 126–127.) Lisäksi Kauppila (2005, 126–127) on eritellyt eri sosiaalisia tunnetaitoja sekä muita erittelemättömiä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Sosiaaliset vuorovaikutustaidot koostuvat siis useasta eri taidosta, joita on myös mahdollista oppia.

Vuorovaikutustaitoja on hyvä käyttää arkipäiväisissä tilanteissa ongelmien ennaltaehkäisemiseksi. Etenkin haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa vuorovaikutustaitojen käyttäminen on tärkeää, sillä vuorovaikutuksen epäonnistuttua tilanne voi johtaa suurempiin ongelmiin tai jopa välirikkoihin. Perheen sisäisissä ristiriitatilanteissa vanhempien vuorovaikutustaidot ovat ratkaisevassa roolissa. Lapsen käyttäytymiseen puututaan siten, ettei keskiössä ole lapsen persoona vaan käyttäytyminen. (Talvio & Klemola 2017, 11–13.)

4.1 Vuorovaikutustaitojen kehittäminen

Vuorovaikutustaitojen oppiminen alkaa jo lapsuusiässä yhdessä perheenjäsenen kanssa. Myönteiset kokemukset vuorovaikutuksesta aikuisten kanssa auttavat lapsen minäkuvan ja itseluottamuksen kehittämisessä. (Kauppila 2005, 134.) Lisäksi vuorovaikutustaitoja oppimalla voidaan tukea ja syventää ihmissuhteita. Vuorovaikutustaitoja voi oppia aiempia vuorovaikutustilanteita reflektoimalla sekä myös niitä tietoisesti opiskelemalla. (Talvio & Klemola 2017, 12–13.)

Lasten opettellessa sosiaalisia taitoja on hyvä muistaa lasten kehittyvän yksilöllisesti, sillä sosiaalisten taitojen oppiminen on riippuvainen lapsen kommunikatiivisista valmiuksista sekä kielen oppimisesta. Onnistumisen kokemukset vertaisten kanssa rohkaisee onnistumaan myös uusissa ja vaikeammissa sosiaalisissa tilanteissa. Lapset voivat oppia sosiaalisia taitoja esimerkiksi leikin avulla. Lasten sosiaalisten taitojen oppimisessa tärkeää ovat vertaisryhmissä saadut sosiaaliset mallit, mutta vanhemmilta lapsi saa opetteluun luottamusta ja kannustusta. (Kauppinen 2005, 135.)

Mallintamisen ajatellaan olevan tehokkain menetelmä sosiaalisessa oppimisessa. Sosiaalinen mallintaminen on menetelmä, jossa tuotetaan käyttäytymisen malleja havainnointia, jäljittelyä ja oppimista varten. Toisen ihmisen käyttäytyminen voi toimia mallina, jota oppija jäljittelee vastaavassa tilanteessa.

Lapsi oppii käyttämään tällaisia malleja jo varhain vanhempien toimintaa havainnoimalla. Toinen tehokas keino opetella sosiaalisia taitoja on rooliharjoitus, jossa harjoitellaan aidon kaltaisessa tilanteessa opetuksen kohteena olevia taitoja ja annetaan niistä palautetta. Sosiaalisten taitojen opettelu olisi hyvä sisältää myös assertiivisuuden eli jäämäkkyuden oppimista sekä tunnetilojen havaitsemista ja merkityksen ymmärtämistä. (Kauppinen 2005, 147–155.)

4.2 Luonnon hyödyntäminen vuorovaikutustaitojen kehittämisessä

Luontoympäristöllä on vaikutuksia myös ihmisen sosiaalisen hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen. Luonnossa oleskelu ja toimiminen saavat ihmisen suhtautumaan myönteisemmin toisiin ihmisiin ja itseensä. Luonto vahvistaa pystyvyyden ja voimaantumisen sekä ryhmään tai ympäristöön kuulumisen tunnetta sekä helpottaa eri ikäryhmien välistä vuorovaikutusta. (Metsähallitus 2023.)

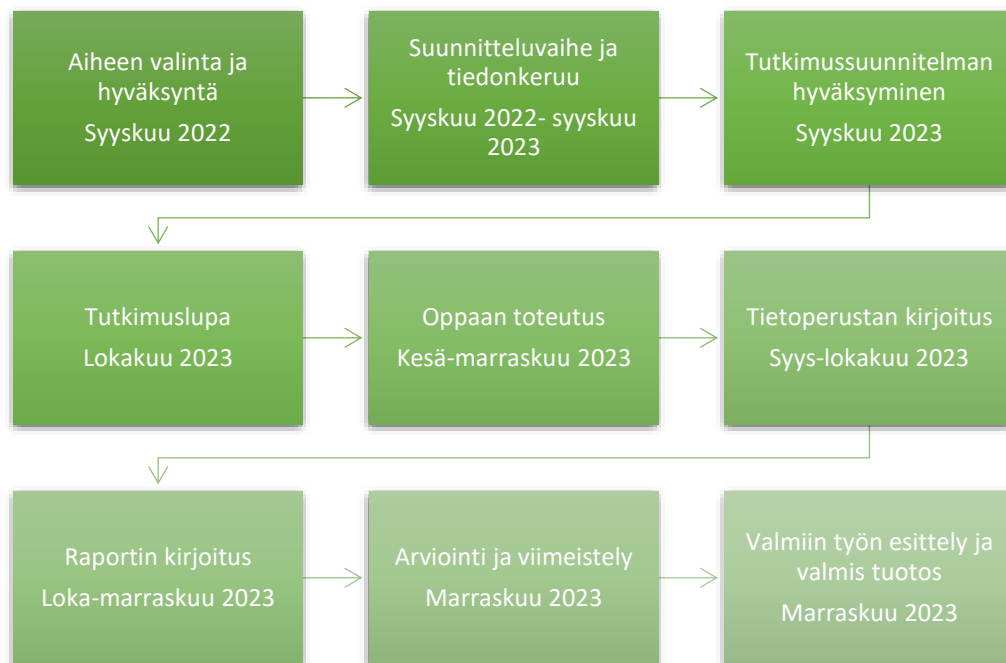
Luontohoivaa perheille Pirkanmaalla -hanke toteutti vuoden 2022 aikana Luontohoiva-tukiprosessia pirkanmaalaisille perheille, joilla on taloudellisia ja psykososiaalisia kuormitustekijöitä. Perhesysteemin toimivuutta ja vuorovaikutusta arvioitiin kyselylomakkeilla toiminnan alussa ja lopussa. Kyselytulosten perusteella todettiin, että perheen sisäistä vuorovaikutusta voidaan tukea luontolähtöisin menetelmin. Lisäksi perheiden resilienssi sekä jokaisen perheenjäsenen toimijuus ja osallisuus perheensä jäsenenä lisääntyivät. Luontolähtöisesti kyetään auttamaan perheitä sekä korjaavasti että ennaltaehkäisevästi. (Mäkinen 2023.)

Luontolähtöisesti voidaan saada aikaan monenlaisia muutoksia perheen dynamiikassa ja vuorovaikutuksessa. Luontolähtöisessä toiminnassa perheen sisäiset roolit voivat muuttua, jolloin perheenjäsenet näkevät toisistaan erilaisia puolia. Lisäksi perhe oppii keskustelemaan yhteisistä tavoitteista ja odotuksista sekä iloitsemaan omasta ja muiden onnistumisista. Luontolähtöisessä toiminnassa perheen vuorovaikutussuhteiden vastavuoroisuus kasvaa ja lapsi tulee vanhemmilleen näkyväksi. (Mäkinen 2023.)

Eläinten on todettu vaikuttavan myönteisesti tilanteissa, joissa sosiaalisissa vuorovaikutustaidoissa on puutteita. Esimerkiksi geriatrian potilailla kommunikoinnin ja sosiaalisuuden sekä keskittymiskyvyn on havaittu parantuvan eläinten läsnä ollessa. Lisäksi eläimistä on saatu tukea kommunikointitaitojen palauttamiseen muun muassa ADHD-lapsilla. Autistisille ihmisille puolestaan koiran kanssa oleminen on opettanut vuorovaikutustaitoja ja auttanut hillitsemään tunteenpurkauksia. (Yli-Viikari 2014, 57–58.)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan kertaluontoinen sekä ajallisesti ja laajuudeltaan rajattu projekti. Raportointi, eli opinnäytetyön kirjoittaminen puolestaan on pikemminkin prosessi, joka kulkee tekemisen rinnalla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutustapa on kehittävä ja tutkimuksellinen. Kehittämisprosessi koostuu eri vaiheista, joissa toiminnan kehittäminen ja asiantuntijaksi kirjoittaminen yhdistyvät. Prosessin vaiheita ovat suunnitteluvaihe, tutkiva ja kehittävä toiminta, vertaisarviointi ja ulkoinen arviointi, reflektointi, viimeistely sekä tuloksista tiedottaminen. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 16–18.) Omaa opinnäytetyöni prosessia ja aikatauluja olen kuvannut kuviossa 2.



KUVIO 2. Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja aikataulu

5.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyöprosessini lähti liikkeelle ilmaistuani halukkuuteni tehdä Green Care -aiheisen opinnäytetyön työpaikalleni Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:lle. Syyskuussa 2022 tapasin yhdistyksen Green Care -hankkeen työntekijät ja keskustelimme minkälaisia tarpeita hankkeella olisi ja mistä aiheesta itse olisin

kiinnostunut opinnäytetyöni tekemään. Keskustelussa nousi esille, että Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soiten sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla olisi tarve Green Care -oppaalle, joka helpottaisi Green Care -menetelmän käyttöönottoa ja hyödyntämistä omassa asiakastyössä. Olin myös itse kiinnostunut toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä ja työelämän tarpeisiin vastaavan työn tekeminen motivoi minua entisestään.

Opinnäytetyön aihe-ehdotus hyväksyttiin syyskuussa 2022. Aihe-ehdotuksen mukaan kevään ja kesän 2023 aikana tarkoitukseni oli ohjata muutaman kerran Green Care -ryhmä, jossa havaintojen ja palautteen perusteella olisin arvioinut luontolähtöisten harjoitusten toimivuutta ja vaikuttavuutta käytännössä. Lopulta aikataulun ja opinnäytetyön laajuuteen nähden liian suuren työmäärän vuoksi päädyin jättämään ohjaukset pois opinnäytetyöprosessista. Sen sijaan arvioin luontolähtöisiä harjoituksia suhteessa tietoperustaan vuorovaikutuksen kehittämistä. Luontoharjoituksia valitessani pohdin, miten kyseinen harjoitus edistäisi vuorovaikutustaitojen oppimista. Kuten aiemmin todettiin luvussa 4.1, voi vuorovaikutustaitoja oppia tietoisesti. Esimerkiksi harjoituksessa, jossa hierotaan toista luonnon materiaaleilla, voi hierottava harjoitella rajojensa ja tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Vastavuoroisesti hieroja opettelee kunnioittamaan näitä sanoitettuja rajoja ja tunteita. Harjoituksella voidaan siis opetella esimerkiksi jämäkkyyttä ja toisen kuuntelua.

5.2 Suunnitteluvaihe

Osana opintojani Tutkimuksellinen kehittäminen -opintojaksolla syksyllä 2022 laadin Green Care -oppaan Kokkolan ensi- ja turvakotiyhdistyksen yksikön Ensikoti Iidan käyttöön hyödynnettäväksi asiakastyön tueksi. Opintojakson kehittämistehtävän tarkoituksena oli tukea opinnäytetyöprosessia ja hahmotella opinnäytetyön tuotoksena syntyvän oppaan rakennetta ja sisältöä. Tapasimme hankkeen työntekijöiden kanssa kesäkuussa 2023 ja keskustelimme tarkemmin oppaan rakenteesta ja sisällöstä Ensikoti Iidan Green Care -opasta hyödyntäen. Hankkeen työntekijät ajattelivat oppaan rakenteen olevan hyvä eikä siihen ehdotettu muutoksia. Oppaan rakennetta kuvaan tarkemmin luvussa 5.2. Sisältöön hankkeen työntekijöiltä sain muutamia ehdotuksia ja lisäksi toiveena oli enemmän kuvia. Nämä ehdotukset otin huomioon opasta laatiessani.

Syyskuussa 2023 hyväksyttiin opinnäytetyön suunnitelma ja lokakuussa 2023 sain tutkimusluvan. Aihe-ehdotuksen ja opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen välisenä aikana viimeistelisin muita opintoja ja

hauduttelin ajatusta opinnäytetyöstä. Tänä aikana myös perehdyin taustamateriaaliin ja opinnäytetyön tietoperustaan sekä keräsin tietoa Green Care -opasta varten.

5.3 Toteutusvaihe

Opinnäytetyösuunnitelman ja tutkimuslupa-anomuksen hyväksymisen jälkeen aloin työstää opinnäytetyön tietoperustaa sekä koostin keräämäni tiedot valmiiksi oppaaksi. Eniten aikaa tässä vaiheessa käytin oppaan toteutukseen. Oppaan toteutin Canva-suunnitteluohjelman ilmaisversiolla. Toteutusvaiheessa karsin keräämäni tietoa esimerkiksi eri luontokohteista ja koostin oppaan teoriatietoa. Oppaan sisällöstä ja rakenteesta kerron tarkemmin luvussa 6.1. Oppaan graafinen toteutus myös vei yllättävän paljon aikaa. Opinnäytetyön tietoperustan kirjoitin puhtaaksi oppaan työstämisen ohella.

Kun opas oli viimeistelyä vaille valmis, aloitin kirjoittamaan raporttia opinnäytetyöprosessista ja oppaan työstämisestä. Tämä vaihe sujui yllättävän nopeasti ja prosessia oli mielestäni helppo kuvata hyvien muistiinpanojen avulla.

5.4 Viimeistely ja valmis tuotos

Oppaan lähetin toimeksiantajalle arvioitavaksi lokakuussa 2023 ja sain alustavaa palautetta sekä muutamia muutosehdotuksia. Hyvää palautetta sain oppaan visuaalisuudesta ja kuvien käytöstä sekä Green Care -käsitteen ytimekkäästä avaamisesta. Toimeksiantaja toivoi oppaan painottuvan vielä enemmän vuorovaikutusta ja voimavaroja tukeviin luontoharjoituksiin ja ehdotti luontokohteiden supistamista hieman. Toimeksiantajan näkemyksen mukaan on kuitenkin hyvä, että oppaassa on sekä tietoa eri luontokohteista että harjoituksia, joita tehdä luonnossa yhdessä asiakkaiden kanssa. Tein ehdotusten perusteella viimeistelyt oppaaseen ja lisäsin viisi luontoharjoitusta sekä vähensin muutaman luontokohteen, jotta sivumäärä pysyi alkuperäisenä. Painatus huomioon ottaen sivumäärän oli oltava parillinen, jottei painettuun oppaaseen jää tyhjiä sivuja. Valmiin tuotoksen viimeistelyineen lähetin toimeksiantajalle marraskuun 2023 alussa.

6 GREEN CARE -OPPAAN TOTEUTUS

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena syntyy aina jokin konkreettinen tuotos, kuten ohjeistus, portfolio tai tapahtuma. Toteutustavan valinnassa on hyvä pohtia, mikä muoto palvelisi parhaiten kohderyhmää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52.) Omassa työssäni päädyimme toimeksiantajan kanssa painettuun oppaaseen, jota jaetaan alueen sote-ammattilaisille. Oppaan painatuksen kustantaa toimeksiantaja.

Painotuotteen suunnittelussa ja toteutuksessa tulee myös huomioida mielikuva, jota halutaan kohderyhmälle välittää. Lisäksi on huomioitava painotuotteen koko ja typografia sekä tekstikoko ja paperin laatu, jotka vaikuttavat tuotteen luettavuuteen. Toimeksiantajalla voi myös olla toive logonsa ja värimaailman näkyminen tuotteessa. Tuotteen on tarkoitus erottua edukseen muista vastaavista tuotteista. Opinnäytetyön tuotoksen ensisijaisia kriteerejä ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohdetyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52–53.)

6.1 Oppaan sisältö ja rakenne

Oppaan sisällön pyrin kokoamaan sellaiseksi, että siitä saisi kaiken tarvittavan ja oleellisen tiedon sellainen ammattilainen, jolle Green Care -toiminta ei ennestään ole tuttua. Ajatuksena oli myös, että oppaan avulla voisi suunnitella esimerkiksi asiakastapaamisen luontoympäristöön ilman tiedon hakua useasta eri paikasta.

Green Care -oppaan rakenne muotoutui seuraavanlaiseksi:

1. Johdanto
2. Mitä Green Care tarkoittaa?
3. Luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia
4. Muistilista luonnossa liikkuvalla
5. Luontoharjoituksia
6. Lähiluontopaikkoja Keski-Pohjanmaalla
 - a. Kokkola
 - b. Kannus

- c. Toholampi
- d. Kaustinen
- e. Veteli
- f. Halsua
- g. Perho
- h. Lestijärvi

7. Lähteet

Oppaan johdanto selvittää lukijalle oppaan tarkoituksen ja tavoitteen. Lisäksi johdannossa kerron lyhyesti oppaan sisällöstä ja luontokohteista. Oppaassa kannustan myös löytämään luontokohteita asiakkaan omasta ympäristöstä ja annan vinkkejä, miten luontoympäristön voi tuoda sisätiloihin. Johdannossa mainitsin myös oppaan liittyvän Rakkautta ja tekoja -hankkeeseen sekä sen olevan Centria-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.

Seuraavaksi kerron oppaassa lyhyesti Green Care -toiminnasta ja sen peruselementeistä ja -edellytyksistä. Tässä huomioin toimeksiantajan toiveen kertoa hieman tarkemmin peruselementeistä ja perusedellytyksistä pelkän listaamisen sijasta. Seuraavalla sivulla olen visuaalisesti esittänyt muutamia luonnon hyvinvointivaikutuksia osoittamaan Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Luonnon hyvinvointivaikutukset perustuvat aiemmin tässä opinnäytetyössä esitettyyn tutkittuun tietoon. Toimeksiantajan toiveesta laadin oppaaseen myös muistilistan luonnossa liikkujalle, jossa hyödynsin sekä omaa kokemustani että Mari Jokisen, Jaana Jäntin ja Tinna Roihan opinnäytetyönä laatimaa Green Care -perehdytysopasta. Lisäksi muistilistan yhteydessä kerron lyhyesti jokaisenoikeuksista (ent. jokamiehenoikeudet) niin ikään toimeksiantajan toiveesta.

6.1.1 Vuorovaikutustaitoja tukevat luontoharjoitukset

Luontoharjoituksia poimin Eeva Kahilaniemen ja Leena Löfin kirjoittamasta Green Care -menetelmäoppaasta sekä Miina Sillanpään Säätiön Luontosivustolta. Pyrin valikoimaan sellaisia luontoharjoituksia, jotka erityisesti tukevat vuorovaikutustaitojen kehittämistä, mutta myös auttavat ryhmäytymisessä sekä osallistujien voimaantumisessa.



KUVA 1. Luontoharjoituksia Green Care -oppaassa (Kahilaniemi & Löf 2020, 16–17; Miina Sillanpään Säätiö 2021)

Kuva 1 havainnollistaa, miten esitin luontoharjoitukset oppaassa. Eri vuodenaikoihin sopivia harjoituksia kuvasin kutakin vuodenaikaa kuvaavien merkein: talvi–lumihiutale, kevät–verso, kesä–aurinko ja syksy–lehti. Arvioin, minä vuodenaikoina kyseinen harjoitus olisi toteutettavissa ilman suurta vaivannäköä. Ainoa vuodenaika, joka rajautui osasta harjoituksia pois lähinnä sen perusteella, että talvisin voi olla vaikea kerätä erilaisia luonnon materiaaleja. Lisäksi mainitsin harjoituksen kohdalla, mikäli harjoituksen voi toteuttaa myös sisätiloissa. Seuraavaksi esittelen tarkemmin oppaaseen valikoimiani luontoharjoituksia ja perustelut, miksi olen kyseiset harjoitukset valinnut.

Luontohierontahetki

Osallistujat, esimerkiksi vanhempi ja lapsi, hierovat toisiaan vuorotellen luonnon materiaaleilla kuten puhtailla kävyillä tai kevyillä oksilla. Hieroessa vanhempi voi sanoittaa lapselle hierottavia kehonosia. Tärkeää hierontahetkessä on omien tunteiden sanoittaminen ja rajojen asettaminen. Hieronnan päät-

teeksi voidaan jakaa yhdessä hierontakokemuksia. (Kahilaniemi & Löf 2020, 17.) Harjoitus opettaa osallistujille esimerkiksi omien tunteiden ja rajojen tunnistamista ja niiden sanoittamista sekä toisen ihmisen rajojen kunnioittamista.

Ilahduta ystävää

Luonnosta etsitään lahja läheiselle. Lahja voi olla esimerkiksi kukka, kivi tai vaikkapa kuva kauniista paikasta. Lahjan antaja kertoo saajalle, miksi on valinnut kyseisen lahjan. (Miina Sillanpään Säätio 2021.) Tämän harjoituksen valitsin kehittämään osallistujan taitoa ilmaista omia ajatuksiaan toista ihmistä kohtaan sekä kannustamaan osallistujia huomaamaan toisessa hyvä.

Moniaistiharjoite

Tässä harjoituksessa tarkkaillaan luontoa kaikilla aisteilla. Havainnoista keskustellaan yhdessä ja ilmaistaan, mitä tuntemuksia ne herättivät. (Kahilaniemi & Löf 2020, 16.) Harjoituksen tarkoituksena on omien tunteiden ja ajatusten sanoittamisen sekä tietoisien läsnäolon harjoittaminen.

Luonnon äänet

Kuunnellaan luonnon ääniä sisällä tai ulkona. Luonnon äänillä on mieltä rauhoittava vaikutus. (Miina Sillanpään Säätio 2019.) Tämä harjoitus on helppo toteuttaa myös sisätiloissa esimerkiksi soittamalla luonnon ääniä tietokoneelta tai puhelimesta, eikä vaadi etukäteisvalmisteluja. Harjoituksen voi toteuttaa lyhyenä vaikkapa tapaamisen alussa tai jos tapaamisen aikana tarvitaan hetki rauhoittumiselle.

Aistilaatikot

Osallistujat tunnustelevat paljain käsin laatikoissa olevaa luonnonmateriaalia kuten sammalta, kiviä, viljaa hiekkaa tai multaa ja koettavat tunnistaa materiaalin. Kokemuksista keskustellaan yhdessä. Mitä tunteita harjoitus herättää, miltä tuntuu laittaa kädet laatikkoon tietämättä sen sisältöä? (Kahilaniemi & Löf 2020, 14.) Aistilaatikoiden avulla harjoitellaan esimerkiksi sanoittamaan omia tuntemuksia.

Voimaeläin

Kukin osallistuja valitsee itselleen voimauttavan eläinhahmon, johon voi samaistua ja kertoo siitä vuorollaan muille esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Mikä on valitsemasi eläimen voima ja miksi? Minkälaisissa oloissa voimaeläimesi elää ja miksi? Miksi valitsit juuri tämän eläimen? Heijastaako eläinhahmo sitä, minkälaisena koet itsesi, minkälainen uskot muiden sinut näkevän tai sitä, minkälaisena haluaisit nähdä itsesi? (Kahilaniemi & Löf 2020, 16.) Harjoitus kehittää esimerkiksi kuuntelutaitoja ja auttaa osallistujaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Vaakuna

Osallistujat etsivät luonnosta koristeita, kuten kiviä, sammalta, lehtiä tai käpyjä. Osallistujat koristelevat yhdessä vaakunaa symboleilla, jotka kuvaavat osallistujien ominaisuuksia tai vahvuuksia, joita haluaa tuoda ryhmään. (Kahilaniemi & Löf 2020, 18.) Harjoituksen tarkoitus on kehittää osallistujien yhteistyötaitoja sekä tunnistaa omia vahvuuksiaan.

Kasvien istutus ja hoito

Varataan osallistujille riittävästi ruukkuja, siemeniä, multaa, hanskoja ja lapioita. Osallistujat istuttavat haluamansa siemenet ruukkuihin istutusohjeiden mukaisesti. Kukin huolehtii oman istutuksensa hoidosta. Mahdolliset tuotokset kuten vihannekset ja yrtit voi hyödyntää ruoanlaitossa, jolloin päästään kokemaan koko kasvatusprosessi. (Kahilaniemi & Löf 2020, 16.) Kasvien istutus ja hoito lisää osallistujien osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Löydä voimavarasi

Piirrä haluamasi hedelmäpuu ja kirjoita sen hedelmiin omia voimavarojasi. Minkälaisia voimavaroja sinulla on ja miten voisit lisätä niitä? Voimavarat auttavat nauttimaan elämästä sekä kohtaamaan muutoksia, joita elämä tuo tullessaan. (Miina Sillanpään Säätiö 2019.) Harjoitus auttaa nimensä mukaisesti osallistujiaan löytämään omia voimavarojaan. Jos harjoitus tehdään ryhmässä, voi muita osallistujia kannustaa kertomaan, mitä voimavaroja heidän mielestään toisillaan on.

Kannusta itseäsi

Mieti kolme lausetta tai sanaa, joilla rohkaiset tai kannustat itseäsi päivittäin. Kirjoita valitsemasi sanat tai lauseet kiviin ja laita ne esille kotonasi. Mielikuvilla ja ajatuksilla on meihin voimakas vaikutus. (Miina Sillanpään Säätiö 2019.) Tämän harjoituksen tarkoitus on vaikuttaa positiivisesti osallistujan minäkuvaan. Muiden osallistujien kannustavat sanat puolestaan auttavat yhteyden muodostamisessa ja vahvistamisessa toiseen ihmiseen.

Huomaa jäljet

Luonnossa kulkiessasi katsele ympärillesi. Näetkö jonkun eläimen jälkiä tai jätöksiä tai ehkäpä pesän? Tunnistatko, mikä eläin on kyseessä? (Miina Sillanpään Säätiö 2019.) Lasten kanssa eläinten ja niiden jälkien ihmettely luo mukavia hetkiä vanhemman ja lapsen välille, joita voi muistella tapahtuman jälkeenkin.

Kerro huolesi

Etsi vahva ja vankka puu. Kosketa puuta ja kerro sille huolesi. Huolten ääneen puhuminen voi helpottaa oloa. Puu ei arvostele, joten sille voit kertoa kaiken. Huolesi jäävät puun kannettavaksi. Lopuksi voit kiittää puuta. (Miina Sillanpään Säätiö 2019.) Harjoitus auttaa sanoittamaan mieltä painavia asioita ja päästämään niistä irti.

Luonto sisätiloihin

Aina luontoon meneminen fyysisesti ei ole mahdollista. Tällöin esimerkiksi laitosympäristöön tai toimistoon voi tuoda luonnon sisälle eri luontoelementtien avulla. Luontoelementti voi olla esimerkiksi tuoksupurkki, valokuva, sammalta, kiviä, käpyjä tai kasveja. Myös luontomaisema ikkunan takana tai luonnon äänet antavat luontoelämyksiä. (Kahilaniemi & Löf 2020, 19.)

Harjoituksista ja niiden tuottamista kokemuksista keskustelu yhteisesti luo tilaisuuksia erilaisten vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen. Kuten aiemmin luvussa 4.1 todettiin, mallintaminen on tehokas keino vuorovaikutustaitojen oppimisessa. Tässä siis Green Care -toiminnan ohjaajalla on tärkeä rooli. Ohjaaja voi mallintaa osallistujille toimivaa vuorovaikutusta ja ryhmässä olevat jäljittelevät ohjaajan toimintaa omalla vuorollaan.

6.1.2 Luontokohteet Keski-Pohjanmaan kuntien alueella

Oppaaseen keräsin lapsiperheille soveltuvia luontokohteita Keski-Pohjanmaan hyvinvointialueen kuntien alueelta. Näitä kuntia ovat Kokkola, Kannus, Toholampi, Kaustinen, Veteli, Halsua, Perho ja Les-tijärvi. Tietoja luontokohteista keräsin pääasiassa kuntien verkkosivuilta, Visit Keski-Pohjanmaa -sivus-tolta sekä Outdooractive -ulkoilusivustolta. Luontokohteet olivat esimerkiksi erilaisia puistoja, vesistöjä ja luontopolkuja. Luontokohteiden valinnassa pyrin huomioimaan saavutettavuuden eri-ikäisten lasten kanssa ja esimerkiksi luontopolkujen tiedoissa mainitsin reitin vaikeusasteesta ja mikäli reitti on esteetön, jos tällainen tieto oli saatavilla.

Osassa luontokohteista vierailin itse henkilökohtaisesti, mutta kuntien etäisyyksien ja oman rajallisen aikataulun vuoksi jokaisessa luontokohteessa minun ei ollut mahdollista vieraila. Vierailuja tein hah-mottaakseni paremmin luontokohteen soveltuvuutta kohderyhmälle sekä saadakseni havainnollistavia kuvia oppaaseen. Jokaisesta kohteesta oppaassa ei ole kuvaa, koska tämä olisi kasvattanut oppaan pi-tuutta liiaksi.

Kerätessäni tietoa eri luontokohteista havaitsin, että eri kuntien osalta tietoa löytyi hyvin vaihtelevasti. Esimerkiksi lasten leikkipuistoista tietoa oli vaikea löytää tai sitä ei ollut lainkaan. Haastavaa oli myös tehdä rajausta eri luontokohteiden välillä, jotta opas säilyy luettavana ja kohtuullisen pituisena. Kokonaan oppaasta rajasin pois eri Green Care -toimintaa tuottavat yritykset ja maatilat. Tämän valinnan tein kahdesta syystä. Ensiksi halusin pitää oppaan luontokohteet helposti saavutettavina, joihin voi mennä lyhyelläkin varoitusaajalla ja esimerkiksi osaan yrityksistä on sovittava vierailusta etukäteen ja ne ovat maksullisia. Toiseksi oli vaikea perustella, mitkä palveluntuottajat nostan oppaaseen ja mitkä jätän pois ja katsoin, että tämä ei olisi tasapuolista palveluntuottajien näkökulmasta.

6.2 Oppaan ulkoasu

Green Care -oppaan toteutuksessa huomioin Ensi- ja turvakotien liiton graafisen ohjeistuksen esimerkiksi logon käytöstä sekä kirjasinvalinnasta. Toimeksiantajan toive oli, että oppaassa käytettäisiin liiton yleisesti käyttämää tai vastaavaa kirjasinta. Ohjeistuksen mukaan FF Scala -kirjasinta käytetään pidemmissä teksteissä, kuten esitteiden leipätekstinä (Ensi- ja turvakotien liitto 2010). FF Scala -kirjasin on maksullinen, eikä ollut minulle saatavilla. Valitsin siis oppaaseen vastaavan kirjasimen, Andada -kirjasimen. Lisäksi lisäsin oppaaseen Kokkolan ensi- ja turvakotiyhdistyksen logon sekä hankkeen rahoittajan STEA:n logon. Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa sovimme oppaan kooksi A5, jotta sitä olisi helppo käsitellä ja lukea.



KUVA 2. Green Care -oppaan kansilehti

Huomioin myös oppaan ulkoasussa Green Care -hengessä luontoon liittyvät kuvat ja yleisen värimaailman. Oppaan pohjaväri ei ole kirkkaan valkoinen vaan hieman harmahtava ja fontti tummanvihreä. Kuvat ovat Canvan kuvapankista sekä minun itseni ottamia. Oppaan kansilehden pohjana on metsämaisema ja siinä on pelkistetty otsikointi (KUVA 2). Tällä tavoin pyrin saamaan oppaasta houkuttelevan ja viestimään, mistä oppaassa on kyse.

7 ARVIOINTI

Opinnäytetyön oppimisprosessiin kuuluu oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi. Oman arvioinnin tueksi on hyvä saada palautetta myös kohderyhmältä, jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi. Toiminnallisen opinnäytetyön ja tutkimuksellisen opinnäytetyön arvioinnit poikkeavat toisistaan niiden erilaisen luonteen vuoksi. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin ensimmäinen kohde on työn idea, joka sisältää aihepiirin kuvauksen, asetetut tavoitteet, teoreettisen viitekehyksen ja tietoperustan sekä kohderyhmän. Muita arvioinnin kohteita ovat työn toteutustapa, prosessin raportointi ja opinnäytetyön kieliasu sekä oma ammatillinen kasvu. Opinnäytetyötä on hyvä arvioida kriittisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159.)

7.1 Toimeksiantajan arvio ja palaute

Toimeksiantajan kanssa tapasimme opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa sekä keskivaiheilla. Kesällä 2023 esitin toimeksiantajalle aiemmin laatimani suppeamman ja pelkistetyemmän Green Care -oppaan, jonka pohjalta ajattelin lähteä työstämään opinnäytetyön opasta. Tuolloin toimeksiantaja katsoi oppaan rakenteen olevan hyvän, eikä siihen tehty muutosehdotuksia. Sisältöön toivottiin tarkempaa Green Care -käsitteen avaamista ja visuaalisempaa ulkoasua aiheeseen sopivine kuvineen. Lisäksi toimeksiantaja ehdotti, että oppaaseen voisi lisätä muistilistan luonnossa liikkuvalla, josta voisi tarkistaa, että kaikki tarvittava on huomioitu ennen luontoon menemistä. Myös jokaisenoikeudet (ent. jokamiehenoikeudet) toivottiin esiteltävän lyhyesti oppaassa. Nämä ehdotukset otin huomioon opasta työstäessäni.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa olin toimeksiantajaan yhteydessä sähköpostitse ja pyysin kommentteja oppaaseen liittyen. Toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaan visuaalisuuteen ja kuvien käyttöön. Lisäksi Green Care -käsitteen avaamista pidettiin sopivan ytimekkäänä. Sisällön osalta toivottiin lisää vuorovaikutustaitoja ja voimavaroja vahvistavia luontoharjoituksia ja vastaavasti luontokohteiden supistamista hieman. Tein näiden toivomusten perusteella viimeiset muutokset lopulliseen oppaaseen.

7.2 Itsearviointi opinnäytetyöstä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Green Care -opas Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten asiakastyöhön. Tavoitteena oli madaltaa sote-ammattilaisten kynnystä ottaa Green Care -menetelmä käyttöön omassa asiakastyössään ja tämän myötä parantaa asiakkaiden vuorovaikutustaitoja ja hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteen saavuttamista on prosessin loppuvaiheessa vielä vaikea arvioida, sillä opasta ei ole vielä prosessin aikana otettu käyttöön, vaan oppaan jakelu jää opinnäytetyöprosessin jälkeiseen aikaan. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi suunnitelman mukaisesti Green Care -opas, jonka laatimisessa otin huomioon, ettei sitä lukevalla ole välttämättä ennestään tietoa Green Care -toiminnasta ja tämän perusteella koostin oppaan sisällön. Lisäksi oppaassa on huomioitu asiakkaiden hyvinvoinnin ja vuorovaikutustaitojen parantaminen.

Opinnäytetyöprosessini oli pitkä, mutta aktiivisimmin työstin opinnäytetyötä prosessin viimeiset kaksi kolme kuukautta. Työn, opiskelun ja pikkulapsiarjen yhdistäminen toi prosessiin omat haasteensa ja välillä oli vaikea löytää aikaa opinnäytetyölle. Koen kuitenkin, että oli hyvä saada riittävästi aikaa ideoiden ja ajatusten hauduttelulle sekä tarvittavan tiedon keräämiselle.

Keräsin materiaalia ja tietoa opasta sekä raportointia varten eri tietolähteistä, kuten tutkimusartikkeleista, alan kirjallisuudesta sekä luotettavista verkkolähteistä. Oppaan tuottamisessa hyödynsin myös muissa opinnoissani laatimaa Green Care -opasta. Tästä oli suuri apu opinnäytetyön suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyötä varten ei ollut tarpeen tehdä selvitystä. Alkuperäisen suunnitelmani mukaan tarkoitukseni oli ohjata muutaman kerran Green Care -ryhmä, jossa olisin arvioinut luontoharjoitusten vaikuttavuutta. Totesin kuitenkin työmäärän kasvavan liian suureksi, joten jätin tämän vaiheen opinnäytetyöprosessistani pois kokonaan. Ryhmän ohjaaminen ja siitä palautteen kerääminen olisi jo itsessään riittänyt opinnäytetyön laajuudeksi ja tärkeämpää oli saada tuotettua opas alueen toimijoille, kuin todeta luontoharjoitusten vaikuttavuus.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi tuntui ajoittain haastavalta. Esimerkiksi laadullisesta tutkimuksesta löytyy runsaasti lähdekirjallisuutta ja ohjeistuksia, mutta toiminnallisen opinnäytetyön osalta materiaali oli huomattavasti vähäisempää. Tärkeimmäksi kirjallisuudeksi raportoinnin koostamisen osalta nousi Hanna Vilkan sekä Tiina Airaksisen teos Toiminnallinen opinnäytetyö (2003) sekä Pipsa Kostamon, Tiina Airaksisen ja Hanna Vilkan teos Kirjoita itsesi asiantuntijaksi (2022). Nämä teokset auttoivat minua hahmottamaan opinnäytetyön rakennetta ja sisältöä sekä huomioimaan toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä.

Opinnäytetyöni tuotosta arvioin SWOT-analyysin avulla (KUVIO 3). SWOT-analyysi on nelikenttäanalyysi, jonka nimi tulee englannin kielen sanoista Strength (vahvuus), Weakness (heikkous), Opportunity (mahdollisuus) ja Threat (uhka). Vahvuudet ja heikkoudet ovat arvioitavan kohteen sisäisiä tekijöitä ja sijoittuvat nykyhetkeen. Mahdollisuudet ja uhat puolestaan ovat ulkoisia tekijöitä sijoittuen tulevaisuuteen. Yleisimmin SWOT-analyysiä käytetään yritystoiminnan kehittämisessä, mutta sitä voi soveltaa myös muun muassa opinnäytetyön arviointiin. (Ruuhonen 2022.)



KUVIO 3. SWOT-analyysi Green Care -oppaasta

Ehdottomana vahvuutena näen Green Care -oppaan perustumisen työelämän tarpeelle. Tällöin opas tulee todennäköisemmin käyttöön ja sen laatiminen on ollut perusteltua. Opasta laatiessani pyrin pitämään sen helposti käsiteltävänä ja luettavana ja mielestäni tässä myös onnistuin. Tekstiosiot on pidetty lyhyinä helpon luettavuuden saavuttamiseksi ja kuvia on lisätty rytmittämään tekstiä. Toisaalta kuvat myös lisäävät oppaan visuaalista houkuttelevuutta. Pohtimaan jäin, jäikö oppaasta pois jotain oleellista, kun tietoa oli karsittava niin paljon. Yhteistyötä tein prosessin aikana toimeksiantajan kanssa, mutta yhteistyö käyttäjien, eli sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten, kanssa valitettavasti jäi uupumaan. Tämä olisi lisännyt käyttäjien osallisuutta kehittämisprosessissa sekä varmistanut oppaan sisällön vastaavan käyttäjien tarpeisiin. Heikkoutena näen myös sen, että tiedon vanhentuuessa painotuotteen päivittäminen on työlästä. Toisaalta näkisinkin, että ainoastaan luontokohteiden tieto saattaa muuttua tai vanhentua sen verran, ettei se ole enää paikkansa pitävää.

Tästä päästäänkin oppaan mahdollisuuksiin, eli sähköisen oppaan luomiseen. Sähköistä opasta olisi helppompaa jakaa ja päivittää kuin painettua opasta. Lienee käyttäjäkohtaista, kokeeko luontevammaksi lukea painettua vai sähköistä opasta. Toisena mahdollisuutena näen myös oppaan jatkokehittäminen muillekin alueille. Oppaan uhkana on jakelun ja käyttöönoton jääminen suppeaksi. Alan ammattilaiset ovat tunnetusti kovin työllistettyjä ja uuden menetelmän opettelu ja käyttöönotto voi tuntua työläältä. Toisaalta olen laatinut oppaan juuri siitä näkökulmasta, että ammattilaisten kynnys ottaa Green Care -menetelmä käyttöön madaltuisi.

7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut tutkimuseettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK). Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta, kun tehdään tutkimusta ja tallennetaan, esitetään sekä arvioidaan tuloksia. Lisäksi tutkimuksessa on sovellettava tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat eettisesti kestäviä sekä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Tutkimuksen tuloksia julkaistessa on toimittava avoimesti ja vastuullisesti. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkija viittaa muiden tutkijoiden työhön asianmukaisella tavalla. Tutkija hankkii tarvittavat tutkimusluvut ja sopimukset sekä tarvittaessa huolehtii eettisen ennakoarvioiden tekemisestä. Tutkija ilmoittaa ja raportoi omista sidonnaisuuksistaan sekä pidättäytyy arviointi- ja päätöksentekotilanteista ollessaan esteellinen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Opinnäytetyön tulosten on oltava luotettavia ja jokaisesta opinnäytetyöstä on löydyttävä luotettavuusarviointi (Kananen 2014, 145–146). Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuudesta oli vaikea löytää lähdekirjallisuutta, joten sovellan tässä tietoa laadullisen tutkimuksen luotettavuusarvioinnista. Laadullisen opinnäytetyön luotettavuusarvioinnista ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta, vaan luotettavuus perustuu tutkijan omaan arvioon ja näyttöön. Luotettavuuskriteereinä voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen arvioinnissa seuraavia tekijöitä: vahvistettavuus, arvioitavuus/dokumentaatio, tulkinnan ristiriidattomuus, luotettavuus tutkitun kannalta sekä saturaatio eli kylläntyminen. (Kananen 2014, 145–151.)

Tutkija voi parantaa tutkimuksen luotettavuutta vertailemalla eri tietolähteiden tietoa toisiinsa tai omaan tulkintaansa ja katsoa, tukevatko nämä tiedot toisiaan. Tätä tarkoitetaan tiedon vahvistettavuudella. Riittävä dokumentaatio tuo tutkimukselle uskottavuutta ja mahdollistaa eri vaiheissa tehtyjen ratkaisujen

tarkastelun. Kaikille ratkaisuille on oltava olemassa perustelu, jotka voi todentaa hyvällä dokumentaatiolla. (Kananen 2014, 152–154.)

Opinnäytetyön eettisyyttä arvioidessani huomioin, että työ ei sisältänyt henkilötietoja tai mutta arkaluontoista tai salassa pidettävää tietoa. Koska opinnäytetyön toimeksiantaja on hanke, ei opinnäytetyöstä tehty sopimusta vaan opinnäytetyön valmistelulomake, jonka allekirjoitti ainoastaan oppilaitoksen opinnäytetyöohjaaja. Valmistelulomakkeessa tein aineistohallintasuunnitelman, jossa pohdin, tarvitaanko työhön tutkimuslupaa tai eettistä ennakoarviointia. Tutkimusluvan hain asianmukaisesti toimeksiantajan tutkimusvastaavalta, eettiselle ennakoarvioinnille ei ollut tarvetta. Työssäni olen noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä myös esimerkiksi huolehtimalla asianmukaisista lähdeviittauksista. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas sisältää paljon kuvia. Nämä kuvat ovat sekä Canva-suunnitteluohjelman kuvapankista sekä itseni ottamia. En siis ole luvatta käyttänyt muiden ottamia kuvia vaan käynyt itse kuvaamassa luontokohteita.

Lähdemateriaalissa olen huomionut lähteen luotettavuuden eri tavoin. Olen hyödyntänyt esimerkiksi vertaisarvioituja tutkimuksia, asiantuntijoiden kirjoittamaa alan kirjallisuutta sekä eri toimijoiden virallisia verkkosivustoja. Luontokohteiden tietoja hain eri kuntien verkkosivuilta, joilla tieto voi olla vanhentunutta, jos sivustoja ei ole päivitetty ajan tasalle. Samasta luontokohteesta hain tietoa eri lähteistä, esimerkiksi kunnan verkkosivulta, Visit Keski-Pohjanmaa -sivustolta sekä Outdooractive -verkkosivulta. Jos luontokohteen tiedot erosivat näillä sivustoilla merkittävästi, en sisällyttänyt kyseistä luontokohdetta oppaaseen. Eri luontokohteissa vierailu olisi lisännyt luontokohteiden tietojen luotettavuutta ja paikkansa pitävyyttä, mutta ajallisesti ja logistisesti minulla ei ollut tähän mahdollisuutta.

8 POHDINTA

Green Care -toiminta on löytänyt paikkansa Keski-Pohjanmaalla vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien tehtävän työn parissa ja toiminnasta on saatu hyviä tuloksia. Green Care -menetelmää olisi hyvä alkaa hyödyntää systemaattisesti muuallakin palvelujärjestelmässä. Esimerkiksi haavoittuvassa asemassa oleville lapsille, nuorille ja perheille luontolähtöisten menetelmien nähdään tarjoavan ratkaisuja ennaltaehkäisevästi.

Opinnäytetyössäni tutustuin erilaisiin luonnon hyvinvointivaikutuksiin sekä luonnon mahdollisuuden vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Vuorovaikutustaitoja tarvitaan arkipäiväisessä elämässä ja ne auttavat ratkomaan ihmisten välisiä ristiriitoja. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus vaikuttaa kiintymyssuhteen rakentumiseen ja lapsen hyvään kehitykseen. Sen vuoksi on tärkeää luoda hyviä vuorovaikutushetkiä. Opinnäytetyön ja toimeksiantajan kohderyhmänä ovat lastensuojelun asiakkaat sekä kriisistä toipuvat lapset ja perheet. Ajattelen, että tämä asiakasryhmä hyötyy erityisen paljon vuorovaikutustaitojen kehittämisestä sekä luonnon hyvinvointia tuottavasta vaikutuksesta.

Opinnäytetyöllä oli kaksi tavoitetta: helpottaa Green Care -menetelmän käyttöä sosiaali- ja terveysalalla sekä parantaa asiakkaiden vuorovaikutustaitoja sekä hyvinvointia. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas on laadittu näiden tavoitteiden perusteella. Tavoitteiden toteutumisen arviointi jää opinnäytetyöprosessin jälkeiseen aikaan, sillä tätä kirjoittaessa opasta ei ole vielä painettu eikä jaettu käyttäjille.

Jatkotoimiehdotuksena esittäisin vastaavanlaisten oppaiden laatimisen myös muille alueille. Luonnolla ja luontoavusteisilla menetelmillä on tutkitusti lukuisia hyvinvointivaikutuksia ja niitä voisi asiakastyössä hyödyntää entistä enemmän. Luonnossa oleskelulla voidaan myös lisätä samalla työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista. Opasta toteuttaessani havaitsin myös, että kuntien verkkosivuilla esimerkiksi ulkoilupaikeista oli hyvin vaihtelevasti tietoa. Esimerkiksi paikkakunnalle juuri muuttaneet perheellisen voi olla vaikea löytää tietoa vaikkapa lasten leikkipuistoista. Kuntien verkkosivuilla saattoi myös olla maininta ulkoilupaikeista ilman osoitetietoja ja tarkasta sijainnista ei ollut tietoa saatavilla. Tässä olisi myös yksi kehittämiskohde, esimerkiksi liikunta- ja hyvinvointialan opiskelijoiden opinnäytetyöksi.

Koska valmiin oppaan jakelu toteutuu vasta opinnäytetyöprosessin päätyttyä, jää käytännön kokemuksen oppaan käyttöönotosta puuttumaan tästä opinnäytetyöstä. Esimerkiksi jos hankkeen toiminta-aika

jatkuu vielä vuoden 2023 jälkeen, voisi oppaan käyttöönotosta ja sisällöstä tehdä kyselyä alueen sote-ammattilaisille ja tämän perusteella jatkokehittää opasta.

Opinnäytetyöprosessini oli hyvin opettavainen. Green Care -toiminnasta minulla oli jo paljon perustietoa ennen opinnäytetyöprosessia, mutta lähdekirjallisuuden tutustuessani koen osaamiseni vahvistuneen entisestään. Lisäksi koen saaneeni valmiuksia tukea asiakkaita vuorovaikutustaitojen kehittämisessä tutustuttuani aiheen tietoperustaan sekä pohtiessani eri luontoharjoitusten vaikutusta vuorovaikutustaitoihin. Omaa ammatillista kasvuani reflektoin suhteessa sosionomin (amk) kompetensseihin, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtaminen ja yrittäjyysosaaminen (Sosiaalialan amk-verkosto 2023).

Erityisesti koen opinnäytetyöprosessin myötä kehittyneeni tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen sekä asiakastyön osaamisen saralla. Opinnäytetyöprosessi oli laaja kehittämistyö, jonka myötä opin entistä paremmin hahmottamaan kehittämishankkeen prosessia. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni en käyttänyt erityistä tutkimusmenetelmää, mikä toisaalta jäi hieman pohdittamaan, koska olisin mielelläni oppinut aiheesta lisää käytännön tasolla. Esimerkiksi laadullisen tutkimuksen tekeminen, jossa keräisin aineistoa esimerkiksi haastattelulla kiinnostaisi minua oppimismielessä. Mikäli päätän jossain vaiheessa vielä jatkaa opintojani, voisi tämä olla lopputyön toteutustapa.

Asiakastyön osaamiseni kehittyi esimerkiksi oppiessani lisää Green Care -menetelmästä, luonnon hyvinvointivaikutuksista ja erilaisista luontoharjoituksista. Oppimaani tietoa voin hyödyntää itse omassa työssäni. Eettisen osaamisen kehittymisen huomioin esimerkiksi opinnäytetyön eettisyyttä arvioidessa niin prosessin alussa, sen aikana kuin lopussakin. Palvelujärjestelmäosaaminen myös kehittyi hieman perehtyessäni Soiten lasten ja perheiden palveluihin. Esimerkiksi perhekeskus oli minulle ennestään tuttu terminä, mutta opinnäytetyön myötä tutustuin siihen tarkemmin. Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamiseni puolestaan kehittyi yhteistyön toimeksiantajan sekä oman työn arvioinnin myötä. Opinnäytetyöprosessi vaati myös itsensä johtamisen taitoa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan pitkä ja raskas, mutta lopputulokseen olen tyytyväinen. Työskentelyyn sitoutuminen olisi ajoittain voinut olla parempaakin, mutta kuten totesin aiemmin, työn, opiskelun ja perhearjen yhteensovittaminen toi prosessin kulkuun omat haasteensa.

LÄHTEET

Ensi- ja turvakotien liitto. 2010. Graafinen ohjeistus. Sisäinen materiaali.

Green Care Finland ry. 2023a. Rakkautta ja tekoja - vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa lapsille ja aikuisille -projekti 2021–2023. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/rakkautta-ja-tekoja---vahvistavaa-luonto--ja-elainavusteista-toimintaa-lapsille-ja-aikuisille--projekti-2021-2023/>. Viitattu 9.6.2023.

Green Care Finland ry. 2023b. Mitä on Green Care? Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care/>. Viitattu 16.8.2023.

Green Care Finland ry. 2023c. Luonto kuntoutusympäristönä. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>. Viitattu 19.10.2023.

Green Care Finland ry. 2023d. Menetelmät. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>. Viitattu 19.10.2023.

Juusola, M. 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa A. Suomi, M. Juusola & E. Anundi (toim.) *Vihreä hoiva ja voima*. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. 7–18.

Kahilaniemi, E. 2019. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteillä. Teoksessa M. Ylilauri & A. Yli-Viikari (toim.) *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Levón-instituutin julkaisuja 143. 52–57.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. uudistettu painos. Voimatassu Ky.

Kananen, K. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite. 2023a. Tietoa Soitesta. Saatavissa: <https://soite.fi/soite/tietoa-soitesta/>. Viitattu 16.10.2023.

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite. 2023b. Perhekeskus. Saatavissa: <https://soite.fi/palvelut-ja-yhteys/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/perhekeskus/>. Viitattu 19.10.2023.

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. 2023. Yhdistys. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolansiturvakoti/yhdistys/>. Viitattu 16.10.2023.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.

- Luontohoivaa perheille Pirkanmaalla -hanke. 2023. Green care -toiminnalla vahvuutta perheen vuorovaikutukseen. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/1021/Flyer-Luontohoivaa-perheille-Pirkanmaalla-hankkeen-tuotoksista-2022.pdf>. Viitattu 21.8.2023.
- Metsähallitus. 2023. Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>. Viitattu 26.10.2023.
- Mielenterveystalo. 2023a. Mistä hyvä vuorovaikutus syntyy? Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma/mista-hyva-vuorovaiutus-syntyy>. Viitattu 16.8.2023.
- Mielenterveystalo. 2023b. Mitä vuorovaikutus on? Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma/mita-vuorovaikutus>. Viitattu 16.8.2023.
- Miina Sillanpään Säätio. 2019. Luontosivusto. Elinvoimaa luonnosta – Luontoharjoituksia. Saatavissa: <https://www.luontosivusto.fi/wp-content/uploads/2019/12/Luontokortit-Rauhoittuminen-osio.pdf>. Viitattu 6.11.2023.
- Miina Sillanpään Säätio. 2021. Luontosivusto. Elinvoimaa luonnosta – Luontoharjoituksia. Saatavissa: <https://www.luontosivusto.fi/wp-content/uploads/2021/03/Luontokortit-Voimaantuminen-osio.pdf>. Viitattu 6.11.2023.
- Mäkinen, S. 2023. ”Me mennään yhdessä perheenä eteenpäin” – perhesysteemin toimivuus kasvaa luontolähtöisin menetelmin. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/-me-mennaan-yhdessa-perheena-eteenpain---perhesysteemin-toimivuus-kasvaa-luontolahtoisin-menetelmin/>. Viitattu 5.11.2023.
- Puhakka, R., Grönroos, M., Roslund, M., Parajuli, A., Saarenpää, M., Soininen, L. & Sinkkonen, A. 2019. Luontopohjaisia ratkaisuja immuunijärjestelmän häiriöihin. *Alue ja ympäristö* 48: 2, 106–111. Saatavissa: <https://doi.org/10.30663/ay.83398>. Viitattu 26.10.2023.
- Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa M. Ylilauri & A. Yli-Viikari (toim.) *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Levón-instituutin julkaisuja 143. 37–51.
- Ruohonen, S. 2022. SWOT-analyysi. Saatavissa: <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/swot-analyysi/>. Viitattu 6.11.2023.
- Salonen, K. 2005. *Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia*. Helsinki: Edita.
- Soga, M., Gaston, K. J. & Yamaura, Y. 2017. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports* Volume 5, March 2017, 92–99. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>. Viitattu 26.10.2023.
- Sosiaalialan amk-verkosto. 2023. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Saatavissa: <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>. Viitattu 6.11.2023.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. *Toimiva vuorovaikutus*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. Viitattu 8.11.2023.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 2018; 134(13). 1397–1403.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2021. Green Caren tulevaisuuden näkymiä. Teoksessa M. Ylilauri (toim.) *Green Care – kokeilemisen arvoinen asia. Luonnollista tukea elämään (LuoNa) -hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset*. Vaasan yliopiston raportteja 26. 66–74.

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa K. Soini (toim.) *Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. MTT Kasvu 21. 50–97.

Yli-Viikari, A. 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Teoksessa M. Ylilauri (toim.) *Green Care – kokeilemisen arvoinen asia. Luonnollista tukea elämään (LuoNa) -hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset*. Vaasan yliopiston raportteja 26. 3–1