



# Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä

Elina Alenius & Sarianna Lampela

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä

Elina Alenius & Sarianna Lampela

Sairaanhoitaja, AMK

Opinnäytetyö

Joulukuu, 2023

Elina Alenius, Sarianna Lampela

### Green Care

Vuosi

2023

Sivumäärä

76

---

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Eskot ry ja se toteutettiin yhteistyössä Tikkurilan klubitalon työntekijöiden ja jäsenien kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Tikkurilan klubitalon toimintaa tuomalla luontolähtöiset Green Care -menetelmät osaksi klubitalon arkea ja lisätä luonnon positiivisten vaikutusten tunnettavuutta opinnäytetyön osana tuotetun Luonnon Voima -oppaan avulla.

Opinnäytetyön ensimmäisenä tavoitteena oli tuottaa Luonnon Voima -opas Tikkurilan Klubitalon työntekijöiden ja jäsenien käyttöön, joka lisää tietoutta luonnon positiivisista vaikutuksista neurobiologisella tasolla ja antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen. Toisena tavoitteena oli kehittää klubitalon toimintaa luomalla toimintamalleja, jotka motivoivat ja auttavat henkilöstöä sekä jäseniä luontoyhteyden hyödyntämiseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kolmantena tavoitteena oli edistää klubitalon jäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia yhdistelemällä toimintatuokioissa Green Care -toiminnan kolmea peruselementtiä: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin toimintaympäristöä, Green Care -toimintaa ja sen menetelmiä, luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aineiston keruu toteutettiin paperisella kyselylomakkeella Tikkurilan klubitalolla, jonka avulla kerättiin tietoa osallistujien kokemuksista luontolähtöisestä Green Care -toiminnasta ja Luonnon Voima -oppaasta. Kyselylomakkeet analysoitiin suljettujen kysymysten osalta kuvailevin määrällisin menetelmin (frekvenssi ja prosenttiosuuksin) ja avoimien kysymysten osalta teemoittelemalla. Aineiston keruu toteutettiin anonymisti ja täysin luottamuksellisesti.

Tutkimustulosten mukaan Green Care -toiminta näyttää vaikuttaneen positiivisesti vastaajien kokemaan yhteenkuuluvuuden, osallisuuden, itseilmaisun mahdollistumisen ja hyvinvoinnin tunteisiin. Lisäksi se on saanut positiivista palautetta klubitalon jäseniltä ja työntekijöiltä, mikä viittaa sen soveltuvuuteen ja hyödyllisyyteen jatkoon kannalta. Luonnon Voima - opas sai positiivista palautetta niin vastaajilta, jotka kokivat sen tarjoavan laadukasta tietoa ja neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen, kuin myös Klubitalon työntekijöiltä, jotka pitivät sitä hyödyllisenä luontolähtöisen toiminnan järjestämisessä ja olivat motivoituneita toiminnan jatkamiseen tulevaisuudessa.

Asiasanat: Green Care, hyvinvointi, luontolähtöisyys

Elina Alenius, Sarianna Lampela

**Green Care as a contributor for the well-being of mental health rehabilitees**

Year 2023

Pages

76

---

This thesis was commissioned by Eskot ry and was implemented in collaboration with the employees and members of Tikkurila Club House. The purpose of the thesis was to develop the activities at Tikkurila Club House by incorporating nature-based Green Care methods into the daily routine and increasing awareness of the positive effects of nature, through the production of a guide called 'Power of Nature' as part of the thesis.

The first objective of the thesis was to create the 'Power of Nature' guide for the use of Tikkurila Club House employees and members, increasing knowledge about the positive effects of nature on a neurobiological level and providing concrete advice for strengthening the connection to nature. The second objective was to develop Club House's activities by creating models that motivate and assist staff and members in utilizing the connection to nature to promote comprehensive well-being. The third objective was to enhance the overall well-being of club members by combining the three fundamental elements of Green Care activities in sessions: nature-based, experiential, and inclusive.

The theoretical framework covered the operating environment, Green Care activities and their methods, the well-being effects of nature, and comprehensive well-being.

Data collection was carried out using a paper questionnaire at Tikkurila Club House, gathering information about participants' experiences with nature-based Green Care activities and the 'Power of Nature' guide. The questionnaires were analyzed quantitatively for closed questions (using frequency and percentages) and thematically for open-ended questions. The data collection was conducted anonymously and with complete confidentiality.

According to the research results, Green Care activities seem to have positively impacted respondents' feelings of belonging, participation, self-expression, and well-being. Additionally, it received positive feedback from club members and staff, indicating its suitability and usefulness for future continuation.

The 'Power of Nature' guide received positive feedback from respondents who found it provided quality information and advice for strengthening their connection to nature, as well as from Club House employees who found it useful for organizing nature-based activities and were motivated to continue the activities in the future.

Keywords: Green Care, well-being, nature-based

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	7
3	Työelämäkumppani .....	7
3.1	Tikkurilan klubitalo .....	7
4	Green Care .....	8
4.1	LuontoHoiva ja LuontoVoima .....	10
4.2	Green Care -toimintaa koskevat lait, säädökset ja ohjeet .....	11
4.3	Eko- ja ympäristöpsykologiset teorialat .....	12
4.4	Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja Green Care .....	13
4.5	Polyvagaalinen teoria ja Green Care .....	15
4.6	Luonto avusteiset menetelmät .....	18
4.6.1	Shinrin-yoku eli metsäkylpy .....	18
4.6.2	Puutarhatoiminta .....	20
4.6.3	Blue Care .....	22
4.7	Eläinavusteiset menetelmät .....	23
5	Kehittämistyön toteutus .....	25
6	Tutkimuksen menetelmät ja toteutus .....	32
6.1	Aineiston keruu .....	32
6.2	Aineiston analyysi .....	33
7	Tutkimuksen tulokset .....	34
7.1	Kokemukset Green Care -toiminnasta .....	34
7.2	Kokemukset Luonnon voima- oppaasta .....	36
8	Pohdinta .....	38
8.1	Johtopäätökset ja tulosten tarkastelu .....	39
8.2	Eettisyys .....	40
8.3	Luotettavuus .....	43
8.4	Työelämäkumppanilta saatu palaute .....	44
	Lähteet .....	45
	Kuvat .....	48
	Liitteet .....	50

## 1 Johdanto

Luonnon terveys- ja hyvinvointihyödyistä saatu tutkimustieto on vahvistunut viime vuosina. Luonnon tarjoamat hyvinvointivaikutukset ovat nähtävissä nopeasti ja ne voivat olla kestoaltaan pitkävaikutteisia. Erityisesti metsän terveyshyödyissä nähdään merkittävä potentiaali kansanterveyden edistämiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi. Lyhytkin vierailu laadukkaalla luontoalueella laskee stressitasoa, energisoi ja kohottaa mielialaa. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.) Luonto vaikuttaa tutkitusti ihmisen neurobiologiaan ja sen myötä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisesti edistäen muun muassa mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden toimintaa ja aktivoimalla parasympaattista hermostoa. (Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X. & Yuanqiu Liu. 2019; Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotscha, K. 2012).

Luonnon terveyshyödyt on tunnistettu sosiaali- ja terveystalouksissa. Yhteys luontoon vaikuttaa positiivisesti niin mielenterveyteen kuin somaattisiin sairauksiin ja immuunipuolustukseen. (Tyrväinen, L. 2023). Lisää laadukasta tutkimustietoa tarvitaan, jotta luontolähtöiset menetelmät voidaan integroida kiinteäksi osaksi terveydenhoitoa.

Yksi luontoyhteyttä vahvistavista konsepteista on Green Care. Green Care on luontolähtöistä, tavoitteellista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää toimintaa. Toimintaa toteutetaan luontoympäristössä ja toiminnassa käytetään erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Luonnon elementtejä voidaan tuoda käyttöön myös sisätiloihin. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden avulla. Green Care -toiminta sijoittuu usein luontoon ja maatilalle, mutta luonnon elementtien, virtuaalisen luonnon ja aistihuoneiden avulla luontoperustaista toimintaa on mahdollista toteuttaa myös rakennetuissa ympäristöissä. Peruselementtien lisäksi toimintaa ja sisältöä ohjaavat kolme perusedellytystä, joita ovat ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus. (Vehmasto ym. 2021, 9.)

Opinnäytetyön työelämäkumppani Tikkurilan klubitalo toimi työn tilaajana. Opinnäytetyön myötä haluttiin saada luontolähtöiset Green Care -menetelmät osaksi klubitalon toimintaa. Osana kehittämistyötä klubitalon käyttöön tuotettiin Luonnon voima -opas, joka tarjoaa tietoa luonnon positiivisista vaikutuksista neurobiologisella tasolla ja antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen. Sen lisäksi Tikkurilan klubitallolla järjestettiin Green Care -toimintaa.

Teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan olennaisia käsitteitä opinnäytetyön aiheeseen liittyen laadukkaiden lähteiden ja tutkimusten avulla. Oppaan tekemiseen hyödynnettiin samoja lähteitä.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Tikkurilan klubitalon toimintaa tuomalla luontolähtöiset Green Care -menetelmät osaksi klubitalon arkea ja lisätä luonnon positiivisten vaikutusten tunnettavuutta Luonnon Voima -oppaan avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli:

- tuottaa Luonnon Voima -opas Tikkurilan Klubitalon työntekijöiden ja jäsenien käyttöön, joka lisää tietoutta luonnon positiivisista vaikutuksista neurobiologisella tasolla ja antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen.

- kehittää organisaation toimintaa luomalla toimintamalleja, jotka motivoivat ja auttavat henkilöstöä sekä jäseniä luontoyhteyden hyödyntämiseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä

- edistää klubitalon jäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia yhdistelemällä toimintatuokioissa Green Care -toiminnan kolmea peruselementtiä: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus.

## 3 Työelämäkumppani

### 3.1 Tikkurilan klubitalo

Tikkurilan Klubitalo on yksi seitsemästä klubitalosta, jonka taustayhdistyksenä toimii Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry. Klubitalo tarjoaa toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua, tarjota tukea ja ohjausta opiskeluun sekä työllistymiseen liittyvissä asioissa ja vähentää kuntoutujien sairaalahoidon tarvetta. (Tikkurilan Klubitalo 2021.) Organisaation arvoihin kuuluu mm. Yhteisöllisyys, osallisuus ja yhdenvertaisuus. Vapaaehtoinen toiminta ja tuki pohjautuu kuntoutujan omiin tarpeisiin. Tavoitteena voi olla esimerkiksi opintojen jatkaminen tai työelämään palaaminen. Klubitalot edistävät jäsenten itsensä määrittelemien tavoitteiden toteutumista sekä tukevat kuntoutujien tasavertaista osallistumista ja osallisuutta yhteiskunnassa. Toiminta pohjautuu yhdessä tekemiseen ja keskiössä on työpainotteinen päivä. Jäsenet saavat osallistua kaikkiin klubitalon töihin, kuten perehdyttämiseen, arjen askareisiin sekä toiminnan ylläpitoon ja hallinnollisiin tehtäviin. (ESKOT ry. 2023.)

Mielenterveyskuntoutusta tarvitaan silloin, kun mielen tasapaino on järkkynyt ja toimintakyky heikentynyt, johtuen vaikeasta mielenterveyden häiriöstä, tai tilapäisestä elämän kriisistä. Kuntoutuminen on prosessi, joka etenee kuntoutujan omien voimavarojen ja itse asetettujen

tavoitteiden mukaisesti. Mielenterveyskuntoutuksen päätavoitteet ovat sairauden parantuminen/psykkisten oireiden lievittyminen sekä yksilön hyvinvoinnin edistäminen ja toimintakyvyn palautuminen. (Mielenterveystalo. 2023.)

Kuntoutuksella parannetaan ja ylläpidetään kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Kuntoutumisen lähtökohtana on kuntoutujan tarpeet ja tavoitteet. Tavoitteena on edistää kuntoutujan toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä jokapäiväisistä askareista, osallistumismahdollisuuksia, työ- ja opiskelukykyä, työllistymistä ja työssä jaksamista eri interventioiden avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023.)

#### 4 Green Care

Green Care on luonnon tavoitteellista, vastuullista sekä ammatillista käyttöä kasvat-, sosiaali- ja terveystaluuissa. Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat luontoperustaisuus, osallisuus ja kokemuksellisuus. Green Care -toimintaan kuuluu erilaiset eläinavusteiset menetelmät kuten hoivamaatalous sekä terapiatoiminta ja luontolähtöiset menetelmät, joissa hyödynnetään eri tavoin luontoa, luontomaisemaa, vesistöä ja kasveja. (Salonen & Törnroos 2019, 5.)

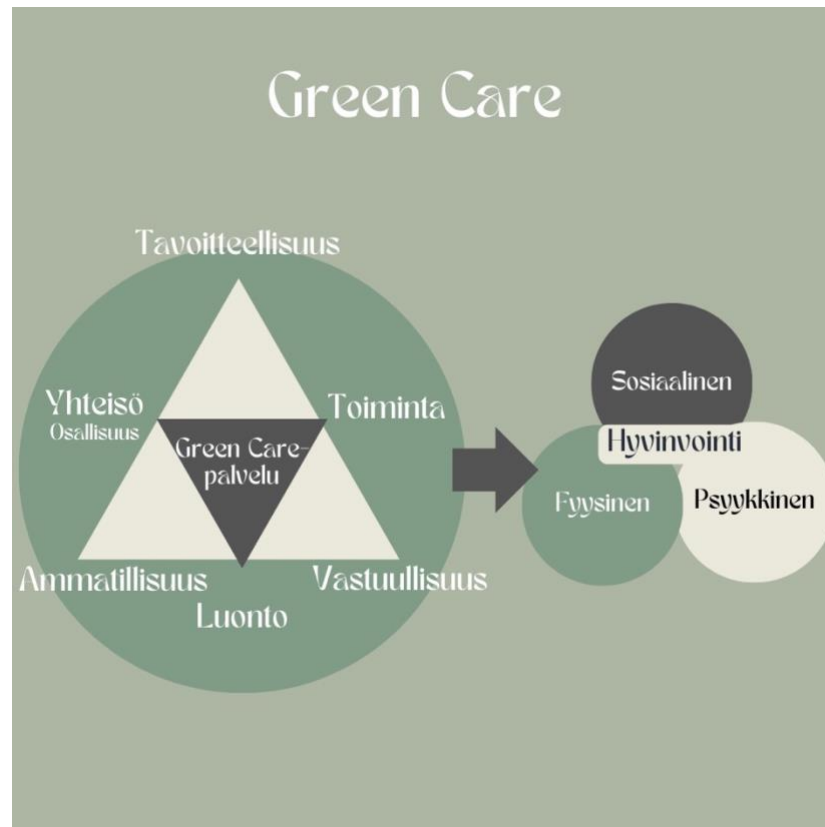
Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden avulla. Toimintaa ja sen sisältöä ohjaavat kolme perusedellytystä, joita ovat ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus. Toiminnassa keskeistä on mahdollistaa henkilökohtainen luontokokemus, joka ylläpitää ja edistää ihmisten hyvinvointia. (Vehmasto ym. 2021, 9.)

Luonto on koko Green Care -toiminnan perusta. Tavoitteena on asiakaslähtöinen, tavoitteellinen ja ohjattu luontokokemus, joka suunnitellaan vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntämällä. Green Care -toiminta sijoittuu usein luontoon ja maaseudulle, mutta luonnon elementtien, virtuaalisen luonnon ja aistihuoneiden avulla luontoperustaista toimintaa on mahdollista toteuttaa myös rakennetuissa ympäristöissä (Vehmasto ym. 2021, 9).

Kokemuksellisuus ja toiminnallisuus luontoympäristössä ovat tärkeä osa Green Care toimintatapaa. Kokemuksellisuus voi olla aktiivisesti ohjattua toimintaa tai rauhoittavaa havainnointia. Luontoympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia monenlaiseen kokemiseen ja tekemiseen. Usein luonnon tarjoamat kokemukset ovat moniaistisia, joka on yksi keskeinen hyvinvointia lisäävä tekijä. Kokemuksellisuus yhdistää ihmisen luontoympäristöön sekä sosiaaliseen ympäristöön. (Vehmasto ym. 2021, 16.)

Osallisuuden tunne on hyvinvointia tukeva ja yksi terveyttä edistävä tekijöistä sekä edellytys tasa-arvon toteutumisessa. Osallisuutta edistämällä voidaan torjua köyhyyttä sekä vähentää eriarvoisuutta. Osallisuuden edistäminen on yksi Euroopan unionin ja Suomen hallituksen tavoitteista. (THL 2022.) Green Care palveluissa osallisuus merkitsee yhteisöllisyyttä ja yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon. Asiakas otetaan mukaan koko prosessiin ja osallisuuden tunnetta tuetaan läpi toiminnan. Osallisuus näkyy Green Care -palveluissa myös siten, että asiakasta kunnioitetaan omana itsenään, hän tulee kuulluksi ja saa vaikuttaa toiminnan kulkuun. Osallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa yhteisen tekemisen kautta ja yhteyden muodostamisella mieleiseen ympäristöön tai eläimen kanssa; näin mahdollistetaan vuorovaikutteinen osallisuuden kokemus. Yhteisöllisyyden ja osallistumisen kokemus on mahdollista, vaikka muuten kokisi ulkopuolisuutta ja osattomuutta ihmisyhteisössä. Green Care toiminnassa ihmisyhteisön lisäksi, voi olla myös osa luonto ja/tai eläinyhteisöä. (Vehmasto ym. 2021, 17.) Kuvassa 1 mallinnetaan Green Care -toiminnan peruselementtejä mukailen opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä.

Green Care -toiminnan muodot vaihtelevat maittain ja alueittain riippuen kulttuurista, lainsäädännöstä, käytännöistä ja resursseista. Ulkomailla tarjotaan terapeuttisia ja sosiaalisia palveluja luonnon ja eläinten parissa, jotka eroavat hieman Suomessa tarjottavasta Green Care -toiminnasta. Green Care voi olla joissain maissa keskittynyt enemmän esimerkiksi luontoterapiaan tai eläinavusteiseen kasvatukseen. Eläinlajeissa voi olla eroja; tietyt eläinlajit voivat olla yleisemmin käytössä eri maiden Green Care -toiminnassa. Jotkut maat voivat painottaa enemmän luontoympäristöjen käyttöä hoivaympäristöinä kuin toiset. Käsitteellä Green Care saatetaan tarkoittaa myös laajempia terveyteen liittyviä terveydenhuollon kokonaisuuksia. (Gallis, C. 2013.) Luonnon positiiviset vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat tunnustettuja, ja Green Care -toiminnan kysyntä on kasvussa sekä Suomessa, että ulkomailla.



Kuva 1. Green Care palvelut (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

#### 4.1 LuontoHoiva ja LuontoVoima

Suomalaiset Green Care -palvelut voidaan jaotella LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluihin. Toiminta jaotellaan palvelujen asiakaskunnan, palveluiden järjestäjän ja niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella. Pääpiirteittäin voidaan ajatella toiminnan jakautuvan sosiaali- ja terveyspalveluihin, virkistys- ja hyvinvointipalveluihin sekä kasvatustaloihin. Palveluita yhdistää Green Care -toiminnan peruselementit. (Vehmasto ym. 2021.)

Luontohoivan asiakkaat ovat usein sosiaalipalvelujen, hoivan tai kuntoutuksen piirissä. Luontohoivan avulla pyritään vahvistamaan ihmisen stressinhallintaa, lievittämään ahdistusta ja masennusta, parantamaan keskittymistä ja kognitiivisia toimintoja sekä edistämään fyysistä kuntoutumista. Luonto tarjoaa luonnollisia elementtejä, kuten rauhaa, esteettisyyttä, läsnäoloa ja hiljaisuutta, jotka auttavat ihmistä rentoutumaan ja palautumaan. Luontohoivan järjestämisvastuu on julkisella sektorilla. Tavoitteena on elämänlaadun, toimintakyvyn ja energiatason parantaminen. Toiminnan suunnittelua ja toteutusta ohjaa asiakkaiden

kuntoutus- ja hoitosuunnitelmat, palvelun tuottajalta vaaditaan usein sosiaali- ja terveysalan koulutus. (Vehmasto, E. 2014 15.)

Luontovoima puolestaan viittaa luontoympäristön voimaannuttavaan vaikutukseen. Luonto voi tarjota ihmisille paikan, jossa voimaantua ja löytää oman potentiaalinsa. Luontovoima voi liittyä esimerkiksi luonnon antamaan inspiraatioon, itsensä ilmaisuun luonnossa, luontoympäristön tarjoamaan liikunnan ja seikkailun mahdollisuuteen tai yhteisöllisyyden kokemuksiin luontoympäristössä. Luontovoiman palveluissa tavoitteena on yleisen hyvinvoinnin ja energiatason lisääntyminen. Toiminta voi olla esimerkiksi työhyvinvointipalvelu tai muu virkistystä ja hyvinvointia lisäävä harrastus-, kasvatusta-, tai opetuspalvelu, joka tukee asiakkaiden hyvinvointia. Luontovoiman palveluilla voi olla merkittävä yhteiskunnallinen merkitys, jos sillä voidaan esimerkiksi ennaltaehkäistä asiakkaan kuntoutuksen tai hoidon tarvetta. Luontovoiman järjestämisvastuu ei ole julkisella sektorilla varhaiskasvatusta ja opetusta lukuun ottamatta. Palveluja voi käyttää yksityinen taho omien mieltymyksien ja tarpeiden mukaan, eikä palvelun tuottajalta vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusvaatimusta. (Vehmasto, E. 2014 15.)

Luontohoiva ja luontovoima eivät ole pelkästään terapeutteja lähestymistapoja, vaan ne korostavat myös luontoympäristön merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja voimaantumiseen yleisesti. Kyseiset käsitteet kannustavat hyödyntämään luontoa lääkkeenä, voimavarana ja inspiraation lähteenä omassa elämässä.

#### 4.2 Green Care -toimintaa koskevat lait, säädökset ja ohjeet

Suomessa Green Care -toimintaa koskevat säädökset, lait ja ohjeet ovat osa sosiaali- ja terveysalan yleistä lainsäädäntöä sekä maaseutu- ja ympäristöpolitiikkaa. Toiminnalle ei ole omaa erillistä lainsäädäntöä.

1. Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) määrittelee sosiaalihuollon tavoitteet ja periaatteet, jotka koskevat myös Green Care -toimintaa. Lakiin kuuluvat muun muassa palvelutarpeen arviointi, asiakasohjaus ja palvelujen saatavuus. (Finlex, Suomen lainsäädäntö. 2023.)

2. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista (734/1992) säätelee sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen maksuista, jotka liittyvät myös Green Care -palveluihin. (Finlex, Suomen lainsäädäntö. 2023.)

3. Terveystuotolaki (1326/2010) määrittelee terveystuotujen järjestämistä ja tuottamista koskevat periaatteet, jotka ovat sovellettavissa Green Care -toimintaan, etenkin terveyden edistämisen osalta. (Finlex, Suomen lainsäädäntö. 2023.)
4. Maaseutuhallinnon ja maaseuturahaston toiminnan ohjaus (MMM/339/2015) määrittelee Green Care -toiminnan tavoitteita ja ohjeita liittyen maaseuturahaston rahoittamiin toimiin. (Maa- ja metsätalousministeriö. 2023.)
5. Luontomatkailun ohjelma (MMM:n julkaisu 5/2018). Maa- ja metsätalousministeriön julkaisu sisältää ohjeita ja tavoitteita luontomatkailulle, mikä voi liittyä myös Green Care -toimintaan. (Maa- ja metsätalousministeriö. 2023.)
6. Jokaisenoikeudet käsittää lakisääteisiä ohjeita luonnon kunnioittamiseen siellä liikkuesssa. Luontolähtöistä toimintaa toteuttaessa tulee noudattaa jokamiehen oikeuksia. (Ympäristöministeriö. 2023.)
7. Green Care -palvelujen laatuksiteerit. Green Care Finland ry ja Luonnonvarakeskus ovat yhdessä määritelleet Green Care -palvelujen laatuksiteerit, jotka ovat ohjeena toiminnan laadun ja vaikuttavuuden varmistamisessa. (Green Care Finland ry, 2019.)
8. Green Care toiminnan eettiset ohjeet. Alalle on laadittu eettiset ohjeet, joissa painottuvat luonto- ja asiakassuhde sekä ammatillisuus. Sen lisäksi Green Care -työkirja määrittelee toiminnan toteutusta. (Green Care Finland. 2012.)

Green Care -toiminnan tulee täyttää laadunhallinnan mukaiset kriteerit tavoitteellisuudesta, ammattimaisuudesta ja vastuullisuudesta. Toiminnan tulee olla eettistä ja ihmisoikeuksia kunnioittavaa.

#### 4.3 Eko- ja ympäristöpsykologiset teorit

Ekopsykologia tutkii ihmisen emotionaalista ja psyykkistä yhteyttä luontoon. Sen keskeinen olettamus on, että ihminen on osa luontoa ja luontoyhteys on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ekopsykologisessa teoriassa käsitellään muun muassa luontokokemuksia, luonnon terapeuttisia vaikutuksia sekä luonnon merkitystä ihmisen identiteetille ja hyvinvoinnille. (Salonen, K. 2005.)

Ympäristöpsykologia puolestaan keskittyy laajemmin ihmisen ja fyysisen ympäristön väliseen vuorovaikutukseen sekä ympäristön elvyttäviin vaikutuksiin. (Salonen & Törnroos 2019, 6.) Se tutkii miten fyysinen ympäristö vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja hyvinvointiin. Ympäristöpsykologiset teorit käsittelevät muun muassa ihmisen suhdetta asuinympäristöön,

tilankäyttöä, maisemasuunnittelua, melua, valaistusta ja värien vaikutusta ihmisen hyvinvointiin.

Ympäristöpsykologiset teoriat käyttävät usein käsitteitä kuten "paikkasidonnaisuus" (place attachment), joka tarkoittaa ihmisen tunnesidettä tiettyyn paikkaan, ja "ympäristöpsykologinen stressi" (environmental psychological stress), joka viittaa ympäristön aiheuttamiin stressitekijöihin, kuten meluun tai ahtaisiin tiloihin liittyvään stressiin.

Teoriat tutkivat ja kuvaavat ympäristön merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja ihmisen käyttäytymisen vaikutusta ympäristöön. Niitä voidaan soveltaa muun muassa kaupunkisuunnittelussa, ympäristönsuojelussa, terapiassa ja terveystieteissä. (Salonen, K. 2005.) Green Care -toiminta perustuu samaan oletukseen kuin ekopsykologinen teoria ja samaan konseptiin kuin ympäristöpsykologia- niiden yhteys on suora.

#### 4.4 Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja Green Care

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten hyvinvointia tulee lähestyä kokonaisvaltaisesta näkökulmasta. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kolme eri aspektia ovat fyysinen, psyykinen- ja sosiaalinen ulottuvuus. (WHO, 2023)

Hyvinvoinnin saavuttamiseksi inhimillisten tarpeiden tulee olla tyydytettynä, joita Maslowin tarvehierarkia havainnollistaa. Tarvehierarkian mukaan inhimillisillä tarpeilla on hierarkia, jonka mukaan ensin alemman tason tarpeiden tulee täytyä, jotta voi esiintyä korkeamman tason tarpeita ja kaikkien tarpeiden täytyminen johtaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Fysiologisten tarpeiden eli ravinnon-, veden-, lämmön-, unen- ja hapensaanti on elintärkeää, joten niiden täyttymistä pidetään hierarkian ja järjen mukaisesti ensisijaisena. Kun ensisijainen tarve on täytynyt, toisena on turvallisuus eli turvallinen ympäristö, jossa eläminen on mahdollista. Kolmantena on sosiaalisuus, joka käsittää sosiaalisen verkoston ja yhteenkuuluvuuden, mikä on olennaista ihmisen kaltaisen laumaeläimen hyvinvoinnille. Neljäntenä on korkeamman tason tarpeita eli itsetunto; ihminen tarvitsee osakseen hyväksyntää ja arvostusta, sekä onnistumisen kokemuksia, jotta hänelle voi kehittyä hyvä itsetunto, joka tukee psyykkistä hyvinvointia. Viidentenä eli korkeimmalla tasolla on itsensä toteuttaminen mikä käsittää oman potentiaalinsa saavuttamisen, luovuuden ja itsensä ilmaisemisen. (Henwood, B., Derejko, K., Coutue J. & Padgett, D. 2015.) Kuvassa 2 visuaalinen malli Maslow'n hierarkiasta.



Kuva 2. Maslow'n hierarkia (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Tarvehierarkiaa on kritisoitu sen yleisluontoisuuden takia, tarpeiden järjestys voi kriitikkojen mukaan vaihdella subjektiivisella tasolla mikä varmasti pitää osittain paikkaansa. Maslow'n tarvehierarkia on kuitenkin yleispätevä ja tunnettu malli inhimillisistä tarpeista ja sitä voidaan myös soveltaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin syvällisempään käsittelyyn. (Henwood, ym. 2015.)

Fysiologisten tarpeiden täytyminen ja fyysinen hyvinvointi ylläpitävät ihmisen toimintakykyä. Terveellinen ravitsemus, säännöllinen liikunta, riittävä unensaanti ja sairauksien ehkäisy on olennaista. Psykkinen hyvinvointi käsittää tasapainoisen mielentilan ja tunne-elämän. Muun muassa myönteinen minäkäsitys, stressinhallintataidot, resilienssi ja tunnetaidot tukevat psyykettä. Sosiaalinen hyvinvointi liittyy ihmisen kykyyn luoda ja ylläpitää terveellisiä ihmissuhteita. Sosiaalisesti hyvinvoiva yksilö tuntee yhteenkuuluvuutta ja saa tukea läheisiltään.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi käsittää myös ympäristötekijät ja henkisen hyvinvoinnin. Hyvinvointi on sidoksissa ympäristöön. Tämä voi sisältää fyysisen ympäristön, kuten asuinympäristön terveydellisen laadun, mutta myös laajemmin ympäröivän yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutukset hyvinvointiin. Henkinen hyvinvointi käsittää subjektiivisen kokemuksen

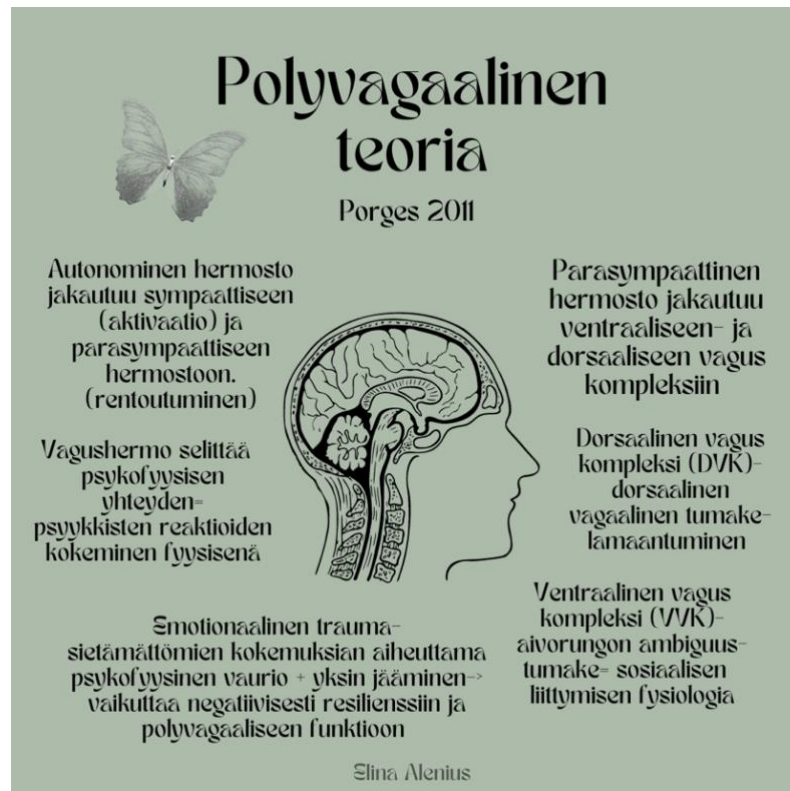
elämän merkityksellisyydestä, etiikasta ja omista arvoista. Merkityksellinen ja omien arvojen mukainen elämä edistää hyvinvointia. (Huttunen, J. 2020.)

Luontolähtöiset Green Care -menetelmät ja luonnossa ajan viettäminen tukevat parhaimmillaan kaikkia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia.

#### 4.5 Polyvagaalinen teoria ja Green Care

Polyvagaalinen teoria on Stephen Porgesin kehittämä teoria, joka käsittelee autonomisen hermoston toimintaa ja sen vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen, tunne-elämään ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Teoria korostaa vagushermon eli kiertäjähieron merkitystä hermoston säätelyssä, stressireaktioissa ja turvallisuuden tunteen kokemisessa.

Polyvagaalisen teorian mukaan autonominen hermosto jakautuu kolmeen osaan: ventraaliseen vagus kompleksiin, sympaattiseen hermostoon ja dorsaaliseen vagus kompleksiin. Ventraalinen vagus kompleksi vastaa parasympaattisen hermoston toiminnasta-  
rentoutuminen ja sosiaalinen liittyminen. Sympaattinen hermosto aktivoituu stressitilanteissa ja valmistaa kehon taistele-pakene-reaktioon (fight or flight). Dorsaalinen vagus kompleksi reagoi voimakkaaseen stressireaktioon ja aiheuttaa lamaantumisen tilan. (freeze) Kuvassa 3 polyvagaalinen teoria on jäsennelty lähteitä mukailen ajatuskartan muotoon.



Kuva 3. Polyvagaalinen teoria (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

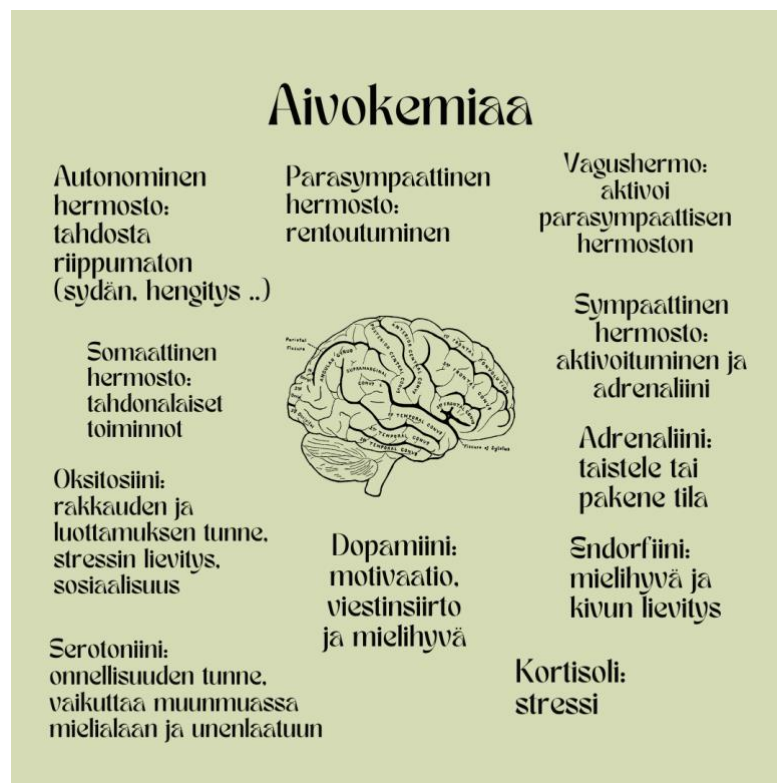
Hermostossa vallitsee "hierarkia"- keho ja aivot pyrkivät ensisijaisesti turvallisuuden tunteeseen. Mikäli ympäristö havaitaan turvalliseksi- ventraalinen vagus aktivoituu ja ihminen kykenee rentoutumaan, osallistumaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja säätelemään tunteitaan. Mikäli ympäristö tulkitaan uhkaavaksi, sympaattinen hermosto aktivoi taistelepakene-reaktion. Mikäli uhkaavaksi koetun ympäristön aiheuttama stressitila jatkuu pitkään/ylittää ihmisen sietokyvyn, dorsaalisen vaguksen aktivoituminen aiheuttaa lamaan tumen eli immobilisaation ja/tai dissosiaation.

Teoria painottaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja turvallisten kiintymyssuhteiden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Ventraalinen vagus mahdollistaa ihmisen kyvyn tuntea turvaa, luoda läheisiä suhteita ja tuntea empatiaa muita kohtaan. Läheisyys ja kosketus vapauttaa endorfiinia ja oksitosiinia, jotka auttavat palautumaan psyykettä haastavista tilanteista, tuottavat mielihyvää ja tasapainottavat hermoston toimintaa. Ventraalisen vaguksen puutteellinen toiminta vaikeuttaa sosiaalista vuorovaikutusta ja heikentää psyykkistä hyvinvointia. (Porges, S. 2009.) Kuvassa 4 polyvagaaliset tasot esitetään visuaalisesti.



Kuva 4. Polyvagaaliset tasot (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Green Care menetelmät tukevat polyvagaalista toimintaa. Luonnossa oleminen ja sen elementtien havainnointi aistien välityksellä aktivoi ventraalista vagushermaa ja neutralisoi sympaattisen hermoston aktiivisuutta, mikä puolestaan vähentää stressihormonien tuotantoa. Luonnossa oleminen voi helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta, esimerkiksi kävelyllä ystävien, yhteisön tai perheen kanssa. Tämä vahvistaa ihmisten välisiä suhteita ja tukee ventraalisen vagushermon aktivoitumista vahvistaen sosiaalisen liittymisen tilaa. Raitis ilma ja luonnon äänet kannustavat syvään ja rauhalliseen hengitykseen, mikä edistää parasympaattisen hermoston aktiivisuutta. Lisäksi luonnossa liikkuminen voi rohkaista fyysistä aktiivisuutta ja liikkuvuutta, mikä vaikuttaa myönteisesti kehon asentoon ja lihasten rentoutumiseen. (Wen, ym. 2019.) Kuvassa 5 käsitellään neurobiologisia käsitteitä, joita esiintyy opinnäytetyön teoreettisessa viitekehysessä.



Kuva 5. Aivokemiaa, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

#### 4.6 Luonto avusteiset menetelmät

##### 4.6.1 Shinrin-yoku eli metsäkylpy

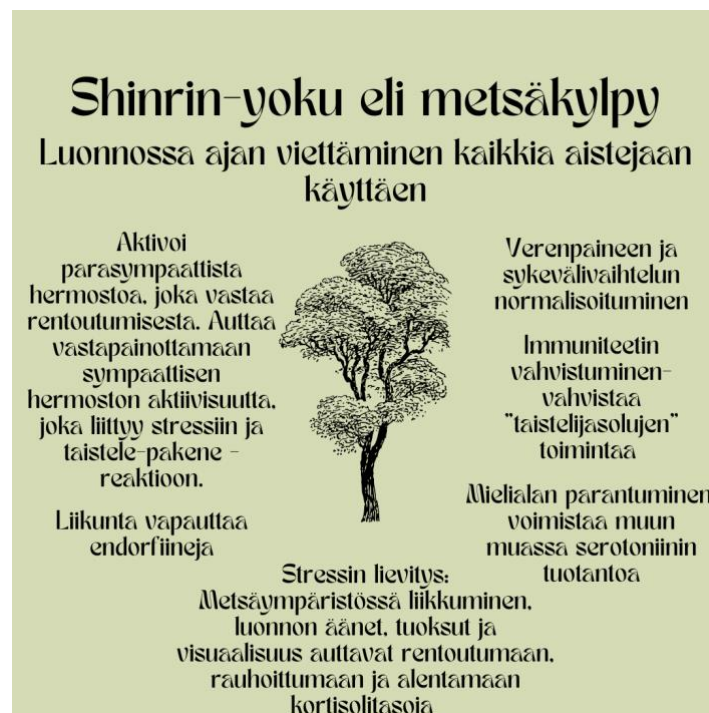
Japanilainen käsite Shinrin-yoku tarkoittaa metsäkylpyä eli luonnossa ajan viettämistä kaikkia aistejaan käyttäen. Tutkimuksien mukaan metsäkylvyllä on positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Metsäympäristössä oleminen ja metsäkylpyjen ottaminen on todettu vähentävän stressihormonien, kuten kortisolin, eritystä kehossa. Miellyttävässä metsäympäristössä liikkuminen, luonnon äänet, tuoksut ja visuaalisuus auttavat rentoutumaan, rauhoittumaan ja alentamaan stressitasoja.

Metsäkylpyjen on havaittu aktivoivan kehon parasympaattista hermostoa, joka on vastuussa rentoutumisesta, lepäämisestä ja ruoansulatuksesta. Tämä auttaa vastapainottamaan sympaattisen hermoston aktiivisuutta, joka on assosioitu stressiin ja taistele-pakene-reaktioon. Verenpaine alenee ja sykevälivaihtelu tasapainottuu. Sykevälivaihtelu on yhteydessä autonomisen hermoston toimintaan ja kehon kykyyn sopeutua stressiin.

Metsäympäristössä vietetty aika näyttää edistävän terveellistä sykeväli vaihtelua ja siten sydämen terveyttä.

Metsäkylvyillä on todettu olevan positiivinen vaikutus myös immuunijärjestelmään. Metsäympäristössä vietetty aika ja metsäilma lisäävät luonnollisten "taistelija solujen" aktiivisuutta, luonnollisten tappajasolujen määrää ja parantaa immuunijärjestelmän toimintaa. (Wen ym. 2019.) Kuvassa 6 Luonnon voima oppaan ajatuskartta metsäkylvyn hyvinvointivaikutuksista.



Kuva 6. Shinrin-yoku eli metsäkylpy, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Ideana metsäkylvyssä on lähteä kävelylle metsäympäristöön tai lähiluontoon ja kulkea rauhassa omaan tahtiin kiinnittämättä huomiota elektroniikkaan. Mukaan voi ottaa vettä tai teetä janon varalle ja taukoja voi pitää oman jaksamisen mukaan. Kaikkien aistien käyttäminen auttaa maadoittumaan nykyhetkeen; näkö-, tunto-, kuulo- ja hajuaistin käyttäminen on keskeistä. Esimerkkinä kävely kesäpäivänä metsässä; kävellessään voi keskittyä vihreyteen ja kauniisiin maisemiin ympärillä, tunnustella miltä luonnon materiaalit tuntuvat koskettaessa, kuunnella lehtien havinaa ja lintujen laulua sekä haistaa kukkien, maan ja sateen tuoksun. Samalla voi keskittyä hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos; sisään hengittäessä kuvittelee saavansa hyvää energiaa maasta ja ulos hengittäessä kuvittelee stressin ja huolien valuvan pois maan syvyyyksiin. Keskitytään olemaan läsnä nykyhetkessä

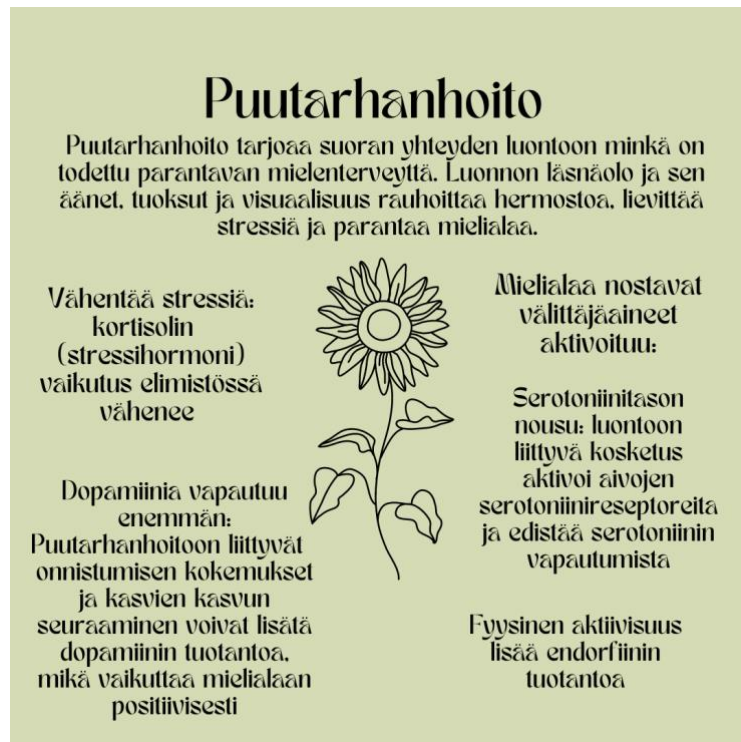
tuntien yhteys luontoon ja sen eheyttävä voima. Voi kuvitella ajatuksien olevan ohilipuvia pilviä ja tarkastella niitä objektiivisesti. (Shmurak, S. 2020.) Metsäkylpy hyödyntää luonnon elementtejä ja meditatiivisia menetelmiä. Kuvassa 7 Luonnon voima -oppaan ajatuskartta metsäkylvyn toteutuksesta.



Kuva 7. Shinrin-yoku eli metsäkylpy, Luonnon voima -opas (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

#### 4.6.2 Puutarhatoiminta

Puutarhatoiminta käyttää puutarhanhoitoa ja kasvien kanssa työskentelyä terapeuttisena välineenä. Se voi sisältää esimerkiksi kasvien istuttamista, sadonkorjuuta tai kasvien hoitoa. Puutarhanhoito tarjoaa suoran yhteyden luontoon minkä on todettu parantavan mielenterveyttä. Luonnon läsnäolo ja sen äänet, tuoksut ja visuaalisuus rauhoittaa hermostoa, lievittää stressiä ja parantaa mielialaa. Luonnon kiertokulun tarkkailu, esimerkiksi siemenen itämisen seuraaminen, antaa perspektiiviä ja toimii metaforana. Ihminen voi kokea kuuluvansa isompaan kokonaisuuteen ja asiat saavat mittasuhteita.



Kuva 8. Puutarhanhoito, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Puutarhanhoidolla on todettu useita neurobiologisia vaikutuksia, jotka edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sen on todettu vähentävän stressihormonien, kuten kortisolin, vapautumista kehossa. Puutarhanhoito auttaa keskittymään nykyhetkeen mikä auttaa lievittämään stressiä ja edistää rentoutumista. Onnistumisen kokemukset ja kasvien kasvun seuraaminen voivat lisätä dopamiinin tuotantoa, mikä parantaa mielialaa. Luontoon liittyvä kosketus aktivoi aivojen serotoniinireseptoreita ja edistää serotoniinin vapautumista, joka on tärkeä välittäjäaine muun muassa mielialan ja unenlaadun kannalta. Liikunta vapauttaa endorfiineja ja ulkoilu sekä auringonvalo voivat lisätä vitamiinien saantia ja edistää terveellistä unirytmää. (Soga, M., Gaston, J. & Yamaura, Y. 2017.) Kuvassa 8 Luonnon voima -oppaan ajatuskartta puutarhanhoidon hyvinvointivaikutuksista.

Puutarhatoimintaa voi toteuttaa niin ulko- kuin sisätiloissa. Kasvien hankkiminen sisätiloihin parantaa sisäilmaa ja kohottaa mielialaa. Pihalla tai parvekkeella voi kasvattaa erilaisia hyötykasveja. Kuvassa 9 Luonnon voima -oppaan ajatuskartta puutarhanhoidon toteutuksesta.



Kuva 9. Puutarhanhoito; toteutus, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

#### 4.6.3 Blue Care

Blue Care on osa Green Care -konseptia ja se keskittyy erityisesti vesiympäristön, kuten meren, järvien tai jokien terapeuttiin vaikutuksiin. Siinä hyödynnetään veden läsnäoloa ja sen tuomia rauhoittavia ja virkistäviä elementtejä terapeuttisessa tarkoituksessa.

Vesi ja vesiympäristö auttaa rentoutumaan, lievittää stressiä ja ahdistuneisuutta sekä parantaa mielialaa vaikuttamalla positiivisesti ihmisen neurobiologiaan. Veselementtien, kuten meren aaltojen tai joen virtaavan veden äänien on todettu rauhoittavan hermostoa ja vähentävän stressiä. Parasymptaattinen hermosto aktivoituu, serotoniinin ja endorfiinien vapautuminen voimistuu vaikuttaen positiivisesti mielialaan. Veden katselu ja kuunteleminen on meditatiivista ja auttaa suuntaamaan huomion nykyhetkeen. Tämä edistää rentoutumista ja tietoisuutta sekä tukee mielenrauhaa.

Blue Carea voidaan toteuttaa eri tavoin, kuten esimerkiksi veselementtien läheisyydessä olemalla, vesiympäristössä liikkumalla, veden ääniä kuuntelemalla tai veselementteihin liittyvissä terapeuttisissa harjoituksissa. Nämä kokemukset voivat yhdessä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tukea ihmisen terveyttä niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin

tasolla. (Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C. & Carlin, C. 2020.) Kuvassa 10 Luonnon voima -oppaan ajatuskartta Blue care:sta.



Kuva 10. Blue Care, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

#### 4.7 Eläinavusteiset menetelmät

Eläinavusteinen toiminta hyödyntää eläinten läsnäolon rauhoittavia vaikutuksia. Kyseistä toimintaa voi toteuttaa muun muassa maataloilla, hoitolaitoksissa, kouluissa, eläintarhassa ja luonnon läheisyydessä. Keskeisiä menetelmiä ovat hevos- ja koira-avusteinen terapia. Toiminta voi sisältää muun muassa eläinten hoitoon ja leikittämiseen osallistumista, terapiassa ja oppimistilanteissa eläinten läsnäolon hyödyntämistä sekä ratsastusta tai koirien lenkittämistä. (Vehmasto ym. 2021.)

Eläinavusteisen terapian ja eläinten seurassa ajan viettämisen on havaittu aktivoivan neurobiologisia mekanismeja, jotka parantavat mielialaa, vähentävät stressiä ja edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Muun muassa hevosavusteinen terapia tai koiraterapia auttaa vahvistamaan luontoyhteyttä ja edistää emotionaalista tasapainoa.

Eläinten seurassa ajan viettäminen voimistaa endorfiinien ja oksitosiinin vapautumista. Endorfiinit ovat välittäjäaineita, jotka vähentävät kipua ja tuottavat mielihyvää. Oksitosiini on sosiaalisuuteen assosioitu välittäjäaine, joka vahvistaa tunnetta kiintymyksestä ja yhteenkuuluvuudesta. Kortisolitasot laskevat, jonka myötä stressi vähenee. Parasymptaattinen hermosto aktivoituu, mikä edistää rentoutumista ja tasapainottaa autonomisen sekä somaattisen hermoston toimintaa vähentäen stressin negatiivisia vaikutuksia. Toiminnassa tapahtuvat palkitsevat kokemukset stimuloivat dopamiinin vapautumista. Dopamiini on välittäjäaine, joka assosioidaan motivaatioon ja mielihyvään. (Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrscha, K. 2012.)

Eläinten kanssa toimiminen lisää myös sosiaalista vuorovaikutusta, joka aktivoi niitä aivoalueita, jotka vastaavat sosiaalisista taidoista ja vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Tutkimuksien mukaan muun muassa hevosavusteinen terapia on auttanut autismikirjolla olevia lapsia myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja empatian osoittamisessa. (Malcolm, R., Ecks, S. & Pickersgrill, M. 2018.) Kuvassa 11 Luonnon voima -oppaan ajatuskartta yhteydestä eläimiin.



Kuva 11. Yhteys eläimiin, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

## 5 Kehittämistyön toteutus

Kehittämistyö saa alkunsa erilaisista lähtökohdista, kuten organisaation kehittämistarpeista tai muutos halusta. Kehittämistyöhön kuuluu siis tyypillisesti käytännön ongelmien ratkaisuja ja uusien käytäntöjen, ideoiden tai palveluiden tuottamista ja toteuttamista. Kehittämistyölle tyypillistä on saada aikaan parannuksia ja uusia ratkaisuja. Vaikka tähtäin tavoitteenasettelussa on varsinaisen kehittämistehtävän saavuttamisessa, myös uuden tiedon ja tekstin tuottaminen kehittämistyöstä on tärkeä osa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 19.)

Tässä opinnäytetyössä kehittämistyö koostui neljästä Green Care menetelmien mukaisesta toimintakokonaisuudesta. Lisäksi Tikkurilan klubitalon käyttöön tuotettiin Luonnon voimopas. Ennen toiminnan aloitusta opinnäytetyön tekijät esittelivät opinnäytetyön aiheen visuaalisesti klubitalon tiloissa. Esityksen jälkeen toimintaa suunniteltiin yhdessä Tikkurilan klubitalon henkilökunnan ja jäsenien kanssa. Toiveita toiminnan sisällöstä kirjattiin muistiin suunnittelua ja toteutusta varten.

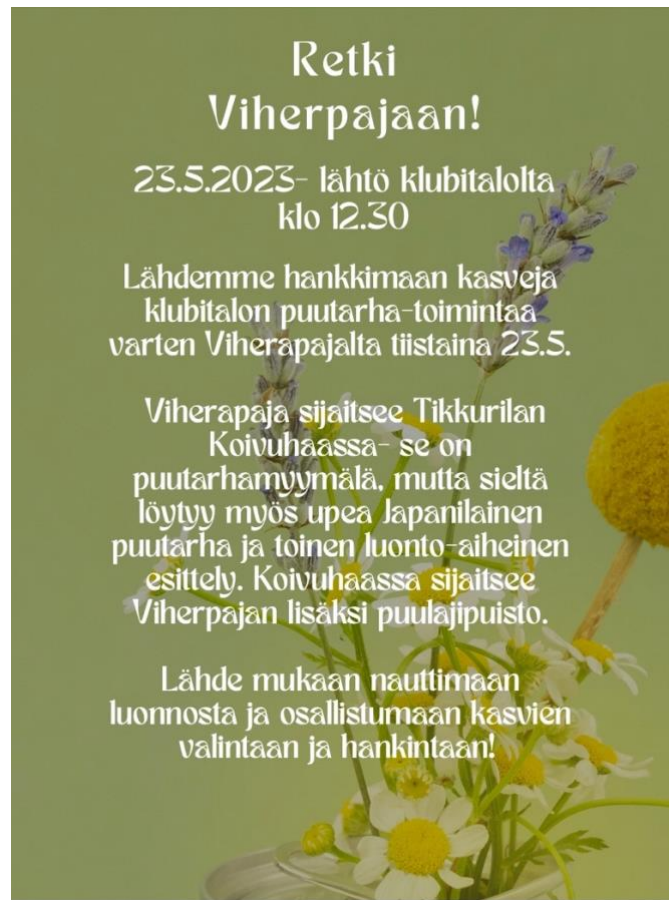


Kuva 12. Mainos Green Care -toiminnasta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)



Kuva 13. Yrttien istutusta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Ensimmäisellä toimintakerralla jäsenten kanssa istutettiin herneitä, valkosipulin kynsiä sekä yrttejä. Toimintaan osallistui 6 jäsentä. Toisella toimintakerralla oli vuorossa retki Koivuhaassa toimivaan viher- ja ruukkukasvien suurmyymälään Viherpajalle. Viherpajalta hankittiin taimia sekä viherkasveja, ihailtiin kasvien loistoa ja tuoksua sekä vierailtiin japanilaisessa puutarhassa. Matkan aikana nautittiin kauniista kesäpäivästä ja luontoympäristöstä. Retkelle osallistui yksi jäsen ja klubitalon työntekijöitä.



Kuva 14. Mainos retkestä Viherpajaan. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

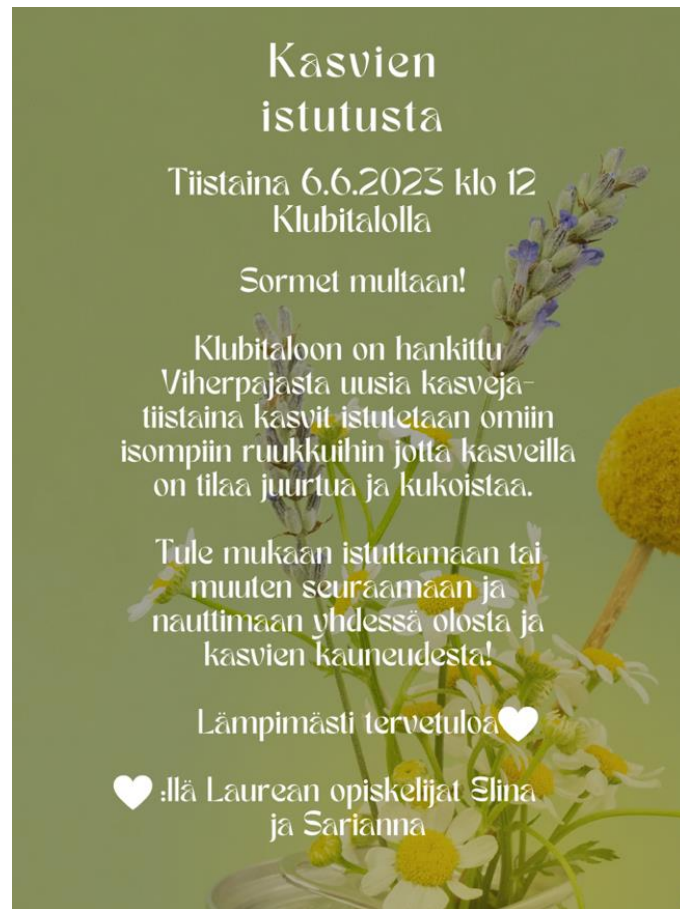


Kuva 15. Retki Viherpajaan. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)



Kuva 16. Viherpajan japanilainen puutarha (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Kolmannella kerralla oli vuorossa taimien ja viherkasvien istuttamista sekä edukaation antamista. Istutuksien aikana kuunneltiin luonnon ääniä elektroniikan avulla, joka loi rauhoittavan ympäristön ja tunnelman tilaan. Mukana toiminnassa 4 jäsentä. Istutetuista taimista ja yrteistä saatiin luotua kaunis puutarhanurkkaus klubitalon ruokalaan. Aktiiviteettien välissä ja toimintakokonaisuuden jälkeen jäsenet osallistuivat puutarhan hoitamiseen ja hyödynsivät yrtejä ruoanlaitossa.



Kuva 17. Mainos kasvien istutuksesta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)



Kuva 18. Viherpajasta ostettujen kasvien istutusta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)



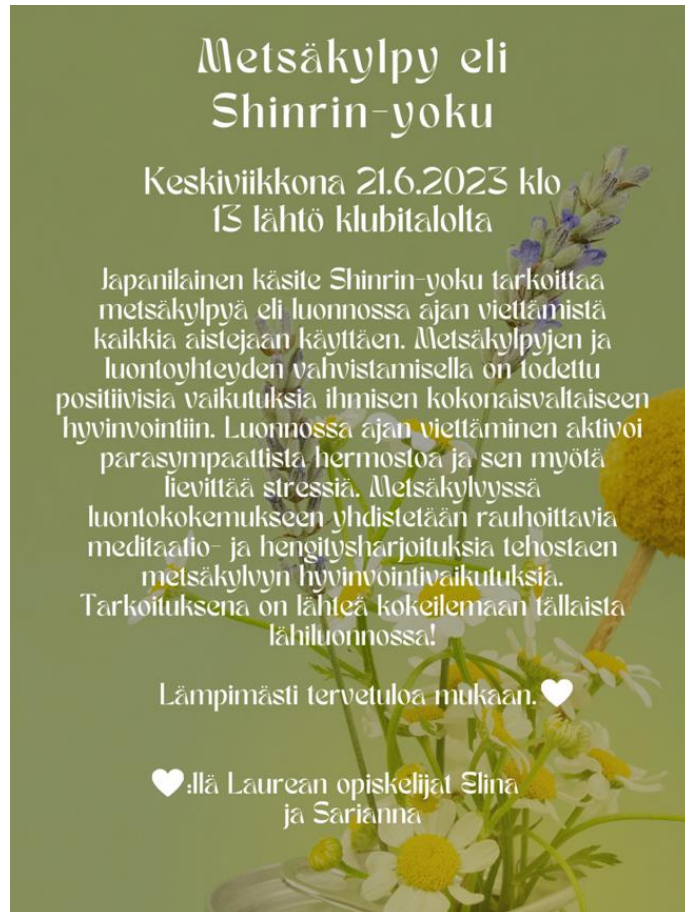
Kuva 19. Paprika ja tomaatti (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)



Kuva 20. Viherpajasta ostetut kasvit istutettuna. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Neljännellä kerralla toteutettiin metsäkylpy, joka on yksi Green Care -menetelmistä. Toimintaan osallistui 1 jäsen ja työntekijöitä. Kävelimme Tikkurilan klubitalolta läheiselle joelle, jonka varrella kuljimme kävellen kaunista lähiluontoa ihailen ja siitä keskustellen. Lopuksi pysähdyimme vielä joen äärelle istumaan. Positiivisen palautteen ja elekielen

perusteella aktiviteetteihin osallistuneet olivat mielissään toiminnasta ja pääsivät rentoutumaan ja virkistymään niiden aikana.



Kuva 21. Mainos metsäkylvystä. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Osana opinnäytetyötä kehitettiin myös Luonnon Voima -opas, joka lisää tietoutta luonnon positiivisista vaikutuksista neurobiologisella tasolla ja antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen. Opas annettiin klubitalon käyttöön ja siitä saatiin välittömästi positiivista palautetta kuten myös kevään ja kesän aikana järjestetyistä toimintatuokioista. Oppaan tekemisessä hyödynnettiin Canva- graafisen suunnittelun verkkotyökalua. Informaatio koostettiin laadukkaista lähteistä ja tutkimuksista ajatuskartan lailla ja visuaaliseksi osaksi lisättiin valmiita luonto aiheisia elementtejä. Oppaan aineistoa on nähtävillä opinnäytetyön visuaalisena materiaalina ja se lisättiin myös liitteisiin. Opasta voidaan hyödyntää haluttaessa myös muissa klubitaloissa, yksityiskäytössä ja terveydenhuollon palveluissa. Kuvassa 22 Luonnon voima -oppaan kansi.

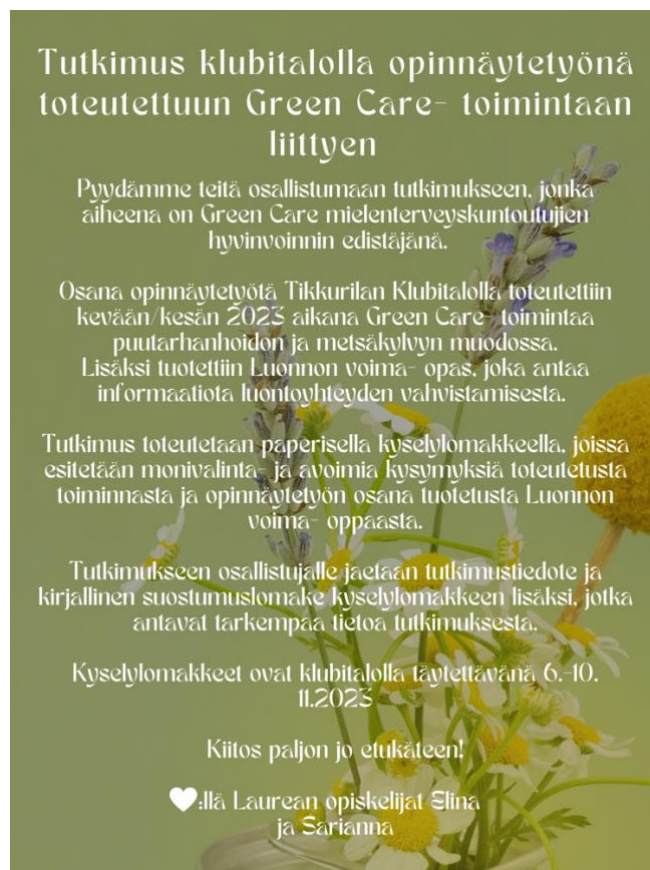


Kuva 22. Luonnon voima -oppaan kansi. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

## 6 Tutkimuksen menetelmät ja toteutus

### 6.1 Aineiston keruu

Aineiston keruu toteutettiin paperisella kyselylomakkeella Tikkurilan klubitalolla. Tutkimusryhmään rekrytoitiin jäseniä ja henkilökuntaa, jotka olivat osallistuneet Green Care toimintaan ja/tai lukeneet Luonnon Voima -opasta. Rekrytointi toteutettiin klubitalolle jaettavan mainoksen avulla. Kyselylomakkeet toimitettiin ja noudettiin henkilökohtaisesti, klubitalolla ne säilytettiin lukollisessa arkistokaapissa. Kyselyssä käytettiin sekä monivalintakysymyksiä, että avoimia kysymyksiä määrällisen ja laadullisen aineiston saamiseksi. Kysymyksien avulla kerättiin aineistoa osallistujien kokemuksista luontolähtöisestä Green Care -toiminnasta ja opinnäytetyön osana laaditusta Luonnon Voima -oppaasta. Kuvassa 23 mainos tutkimukseen liittyen.



Kuva 23. Mainos tutkimuksesta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

## 6.2 Aineiston analyysi

Kyselylomakkeet analysoitiin suljettujen kysymysten osalta kuvailevin määrällisin menetelmin (frekvenssi ja prosentiosuuksin) ja avoimien kysymysten osalta teemoittelemalla. Aineiston keruu toteutettiin anonyymisti ja täysin luottamuksellisesti. Tutkimuksen päätyttyä haastattelun materiaalit hävitettiin tietosuojalain mukaisella tavalla silppurissa.

Sisällön analyysimenetelmien perusjaottelua voidaan hahmottaa erotteluna määrällisen ja laadullisen analyysin välillä. Määrällisessä analyysissä tavoitteena on yleisesti selvittää ilmiöiden syy-seuraussuhteita, niiden välisiä yhteyksiä tai ilmiöiden esiintymistiheyttä käyttäen numeerisia arvoja ja tilastollisia menetelmiä (Jyväskylän yliopisto. 2021.)

Teemoittelu käsittää aineiston analysoinnin tavalla, jossa keskitytään tunnistamaan ja erittelemään tutkimusongelman kannalta keskeiset aiheet tai teemat (Eskola & Suoranta 2008, s. 174-180). Se on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja edustaa yhtä tapaa tulkita ja jäsentää sisältöä tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Ensin kyselylomakkeista laskettiin frekvenssit- kuinka monta vastaajaa oli ja kuinka monta vastausta kuhunkin monivalinnan vaihtoehtoon saatiin. Frekvensseistä laskettiin prosenttiosuudet, joista laadittiin kuvaannolliset taulukot. Aineistoa oli suhteellisen vähän, joten laskutoimitukset onnistuivat ilman laskennan verkkotyökaluja. Avoimien kysymyksien osalta teemoiteltiin eli tunnistettiin sekä rajattiin arvioinnin kannalta keskeiset aiheet ja niiden mukaiset vastaukset, joista laadittiin myös havainnoivat taulukot.

## 7 Tutkimuksen tulokset

### 7.1 Kokemukset Green Care -toiminnasta

Tutkimuksessa oli yhdeksän osallistujaa, jotka arvioivat väittämiä liittyen Green Care -toimintaan. Osallistujia pyydettiin valitsemaan väite, joka kuvaa parhaiten heidän mielipidettään. Tuloksissa ei esiintynyt yhtäkään vastausta, joka olisi ollut ”täysin eri mieltä”. Tulokset analysoitiin määrällisin menetelmin eli frekvenssi- ja prosenttiosuuksin. Ohessa taulukko, joka kuvaa tulosten prosenttiosuuksia.

Taulukko 1. Tulokset kokemuksista Green Care- toimintaan liittyen. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Kokemuksia Green Care -toiminnasta	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä
<b>Osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne</b>			
Kasvien istuttaminen ja hoitaminen yhdessä muiden kanssa lisäsi yhteen kuulumisen tunnetta	50%	17%	33%
<b>Itseilmaisun mahdollistuminen ja onnistumisen kokemukset</b>			
Toiminta mahdollisti itsensä toteuttamista	67%	33%	
Kasvien istuttaminen ja hoitaminen tuotti onnistumisen kokemuksia	50%	33%	17%
<b>Osallisuuden tunne ja tasavertaisuus</b>			

Osallisuuden tunne vahvistui	33%	67%	
Kohtaaminen tasavertaisena jäsenenä	83%	17%	
Toimintaan oli mahdollisuus osallistua omaehtoisesti	83%	17%	
<b>Vaikutukset mielialaan ja hyvinvointiin</b>			
Luontolähtöinen toiminta auttoi palautumaan stressistä ja rentoutumaan	50%	33%	17%
Mielialani kohentui	33%	50%	17%
Negatiiviset ajatukset ja huolet lievenivät	83%	17%	
Luonnon elementeillä oli energisoiva ja elvyttävä vaikutus	33%	67%	
Toiminta auttoi olemaan läsnä tässä hetkessä	33%	50%	17%
<b>Yhteisöllinen vaikutus</b>			
Puutarhanurkkaus lisäsi Tikkurilan Klubitalon viihtyisyyttä	67%	33%	
Green Care- toiminta motivoi vahvistamaan omaa luontoyhteyttä	20%	80%	
Valmius osallistua Green Care-toimintaan uudestaan	67%	33%	
<b>Työntekijöiden näkökulma</b>	<b>Täysin samaa mieltä</b>	<b>Samaa mieltä</b>	<b>Eri mieltä</b>
Green Care -toiminta edisti klubitalon jäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia	50%	33%	17%
Järjestetty Green Care -toiminta motivoi järjestämään vastaavaa toimintaa uudestaan	17%	83%	

Green Care -toiminta soveltuu Klubitalon arkeen	67%	33%	
Green Care -toiminta on saanut positiivisen vastaanoton jäsenissä ja työyhteisössä	67%	33%	

Yhteenvedona, Green Care -toiminta näyttää vaikuttaneen positiivisesti vastaajien kokemaan yhteenkuuluvuuden, osallisuuden, itseilmaisuuden mahdollistumisen ja hyvinvoinnin tunteisiin. Lisäksi se on saanut positiivista palautetta klubitalon jäseniltä ja työntekijöiltä, mikä viittaa sen soveltuvuuteen ja hyödyllisyyteen jatkoon kannalta.

Avoimet kysymykset ja annettu palaute analysoitiin teemoittelemalla. Ohessa taulukko havaituista teemoista.

Taulukko 2. Tulokset kokemuksista Green Care -toimintaan liittyen; avoimet kysymykset. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Mielialan kohentuminen	Ilon ja hyödyn kokeminen toiminnasta
"Tulin paremmalle mielelle."	"Toiminnasta on ollut paljon iloa"
	"Muun muassa herneensoja ja valkosipulinvarsia saatiin hyödynnettyä keittiössä."
	"Muutama jäsen intoutui kasvattamaan yrttejä kotona."

## 7.2 Kokemukset Luonnon voima- oppaasta

Tutkimuksessa oli kuusi osallistujaa, jotka arvioivat väittämiä liittyen Luonnon voima-oppaaseen. Osallistujia pyydettiin valitsemaan väite, joka kuvaa parhaiten heidän mielipidettään. Tuloksissa ei esiintynyt yhtäkään vastausta, joka olisi ollut "täysin eri mieltä". Tulokset analysoitiin määrällisin menetelmin eli frekvenssi- ja prosenttiosuuksin. Ohessa taulukko, joka kuvaa tulosten prosenttiosuuksia.

Taulukko 3. Tulokset kokemuksista Luonnon voima -oppaaseen liittyen. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Kokemuksia Luonnon voima- oppaasta	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä
Luonnon Voima -opas tarjoaa laadukasta tietoa luonnon positiivisista vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin	17%	83%	
Luonnon Voima -opas antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen	17%	83%	
Luonnon Voima- opas motivoi vahvistamaan luontoyhteyttäni		83%	17%
<b>Työntekijöiden näkökulma Luonnon Voima-oppaaseen Tikkurilan Klubitalolla</b>			
Luonnon Voima -opas tarjoaa informaatiota luontolähtöisen toiminnan järjestämiseen Tikkurilan Klubitalolla	67%	33%	
Opas motivoi järjestämään luontolähtöistä toimintaa Tikkurilan Klubitalolla vastaisuudessaakin	67%	33%	

Luonnon Voima -opas sai positiivista palautetta niin vastaajilta, jotka kokivat sen tarjoavan laadukasta tietoa ja neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen, kuin myös Klubitalon työntekijöiltä, jotka pitivät sitä hyödyllisenä luontolähtöisen toiminnan järjestämisessä ja olivat motivoituneita toiminnan toteuttamiseen myös tulevaisuudessa.

Avoimia kysymyksiä ja palautetta analysoitiin teemoittelemalla. Ohessa taulukko havaituista teemoista.

Taulukko 4. Tulokset kokemuksista Luonnon voima -oppaaseen liittyen; avoimet kysymykset. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)

Oppaan sisältö ja käytettävyys	Fontin haastavuus	Kokeiltuja luontoyhteyden vahvistamis keinoja
"Opas on tosi kiva ja hyödyllinen, helposti lähestyttävä ja ymmärrettävä."	"Fontti haastava lukea, muuten oikein hieno ja hyvä."	"Kuuntelemalla lintujen viserrystä."
"Opas on hyvin rakennettu ja sivuilla on sopivasti tekstiä."	"Fontti vaikeasti saavutettavissa"	"Ratsastus maastossa auttoi vahvistamaan luontoyhteyttäni."
"Opas antaa vaikutelman, että luontoyhteyden vahvistaminen tapahtuu matalalla kynnyksellä."		

## 8 Pohdinta

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus; se miten ihminen voi psyykkisesti vaikuttaa suoraan fyysiseen hyvinvointiin ja toisin päin. Oikeastaan nämä hyvinvoinnin elementit eivät ole lainkaan erillään toisistaan. Luontoyhteyden on tutkitusti tunnistettu vaikuttavan positiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin fyysisten ja psyykkisten tekijöiden kautta, joka antaa lupaavan keinon edistää kokonaisvaltaista terveydenhoitoa.

Terveyshyödyt on tunnistettu sosiaali- ja terveystaloudissa, mutta lisää laadukasta tutkimustietoa tarvitaan, jotta luontolähtöiset menetelmät voidaan integroida kiinteäksi osaksi terveydenhoitoa. Suomessa on tehty useita tutkimuksia luonnon terveysvaikutuksista, mutta ei yhtä laajasti kuin ulkomailla. Useammassa ulkomaisessa tutkimuksessa luonnon hyvinvointivaikutuksiin on otettu syvälinen näkökulma tutkien muun muassa neurobiologisia mekanismeja vaikutuksien taustalla. Kyseiset tutkimukset ovat inspiroineet kehittämistyön

toteutuksessa ja teoreettisen viitekehyksen rakentamisessa. Kun ihminen ymmärtää miksi luonnolla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, on hänen helpompi motivoitua vahvistamaan omaa luonto yhteyttään. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan todeta luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvien tutkimusten ja niiden tulosten olevan valideja.

## 8.1 Johtopäätökset ja tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Tikkurilan klubitalon toimintaa tuomalla luontolähtöiset Green Care -menetelmät osaksi klubitalon arkea ja lisätä luonnon positiivisten vaikutusten tunnettavuutta opinnäytetyön osana tuotetun Luonnon Voima -oppaan avulla.

Ensimmäisenä tavoitteena oli tuottaa Luonnon Voima -opas Tikkurilan Klubitalon työntekijöiden ja jäsenien käyttöön, joka lisää tietoutta luonnon positiivisista vaikutuksista neurobiologisella tasolla ja antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen. Toisena tavoitteena oli kehittää organisaation toimintaa luomalla toimintamalleja, jotka motivoivat ja auttavat henkilöstöä sekä jäseniä luontoyhteyden hyödyntämiseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kolmantena tavoitteena oli edistää klubitalon jäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia yhdistelemällä toimintatuokioissa Green Care -toiminnan kolmea peruselementtiä: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus.

Kyselylomakkeen tuloksista valtaosa oli positiivisia eli joko ”täysin samaa mieltä” tai ”samaa mieltä”, vähemmistö vastauksista oli negatiivisia eli ”eri mieltä”. Tuloksissa ei esiintynyt yhtäkään vastausta, joka olisi ollut ”täysin eri mieltä”. Tuloksien avulla arvioitiin tavoitteiden onnistumista.

Tulosten mukaan opas tarjoaa laadukasta tietoa luonnon positiivisista vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen. Valtaosa (83 %) koki oppaan motivoivan vahvistamaan omaa luontoyhteyttään. Työntekijöiden näkökulmasta opas tarjoaa informaatiota luontolähtöisen toiminnan järjestämiseen Tikkurilan Klubitalolla ja motivoivan järjestämään luontolähtöistä toimintaa vastaisuudessakin. Tavoite on oppaan osalta onnistunut kiitettävästi, joskin kehitettävää on vielä saavutettavamman ulkoasun laatimisessa fontin osalta.

Green Care toiminnan koettiin mahdollistavan itsensä toteuttamista ja vahvistavan osallisuuden tunnetta. Osallistuneet kokivat tulevansa kohdatuksi tasavertaisena jäsenenä ja toiminnan olleen omaehtoista. Toiminnan aikana negatiiviset ajatukset ja huolet lievenivät sekä luonnon elementeillä todettiin olevan energisoiva ja elvyttävä vaikutus. Green Care

toiminta motivoi jäseniä vahvistamaan omaa luontoyhteyttään ja osallistumaan vastaavaan toimintaan uudestaan. Toiminnan todettiin lisänneen klubitalon viihtyisyyttä. Osa koki kasvien yhdessä istuttamisen ja hoitamisen lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta (77%) ja tuottavan onnistumisen kokemuksia (83%). Osa koki myös luontolähtöisen toiminnan auttavan palautumaan stressistä ja rentoutumaan (83%), olemaan läsnä tässä hetkessä (83%) sekä kohentavan mielialaa (83%). Avoimissa vastauksissa eräs osallistuneista totesi tullessaan paremmalle mielelle. Työntekijöiden näkökulmasta koettiin Green Care toiminnan motivoivan järjestämään vastaavaa toimintaa jatkossakin, soveltuvan klubitalon arkeen ja saaneen positiivisen vastaanoton niin jäsenissä kuin työntekijöissä. Valtaosa (83%) koki Green Care toiminnan edistäneen klubitalon jäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tavoitteet Green Care -toiminnan osalta ovat myös onnistuneet kiitettävästi tulosten mukaan.

Tuloksien pohjalta voidaan vetää johtopäätös, että luontolähtöisellä toiminnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joskin ne ovat myös yksilöllisiä. Luontoyhteyden kokemiseen voi vaikuttaa monet tekijät mukaan lukien mielenterveys- ja terveysongelmien vakavuus sekä aiemmat henkilökohtaiset kokemukset luonnon kanssa. Toistuvien positiivisten kokemusten saaminen luonnon läheisyydessä voidaan kuitenkin todeta näiden tulosten ja muiden tutkimuksien pohjalta edistävän ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## 8.2 Eettisyys

Etiikka on yksi filosofian osa-alueista, joka tutkii oikeaa ja väärää, hyvää ja pahaa sekä käsityksiä moraalisesta toiminnasta. Eettisten kysymysten pohdinta ja eettiset periaatteet ohjaavat tutkimusta ja toimintaa läpi koko tutkimusprosessin, aina aiheenvalinnasta aineistojen arkistointiin saakka. (Vuori 2023.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö yhdessä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa ovat laatineet yhteisen tutkimuseettisen ohjeen, jonka tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä sekä ehkäistä epärehellisyyttä eri tieteenaloilla. Tutkimuseettinen neuvottelukunta korostaa tutkimustyössä tutkijan rehellisyyttä. Sosiaali- ja terveysalalla on lisäksi oma valtakunnallinen eettinen neuvottelukuntansa (ETENE), joka antaa vielä yksityiskohtaisempia ammattieettisiä ohjeita. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 4-5.) ETENE:n toiminta pohjautuu potilaslakiin (785/1992) sekä lakiin sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000). Toiminnan tarkoituksena on edistää sosiaali- ja terveysalan potilaiden ja asiakkaiden perusoikeuksia, ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta,

yhdenvertaisuutta, oikeudenmukaisuutta sekä hyvää hoitoa, palvelua ja kohtaamista. (ETENEn toiminta 2023.)

Tutkimuksessa tulee sitoutua kunnioittamaan tutkittavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja ihmisarvoa. Tärkeä ja yleinen eettinen periaate on välttää aiheuttamasta merkittäviä riskejä, haittoja tai vahinkoa tutkittavana oleville ihmisille tai yhteisölle. Tutkijan vastuulla ja pyrkimyksenä on tuottaa uutta ja vääristämätöntä tietoa. Vaikka tutkija ei olisi samaa mieltä tutkittavan kanssa, niin tällä ei silti saa olla vaikutusta tutkimuksen tulkintoihin. Kaikissa tutkimuksen vaiheissa sitoudutaan rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen osana hyvää tieteellistä käytäntöä. Lisäksi hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää oman työn kriittistä tarkastelua ja reflektointia. (Vuori 2023.)

Tutkimuksen eettisissä ratkaisuissa tulee noudattaa terveydenhuoltoalan tutkimuksille asetettuja yleisiä eettisiä ja lainsäädännöllisiä vaatimuksia (Maailman lääkäriliiton Helsingin julistus 2013; Sosiaali- ja terveysministeriön asetus potilasasiakirjojen laatimisesta sekä niiden ja muun hoitoon liittyvän materiaalin säilyttämisestä 99/2001; Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2023; Suomen akatemia 2023). Sen lisäksi Green Care -toiminnassa tulee noudattaa Green Care yhdistyksen asettamia eettisiä ohjeita. Eettisiin ohjeisiin kuuluu luontosuhteeseen liittyen luonnon elvyttävyyden arvostaminen, luontoympäristö ja vastuullisuus mukaillen jokaisenoikeuksia sekä eläinten vastuullinen kohtelu. Ammatillisuuteen liittyen Green Care toiminnan eettisiin ohjeisiin kuuluu ammattimaisuus, menetelmien tavoitteellinen ja vastuullinen käyttö, laatu ja turvallisuus sekä yhteistyö toimijoiden kesken. Asiakassuhteeseen liittyen ohjeisiin kuuluu kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostaminen, ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja luottamuksellisuus. (Green Care Finland 2023.)

Tutkimuksen avulla saatua informaatiota käytettiin vain tutkimustarkoitukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää klubitalon toimintaa luomalla toimintamalleja, jotka motivoivat ja auttavat henkilöstöä sekä jäseniä luontoyhteyden hyödyntämiseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarkoituksena oli edistää tutkimuksen kohteena olevien yksilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä opinnäytetyön osana laaditun materiaalin laajempaa käyttöä. Tutkimuksen toteuttamista varten haettiin tutkimuslupa Eskot Ry:ltä asianmukaisin liittein ja opinnäytetyö toteutettiin työelämäkumppanille jaetun suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön ohjaava opettaja hyväksyi tutkimuslupahakemuksen liitteineen ennen sen hakemista.

Tässä tutkimuksessa keskeiset eettiset kysymykset liittyivät osallistujien anonymiteetin säilyttämiseen, osallistujien tietoisuuteen tutkimuksen tarkoituksesta ja osallistumisen vapaaehtoisuuteen. Tutkimuksessa ja opinnäytetyön toiminnassa varmistettiin, ettei toiminta vaarantanut tutkittavien turvallisuutta tai terveyttä. Jäsenet kohdattiin tasa-arvoisesti,

samalla huomioiden heidän yksilölliset tarpeensa. Toiminnassa noudatettiin Green Care:n eettisiä ohjeita luontosuhteesta, ammatillisuudesta ja asiakassuhteesta. Tutkimukseen osallistuvien tietoisuus tutkimuksen tarkoituksesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta varmistettiin tutkimustiedotteella. (liite 4.) Lisäksi osallistujille jaettiin täytettäväksi kirjallinen suostumuslomake. (liite 5.) Kyseiset asiakirjat sisälsivät tarvittavan informaation tutkimukseen liittyvistä tiedoista osallistumispäätöksen kannalta, mukaan lukien tiedot tutkimuksen aiheesta, tarkoituksesta, tutkimustulosten käyttötarkoituksesta ja vastaamisen anonymiteetista. Allekirjoittamalla kirjallisen suostumuksen osallistuja ilmaisi halukkuutensa tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujalla oli täysi oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen koska tahansa. Osallistumatta jättämisestä tai keskeyttämisestä ei seurannut minkäänlaisia seuraamuksia. Tutkittavilla oli mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä tutkijoille sähköpostitse tai puhelimitse.

Tutkimuksesta muodostui tutkimusrekisteri, kun osallistujien suostumus haastatteluihin kerättiin tutkittavilta kirjallisena. Suostumuslomakkeessa pyydettiin tunnistetietona tutkittavan nimi. Tutkimuksessa on noudatettu henkilötietolakia (523/1999) ja tietosuojalakia (1050/2018) henkilötietojen käsittelyssä ja vaitiolovelvollisuudessa. Osallistujien henkilötiedot pidettiin salassa EU:n tietosuojadirektiivin (2016/679) sekä Suomen kansallisten säännösten mukaisesti.

Tutkimus raportoitiin osallistujien anonymiteetti säilyttäen. Kyselyn kohdennetut kysymykset paljastivat tutkittavan roolin yhteisössä; oliko kyseessä työntekijä vai jäsen, mutta kysely oli itsessään anonyymi eikä tutkimusraportista voinut tunnistaa yksittäisten vastaajien henkilöllisyyttä. Tutkimusaineisto säilytettiin tutkijoiden henkilökohtaisilla tietokoneilla kahden salasanan takana. Paperiset suostumus- ja kyselylomakkeet säilytettiin lukollisessa kaapissa tutkijan kotona kunnes ne hävitettiin tietoturvaisella tavalla silppurissa opinnäytetyön arvioinnin jälkeen.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat noudattavat rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta saatujen tuloksien tallentamisessa, julkaisussa, esittämisessä sekä arvioinnissa. Tutkimuksessa sitouduttiin soveltamaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä tutkimus-, arviointi-, ja tiedonhankinta menetelmiä. Tutkimuksessa tulee tuoda esille tarkoin ja vääristelemättä, mistä tieto on peräisin, millaisia menetelmiä on käytetty ja millaisia tuloksia tutkimuksessa on saatu. (Tuomi & Sarajarvi 2008, s. 151.) Tutkimuksessa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön (HTK) toimintatapoja.

Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin, on eettisyys hyvin konkreettista. Käytännössä se näkyi muun muassa siinä, kuinka tutkittavat kohdattiin ja lopulta siinä, kuinka heitä koskevia

tutkimustuloksia auki kirjoitettiin. Tärkeää oli kuinka tutkijat itse yksilöinä toimivat sekä pohtivat ja ratkaisivat eteen tulleita eettisiä kysymyksiä.

### 8.3 Luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena ja pyrkimyksenä on tuottaa luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa kiinnitetään huomiota tiedon totuudenmukaisuuteen. Arviointi on välttämätöntä tieteellisen tiedon, tutkimustoiminnan ja tiedon hyödyntämisen kannalta. Luotettavuutta voidaan arvioida yleisillä luotettavuuskriteereillä. Laadullisen tutkimuksen yleisiä luotettavuuskriteerejä ovat uskottavuus, reflektiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka, 2014, 127.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen pohjalta nousseiden tulosten uskottavuutta ja niiden osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa se, että tutkittavan ilmiön kanssa vietetään riittävästi aikaa ja hahmotetaan tutkittavaa ilmiötä eri näkökulmista. (Kylmä & Juvakka, 2014, 128.) Lisäksi uskottavuutta voidaan parantaa arvioivalla ja kriittisellä työasenteella. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyön rinnalla suoritettiin Karelialan ammattikorkeakoulun järjestämä 5 opintopisteen Green Care perusteet -kurssi. Kurssilla tutustuttiin monipuolisesti Green Care toiminnan keskeisiin käsitteisiin, menetelmiin, toimintaympäristöihin sekä toimialaan liittyviin lakeihin ja säädöksiin. Kurssi sisälsi virtuaalisia oppimistehtäviä ja tutustumiskäynnin Green Care yrityksessä, josta laadittiin kirjallinen raportti. Kurssi on Green Care Finland ry:n hyväksymä koulutus, joka antaa Green Care osaamisen pätevyyden haettaessa palveluille Green Care laatumerkkiä.

Kurssin lisäksi tutkimuksen kohteena olevaan ilmiöön tutustuttiin tutkimus- ja teorian tiedon kautta. Tiedon haun prosessissa hyödynnettiin Laurean ammattikorkeakoulun kirjaston tarjoamaa tiedon hankinnan ohjauspalvelua. Ohjauksessa perehdyttiin luotettaviin vertaisarvioituihin artikkeleihin sekä kirjallisuuteen ja käytiin läpi eri tiedonhaun työkaluja ja hakuympäristöjä. Opinnäytetyössä käytettyä teorian tietoa ja lähdeaineistoa tarkasteltiin kriittisesti, pyrkimyksenä käyttää laadukasta ja luotettavaa tietoa läpi työn. Hakupalveluina käytettiin pääasiassa Google Scholaria ja PubMed Centralia.

Tutkimuksen reflektiivisyydellä tarkoitetaan oman toiminnan kriittistä tarkastelua. Tutkimuksen tekijän on hyvä olla tietoinen omista lähtökohdista ja tarkastella niiden

vaikutusta aineistoon ja prosessiin. (Kylmä & Juvakka, 2014, 129.) Tutkimuksen reflektiota voidaan kuvata ikään kuin tutkimukselliseen peiliin katsomisella. Mietitään mitä on tehty, mitä on jätetty tekemättä ja mistä syystä. Arvioinnin tulisikin kulkea mukana koko tutkimusprosessin ajan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyötä edistäessä arvioitiin omia lähtökohtia ja niiden vaikutuksia tutkimusprosessiin sekä tarkasteltiin valintoja kriittisesti. Aihe itsessään oli innostava ja mukaansa tempaava, tämän vuoksi oli tärkeää osata myös rajata aihetta ja toimintaa, jotteivat ne paisuisi tarpeettoman laajaksi. Luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä vahvistaa se, että tekijöitä oli kaksi. Tämä mahdollisti yhteisen reflektiivisyyden työtä ja sitä koskevia valintoja kohtaan prosessin edetessä.

Siirrettävyys tarkoittaa tulosten mahdollista siirrettävyyttä vastaaviin tilanteisiin. Siirrettävyys vahvistuu tarkalla ja kuvailevalla tiedon annolla ilmiöstä, jonka pohjalta lukija voi arvioida tiedon siirrettävyyttä. Vahvistettavuus tarkoittaa tutkimusprosessin aikaista kirjaamista siten, että toisen tutkijan on mahdollista seurata prosessin kulkua pääpiirteissään. Tutkimusprosessissa voidaan hyödyntää erilaisia muistiinpanoja tai tutkimuspäiväkirjaa, jonka pohjalta suunnitelma tarkentuu tutkimuksen edetessä. (Kylmä & Juvakka, 2014, 129.)

#### 8.4 Työelämäkumppanilta saatu palaute

Työelämäkumppani Tikkurilan klubitalon antamassa palautteessa mainitaan, että yhteistyö oli alusta asti erittäin sujuvaa ja työelämäkumppanin sekä jäsenten toiveet oli huomioitu hienosti. Palautteen mukaan jäsenet kohdattiin luontevasti ja opinnäytetyön tekijät olivat onnistuneet luomaan innostavan sekä tekevän yhteyden jäseniin. Kokemus yhteistyöstä oli ollut pelkästään positiivinen. Onnistuneen ja luontevan kohtaamisen ansiosta jäsenet oltiin saatu innostettua hienosti mukaan toimintaan ja jäseniltä saadun palautteen mukaan yhteistyö oli koettu merkitykselliseksi.

Luonnon Voima -opasta tullaan työelämäkumppanilta saadun palautteen mukaan hyödyntämään jatkossa luontoyhteyden vahvistamisessa ja puutarhanhoidossa. Aihetta on tarkoitus ylläpitää aktiivisesti ja opasta tutkia enemmän. Projektin myötä klubitalon tiloihin on jäänyt käyttöön yrttitarha, jonka satoa hyödynnetään ruoanlaitossa. Lisäksi klubitalon tiloissa on nyt useita uusia viherkasveja, joita jäsenet hoitavat yhdessä.

Työelämäkumppanin mukaan opiskelijayhteistyö on koettu antoisaksi ja he mielellään toteuttavat vastaavanlaista yhteistyötä jatkossakin. Opiskelijayhteistyön myötä klubitalolle on saatu uusia menetelmiä ja näkökulmia, sen lisäksi klubitalo on voinut vastavuoroisesti tarjota asiakaslähtöistä näkökulmaa opiskelijoille. Palaute ilmeni monipuolisesti myös kyselylomakkeiden tuloksissa, joiden mukaan opinnäytetyön tavoitteet ovat onnistuneet kiitettävästi.

## Lähteet

## Sähköiset

1. Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrscha, K. 2012. Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. National Library of Medicine. Viitattu 13.7.2023.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3408111/>
2. Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C. & Carlin, C. 2020. Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. Oxford Academic. Viitattu 5.6.2023 <https://academic.oup.com/heapro/article/35/1/50/5252008?login=false>
3. ESKOT ry. 2023. Tietoa meistä. Viitattu 18.9.2023. <https://eskot.org>
4. ETENEn toiminta 2023. Sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE). Viitattu 8.9.2023. <https://etene.fi/etusivu>
5. Gallis, C. 2013. What is Green Care? Introduction, history and origins. ResearchGate. Viitattu 6.3.2023  
[https://www.researchgate.net/publication/287255093\\_What\\_is\\_green\\_care\\_Introduction\\_history\\_and\\_origins](https://www.researchgate.net/publication/287255093_What_is_green_care_Introduction_history_and_origins)
6. Green Care Finland ry. 2023. Green Care -palvelujen laatu ja laadunhallinta. Viitattu 7.4.2023 <https://www.gcfinland.fi/laatu/>
7. Green Care Finland ry. 2012. Green Care -toiminnan eettiset ohjeet. Viitattu 7.4.2023 <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>
8. Henkilötietolaki 523/1999. Viitattu 3.10.2023. Säädökset alkuperäisinä - FINLEX. Viitattu 3.5.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1999/19990523>
9. Henwood, B., Derejko, K., Coutue J. & Padgett, D. 2015. Maslow and Mental Health Recovery: A Comparative Study of Homeless Programs for Adults with Serious Mental Illness, National Library of Medicine. Viitattu 6.7.2023  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4130906/>
10. Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 10.9.2023  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
11. Huttunen, J. 2020. Mistä terveys syntyy? Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 10.9.2023  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928/mista-terveys-syntyy>
12. Jimenez, M., DeVille, N., Elliott, E., Schiff, J., Wilt, G., Hart, J. & James, P. 2021. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. National Library of Medicine. Viitattu 13.6.2023  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8125471/>
13. Jyväskylän yliopisto. 2021. Määrällinen analyysi. Viitattu 4.7.2023  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>
14. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 734/1992. Finlex, Suomen lainsäädäntö. 2023. Viitattu 8.8.2023.

- <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920734?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20sosiaali-%20ja%20terveydenhuollon%20asiakasmaksuista>
15. Maa- ja metsätalousministeriö. 2023. Julkaisut. Viitattu 5.8.2023  
<https://mmm.fi/julkaisut>
  16. Maailman lääkäriliiton Helsingin julistus 2013. Lääkäriliitto - Helsingin julistus. Viitattu 3.10.2023. <https://www.laakariliitto.fi/laakariliitto/etiikka/helsingin-julistus/>
  17. Malcolm, R., Ecks, S. & Pickersgrill, M. (2018). "It just opens up their world": autism, empathy, and the therapeutic effects of equine interactions. *Anthropology & Medicine* - julkaisu, VOL 25. Viitattu 4.4.2023  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13648470.2017.1291115>
  18. Mielenterveystalo. 2023. Mielenterveyskuntoutus. Viitattu 6.9.2023.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyskuntoutus>
  19. Porges, S. 2009. The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system, National Library of Medicine. 7.9.2023  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108032/>
  20. Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2023. Tutkimuksen arviointi -reflektointia. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 22.11.2023.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>
  21. Salonen, K., & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. *Kuntoutus*, 42(1), 5-17. Viitattu: 13.6.2023  
<https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97231>
  22. Shmurak, S. 2020. How to Take a Forest Bath, Eartheasy. 2.6.2023  
<https://learn.eartheasy.com/articles/how-to-take-a-forest-bath/>
  23. Sosiaali- ja terveysministeriö. Asetus potilasasiakirjojen laatimisesta sekä niiden ja muun hoitoon liittyvän materiaalin säilyttämisestä 99/2001. Viitattu 3.10.2023. Säädökset alkuperäisinä - FINLEX. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20010099>
  24. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Kuntoutus. Viitattu 2.9.2023.  
<https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>
  25. Soga, M., Gaston, J. & Yamaura, Y. 2017. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. National Library of Medicine. Viitattu: 7.5.2023  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153451/>
  26. Suomen Akatemia (2023). Tutkimusetiikka. Viitattu 3.10.2023. <https://www.aka.fi>
  27. Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Finlex, Suomen lainsäädäntö. 2023. Viitattu 8.8.2023.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>
  28. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Osallisuus. Viitattu 2.9.2023.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
  29. Terveidenhuoltolaki 1326/2010. Finlex, Suomen lainsäädäntö. 2023. Viitattu 8.8.2023.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>
  30. Tikkurilan Klubitalo. 2021. Keitä olemme. Viitattu 18.9.2023.  
<https://tikkurilanklubitalo.eskot.org/tutustu/>

31. Tietosuojalaki 1050/2018. Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX. Viitattu 3.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>
32. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 3.10.2023. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
33. Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 15.9.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
34. Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347/luonnosta-mielenterveytta-kuntoa-ja-elamanlaatua>
35. Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M., Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 4.5.2023 <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/547708>
36. Vehmasto, E. 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Viitattu 9.10.2023 [Green Care - toimintatavan suuntaviivat Suomessa - Jukuri \(luke.fi\)](https://www.jukuri.luke.fi/handle/10024/547708)
37. Vuori, J. (2023). Tutkimusetiikka ihmistieteessä. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 8.9.2023. <https://research.ulapland.fi/fi/publications/laatu-verkossa-jaana-vuori-toim-laadullisen-tutkimuksen-verkkokäs>
38. Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., & Yuanqiu Liu. 2019. Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review, Environmental Health and Preventive Medicine. Viitattu 10.7.2023. <https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-019-0822-8>
39. Ympäristöministeriö. Jokaisenoikeudet. 2023. Viitattu 8.8.2023. <https://ym.fi/jokaisenoikeudet>

#### Painetut

1. Eskola, J., Suoranta, J. 2022. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.
2. Kylmä, J.& Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 3. painos. Helsinki: Edita
3. Salonen, K. (2005). Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
4. Salonen, K. (2010). Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
5. Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

## Kuvat

Kuva 1. Green Care palvelut (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	10
Kuva 2. Maslow'n hierarkia (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	14
Kuva 3. Polyvagaalinen teoria (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	16
Kuva 4. Polyvagaaliset tasot (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	17
Kuva 5. Aivokemiaa, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	18
Kuva 6. Shinrin-yoku eli metsäkylpy, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	19
Kuva 7. Shinrin-yoku eli metsäkylpy, Luonnon voima -opas (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	20
Kuva 8. Puutarhanhoito, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) ....	21
Kuva 9. Puutarhanhoito; toteutus, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	22
Kuva 10. Blue Care, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	23
Kuva 11. Yhteys eläimiin, Luonnon voima -opas. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) ...	24
Kuva 12. Mainos Green Care -toiminnasta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	25
Kuva 13. Yrttien istutusta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	26
Kuva 14. Mainos retkestä Viherpajaan. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	27
Kuva 15. Retki Viherpajaan. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	27
Kuva 16. Viherpajan japanilainen puutarha (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	28
Kuva 17. Mainos kasvien istutuksesta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	29
Kuva 18. Viherpajasta ostettujen kasvien istutusta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023)	29
Kuva 19. Paprika ja tomaatti (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	30
Kuva 20. Viherpajasta ostetut kasvit istutettuna. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) ..	30
Kuva 21. Mainos metsäkylvystä. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	31
Kuva 22. Luonnon voima -oppaan kansi. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	32
Kuva 23. Mainos tutkimuksesta. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	33

## Taulukot

Taulukko 1. Tulokset kokemuksista Green Care- toimintaan liittyen. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	34
Taulukko 2. Tulokset kokemuksista Green Care -toimintaan liittyen; avoimet kysymykset. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	36
Taulukko 3. Tulokset kokemuksista Luonnon voima -oppaaseen liittyen. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023).....	37
Taulukko 4. Tulokset kokemuksista Luonnon voima -oppaaseen liittyen; avoimet kysymykset. (Elina Alenius & Sarianna Lampela 2023) .....	38

## Liitteet

Liite 1. Luonnon voima -opas.....	51
Liite 2. Kyselylomake Green Care- toiminnasta.....	65
Liite 3. Kyselylomake Luonnon voima -oppaasta .....	72
Liite 4. Tutkimustiedote .....	75
Liite 5. Tietoinen suostumuslomake.....	76

Liite 1. Luonnon voima -opas





**AMMATTIKORKEAKOULU**  
*University of Applied Sciences*

Luonnon voima- opas on kehitetty osana Laurean ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden **Elina Aleniuksen** ja **Sarianna Lampelan** opinnäytetyötä: "Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä." yhteistyössä Tikkurilan klubitalon kanssa.



# Luonto-yhteys

Luonto-yhteydellä tarkoitetaan sanan mukaisesti ihmisen yhteyttä luontoon fyysisellä ja psyykkisellä tasolla. Luonnolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Tämän pienen oppaan tarkoituksena on antaa keinoja luonto-yhteyden vahvistamiseen, sen myötä stressin lievitykseen sekä selittää luonnon yhteyttä hyvinvointiin neurobiologisella tasolla.

Kiitos kaikille lukijoille ja oivalluksen täyteisiä lukuhetkiä! 

# Ihminen ja neurobiologia

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, mieli ja keho ovat suoraan yhteydessä toisiinsa. Aivot ovat tuon hienosäätöisen kokonaisuuden kapellimestari ja itsessään monimutkainen järjestelmä; aivoissa on arviolta 86 miljardia yksittäistä neuronia eli hermosolua, jotka käsittelevät ja välittävät aisteista tulevaa tietoa sähköisten hermoimpulssien avulla. Neuronit voivat järjestäytyä lukemattomin eri tavoin hermoverkoiksi minkä seurauksena jokaisen ihmisen aivot ovat ainutlaatuiset.

Neurotransmitterit eli hermoston välittäjäaineet ovat yhdisteitä, jotka säätelevät hermosolun ja toisen solun välisiä sähköisiä signaaleja vaikuttaen mielialaan ja fyysisiin toimintoihin. Oppaassa käsitellään eri välittäjäaineita joita ovat muun muassa endorfiini, oksitosiini, serotoniini, dopamiini ja kortisoli.

Hermosto jakautuu autonomiseen ja somaattiseen hermostoon.

Autonomisen hermoston toiminta on tahdosta riippumatonta ja se jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon.

Somaattinen hermosto on tahdonalainen.

# Aivokemiaa

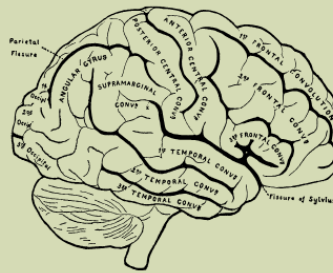
**Autonominen hermosto:**  
tahdosta riippumaton (sydän, hengitys ..)

**Somaattinen hermosto:**  
tahdonalaiset toiminnot

**Oksitosiini:**  
rakkauden ja luottamuksen tunne, stressin lievitys, sosiaalisuus

**Serotoniini:**  
onnellisuuden tunne, vaikuttaa muunmuassa mielialaan ja unenlaatuun

**Parasympaattinen hermosto:**  
rentoutuminen



**Dopamiini:**  
motivaatio, viestinsiirto ja mielihyvä

**Vagushermo:**  
aktivoi parasympaattisen hermoston

**Sympaattinen hermosto:**  
aktivoituminen ja adrenaliini

**Adrenaliini:**  
taistele tai pakene tila

**Endorfiini:**  
mielihyvä ja kivun lievitys

**Kortisoli:**  
stressi

# Green Care

Green Care on luontolähtöistä, tavoitteellista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää toimintaa. Toimintaa toteutetaan luontoympäristössä ja toiminnassa käytetään erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Luonnon elementtejä voidaan tuoda käyttöön myös sisätiloihin. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden avulla. (Duodecim 2020; Green Care-käsikirja 2021.)

Luonto vaikuttaa tutkitusti ihmisen neurobiologiaan positiivisesti edistäen muunmuassa mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden toimintaa.

# Shinrin-yoku eli metsäkylpy

## Toteutus

Kävely metsässä  
tai lähiluonnossa

Elektroniikan  
huomiotta jättäminen:  
ei puhelimen tai  
kameran yms käyttöä

Mukaan teetä tai vettä  
janon varalle

Omaan tahtiin  
rauhassa kulkeminen:  
lepohetket tarvittaessa



Kaikkien aistien  
käyttäminen:  
näkö-, tunto-, kuulo-, ja  
haju-aisti

Mitä näet ympärilläsi?  
(vihreys, maisemat..)

Mitä luonnon  
materiaalit tuntuvat  
koskettaessa?

Mitä kuulet? (lehtien  
havina, lintujen laulu..)

Mitä haistat? (kukkien,  
sateen, havun, maan  
tuoksu..)

# Shinrin-yoku eli metsäkylpy

## Hengitysharjoitus

Hengitä rauhallisesti sisään kuvitellen, että saat maasta hyvää energiaa

Hengitä rauhallisesti ulos kuvitellen kaiken stressin ja huolien valuvan pois



Keskity olemaan läsnä tässä hetkessä

Tunne yhteys luontoon ja luonnon eheyttävä voima

Anna itsellesi tilaisuus rentoutua ja nauttia: kuvittele ajatuksien olevan ohilipuvia pilviä ja tarkastele niitä objektiivisesti

# Puutarhanhoito

Puutarhanhoito tarjoaa suoran yhteyden luontoon minkä on todettu parantavan mielenterveyttä. Luonnon läsnäolo ja sen äänet, tuoksut ja visuaalisuus rauhoittaa hermostoa, lievittää stressiä ja parantaa mielialaa.

Vähentää stressiä:  
kortisolin  
(stressihormoni)  
vaikutus elimistössä  
vähenee



Dopamiinia vapautuu  
enemmän:  
Puutarhanhoitoon liittyvät  
onnistumisen kokemukset  
ja kasvien kasvun  
seuraaminen voivat lisätä  
dopamiinin tuotantoa,  
mikä vaikuttaa mielialaan  
positiivisesti

Mielialaa nostavat  
välittäjäaineet  
aktivoituu:

Serotoniinitason  
nousu: luontoon  
liittyvä kosketus  
aktivoi aivojen  
serotoniinireseptoreita  
ja edistää serotoniinin  
vapautumista

Fyysinen aktiivisuus  
lisää endorfiinin  
tuotantoa

# Puutarhanhoito

## Toteutus

### **Viherkasveja sisätiloihin**

Hanki kotiin  
budjetin ja oman  
mieltymyksen  
mukaan  
viherkasveja

Hoida kasveja:

- Säännöllinen  
kastelu
- Ruukuttaminen
- Ravinteet



Etsi internetistä tai  
kirjallisuudesta  
kasvin yksilöllisistä  
hoito-ohjeita

### **Hyötykasveja ja kukkia parvekkeelle tai pihalle**

Hanki budjetin ja  
mieltymysten  
mukaan hyötykasveja  
kuten tomaatti,  
kesäkurpitsa,  
mansikka ja basilika  
sekä kukkia kuten  
ruusut ja peonit

Hoida kasveja:

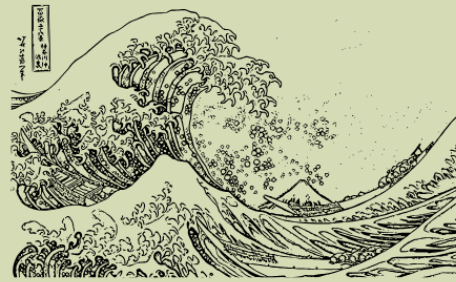
- Istutus/ruukutus
- Säännöllinen kastelu
- Kitkeminen
- Ravinteet/  
lannoitus

# Blue Care

Ajan viettäminen veden äärellä kaikkia aistejaan käyttäen.

Endorfiinin ja  
serotoniinin  
tuotanto lisääntyy →  
vaikuttaa mielialaan  
positiivisesti

Luonto-yhteys  
vahvistuu



Meditatiivista:  
Veden liikkeiden  
seuranta ja veden  
äänien  
kuunteleminen  
auttaa suuntaaman  
huomion  
nykyhetkeen lisäten  
tietoisuutta ja  
rauhan tunnetta

Stressin lievittyminen:  
Vesielementtien, kuten meren aaltojen  
tai joen virtaavan veden äänien on  
todettu rauhoittavan hermostoa ja  
vähentävän stressiä aktivoimalla  
parasympaatista hermostoa

## Lähteet:

Jimenez, M, DeVille, N, Elliott, E, Schiff, J, Wilt, G, Hart, J and James, P  
Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence  
2021, National Library of medicine.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8125471/>

Ye Wen, Qi Yan, Yangliu Pan, Xinren Gu & Yuanqiu Liu, 2019, Medical  
empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review,  
Environmental Health and Preventive Medicine.  
<https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-019-0822-8>

Timko Olson, E, Hansen, M, and Vermeesch, A, 2020, Mindfulness and  
Shinrin-Yoku: Potential for Physiological and Psychological Interventions  
during Uncertain Times, National Library of medicine.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7764859/>

Britton, E, Kindermann, G, Domegan, C, Carlin, C, 2020, Blue care: a  
systematic review of blue space interventions for health and wellbeing,  
Oxford Academic.  
<https://academic.oup.com/heapro/article/35/1/50/5252008?login=false>

Marshall-Pescini, S., Schaebs, F. S., Gaugg, A., Meinert, A., Deschner, T., &  
Range, F. (2019). The Role of Oxytocin in the Dog-Owner Relationship.  
Animals : an Open Access Journal from MDPI, 9(10).  
<https://doi.org/10.3390/ani9100792>

## Lähteet:

Beetz, A. Uvnäs-Moberg, K. Julius, H. and Kotrscha, K. 2012. Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. National Library of Medicine.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3408111/>

Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Soga, M., Gaston, K. and Yamamura, Y. 2017. National Library of Medicine.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153451/>

## Liite 2. Kyselylomake Green Care- toiminnasta.



Alenius, Elina  
Lampela, Sarianna

[elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
[sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

### Kyselylomake Green Care -toiminnasta

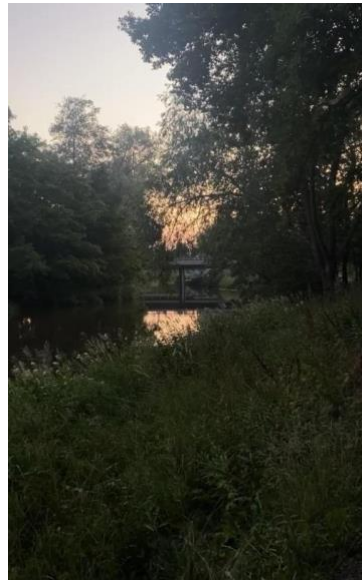
Pyydämme sinua osallistumaan tutkimukseen, jonka aiheena on Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä.

Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää Tikkurilan klubitalon toimintaa tuomalla luontolähtöiset Green Care -menetelmät osaksi klubitalon arkea sekä lisätä luonnon positiivisten vaikutusten tunnettavuutta Luonnon Voima -oppaan avulla.

Tämä kyselylomake on osa Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä - tutkimusaineistoa.

Osana tutkimusta Tikkurilan Klubitallolla kokeiltiin ja pilotoitiin luontolähtöisiä Green Care -menetelmiä, joiden tavoitteena oli edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia. Green Care- toiminnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa osallisuuden, kokemuksellisuuden ja luonnon elvyttävyyden avulla.

Klubitallolla järjestettiin puutarhatoimintaa kasvien istuttamisen ja hoidon muodossa, tehtiin retki Koivuhaassa sijaitsevaan puutarhamyymälä Viherpajaan sekä toteutettiin metsäkylpy eli kävely lähiluontoon ohjatusti kaikkia aisteja käyttäen.





Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

**Ohje:** Esitämme kyselylomakkeessa väittämiä ja pyydämme teitä ympyröimään yhden väittämistä mielipidettänne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon.

Kasvien istuttaminen ja hoitaminen yhdessä muiden kanssa lisäsi yhteen kuuluvuuden tunnetta

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Toiminta mahdollisti itsensä toteuttamista

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Kasvien istuttaminen ja hoitaminen tuotti onnistumisen kokemuksia

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Osallisuuden tunne vahvistui

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä



Aienius, Elina  
Lampela, Sarianna

[elina.aenius@student.laurea.fi](mailto:elina.aenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
[sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

Minut kohdattiin toiminnassa tasavertaisena jäsenenä

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Minulla oli mahdollisuus osallistua toimintaan omaehtoisesti

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Luontolähtöinen toiminta auttoi palautumaan stressistä ja rentoutumaan

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Mielialani kohentui

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Mikäli vastasit "täysin samaa mieltä" tai "samaa mieltä", kuvailisitko tarkemmin toiminnan positiivisia vaikutuksia mielialaasi?:



Alenius, Elina  
Lampela, Sarianna

[elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
[sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

Negatiiviset ajatukset ja huolet lievenivät

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Luonnon elementeillä oli energisoiva ja elvyttävä vaikutus

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Puutarhanurkkaus lisäsi Tikkurilan Klubitalon viihtyisyyttä

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Toiminta auttoi olemaan läsnä tässä hetkessä

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä



Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

Green Care- toiminta motivoi vahvistamaan omaa luontoyhteyttä

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Olisin valmis osallistumaan Green Care -toimintaan uudestaan

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Kiitos osallistumisestasi ja ajastasi Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä - tutkimukseen.



Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

Seuraavat väittämät on suunnattu Tikkurilan Klubitalon työntekijöille.

Green Care -toiminta edisti klubitalon jäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Järjestetty Green Care -toiminta motivoi järjestämään vastaavaa toimintaa uudestaan

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Koen Green Care -toiminnan soveltuvan Klubitalon arkeen

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä



Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

Green Care -toiminta on saanut positiivisen vastaanoton jäsenissä ja työyhteisössä

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Kiitos osallistumisestasi ja ajastasi Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä - tutkimukseen.

### Liite 3. Kyselylomake Luonnon voima -oppaasta



Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi) +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi) +358 44 0742733

#### Kyselylomake Luonnon Voima -oppaasta

Pyydämme sinua osallistumaan tutkimukseen, jonka aiheena on Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä.

Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää Tikkurilan klubitalon toimintaa tuomalla luontolähtöiset Green Care -menetelmät osaksi klubitalon arkea sekä lisätä luonnon positiivisten vaikutusten tunnettavuutta.

Tutkimuksen osana tuotettiin Luonnon Voima -opas Tikkurilan Klubitalon työntekijöiden ja jäsenien käyttöön tavoitteena lisätä tietoutta luonnon positiivisista vaikutuksista neurobiologisella tasolla ja antaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen.

Tämä kyselylomake on osa Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä - tutkimusaineistoa.





Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

**Ohje:** Esitämme kyselylomakkeessa väittämiä ja pyydämme teitä ympyröimään yhden väittämistä mielipidettänne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon.

Luonnon Voima -opas tarjoaa laadukasta tietoa luonnon positiivisista vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Luonnon Voima -opas tarjoaa konkreettisia neuvoja luontoyhteyden vahvistamiseen

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Mikäli vastasit "täysin samaa mieltä" tai "samaa mieltä", kertoisitko, miten se auttoi vahvistamaan luontoyhteyttäsi? :

Luonnon Voima- opas motivoi vahvistamaan luontoyhteyttäni

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Mikäli vastasit "täysin samaa mieltä" tai "samaa mieltä" kertoisitko millä tavoin olet vahvistanut luontoyhteyttäsi? :



Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

Seuraavat väittämät on suunnattu Tikkurilan Klubitalon työntekijöille.

Luonnon Voima -opas tarjoaa informaatiota luontolähtöisen toiminnan järjestämiseen Tikkurilan Klubitalolla

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Opas motivoi järjestämään luontolähtöistä toimintaa Tikkurilan Klubitalolla vastaisuudessaakin

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

Kiitos osallistumisestasi ja ajastasi Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä - tutkimukseen!

## Liite 4. Tutkimustiedote



### Tutkimustiedote

Alenius, Elina [elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi) +358 442357490  
Lampela, Sarianna [sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi) +358 44 0742733

Pyydämme sinua osallistumaan tutkimukseen, jonka aiheena on Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä.

#### Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää Tikkurilan klubitalon toimintaa tuomalla luontolähtöiset Green Care -menetelmät osaksi klubitalon arkea sekä lisätä luonnon positiivisten vaikutusten tunnettavuutta Luonnon Voima -oppaan avulla.

#### Tutkimuksen kulku ja aikataulu

Tutkimuksen aineisto kerätään paperisella kyselylomakkeella. Haastateltaviksi pyritään saamaan toimintaan osallistuneita ja oppaaseen tutustuneita Tikkurilan klubitalon jäseniä sekä työntekijöitä. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Kestoltaan kyselylomakkeen täyttämiseen menee arviolta 15-20 minuuttia. Ennen kyselylomakkeen täyttämistä varmistetaan osallistujien suostumus tietoisella suostumus lomakkeella. Antamalla suostumuksen tutkittava antaa luvan aineiston käyttöön osana opinnäytetyötä.

Kyselylomakkeessa esitetään väittämiä, joista vastaaja valitsee omaa mielipidettään kuvaavan vaihtoehdon.

#### Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Tutkimusaineisto analysoidaan ja säilytetään OneDrive-pilvipalvelussa, jonne vain opinnäytetyön tekijöillä on käyttöoikeus 2 salasanan kautta. Opinnäytetyön valmistuttua kyselylomakkeet hävitetään silppurissa. Opinnäytetyössä ei tule esille tunnistettavia henkilötietoja. Opinnäytetyön tekijät ovat sitoutuneet noudattamaan vaitiolovelvollisuutta ja käsittelemään tietoja luottamuksellisesti.

Tutkimuksesta muodostuu tutkimusrekisteri, kun osallistujien suostumus haastatteluihin kerätään tutkittavilta kirjallisena. Suostumuslomakkeessa pyydetään tunnistetietona tutkittavan nimi. Tutkimuksessa noudatetaan henkilötietolakia (523/1999) ja tietosuojalakia (1050/2018) henkilötietojen käsittelyssä ja vaitiolovelvollisuudessa. Osallistujien henkilötiedot pidetään salassa EU:n tietosuojadirektiivin (2016/679) sekä Suomen kansallisten säännösten mukaisesti. Tutkimus raportoidaan osallistujien anonymiteettiä säilyttäen. Suostumuslomakkeet säilytetään toisen tutkijoista kotona, lukollisessa kaapissa.

#### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisesta on oikeus kieltäytyä. Osallistujilla on oikeus keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa missä tahansa vaiheessa. Halutessaan osallistuja voi olla vastaamatta kysymykseen. Keskeyttäminen ei estä siihen asti kerättyjen tietojen käyttämistä tutkimuksessa edelleen. Keskeyttämiselle ei tarvitse ilmaista erityistä syytä.

Tutkimuksella pyritään tuomaan esille osallistuneiden kokemuksia järjestetystä toiminnasta ja Luonnon Voima -oppaasta sekä tuottaa tietoa luontolähtöisten Green Care menetelmien hyödyntämisestä ja vaikutuksesta hyvinvointiin.

Opinnäytetyön ja haastattelun toteuttavat Laurean AMK sairaanhoitajaopiskelijat: Elina Alenius

[Elina.Alenius@student.laurea.fi](mailto:Elina.Alenius@student.laurea.fi) ja Sarianna Lampela [Sarianna.Lampela@student.laurea.fi](mailto:Sarianna.Lampela@student.laurea.fi)

## Liite 5. Tietoinen suostumuslomake



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

Tietoinen suostumus

Alenius, Elina  
Lampela, Sarianna

[elina.alenius@student.laurea.fi](mailto:elina.alenius@student.laurea.fi), +358 442357490  
[sarianna.lampela@student.laurea.fi](mailto:sarianna.lampela@student.laurea.fi), +358 44 0742733

### Tutkittavan tietoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Green Care mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäjänä

Olen lukenut saamani tutkimustiedotteen ja annan suostumukseni sen mukaiseen tutkimukseen. Olen saanut tiedotteesta riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedot antoivat Elina Alenius ja Sarianna Lampela.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista. Olen saanut riittävät tiedot tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta, tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä sekä oikeuksistani. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen selvillä, että minulla on oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Voin myöhemmin halutessani keskeyttää tutkimuksen tai peruuttaa suostumukseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta, eivätkä ne vaikuta kohteluuni millään tavalla.

Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tiedän, että tutkimukseen osallistumisesta ei makseta korvausta.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti haastatteluun.**

Tutkittavan allekirjoitus:

Tutkittavan nimenselvennys:

Päiväys: