

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysala, kulttuurihyvinvointi

2023

Iida Carlson & Sonia Tanjunen

”Hävikistä tuli hyväkki!”

– ikääntyneiden hyvinvoinnin kokemuksia
FloweRescuen hävikkikukkatyöpajoista



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK), kulttuurihyvinvointi

2023 | 82 sivua

lida Carlson & Sonia Tanjunen

”Hävikistä tuli hyväkki!”

– ikääntyneiden hyvinvoinnin kokemuksia FloweRescuen hävikkikukkatyöpajoista

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, minkälaisia hyvinvoinnin kokemuksia ikääntyneet saivat hävikkikukkatyöpajoista. Osana opinnäytetyötä osallistuimme kahteentoista hävikkikukilla toteutettuun kukkakimpputyöpajaan kolmessa ikääntyneille suunnatussa toimintaympäristössä. Havainnoimme työpajoja, teimme neljä henkilöhaastattelua ja saimme kerättyä 45 kyselylomaketta.

Teoreettinen viitekehysemme käsitteli ikääntyneitä asiakasryhmänä, muistisairaana kohtaamista, muistelua, luovuutta, luonnon hyvinvointivaikutuksia, kokemusten tutkimista ja kulttuurihyvinvointia. Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantajana FloweRescue, osana Kukkia Kaikille -hanketta, jonka tavoitteena on vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä ja pelastaa kukkia hävikiltä. Opinnäytetyön avulla FloweRescue sai näkyviin toimintansa tuloksellisuutta ja näyttöä siitä, minkälaisia positiivisia vaikutuksia heidän työllään on ollut. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla ja se jaettiin kymmeneen hyvinvointiin vaikuttavaan teemaan, jotka olivat taloudellinen hyvinvointi, estetiikka, piristyminen, yhteisöllisyys, itsetunnon vahvistuminen, tulevaisuuden odottaminen, luovuus, hengellisyys, ympäristö ja muistelu.

Asiasanat:

Kulttuurihyvinvointi, ikääntyneet, ryhmätoiminta, luovuus, kukat, luonto, hyvinvointivaikutukset, ekologisuus, muistelu

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master of Social Services, Creative Wellbeing

2023 | 82 pages

lida Carlson & Sonia Tanjunen

“From Waste To Wonderful!”

– wellbeing experiences of the elderly in FloweRescue's waste flower workshops

The purpose of the thesis was to study the wellbeing experiences of the elderly in waste flower workshops. As part of the thesis, we participated in twelve flower bouquet workshops, using waste flowers in three different settings aimed at the elderly. We observed workshops, conducted four personal interviews and collected 45 questionnaires.

Our theoretical framework consisted of the elderly as a group, meeting with individuals suffering from dementia, supporting remembrance, creativity, wellbeing effects of nature, exploring experiences and creative wellbeing. The thesis was carried out as a collaboration with FloweRescue as a part of the Flowers for Everyone project, which aims to reduce the loneliness of the elderly, while also saving flowers from being waste. With the thesis, FloweRescue received concrete results of its activities and visibility of the positive effect of their work. The data research was thematized and divided into ten themes affecting wellbeing. These themes are financial wellbeing, aesthetics, cheering up, community, strengthening of self-esteem, positive outlook towards the future, creativity, spirituality, environment and remembrance.

Keywords:

Creative wellbeing, the elderly, group activities, creativity, flowers, nature, wellbeing effects, ecology, remembrance

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	9
3 Teoreettiset lähtökohdat	10
3.1 Teoreettinen viitekehys	10
3.2 Ikääntyneet ja luovuus	11
3.3 Muistisairaahan kohtaaminen ja ryhmätoiminta	17
3.4 Kukat ja muistelu	19
3.5 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja Green Care	22
3.6 Kokemusten tutkiminen	27
3.7 Kulttuurihyvinvointi	28
4 Toimeksiantajan esittely	33
4.1 FloweRescue ry	33
4.2 Kukkia Kaikille -hanke	33
4.3 Hävikkikukat	34
5 Opinnäytetyön toteutus ja työpajat	37
5.1 Tarinoita ja hoivaa (25.11.2022)	39
5.2 Runoja ja kukkia Seela Sellalle (13.1.2023)	40
5.3 Musiikista ja kukista euforiaa (24.3.2023)	43
5.4 Simaa ja sirkusta (28.4.2023)	44
5.5 Joulukoristeita ja YLE:n toimittaja (9.12.2022)	46
5.6 Pullakahvit ja kukkia siistiin kotiin (24.2.2023)	47
5.7 Kaunista ja luovaa hyvässä seurassa (24.3.2023)	48
5.8 Asetelmien teko kuin terapiaa (28.4.2023)	50
5.9 Kaikille aisteille (24.1.2023)	51
5.10 Elävää elämää (22.2.2023)	53
5.11 Haitarimusiikkia ja äkkiväärä varsi (21.3.2023)	54
5.12 Paketit kasaan kasvomaskeilla (25.4.2023)	56

6 Tutkimustulokset	58
6.1 Taloudellinen hyvinvointi	59
6.2 Estetiikka ja kauneus	60
6.3 Mielen hyvinvointi ja piristyminen	61
6.4 Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys	62
6.5 Itsetunnon vahvistuminen	63
6.6 Tulevaisuuden odottaminen	64
6.7 Oppiminen, luovuus ja taidot	64
6.8 Hengellisyys	65
6.9 Ympäristö	66
6.10 Muistelu	66
6.11 Palautteet ja kehittämisideat	67
7 Eettisyys ja luotettavuus	69
7.1 Jatkotutkimusmahdollisuudet	71
8 Pohdinta	72
8.1 Arviointi	74
8.2 Parityöskentely	75
Lähteet	77

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Kuvat

Kuva 1. Kukat levitettyinä osallistujien saataville. Kuvaaja: Sonia Tanjunen....	40
Kuva 2. Kukkia ja rollaattori sävy sävyyn. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.	42
Kuva 3. Neilikkatemppu kiinnitettynä rollaattoriin. Kuvaaja: Iida Carlson.	44
Kuva 4. Kukkakimppuja keväisessä auringossa. Kuvaaja: Iida Carlson.....	45

Kuva 5. Kranssipajan materiaaleja. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.....	47
Kuva 6. Kokeneet tekijät työn touhussa. Kuvaaja: lida Carlson.	48
Kuva 7. Näyttävät kukat esillä. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.	49
Kuva 8. Kukka-asetelma valmistuu kotoa tuotuun astiaan. Kuvaaja: lida Carlson.....	51
Kuva 9. Kukat esillä aulassa. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.....	52
Kuva 10. Valmiiksi pakatut kimput rollaattorin kyydissä. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.	54
Kuva 11. Kukat ja kynnet lempiväreissä. Kuvaaja: lida Carlson.....	55
Kuva 12. Kasvomaskin narulla sidottu kimppu. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.	57

1 Johdanto

Tutkimusten mukaan yli kolmasosa palvelutaloissa asuvista ikääntyneistä ihmisistä kärsii yksinäisyydestä siitä huolimatta, että palvelutalossa asutaan ihmisten ympäröiminä. Koronapandemia ei ole helpottanut tilannetta. Yksinäisyys korostuu etenkin pimeinä vuodenaikoina, iltoina sekä viikonloppuina. Yksinäisyydellä on vaikutusta terveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin ja se lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä. Palvelutalo ei kaikille tunnu kodilta ja vuorovaikutus saattaa jäädä vähäiseksi ja asukkaat saattavat kokea itsensä näkymättömiksi tai ulkopuolisiksi. (Vanhustyön keskusliitto 2020.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on FloweRescue ry, joka on vuonna 2018 perustettu voittoa tavoittelematon yhdistys ja joukko vapaaehtoisia, jotka pyrkivät vähentämään kukkahävikkiä, levittämään iloa ja rakentamaan kukkien avulla yhteyttä muihin ihmisiin. FloweRescuen tarkoituksena on taistella kukkahävikkiä vastaan ja tuoda kukkien avulla iloa niille, jotka ovat eniten sen tarpeessa. FloweRescuen avulla on pelastettu jo yli 75 000 kukkaa ja uusiokäytetty niitä kimppuihin ja asetelmiin. FloweRescuen visio on, ettei yksikään kukka joudu jätteeksi ennen kuin se on tuonut iloa jollekulle. (FloweRescue n.d.)

Opinnäytetyössä kerromme FloweRescuen toiminnasta ja Helsingin kaupungin rahoittamasta ikääntyneille suunnatusta Kukkia Kaikille -hankkeesta. Olimme mukana järjestämässä FloweRescuen hävikkikukkatyöpajoja palvelutalossa, seniorikeskuksessa ja yhdistyksessä. Kartoitimme ikäihmisten kokemuksia hävikkikukkatyöpajoista ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Työpajoihin on osallistunut toimintakyvyltään eritasoisia ikääntyneitä ihmisiä.

Opinnäytetyö on tärkeä ja tarpeellinen, koska ikääntyneiden yksinäisyys ja kukkateollisuuden ekologisuushaasteet, kuten kukkahävikin runsas syntyminen, ovat haasteita yhteiskunnassamme. On olemassa tutkittua tietoa siitä, että

luovat ja toiminnalliset menetelmät sekä virikkeet, ovat hyödyksi niin fyysiselle kuin psyykkiselle hyvinvoinnille, samoin kuin luonnonelementtien kanssa työskentely.

Valitsimme tämän aiheen, koska halusimme tehdä jotain toiminnallista, luovaa ja iloa tuottavaa. Aiheessa kiinnostavaa oli se, kuinka luovalla toiminnalla ja kukilla voi piristää ja ilahduttaa sekä tuoda ihmiset yhteen kauneuden äärelle. Kukkien värit, tuoksut ja tekstuuri voivat herättää muistoja ja luova tekeminen ylläpitää toimintakykyä. Kukat ja niistä itsetehdyt kukkakimput ja -asetelmat ilahduttavat työpajojen aikana ja niiden jälkeen. Tämä opinnäytetyö voi antaa ideoita kukkien käyttämiseen sosiaalialan muillakin kentillä.

Opiskelimme kulttuurihyvinvointialaa, joten halusimme opinnäytetyössämme tuoda esiin taiteen ja luovuuden merkityksellisyyttä ja vaikuttavuutta ihmisten elämään. Jokaisella on ikään ja terveyteen katsomatta oikeus nauttia omasta luovuudestaan ja toteuttaa itseään. Kaikilla ihmisillä on olemassa luontosuhde, ja luonnolla on tutkitusti hyvinvointivaikutuksia. Luontoon meneminen ei ole mahdollista kaikille, mutta silloin osa luonnosta voidaan tuoda myös sisätiloihin, esimerkiksi luontokuvien, viherympäristöjen tai luonnonmateriaalien avulla. Työpajat ovat mahdollistaneet luonnon saavutettavuuden myös niille, joiden fyysinen kunto ei salli mennä metsään. Tuloksemme tukivat FloweRescuen jo aiemmin keräämiä palautteita kukkatyöpajojen hyvinvointivaikutuksista ja huomasimme kukkatyöpajojen tuovan iloa paitsi ikääntyneille myös heidän kanssaan työskenteleville.

2 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tavoitteenamme oli toteuttaa opinnäytetyö osana FloweRescuen Kukkia Kaikille -hanketta. Hankkeen tarkoituksena on vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä sekä hyödyntää kukkahävikkiä kukkakimpputyöpajojen avulla. Työpajoista saatu palaute ja tutkimusaineisto auttavat FloweRescueta kehittämään toimintaansa. FloweRescuen Kukkia Kaikille on hankerahoitteinen, jonka vuoksi se tarvitsee näyttöä toiminnan vaikuttavuudesta. Opinnäytetyössämme halusimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälaisia hyvinvoinnin kokemuksia ikääntyneet saivat hävikkikukkatyöpajoista?
2. Minkälaisia havaintoja teimme työpajoista?

FloweRescuen työntekijöiden mukaan kukkatyöpajojen osallistujilta oli jo ennen opinnäytetyön tekemistä saatu erinomaista palautetta ja kukkakimppujen tekeminen on saattanut esimerkiksi herättää ikääntyneissä luovuutta maalaamiseen. Kukat ovat mukana monessa elämän tärkeässä käännekohdassa, joten ne saattavat saada osallistujat muistelemaan omia hääkimppujaan, puolison hautajaiskukkia tai oman puutarhan hoitamista.

Tavoitteenamme oli päästä toteuttamaan opinnäytetyö tehden jotain luovaa, kaunista, vaikuttavaa ja hyvinvointia lisäävää. Pääsimmekin toteuttamaan käytännössä kulttuurihyvinvointia lisäävää toimintaa ikääntyneiden parissa. Opinnäytetyömme yksi tavoitteista oli antaa myös näkyvyyttä FloweRescuen äärimmäisen tärkeälle työlle. Meillä ei ollut aiempaa työkokemusta työskentelystä ikääntyneiden parissa, jonka vuoksi tämän opinnäytetyön tekeminen tarjosi oivan näköalapaikan ikääntyneiden kanssa tehtävään työhön. Oman ammatillisen kehittymisemme kannalta teki hyvää päästä kosketuksiin sosiaalialan kenttään, johon ei ole päässyt vielä syvemmin tutustumaan.

3 Teorettiset lähtökohdat

3.1 Teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys vaikuttaa siihen, minkälainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää käyttää sen analysoinnissa. Aineiston luonne voi myös asettaa rajat sille millainen teoreettinen viitekehys voi tutkimuksella olla ja millaisia metodeja voi käyttää. Teoreettisen viitekehysten ja siihen sopivan metodin valitseminen on tärkeää, mutta myös ongelmallinen päätös. Laadullisessa tutkimuksessa ongelmalliseksi sen tekee se, että siinä on luonnollista katsoa ilmiötä monesta eri näkökulmasta. Voi siis olla haastavaa lyödä lukkoon tutkimuksen alussa teoreettinen viitekehys ja tuottaa ennakkoon valitun metodin avulla vain tietynlaisia havaintoja. Tämän takia laadulliselle tutkimukselle on luonteenomaista kerätä monipuolisesti tarkasteltavaa aineistoa. Ihanteellisinta on aineisto, joka on olemassa jo ilman tutkimusta ja sen tekijää. Englannissa on käytössä termi *rally occurring data*, ja sen keräämisestä puhutaan termillä *unobtrusive measures*. Se tarkoittaa ulkokohtaista havainnointia ja sellaisia aineistonkeruutapoja, joilla ei häiritä tutkimuksen kohteena olevan suoritetta. Laadullisessa tutkimuksessa tunnetaan toisaalta myös osallistuvan havainnoinnin metodi, jossa tutkija osallistuu tutkittavan yhteisön toimintaan ja haastattelee siihen osallistuvia ihmisiä, jolloin ei tietenkään voida puhua tutkittavia häiritsemättömästä menetelmästä. (Alasuutari 2011, 83–84.)

Tutkimuksen teoreettisella viitekehyksellä tarkoitetaan näkökulmaa, josta tarkastelemme tutkimaamme aihetta. Valitsimme näkökulmaksemme kulttuurihyvinvoinnin, koska opiskelimme Turun ammattikorkeakoulussa sosionomin ylempää ammattikorkeakoulututkintoa kulttuurihyvinvointikoulutuksessa. Haluamme tutkimuksellamme lisätä kulttuurihyvinvoinnin tunnettavuutta, ja tuoda esiin, miten taiteella, kulttuurilla ja luovuudella on merkitystä ihmisten hyvinvoinnille ja heidän omalle kokemukselleen omasta hyvinvoinnistaan.

Kukilla ja kasveilla on iso merkitys erilaisissa kulttuureissa, mutta keskityimme opinnäytetyössämme länsimaiseen kulttuuriin. Kukkia käytetään erilaisissa juhlissa, tilaisuuksissa ja rituaaleissa. Kukkia käytetään myös tilojen koristeluun, ja niitä lahjoitetaan erilaisissa tilanteissa toiselle ihmisille. Kukilla voi onnitella, osoittaa myötätuntoa surussa, ilahduttaa, viestiä ja pyytää anteeksi. Kukilla ja kasveilla on myös symboliikkaa, liittyen niiden erilaisiin väreihin ja käyttötarkoituksiin.

Meidän molempien tausta on sosiaalialalta, joten työssämme näkyy vahvasti arvoina heikomman puolustaminen, oikeus arvokkaaseen ikääntymiseen, itsemääräämisoikeus sekä toiminnan tukeminen luovin menetelmin. Sosiaalipedagoginen ajattelu siitä, että ihmisillä tulisi olla tasavertainen mahdollisuus toimia osana yhteiskuntaa, osallistua ja olla osallisena, tulla kohdatuksi ja saada olla vertainen, näkyivät läpi toimintamme sekä suunnittelussa että käytännön tasolla.

3.2 Ikääntyneet ja luovuus

Toimintaympäristömme sijoittuivat palvelutaloon, seniorikeskukseen sekä yhdistykseen, jotka ovat FloweRescuen yhteistyökumppaneita. Hankkeen kohderyhmänä olivat sekä palvelutaloissa että itsenäisesti asuvat ikääntyneet. Toiminta oli tarkoitus viedä suoraan sinne, missä ikääntyneet ihmiset asuvat ja viettävät aikaa, tarjoten ryhmätoimintaa ja vahvistaen osallisuutta. Käytimme opinnäytetyömme työpajoihin osallistuvista asiakkaista termiä ikääntynyt, koska sitä käytetään myös vanhuspalvelulaissa.

Sairauksista tai toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta ikääntyneillä on myös tarve ja oikeus osallistua yhteiskuntaan ja sen tarjoamaan erilaiseen toimintaan. Myös ikääntyneellä ihmisellä on perustarpeena tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä kuulua erilaisiin pienempiin ja laajempiin yhteisöihin (Siltala 2013, 7). Kohderyhmänä toimivat ikääntyneet, jotka asuvat joko palvelutalossa,

tai itsenäisesti omissa asunnoissaan, mutta käyttävät joko palvelutalojen, seniorikeskusten tai yhdistysten tarjoamia palveluita. Osallistujat olivat fyysisesti ja psyykkisesti erikuntoisia. Joillakin oli liikkumista tai aistien toimintaa helpottavia apuvälineitä käytössä, kuten esimerkiksi rollaattori, pyörätuoli tai kuulolaite. Osa osallistujista sairasti eri vaiheisiin edennyttä muistisairautta. Työpajatoiminnassa oli siis tärkeää huomioida sekä esteettömyys että saavutettavuus.

Nykyinen suomalainen vanhuspolitiikka pitää kotona asumista ensisijaisena myös niissä tilanteissa, kun ikääntynyt tarvitsee säännöllistä tukea selvitäkseen arjesta (STM 2020, 12). Tämä näkyy siten, että palvelutaloissa asuu huonokuntoisempia ikääntyneitä kuin ennen. Järjestetyssä ryhmätoiminnassa voi olla osallisena hyvin erikuntoisia ihmisiä. Osa saattaa kokea oman toimintakykynsä riittämättömäksi, jotkut taas haluavat muista syistä vain olla paikalla ja seurata vierestä. Pelkkä toiminnan seuraaminen kuitenkin aktivoi aivoja ja hermojärjestelmää, ja tuottaa samanlaisia positiivisia vaikutuksia kuin se, että osallistuisi toimintaan tekemällä. (Levo 2015, 11.) Pelkkää sivusta seuraamistakaan ei kannata pitää vähäpätöisenä, sillä tavoitteet voivat olla erilaisia eri ihmisten kohdalla. Toiset nauttivat tekemisestä ja toiset seurasta. Joskus ainoa tavoite on se, että on kivaa, ja sekin saattaa olla tehokasta kuntoutumiselle. Monet asiakkaat ovat olleet jo erilaisten kuntoutustoimenpiteiden kohteina, ja heille pelkästään se, että saa olla mukana ilman isoja tavoitteita, saattaa olla hyvinvointia edistävää. (Salovuori 2014, 85.) Silloin kun toimitaan muistisairaiden ikääntyneiden kanssa, ohjauksellinen työote korostuu. Olennaista on saada aikaan osallistujille hyvä hetki, johon on mahdollista ja mukava palata myöhemmin uudestaan. On myös tärkeää, että tuotokset jäävät osallistujille itselleen tai muuten näkyville, jotta niiden kautta voidaan palata tilanteeseen uudelleen. Toistettavuus syventää toimintaa ja aktivoi enemmän kuin kertaluontoinen kokemus. (Suomi & Juusola 2016, 120.)

Vanhemmalla iällä yksinäisyyttä voi aiheuttaa omien lasten kotoa pois muuttaminen ja esimerkiksi omien vanhempien kuoleminen. Myös ikätovereita voi menehtyä tai heidän jaksamisensa ei salli osallistumisia tapaamisiin samalla tavalla. Yksinäisyys voi aiheuttaa myös masennusta. Monelle ikääntyneelle internet ja sitä kautta ylläpidettävä ihmissuhdeverkosto ei ole luontaisesti tuttua. Eläkkeelle jääminen voi olla käännekohta elämässä, jolloin huomaakin monen sosiaalisen tapahtuman jäävän pois elämästä ja siitä voi seurata yksinäisyyttä. Jos yksinolo ei ole valittua, voi yksinäiselle ikääntyneelle tulla tunne siitä, että hän on tarpeeton tai taakka läheisilleen. Pitkäaikainen sairaus voi myös aiheuttaa yksinäisyyttä. Kipujen kanssa ei välttämättä jaksaa pitää läheisiinsä yhteyttä, vaikka haluaisikin ja ihminen voi haluamattaan käpertyä sairautensa ympärille. Myös läheiset voivat sairastumisen seurauksena lakata pitämästä yhteyttä, koska sairaus voi pelottaa ja se voidaan kokea psyykkisesti kuormittavana. (Nevalainen 2009, 28–29, 36.)

Luovuus voidaan määritellä eri tavoin, mutta usein sillä viitataan tiedostamattomaan prosessiin, jossa syntyy jotain uutta. Luovuuteen voidaan liittää myös adjektiivit omaperäinen tai esteettinen. Luovuus on keino ilmaista itseään erilaisten materiaalien tai menetelmien avulla. Jos halutaan tukea muistisairaahan luovuutta, tulee olla avoin ja antaa tilaa muistisairaahan omille jo olemassa oleville taidoille. Lapsuudessa opitut ja paljon käytetyt taidot voivat säilyä ihmisellä pitkään ja niitä on mahdollista aktivoida uudelleen. Muistisairaahan toimintakykyä voi ylläpitää monenlainen luova toiminta, kuten lukeminen, kirjoittaminen, kuvataide, teatteri, elokuvat tai musiikki. (Hallikainen ym. 2019, 147, 149–153.)

Kukkia Kaikille -työpajan tehtävänä oli herätellä ikääntyneiden luovuutta sekä muistoja. Meissä kaikissa on luovuutta ja tarve kokea sekä tehdä taidetta. Psykologi Abraham Maslow korosti yksilön oikeutta itsensä toteuttamiseen ja luovaan toimintaan ja sisällytti tämän tarpeen luomaansa tarvehierarkiaan (Uusikylä 2012, 41). Mielekäs tekeminen ja luovat toiminnot edistävät ikääntyneiden toimintakykyä ja kuntoutumista. Taidetoimintaa ja luovuutta

voidaan käyttää myös apuvälineenä ikääntyneiden kanssa tehtävässä muistelutyössä. Luovassa ja taidelähtöisessä muistelussa käytetään taidetta muistojen herättelyssä. Sen lisäksi tarkoituksena on luoda muistoille uusi muoto taiteen avulla. (Hohenthal-Antin 2013, 23–24.)

Suomi on yksi nopeimmin ikääntyviä maita ja muistisairaiden määrä lisääntyy vuosittain. Yhteiskunnalle kallein yksittäinen diagnoosi onkin muistisairaus, sillä se kestää pitkään ja vaatii potilaan ympärille ihmisiä lähes vuorokauden ympäri. (Hohenthal-Antin 2013, 15.) Suomessa sairastuu päivittäin 36 ihmistä muistisairauteen, eli vuodessa noin 13 000. Suomalaisista noin 130 000 sairastaa dementia vaiheen muistisairautta. Kun väestö ikääntyy, myös muistisairaiden osuus kasvaa. (Kivipelto, Ngandu, Soininen & Laatikainen 2012, 91.) Muistelutyöstä on hyötyä kaikille, mutta erityisesti muistisairaiden kanssa sen hyödyt ovat moninkertaiset. Hoitotyössä on tarkoitus keskittyä potilaan voimavaroihin ja nostaa potilaan tervettä puolta esille, ja luova muistelutyö antaa mahdollisuuden tähän. Muistisairaana saadessa kertoa omasta elämästään voi hän saada kokemuksen omasta arvokkuudestaan. Se voi myös nostaa hänen itsetuntoaan, kun ihmiset ympärillä ovat kiinnostuneita hänestä ja hänen muistoistaan. (Hohenthal-Antin 2013, 25.)

Yksi mielen keskeisistä voimavaroista on muisteleminen ja kertomuksen luominen omasta eletystä elämästä. Luonnollinen osa ikääntymistä on kulkea uudelleen omaa elämänpolkuaan, muistella elämäänsä ja etsiä merkitystä sille. Tutkimusten mukaan muistojen nouseminen ikääntyneiden mieleen on tahdosta riippumatonta. (Siltala 2013, 49). Muistelu on ikääntyneelle tapa etsiä kertomusta kokemuksilleen. Ikääntyneen identiteetti vahvistuu, kun hän saa olla kertojana vuorovaikutuksessa kuuntelijaan. Muistellessaan elämäänsä ikääntyneellä syntyy reflektiivinen suhde itseensä, ja samalla hänelle syntyy kyky hahmottaa ja ymmärtää omaa elämäänsä sekä tunne siitä, että hän voi myös itse vaikuttaa siihen. (Siltala 2013, 52.)

Luova muistelu voi auttaa muistisairasta oman minuuden, maailman ja arjen hahmottamisessa. Arjen asiat ja esineet kuten kuvat, elokuvat, kirjat, laulut, runot, kartat, vaatteet, kirjeet sekä maku- ja hajunäytteet voivat toimia muistiherättäjinä tai muistivirtäjinä, joiden tehtävänä on stimuloida aisteja ja tarjota keskustelunaiheita. Näissä tilanteissa muistisairas voi tuntea itsensä oman historiansa asiantuntijaksi. (Hohenthal-Antin 2013, 51.) Kukkia Kaikille -työpajassa kukat toimivat muistivirtäjinä, ja ne materiaalina herättelevät monia aisteja ulkonäöllään, tuntumallaan ja tuoksuillaan.

Jokaisella meistä on elämässään merkityksellisiä kokemuksia, joiden kautta voidaan tehdä luovaa työtä, ja muistoistaan ihminen saa voimaa ja lisää itsetuntoa (Hohenthal-Antin 2009, 9). Luovien ja taidelähtöisen työpajojen käyttäminen muistelutyössä tekee siitä elämyksellistä ja yhteisöllistä. Näin luova muistelutyö voi olla myös tekemisen iloa ja riemua yhdessä. Parhaimmillaan se voi ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Muistisairaallakin ihmisellä on muistoja, ja muistot luovat yhteyttä myös muihin läheisiin ja sukupolviin. Myös jokaisella ihmisellä ovat sukupolvimuistot yhdistävät meitä toisiin ihmisiin, muistamme aikamme erityiset ilmiöt ja tapahtumat. (Hohenthal-Antin 2009, 23–24.) Luova muistelutyö on ammatillinen hyvinvointi-, kulttuuri- ja koulutustyön menetelmä, jonka tavoitteena on löytää voimavaroja, lisätä pystyvyyden ja jatkuvuuden tunnetta sekä voimaannuttaa. (Hallikainen ym. 2019, 141).

Muistisairas voi hyötyä ja nauttia luovuudesta sekä tekemällä itse että seuraamalla mukana. Jokaisella on oikeus kokea taide omalla tavallaan ja toteuttaa luovuuttaan. Luova toiminta voi tuottaa iloa, helpotusta, ymmärrystä ja merkityksellisiä hetkiä. Luovuus voi olla väylä omien tunteiden tutkimiselle, kokemuksille ja omien toiveiden, pelkojen tai muistojen kartoittamiselle. Jos työntekijä osallistuu asiakkaan kanssa palvelutalossa luovaan toimintaan, voi taide ja luovuus auttaa näkemään ihmisen uudessa valossa. Muistisairauden edetessä voi ihmisen puhekyky heikentyä, mutta se ei ole este luovalle ilmaisulle. Puhetaidon puuttuminen voi korostaa luovien ilmaisumuotojen merkitystä tunteiden tai tarpeiden ilmaisussa. Luova toiminta edellyttää aina,

että osallistuminen ei ole pakollista tai vaatimukset liian korkeita. (Mönkäre, Nukari & Hallikainen 2017, 109–110.)

Luovasta toiminnasta voi olla monenlaista hyötyä muistisairaalle.

Vuorovaikutuksen lisääntyminen ja sosiaalinen liittyminen voivat vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Luovan toiminnan hyötyjä voivat olla myös kielellisten taitojen kohentuminen ja toiminnan sujuvuuden lisääntyminen. Luova toiminta voi tukea myös fyysistä toimintakykyä, kuten parantaa liikkumiskykyä, tasapainoa ja kestävyyttä tai lisätä ruokahalua. Myös mielialan kohentuminen, keskittymiskyvyn parantuminen ja levottomuuden vähentyminen ovat mahdollisia hyötyjä. Muistisairas voi kokea luovan toiminnan seurauksena vähemmän stressiä ja elämänlaatu voi parantua huomattavasti. (Mönkäre, Nukari & Hallikainen 2017, 110.) Muistisairaahan toimintakyvyn tukemisessa parhaiten toimivat sellaiset asiat, jotka ovat tuttuja yksilön elämän varrelta, ja jotka ovat olleet merkityksellisiä ja mielihyvää tuottavia (Hallikainen ym. 2019, 130). Värien käyttö muistisairaahan kanssa voi olla merkittävää ja esimerkiksi oranssi ja punainen voivat tukea hahmottamisessa ja keltaisen värin on tutkittu rauhoittavan (Mönkäre, Nukari & Hallikainen 2017, 92).

Musiikin kuuntelu tai laulaminen aktivoi laajasti aivoja ja musiikkiin liittyvät kognitiiviset kyvyt voivat muistisairaalla säilyä pidempään kuin esimerkiksi kielelliset toiminnot. Tämän vuoksi vaikka puheen tuottaminen olisi vaikeaa, tuttujen laulujen kuunteleminen voi muistuttaa mieleen laulun sanat tai melodian. Musiikki voi myös rauhoittaa ja helpottaa ahdistusta ja surua. Ryhmässä kuunneltu musiikki voi vahvistaa yhdessäolon ja läheisyyden kokemusta sekä toimia luontevana keskustelun herättäjänä. (Hallikainen ym. 2014, 124–126.)

Muistisairaiden kanssa lukeminen voi kohottaa mielialaa ja vahvistaa myönteisiä ajatuksia. Lukemisen avulla voi eläytyä toisten elämään, huomata samankaltaisuutta ja eroja sekä kokea tunteita. Muistisairaahan voi olla haastavaa keskittyä lukemaan tai kuuntelemaan, siksi lyhyet runot ovat oivallisia. Runojen

valinnassa kannattaa olla tarkkana, etteivät ne kuitenkaan ole liian vaikeaselkoisia. Myös sadut, lorut ja riimittelyt voivat tuoda muistoja omasta tai omien lasten lapsuudesta. (Hallikainen ym. 2014, 127.)

Taidetoiminnan ei ole tarkoitus olla ylimääräistä kuormitusta lisäävää hoitohenkilökunnalle, vaan sen avulla on tarkoitus asiakkaiden elämänlaadun parantamisen lisäksi lisätä myös hoitajien työhyvinvointia. Hoitajien havainnot ovat avainasemassa, koska heidän on mahdollista kirjata taidetoimintaan osallistuneen ikäihmisen tilanteesta tietojärjestelmiin, jolloin taide tulee osaksi kokonaisvaltaista hoitoa. (Vilhunen 2014, 12–13.)

3.3 Muistisairaahan kohtaaminen ja ryhmätoiminta

Muistisairaus voi muuttaa ihmistä ja hän saattaa tarvita enemmän huolenpitoa ja hoivaa. Vuorovaikutus on muistisairaallekin merkittävässä roolissa ja se viestii ihmiselle siitä, että hän on arvokas ja tulee kohdatuksi. Merkittävää on kuunteleminen ja keskittyminen siihen, mitä muistisairas kertoo. Muistisairas voi kertoa samoja asioita kerta toisensa jälkeen, mutta on merkittävä havainto, että kertomusten suuntaan voi itse vaikuttaa kyselemällä ja johdattamalla kertomuksia uuteen suuntaan. Säilyttämällä katsekontakti ja puhumalla arvostavasti, voi saada toiselle olon kuulluksi tulemisesta. Muistisairas ihminen aistii ilmapiirin, vaikka ei ymmärtäisi kaikkea mistä keskustellaan. Tunteet ja tarpeet säilyvät ihmisellä sairaudesta huolimatta. Kun muistisairaahan kanssa tehdään jotakin, kannattaa tilannetta sanoittaa, että tehdään yhdessä, vaikka tekisi itse suurimman osan. Ystävällinen hymy, kosketus sekä positiiviset puheet tukevat muistisairasta ihmistä ja lisäävät hyvää oloa. (Kämäräinen 2013, 2–7, 12.)

Muistisairaalle on tavallista, että muistin heikkenemisen yhteydessä lähitapahtumat unohtuvat ensin ja pisimpään mielessä säilyvät esimerkiksi lapsuuden kokemukset. Ihmiset haihtuvat mielestä eikä dementoitunutta ihmistä voi vaatia muistamaan niitä. Vuorovaikutuksessa kannattaa keskittyä

tunnetasolle, jotta muistisairas voi kokea olevansa tasavertaisempi keskustelussa. Tunteista puhuminen lisää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. (Kämäräinen 2013, 16.)

Kun muistisairaus on edennyt pitkälle, ihminen ei välttämättä enää puhu, mutta vaistoa silti ympärillään tapahtuvaa. Kiirettä, levottomuutta sekä meteliä tulisi välttää ja tulisi pyrkiä luomaan rauhallinen ilmapiiri. Tuttu musiikki voi virkistää ja laulun sanat voivat olla painuneina mieleen, jolloin laulaminen voi tuoda onnistumisen kokemuksen. Myös hyräily ja heijaaminen ovat hyviä tapoja vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Muistisairaana oloa voi helpottaa myös itse muistelemalla hänen elämänsä – tämä vahvistaa hänen käsitystään siitä, kuka hän on. (Kämäräinen 2013, 30–33.)

Ryhmätoimintaprosessi koostuu vaiheista, jotka voivat ilmentyä peräkkäin tai samanaikaisesti. Toiminta alkaa virittäytymisellä hetkeen ja ryhmään. Osana virittäytymistä myös oma luova työskentely voi mahdollistua. Luovuus voi kukkia vain turvallisessa ympäristössä. Ammatillaisen ohjatessa ryhmää, voi virittäytymiseen käyttää musiikkia, kortteja tai luontoesineitä. Virittäytymistä seuraa etäännyminen, jossa arki jää taakse ja tilalle tulee tunteita, ideoita ja mielikuvia. Tämä irtautuminen vaatii tuekseen tunteiden ja ajattelun väljyyttä. Etäännyminen voi auttaa näkemään asioita uudella tavalla, kuitenkin haastaville kokemuksille ei välttämättä saa taiteenkaan avulla sanoja tai kykyä jäsentää niitä. Itsestään voi kuitenkin löytää jotain uutta, jos kohtaa sen ensin taiteessa. Taiteen ja luovan kokemuksen reflektointi voi huipentua asioiden sanoittamiselle tai tunneyöskentelylle. Taiteen avulla voi kuvata tunteita tai kertoa niistä itselleen uudella tavalla. Sanoittamisesta voi seurata yhdessä jakamista, eläytymistä ja yhtenäisyyden kokemusta. Jaettu toiminta, kuten yhdessä soittaminen aiheuttaa sen, että ihmiset virittäytyvät toistensa taajuuksille – myös hiljaisuuden vallitessa. Ryhmätoiminnassa jokaista tarvitaan ja kaikilla on oma tarkoituksensa. Kun ryhmässä jaetaan koettua, voi tuntea itsensä hyväksytyksi ja osoittaa myötätuntoa sekä ymmärrystä. Kun tulemme nähdyiksi ja kuulluiksi, se lisää uskoamme itseemme ja ympäröivään

maailmaan. Ryhmätoiminnan lisätessä osallisuutta, myös hyvinvoinnin kokemus lisääntyy. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

Luovan ryhmän ohjauksen tulee olla voimavaralähtöistä sekä osallistavaa, ja toimintakyvyn muutoksista huolimatta muistisairas tulee huomioida tasa-arvoisena toimijana (Hallikainen ym. 2019, 130). Ryhmän ohjauksessa tärkeää on vahvistaa osallistujien uskoa itseensä ja omaan tekemiseensä. Luovaa ryhmää ohjattaessa tulee muistaa, että tekijä on aina oikeassa. Turvallinen ilmapiiri luovassa ryhmässä voi hoitaa, lisätä itseluottamusta, mahdollistaa sosiaalisten taitojen kehittymisen, vähentää ahdistusta, masentuneisuutta ja avuttomuuden tunnetta. Ryhmän kokoontuessa säännöllisesti, voi oppia tuntemaan empatiaa muita ihmisiä kohtaan ja sietämään erilaisuutta. Ryhmän avulla voi jakaa tunteitaan, saada ja antaa palautetta, jakaa kohteliaisuuksia, nauraa ja hymyillä, saada kosketuksia, kuten taputtelua tai halauksia sekä saada tilan omien mielialojen näyttämiseksi. (Hallikainen ym. 2014, 130.) Hyvinvointivaikutukset voivat mahdollistua, jos fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus on huomioitu (Vehmasto ym. 2018, 30).

3.4 Kukat ja muistelu

Syntymä, kuolema, avioliitto, rakkaudet, sairaudet ja erilaiset juhlat ovat tärkeitä virstanpylväitä elämässä. Näitä tapahtumia ja virstanpylväitä juhlistetaan usein erilaisilla kukilla. Moni meistä tunnistaa erilaisia kukkia ja niiden takana olevia merkityksiä, esimerkiksi länsimaissa ruusuilla osoitetaan rakkautta ja unikoilla muistetaan kaatuneita sankareita. Apilalla on onnea tuova merkitys ja valkoisilla liljoilla osoitetaan myötätuntoa. Vuosituhansien varrella ihmiset ovat antaneet kukille merkityksiä. Vaikka eri kukilla on erilaisia merkityksiä kulttuurista riippuen, on kukkien merkitys kuitenkin universaali. Kukilla voi olla merkittävä osa erilaisissa uskonnoissa tai rituaaleissa. Osalla kukista on tärkeä merkitys lääkinnällisten ominaisuuksien takia ja osaa taas pelätään niiden myrkyllisyyden vuoksi. Kaikkia kukille annettuja merkityksiä ei ole kirjattu ylös tiedejulkaisuihin, mutta niitä voi löytää vanhoista saduista ja tarinoista sekä lääkekirjoista.

Viktoriaaniseen aikaan tunteiden ilmaisu oli rajattua, joten kukkia käytettiin ikään kuin salakielenä, jolla pystyttiin kertomaan tunteista ja ajatuksista. Kiellettyjä tunteita ja aikomuksia kerrottiin eteenpäin ”puhuvin kimpuin”. Nykypäivänä kukkien merkitystä ja kieltä, floriografiaa, ajatellaan harvemmin kukkia valittaessa, ja kukat valitaan ennemminkin värin ja tuoksun perusteella. (Coulthard 2020, 6–7.)

Jo vuosisatoja rakastavaiset ovat voineet kommunikoida keskenään ilman sanoja. Kukkien antamisella on edelleen emotionaalinen vaikutus, oli sitten kyse yhdestä ruususta tai suuresta sidotusta kukkakimpusta. Rakkauteen ja romantiikkaan liittyvillä kukilla on yleensä huumaava tuoksu, ja ne herättävät tunteita ja muistoja, sillä hajuaisti liittyy vahvasti aivojen emotionaaliseen osaan. (Coulthard 2020, 43.) Monissa kulttuureissa kukkia annetaan silloin kun halutaan toivottaa jotain, esimerkiksi onnea, rakkautta, vaurautta tai Jumalan armoa. Britanniassa apila on tunnettu onnen kukka, mutta Saksassa ja Ranskassa onnea merkitsee kieli. Kiinassa pionit ja krysanteemit merkitsevät vaurautta ja pitkäikäisyyttä. Orkidea symboloi länsimaissa hedelmällisyyttä ja Kiinassa runsautta. (Coulthard 2020, 77.)

Arkeologisten löytöjen perusteella kukkia on käytetty hautajaisissa ainakin 13 000 vuotta. Israelista on löydetty hautoja, joihin ihmiset on jo tuohon aikaan haudattu kukkien kanssa. Israelista löydettyissä haudoissa oli vainajien mukana voimakkaasti tuoksuvia kukkia, kuten salviaa, minttua ja ruiskukkaa. Monista historiallisista haudoista on löytynyt voimakkaasti tuoksuvia kukkia kulttuurista riippumatta. Tuoksuvilla kukilla hautajaisissa uskotaan olleen monia merkityksiä. Sen lisäksi että ne ovat peittäneet epämiellyttävää hajua, niiden on uskottu myös pitävän loitolla pahantahtoisia henkiä ja auttavan vainajaa yhdistymään ”toiseen maailmaan”. (Coulthard 2020, 109.)

”En koskaan unohda sitä äärimmäistä onnellisuutta, jota kuumeesta kärsivät potilaat kokivat kirkkaanvärisen kukkakimpun parissa”, kirjoitti kuuluisa sairaanhoitaja Florence Nightingale hoitaessaan haavoittuneita sotilaita.

Olemme aina tienneet, että kukat ja kasvit parantavat oloamme, mutta viime aikoina sitä on alettu myös tieteellisesti todistamaan. Kasveilla on parantava voima. Tutkimuksilla on osoitettu, että ihmiset, jotka ovat sänkypotilaina sairaalassa ja näkevät ikkunasta vehreyttä paranevat nopeammin ja tuntevat vähemmän kipua kuin muut potilaat. Tutkimuksilla on myös todettu, että kukkien ympäröimänä olevat ihmiset kokevat vähemmän stressiä ja omaavat paremman mielialan. Jo muinaisen Rooman aikana puutarhoja on käytetty käytännöllisten paikkojen lisäksi myös terapeuttisina paikkoina. (Coulthard 2020, 137.)

Ihmiset arvostavat luonnossa eniten ulkoilu- ja liikkumismahdollisuuksia, mutta myös esteettisiä elämyksiä. Kauniit maisemat, tuoksut ja luonnon äänimaailma sekä niiden tarjoama rauha ovat asioita, joita ihmiset arvostavat luonnossa. Aistihavainnot luovat luontokokemuksen. Ihmisen oppimiseen yhdistetään visuaalisuus, auditiivisuus ja kinesteettisyys, jotka ovat ihmisten erilaisia keinoja käyttää aistikanaviaan. Luontoympäristö tarjoaa monipuolisesti aistihavaintoja; luonnon voi nähdä, kuulla, haistaa tai tuntea ja tunnustella keholla. (Salonen 2010, 67–68.)

Kasveilla ja luonnolla on todettu olevan suuri merkitys ihmisen psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Luonnosta nauttiminen ja sen hyvinvointivaikutukset eivät rajoitu ainoastaan metsässä samoilemiseen, vaan myös kasvit kotona voivat lisätä hyvinvointia ja tuoda iloa. Kasvien kanssa iloitsevat kaikki aistit: kauniit värit, ihanat tuoksut sekä kukkien erilaisten pintojen ja lämpötilojen tunnustelu voivat helpottaa stressiä ja valaista mielialaa. Kukat voivat myös tasoittaa sykettä, laskea verenpainetta ja viedä ajatuksia pois esimerkiksi kivusta. Kukkien värit stimuloivat aivojamme ja ne voivat herättää erilaisia tunteita, lisätä energiaa ja iloa. Ikääntyneille ihmisille kasvit voivat olla keino palauttaa muistoja pintaan. Monilla ikääntyneillä saattaa olla muistoissaan oma puutarha tai kasvien kasvattaminen. Pelkästään puutarhasta puhuminenkin voi saada iloiseksi ja innostuneeksi muistelemaan menneisyyden kasveja ja puutarhoja. Kasvien tuoksut, värit ja ulkonäkö voivat tuoda vuosikymmeniä hukassa olleita muistoja esiin. (Joutjärvi 2020, 11–15, 41.) Kukkien kanssa

työskentely ja kokemuksellisuus voivat houkuttaa myös muuten passiiviset ikääntyneet aktivoitumaan. Kukkien väriloisto ja tuoksut saavat aikaan aistikokemuksia, jotka palauttavat muistoja ja synnyttävät yhteistä keskustelua muiden osallistujien kanssa. (Salovuori 2014, 9.)

Jos kasvien kanssa tekemisissä oleminen auttaa muisteluun, mitä hyötyä muistelusta sitten on? Muistelu tuo sisältöä elämään ja sillä on merkittävä tehtävä itsetunnon ja identiteetin tukemisessa. Se voi auttaa selkeyttämään oman elämän kulkua sekä merkitystä. Muistelu voi auttaa kuulumaan ryhmään ja se voi auttaa hyväksymään eletyn elämän. (Stenberg 2015, 7.) Jos käy niin, että ihminen ei ole kosketuksissa menneisyytensä kanssa, kadottaa hän myös näkymän tulevaisuuteensa (Siltala 2013, 8). Kukat ovat tuttuja monista juhlista ja merkkipäivistä ja siksi ne voivat herättää muistoja elämän varrelta.

Juhlaperinteet ja niihin liittyvät koristeet viestivät myös vaihtuvista vuodenaajoista ja voivat auttaa hahmottamaan ajan kulkua. Pajunkissat kertovat kevään tulleen ja kimppu värikkäitä vaahteranlehtiä muistuttaa syksystä. Myös jouluihin liittyvät vahvasti erilaiset kukat ja koristeet, joita voi käyttää apuna muistelussa ja ajan hahmottamisessa. (Hallikainen ym. 2019, 168–169.)

3.5 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja Green Care

Suomalaiset ovat metsä- ja luontoihmisiä, josta kertoo muun muassa se, että suomalaisilla on vahvaa kokemustietoa luontoympäristön positiivisista vaikutuksista hyvinvoinnille. Suomalaiset ja saamelaiset ovat olleet vielä pitkälle 1900-luvulle kuuluisia parannustaidoistaan ja tiedetään, että Suomessa on käytetty lääkkeenä noin 600 erilaista kasvia (Nylander 2018, 19.) Nykypäivänä suomalaiset viettävät paljon aikaa luonnossa, kesämökkejä meillä on puoli miljoonaa ja puutarhanhoitoa harrastaa myös noin miljoona suomalaista. Kalastuslupia myönnetään vuodessa 270 000 ja hevosharrastajia on 200 000. Suomalaisista 97 % harrastaa luonnossa virkistäytymistä ja ulkoilua. (Salovuori 2014, 7.) Suomalaiset ovat myös valmiita tekoihin luonnon hyväksi ja ovat valmiita tarvittaessa muuttamaan kulutustottumuksiaan. Suurin osa

suomalaisista ajattelee, että vastuu luontokadon pysäyttämisestä kuuluu kaikille. (Sitra 2021.)

Usein ajatellaan, että luontosuhteella tarkoitetaan jonkinlaista herkistymistä tai asennoitumista, kuin se olisi tietoisesti tehtävä valinta tai ominaisuus. Usein puhutaan virheellisesti myös katkenneesta tai puuttuvasta luontosuhteesta. Tärkeä tosiasia luontosuhteen hahmottamisessa on kuitenkin se, että kukaan meistä ei pystyisi elämään ilman happea tai luonnon tuottamaa vettä ja ravintoa. Meidät on sidottu tiukaksi osaksi luontoa jo näiden perustoimintojen takia. Luontosuhde on olemassa oleva tosiasia, vaikka emme sitä ajattelisi tai tunnistaisi. (Salonen 2007, 51.) Luontosuhdetta voi tietoisesti vahvistaa ja oman luontosuhteen tutkiminen voi lisätä itsetuntemusta sekä auttaa näkemään omia voimavaroja ja mahdollisuuksia. Luonto voi auttaa jäsentämään ajatuksia ja sitä kautta voi nousta esille tärkeitä asioita ja toiveita. Luonnosta voi saada voimaa ja se voi auttaa selkiyttämään omia valintoja ja päätöksiä. (Tolvanen 2017.)

Kaikilla ihmisillä on sisäsyntyinen tarve olla luonnon kanssa yhteydessä, sillä olemme pohjimmiltaan ulkoilmaa tarvitsevia eläimiä. Luonto vahvistaa psyykkistä ja fyysistä energiaamme, mutta nykyihminen on alkanut korvaamaan luontoyhteyttä elektroniikalla, viihteellä ja addiktioilla. Ihmisten teknologia-addiktioiden ja maailmanlaajuisen uutisvirran jatkuva seuraaminen on saanut tutkijat miettimään, mitä ihminen oikeasti tarvitsee, ja huomaamaan ekopsykologian ja luontoyhteyden positiiviset vaikutukset hyvinvoinnillemme. Ihmisillä, jotka liikkuvat luonnossa on vähemmän mielenterveysongelmia kuin heillä, jotka eivät luonnossa juuri liiku. Luontoon meneminen, tai ihan vain ikkunasta ulos katseleminen tai luontokuvien katsominen tekevät hyvää mielelle. Hoitolaitoksessa asuville viedään usein kukkia kauniina eleenä, mutta samalla on kyse myös hoivasta. Jo pelkkä kukkien katselu rauhoittaa ihmisen mieltä. (Juusola 2016, 7–8.)

Ihmisen joutuessa kuntoutuksen tai hoidon piiriin, hänen mahdollisuutensa oman hyvinvoinnin edistämiseen yleensä pienenevät. Vaikea elämäntilanne

tuottaa stressiä ja rutiineista sekä autonomiasta luopuminen horjuttavat lisää hyvinvointia. Ihmiset, jotka hyötyisivät eniten myös luonnon tarjoamista resursseista hyvinvoinnin lisäämiseksi eivät pysty itse niitä hyödyntämään. Useat tutkimukset puoltavat sitä, että ihmiset jotka kokevat terveytensä heikoksi hyötyisivät luonnon tarjoamista hyvinvointivaikutuksista eniten. (Salovuori 2014, 7.) Tutkimusten mukaan luonnossa oleminen vaikuttaa suoraan kehoomme ja mieleemme keskushermoston, autonomisen hermoston ja sisäeritysrauhasten kautta. Luonnon on huomattu rentouttavan, parantavan mielialaa ja nostavan luottamusta siihen, että selviää vaikeista tilanteista. Luonto herättää meissä myönteisiä tunnetiloja ja on yhteydessä elintoimintoihimme. Kun ihminen liikkuu luonnossa, hänen verenpaineensa laskee, sydämen lyöntitiheys harvenee ja ihon sähköisyys laskee. (Nylander 2018, 29.)

Myös viherympäristöjen on huomattu auttavan rauhoittumisessa ja stressin laskemisessa. Hoitolaitoksissa viherympäristöt tarjoavat paikkoja voimavarojen keräämiseen ja rentoutumiseen. Niiden avulla sekä erilaisella luontoon liittyvällä tekemisellä saadaan laitospelämään tunnetta normaalista elämästä. Luontoaktiiviteeteilla parannetaan motoriikkaa ja fyysistä kuntoa siinä missä mieltäkin. Onnistumisen kokemukset, itseluottamuksen vahvistuminen ja yhdessä tekeminen ja osallisuus parantavat henkistä hyvinvointia. (Salovuori 2014, 8.)

Puutarhanhoidon terveysvaikutukset voivat lisätä elinvuosia samalla tapaa kuin terveystoiminta, osoittaa amerikkalainen pitkäaikainen seurantatutkimus, jossa tutkittiin siirtolapuutarhaharrastuksen ja hyötypuuhastelun terveysvaikutuksia. Erityisesti ikääntyneille suositellaan sosiaalista osallistumista sisältäviä kulttuuriharrastuksia, koska harva pystyy liikkumaan suositusten mukaisesti. Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että kulttuuritapahtumissa käyvät ja kulttuuria harrastavat elävät pidempään kuin ne, joilla ei ole kulttuuriharrastuksia. (Hyypä 2013, 19, 91.)

Luontoympäristöä on hyödynnetty hoitotyössä jo vuosikymmeniä sitten. Tuberkuloosipotilaat vietiin aikanaan hengittämään ulos raikasta mäntymetsien

ilmaa ja psykiatriset hoitolaitokset rakennettiin maaseutu ympäristöön. Aikanaan tutkimustiedon puuttuessa hoitohenkilökunnalla oli periytyvää hiljaista tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonto ympäristön hyödyntäminen vähentyi kuitenkin medikalisoitumisen myötä, mutta sitä on alettu nykyään tutkimaan enemmän (Salovuori 2014, 8.) Vuosien varrella kertynyt käytännön kokemus on vauhdittanut tutkimustyötä ja luonto ympäristön hyödyntämistä hoitotyön tukena. Luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi. (Salovuori 2014, 10.)

Vuosituhanne alkupuolella sosiaali- ja terveysalalla, maataloudessa ja matkailussa alettiin käyttämään käsitettä Green Care. Green Care on ammatillista toimintaa, joka perustuu luonnon ja luonnon elementtien hyödyntämiseen ammatillisesti osana hyvinvoinnin edistämistä. Norja ja Hollanti ovat olleet Green Caren asiantuntijamaita, ja käsite on tunnettu ympäri Eurooppaa. Toimintaa löytyy jonkun verran myös Yhdysvalloista. (Suomi & Juusola 2016, 30.) Green Care -ajattelulla tarkoitetaan ammatillista toimintaa, johon liittyy luonto tai maaseutu ympäristö ja sen tarkoituksena on lisätä hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Ratsastusterapia tai terapeuttinen puutarhatoiminta ovat esimerkkejä siitä, kuinka luonnon avulla voidaan lisätä osallisuutta ja luoda vaikuttavia kokemuksia. Toiminta tapahtuu usein luonnossa tai maatilalla, mutta luontoavusteisuutta voi tuoda myös laitospäristöön esimerkiksi kukkien avulla. (GreenCare n.d.)

Green Care –toiminta perustuu luontosuhteeseen, kokemuksellisuuteen, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Toiminnan hyvinvointivaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia ja vaikutukset voivat olla myös tahdosta riippumattomia. Luonnon ja luonnon antimien vaikuttavuus voivat liittyä moniin eri tekijöihin. Luonto ja luonnon kokeminen voivat olla esteettistä ja elämyksellistä. Värit, muodot, äänet, tuoksut ja luonnon kauneus voivat kutsua rauhoittumisen äärelle. Luonnosta voi saada kokemuksia kaikille aisteille: niin kuulo-, näkö-, tunto- ja maku- ja hajuaistikin voivat saada aistikokemuksia. Luonnossa on loputon määrä elementtejä, joita voi hyödyntää hyvinvointinsa

edistämiseen. Vesi, puut, kasvillisuus, vuodenaikojen vaihtelut, valoon liittyvät muutokset, kuunkierto ja eläimet voivat osaltaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Luonto tarjoaa mahdollisuuden myös toiminnallisuuteen yksin tai yhdessä, kuten ulkoiluun, rauhoittumiseen ja liikuntaan. Luonto voi tarjota kokemuksen vapaudesta, turvallisuudesta, suojasta, läheisyydestä tai tuttuuden tunteesta. (Kahilaniemi & Löf 2021, 5, 9.)

Oleellinen osa Green Carea on ulkoilu ja luonnossa vietetty aika. Kaikkien asiakasryhmien kanssa ei aina pääse luontoon, joko sääolosuhteista riippuen tai heidän fyysisen kuntonsa takia. Silloin kun itsenäinen tai omaehtoinen liikkuminen luonnossa ei ole mahdollista, voidaan luonnon elvyttävät vaikutukset tuoda myös sisätiloihin tuoksujen, äänimaailman tai erilaisten tuntoärsykkeiden avulla (Levo 2015, 8). Green Carea voi harjoittaa myös sisällä tekemällä luontoon liittyviä kädentaitoja. Käsitöiden terapeuttisuudesta on tehty tutkimuksia, ja niiden terapeuttisuutta on verrattu myös taide- ja musiikkiterapiaan. Luontomateriaaleilla työskentely sisätiloissa voi olla myös virkistys- ja harrastustoimintaa ilman terapeuttista puolta, ja sillä voi silti olla hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Usein käsitöissä konkreettinen lopputulos ja tuotos muistuttavat tekijää onnistumisesta ja osaamisesta, ja tuotoksen saa yleensä mukaan myöhemmin ihasteltavaksi. Nämä onnistumiset voivat kannustaa ja rohkaista kokeilemaan muutakin uutta, ja vahvistaa itseluottamusta sekä pystyvyyden tunnetta. Sisällä käytetyt luontomateriaalit voivat yhtä lailla luonnossa liikkumisen sijaan tuottaa erilaisia aistikokemuksia sekä herättää näin muistoja ja virittää keskustelua. (Salovuori 2014, 45–51.)

Green Care -menetelmiä voidaan hyödyntää kuntoutuksessa, kasvatuksessa ja valmennuksessa sekä terapiatyöskentelyssä. Menetelmät sopivat lastenhoitoon, perusopetukseen, nuorisotyöhön, ikääntyneiden kanssa toimimiseen, päihdepalveluihin, vammaisten kanssa työskentelyyn ja maahanmuuttajatyöhön. Green Care jaetaan kahteen osaan, vihreä hoiva ja vihreä voima. Vihreä hoiva on ammatillista ja tavoitteellista terapia- tai kuntoutustyöskentelyä, joka edellyttää sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan

koulutusta ja osaamista. Vihreä voima taas sopii kaikille itsehoitomenetelmäksi tai voimavarojen lisäämiseksi. Sitä voi käyttää myös työskentelyssä, mutta tällöin sillä ei voi olla mitään terapeuttisia tai kuntouttavia tavoitteita, vaan tarkoituksena on luontoyhteyden syventäminen. (Suomi & Juusola 2016, 9.)

Kaupungistuminen, medikalisaatio sekä teknologian kehitys voivat viedä meitä kauemmas luonnosta ja sitä myötä hyvinvointivaikutuksista. Green Care ei ole vain yksi menetelmä, vaan se on voimavarakeskeinen ajattelutapa, joka mahdollistaa kuntouttavia ja osallistavia toimintaympäristöjä erilaisten ihmisten tarpeisiin. Luonnon ympärille perustuva toiminta on usein kustannustehokasta ja mahdollistaa jo olemassa olevien resurssien hyödyntämisen yhdistettynä ihmisten osaamiseen (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 1–2.)

3.6 Kokemusten tutkiminen

Mielen tutkiminen on mahdollista, jos tutkittava kertoo kokemuksistaan tai ilmaisee niitä. Kun tutkitaan ihmismieltä, tärkeinä käsitteinä voidaan pitää kokemusta, merkitysten antoa, rekonstruktiota, eksplikaatiota, tulkintoja ja ymmärtämistä. Ei ole olemassa yleisestä ymmärtämistä, vaan se tapahtuu aina jostakin näkökulmasta, joka vaikuttaa siihen, kuinka tulkitsemme tilanteita. Kokemuksella tarkoitetaan samaa kuin elämyksellä ja merkityksellä. Kokemukseen vaikuttaa muun muassa aistimukset, vaikutelmat, tunteet, mielikuvat, uskomukset, mielipiteet, käsitykset ja arvomaailma. (Latomaa 2008, 17–18, 28.)

Kokemusta esiintyy jatkuvasti, koska vuorovaikutus elävän olennon ja ympäröivien olosuhteiden välillä sisältyy elämän itsensä kulkuun. Usein kuitenkin kokemuksemme ovat jäsentymätöntä. Koemme asioita, mutta emme sillä tavoin, että ne muodostaisivat yksittäisen kokemuksen. Tällaisen kokemuksen sijasta saamme kokea jonkin kokemuksen, jos kokemamme aines toteutuu kulkunsa kuljettuaan täydellisesti. Silloin ja vain silloin yksi kokemus yhdentyy muihin kokemuksiin ja poikkeaa niistä kokemuksen yleisessä virrassa.

Jokin teos valmistuu tyydytystä tuottavalla tavalla, jokin ongelma saa ratkaisunsa, jokin peli pelataan loppuun asti. Jokin tilanne, oli se sitten ateriointi, shakkiottelu, keskustelun jatkaminen, kirjan kirjoittaminen tai poliittisen kampanjaan osallistuminen, ulottuu niin laidasta laitaan, ettei se katkea kesken, vaan saa täyttymyksensä. Tällaiset kokemukset ovat kokonaisuuksia, joilla on luontainen ominaislaatusa ja itseriittoisuutensa. Ne ovat yksittäisiä kokemuksia. (Dewey 2010, 49–50.)

Kun tutkitaan kokemuksia, on tehtävä selväksi, mitä sana kokemus itselleen tarkoittaa. Perttulan mukaan ”kokemus on tajunnallinen tapa merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin ihminen on suhteessa.” Todellisuudesta Perttula käyttää nimitystä elämäntilanne ja kokemus muodostuu siitä, mitä elämäntilanne kullekin tarkoittaa. Todellisuus voi sisältää asioita, joihin ihminen ei ole suhteessa, joten on olemassa asioita, jotka eivät tarkoita ihmiselle mitään. Silloin nämä asiat eivät kuulu elämäntilanteeseen eikä niitä voi silloin tutkia, koska niistä ei ole kokemuksia. (Perttula 2008, 149.)

Kun tutkitaan kokemuksia, on luonnollista, että tutkijan tarkkaavaisuus kiinnittyy luonnostaan sellaisiin asioihin, joiden ympäröimänä hän itse elää ja jotka häntä itseään kiinnostaa. Kokemuksien tutkimisessa vuorovaikutustaidoilla on iso merkitys. Kun pyydetään tutkittavaa kertomaan kokemuksistaan, tulee hänelle osoittaa, että pitää kokemuksia todellisina. Tutkimukselle on hyödyllistä, jos tutkija aidosti on kiinnostunut tutkittavan kokemuksista. (Perttula 2008, 156.) Jotta kokemusten tutkiminen on luotettavaa, tulee tutkijan avata omaa sekä käyttämänsä tutkimusmenetelmän ihmiskäsitystä. Kaikki tutkimuksen vaiheet aineiston keruusta analysointiin noudattavat tutkijan käsitystä ihmisestä. (Lehtomaa 2008, 163–164.)

3.7 Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvointi-käsitteellä tarkoitetaan taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia sekä ihmisten kulttuurisia oikeuksia. Turun

ammattikorkeakoulun määrittelyn mukaan, termillä tarkoitetaan ”yksilön kokemuksia taiteen ja kulttuurin yhteyksistä hänen omaansa tai toisten terveyteen ja hyvinvointiin, ilmiöitä, jossa taiteella ja kulttuurilla on yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin sekä alaa, joka tutkii, kehittää ja kouluttaa tähän liittyvää osaamista ja toimintatapoja.” Tutkimuksien mukaan kulttuuripalveluiden käyttäminen vaikuttavat myönteisesti koettuun terveydentilaan, hyvinvointiin ja sen on tutkittu vähentävän ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. Taiteella ja taiteen harrastamisella voi olla myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 17–19.)

Vuonna 1990 käynnistyi YK:n ja Unescon Arts in Hospital –hanke, jonka tarkoituksena oli tuoda sairaaloihin ja hoitolaitoksiin taidetta ja kulttuuria. Taustalla vaikutti ajatus siitä, että ihmisoikeuksien julistuksen mukaan jokaisen tulee voida nauttia taiteesta ja päästä osaksi kulttuuri- ja taidetoimintaa. Hanke laajeni 18 Unescon jäsenmaahan. Hankkeessa painotettiin sitä, että esteettinen ympäristö ja aktiivinen taidetoiminta voivat kuntouttaa ja tervehdyttää. (Hyyppä & Liikanen 2005, 118–119.)

Kulttuurikokemukset ja taide-elämykset rikastuttavat elämää ja voivat toimia ihmiselle voimavarana, vaikuttaen myönteisesti myös terveyteen. Kulttuurilla tarkoitetaan yhteisiä ajatuksia, määritelmiä ja sääntöjä ihmisten elämäntavassa. Kulttuuri on käsitejärjestelmä, joka vaikuttaa ihmisten tapaan olla yhteydessä toisiinsa. Kulttuuri voi siirtyä yhteisöstä toiseen tai sukupolvelta toiselle. Taiteella tarkoitetaan luovuudesta syntynyttä tuotetta ja myönteisiin päämääriin pyrkimistä. Luova toiminta on vuorovaikutusta ihmisen ja elinympäristönsä välillä. Kulttuuria ja taidetta voidaan pitää tärkeimpinä hyvinvoinnin lähteinä, koska ne voivat tarjota virikkeitä, kokemuksia ja elämyksiä. Kulttuurin ja taiteen harrastamisen on tutkittu estävän dementoitumista ja pidentävän elinikää. Kulttuuri- ja taideharrastuksien yhteisöllisyys ja verkostot parhaimmillaan tukevat hyvinvointiamme. (Hyyppä & Liikanen 2005, 13–14, 57, 86, 113.)

Kulttuuri- ja taidetoiminta eivät ole vielä täysin integroituneet osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita, mutta siihen suuntaan ollaan vahvasti menossa. Jotta integraatio onnistuisi, tulee taide- ja kulttuuritoiminta nähdä tärkeänä osana jokaisen arkea ja yhtenä perustarpeena. Tavoitteena on saada sosiaali- ja terveydenhuollon ja kulttuurin alan ammattilaisten asenteet tasa-arvoisemmiksi toisiaan kohtaan. Taiteilijat voivat hoitolaitoksissa tarvita tukea ja perehdytystä, jotta yhteistyö onnistuu mahdollisimman hyvin. Hoitolaitosten päiväjärjestykseen tarvitaan kiireettömyyttä ja vapautta, jotta luovuudelle ja kokemuksille jää tilaa ja aikaa. Hoitolaitoksiin tarvitaan myös riittävät resurssit ja erityisasiantuntijoita, jotta taide- ja kulttuuritoiminta voivat mahdollistua. (Hyypä & Liikanen 2005, 178–179.) Pääkaupunkiseudun joihinkin palvelutaloihin on palkattu kulttuuriohjaajia, joiden päätyö on järjestää kulttuuri- ja taidetoimintaa sekä ryhmätoimintaa ja tapahtumia. Kunnat voivat laatia myös kulttuurihyvinvointisuunnitelman, jonka tarkoituksena on konkreettisin ja yhdessä sovituin keinoin edistää kulttuuri- ja taidetoiminnan sekä sosiaali- ja terveystalouden yhteistyötä – ja sen myötä kansalaisten hyvinvointia.

Moni ihminen viettää elämänsä viimeiset vuodet hoitokodissa tai palvelutalossa. Tällöin hoitavan tahon velvollisuus on tarjota mahdollisuuksia luovuuteen ja elämyksiin sekä tukea jokaisen omaa kulttuuritaustaa. Kulttuuri ja taide voivat madaltaa kynnystä hoitolaitoksen ja ympäröivän yhteiskunnan välillä. Hoitokodissa kulttuuri voi näkyä myös arkisissa asioissa, kuten ruokailussa, keskusteluissa ja läsnäolossa. (Hyypä & Liikanen 2005, 105.)

Kansalaisten hyvinvoinnilla mitataan muun muassa politiikan onnistumista ja kansakunnan varallisuutta. Suomalaisen yhteiskuntapolitiikan lähtökohta ja tavoite on hyvinvoinnin edistäminen. Hyvinvointi ymmärretään moniulotteisena ilmiönä. Se sisältää erilaisia ulottuvuuksia, jotka täydentävät tai ehdollistavat toisiaan. Yksimielisyyteen siitä, mitkä ulottuvuudet muodostavat hyvinvoinnin perustan ei ole päästy. Erimielisyyttä aiheuttaa muun muassa se, mitä hajontaa on eri väestöryhmien välillä, ja ketkä voivat määrittää hyvinvoinnin kannalta

keskeiset tekijät. Edellä mainittuja kysymyksiä ja niihin liittyvää tutkimusta kutsutaan hyvinvointitutkimukseksi. Niiden avulla voidaan myös pohtia, mitä pidetään tämän ajan suomalaisen yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta merkityksellisenä. (Saari 2011, 9–10.)

Suomi on luokiteltu maailman onnellisimmaksi maaksi nyt viisi vuotta peräkkäin. Yksi tapa mitata hyvinvointia on tulojen ja talouskasvun tarkastelu. Mutta mistä puhutaan silloin, kun puhutaan onnellisuudesta, elämänlaadusta ja hyvinvoinnista? Eri tieteenalat nojaavat pitkälti omiin hyvinvoinnin määritelmiinsä. 1900-luvulla länsimaisessa yhteiskuntatieteessä on alettu kiinnostumaan yksilön omasta kokemusmaailmasta objektiivisesti mitatun elintason sijaan. Tähän liittyy kritiikki siitä, kuka voi määritellä mikä on riittävä taso kun hyvinvointia mitataan ulkoapäin. Hyvinvointitutkimuksissa on siis karkeasti sanottuna siirrytty ryhmäkeskeisyydestä yksilökeskeisyyteen. (Uotinen & Vaalavuo 2022, 76.) Psykologiassa, taloustieteessä, sosiaalitieteessä ja filosofian puolella keskeiseksi hyvinvoinnin mittariksi on esitetty omaan elämään tyytyväisyyttä. Myös poikkitieteelliset ryhmät kannattavat ajatusta. Uusi ja tärkeä havainto on myös se, että tyytyväisyys elämään on kiinteästi yhteydessä siihen missä määrin ihmiset ovat vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. (Uotinen & Vaalavuo 2022, 83.)

Hyvinvointitutkimuksen peruskysymys on “mitä on hyvä elämä?”. Onko olemassa yhtä universaalia ja evolutiivisesti valikoitunutta, kaikkien jakamaa käsitystä hyvästä elämästä, vai onko olemassa vaihtoehtoisia ja kulttuurisidonnaisia hyviä elämiä? Osa tutkijoista ajattelee, että kulttuurisista tekijöistä huolimatta on olemassa myös universaaleja hyvän elämän ja hyvinvoinnin perustoja, jotka on perusteltu biologialla. (Saari 2011, 11–12.) Myös subjektiivisesti koetusta hyvinvoinnista ja onnellisuudesta on pyritty lähestymään kansallista hyvinvointia (Hoffrén & Rättö 2011, 227). Jokaisen ihmisen henkilökohtaisesti kokemalla onnellisuudella ja hyvinvoinnilla ja niiden tutkimisella voidaan saada uutta tietoa siitä, mitkä ovat hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Hoffrén & Rättö 2011, 230). Sosiologian professorin Erik Allardtin

teorian mukaan riittävä elintaso on edellytyksenä sille, että ihminen voi hyvin. Riittävä elintaso edesauttaa tyydyttämään perustarpeet, takaamaan mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan, itsensä toteuttamiseen ja ihmissuhteiden ylläpitämiseen. Allardt'n mukaan hyvinvointi edellyttää edellä mainittujen toteutumista ainakin vähittäistasolla. (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 11.)

4 Toimeksiantajan esittely

4.1 FloweRescue ry

FloweRescue ry on Kati Mayfieldin vuonna 2018 perustama yhdistys, jonka yksi tavoitteista on pelastaa kukkia hävikiltä ja yhdistää yksinäisiä ihmisiä sekä kukkia. FloweRescue sai alkunsa, kun Kati Mayfield oli töissä Helsingin Kukkatoimituksessa ja näki, miten paljon kukkia menee suoraan roskikseen. Hän ehdotti, että voisi pelastaa vielä käyttökelpoiset kukat hävikiltä ja tehdä niillä jotain hyvää. Helsingin Kukkatoimitus suostui tähän ja FloweRescuen toiminta alkoi sillä, että hävikkikukista tehtiin vapaaehtoisvoimin kukkakimppuja, jotka lahjoitettiin palvelutaloihin piristämään ikääntyneitä ja palvelutalojen henkilökuntaa. Jossain kohtaa syntyi idea, että valmiiden kimppujen sijaan voisi palvelutaloihin toimittaa kukkia ja ikääntyneille ohjata kukkakimpputyöpajoja, joissa ikääntyneet pääsevät itse olemaan kosketuksissa kukkien ja luovuuden kanssa. Tämä hanke sai nimen Kukkia Kaikille ja sen rahoitti Helsingin kaupunki. (Uuttu-Kaukonen 2023.)

FloweRescue saa hävikkiin menossa olevia kukkia tukuista, tapahtumista ja floristeilta kukkakaupoista. Suurin yhteistyökumppani on Helsingin Kukkatoimitus Oy. FloweRescue erottelee kukista käyttökelpoiset ja valmistelee ne palvelutaloja varten esimerkiksi poistamalla terävät piikit tai myrkylliset marjat. FloweRescuen suuressa roolissa ovat noin 500 vapaaehtoista, jotka osallistuvat kukkien karsimiseen, niiden huoltamiseen ja puhdistamiseen tai esimerkiksi hävikkikukkatyöpajojen pitämiseen palvelutaloissa. (Uuttu-Kaukonen 2023.)

4.2 Kukkia Kaikille -hanke

Kukkia Kaikille on FloweRescuen hanke, jonka tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja parantaa ikääntyneiden kokemusta omasta hyvinvoinnistaan kukkien avulla. Tällä hetkellä mukana on yhteensä

neljätoista yhteistyökumppania, muun muassa palvelutaloja ja seniorikeskuksia. Hanke on Helsingin kaupungin rahoittama ja se käynnistyi toukokuussa 2022. Sen oli määrä kestää toukokuuhun 2023, mutta hanke sai jatkorahoituksen, joten toiminta jatkuu ainakin toukokuuhun 2024, rahoituksista riippuen toivottavasti pidempäänkin. Hankkeen avulla FloweRescue on kouluttanut 83 ikääntyneiden kanssa työskentelevää ammattilaista, jotka pystyvät ohjaamaan koulutuksen ansiosta kukkатыöpajoja. Tavoitteena on tuoda kukkien avulla iloa kaikille ja mahdollistaa jokaiselle kokemus luoda kukilla jotain kaunista. Kukkia Kaikille pyrkii vastaamaan kysymykseen, voivatko kukat parantaa ikääntyneiden kokemusta omasta hyvinvoinnistaan. (Uuttu-Kaukonen 2023.)

Hankkeeseen kuuluu Flower skills -koulutukset, joilla autetaan palvelutalojen henkilökuntaa ja vapaaehtoisia tuntemaan itsensä itsevarmoiksi pitäessään kukkатыöpajoja. Koulutuksessa opetellaan muun muassa kukkakimppujen tekemistä, niiden sitomista ja pakkaamista. Sen lisäksi hankkeeseen kuuluvat säännölliset kukkien toimitukset yhteistyökumppaneille ja hyvinvointivaikutusten tarkkaileminen kukkатыöpajoissa muun muassa kyselylomakkeiden avulla. Flower skills -koulutuksen saanut henkilökunta järjestää palvelutaloissa kukkakimpputyöpajoja, joissa osallistujat tekevät kukista kimppuja ja koristeita yleisiin tiloihin sekä osallistujien koteihin. (Uuttu-Kaukonen 2023.)

4.3 Hävikkikukat

Hävikkikukilla, joita FloweRescue käyttää toiminnassaan, tarkoitetaan kukkia, jotka ovat päätyvässä rosikseen esimerkiksi kosteusvaurion tai ikänsä puolesta. Jos kukkapunttiin on tippunut vettä esimerkiksi kuljetuksessa, kukat voivat alkaa mädäntyä ja kosteus sekä home voivat siirtyä kukasta toiseen. Kukkat myydään tukussa kokonaisina puntteina punttihinnalla, jonka vuoksi niitä ei voi aukaista ja kukkia ei voi myydä yksitellen. Tukut voivat tällaisissa tilanteissa luovuttaa puntit FloweRescuelle, jossa käyttökelpoiset kukat erotellaan ja pelastetaan vielä hyvässä kunnossa olevat kukat. Loput kukat ja

kukkajäte päätyvät kompostiin. On arvioitu, että 40 % kaikista maailman kukista päätyy jätteeksi ennen kuin ne edes tavoittavat asiakkaan. Suomen kukkakaupoissa hävikkiä syntyy 2–20 %. (Uuttu-Kaukonen 2023.)

Kukka-ala ei ole ekologinen ala ja kukkien hiilijalanjälki on suuri. Kukkien tehotuottaminen ja kasvuolosuhteet ovat epäekologisia suurten päästöjensä takia. Kasvihuoneiden lämmitys ja kukkien kastelu vievät paljon luonnonvaroja, kuten vettä ja energiaa. Kukat kasvatetaan usein toisella puolella maailmaa, kuten Kolumbiassa, Ecuadorissa ja muualla Etelä-Amerikassa tai Afrikassa, josta ne lennätetään Hollantiin ja sieltä ne matkustavat rekoilla tai laivoilla ympäri Eurooppaa. Työntekijöiden työolot voivat lähtömaassa olla karut ja koska kukkien säilyvyyden takia niihin joudutaan käyttämään erilaisia hyönteis- ja kasvimyrkkyjä, altistuvat myös työntekijät näille kemikaaleille. Kun ostamme kaupasta neilikan, se on saatettu poimia jo kuukautta aiemmin lähtömaassa. Kukka-alan epäekologisuus on yksi merkittävä syy, jonka vuoksi FloweRescue pyrkii hyödyntämään vielä käyttökelpoiset kukat ja siten vähentämään hävikkiä. (Uuttu-Kaukonen 2023.)

Vuosisatamme suurin uhka terveydelle ja hyvinvoinnille on ilmastonmuutos. On arvioitu, että maapallon keskilämpötila nousee tällä vuosisadalla ainakin kaksi astetta, vaikka kasvihuonepäästöjä vähennettäisiin nykyhetkestä. Kahden asteen muutos on riittävä ympäristömuutoksille, jotka uhkaavat kansanterveyttä koko maapallolla. Energian tuotanto ja kulutus vaikuttavat kasvihuonepäästöjen määrään ja ilmastonmuutokseen. Energiankulutusta vähentämällä ja energiavalinnoilla voidaan vaikuttaa ilmastonmuutokseen hidastamalla sitä. (Jaakkola 2012, 52–53.) Kukkahävikki ja kukka-alan epäekologisuus ovat vielä vähemmän tunnettuja, mutta ruokahävikki on ihmisille jo tunnetumpi käsite. Noin kolmasosa kaikesta maailman tuotetusta ruuasta, eli noin 1,3 miljardia tonnia, heitetään hukkaan, vaikka samaa aikaa noin miljardi ihmistä kärsii aliravitsemuksesta ja noin 900 miljoonaa ihmistä kärsii nälästä (Sillanauke 2018, 32). Ruokateollisuudessa kuluttajaa on neuvottu jo pitkään suosimaan

kotimaista ja lähellä tuotettua ruokaa sen ekologisuuden vuoksi, mutta kukkateollisuudessa asiaa tulee kuluttajan näkökulmasta mietittyä harvemmin.

Kasvatetuilla kukilla on aina ympäristövaikutuksia. Meillä on kuitenkin mahdollisuus valita, minkälainen hiilijalanjälki käyttämillämme kukilla on. Kotimaisilla, lähituotetuilla ja avomaalla kasvatetuilla kukilla on pienempi jalanjälki kuin esimerkiksi Afrikassa tai Euroopassa kasvatetuilla kukilla. Kukan hiilijalanjälkeen vaikuttaa muun muassa se, onko kasvihuoneen lämmitykseen käytetty energiaa ja onko kukka kuljetettu myyntipisteeseen maateitse vai lentämällä. Usein ulkomaisiin kukkiin liittyy epäeettisten työolojen lisäksi haasteet kastelussa ja maankäytössä kuivilla alueilla. (Studio Frö n.d.)

Sitra on määritellyt vuoden 2023 megatrendeihin sen, että luonnon kantokyky murenee. Ekologinen kestävyyskriisi ja eläminen yli luonnonvarojen on vaarantamassa talouden sekä hyvinvointimme. Ilmaston lämpeneminen ei ole vain tulevaisuutta, vaan elämme jo parhaillaan ilmastokriisiä. Maapallon kantokyky heikkenee ja luonnon monimuotoisuus uhkaa vähentyä. Luonnon ääri-ilmiöt ja niiden vaikutukset kohdistuvat myös talouteemme. Kun kulutus kasvaa, monet resurssit kutistuvat ja se johtaa hintojen nousuun. Tulevaisuudessa saatamme joutua kehittämään korvaavia materiaaleja ja hyödyntämään kierrätystä ja uusiokäyttöä. (Dufva & Rekola 2023, 17–18, 24.)

5 Opinnäytetyön toteutus ja työpajat

Tapasimme FloweRescuen floristi ja kouluttaja Johanna Uuttu-Kaukosen Turun ammattikorkeakoululla syksyllä 2022. Keskustelimme mahdollisesta yhteistyökumppanuudesta ja opinnäytetyön tekemisestä FloweRescuen kanssa. Sovimme tapaamisen FloweRescuen tiloihin, joka sijaitsee Helsingin Kukkatoimitus Oy:n yhteydessä ja tapasimme ensimmäisen kerran FloweRescuen perustaja Kati Mayfieldin syyskuussa 2022. Tapaamisessa sovimme yhteistyöstä, tavoitteistamme ja toiveista opinnäytetyölle. Pääsimme osallistumaan 4.10.2022 Kukkakeijufoon, jossa FloweRescuen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille kerrottiin hävikkikukilla toteutettavista työpajoista, joita pääsisi pitämään ikääntyneille käytyään ensin Kukkakeijukoulutuksen. Osallistuimme 1.11.2022 FloweRescuen järjestämään Kukkakeijukoulutukseen, jossa opimme kukkien tunnistamista ja kukkien kanssa toimimisen perustaitoja ja pääsimme harjoittelemaan käytännössä kimppujen ja asetelmien tekoa sekä kimppujen pakkaamista.

Opinnäytetyöprosessin aikana osallistuimme syksyn ja kevään 2022–2023 aikana yhteensä kahteentoista hävikkikukilla toteutettuun kukkakimppupajaan palvelutalossa, seniorikeskuksessa ja yhdistyksessä. Valikoimme yhdessä FloweRescuen floristi Johanna Uuttu-Kaukosen kanssa kolme keskenään erilaista yhteistyökumppania, jotta saisimme kattavan katsauksen kukkatyöpajoista ja niihin osallistuvista ikääntyneistä. Työpajoissa osallistuimme niiden järjestämiseen, osallistujien avustamiseen kukkakimppujen tekemisessä sekä palautteiden keräämiseen FloweRescuen valmiilla kyselylomakkeella (liite 1), jota FloweRescue oli hyödyntänyt toiminnassaan jo aiemmin. Kirjallisen ja suullisen palautteen lisäksi havainnoimme työpajoihin osallistuvia ikääntyneitä ja keräsimme kuvallista materiaalia valokuvaamalla. Kuvaaminen toteutettiin aina niin, etteivät osallistujat olleet tunnistettavasti mukana kuvissa. Pidimme molemmat omaa havaintopäiväkirjaa, johon kirjasimme muistiinpanoja havainnoistamme työpajoissa. Kokemuksia kerättiin myös tekemällä yhteensä neljä henkilöhaastattelua. Haastatteluissa pyrimme selvittämään esimerkiksi,

miten ikääntyneet ovat löytäneet toiminnan pariin, mikä työpajoissa on ollut mukavaa, miltä kukkakimppujen tekeminen tuntui, onko kukkien kanssa toimiminen entuudestaan tuttua ja onko toiminnan kehittämisen suhteen ehdotuksia.

Kullekin hävikkikukilla toteutettuun työpajaan varattiin aikaa noin yksi tunti. Ennen työpajaa FloweRescue toimitti paikan päälle kukat sekä kimppujen tekoon tarvittavia välineitä. Yhteistyökumppanit olivat hankkineet myös omia kukkienkäsittelyvälineitä. Kukat valittiin tarpeen mukaan niin, ettei niissä ollut esimerkiksi myrkyllisiä marjoja, joita muistisairaat olisivat päässeet syömään. Perusvälineinä toimivat kukkaleikkurit, sakset ja naru, jolla kimput sidottiin. Lisäksi käytössä oli joskus rautalankaa ja kukkateippiä neilikkatempPUjen tekoon sekä kanaverkkoa kukka-asetelmien tekoa varten. Ennen työpajaa oli tärkeää laskea, kuinka monet sakset ja leikkurit pajaan on otettu mukaan, jotta niitä palautuu lopussa oikea määrä. Myös pajan aikana piti olla tietoinen missä teräviä työvälineitä säilyttää. Riippuen osallistujien kunnosta kukat joko jätettiin sivupöydälle vesiämpäreihin tai levitettiin pöydälle tutkittavaksi ja valittavaksi. Fyysisesti huonommassa kunnossa olevat osallistujat käyttivät apuvälineinään pyörätuoleja ja rollaattoreita, joten heidän kohdallaan kukat levitettiin helposti saataville pöytätasolle. Kukkia Kaikille -työpajat järjestetään yhteistyökumppanien omissa tiloissa, jotka ovat asiakkaille esteettömiä ja helposti saavutettavia sekä turvallisia.

Työpajoihin osallistui lisäksi aina palvelutalon, seniorikeskuksen tai yhdistyksen henkilökuntaa, sekä usein myös FloweRescuen floristi Johanna Uttu-Kaukonen. Huomasimme työpajoissa, että useampi käsipari oli tarpeen työskentelyn aikana, etenkin jos osallistujat olivat huonokuntoisempia ja tarvitsivat apua kukkakimppun sitomisessa tai sen kokoamisessa. Yhdistyksen tiloissa järjestettyihin työpajoihin osallistuvat olivat hyväkuntoisia ja kokeneita kukkakimppujen tekijöitä, joten he tarvitsivat apua lähinnä valmiiden kukkakimppujen paketoinnissa. Palvelutaloissa asuvat ikääntyneet, jotka sairastivat muistisairautta ja olivat fyysisesti huonokuntoisia, tarvitsivat apua

kukkien keräämisessä pöydältä ja kimpun muodostamisessa, sen sitomisessa ja paketoinnissa. Osallistujien avun tarve vaikutti myös siihen, minkä verran ehdimme itse havainnoimaan ja keskustelemaan osallistujien kanssa työpajan aikana.

Seuraavaksi kuvaukset työpajoista, joihin osallistuimme. Esittelemme ensin palvelutalossa järjestetyt työpajat, sen jälkeen yhdistyksessä toteutetut työpajat ja lopuksi seniorikeskuksessa pidetyt työpajat.

5.1 Tarinoita ja hoivaa (25.11.2022)

Ensimmäiseen työpajaan palvelutalossa osallistui vain lida. Työpaja pidettiin palvelutalon ruokailutilassa, jonne asiakkaat oli valmiiksi tuotu istumaan pöydän ääreen. Osalla asiakkaista oli käytössä liikkumista helpottavia apuvälineitä, kuten pyörätuoli. Taustalle oli laitettu soimaan musiikkia, joka viritti osallistujia tunnelmaan. Koska osallistujat olivat fyysisesti huonokuntoisempia, levitettiin kukat pöydälle, jossa ne olivat helposti kaikkien saatavilla (kuva 1). Työpajan aikana yksi osallistujista alkoi kimppua tehdessään kertomaan tarinaa kukkien avulla. Hän keräsi kimppuunsa kukkia tarinan henkilöiksi, joita olivat vanha rouva, nuori neiti sekä lapsenlapset. Tarinan kertoja sanoi kukkien muistuttavan häntä hänelle tutuista henkilöistä. Työpajan aikana kuului iloisia huudahduksia kuten ”upea kuin mikä!”, kun osallistujat kehuivat toistensa tekemiä kimppuja. Työpajassa soi musiikki, joka sai osallistujat muistelemaan laulunsanoja, joissa puhutaan kukista, kuten ”keltaruusun kerran näin”. Erään osallistujan mieleen muistui nuoruuden työpaikka kukkakaupassa. Itsenäisyyspäivä oli lähestymässä, joten yksi osallistujista halusi tehdä kimpun presidentille ja valita kimppuun itsenäisyyden värejä.

Palvelutalon henkilökunta auttoi työpajaan osallistuvia asukkaita kokoamaan ja sitomaan kukkakimppuja. Osallistujille oli tärkeää saada valita ja vaikuttaa oman kukkakimppunsa ulkonäköön. Eräälle tarjottiin kimppuun valkoisia kukkia, jolloin hän tokaisi, että ”valkoinen väri tietää sairautta”. Kukkiin ja väreihin liittyy usein

erilaisia uskomuksia. Kaikki paikalla olevista eivät halunneet tai pystyneet osallistumaan kimppujen tekemiseen, mutta nauttivat tunnelmasta ja seurasta. Työpajassa oli luontevaa osoittaa myös hellyyttä ja hoivaa osallistujille ja esimerkiksi erään asiakkaan saadessa viltin harteilleen, hän tokaisi silmiin katsoen “olo on kuin äidin sylessä”.



Kuva 1. Kukat levitettyinä osallistujien saataville. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.

Tässä työpajassa korostuivat musiikin merkitys muistelulle, ryhmän hoiva sekä tarinat vuosien takaa.

5.2 Runoja ja kukkia Seela Sellalle (13.1.2023)

Tähän työpajaan osallistuivat sekä lida että Sonia. Työpajaan osallistui asiakkaita kolmelta eri palvelutalon osastolta. Osallistujat tarvitsivat paljon tukea ja ohjausta muistisairauden tai fyysisen ja psyykkisen heikon kunnon vuoksi. Työpajan teemana olivat kukat ja runot. FloweRescuen hävikkikukkien lisäksi

työpajaan oli otettu mukaan runokirjoja, joista osallistujat saivat valita mieleisiään runoja. Runoja luettiin ääneen sekä asiakkaiden että työntekijöiden toimesta. Osallistujat muistivat myös lapsuudessa opittuja loruja ja runoja. Työpajassa oli reilu 10 osallistujaa, joiden kunto oli vaihtelevaa. Suurin osa pystyi itse tekemään kimppuja omin käsin, mutta tarvitsi apua kimpun sitomisessa. Muutamien kanssa kimput tehtiin yhdessä niin, että osallistuja sai osoittaa valitsemansa kukan ja kokosimme kimput heidän puolestaan.

Yksi työpajan osallistujista oli koulutukseltaan floristi. Hänen fyysinen kuntonsa oli melko heikko, ja hän tarvitsi apua kukkakimpun teossa. Hän ei pystynyt kokoamaan kimppua itse käsissään, mutta valikoi tarkasti jokaisen kukan itse maljakkoon ja asetteli ne siihen. Kielellinen kommunikointi hänen kanssaan oli haastavaa puheentuottamisen vaikeuden takia. Hän kokosi toimintaterapeutin avulla upean kimpun, josta näkyi hänen kokemuksensa ja ammatillinen osaamisensa. Kukat oli aseteltu kimppuun ammattilaisen elkein ja lopputulos vastasi kukkakaupasta ostettua kimppua. Vaikka kimpun kokoaminen ja kommunikointi oli asiakkaalle haastavaa, näki hänen työskentelystään että hän selvästi nautti kimpun tekemisestä ja siitä, että pääsi toteuttamaan omaa osaamistaan.

Toinen osallistuja oli todella innostunut kukkатыöpajasta. Hän valitsi pitkään ja hartaasti kukkia kimppuunsa, valikoi värejä ja mietti tarkasti värien yhteensopivuutta ja jokaisen kukan paikkaa kimpussa (kuva 2). Hän sanoi monta kertaa, miten ihanaa kukkien kanssa työskentely oli, ja hän ihaili kukkien kauneutta, värejä ja muotoja. Kyseinen osallistuja sairasti muistisairautta. Hän oli fyysisesti hyväkuntoinen ja kokosi kimpun itse, mutta tarvitsi apua sen sitomisessa. Pystyimme keskustelemaan myös hyvin kimpun teon lomassa. Kysyimme, onko hän ollut aikaisemmin mukana kukkатыöpajassa ja hän vastasi naureskellen, ettei muista, mutta haluaa ehdottomasti jatkossa osallistua uudestaan.



Kuva 2. Kukkia ja rollaattori sävy sävyyn. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.

Muutammat jo aikaisemmin osallistuneet tekivät tottuneesti useamman kimpun työpajan aikana. Koska työskentely oli heille tuttua, he tarvitsivat apua vain kimpujen sitomisessa. Yksi osallistujista teki monta kimpua, koska halusi levittää niitä palvelutalon yleisiin tiloihin ilahduttamaan muita. Yksi osallistujista oli todella huonokuuloinen, ja kommunikointi hänen kanssaan oli haastavaa kuuloapulaitteesta huolimatta. Hän istui pyörätuolissa ja oli fyysisesti heikossa kunnossa, ja harmitteli alussa useasti sitä, miten hän ei oikein kuule eikä näe mitään. Siinä vaiheessa, kun kukat levitettiin pöydälle saataville, hän selvästi piristyi ja oli innokkaana mukana toiminnassa. Hän valikoi kukkia tarkasti ja kyseli niiden värejä sekä tunnusteli niitä käsillään. Oman kimpun lisäksi hän osallistui vielä lopussa suuren yhteiskimpun tekemiseen, joka lahjoitettiin illalla palvelutalossa esiintyvälle Seela Sellalle. Osallistuja oli todella iloinen siitä, että sai osallistua myös yhteisen lahjoituskimpun tekemiseen ja sai olla osallisena siinä. Työpajan teema runot ja kukat siivittivät asiakkaita jo illan runoesityksen tunnelmaan, jonka nimenä oli ”Näin unta kesästä kerran”. Tällä kertaa työpajassa oli materiaalina paljon hävikkineilikoita, joista askarreltiin yhdessä

osallistujien kanssa rautalangan ja kukkateipin avulla ”neilikkatemppuja”, joita sai kiinnittää koristeeksi esimerkiksi rollaattoriin.

Tässä työpajassa esillä olivat runot ja niiden yhdistäminen kukkatyöpajaan sekä onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemukset.

5.3 Musiikista ja kukista euforiaa (24.3.2023)

Tähän työpajaan palvelutalossa osallistuivat sekä lida että Sonia. Tällä kertaa työpajassa soi taustalla musiikki, ja osallistujat saivat esittää toivekappaleitaan. Toivottuja artisteja olivat muun muassa ABBA, Bob Marley ja The Beatles. Eräs osallistuja toivoi ABBAa, ja hänen toivomansa kappaleen soidessa totesi ilahtuneena ”ABBAa ja kukkia, mitä euforiaa!” Teimme tälläkin kertaa hävikkineilikoista neilikkatemppuja, joissa kukalta katkaistaan varsi, ja tehdään rautalangan ja vihreän kukkateipin avulla sille uusi, taivuteltava ”varsi”, jolla kukan voi kiinnittää haluamaansa paikkaan. Tällaisia koristeita pystyy kiinnittämään esimerkiksi sellaisten osallistujien pyörätuoleihin ja rollaattoreihin, jotka eivät pysty itse tekemään tai halua tehdä kukkakimppua (kuva 3). Neilikkatempu vaatii sorminäppäryyttä, ja useat osallistujat tarvitsivat sen kanssa apua. Osa sai tehtyä sen alusta loppuun itse, osa piteli neilikkaa kädessä ja hänelle tehtiin neilikkatempu siinä samalla yhteistyössä. Useat osallistujat totesivat iloisena oppineensa uuden taidon.

Yksi osallistujista rupesi kukkakimppua tehdessään muistelemaan, kuinka oli nuorena ollut kukkakaupassa sesonkiapulaisena. Paikalla oli myös eräs mies, joka osallistui aina innoissaan palvelutalon järjestämiin kukkatyöpajoihin. Mies oli puhelias, ja kukat saivat hänet muistelemaan omaa äitiään. ”Kukka-Jukka, lumpeenkukka, sanoi äiti aina, ja moiskautti ison pusun otsalle, ai että kun se tuntui ihanalta!”, mies muisteli. Työpajassa oli myös kahvitarjoilu, joka tuntui monelle olevan tärkeässä osassa yhteistä työpajahetkeä.



Kuva 3. Neilikkatempu kiinnitettyinä rollaattoriin. Kuvaaja: Iida Carlson.

Tässä työpajassa musiikki toimi tunnelman virittäjänä ja keskustelu johdatteli muistelemaan lapsuutta ja nuoruutta.

5.4 Simaa ja sirkusta (28.4.2023)

Tähän työpajaan osallistui opiskelijoista Iida. Lähestyvän vapun vuoksi palvelutalon asiakkaille oli järjestetty palvelutalon pihalle vappurieha, johon osallistuivat työntekijät ja asiakkaat palvelutalon eri yksiköistä ja osastoilta (kuva 4). Hävikkikukkatyöpaja oli osana vapputapahtumaa, mutta sen lisäksi asiakkaille pidettiin tuolijumppaa ja Sirkus Magenta viihdytti tempuillaan osallistujia. Tarjolla oli vappuherkkuja, kuten munkkeja ja simaa. Kukatyoöpajaa varten ulos oli tuotu pöydät, joiden ääressä kukkakimppuja sai tehdä. Kimppujen tekemisestä olivat kiinnostuneita niin palvelutalon asiakkaat kuin ohikulkijatkin.

Tapahtumaan osallistui toimintakyvyltään eritasoisia ihmisiä ja siksi tapahtuman kukiksi oli tuotu sellaisia, jotka eivät ole myrkyllisiä tai sisällä marjoja, joita asiakkaat vahingossa söisivät. Työpajaan osallistui mies, joka teki vaimolleen kukkakimppun ja oli tohkeissaan, koska ei ollut koskaan aikaisemmin tehnyt itse kukkakimppua. Hän lähti työpajasta valmiin kukkakimppunsa kanssa todella tyytyväisen ja ylpeän oloisena.



Kuva 4. Kukkakimppuja keväisessä auringossa. Kuvaaja: Iida Carlson.

Tällä kertaa kukkakimpputyöpaja oli osana isompaa vapputapahtumaa, joka toi ihmiset yhteen juhlimaan. Kävi ilmi, että kukkatyöpajan toteuttaminen myös ulkona onnistuu hyvin.

5.5 Joulukoristeita ja YLE:n toimittaja (9.12.2022)

Molemmat opiskelijat osallistuivat yhdistyksen tiloissa järjestettyyn työpajaan, jossa tehtiin lähestyvän joulun kunniaksi talvisia ovikoristeita osallistujien toiveesta. Työpaja oli poikkeuksellinen sen takia, että osallistujien toiveesta hävikkikukkien lisäksi materiaalina oli myös tukusta ostettuja havuja, jotka oli ostettu toiveesta työpajaa varten. Kukkia Kaikille -työpajat eivät normaalisti maksa osallistujille mitään, mutta tällä kertaa osallistujat maksoivat työpajaan osallistumisesta 5 euroa, joka oli tarvittavan havupuntin hinta. Lisäksi materiaalina oli kuivattuja appelsiinihiipaleita, käpyjä ja asiakkaiden kotoaan tuomia nauhoja ja joulukoristeita (kuva 5). Työpajan alussa FloweRescuen floristi Johanna Uttu-Kaukonen esitteli materiaalit ja teki mallikappaleen käyden samalla eri työvaiheet läpi. Jouluisen teemaan liittyen keskustelua syntyi erilaisista joulukukista sekä niiden hoitovinkeistä.

Paikalla oli myös YLE:n toimittaja, joka teki artikkelia FloweRescuen toiminnasta (Toivonen, 2022). Yksi työpajaan osallistujista halusi nostaa esiin näkökulman, että on tärkeää tarjota myös palveluita ja toimintaa, jotka eivät ole sidottuja mihinkään ideologiaan. Kukkakimppuja saa tulla tekemään omana itsenään ilman sitoutumista tai velvollisuutta tutustua johonkin ideologiaan. Osallistuja kommentoi Kukkia Kaikille -työpajojen olevan juuri sen vuoksi ihanaa toimintaa. Osallistuja kertoi esimerkiksi seurakunnan järjestävän eläkeläisille paljon toimintaa, mutta kaikki eivät koe niihin osallistumista luontevana. Tässä työpajassa toteutimme myös kaksi henkilöhaastattelua.



Kuva 5. Kranssipajan materiaaleja. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.

Tässä työpajassa korostui uuden oppiminen, kun jokainen sai tehdä toiveidensa mukaisen ovikoristeen. Keskusteluissa nousi esiin joulunaika ja siihen liittyvät vinkit, perinteet ja tavat viettää juhlaa.

5.6 Pullakahvit ja kukkia siistiin kotiin (24.2.2023)

Tähän yhdistyksen järjestämään työpajaan osallistui opiskelijoista lida. Sen lisäksi osallistujina oli kaksitoista omatoimista asiakasta, jotka olivat jo pääosin tuttuja toisilleen aiemmista yhdistyksen järjestämistä työpajoista. Työpajassa kukkakimppujen tekoon tarvittavat työvälineet olivat esillä ja asiakkaat pystyivät pääosin kaikista kimpun tekemisen työvaiheista suoriutumaan itsenäisesti ilman apua. Työpajassa asiakkaat vaikuttivat olevan innoissaan toiminnasta, ja osa lauleskeli kukka-aiheisia lauluja ja tanssaheteli hakemaan kukkia sivupöydältä vesiämpäreistä.

”Hävikistä tuli hyvikki!” | lida Carlson, Sonia Tanjunen



Kuva 6. Kokoneet tekijät työn touhussa. Kuvaaja: Iida Carlson.

Kukat ovat liittyneet selkeästi monen osallistujan tärkeisiin tapahtumiin sekä virstanpylväisiin, ja asiakkaat muistelivatkin esimerkiksi omia 70-vuotisjuhliiaan ja siellä olleita tulppaneita. Eräs osallistujista toi esiin, että on siivonnut kotinsa aina ennen kukkatyöpajaa, koska tietää saavansa mukaan kukkakimpun ja saa asettaa sen pöydälle koristamaan puhdasta kotia. Monet osallistujat kertoivat tullessaan myös seuran sekä tietysti pullakahvien vuoksi.

Tässä työpajassa korostui kukkien merkitys osana oman elämän tärkeitä virstanpylväitä ja yhteisöllisyyden tärkeys.

5.7 Kaunista ja luovaa hyvässä seurassa (24.3.2023)

Tässä työpajassa olivat paikalla molemmat opiskelijat. Osallistujina oli tuttuja yhdistyksen toiminnan vakikävijöitä. Yksi osallistuja toi esiin epävarmuuttaan

”Hävikistä tuli hyvikki!” | Iida Carlson, Sonia Tanjunen

kimpun teossa ja pyysi meiltä apua. Hän kaipasi apua kukkien valinnassa ja yhteensovittamisessa sekä sijoittelussa kimppuun. Hän oli fyysisesti hyväkuntoinen eikä tarvinnut apua kukkakimpun tekemisessä, mutta kaipasi siihen kannustusta. Osallistuja tarvitsi paljon sanallista tukea kimpun teossa ja häneen saatiinkin valettua itseluottamusta niin, että hän sai tehtyä kimpun itsenäisesti. Hän kertoi sairastavansa Alzheimerin tautia, mutta kertoi pystyvänsä asumaan kotonaan itsenäisesti ja käyvänsä yhdistyksen tapahtumissa säännöllisesti.



Kuva 7. Näyttävät kukat esillä. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.

Tämän kerran osallistujista suurin osa oli käynyt monesti yhdistyksen järjestämissä hävikkikukkatyöpajoissa, ja osallistujat korostivat toiminnan tärkeyttä sosiaalisen kanssakäymisen kannalta. Työpajoihin tullaan paitsi tekemään jotain kaunista ja luovaa, mutta myös tapaamaan muita ihmisiä ja vaihtamaan kuulumisia (kuva 7). Eräs osallistuja kertoi vievänsä tekemänsä

kimpun veljensä haudalle, jonka vuoksi hän näki kimpun tekemiseen erityisen paljon vaivaa ja koki sen tärkeänä. Itse tekemällä kimpusta tulee henkilökohtaisempi muistaminen edesmenneelle veljelle, verrattuna esimerkiksi kaupasta valmiina ostettuun kimppuun.

Tässä työpajassa korostuivat sosiaalisen kanssakäymisen, perheen ja yhteisöllisyyden merkitys.

5.8 Asetelmien teko kuin terapiaa (28.4.2023)

Molemmat opiskelijat Iida ja Sonia osallistuivat työpajaan yhdistyksen tiloissa. Osallistujakunta oli jälleen entuudestaan toisilleen tuttuja. Yhdistyksen järjestämässä toiminnassa kävijät ovat hyväkuntoisia ja kotonaan itsenäisesti asuvia ikääntyneitä. Kaikki osallistujat olivat olleet jo aikaisemmin kukkutyöpajoissa tekemässä kukkakimppuja, ja tällä kertaa heidän toiveestaan päästiin kokeilemaan kukka-asetelman tekoa. Osallistujat olivat tuoneet kotoaan asetelmalle sopivan astian (kuva 8).

Floristi Johanna Uttu-Kaukonen ohjasi aluksi kukka-asetelman teon perusteet ja näytti asetelman rakentamisen vaihe vaiheelta. Sen jälkeen kaikki pääsivät itse tekemään ja kokeilemaan asetelmien tekoa. Kukkia valittiin tarkasti ja osallistujat sommittelivat erilaisia kukka- ja väriyhdistelmiä tarkasti yhteen. Värimaailmat herättivät paljon keskustelua ja osallistujat auttoivat toisiaan valitsemaan kukkia, joilla saa helposti asetelman pohjana toimivan kanaverkon piiloon. Yksi osallistujista sanoi kukkien ja niiden kanssa työskentelyn olevan kuin terapiaa, ja että hän haluaisi "kukkailla" viikoittain. Osallistujat toivat monessa kohtaa esiin kukkien ja värien tuovan iloa ja piristystä kotiin sekä elämään.



Kuva 8. Kukka-asetelma valmistuu kotoa tuotuun astiaan. Kuvaaja: lida Carlson.

Tässä työpajassa korostui estetiikka, visuaalisuus ja värien merkitys. Kukkien kanssa vietetty aika koettiin jopa terapeuttisena.

5.9 Kaikille aisteille (24.1.2023)

Tähän työpajaan osallistuivat molemmat opiskelijat Sonia ja lida. Työpaja järjestettiin seniorikeskuksen aulassa. Aulassa oli iso pöytä, jolle hävikkikukat tuotiin vesiämpäreissä (kuva 9). Paikalla oli kymmenen osallistujaa. Osallistujat olivat kotona asuvia hyväkuntoisia ikääntyneitä, jotka olivat saaneet ilmoittautua seniorikeskuksen tiloissa järjestettyyn hävikkikukkatyöpajaan. Kukat levitettiin pöydälle, josta kaikkien oli helpompi saada niitä käsiinsä. Seniorikeskuksen aula oli suuri ja hieman hälyinen paikka, jolloin työskentelyn lomassa keskustelu oli hankalampaa. Tästä saimme palautetta osallistujilta, jotka olivat muuten

”Hävikistä tuli hyvikki!” | lida Carlson, Sonia Tanjunen

pitäneet kovasti toiminnasta, mutta he toivoivat jatkossa rauhallisempaa tilaa, jotta samalla olisi helpompi jutella muiden kanssa.



Kuva 9. Kukat esillä aulassa. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.

Aulassa oli paljon ohikulkuliikennettä, ja kauniit kukat herättivät monen huomion. Moni ohikulkumatkalla ollut tuli kysymään mitä teemme ja olisi ollut innokas osallistumaan toimintaan. Jouduimme kertomaan, että osallistujamäärä on nyt täynnä, mutta kukkatyöpajoja järjestetään jatkossa lisää. Monet ihailivat kukkia ja ihan vain niiden näkeminen ohi mennessä levitti iloa ihmisille väri- ja tuoksumailmallaan. Muutamalla osallistujalla oli entuudestaan kokemusta kukkakimppujen tekemisestä, ja eräs kertoi olleensa nuorena kiireapulaisena kukkakaupassa. Useimmat tekivät kimppua itse ensimmäistä kertaa. Innostumisen ja onnistumisen riemua oli sekä kokeneilla että heillä, jotka olivat ensimmäistä kertaa kimppujensidonnan parissa. Toteutimme tässä työpajassa myös kaksi henkilöhaastattelua.

Tässä työpajassa korostui tilan ja ympäristön merkitys työskentelylle sekä uuden oppimisen ja onnistumisen riemu.

5.10 Elävää elämää (22.2.2023)

Tähän seniorikeskuksen työpajaan osallistui vain toinen opiskelijoista, Sonia. Paikalla piti alun perin olla myös FloweRescuen kokeneempi kukkakeiju, jonka oli tarkoitus ohjata työpajan alussa oleva lyhyt esittely kukista ja siitä mitä niillä voi tehdä ja miten kukkakimppu sidotaan. Kukkakeiju oli kuitenkin estynyt tulemaan paikalle, joten ohjaaminen jäi yllättäen opiskelijan vastuulle. Työpajaan osallistui tällä kertaa asiakkaita, jotka tarvitsivat enemmän tukea ja ohjausta fyysisen kuntonsa tai muistisairauden takia. Melkein kaikilla osallistujilla oli käytössä liikkumista helpottava apuväline, joko pyörätuoli tai rollaattori (kuva 10). Alussa kävimme yhdessä läpi osallistujien kanssa, mitä kukkia tällä kertaa oli käytettävissä.

Työpajaan osallistujat tunnistivat ja nimesivät kukkia ja muistelivat muun muassa mihin juhlaan tietyt kukat usein liittyvät. Kävimme läpi kukkakimppun sidonnan alkeita. Osa osallistujista tarvitsi apua kukkien keräämisessä ja kimppuun asettelussa, mutta valitsivat silti kukkia itse mielissään. Muun muassa värit olivat sellainen asia minkä perusteella valintoja tehtiin. Osallistujien lisäksi paikalla oli myös kaksi seniorikeskuksen työntekijää, jotka auttoivat kukkakimppujen sitomisessa sekä palautelomakkeiden täyttämässä. Palautteissa kuvailtiin muun muassa toiminnan tuoneen iloa elämään ja edistävän mielenterveyttä. Eräs asiakas kertoi palautteessa odottaneensa jotain elävää elämää, ja kertoi sen toteutuneen. Palautteissa kerrottiin sen olleen tärkeää, että sai itse valita kukat, ja kokeilemalla huomasi, että vaikka minkälaisia kukkia voi yhdistellä samaan kimppuun.



Kuva 10. Valmiiksi pakatut kimput rollaattorin kyydissä. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.

Tässä työpajassa korostui se, että toimintakyvystä riippumatta oli tärkeää päästä tekemään omannäköistä kukkakimppua ja valitsemaan mieleiset kukat kimppuun.

5.11 Haitarimusiikkia ja äkkiväärä varsi (21.3.2023)

Tähän työpajaan osallistuivat molemmat opiskelijat Iida ja Sonia. Paikalla oli kahdeksan osallistujaa seniorikeskuksesta. Osallistujat olivat tällä kertaa itsenäisesti omissa kodeissaan asuvia, hyväkuntoisia ikääntyneitä, jotka saapuivat seniorikeskukseen osallistuakseen aktiviteetteihin ja tavataksaan muita vertaisiaan. Työpaja järjestettiin seniorikeskuksen aulatilassa, jossa oli samaan aikaan haitarimusiikin säestämä yhteislaulutilaisuus. Osa osallistujista

”Hävikistä tuli hyvikki!” | Iida Carlson, Sonia Tanjunen

koki musiikin mukavana lisänä. Moni koki musiikin haittaavan keskustelua, kun keskustelukumppania oli hankalaa kuulla.



Kuva 11. Kukat ja kynnet lempiväreissä. Kuvaaja: Iida Carlson.

Hävikkikukkia oli tällä kertaa paljon, joten jokainen sai tehdä useamman kimpun. Työpajassa moni kertoi tekevänsä kukkakimpun itselleen sekä ystävälleen, ja monille läheisen ilahduttaminen tuntui olevan merkityksellistä. Työpajassa eräs osallistuja totesi, että ”kukkien koskettelu on parasta terapiaa kaiken synkän keskellä”. Monet työpajaan osallistuneista valitsivat kimppuihin omia lempivärejään tai samoja sävyjä kuin vaatteissaan sekä hiuksissaan (kuva 11). Eräs osallistujista totesi valitsemastaan kukasta, että valitsi sen, koska

“tämä varsi on äkkiväärä kuten minä”. Kukissa selkeästi tuttuus viehätti osallistujia.

Tästä pajasta nousi esiin, kuinka kukilla voi ilahduttaa itseään ja muita ihmisiä. Kukat voivat toimia meille heijastuksena omasta itsestämme.

5.12 Paketit kasaan kasvomaskeilla (25.4.2023)

Työpajaan osallistuivat molemmat opiskelijat, Iida ja Sonia. Työpajaan osallistui tällä kertaa kotona itsenäisesti asuvia, mutta fyysisesti huonokuntoisia ikääntyneitä sekä kaksi seniorikeskuksen työntekijää, jotka toimivat apukäsinä kukkakimppujen teossa sekä lomakkeiden täyttämässä. Melkein jokaisella ikääntyneellä oli käytössään jokin liikkumista helpottava apuväline, ja useimmat tarvitsivat apua kukkien kasaamisessa kimpuksi sekä kimpun sitomisessa. Yksi osallistujista kertoi olleensa nuorena kukkakaupassa töissä ja kukkien kanssa työskentelyn olevan sen takia ennestään tuttua.

Vaikka molemmat opiskelijat osallistuivat työpajaan, oli havaintojen tekeminen haastavaa sen takia, että iso osa ajasta meni asiakkaiden auttamiseen kädestä pitäen. Koska asiakkaat tarvitsivat paljon tukea kimppujen teossa ja sitomisessa sekä valmiiden kimppujen pakkaamisessa, oli työpajaan osallistuvilla työntekijöillä merkittävä rooli työpajan onnistumisessa ja siinä, että kaikki saivat tarvitsemaansa tukea ja onnistumisen kokemuksen. Vaikka osallistujien fyysinen kunto oli heikko ja useampi sairasti muistisairautta, oli heille tärkeää päästä osallistumaan ja tekemään kimppuja oman tasonsa mukaisesti ja avustettuna. Kukkakimppuja pakatessa naru pääsi loppumaan, ja loput kukat meinasivat jäädä ilman sanomalehtipakettia tämän takia. Seniorikeskuksesta löytyi kuitenkin kasvomaskeja, joista kekseliäästi leikattiin irti narut ja sidottiin kimput kasaan (kuva 12). Näin kukat saatiin paketoitua suojaan viimalta. Loppu hyvin kaikki hyvin, jokainen osallistuja sai lähtiessään omatekemän kimpunsa pakattuna mukaan – ja paketteja koristi kasvomaskein narusta sidottu rusetti.



Kuva 12. Kasvomaskin narulla sidottu kimppu. Kuvaaja: Sonia Tanjunen.

Tässä työpajassa osallistujat muistelivat nuoruuden kukkamuistojaan ja me opiskelijat pääsimme käyttämään kekseliäisyyttä ja luovuutta, kun pakointitarvikkeet loppuivat kesken.

6 Tutkimustulokset

Aineistolähtöisellä analyysillä on tavoitteena löytää tutkitusta aineistosta kattokäsitteitä, yhtenäisiä kertomuksia tai toiminnan logiikkaa. (Vilkkä 2005, 140). Valitsimme sisällönanalyysimenetelmäksi teemoittelun. Teemoittelulla tarkoitetaan, että tutkimusaineisto pelkistetään, ryhmitellään ja pyritään tiivistämään helposti ymmärrettävään muotoon. Aineistosta pyritään etsimään yhtäläisyydet eli teemat. (Tuomi & Sarajarvi 2018, luku 4.1.) Aineiston analyysi vaatii tutkimusaineiston läpikäyntiä useaan kertaan. Tutkijan lukema teoreettinen aineisto vaikuttaa teemojen löytymiseen samoin kuin löytyneet teemat vaikuttavat siihen, minkälaista teoreettista aineistoa etsitään havaintojen tueksi. (Puusa & Juuti 2020, luku IV.) Tavoitteenamme oli saada FloweRescuelle tietoa työpajojen tuottamista hyvinvoinnin kokemuksista. Valitsimme teemoittelun, koska sen avulla saimme esiteltyä selkeästi osallistujien nostamat hyvinvointiin vaikuttavat eri osa-alueet. Osallistujien vastauksissa toistuivat tietyt yhtäläisyydet, joten saimme ryhmiteltyä ne omiksi teemoikseen.

Osallistuimme yhteensä kahteentoista pajaan kolmen erilaisen yhteistyökumppanin tiloissa ja saimme kerättyä kyselylomakkeita yhteensä 45 kappaletta. Keskityimme tuloksissa kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin 3 (Mitä odotuksia sinulla oli työpajaan tullessasi?) ja 10 (Halutessasi voit kertoa meille omin sanoin, miten työpaja vaikutti hyvinvointiisi?). Kaikki palautelomakkeiden täyttäjät vastasivat, että työpaja vastasi heidän odotuksiinsa. Osasimme odottaa pajoista hyvää palautetta, mutta sen määrä, laatu ja intensiteetti yllättivät. Hävikkikukkatyöpajoilla oli monelle suurempi merkitys, kuin olisi osannut odottaa. Se saattoi olla monelle kuukauden kohokohta. Haastatteluista, lomakkeista ja havaintojen pohjalta nostimme hävikkikukkatyöpajoista esiin seuraavanlaiset hyvinvointiin vaikuttavat teemat:

- Taloudellinen hyvinvointi
- Estetiikka ja kauneus

- Mielen hyvinvointi ja piristyminen
- Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys
- Itsetunnon vahvistuminen
- Tulevaisuuden odottaminen
- Oppiminen, luovuus ja taidot
- Hengellisyys
- Ympäristö
- Muistelu

Lomakkeista nousi myös muutamia palautteita FloweRescuelle koskien hävikkikukkatyöpajoja.

6.1 Taloudellinen hyvinvointi

Kyselylomakkeen kysymykseen “miten työpaja vaikutti hyvinvointiisi?” vastattiin muun muassa talouteen liittyvillä vastauksilla näin:

“Eläkeläisellä ei ole varaa ostaa kukkia, niin tämä toi iloa.”

“Tykkään tästä. Ihanaa kun mummelit saa kukkia kotiinkin!”

“Ei tarvitse S-Marketista mennä ostamaan kukkasia.”

Näiden tuloksien mukaan voidaan todeta, että kukkatyöpajat voivat vaikuttaa positiivisesti taloudelliseen hyvinvointiin, koska ikääntyneet saavat työpajojen muodossa arkeensa ilmaista, rahanarvoista tekemistä ja saavat viedä tekemänsä kukkakimput itselleen kotiin tai ilahduttaa ystävää.

Henkilöhaastattelussa osallistuja kuvailee:

“Tämän päivän joulukranssipaja oli ihana, ja vaikka tähän kukkatyöpajaan oli poikkeuksellisesti viiden euron materiaalimaksu, olivat kaikki osallistujat valmiita maksamaan sen verran.

Kukkatyöpajoissa on mukavaa, kun saa viedä itsetehdyn kimpun kotiin.”

Hävikkikukkatyöpajat ovat osallistuville ikääntyneille lähtökohtaisesti ilmaisia. Joulukranssipaja oli yhdistyksen osallistujien toive, joten pajaa varten oli ostettu kransseihin sopivia materiaaleja, kuten havuja, joita ei juuri koskaan kestävyytensä vuoksi päädy hävikkiin.

6.2 Estetiikka ja kauneus

Kyselylomakkeissa tuli esiin, että monilla oli estetiikkaan ja kauneuteen liittyviä odotuksia tullessaan hävikkikukkatyöpajaan. Kyselylomakkeen kysymykseen, ”mitä odotuksia sinulla oli työpajaan tullessasi,” vastattiin muun muassa näin:

”Näen kukkia ja että tulee syntymään jotain kaunista ja minun näköistä.”

”Nättiä kukkia ja hyvää seuraa.”

Monet odottivat työpajoilta, että kukkia on paljon, koska toiveena on ollut tehdä mahdollisimman hieno ja runsas kimppu kotiin viemisiksi. Eräs kommentoi odottavansa työpajalta, että näkee kaunista. Osallistuja kertoi, että aina ennen hävikkikukkatyöpajaa hän siivoaa kotinsa, koska tietää saavansa työpajasta kukkakimppun kotiinsa pöydälle koristamaan puhdasta kotia. Kyselylomakkeen kysymykseen ”miten työpaja vaikutti hyvinvointiisi”, tuli vastauksia kuten:

”Upeaa kun oli niin runsaasti kukkia.”

”Tehdä kaunis kukkakimppu.”

Haastattelussa osallistuja kertoi, että yhdistyksen tapaamisissa koristelut ovat tärkeässä osassa. FloweRescuen työpajoissa kukat on aseteltu ulko-oven edessä olevalle pöydälle, jotta ne näkyvät heti sisään tullessa ja toivottavat osallistujat tervetulleiksi.

6.3 Mielen hyvinvointi ja piristyminen

Kyselylomakkeiden vastauksissa näkyi selkeästi mielen hyvinvointiin ja piristymiseen liittyvät teemat. Osallistujat vastasivat kyselylomakkeiden kysymykseen ”mitä odotuksia sinulla oli työpajaan tullessasi?” esimerkiksi näin:

”Saada kauniin kimpun tehtyä piristämään <3, ihmisten kokoontuminen.”

”Piristyskimpun teko ja senioreiden tapaaminen.”

”Yllättynyt, että mitäs tämä on!”

”Värikäs kimppu kotiin tuomaan iloa apeuteen.”

Osallistujat odottivat työpajoilta myös rentoutumista. Kyselylomakkeen kysymykseen, ”miten työpaja vaikutti hyvinvointiisi”, vastattiin näin:

”Värikkäistä kukista tuli iloinen mieli. Näki kättensä jäljen.”

”Oli oikein kivaa ja upeita kukkia ja ohjaajia! Tuli oikein kliffa mieli ja hyviä ohjeita myös!”

”Tulin väsyneenä surusta johtuen. Kukkien värit toivat iloa olemukseen, kiitos!”

”Virkisti ja elävöitti eläkeläistä.”

Kyselylomakkeisiin kommentoitiin myös, että työpajat tuovat iloa ja hyvää mieltä elämään, piristävät, tekevät hyvän vaikutuksen, edistävät mielenterveyttä ja kukkakimppujen tekeminen on kuin terapiaa. Vastauksista tuli ilmi, että kukat voivat saada olon onnelliseksi ja moni kommentoi lähtevänsä työpajasta aina iloisella mielellä. Monet, jotka ehtivät ja jaksoivat tehdä kukkatyöpajassa usean kimpun, kommentoivat sitä, miten ystävän tai sukulaisen ilahduttaminen itsetehdyllä kukkakimpulla saa itsellekin hyvän mielen. Ikääntyneet toivat monessa kohtaa esiin kukkien ja värien tuovan iloa ja piristystä kotiin sekä elämään, ja eräs osallistuja totesi kukkien koskettelun olevan parasta terapiaa kaiken synkän keskellä.

”Hävikistä tuli hyvikki!” | Iida Carlson, Sonia Tanjunen

Yksi haastateltavista kertoi, että kukkatyöpajoissa on ollut parasta, kun huomaa innostuvansa ja toiminta saa posket hehkumaan. Kukkakimpun tekeminen siskolle sai haastateltavassa aikaan innostusta, samoin voimakkaat värit, joiden johdosto kimppu hehkui energiaa ja iloa. Haastateltava kertoo siskon asuvan samassa talossa ja hän odottaa pääsevänsä ilahduttamaan kimpulla siskoaan. Toinen haastateltava kuvasi kukkatyöpajan kaltaisten tapahtumien olevan hänelle henki ja elämä, koska ne tuovat iloa arkeen. Hän kertoi odottaneensa työpajalta, että oppisi tekemään kukilla itse jotain muutakin, kuin vain katselemaan ikkunalla olevia kukkasia. Hän kertoikin oppineensa tekemään jotain uutta, jota voi antaa myös lahjaksi. Haastateltava totesi:

“Kukilla ja kukkia viemällä voi ilahduttaa toista. Aina kukkia saadessa sanotaan

”ai kun ihanaa!”, ja niinhän se onkin!”

6.4 Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys

Vastauksissa moni oli nostanut esiin hävikkikukkatyöpajojen merkityksellisyyden sosiaalisen kanssakäymisen, yhdessä tekemisen ja yhteisöllisyyden kannalta. Kysymykseen, ”mitä odotuksia sinulla oli työpajaan tullessasi”, tuli vastauksia kuten:

“En osaa sanoa... Yhdessäoloa, kun on niin yksinäinen.”

“Tapaamaan tuttuja, kukkakimppuja tekemään.”

“Olen ollut kukkakaupassa töissä, joten tuttua hommaa. Kiva saada seuraa.”

Tämänkaltaisia vastauksia tuli erityisesti yhdistyksen työpajoihin osallistuneilta, koska niihin osallistui pääasiassa samoja ihmisiä, jotka ovat toisilleen tuttuja entuudestaan.

Kyselylomakkeissa työpajojen kommentoitiin tuovan iloa ja yhteisöllisyyttä. Vastaukset, kuten “hienoa olla taas porukassa”, “vaihtelua hesarin lukemiselle”

sekä ”ihanaa nähdä paljon ihmisiä ympärillä” voivat viestiä siitä, että moni ikääntynyt on koronapandemian jälkeen helpottunut, kun sosiaaliset ja yhteisölliset tilaisuudet ovat päässeet taas käyntiin. Kysymykseen, ”miten työpaja vaikutti hyvinvointiisi”, tuli vastauksia kuten:

”Naapurin kanssa keskustelua ja yhdessä suunnittelua. Aplodit kaikille, jotka suunnittelivat tämän (työpajan)!”

”Odotin jotain elävää elämää ja se toteutui.”

”Ihana tapahtuma, yhdessä tekeminen antaa voimaa. Lisää näitä.”

Myös haastatteluista nousi esiin sama teema ja haastateltavat kommentoivat:

”...yhdistyksen toiminnan porukka on tullut tutuksi ja tärkeäksi. Yhdistyksen toiminta on mielekästä ja koska olen eläkkeellä, saan tekemistä ja seuraa yhdistyksen toiminnan muista osallistujista.”

”...tärkeää on muihin tutustuminen sekä sosiaalinen puoli. Tekemisen lomassa voi vaihtaa kuulumisia ja keskustella muiden kanssa.”

Kaikissa työpajoissa oli salliva ja välittävä tunnelma. Riippumatta siitä, tunsivatko työpajojen osallistujat toisiaan, työpajoissa keuhuttiin toisten tekemiä kukkakimppuja ja asetelmia sekä autettiin toisia valitsemaan sopivia värejä tai kukkia kimppuun. Pajoissa vallitsi mukava puheensorina, jonka keskeltä saattoi kuulua huudahduksia, kuten ”upea kuin mikä!”, koskien sekä omia että toisten tekemiä luomuksia.

6.5 Itsetunnon vahvistuminen

Kaikki osallistujat eivät suinkaan olleet kokeneita kukkakimppun tekijöitä. Monet tekivät työpajoissa kimppuja ensimmäistä kertaa ja saattoivat tulla epävarmoina, mutta uteliaina oppimaan uutta. Kysymykseen, ”mitä odotuksia sinulla oli työpajaan tullessasi”, saimme vastaukset kuten:

”Tehdä kauniita kimppuja, se toteutui täydellisesti!”

”Josko osaisinkin?”

”Hävikistä tuli hyvikki!” | Iida Carlson, Sonia Tanjunen

Yksi haastateltavista totesi, ettei ole mikään viherpeukalo, mutta tykkää ostaa kotiin leikkokukkia. Erääseen pajaan osallistui mies, joka kertoi tekevänsä vaimolleen kukkakimppun ja oli tohkeissaan, koska ei ollut koskaan aikaisemmin tehnyt kukkakimppua. Hän lähti valmiin kukkakimppunsa kanssa todella tyytyväisen ja ylpeän oloisena. Kukkakimppun tekemiseen liittyy paljon vaihteita, joissa voi kokea onnistumista ja itsetunnon vahvistumista. Vaikka fyysinen toimintakyky ei riittäisi kukkakimppun sitomiseen, voi avustettuna pystyä valitsemaan kukat kimppuun ja huomata, että itse valitsemistaan kukista muodostuu sopusointuinen ja näyttävä kimppu. Hekin, joilla fyysinen toimintakyky on hyvä, voivat tarvita kannustusta ja rohkaisua uuden opettelussa, mutta parasta on, kun voi ylpeänä katsoa omaa luomustaan ja todeta tehneensä sen aivan itse.

6.6 Tulevaisuuden odottaminen

Etenkin yhdistyksen kohdalla kirjallisista palautteista nousi esiin se, että osallistujat olivat käyneet kukkatyöpajassa ennenkin ja tulivat sinne mielellään uudestaan. Kirjallisissa palautteissa kerrottiin muun muassa että:

“Kivaa oli käydä, ja olen toista kertaa!”

“Tiesin jo tullessani, että ihanat kukat odottavat ja iloiset tytöt neuvovat, jos tarvitsee.”

Useampi osallistuja kirjoitti, että heillä ei ollut odotuksia työpajaa kohtaan, koska toiminta oli heille jo ennestään tuttua. Kysymykseen “miten työpaja vaikutti hyvinvointiisi”, eräs osallistuja vastasi:

“Hyvä päivä, kondiksessa kaikin puolin. Tästä on hyvä jatkaa seuraavaan kertaan.”

6.7 Oppiminen, luovuus ja taidot

Moni kirjoitti lomakkeeseen odottavansa työpajalta jotain uutta ja uuden taidon oppimista. Moni halusi oppia kukkasidonnien alkeita ja tekniikkaa sekä

kukkakimppun oikeaoppista käsittelyä ja kukkien asettelua. Odotuksiksi nimettiin myös uusien ideoiden saaminen ja jonkin mielenkiintoisen kokeminen.

“Saada seuraa ja oppia uutta.”

“Saada työskennellä kukkien kanssa.”

Edellä mainitut ovat palautteita, jotka kertoivat halusta tehdä jotain uutta ja luovaa. Työpajan jälkeisiä tuntemuksia kuvattiin kirjallisissa palautteissa muun muassa näin:

“Melko hyvä (olo) ja ideoita on ja kivaa harrastaa luovia asioita!”

“Yllättävän hyvä ja mielenkiintoinen. Huomasin, että voi laittaa vaikka minkälaisia kukkia samaan kimppuun.”

Harjoittelemalla ja itse kokeilemalla sai opetella tekemään omanlaisensa kimpun ja toteuttaa luovuuttaan. Myös henkilöhaastattelussa nousi esiin uuden taidon oppimisen ilo. Eräs haastateltavista kertoi näin:

“En ole koskaan aikaisemmin ollut mukana vastaavassa työpajassa, ja halusin osallistua tähän, jotta oppisin tekemään jotain uutta. Toiminta vastasi odotuksiani! Olin aivan hämmästynyt, kun saavuin paikalle ja pöytä oli täynnä kukkia! Ensin mietin, että enhän minä edes osaa mitään niillä tehdä, mutta nyt minulla on tässä kuitenkin kaksi valmista kukkakimppua pakattuna mukaan.”

Myös toisessa haastattelussa haastateltava kertoi pitäneensä kukkatyöpajoista, koska on päässyt oppimaan uuden taidon. Eräässä työpajassa osallistuja alkoi kertomaan kukkien avulla tarinaa, jossa jokainen kukka edusti jotakin tuttua henkilöä hänen elämässään.

6.8 Hengellisyys

Yhdessä haastattelussa nousi myös esiin hengellinen puoli. Haastateltava henkilö kertoi, että hänellä ei ole juurikaan aiempaa kokemusta kukkien kanssa toimimisesta, muuten kuin vanhempiansa haudan hoitamisesta ortodoksisella

hautausmaalla. Haudan hoitaminen on kuitenkin ollut hankalaa kyynärsauvan kanssa, ja haastateltava kertoo, että nyt on ollut ihanaa kokeilla jotain uutta kukkатыöpajojen muodossa. Työpajassa hän halusi tehdä kuivakukista myös itselleen pienen kimpun, jonka aikoi sijoittaa kotonaan kotialttarille ikonien lomaan. Työpajassa eräs osallistuja myös kertoi tekevänsä kukkakimpun edesmenneelle veljelleen, ja aikovansa viedä sen tämän haudalle. Työpajoissa ihmiset kertoivat myös kukilla olleen tärkeä rooli erilaisissa tapahtumissa, kuten häissä ja hautajaisissa sekä virstanpylväiden juhlinnassa. Merkityksellisenä pidettiin myös sitä, ettei FloweRescuen työpajoihin liity minkäänlaista uskonnollista tai poliittista ideologiaa, vaan toiminta on avointa kaikille ikääntyneille.

6.9 Ympäristö

Yhdestä haastattelusta nousi esiin myös ympäristöön ja ekologisuuteen liittyvää pohdintaa. Haastateltava totesi hävikkikukkien käytöstä että:

“Hävikistä tuli hyvikki!”

Haastateltava kertoi riemastuneensa siitä, että hävikkikukat saivat näin kukkатыöpajojen kautta itselleen uuden elämän. Jokaisen pajan alussa käytiin läpi, että toiminnassa käytettävät kukat ovat hävikkikukkia ja se tuntui vaikuttavan osallistujien suhtautumiseen ilahtuneesti ja myönteisesti. Monet ihastelivat kukkien hyvää kuntoa siitä huolimatta, että ne eivät ole mahdollisesti kelvanneet enää myyntiin. Toisessa haastattelussa haastateltava kommentoi:

“Elävä luonto ja kukat ovat ihania. Kävelin ennen paljon metsässä, mutta enää en pysty. Luonto ja kukat piristävät.”

6.10 Muistelu

Kukat herättävät myös paljon muistoja. Haastateltava henkilö kertoi, miten kukat ovat olleet mukana elämän varrella niin lapsuudessa kuin aikuisiälläkin.

Kukkamuistot liittyivät äitiin, isoäitiin, aviomieheen, lapsuuden kotiin ja omaan kesäpaikkaan.

“Lapsena keräsin paljon kukkia mummulle ja äidille. Voikukkia, kieloja ja sinivuokkoja. Maalla, josta olen kotoisin, oli harju, joka oli keväisin sinisenään sinivuokkoja. Mummolle oli siinä vieressä, niin aina mentiin sen harjun kautta ja kerättiin mummulle kukkia, ja kotimatalla tultiin samaa reittiä ja kerättiin niitä kotiin äidille. Voikukkiakin kerättiin, vaikka eihän ne kestä kauan maljakossa. Itse pidän paljon kieloista. Meillä oli sellainen kesäpaikka, jonka lähellä oli saari, jossa kasvoi paljon kieloja. Kesällä aina soudettiin sinne, ja keräsin niitä sieltä kimpun. Edesmennyt mieheni ei ostanut usein kukkia, mutta se tuli näistä kukista mieleen, että kerran hän tuli kotiin ja toi minulle ruusun, ja sanoi että tässä on sinulle kukkanen, olkoon se nyt pidemmäksi aikaa. Hänellä ei ollut tapana muistaa juhlapäiviä tai muita, mutta tämä ruusu on jäänyt minulla mieleen.”

Toinen haastateltava kertoi, että oli lapsena kerännyt kesäisin kasviota koulua varten. Kasvioon piti kerätä 30 erilaista luonnonkukkaa, ja nimetä ne myös latinaksi. Haastateltava kertoi, että kasvion tekeminen oli hankalaa, koska hän asui Helsingin keskustassa ja kukkia piti lähteä etsimään kauempaa.

Työpajoissa muisteltiin myös omaa äitiä. Eräs osallistuja kertoi useasti, miten hänen äitinsä oli kutsunut häntä lumpeenkukaksi ja oli antanut suukon otsalle, ja miten ihanalta se tuntui. Toinen asiakas totesi saatuaan viltin päälleen, että olo oli kuin äidin sylissä. Osallistujat työpajoissa innostuivat myös muistelemaan, miten olivat nuorena olleet kukkakaupassa sesonkiapulaisina, tai pääsivät toteuttamaan pitkästä ajasta floristin taitojaan.

6.11 Palautteet ja kehittämissideat

Myös muuta palautetta kukkатыöpajoista nousi esiin sekä kirjallisesti, suullisesti että haastatteluista. Eräs osallistuja kirjoitti, että olisi odottanut tulppaaneja, ja toinen kehui vappuaaton työpajaa toteamalla, että nämä olivat todelliset vappuetkot! Toiminnalle toivottiin jatkoa ja kiiteltiin tähänastisesta.

Haastateltava henkilö kertoi, että toivoo kukkатыöpajojen saavan jatkoa, ja hän odotti kovasti, että pääsee kimpujen lisäksi kokeilemaan kukka-asetelman tekemistä. Haastateltava oli ilahtunut siitä, että ikääntyneille on tarjottu mahdollisuus osallistua hävikkikukkатыöpajoihin, ja kertoi ilmoittautuneensa mukaan heti nähtyään mainoksen. Haastateltava kertoi, että kokee

kukkatyöpajojen tuottaneen hänelle paljon iloa. Kirjalliseen palautteeseen eräs osallistuja oli kirjoittanut:

“Täysi 10 arvosanana työpajalle!”

Seniorikeskuksen työpajoista kommentoitiin, että pajoihin toivottiin omaa rauhallista tilaa, koska nyt pajat järjestettiin pääosin hälyisässä aulatilassa.

7 Eettisyys ja luotettavuus

Jotta voidaan puhua tieteellisestä tutkimuksesta, vaatimuksina on, että tutkimuskohde on täsmällisesti määritetty, tutkimuksen tulee tuottaa jotain uutta, sen on oltava hyödyllistä ja sen tulee antaa julkiselle keskustelulle riittäviä perusteita. Tutkimuksen tulee noudattaa tutkimusetiikkaa eli tutkimuksen tulee olla täsmällistä ja järjestelmällistä. (Vilka 2005, 21.) Opinnäytetyömme aihe on ollut kummallekin meistä uusi ja siksi osana eettistä opinnäytetyöprosessiamme, olemme ottaneet selvää aihepiiristämme ja asiakaskunnan tarpeista. Koska asiakasryhmänä ovat ikääntyneet ja muistisairaat, olemme kiinnittäneet huomiota siihen, että osallistujat ymmärtävät roolimme työpajoissa ja sen, että materiaalia tullaan hyödyntämään opinnäytetyössämme. Osallistujia on informoitu monikanavaisesti siitä, mihin suostuvat ja korostettu jokaisen anonymiteettiä. Yksilöhaastattelut on toteutettu hyväkuntoisille ikäihmisille, jotta he varmasti ymmärtävät mitä opinnäytetyöhön osallistuminen tarkoittaa. Kuvien ottamisessa pidimme tärkeänä, ettei kuvista voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Materiaalitamme ei synny henkilötietorekisteriä, emmekä ole käsitelleet työssämme henkilötietoja. Olemme kuitenkin tutustuneet henkilötietojen käsittelyyn sekä tietosuojaan liittyviin periaatteisiin. FloweRescue on sopinut yhteistyöstä ja työpajojen järjestämisestä palvelutalon, yhdistyksen ja seniorikeskuksen kanssa. Yhteistyökumppanit ovat antaneet FloweRescuelle luvan tutkimuksen ja opinnäytetyön tekemiseen.

Tutkimuksen tekemisen tulee olla eettistä koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi toimeksiantajan, tutkittavien ja kollegojen kanssa on oltava sovittuna yhteiset pelisäännöt. Se, että noudatetaan eettisiä tiedonhankintavälineitä ja -menetelmiä, ovat hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tiedonhankinnan osalta se tarkoittaa tieteellisen kirjallisuuden käyttämistä, ammattikirjallisuutta, omia havaintoja sekä tutkimuksen analysointia. (Vilka 2005, 29–30.) Tutkimus ei saa vaarantaa sen

kohteena olevia ihmisiä eikä siitä saa aiheutua haittaa tutkimuksessa osallisena oleville tahoille (Puusa & Juuti 2020, luku V).

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonhankintakeinot muistuttavat usein arkielämän vuorovaikutusta, jolloin olisi johdonmukaista ajatella tutkimuseettisten kysymysten korostumista. Tutkijan institutionaalinen asema antaa erilaisen merkityksen väärinkohtelulle tai vahingoittamiselle verrattuna arkielämän suhteisiin. Koska tiedonkeruumenetelmät ovat avoimia, on myös vaikeaa punnita etukäteen mahdollisia eettisiä ongelmia tutkimusasetelmassa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 5.) Aineiston luotettavuutta pohdittaessa voimme todeta, että havainnoijan omat kokemukset sekä maailmankatsomus vaikuttavat havaintoihin. Mielestämme parityönä tehtävä tutkimus lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, sillä havaintoja teki useampi havainnoitsija. Saimme suurimman osan osallistujien kokemuksiin pohjautuvista palautteista kirjallisena. Pidimme merkityksellisenä opinnäytetyön monimenetelmäisyyttä, koska havainnoinnilla pystyimme tuomaan näkyväksi sen, miten työpajat vaikuttavat myös siihen osallistujaryhmään, jotka eivät pystyneet kirjallista tai suullista palautetta antamaan.

Yksi laadullisen tutkimuksen piirteistä on se, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tyypillistä on myös suosia metodeja, joissa tutkittavien ääni ja näkökulma pääsevät esille. Näin ollen on johdonmukaista ajatella, että laadullisessa tutkimuksessa tutkimuseettiset kysymykset korostuvat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 5.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa kuvauksia ihmisten koetusta todellisuudesta. Näistä kuvauksista voidaan olettaa, että ne sisältävät asioita, jotka ovat ihmiselle merkityksellisiä. Laadullisessa tutkimuksessa tulee huomioida konteksti, intentio sekä prosessi. Kontekstiin liittyen tulee ymmärtää, millaisiin sosiaalisiin, kulttuurisiin tai historiallisiin yhteyksiin asia kytkeytyy. Myös tutkimustilanteen kuvaaminen on merkityksellistä. Intentiolla tarkoitetaan sitä, että tutkija tarkkailee sitä, minkälaisia motiiveja tutkittavan tekemiseen liittyy. Tutkimuksen kohde voi

peitellä, liioitella, vähätellä tai esimerkiksi muistaa väärin asioita tai muuttaa niitä tarkoituksella. Prosessilla tarkoitetaan sitä, että on huomioitava tutkimusaikataulu ja ymmärrettävä, että aika asettaa rajan sille, kuinka perusteellisesti asiaa voi tutkia. (Vilka 2005, 97, 99.)

Laadullista tutkimusta tehdessä olemme huomioineet asemamme tutkijoina tutkittavien joukossa. Koska keräsimme tietoa työpajoihin osallistuvien ihmisten kokemuksista ja työpajojen vaikutuksista, pyrimme siihen, ettemme ohjailleet asiakkaita käytöksellämme tai olemuksellamme. Kysymysten asettelu sekä kyselylomakkeessa että haastatteluissa pyrittiin pitämään neutraaleina. Kyselylomake oli FloweRescuen suunnittelema ja käyttämä lomake, jolla he olivat jo ennen opinnäytetyön tekemistä keränneet palautetta työpajojen vaikuttavuudesta. Pidimme kyselylomakkeeseen liittyen palaverin FloweRescuen kanssa, jossa yhdessä kävimme läpi kysymysten asettelua ja sitä, että kyselylomake vastaa myös meidän opinnäytetyömme tarpeisiin ja voimme hyödyntää sitä luotettavasti tutkimuksessamme. Opinnäytetyömme fokus oli kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä, sillä niiden avulla saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

7.1 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Hävikkikukkatyöpajojen vaikuttavuutta ja hyvinvointivaikutuksia voisi tutkia siitä näkökulmasta, onko säännöllisellä osallistumisella vaikutuksia ihmisten kokemuksiin omasta hyvinvoinnistaan. Työpajoissa huomasimme, kuinka toimintaan osallistuminen sai hymyn huulille myös työntekijöillä, joten jatkotutkimusta voisi tehdä myös siitä, miten työpäivän aikana osallistuminen värikkäisiin kukkatyöpajoihin voisi lisätä työhyvinvointia ja auttaa työntekijöitä jaksamaan työssään. Luovasta työskentelystä luonnon elementtien kanssa hyötyvät varmasti kaikki ihmiset iästään huolimatta. Tutkimustyötä voisi tehdä siitä, miten kukkien parissa toimiminen vaikuttaa eri kohderyhmien, kuten lapsien, mielenterveyskuntoutujien tai vammaisten ihmisten hyvinvointiin.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on ollut meille antoisa ja opettavainen, tarjoten mahdollisuuden tutustua sosiaalialalla täysin meille uuteen sosiaalialan kenttään ja asiakasryhmään. Sen lisäksi olemme päässeet käytännössä opettelemaan sitä, miten taidetta ja kulttuuria voidaan hyödyntää osana sosiaalialaa ja ihmisten kanssa työskentelyä. Oli ihanaa huomata, miten työpajoissa osallistujat saivat onnistumisen kokemuksia, tekivät asioita ensimmäistä kertaa ja oppivat aivan uusia taitoja. Se on kannustanut myös meitä oppimaan ja kokeilemaan uutta sekä haastanut miettimään uusia tapoja tehdä työtä sosiaalialan kentällä.

Luovuus ja itsensä toteuttaminen ovat tärkeä osa elämää, johon jokaisella ihmisellä on synnynnäinen tarve. Luovalla toiminnalla tai taiteella voidaan helpottaa tunteiden käsittelyä ja vuorovaikutusta, tukea kuntoutusta sekä valaa uskoa tulevaan. Luovan toiminnan avulla on mahdollista käsitellä sellaisia tunteita ja kokemuksia, joita on muuten hankalaa sanallistaa. Ryhmässä tapahtuva taidetoiminta voi ammattilaisten ohjauksessa parhaimmillaan vahvistaa ryhmän dynamiikkaa tukien yksilöllistä ilmaisua. Luova toiminta voi herättää tunteita ja ajatuksia, joita on mahdollista käsitellä toiminnallisesti ja taiteen keinoin, hyödyntäen esimerkiksi musiikkia, kuvaa, ilmaisua, luontoa tai kehoa. Taidetta ja luovaa ilmaisua voi hyödyntää myös osana sosiaalityötä. Luovaa ryhmätoimintaa voidaan toteuttaa myös parityöskentelynä yhdessä sosiaalialan ammattilaisen ja taiteilijan tai taidepedagogin voimin. Toiminnasta nousseita oivalluksia ja hankaliakin asioita, kuten psyykkistä kuormaa tai haavoittuvuutta voidaan käsitellä sosiaalityössä. Sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä tulisi hyödyntää aktiivisemmin luovia menetelmiä ja luoda rakenteita, joiden avulla mahdollistuu yhteistyö yli ammattialojen rajojen. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.) Tutustumalla luovuuteen ja taiteeseen työväliseen ryhmätoiminnassa olemme oppineet paljon uutta siitä, miten taidetta ja ihmisen sisällä olevaa luovuutta voidaan hyödyntää ja tukea asiakkaita esimerkiksi kuntouttavassa työssä. Luovuutta ja taidetta pursuavien kukkatyöpajojen avulla

opimme, että tämänkaltaisella työskentelyllä voidaan paitsi kuntouttaa fyysistä puolta hienomotoriikkaa tukien, myös tukea ja vahvistaa mielenterveyttä. Työpajatoiminta tarjosi mahdollisuuksia kokea elämyksiä, nähdä kaunista ja oppia uutta turvallisessa ryhmässä.

Yhteistyö FloweRescuen kanssa on sujunut alusta asti kuin tanssi. Meidät on otettu yhdistyksen toimintaan avosylin vastaan ja olemme saaneet matkan varrella aina tukea ja neuvoja. Yhdistyksen floristi Johanna Uuttu-Kaukonen on perehdyttänyt ja ohjannut meitä opinnäytetyöprosessin aikana. On ollut erittäin mielenkiintoista päästä oppimaan lisää kukista sekä kukka-alasta ja siitä, miten sen voi yhdistää sosiaalialan kanssa. Olemme saaneet opinnoistamme paljon irti ja olemme pyrkineet myös vapaasti valittavien opintojen kautta laajentamaan osaamistamme ja siksi olemme opiskelleet mm. metsäkasveista ja Green Caresta.

Oli kiinnostavaa osallistua työpajoihin kolmessa erityyppisessä paikassa ja nähdä miten monipuolisesti kukat toimivat fyysisesti erikuntoisten ihmisten kanssa. Kaikissa työpajoissa emme pystyneet havainnoimaan toimintaa ja avustamaan lomakkeiden täytöissä niin paljon kuin olisimme halunneet, koska pajoihin osallistui ihmisiä, jotka tarvitsivat apua ja tukea kimppujen tekemisessä ja niiden pakkaamisessa. Palvelutalossa pääsimme seuraamaan myös kulttuuriohjaajan työtä, koska hänen vastuullaan oli muun muassa toteuttaa kukkatyöpajoja.

FloweRescuen yhteistyökumppaneilla, joilla toiminta on jatkunut jo jonkin aikaa, osallistujat olivat selkeästi tottuneet työpajoihin ja niistä oli tullut tärkeä ja odotettu osa arkea. Monet osallistujista odottivat kukkakimppujen tekemisen lisäksi myös tuttujen ihmisten näkemistä. Monelle kukat ovat luksustuote, johon ei ole varaa ja josta saattaa joutua luopumaan ensimmäisenä, jos taloudellinen tilanne on huono. Monet ikääntyneet kertoivat olevansa kiitollisia siitä, että pajat ovat ilmaisia ja omatekemät kukkakimput voi viedä omaan kotiin tai

ilahduttamaan esimerkiksi ystävää. Osallistujat nostivat esiin, miten toisten ilahduttaminen ja lahjan antaminen tuo itsellekin hyvän mielen.

8.1 Arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä ikääntyneiden hyvinvoinnin kokemuksia hävikkikukkyöpajoista sekä tehdä havainnot työpajoista. Tutkimuksen validiteetti on hyvä, koska saimme vastauksia asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Vuonna 2011 julkaistiin sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet, joita olemme opinnäytetyöprosessissamme pyrkineet noudattamaan. Näitä periaatteita ovat kunnioitus asiakkaiden ihmisarvoa ja perusoikeuksia kohtaan ja lähtökohdana asiakkaiden etu. Sen lisäksi periaatteita ovat, että sosiaali- ja terveydenhuollossa on kyse vuorovaikutuksesta, ammattilainen vastaa aina työnsä laadusta ja se, että hyvä palvelu tarvitsee toteutuakseen vastuullista toimintakulttuuria ja päätöksiä. (Sihvo 2018, 56). Yhteistyö ja vuorovaikutus FloweRescuen kanssa on ollut helppoa, koska edellä mainitut arvot ja eettiset lähtökohdat ovat näkyneet heidänkin toiminnassaan selkeästi. FloweRescuen työntekijöiden lämpö ja läsnäolo ovat näkyneet konkreettisesti sekä asiakkaita että meitä kohtaan. Työssämme onnistunutta oli viestintä FloweRescuen kanssa, ja he ovat pystyneet viestimään meille selkeästi toiveensa ja tarpeensa, jotta tutkimuksen lähtökohdat ovat olleet selkeät ja vastanneet odotuksia. Viestintä läpi prosessin oli sujuvaa, joustavaa ja ajantasaista.

Jälkikäteen pohdittuna olisimme voineet saada haastatteluista tarkempia tuloksia, jos meillä olisi ollut käytössämme enemmän aikaa ja kokemusta haastattelemisesta. Tulevaisuudessa voimme välttää kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata kyllä tai ei ja pyrimme muodostamaan kysymykset alkamaan sanoilla kuten millainen, miten tai miksi. Henkilöhaastatteluihin oli helppoa saada haastateltavat, koska moni koki varmasti itsensä yksinäiseksi ja nautti keskustelusta sekä seurasta. Ikääntyneiltä ei ehkä niin usein kysytä mielipiteitä tai kokemuksia siitä, miten he yksilöllisesti kokevat asiat, joten uskomme haastattelutilanteiden olleen merkityksellisiä kohtaamisia.

Arvioimme, että toiminta vastasi odotuksia niin asiakkaiden kuin meidänkin näkökulmastamme. Tätä viestiä vahvisti se, että työpajat olivat kerta toisensa jälkeen täynnä ja moni osallistui uudestaan ja odotti jatkoa toiminnalle.

Kyselylomake antoi tarvitsemiamme vastauksia siihen, mikä toiminnassa tuotti hyvinvoinnin kokemuksia osallistujille ja mikä sai heidät pysymään toiminnan parissa. Tästä voidaan päätellä, että toiminta koettiin merkityksellisenä, vaikuttavana ja hyvinvoinnin kokemusta lisäävänä.

8.2 Parityöskentely

Opinnäytetyö tehtiin parityönä, jotta opinnäytetyöhön saatiin kirjoitettua mahdollisimman laajasti tietoperustaa ja kerättyä työpajoissa mahdollisimman paljon sekä kirjallista että suullista aineistoa. Opinnäytetyöhön ja työpajoihin liittyvän toimintakyvyn, tunnelman ja keskustelujen havainnointi mahdollistui myös monipuolisemmin, kun havaintojen tekijöitä oli useampi. Työpajoihin osallistuvat ikääntyneet tarvitsivat apua kukkakimppujen tekemisessä sekä kimppujen sitomisessa, jonka vuoksi parityöskentely mahdollisti paremmin pajoissa havainnoinnin sekä osallistujien avustamisen. Parityönä tehtävä opinnäytetyö mahdollisti prosessin aikaisen dialogin ja ajatuksien jakamisen sekä uuden oppimisen. Työpajoihin osallistuttiin sekä yksin että yhdessä. Molemmilla oli vastuunaan omat haastateltavat, joiden haastattelut toteutettiin työpajojen yhteydessä. Muuten vastuunjako on mennyt tasan ja molemmat ovat päässeet hyödyntämään vahvuuksiaan. Vastuualueista on ollut helppo sopia, koska vuorovaikutus suhteessa toisiimme on ollut arvostavaa ja toiseen on voinut luottaa.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa viimekädessä luotettavuuden kriteerinä on tutkijan oma rehellisyys, koska arvioinnin kohteena on tutkijan itsensä tekemät teot, valinnat ja ratkaisut, joita tutkijan tulee arvioida koko tutkimuksen tekemisen ajan. Tutkija tekee luotettavuuden arviointia suhteessa teoriaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, tutkintaan, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Tärkeää on, että tutkija pystyy perustelemaan, minkä valintojen joukosta valinta tehdään, mitä ratkaisut olivat ja miten niihin on lopulta päädytty.

(Vilkkä 2005, 158– 159.) Parityöskentely on mahdollistanut sen, että prosessin alusta loppuun olemme olleet rehellisiä ja perustelleet toimintaamme sekä valintojamme toisillemme sekä itsellemme. Parityöskentely on tukenut monipuolista pohdintaa valintoja tehdessämme.

Parityöskentely on sujunut mutkattomasti, ja yhteistyö on ollut opettavaista, innostavaa ja helppoa. Työparina olemme olleet toimiva, sillä meillä on takana samanlaista työhistoriaa ja kokemuksia, ja jaamme pitkälti samanlaisen ammattieettisen arvomaailman. Myös ajatukset opiskelusta ja opinnäytetyön tekemisestä kohtasivat, sillä halusimme molemmat astua uudelle alueelle, josta meillä ei ole aikaisempaa kokemusta. Halusimme myös toteuttaa jotain toiminnallista ja sellaista, joka tuottaisi iloa sekä muille että itsellemme, ja saisimme näin levitettyä myös kulttuurihyvinvoinnin ilosanomaa eteenpäin. Tämä toiveemme toteutui ja pääsimme molemmat haastamaan itseämme uuden asiakasryhmän kanssa sekä kokemaan onnistumisen riemua ja oppimista.

Prosessista saa olla kiitollinen, koska lähdimme yhdessä työparina tutustumaan ikääntyneiden sydäntä sykehdyttäviin tarinoihin, ikimuistosiin katseisiin ja onnistumisen kokemuksiin. Erityiskiitokset loputtomasta tuesta, lämmöstä, inspiraatiosta ja oppimisesta menee FloweRescuen työntekijöille, jotka ovat toiminnallaan mahdollistaneet opinnäytetyömme onnistumisen. Heidän tarjoamansa koulutus kukkakimppujen tekemiseen, ryhmien ohjaamiseen ja kukkien epäekologisuuden tiedostamiseen ovat avanneet meille täysin uuden maailman. Olemme saaneet taitoja ja tietoa, joita voimme hyödyntää työelämän lisäksi myös vapaa-ajalla.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Coulthard, S. 2020. Floriograafia – Lillemüüdid, - maagia ja –keel. Lontoo: Quadrille, Hardie Grant Publishing.
- FloweRescue i.a. Tietoa meistä. Viitattu 22.10.2022.
<https://www.flowerescue.org/fi/tietoameista>
- Dewey, J. 2010. Taide kokemuksena. Tallinna: Eurooppalaisen filosofian seura Niin & Näin.
- Dufva, M. & Rekola, S. 2023. Sitra Megatrendit 2023. Ymmärrystä yllätysten aikaan. https://www.sitra.fi/app/uploads/2023/01/sitra_megatrendit-2023_ymmarrysta-yllatysten-aikaan.pdf
- GreenCare n.d. Mitä on GreenCare? Viitattu 6.11.2022.
<https://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. & Pihlakari, P. 2019. Muistisairaahan hoito. Helsinki: Duodecim.
- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim.
- Hoffrén, J. & Rättö, H. 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi – suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 219–239.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi – Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta!: Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE).
- Huhtinen-Hildén L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Tutkimuksesta tiiviisti. Viitattu 1.12.2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim
- Hyyppä, M. T. & Liikanen, H. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita
- ”Hävikistä tuli hyvikki!” | Iida Carlson, Sonia Tanjunen

Jaakkola, J. K. J. 2012. Ilmastonmuutos – vuosisatamme suurin terveysuhka. Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Tallinna: Gaudeamus Oy, 52–63.

Joutjärvi, J. 2020. Puutarhan salaisuus – iloa ja onnea puutarhalla. *Readme.fi*.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2021. *Green Care -menetelmäopas*. 2. korjattu painos. Terälahti: Voimatassu Oy.

Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. 2022. *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Viitattu 15.11.2023.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Kivipelto, M., Ngandu, T., Soininen, H. & Laatikainen, T. 2012. Voiko muistisairauksia ehkäistä? Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Tallinna: Gaudeamus Oy, 91–107.

Kämäräinen, L. 2013. *TunteVa® – omaisten opas*. Miten ymmärtää muistisairasta ihmistä? Tampere: Multiprint Oy.

Latomaa, T. 2008. Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 17–85.

Lehtomaa, M. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–193.

Levo, T. 2015. *Tehdään yhdessä - luontoaiheinen ryhmätoiminta*. Helsinki: Eläkeliitto ry.

Mönkäre, R., Nukari, T. & Hallikainen, M. 2017. *Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt*. Helsinki: Duodecim.

Nevalainen, V. 2009. *Yksinäisyys*. Helsinki, Edita: Mielenterveyden keskusliitto.

Nylander, M. 2018. *Metsäkellintä - terveyttä luonnosta*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tietenteoria. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–158.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (E-kirja, BookBeat) Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 2.12.2023.

Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi – suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Salonen, K. 2007. Ihminen on luontoa. Teoksessa Irma Heiskanen & Kaarina Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot, 49–68.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Sihvo, S. 2018. Kaipaavatko eettiset periaatteet päivitystä? Teoksessa Sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet – ovatko ne valideja tulevaisuudessa? Helsinki: ETENE, 56–59.

Sillanaukee, O. 2018. Zero waste - jäähyväiset jätteelle. Helsinki: Kustantamo S&S.

Siltala, P. 2013. Vanhuus - elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

Sitra 2021. Suomalaisten luontosuhteet kyselytutkimus. Viitattu 12.11.2023. https://media.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimus_raportti_v2.pdf

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Viitattu 22.10.2022. Helsinki: Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelmänä.pdf>

STM 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. Viitattu 2.12.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Studio Frö n.d. Vastuullisuus. Viitattu 6.10.2023. <https://studiofro.fi>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tuomi, K. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (E-kirja, BookBeat). Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 2.12.2023.

Toivonen, E. 2022. Myyntikelvottomien kukkien poisheittäminen särki Kati Mayfieldin sydämen - nyt vapaaehtoiset pelastavat hävikkikukkia vanhusten iloksi. Viitattu 3.7.2023. Yle. <https://yle.fi/aihe/a/20-10003909>

Tolvanen, T. 2017. Luontosuhteen tiedostaminen ja vahvistaminen – luontosuhteen jäsentäminen ja kuvaaminen yksilökeskeisen suunnittelun välinein. Luontoa elämään - hanke Lapin AMK.

Uotinen, J. & Vaalavuo, M. 2022. Hyvinvointi Euroopassa: käsitteet, mittarit ja jakautuminen. Teoksessa Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Paula Saikkonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: THL, 75–93.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uuttu-Kaukonen, J. 2023. Kirjoittajien muistiinpanot. Haastattelu 2.10.2023, julkaisematon lähde.

Vanhustyön keskusliitto 2020. Iäkkäiden yksinäisyys on yleistä palveluasumisessa. Viitattu 22.10.2022. <https://vtkl.fi/iakkaiden-yksinaisyys-on-yleista-palveluasumisessa>

Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M. & Lipponen, M. 2018. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus. Viitattu 12.10.2023. https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Vilhunen, A-L. 2014. Taidetta ja pullakahvia – taidetoiminnan käsikirja muistisairaiden hoitajille. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Vaasan yliopisto, Levón-instituutti. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kyselylomake



FloweRescue

Kukkia Kaikille ja hyvinvointi

Kiitos vastauksistasi!

Hyödynnämme kyselyn tuloksia kehittääksemme toimintaamme Kukkia Kaikille-hankkeessa. Lisäksi kysely antaa meille tärkeää tietoa hankkeen hyödyistä ja vaikutuksista.

Kyselyn vastauksia käytetään myös anonyymeinä Turun YAMK:n opinnäytetyössä.

1. Mitä yhteistyökumppania edustat?

2. Työpajan päivämäärä: _____

3. Mitä odotuksia sinulla oli työpajaan tullessasi?

4. Vastasiko työpaja odotuksiasi?

Kyllä

Ei

5. Jos vastauksesi oli "Ei", voitko kertoa meille miksi.



FloweRescue

6. Arvioi oma fyysinen ja henkinen hyvinvointisi ennen työpajaa.

Huono Hyvä

7. Arvioi oma fyysinen ja henkinen hyvinvointisi työpajan aikana.

Huono Hyvä

8. Arvioi oma fyysinen ja henkinen hyvinvointisi työpajan jälkeen.

Huono Hyvä

9. Kaiken kaikkiaan, oliko työpajalla positiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi?

Kyllä

Ei

10. Halutessasi voit kertoa meille omin sanoin, miten työpaja vaikutti hyvinvointiisi.