



Hyvinvointia luontolähtöisesti - Askiston ryhmäkodin toiminnan kehitystyö

Anna-Leena Mäkelä

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Hyvinvointia luontolähtöisesti - Askiston ryhmäkodin toiminnan kehitystyö

Anna-Leena Mäkelä
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2024

Anna-Leena Mäkelä

Hyvinvointia luontolähtöisesti - Askiston ryhmäkodin toiminnan kehitystyö

Vuosi

2024

Sivumäärä

71

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa autismikirjon henkilöille sopivia erilaisia luontolähtöisiä ohjaustapoja ja toteuttaa luontolähtöistä toimintaa. Opinnäytetyössä työelämäkumppanina oli Autismisäätiön Askiston ryhmäkoti. Kehittämistyössä hyödynnettiin palvelumuotoilun menetelmiä, missä keskeistä oli asiakaslähtöisyys. Tietoa asiakkaista ja heidän tarpeistaan kerättiin kyselyiden avulla, havainnoiden ja keskustellen asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa.

Toteutuneiden ohjausten pohjalta koostettiin ohjekirjanen, minkä tavoitteena oli edistää luontolähtöisen toiminnan toteutumista jatkossa ryhmäkodissa. Kehittämistyöllä pyrittiin lisäämään ryhmäkodin asiakkaiden hyvinvointia ja toiminnallisuutta sekä lisäämään työntekijöiden tietoisuutta luontolähtöisistä ohjaustavoista. Opinnäytetyössä kehitetyt ohjauskokonaisuudet suunniteltiin Green Care -menetelmän tietoperustaa hyödyntäen. Green Care menetelmän käytössä peruselementteinä tulisi olla luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus, yhteys muihin ihmisiin ja luontoon. Lisäksi ohjausteemojen suunnittelu pohjasi tuoreeseen tutkimustietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista ja autismikuntoutuksen toimintatavoista.

Kehittämistyössä erilaiset ohjaukselliset toiminnot suunniteltiin viiden eri luontolähtöisen ohjausteema alle. Näitä olivat kasvien hoito, aistinpuun avulla luonnonmateriaaleihin tutustuminen eri aistein, toiminnallinen tekeminen pihalla, luonnossa liikkuminen aistiharjoitteita tehden sekä luonnonmateriaalien hyödyntäminen luovassa työskentelyssä. Ohjaustoimintaa järjestettiin Askiston ryhmäkodissa kesän 2024 aikana. Palautetta kerättiin ohjaustoiminnasta ja opaskirjasta suullisesti ja sähköpostitse ryhmäkodin esihenkilön kautta työntekijöiltä sekä asukkailta ohjaustoiminnan yhteydessä. Palaute oli pääosin positiivista ja joitakin parannuksia ohjauksiin tehtiin esitetyn palautteen perusteella. Opinnäytetyön arvio perustuu kuitenkin pääosin omaan reflektiooni toiminnasta.

Asiasanat: luontolähtöisyys, autismi, hyvinvointi

Anna-Leena Mäkelä

Well-being from the nature - development work for the Askisto's group home

Year

2024

Pages

71

The purpose of this thesis was to map out different nature-based interventions suitable for people on the autism spectrum and to implement nature-based activities. In the thesis, the commissioner was the Autism Foundation's Askisto group home. Service design methods were utilised in the development work, in which client's orientation was central. Information about clients and their needs was collected through surveys, observations and discussions with clients and employees.

Based on the nature-based activities that were organized, an instruction booklet was compiled, the aim of which was to promote the implementation of nature-based activities in the future. The objective of the development work was to increase the well-being and functionality of group home clients and to increase employees' awareness of nature-based activities. The nature-based activities developed in the thesis were designed using Green Care method as a theoretical framework. The basic elements in using the Green Care method should be nature-basedness, experientiality, participation, and contact with other people and nature. In addition, the planning of the guidance themes was based on recent research data on the well-being effects of nature and the operating methods of autism rehabilitation.

In the development work, various instructional functions were designed under five different nature-based themes. These included plant care, exploring natural materials with the help of "sensory tree" with different senses, functional activities in the yard, hiking in the nature by doing sensory exercises, and utilising natural materials in creative work.

Guidance activities were organised at the Askisto group home during the summer of 2024. Feedback on the guidance activities and the guidebook was collected orally and by email through the group home supervisor from employees and residents in connection with the guidance activities. The feedback was mainly positive, and some improvements were made to the controls based on the feedback presented. However, the assessment of the thesis is mainly based on my reflection on the activities.

Keywords: nature-based interventions, autism, well-being

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani	8
2.1	Askiston ryhmäkoti.....	8
2.2	Lipon maatilan luontolähtöinen toiminta	9
3	Luontolähtöisyyden keskeiset käsitteet	9
3.1	Green Care toiminta ja sen tietoperusta	9
3.2	Moniaistisuus luontolähtöisessä toiminnassa	10
3.3	Eläinavusteisen Green Care toiminnan jaottelu	11
3.4	Luontolähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutukset	12
4	Autismi hyvinvoinnin haasteena	14
4.1	Autismin erityispiirteet.....	14
4.2	Hyvinvoinnin edistäminen ryhmäkotiympäristössä	15
4.3	Hyvinvointia tukevia toimintatapoja	16
5	Kehittämistyön toteutussuunnitelma	18
5.1	Opinnäytetyöprosessi ja aikataulu.....	18
5.2	Tarkoitus ja tavoite.....	20
5.3	Palvelumuotoilun hyödyntäminen ohjaustoiminnan kehittämisessä	20
5.4	Kyselyiden tulokset	24
5.5	Ohjausteemojen suunnittelu	28
5.5.1	Kasvien hoito	28
5.5.2	Aistinpuu.....	31
5.5.3	Toiminnallista ohjelmaa pihalla	32
5.5.4	Luontoretkeily ja aistipolkuharjoitteet	33
5.5.5	Luovaa toimintaa ja luonnontarkkailua	34
6	Ohjausteemojen toteutuminen.....	35
6.1	Kasvien hoito	35
6.2	Aistinpuu	37
6.3	Toiminnallinen ohjelma pihalla	37
6.4	Luontoretkeily ja aistipolkuharjoitteet	38
6.5	Luovaa toimintaa ja luonnontarkkailua	40
6.6	Opasvihkonen	41
7	Kehittämistyön arviointi.....	42
8	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	46
9	Pohdinta	49
	Lähteet.....	51
	Kuviot	56

Taulukot	56
Liitteet	56

1 Johdanto

Luontolähtöisten menetelmien hyödyllisyyden kokonaiskuva on vasta hahmottumassa ja siksi luontolähtöiset menetelmät ovat mielestäni mielenkiintoinen ja ajankohtainen opinnäytetyöaihe. Luonnossa oleilun on todettu vähentävän stressin, ahdistuksen ja masennuksen oireita (Chang ym. 2024, 2). Enää ei kuitenkaan vain puhuta luonnossa liikkumisen stressiä vähentävästä vaikutuksesta, vaan on ymmärretty tarkastella luonnon terveysvaikutuksia myös esimerkiksi mikrobitasolla. Puiden halaaminen voi jollekin tuottaa hyvää mieltä, mutta vaikutukset hyvinvointiin voivat olla myös mikrobiperusteisia. Metsänpohjan eli kunnan tuominen päiväkotien pihoille havaittiin 2020 julkaistussa tutkimuksessa monipuolistavan sekä lasten suoliston että ihon mikrobiostoa ja parantavan edelleen immuunipuolustusta (Roslund ym. 2020, 1).

Luontolähtöisyys käsitteenä on myös laajentunut ja erilaisia sisällä tapahtuvia luonnonmateriaaleja hyödyntäviä ohjauksia on otettu käyttöön. Moniaistillisuutta luontoelementein hyödynetään enenevässä määrin myös esimerkiksi erilaisten aistihuoneiden tai taulujen avulla, mikäli asiakkaan toimintakyky ei mahdollista aktiivista ulkoilua (Vahvike 2024). Luontolähtöisyyttä tai Green Care menetelmää on käytetty erilaisten asiakasryhmien kuntoutuksen tukena. Laitosympäristössä luontolähtöiset menetelmät voivat tarjota muun muassa osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia (Green Care Finland a 2024).

Toteutin opinnäytetyöni kehittämistyönä Autismisäätiön Askiston ryhmäkodissa. Tarkoituksena oli kehittää palvelumuotoilun elementtejä hyödyntäen luontolähtöistä ohjaustoimintaa. Aihe opinnäytetyölle valikoitui erityisesti omien kiinnostustenkohteideni sekä biologin ja puutarhurin koulutustaustani kautta. Koin, että minulla voisi olla jotain uutta annettavaa luontolähtöisen ohjaustoiminnan kehittämiseen. Olen työskennellyt maaliskuusta 2024 Askiston ryhmäkodissa keikkaohjaajana ja työskentelin heinäkuun 2024 kesätyöntekijänä.

Kehittämistyöllä pyrin lisäämään ryhmäkodin asukkaiden arjen hyvinvointia ja osallisuutta. Tavoitteena oli myös lisätä omaa osaamistani luonnon hyvinvointivaikutuksista ja niiden soveltuvuudesta autismin kirjoilla olevien asiakkaiden ohjauksessa. Toivon työelämässä voivani käyttää tätä osaamista hyödykseni. Tarkoituksena oli kerätä myös jo käytössä olevia toimintatapoja ja hyödyntää niitä ohjauksessa. Pyrin hyödyntämään moniaistisuutta suunnitellussa ohjaustoiminnassa. Toimintaa suunnittelin asiakaslähtöisesti, huomioiden asukkaiden kiinnostuksen kohteita ja rajoitteita, mutta myös asukkaiden läheisten sekä työntekijöiden näkökulmia. Koostin erilaiset ohjausmuodot talon työntekijöiden käyttöön Luontolähtöiset menetelmät -oppaaksi, helpottamaan toiminnan järjestämistä jatkossakin sekä motivoimaan työntekijöitä luontolähtöisen toiminnan toteuttamiseen.

Ohjaustoiminnan kehittämisen kautta tavoittelin asiakkaiden hyvinvoinnin lisääntymistä myös mielekkään tekemisen, itsensä toteuttamisen ja uusien elämysten muodossa. Toisaalta keskeiseksi teemaksi opinnäytetyöprosessin aikana nousi tutkimustiedon pohjalta luonnonmateriaalien koskettelun merkitys terveydelle ja sitä kautta hyvinvoinnille (Roslund ym. 2020, 1). Myös fyysisen kunnon ylläpito luonnossa liikkuesssa nousi tutkimustiedon valossa opinnäytetyön aikana merkitykselliseksi hyvinvointia lisääväksi tekijäksi (Heissel ym. 2023, 2).

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Autismisäätiö on autismikirjon ihmisten omaisten perustama, voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yritys. Tällä hetkellä toimipisteitä on kahdeksassa kaupungissa. (Autismisäätiö a 2024.) Autismisäätiön missio on tarjota omanlaista, samanlaista arkea. Autismisäätiö tarjoaa asumispalveluiden lisäksi päivätoimintaa, yksilö- ja ryhmävalmennusta, tukea perheille sekä Kelan NUOTTI-valmennusta ja Kelan Oma väylä -kuntoutusta 16-29-vuotiaille nuorille. (Autismisäätiö b 2024.) Esittelen tässä luvussa Autismisäätiön ja Askiston ryhmäkodin toimintaa ja siihen jo sisältyviä luontolähtöisiä elementtejä.

2.1 Askiston ryhmäkoti

Askiston ryhmäkoti sijaitsee Vantaalla. Ryhmäkodissa asuu kymmenen aikuista, ympärivuorokautista tukea tarvitsevaa, autismin kirjoilla olevaa asiakasta. Asumisyksikön toimintaa toteutetaan kuntouttavalla työotteella. Toiminta-ajatuksena on tarjota yksilöllisesti suunniteltu, kuntoutuksellinen, henkilön erityispiirteet huomioiva asumismuoto. Tavoitteena on elämäntaitojen lisääntyminen, asiakkaan tarkoituksenmukaisen tuen muotojen löytäminen ja sitä kautta tuen tarpeen väheneminen. Asiakkaat ovat vahvasti autettavia. Ennakoinnin ja strukturoinnin avulla pyritään vähentämään kuormitustekijöitä. (Askiston asumisyksikön omavalvontasuunnitelma 2023, 5.)

Ryhmäkoti sijaitsee rauhallisella pientaloalueella ja taloa ympäröi viihtyisä puutarha, jossa kasvaa muun muassa omenapuita ja viinimarjapensaita. Puitteet luontolähtöisen toiminnan suunnittelulle piha-alueelle ovat siis hyvät. Erilaisia luontolähtöisen toiminnan kokeiluja on myös ollut ryhmäkodissa lähivuosina. Lisäksi työntekijän koira vierailee säännöllisesti talossa. Koira ei ole koulutettu eläinavusteiseen työhön, mutta se omalta osaltaan piristää talon asukkaiden ja työntekijöiden arkea. Ryhmäkodin esihenkilön mukaan vuonna 2022 puutarhan yhteydessä on ollut kasvimaata. Sittemmin viljelysalue on kuitenkin jäänyt hoitamatta. Askiston ryhmäkodin työntekijät ovat oman Narikka -kehittämishankkeensa puitteissa pyrkineet hyödyntämään luontolähtöisiä menetelmiä 2022-2023 vihannesten viljelyn lisäksi ruokkimalla lintuja. Lintujen ruokinnasta kuitenkin luovuttiin jyrjäongelman vuoksi.

Askiston esihenkilön kertoman mukaan ryhmäkoti on mukana Luonnonvarakeskuksen (Luke) ja Tampereen yliopiston BIWE-hankkeessa. Hankkeen puitteissa tutkitaan, voidaanko luonnon mikrobiotuksella ehkäistä tai hidastaa tyypin 1 diabeteksen kehitystä sekä lisätä terveyttä ja hyvinvointia ja miten kasvillisuus vaikuttaa mikrobien määrään (BIWE a 2024). Hankkeen puitteissa piha-alueella on tuotu lahoppua, kumtia ja viljelysmaatikoita sekä puutarhakompostoreja.

2.2 Lipon maatilan luontolähtöinen toiminta

Luontolähtöinen toiminta näkyy Askiston ryhmäkodissa myös Lipon maatilalle suuntautuvien retkien muodossa. Autismisäätiöllä on Lapinjärvellä Lipon maatila, mitä säätiön eri yksiköt voivat hyödyntää. Visiona oli alkujaan kehittää maatilasta ympärivuorokautisen hoivan yksikkö, jossa tuotettaisiin kuntouttavaa maatilatoimintaa - puutarha- ja viljelytoiminnan sekä eläinten hoidon muodossa. Tilan toiminta on kuitenkin jäänyt vapaa-ajan virkistyskäyttöön muun muassa autismisäätiön ryhmäkotien asiakkaille. (Juhola 2018, 122-123.)

Maatilalla tarjotaan toiminnallista kuntoutuspalvelua. Asiakkaiden kanssa tehdään muun muassa metsätöitä, puutarhatöitä ja metsäretkiä. Lisäksi toiminnassa hyödynnetään eläinkontakti- ja aistiharjoitteita hevosten kanssa. Toiminnalle on myönnetty Green Care Finland ry:n laatumerkki. (Green Care Finland b 2024.)

3 Luontolähtöisyyden keskeiset käsitteet

Käytän opinnäytetyöni kehitystehtävässä luontolähtöisiä toimintatapoja hyvinvoinnin tukemiseksi, mitkä pohjaavat Green Care menetelmän tietoperustaan. Pelkän luonnossa oleilun ei sinällään katsota olevan luontolähtöistä Green Care -toimintaa, vaan taustalla tulisi aina olla tavoitteet. Pyrin tässä luvussa avaamaan luontolähtöisyyteen ja Green Care -menetelmään liittyviä keskeisiä käsitteitä sekä niiden välisiä yhteyksiä. Käyn lisäksi läpi tuoreimpia tutkimuksia ja selvityksiä menetelmän hyvinvointivaikutuksista.

3.1 Green Care toiminta ja sen tietoperusta

Green Care on Suomessa määritelty tarkoittamaan luonnon tavoitteellista hyödyntämistä sosi- aali- terveyst- ja kasvatuspalveluissa. Sen juuret ovat Alankomaissa, jossa jo 1970-luvulla alettiin puhua care farm -tiloista. Green Care -toiminnan ytimen muodostavat luontoon perustu- vat luontoavusteiset menetelmät, joilla tavoitellaan ihmisen hyvinvoinnin edistämistä. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 321.) Ryhmäkodin asukkaiden hyvinvoinnin lisääminen onkin opinnäytetyöni kehitystehtävän tavoitteena, joten tältä osin Green Care - menetelmän ja oman kehitystyöni tavoitteet ovat yhtenevät.

Green Care toiminnan taustalla, keskeisenä tausta-ajatuksena, on ympäristöpsykologia ja ekopsykologia. Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, tavoitteena tuottaa ympäristösuunnittelun käyttöön tietoa, joka tukee ihmisläheisten ympäristöjen syntyä. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, jossa tutkitaan ihmisen luontosuhdetta. Ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa ja luontosuhteen laatu vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. (Nissinen 2014, 18-21.) Näkisin, että positiiviset kokemukset luonnossa voivat eheyttää ihmisen suhdetta luontoon, jolloin se voidaan kokea voimavarana ja osana oman hyvinvoinnin edistämistä, mikä tässäkin kehitystyössä on tavoitteena. Toisaalta positiivisten kokemusten syntyminen vaatii, että toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistujilla on toiminnassa turvallinen olo sekä mahdollisuus kokea luonnossa itselle mielekkäitä asioita.

Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry:n ovat koostaneet laatutyökirjan, jolla pyritään varmistamaan tasokkaat luontolähtöiset palvelut. Peruselementteinä menetelmää hyödynnetessä tulisi olla luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus, millä tässä yhteydessä tarkoitetaan yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon. Menetelmää tulisi toteuttaa ammatillisesti riittävällä pätevyydellä, eettisesti ja laadukkaasti sekä tavoitteellisesti. Pyrkimyksenä on sekä sosiaalinen, fyysinen että psyykinen hyvinvointi. (Vehmasto ym. 2021, 9.) Green Care Finland ry:n kautta on mahdollista hakea laatueroa toiminnalle, minkä vaatimukset vastaavat laatutyökirjassa esitettyjä periaatteita (Green Care Finland c 2024). Pyrin opinnäytetyössäni huomioimaan nämä Green Care -menetelmän laatuvaatimukset toteuttaessani ryhmäkodin asukkaiden kanssa luontolähtöistä toimintaa.

Green Care jaetaan kahteen palveluryhmään: LuontoHoiva ja LuontoVoima. Hoivan palvelut ovat pääosin julkisen sektorin järjestämisvastuulla, erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa työskentelyä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tai kuntoutumisen tueksi. LuontoVoiman palveluihin kuuluvat tavoitteelliset ja ohjatut luontoperustaiset hyvinvointi-, kasvatus- ja ohjatut harrastuspalvelut. (Vehmasto ym. 2021, 13.) Oma kehitystyöni asettuu LuontoHoivan palveluiden alle, missä tavoitteena on ryhmäkodin asukkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpito.

Green Care toimintaympäristöjen kirjo on laaja. Edellytyksenä on kuitenkin, että luonto on jollain tavalla läsnä. Green Care toimintaympäristö voi olla maatila, metsä, puutarha, puisto tai sisätila, esimerkiksi luonnonmateriaaleja hyödyntävää taidetta tehden. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 322.) Myös oman kehitystyöni puitteissa hyödynnän monipuolisesti erilaisia toimintaympäristöjä - metsää, puutarhaa ja sisätilaa.

3.2 Moniaistisuus luontolähtöisessä toiminnassa

Green Care menetelmään liittyy vahvasti eri aistien huomioiminen. Yhteisöllisyyden ja toiminnallisuuden lisäksi korostuu omaehtoinen ja moniaistinen kokeminen (Soini & Vehmasto 2014, 12). Moniaistisuuden huomioiminen oli myös opinnäytetyön kehitystehtävän lähtökohtana,

mitä pyrin hyödyntämään eri ohjauskokonaisuuksia suunnitellessani. Erilaisissa Green Care harjoitteissa korostuu kaikkien aistien eli kuulo, näkö, haju, maku ja tunto, herättelemineen. Green Care menetelmäoppaassa on esimerkiksi kuvattu erilaisina harjoitteina aistinkimppu, aistinlaatikko ja aistinpolku. Aistinkimppu harjoitteessa koostetaan luonnonmateriaaleista - tuoksuvista yrteistä, rapisevista lehdistä ja eri sävyisistä kukista ja muista luonnonmateriaaleista kimppu. Menetelmäoppaan aistinpolkuharjoitteessa taas tietoisesti pyritään keskittymään erilaisiin aistinkokemuksiin. Aistinlaatikossa voi olla piilossa erilaisia materiaaleja, joita laatikossa olevien reikien avulla tunnustellaan, kuulostellaan ja haistellaan ja pyritään ilman laatikossa olevien asioiden näkemistä tunnistamaan. (Kahilaniemi & Löf 2018, 14.) Samankaltaisia harjoitteita otin osaksi omia ohjauskokonaisuuksia kehitystyössä. Tosin näkisin, että asioiden tunnusteleminen ilman niitä näkemättä, voi olla autismitirjon henkilöille pelottavaa, joten tämänkaltaisia harjoitteita en siksi ohjauksiin sisällyttänyt.

Moniaistisuutta hyödynnetään myös aistihuoneiden tai aistientilojen muodossa. Huoneet voivat perustua luonnonelementteihin tai niissä voidaan tuoda esimerkiksi tiettyyn kulttuuriin liittyviä asioita esiin moniaistisesti. Esimerkiksi Laureassa kehitelty aistientila koostuu dataprojektorilla seinälle heijastettavasta maisemasta, äänimaisemana musiikkia tai luonnonäänet. Lisäksi moniaistisuutta on tuotu tilaan kosketeltavien esineiden, hajujen ja makujen muodossa. (Räty 2019, 11.) Aistihuoneita on rakennettu muun muassa erilaisten asumispalveluiden yhteyteen. Niissä voidaan hyödyntää monipuolisesti luontoelementtejä ja viherkasveja. Helsingissä Kustaankartanon seniorikeskuksessa aistihuoneessa on hyödynnetty luonnon elementtejä, kuten sammalseinää, heinäpaaleja, koivujen runkoja ja solisevaa vedenääntä. Lisäksi yksi tilan seinistä muuttuu digitaalisen sisällön mukaan. (Vihreä Veräjä 2022.)

3.3 Eläinavusteisen Green Care toiminnan jaottelu

Green Care menetelmään liittyvä eläinavusteinen työskentely jakaantuu eläinavusteiseen terapiaan ja eläinavusteiseen toimintaan. Lisäksi eläinavusteisesta työskentelystä voidaan erottaa ammattilaisten toteuttama eläinavusteinen pedagogiikka, eläinavusteinen sosiaalityö, ja eläinavusteinen valmennus. Eläinavusteinen terapia vaatii ammatillisen pohjakoulutuksen ja sillä tähdätään asiakkaan fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen, emotionaalisen tai sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen. Eläinavusteista toimintaa voidaan toteuttaa joko ammattilaisten tai vapaaehtoisten toimijoiden järjestämänä. Tavoitteena on tuottaa mielihyvää ja tukea hyvinvointia kasvatuksellisia ja motivoivia keinoja hyödyntäen. (Hautamäki, Ramandan & Vilhunen 2021, 11-12.)

Eläinavusteista työtä toteuttaessa on syytä huomioida eläimen hyvinvointi ja lajityypilliset tarpeet työskentelyssä ja sitä suunniteltaessa (Hautamäki, Ramandan & Vilhunen 2021, 28). Eläimiä voidaan hyödyntää myös asumispalveluissa, jolloin eläin tukee hoidon tai kuntoutuksen tavoitteita. Näkisin kuitenkin tärkeänä, että esimerkiksi ryhmäkotiympäristössä

työskentelevä eläin on luonteeltaan sellainen, että se ei stressaannu mahdollisesti kovastakin metelistä ja äkkinäisistä liikkeistä tai uusista ihmisistä ympärillä.

3.4 Luontolähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutukset

Luonnossa oleilun on todettu vähentävän stressiä ja lisäävän lapsen resilienssiä stressille ja psyykkisille sairauksille myös aikuisena. Erityisesti ihmiset ovat mieltyneet avariin maisemiin, kuten järven tai meren rantoihin. Erilaisiin luonnonmaisemiin kiinnittymisen taustalla vaikuttaa myös topofilia - ihmisen kokemus vahvasta yhteenkuuluvuudesta ja turvasta tiettyä paikkaa kohtaan, mikä voi olla esimerkiksi oma ”salainen” puutarha. Luonto voi tarjota myös hyvinvoinnille tärkeää vapauden tuntua ja turvaa. (Bodman 2019, 29.) Luonnonäänien on lisäksi todettu vaikuttavan rauhoittavasti. Esimerkiksi linnunlaulun on todettu tutkimuksessa vähentävän ahdistusta, masennusta ja vainoharhaisuuden oireita (Stobbe, Sundermann, Ascone & Kühn 2022, 6). Toisaalta näkisin, että jollekin luonto voi olla pelottava ja ahdistava paikka. Hyvinvointia luonnosta tavoiteltaessa olisikin mielestäni tärkeää huomioida jokaisen yksilöllinen suhde luontoon ja kiinnostus siellä oleiluun.

Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista syntyy liikunnasta. Luonnossa tulee yleensä liikuttua ja liikunnan on todettu muun muassa vähentävän masennuksen oireita (Heisse, Heinen, & Brokmeier 2023, 5). Edelleen liikunnalla on todettu olevan vaikutusta unenlaatuun (Bisson, Robinson, & Lachman, 2019, 10). Näkisin, että tämä voi edelleen vaikuttaa taustalla, miksi luonnossa oleilu koetaan hyvinvointia lisäävänä tekijä.

Elpymisen on ajateltu olevan luonnon hyvinvointia tuottavan vaikutuksen taustalla. Ajatuksena on, että luonto edistää palautumista arjen tarkkaavuuden aiheuttamasta henkisestä uupumisesta. Tarkkaavuus elpyy, kun henkilön tarkkaavuus kiinnittyy tahattomasti ympäristön kiinnostavaan kohteeseen ja hän kokee irrottautuvansa arjesta ja sen vaatimuksista. Tarkkaavuuden elpymiseksi paikan tulisi olla sellainen, että kokija voi tuntea sen ympäröivän itseään. Elpymisessä myös ympäristö tuntuu yhteensopivalta kokijan omien toiveiden ja tunteiden kanssa. (Salonen 2020, 18.) Elpymisen teorioihin pohjaava Luonnosta Virtaa -interventio (LuoVi) on suomalaisten psykologien kehittämä, näyttöön perustuva luontolähtöinen menetelmä. Siinä käytetään hyödyksi hyväksyvää läsnäoloa, minkä on todettu olevan luontokokemuksen tärkeä hyvinvointia edistävä emotionaalinen tekijä. (Salonen 2020, 26-27.)

Pieneliöillä on myös merkitystä ihmisten hyvinvointiin. Ihmisen elimistössä vaikuttavat mikrobit muodostavat oman ekosysteeminsä ja ihminen taas elää osana laajempaa ekosysteemiä. Molempien tasapaino on ihmisen immuunipuolustuksen ja hyvinvoinnin kannalta olennaista. Mikrobitasapainon ylläpitämiseksi ihminen tarvitsee muita eläimiä, metsää ja maaperäaltistusta. (Hautamäki 2019, 15.) Suolistomikrobien monimuotoisuus on vähentynyt kaupungistumisen ja biologisen monimuotoisuuden vähenemisen myötä, kun samanaikaisesti kroonisten tulehdussairauksien esiintyvyys on lisääntynyt, kaupungistuneissa yhteiskunnissa. Luonnossa

oleilun, on todettu parantavan immuunipuolustusta ja monipuolistavan suolistomikrobistoa ja mahdollisesti ehkäisevän sairastavuutta. (Roslund, Laitinen & Sinkkonen 2024, 1078.) Suomalaisutkimuksessa maatala- ja metsäympäristössä liikkuvilla lapsilla todettiin olevan myös muita vähemmän atopiaa (Fyhrquist ym. 2014, 1301). Luontokosketuksen merkityksestä ihmisen terveydelle tuottaa uutta tutkimustietoa muun muassa käynnissä oleva suomalainen BIWE-hanke (b 2024), minkä blogissa kannustetaan muun muassa kaupunkiviljelyyn ja lahopuiden kosketteluun.

Luontolähtöiseen toimintaan liittyvän eläinavusteisuuden vaikutukset hyvinvointiin ovat moninaiset. Eläimen läsnäolo voi, hidastaa sykettä, alentaa verenpainetta, tuottaa mielihyvää, motivoida ja vähentää stressiä. Eläin voi myös edistää kommunikaatiota, tunnetaitoja ja sosiaalisuutta ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Hautamäki 2019, 13.) Eläin voi tarjota sosiaalista tukea ja turvaa. Esimerkiksi autismikirjon lasten vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa voi lisääntyä, kun lapsi mallintaa eläimen kautta samaistumista muiden lasten ja aikuisten tunteisiin. Eläimen läsnäolo voi terapiatilanteessa edistää vuorovaikutusta terapeutin kanssa ja auttaa häiriön diagnosoinnissa. (Hautamäki, Ramandan & Vilhunen 2021, 21.) Lemmikkieläimet voivat myös parantaa ihmisen immuunipuolustusta eri taudeille ja sitä kautta vaikuttaa hyvinvointiin, vaikka toisaalta eläimet voivat myös levittää ihmiselle haitallisia infektioitauteja (Huovinen 2021, 33).

Puutarhaa ja kasvien viljelyä on hyödynnetty ihmisen hyvinvoinnin lisääjänä jo pitkään. Puutarhaterapiaa on käytetty jo 1930-luvulla toimintaterapiamuotona Suomessa. Puutarha voi toimia aktiivisena toiminnan paikkana tai passiivisena rentoutumisen tilana. Puutarhassa voi nauttia erilaisista aistihavainnoista, kuten raikkaasta ulkoilmasta, tuoksuista, näkymistä, lintujen laulusta, auringonpaisteesta ja lämmöstä. Puutarhatoiminta vaikuttaa hyvinvointiin muun muassa fyysisen kunnon ja ruokavalion paranemisen kautta, jos toiminnassa hyödynnetään puutarhasta saatavia kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Puutarhan hyvinvointivaikutuksiin lukeutuu lisäksi sosiaalinen yhteenkuuluvuuden lisääntyminen, jos puutarhatöitä tehdään yhdessä. Hyvinvointia voi lisätä työskentelyyn ja sen suunnitteluun liittyvä itsensä toteuttaminen, mikä voi kohottaa itsetuntoa. Puutarhatyöskentelyn on todettu myös vähentävän aggressiivisuutta ja jännittyneisyyttä. (Tuohimetsä & Rantanen 2018, 7-8.) Kaupungeissa viheralue parantaa samanaikaisesti ilmanlaatua, lievittää meluhaittoja ja viilentää. Hyvinvointitekijöitä puutarhoissa ovat myös esteettiset elämykset, rauhoittavat elementit, monipuoliset aistinkokemukset ja oman käden jälki. (Rappe 2019, 41-42.)

Koska ekopsykologia perustaa ihmisen hyvinvoinnin edellytykseksi hyvän luontosuhteen (Nissinen 2014, 18-21), voisi mielestäni puutarhatyöskentelyn mieltää erityisen palkitsevaksi ja hyvinvointia edistäväksi. Parhaimmillaanhan ekologisen viljelyn tai puutarhanhoidon kautta ihminen ikään kuin hoivaa luontoa ja näkisin, että rakentaa samalla luontosuhdettaan tätä

kautta aktiivisesti. Toisaalta voi pohtia missä määrin sellainen puutarhatoiminta, missä käytetään vahvoja myrkkyyjä tai muulla tavoin turmellaan luontoa lisää hyvinvointia.

4 Autismi hyvinvoinnin haasteena

Autismilla tarkoitetaan laaja-alaista, lapsuudessa alkavaa kehityksen häiriötä. Oireet ja niiden vaikeusaste vaihtelevat suuresti. (Socada 2020.) Autismista ei voi parantua eikä se aiheudu empatiakyvyttömistä vanhemmista, kuten vielä joitakin vuosikymmeniä sitten oletettiin (Juhola 2018, 35). Sen sijaa muun muassa autismikirjon ja suolistomikrobiston välillä on löydetty yhteys. Mikään tekijä ei kuitenkaan yksin täysin selitä autismin syntymekanismia (Socada 2020). Yksi mahdollinen syys autismiin tai sen oireiden pahenemiseen saattaa olla suolen Sutterella -bakteerin poikkeuksellisen suuri esiintyminen (Morton ym. 2023, 1208; Huovinen 2021, 78). Uudet jatkotutkimukset aiheesta kenties valottavat yhteyttä paremmin ja millaisin keinoin suoliston mikrobiekosysteemiä pystytään muokkaamaan oireita ehkäisevästi.

Avaan tässä luvussa autismiin liittyviä erityispiirteitä ja liitännäissairauksia. Lisäksi käsittelen autististen henkilöiden hyvinvointia lisääviä tutkimustuloksia pohtien aluksi, mitä hyvinvoinnilla autismikirjon henkilöiden kohdalla tarkoitetaan. Tuon myös esiin toimintakykyä edistäviä toimintatapoja ja pohdin hyvinvoinnin edistämisen tapoja opinnäytetyöni toimintaympäristössä eli ryhmäkodissa.

4.1 Autismin erityispiirteet

Autismin esiintyvyys väestössä on noin 1 % ja kehityshäiriö on pojilla yleisempi. Tyypillistä on toisten tunteiden ymmärtämisen haasteet, rutiinien toistamisen tarve, kokonaisuuksien, asiayhteyksien ja tilanteiden hahmottamisen vaikeus, mutta yksityiskohdat saattavat jäädä hyvin mieleen. Suurin osa autisteista tarvitsee jatkuvaa tukea arjessaan ja jopa noin puolella autismin piirteitä omaavista todetaan myös kehitysvamma. (Socada 2020.)

Kehitysvammaisuus on määritelty WHO:n ICD-10 tautiluokituksen mukaan tilaksi, jossa henkinen kehitys on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen sairauden, vian tai vamman vuoksi. Lisäksi henkilöllä voi olla vaikeutta arjen taidoissa, kommunikoinnissa, kyvyssä huolehtia omista asioistaan sekä kyvyssä muodostaa ihmissuhteita. Kehitysvammaisuus on jaettu neljään luokkaan: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä. Kehitysvammaisilla todetaan muuta väestöä useammin epilepsiaa, liikuntavammoja, aistivammoja, ADHD:tä ja myös erilaisia psykiatrisia häiriöitä, kuten masennusta. (Åberg 2021.)

Autismiin liittyy epätavalliset aistimukset. ICD-11:n ja DSM-5:n diagnostisissa luokituksissa autismiin sisältyy yli- tai alireagoivuus aistiärsykeisiin tai epätavallinen kiinnostuneisuus erilaisia aistimuksia kohtaan. Epätyypillisen aistisäätelyn esiintyvyys autismikirjon häiriössä on

aikuisilla jopa 94 %. Aistiyliherkkä henkilö huomaa tavanomaista vaimeampia ärsykeitä ja reagoi niihin tavanomaista nopeammin, voimakkaammin ja mahdollisesti vältellen. (Jussila & Mattila 2023.)

Aistialiherkkä vaatii tavanomaista voimakkaamman ärsyksen havaitakseen sen ja reagoi siihen tavanomaista vaimeammin. Aistimushakuisella on taipumus hakeutua tietynlaisten ärsykkeiden äärelle tai tuottaa tietynlaisia ärsykeitä. Aistijärjestelmien herkkyys voi henkilöllä vaihdella tilannekohtaisesti yliherkästä aliherkkään. (Jussila & Mattila 2023.) Aistinaliherkän liian vähäiset tuntoaistimukset voivat esimerkiksi johtaa itsensä lyömiseen tai puremiseen tai maku-aistimusten vähäisyys, siihen että henkilö laittaa suuhunsa mitä vain (Kero, Kujala & Timonen 2009, 102.) Samalla henkilöllä voi olla myös tietyn aistin suhteen yliherkkyyttä ja taas toisen aistin suhteen aliherkkkyyttä. (Kero, Kujala & Timonen 2009, 111.) Sekä aisteiltaan yliherkkä että aliherkkä, voivat hyötyä erilaisten aistinkokemusten tarjoamisesta. Esimerkiksi hajuaistiltaan yliherkkä voi hyötyä purkeista, jossa on erilaisia hajuja, joita haistella ja sitä kautta totutella erilaisiin hajuihin. (Kero, Kujala & Timonen 2009, 106.)

4.2 Hyvinvoinnin edistäminen ryhmäkotiympäristössä

Hyvinvointi voi tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita ja näkisin, ettei sitä voi tarkkaan määrittellä. Ihmisen erilaisten lajityyppillisten ja kaikille lajeille ominaisten tarpeiden tyydyttyminen on kuitenkin erilaisten hyvinvointikokemusten taustalla. Maslowin (1943) motivaatioteoriassa ihmisen tarpeet esitetään hierarkkisen kokonaisuutena, jonka perustana on hengissä säilymiseen liittyvien tarpeiden, kuten ravinto, ensisijainen tyydyttäminen, ennen muiden tarpeiden tyydyttymistä. Muita tarpeita motivaatioteoriassa ovat turvallisuus, ihmissuhteet, arvonanto ja itsensä toteuttaminen. Erik Allardin (1976) hyvinvointiin liittyviin tutkimuksiin pohjaten, voi hyvinvointia tarkastella kolmesta näkökulmasta, ”having, loving, being” - elintasoon, sosi-aalisiin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen liittyvien teemojen kautta. Hyvinvoinnin liittyä lisäksi yhteenkuuluvuuden kokemus, luottamus kanssaihmiin, autonomian kokemus, poliittinen vapaus, kykenevyyden kokemus, osallisuuden kokemus, koulutus, tulevaisuususkko, terveys, positiiviset tunteet, fyysinen ja henkinen toimintakyky ja elämän merkityksellisyyden kokeminen. (Martela 2022, 570.)

Ryhmäkodeissa eletään yleensä turvallisessa ympäristössä, missä asukkaiden hengissä säilymisen perustarpeet on pyritty tyydyttämään. Hyvinvointia voidaan kuitenkin edistää esimerkiksi fyysistä ja henkistä toimintakykyä aktivoimalla ja terveelliseen ravintoon panostamalla. Opin näytetyön yhdeksi hyvinvoinnin osa-alueiksi nousee itsensä toteuttaminen ja arvonanto. Itsensä toteuttaminen määrittäyty toisaalta ihmisen suhteesta yhteiskuntaan ainutlaatuisena yksilönä, toisaalta se sisältää itsensä toteuttamisen ja henkilökohtaisen kasvun ominaisuuksia. Itsensä toteuttaminen kuvastaa sitä, miten ihminen pääsee olemaan oma itsensä ilman ulkopuolelta tulevaa määritystä. (Martela 2022, 566.) Näkisin, että tätä voidaan edistää

ryhmäkodissa kiinnittämällä huomiota, miten asiakkaat huomioidaan yksilönä ja mahdollistamalla yksilöä kiinnostavaa toimintaa.

Ryhmäkodin työntekijät ja muut asukkaat voivat tarjota sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia asukkaille. Osallisuuden ja osallistumisen kokemuksia asukkaat voivat hankkia ryhmäkodissa myös päivätoiminnasta. Myös läheisten läsnäoloa arjessa voidaan tukea. Yhteisen tekemisen kautta sosiaalisiin suhteisiin on mahdollista saada syvyyttä ja osallistumisen kokemuksia, mitä tässä opinnäytetyössä pyrin saavuttamaan.

Sosiaalinen toiminta meluisassa ympäristössä voi kuitenkin myös olla autismikirjon henkilöille kuormittavaa ja siten hyvinvointia vähentävä tekijä. Autismikirjon yksi diagnostinen kriteeri onkin sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeus. Esimerkiksi suoran katsekontaktin on todettu aktiivivan autismikirjon henkilöillä autonomista hermostoa ja aiheuttavan sosiaalista ahdistusta. (Stevanovic & Koskinen 2018.) Autistisen henkilön hyvinvoinnin kannalta esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden aiheuttaman stressin ja ahdistuksen vähentäminen nouseekin merkittäväksi hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi, mikä on yksilötason tarpeena huomioitava. Jokainen autismin kirjoilla oleva henkilö on kuitenkin oma persoonansa, joista toiset kaipaavat aktiivista kanssakäymistä, kun toiselle se saattaa olla epämieluisia.

Hyvinvointiin liittyvällä osallisuudella tarkoitetaan luottamusta ja mahdollisuutta vaikuttaa ja kuulua itselle merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön ja mahdollisuuteen elää omannäköistä elämää (THL 2024). Näkisin merkityksellisenä osallisuuden täyttymiselle, että ihminen ei ole toiminnan kohde vaan otetaan mukaan aktiiviseksi osaksi toiminnan toteutusta. Kehityksellisiä haasteita omaavien kanssa työskennellessä tämä vaatii mielestäni ohjaajilta malttia ja luovuutta, koska toiminta- ja keskittymiskyky voi asiakkaalla olla hyvinkin vajaa eikä tehtävät valmistu samassa tahdissa kuin, mitä työntekijä sen itse tekisi. Näkisin, että kiusaukseksi voi muodostua, että tehdään asioita ja päätöksiä asiakkaan puolesta.

Itsensä toteuttaminen ja itsemääräämisoikeus voi olla uhattuna, kun henkilö on vahvasti autettava ja tarvitsee ympärivuorokautista tukea. Siksi sosiaalihuollon palveluissa pitää ensisijaisesti ottaa huomioon asiakkaan toivomukset ja mielipide sekä antaa mahdollisuus vaikuttaa palvelujensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. Asiakkaalla on oikeus tehdä myös muiden mielestä vääränlaisia valintoja. Jos asiakas ei vammaan vuoksi pysty ilmaisemaan mielipidettään, asiakkaan tahtoa tulisi selvittää yhdessä hänen laillisen edustajansa, omaisensa tai läheisensä kanssa. (Valvira 2024.)

4.3 Hyvinvointia tukevia toimintatapoja

Autismia on eri vuosikymmenillä yritetty hoitaa erilaisin keinoin. Autististen lasten ja nuorten kuntoutuksessa on käytetty muun muassa yhdysvaltalaisista TEACCH-mallia (Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children), missä

opetusmenetelmänä on strukturoitu opettaminen. Sillä pyritään edistämään oppimista ja itse-
näistä toimintaa. Strukturoidussa opetuksessa huomioidaan, että autistisilla henkilöillä näön-
varainen havaitseminen ja tiedonkäsittelyn taito ovat yleensä kielellisiä taitojaan vahvem-
mat. Keskeistä on myös autismikirjon henkilön mielenkiinnon kohteiden hyödyntäminen moti-
voinnissa ja spontaanin kommunikaation tukeminen kuvatukea käyttäen. (Kujanpää & Lepistö-
Paisley 2023.) Strukturoinnin, ennakoinnin ja kommunikaatiota tukevien menetelmien hyödyn-
tämisen pyrinkin huomioimaan myös opinnäytetyötä tehdessä.

Autismikirjon henkilöille yleisiä toimintatapoja erilaisille aistinkokemuksille altistamisen suh-
teen ei juuri ole, koska yksilöllinen vaihtelu on suurta. Siinä missä esimerkiksi aistinaliherkällä
voi olla tarve tuottaa meteliä, aistinyliherkkä kaipaa rauhaa. Hajuille aliherkkä henkilö voi
rentoutua voimakkaiden tuoksujen haistelusta, mitkä voivat aistinyliherkkää kuormittaa. Ais-
tinyliherkän aistinylikuormittumisen ennaltaehkäisyssä voi olla apuna muun muassa: rauhalli-
sen liikkeen katseleminen, rauhoittava musiikki sekä ympäristön järjestäminen selkeäksi. Ais-
tinaliherkän vireystilan nostamiseen voi auttaa muun muassa nopeatempoinen liikunta ja
tempuradat, erilaiset pintamateriaalit ja etsi erot -tehtävät. Aistimushakuisesta käyttäyty-
misestä, missä toistetaan esimerkiksi tiettyä liikettä, käytetään termiä stimmaaminen. Se voi
olla henkilön apuna aistikuormituksen säätelyssä ja auttaa rauhoittumaan tai kestävämpään ais-
tiylikuormitusta. Taskussa voi olla esimerkiksi esine, jota hypistellä tai tuoksu, mitä haistella.
(Jussila & Mattila 2023.) Aistinkokemusten erilaisuudet autismin kirjon henkilöiden välillä on-
kin mielestäni yksi keskeinen kaikille sopivan ohjaustoiminnan suunnittelua haastava tekijä.

Opinnäytetyössäni suunnittelin toteutettavan pienimuotoisia rentoutumisen harjoitteita. Se-
bastian Gaigin ym. (2020) tutkimuksen mukaan indfulness eli tietoisien läsnäolon harjoittelu ja
kognitiivisen käyttäytymisen terapiamuodot voivat lisätä autistien hyvinvointia vähentämällä
stressiä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Tutkimukseen tosin oli valikoitu ainoastaan
kognitiivisesti hyvätasoisia autismin kirjon henkilöitä. Erilaisia mindfulness harjoitteita on lis-
tattu muun muassa Mieli ry:n sivuilla (2024). Keskeistä monessa niissä on keskittyä hengityk-
seen tai johonkin kehon osaan esimerkiksi jalkapohjiin. Olla tietoinen omasta kehosta ja ikään
kuin ankkuroida omaan kehoon vaeltavat ajatukset, jotka voivat aiheuttaa ahdistusta.

Autismikirjon ihmisten kuntoutuksessa on myös hyödynnetty moniaistiseen kokemiseen perus-
tuvia niin kutsuttuja Snoelzen huoneita. Miellyttävien aistinkokemusten avulla pyritään ren-
toutumiseen ja autistisen henkilön häiritsevän stereotyyppisen käyttäytymisen lievittymiseen.
Tästä on saatu tutkimuksissa vahvistusta. (Unwin, Powell & Jones 2021, 1391; Novakovic, Mi-
lovancevic, Dejanovic & Aleksic 2019.) Snoelzen huone voi olla muun muassa luontohuone,
mihin rakennetaan haluttuun vuodenaikaan sopiva ympäristö. Huoneeseen voidaan heijastaa
luontokuvia ja kerätä kosketeltaviksi erilaisia luonnonmateriaaleja. Taustalle voidaan laittaa
soimaan esimerkiksi linnunlaulua. (Vahvike 2024.)

5 Kehittämistyön toteutussuunnitelma

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle keskustelujen pohjalta Askiston ryhmäkodin esihenkilön kanssa tammikuussa. Toivoin löytäväni työelämäkumppanin, jolla olisi kiinnostunut kehittää luontolähtöistä toimintaa ja kysyin mahdollisuutta tähän Askiston ryhmäkodissa. Päätimme keskustelujen pohjalta käynnistää yhteistyön.

Ryhmäkodilla oli tarve ohjaukselliseen toimintaa heinäkuussa, mikä valikoitui ohjaustoiminnan ajankohdaksi. Käyn tässä luvussa läpi opinnäytetyöni prosessin kulkua määritetyistä tavoitteista, opinnäytetyön menetelmien valintaan ja käytännön toteutuksen suunnitteluun. Koko prosessi aiheanalyysistä opinnäytetyön ensimmäisen version kirjoittamiseen kesti noin puoli vuotta. Prosessi on kuvattu taulukossa 1.

5.1 Opinnäytetyöprosessi ja aikataulu

Opinnäytetyön tekeminen käynnistyi varsinaisesti helmikuussa 2024, kun sain valmiiksi aiheanalyysin, mikä hyväksyttiin. Tämä jälkeen allekirjoitimme Askiston ryhmäkodin esihenkilön kanssa opinnäytetyösopimuksen. Selvitin myös häneltä, tarvitaanko Autismisäätiöltä lupaa opinnäytetyön käynnistämiseen.

Opinnäytetyösuunnitelman lähetin huhtikuussa ryhmäkodin esihenkilön arvioitavaksi. Tämän jälkeen hyväksytin suunnitelman myös Laurean opinnäytetyöohjaajallani ja esitin suunnitelmani suunnitteluseminaarissa. Opinnäytetyösuunnitelmassa esitin luontolähtöisten menetelmien yleisiin tavoitteisiin pohjaavat viisi eri toiminnallista ohjauskokonaisuutta, joiden teemat tarkentuivat myöhemmin. Alustavat teemat olivat 1. Moniaistisuus ja rentoutuminen 2. Toiminnallinen luonnon tutkiminen 3. Itseilmaisu/luovuus luontoelementeillä 4. Yhteisöllisyys - yhdessä tekeminen 5. Uuden oppiminen - itsensä kehittäminen.

Opinnäytetyön ohjausten suunnittelu sisälsi työntekijöille ja asukkaiden läheisille toteutettavat kyselyt (liite 1 ja 2). Pyrin kyselyiden avulla suunnittelemaan ohjaustoimintaa asukkaiden ja ryhmäkodin tarpeiden mukaiseksi. Kyselyiden mukana toimitin saatekirjeet, missä valaisin kyselyn tarkoitusta ja tavoitteita. Liitin kyselylomakkeet suunnitelmaan, joista myös pyysin palautetta ryhmäkodin esihenkilöltä.

Kun lomakkeet ja opinnäytetyösuunnitelma oli hyväksytty, tein Google Forms -työkalulla kyselylomakkeet, joiden linkit lähetin ryhmäkodin esihenkilölle. Hän lähetti ne eteenpäin työntekijöille ja asukkaiden läheisille toukokuun alussa. Vastausaikaa kyselyihin oli noin kaksi viikkoa toukokuun puoliväliin asti, mutta aikaa pidennettiin neljällä päivällä, koska vastauksia ei ollut tullut kovin montaa ennen vastausajan päättymistä. Pyynnöstäni ryhmäkodin esihenkilö lähetti muistutuksen kyselyyn vastaamiseksi. Tämä poikikin vielä muutamia vastauksia lisää.

Lisäksi ryhmäkodin esihenkilön kautta lähetettiin infoa opinnäytetyöstä asukkaiden läheisille ja lupapyyntö tarvittaessa kysyä asukkaiden mielipidettä ohjauksesta (liite 3). Kaikki omaiset eivät kuitenkaan tähän lupapyyntöön reagoineet. Myös ohjauksiin osallistuneista asukkaista kaikkien mahdollisuudet ilmaista omaa mielipidettä ohjauksiin niin selkeästi, että osaisin mielipidettä välttämättä oikein tulkittua, olivat rajalliset. Päädyinkin näistä syistä alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen ennen muuta refleктоimaan opinnäytetyössä omaa kokemustani ohjausten onnistumisesta sekä kyselemään työntekijöiden mielipidettä. Tällä tavoin katsoin välttävänä sen, että en opinnäytetyössä tulkitse, jonkun asukkaan pitäneen ohjauksesta, mistä hänen tuntemuksensa saattoivatkin olla päinvastaisia. Kyselin myös tarkemmin ohjauksista mielipidettä yhdeltä asukkaalta, jonka omaiselta lupa tähän varmistettiin vielä kasvotusten kysymällä. Myös muilta asukkailta pyrin kysymään mielipidettä, mutta niitä ei ole kirjattu opinnäytetyöhön.

Taulukko 1: Opinnäytetyöprosessin kulku

maaliskuu	huhtikuu	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu
-asukkaihin tutustuminen	-opinnäytetyösuunnitelman ja kyselypohjan hyväksytys opinnäytetyöohjauksella ja ryhmäkodin esihenkilöllä	-kyselyiden analysointi	-aistinpuun ja muiden ohjauskokonaisuuksien suunnittelua ja testausta	-ohjausten toteutus	-opaskirjaseen kirjoitus ja taitto sekä palautteen pyytäminen oppaasta/opinnäytetyöprosessista
-keskustelua työntekijöiden kanssa	-kyselyiden lähetys ryhmäkodin esihenkilölle sekä palautteen kysymisen lupa	-ohjausideoiden esittäminen ryhmäkodin esihenkilölle	-kasvien istuttaminen		-opinnäytetyön ensimmäisen version valmistui

Esitin ja hyväksyin valmiiksi suunnitellut kokonaisuudet ryhmäkodin esihenkilöllä toukokuun lopussa pidetyssä palaverissa. Sovimme myös tällöin alustavasti eri ohjaustoimintojen ajankohdista heinäkuulle. Suunnitellut istutukset oli kuitenkin toteutettava jo kesäkuun puolella, jotta kasvit ehtisivät kasvaa kasvukauden aikana. Ohjausten jälkeen kirjoitin opaskirjaseen toteutuneista ohjauksista elokuun alussa, jotta toteutettuja ohjauksia voitaisiin hyödyntää ryhmäkodin ohjaustyössä myös jatkossa. Pyysin palautetta oppaasta ryhmäkodin esihenkilöltä ja muilta työntekijöiltä esihenkilön kautta, jotta opasta voisi tarvittaessa muokata ryhmäkodin tarpeita paremmin palvelevaksi.

5.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa palvelumuotoilun periaatteita hyödyntäen, asiakaslähtöisesti, autismin kirjon henkilöille sopivia erilaisia luontolähtöisiä ohjaustapoja ja toteuttaa luontolähtöistä toimintaa kesän 2024 aikana Askiston ryhmäkodissa sekä koostaa näistä kokemuksista opaskirjanen huomioiden toiminnasta saatu palaute ja oma reflektioni ohjausten onnistumisesta.

Kehittämistyöllä pyrin lisäämään ryhmäkodin asiakkaiden arjen hyvinvointia ja toiminnallisuutta sekä lisäämään työntekijöiden tietoisuutta luontolähtöisistä ohjaustavoista. Tavoitteena oli myös lisätä omaa osaamistani luonnon hyvinvointivaikutuksista ja niiden soveltuvuudesta autismin kirjoilla olevien asiakkaiden arjessa. Toivon työelämässä voivani käyttää tätä osaamista hyödykseni.

5.3 Palvelumuotoilun hyödyntäminen ohjaustoiminnan kehittämisessä

Hyödynsin opinnäytetyöni kehittämistehtävässä palvelumuotoilun menetelmiä ohjaustoiminnan suunnitteluun soveltaen. Palvelumuotoilussa keskiössä on ihminen tarpeineen. Palvelumuotoilu on tuotemuotoilun kaltainen kehittämisprosessi, mikä on aina kontekstisidonnaista. Keskeistä on asiakasymmärryksen lisääminen ja luova analyttinen lähestyminen kehiteltävää palvelua kohtaan, visualisoiden (Tuulaniemi 2011, 63.)

Pyrin ottamaan ohjaustoimintaa suunnitellessani huomioon, millainen toiminta olisi hyödyllistä juuri kyseiselle asiakasryhmälle. Tässä apuna käytin autismitietoon liittyvään kirjallisuuden perehtymistä, asiakkaisiin tutustumista ja työntekijöille ja asiakkaiden läheisille toteutettuja kyselyjä sekä empatiakartan tekemistä. Kehittämistoiminnassa voi myös ilmetä hyviä käytänteitä hiljaisen tiedon kautta. Ammattilaisilla on käsitys, että jokin toiminta on hyvä ja tuottaa tulosta, mutta sitä ei pysty välttämättä määrittelemään mihin tämä tieto perustuu. (Toikko & Rantanen 2009, 40.) Tämän hiljaisen tiedon näkyväksi tekeminen keskustelujen, havainnoinnin ja kyselyiden kautta pyrin ottamaan osaksi opinnäytetyön menetelmällistä työskentelyä.

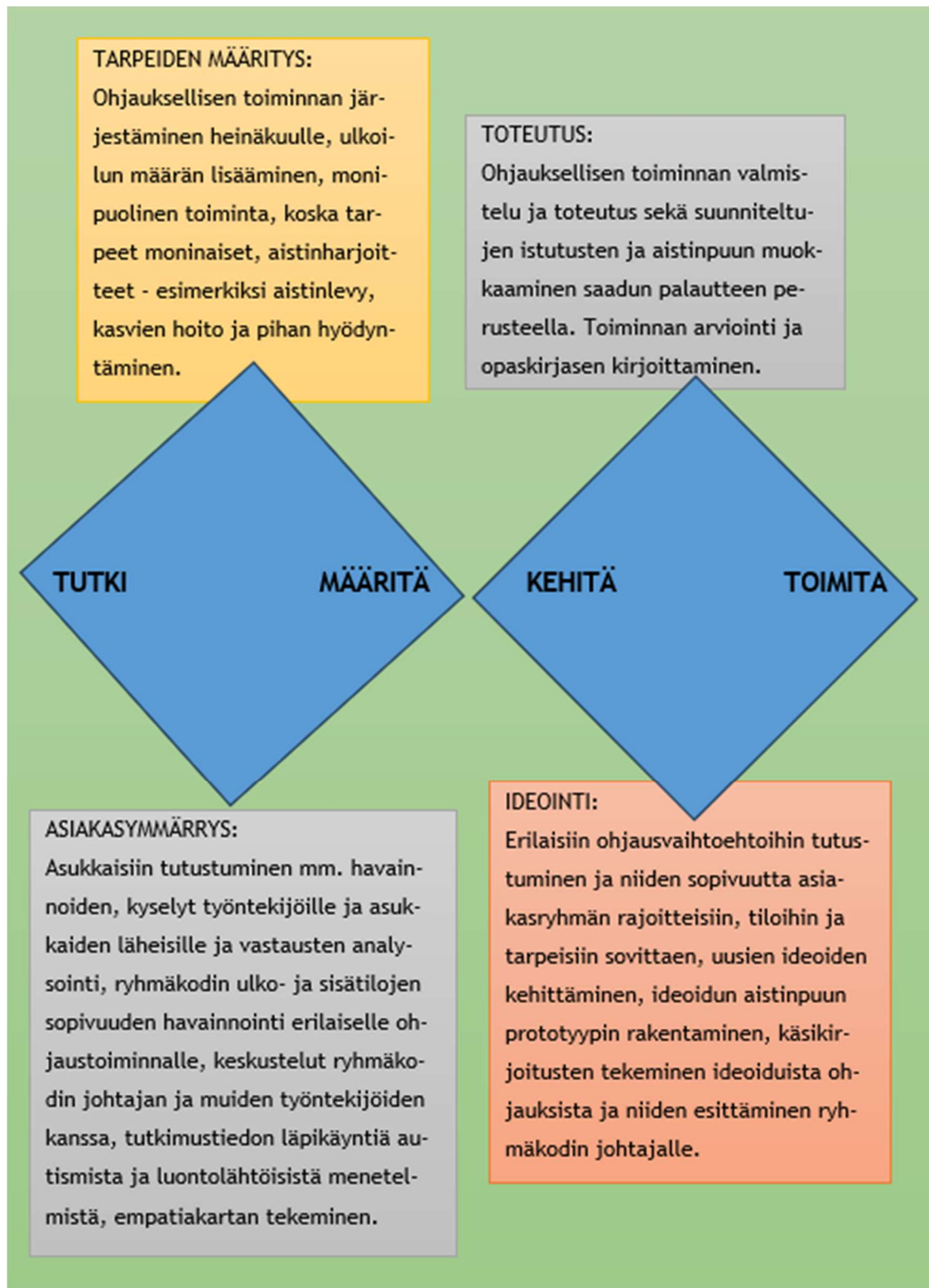
Palvelumuotoilussa ymmärryksen kerääminen asiakkaasta on oleellista. Keskustelu asiakkaan kanssa arjen kohtaamisissa on tässä tärkeää. Pyrkimyksenä tulisi olla aidosti kuulla asiakasta ja ymmärtämään, miltä hänen maailmassaan näyttää. (Alhonen & Iloranta 2021, 7.) Pyrin lisäämään asiakasymmärrystäni kuuntelemalla ja havainnoimalla asukkaita työskennellessäni keikkatyöntekijänä Askiston ryhmäkodissa perehtyen asiakkaiden toiveisiin, haasteisiin ja kiinnostuksenkohteisiin, joiden kautta lähdin ohjaustoimintaa kehittämään. Tämän lisäksi oli tärkeää kuunnella myös työntekijöitä, koska heillä oli paljon tietoa asiakkaista ja heidän tarpeistaan sekä Askiston ryhmäkodissa työskentelyn kautta, mutta myös aiempien työkokemusten pohjalta. Hyvin pian kävikin ilmi, että asukkailla on moninaisia toiveita, tarpeita ja

kiinnostuksenkohteita. Tätä vahvisti myös Google Forms -kysely, minkä tein asukkaiden läheisille ja työntekijöille.

Autismikirjoon perehtyminen valotti suuresti ymmärrystäni autismista. Ymmärsin, että aistinyliherkkien autismikirjoilla olevien ihmisten lisäksi on myös aistinaliherkkiä henkilöitä, joiden tarpeet ja kokemusmaailma poikkeaa suuresti aistinyliherkkien kokemusmaailmasta. Aiempien stereotyyppien pohjalta olin ajatellut autististen henkilöiden olevan äänille herkkiä, omissa oloissaan viihtyviä henkilöitä, mutta kuva monipuolistui prosessin aikana huomattavasti.

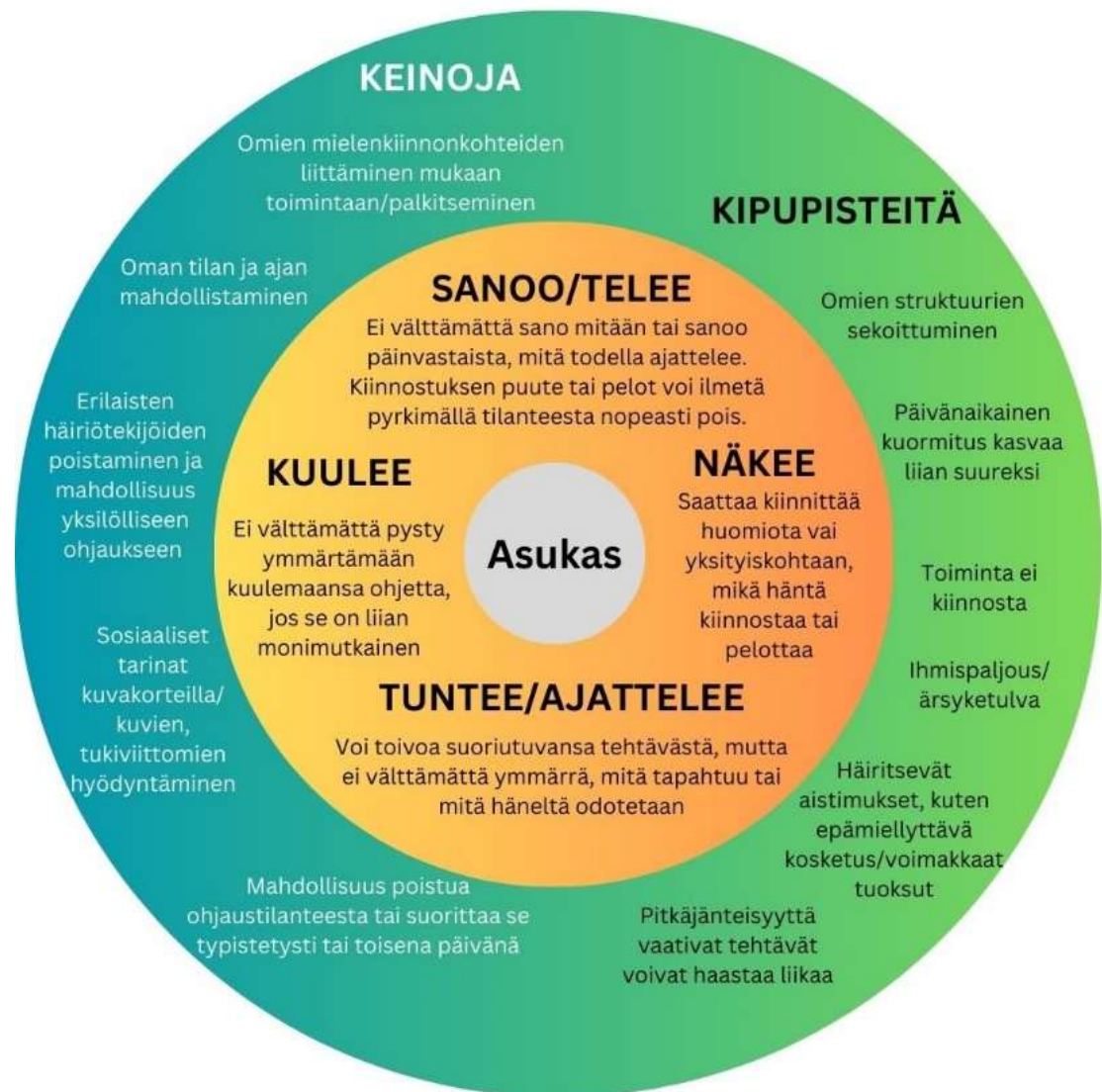
Palvelumuotoilun prosessi koostuu viidestä osa-alueesta: määrittelystä, tutkimuksesta, suunnittelusta, tuotannosta ja arvioinnista. Prosessi etenee ongelmien ja tavoitteiden määrittelystä, yhteisen ymmärryksen aikaansaamisesta muun muassa asiakastutkimuksin, ideoinnin ja vaihtoehtoisten ratkaisujen konseptoinnin keinoin. Kehitetty palvelukonsepti viedään asiakkaiden testattavaksi ja kehitysprosessin onnistumista arvioidaan ja edelleen hienosäädetään saatujen kokemusten mukaan. (Tuulaniemi 2011, 127-128.) Asiakastestaus tapahtui heinäkuun ohjausten muodossa, joista saatujen kokemusten pohjalta, erilaisia ohjaustoimintoja edelleen hienosäädettiin.

Palvelumuotoilun apuvälineenä on käytetty ns. tuplatimanttimalia kuvaamaan prosessia. (Design council 2024). Siinä keskeistä on tutkiminen, kartoittaminen ja tiedon analysointi, mitä kautta syntyy asiakasymmärrys. Asiakasymmärrys taas on keskeinen tekijä, minkä pohjalta lähdetään palvelua kehittämään. Kuviossa 1 olen pyrkinyt kuvaamaan tuplatimanttimalin kautta kehitystyön kulkua palvelumuotoilun näkökulmasta.



Kuvio 1: Palvelumuotoilun prosessin kuvaus suunnittelussa ja toteutuksessa.

Empatiakartan avulla voi edelleen saada syvempää ymmärrystä asiakkaiden kokemusmaailmasta. Mitä hän tekee, sanoo, ajattelee, tuntee, näkee, kuulee. (Alhonen & Iloranta 2021, 9.) Pyrin empatiakartan tekemisen avulla (kuvio 2) hahmottamaan keinoja, joilla luontolähtöiset ohjaustilanteet tehdään sujuviksi ja asukkaiden kannalta miellyttäviksi. Pyrin myös hahmottamaan kipupisteitä asukkaiden lähtökohdista käsin.



Kuvio 2: Empatiakartta ohjaustoiminnan suunnittelussa.

Koska puheen tuottaminen tai itsensä ilmaiseminen puheella ei välttämättä asiakasryhmäni kanssa ole vahvaa, oli se huomioitava ohjauksen suunnittelussa ja toteutustilanteissa. Asukas saattaisi itsensä ilmaisukyvyyn vaikeuksien takia ohjaustilanteessa sanoa esimerkiksi, että tämä

on kivaa, vaikka todellisuudessa olisikin hämmentynyt ja pohtisi, mitä häneltä odotetaan. Autismikirjon ihmisille on tyypillistä myös keskittyä vain johonkin yksityiskohtaan, joten pitkien selostusten sijaa oli syytä pilkkoa tehtävät pieniin osakokonaisuuksiin.

Prototypoinnilla tarkoitetaan ideoiden visualisointia mahdollisimman helpoilla ja nopeilla tavoilla. Parhaista ideoista tehdään karkeita malleja, miten palvelu toimisi. (Alhonen & Iloranta 2021, 19.) Ohjaustoiminnoista kehitinkin käsikirjoitukset, jotta mahdolliset ongelmakohdat ja muutostarpeet hahmottuisivat paremmin. Erilaisia materiaaleja, mitä ohjaukseen valmistin, kokeilin ja testasin myös kotona ennen ryhmäkodille tuomista. Luontolähtöisen ohjaustoiminnan retkikohteissa vierailin jo ennen ohjauksen toteutusta ja harjoittelin eri ohjaustilanteita käyttäen perheenjäseniäni koeasiakkaina.

Kehittämisorientaationa opinnäytetyössäni oli prosessimaisuus, mikä tarkoittaa luopumista tavoitteiden tarkasta määrittelemisestä ja kehitystyön on tarkoitus edetä tavoitteita ja suunnitelmia jatkuvasti arvioiden. Toimintaympäristöt ovat usein kompleksisia ja ennakoimattomia ja siksi kehittämisprosessi kuvataankin usein luonteeltaan reflektiivisenä toimintana. Spagettimainen prosessi sisältää perustelua, organisointia, toteutusta ja arviointia, mutta lineaarisen etenemisen sijaa, spagettimaisesti kiemurrellen ei eri tehtävien ajoitusta tai järjestystä voida etukäteen tarkkaan määritellä. (Toikka & Rantanen 2009, 71.)

5.4 Kyselyiden tulokset

Lähetin Google Forms -kyselyiden (liitteet 1 ja 2) linkit ryhmäkodin esihenkilölle huhtikuun lopussa. Työntekijöille (n 16) ja asiakkaiden läheisille (n 15) tehdyt kyselyt lähetettiin yksikön esihenkilön kautta toukokuun alussa. Vastausaika kyselyyn oli alun perin suunniteltu toukokuun puoliväliin asti. Lähellä kyselyn päättymispäivää vastauksia oli tullut verrattain vähän, mistä syystä sovin ryhmäkodin esihenkilön kanssa, että vastausaikaa pidennettiin neljällä päivällä. Kyselyiden analyysin pääsin siksi aloittamaan toukokuun puolivälin jälkeen. Analysoin kyselyissä saatua tietoa ja pyrin huomioimaan sen suunnitellessani ohjaustoimintaa.

Kyselyihin tuli vastauksia yhteensä 12 kpl. Työntekijöistä kyselyyn vastasi seitsemän henkilöä eli noin 44 %, niistä, joille kysely lähetettiin ja asiakkaiden läheisten kyselyyn vastasi viisi henkilöä eli noin 33 % kyselyn vastaanottaneista. Koska alle puolet läheisistä ja työntekijöistä vastasi kyselyihin, vaikutti tämä mahdollisesti siihen, miten hyvin kyselyiden kautta pystyin huomioimaan asukkaiden ja ryhmäkodin tarpeita ohjaustoiminnan suhteen.

Työntekijöiltä kysyttiin kokevatko he, että heillä on riittävästi tietoa luontolähtöisistä Green Care -ohjauksen tavoista ja toiminnoista autismikirjon asiakkaiden ohjauksessa? Halusin tällä kysymyksellä selvittää, millaisia asioita toisin opasvihkosessa esiin. Noin 43 % vastanneista koki, että heillä on tietoa riittävästi. Vastaajien määrä oli tosin niin pieni, ettei tästä voinut vetää pitkälle meneviä päätelmiä työntekijöiden tietopohjasta Green Care menetelmän

suhteen. Lisätietoa työntekijöiden avoimissa vastauksissa kaivattiin turvalliseen puutarhanhoitoon ja kasvien istutukseen asiakkaiden kanssa. Jäin myös pohtimaan vastauksissa, onko mahdollisesti kyselyyn vastannut enemmän sellaiset työntekijät, joita luontolähtöiset menetelmät kiinnostavat ja siksi niin moni vastanneista koki, että heillä on jo riittävästi tietoa luontolähtöisistä menetelmistä.

Lisäksi kysyttiin, millaista luontolähtöistä toimintaa työntekijät ovat olleet järjestämässä Asakiston ryhmäkodissa aiemmin, jotta saisin tarkemman kuvan jo käytetyistä ohjauksista. Erilaisista luontolähtöisistä ohjauksista, mitä kyselyyn oli listattu, retkeilyä luontokohteissa oli harastanut asiakkaiden kanssa työntekijöistä yhtä lukuun ottamatta kaikki. Neljä työntekijöistä oli kokeillut asiakkaiden kanssa kasvien istutusta ja puutarhanhoitoa, eläinavusteista toimintaa, aistien stimulointiin liittyviä harjoitteita ja luonnon tarkkailua ja tutkimista. Läsnaolon ja rentoutumisen harjoitteita luonnossa kaksi. Kyselyssä oli mahdollisuus tarkentaa, millaisessa toiminnassa työntekijät ovat olleet mukana. Retkeily luontopoluilla, voimauttava hevostointi, aistiharjoitteet koiran kanssa, luontotutkimusharjoitteet ja näytteen otto asiakkaiden kanssa mainittiin tässä osiossa.

Pyrin myös selvittämään, miten hyvin luontolähtöisyys näkyy asukkaiden arjessa jo ennen kehitystyötä. Kysymykseen kuinka usein työntekijän oman käsityksen mukaan ryhmäkodin asiakkaiden kanssa käytetään, jotain luontolähtöistä ohjausmenetelmää, valtaosa vastasi viikoittain. Yksi ei osannut vastata kysymykseen. Jäin pohtimaan, että vaikuttiko tähän työntekijöiden oma kiinnostus ja sitä kautta aktiivisuus toteuttaa luontolähtöistä toimintaa. Jäin myös pohtimaan tulkittiinko ehkä kaikki ulkoilu luontolähtöiseksi toiminnaksi. Kyselyyn olisikin ollut järkevää selvittää tarkemmin, mitä luontolähtöiseen toimintaan sisältyy. Lisäksi havaitsin työskentelyni aikana ryhmäkodissa, että asukkaiden suhteen luontolähtöisen toiminnan toteutuminen vaihteli paljon asiakkaan mukaan.

Kaikki vastanneet kokivat, että asukkaat voisivat hyötyä luontoretkeilystä. Puutarhahoitoon liittyvästä tekemisestä, luonnontarkkailuun ja tutkimiseen liittyvästä tekemisestä, luonnonmateriaaleja hyödyntävistä kädentaidoista ja eläinavusteisesta toiminnasta koki, että voisi hyötyä kuusi vastaajista seitsemästä. Aistien stimulointiin liittyvistä harjoitteista sekä läsnäolon ja rentoutumisen menetelmistä luonnossa koki asiakkaiden hyötyvän neljä työntekijää. Kyselyssä oli mahdollisuus myös täsmentää, millaista toimintaa työntekijät toivoisivat asiakkaiden kanssa toteutettavan. Näissä vastauksissa toivottiin puutarhan istutusta ja kitkettä sekä aistien ja rentoutuksen menetelmiä sekä aistinlevyn suunnittelua ja toteutusta.

Sekä työntekijöiltä että asiakkaiden läheisiltä kysyttiin, millaisia asioita he näkevät, että olisi tarpeen lisätä ryhmäkodin ohjaustoimintaan. Pyrin tähän asettamaan erilaisia yleisiä kuntoutuksen teemoja, joita voitaisiin edelleen jalostaa luontolähtöiseen toimintaan soveltuviksi. Molemmissa ryhmissä kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että liikuntaa ja ulkoilua tarvittaisiin

asiakkaiden arkeen lisää. Lisäksi asiakkaiden läheisistä kaikki olivat sitä mieltä, että virikkeellisempään arkeen pitäisi panostaa enemmän. Myös neljä työntekijöistä oli tätä mieltä. Aistien aktivoimisen lisääminen nousi myös esiin viidessä seitsemästä työntekijöiden vastauksista sekä omatoimisuuden lisääminen neljässä vastauksessa, mutta ei niinkään asukkaiden läheisten, joista näitä katsoi tarvitsevan lisää vain yksi viidestä vastanneesta. Yhteisöllisyyttä/osalisuutta uuden oppimista tai rentoutumiseen panostamista katsoi tarvittavan lisää alle puolet molemmissa ryhmissä.

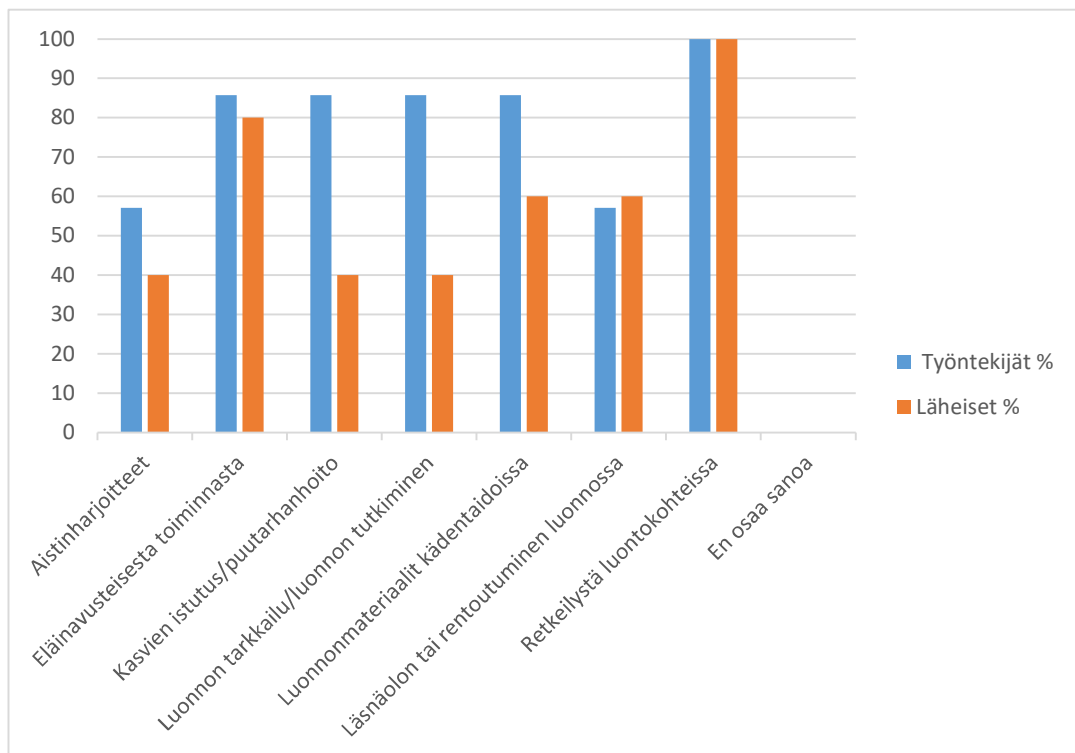
Asukkaiden läheiset ja työntekijät saivat myös tarkentaa sanallisesti, millaisia kehityskohtia heidän mielestään ryhmäkodin ohjaustoiminnassa on ja millaisiin seikkoihin heidän mielestään olisi tärkeää kiinnittää huomioita. Yhdessä työntekijän vastauksissa mainittiin, että koska valtaosa asukkaista on päivätoiminnassa, tulisi ohjaukset keskittää viikonloppuihin, pyhiin ja loma-aikaan. Toisessa työntekijän vastauksessa toivottiin aistinlevyä, jonka saa irrotettua. Pihan siistiminen ja istutusten toteuttaminen sekä Askiston yksikön luontopihan hyödyntäminen monipuolisemmin, otettiin esiin myös tässä vastauksessa. Lisäksi toivottiin mahdollisimman monipuolista tekemistä. Asukkaiden läheisten vastauksessa taas toivottiin erityisesti retkiä ja ulkoliikunnan määrään lisäämistä, mikä ei saisi vähentyä talvikaudellakaan

Motivointiin ehdotettiin auttavan työntekijöiden vastauksissa pieni herkku homman loppuksi. Vastauksissa pyydettiin myös huomioimaan yksilöllisyys autismikirjon henkilöiden ohjauksessa ja asukkaiden motivoimisen haasteet. Aistilyherkkyydet ja asukkaiden keskinäiset suhteet turvallisen toimijuuden varmistamiseksi otettiin myös esiin. Toiminnan toivottiin olevan selkeää ja "suurpiirteistä". Selkeät ohjeistukset koettiin myös tarpeellisena. Kävelyn minimointi, jos ympärillä on vain vähän nähtävää, nähtiin yhdessä vastauksessa huomioitavana seikkana.

Sekä työntekijöiltä että asukkaiden läheisiltä kysyttiin, millaisesta luontolähtöisestä toiminnasta he kokevat, että asukkaat voisivat hyötyä/nauttia? (kuvio 3) Kaikki työntekijät ja läheiset olivat sitä mieltä, että erityisesti retkeily luontokohteissa olisi toimintaa, mistä asukkaat hyötyisivät. Myös eläinavusteisesta toiminnasta koki valtaosa sekä läheisistä että työntekijöistä olevan hyötyä.

Puutarhanhoito sekä luonnon tarkkailu ja tutkiminen jakoi vastauksia. Työntekijöistä valtaosa koki nämä hyödylliseksi, kun läheisistä alle puolet. Vastausta oli myös mahdollisuus tarkentaa sanallisesti. Asukkaiden läheiset nostivat sanallisessa vastauksessa esiin valokuvaamisen, marjojen ja yrttien etsimisen ja maistelun sekä uimarannat. Yhdessä työntekijän vastauksessa toivottiin puutarhanhoitoa asukkaiden kanssa yhdessä, aistin ja rentoutumisen harjoitteita sekä aistinlevyä. Yhden läheisen vastauksessa toivottiin esimerkkejä, mitä luontolähtöinen toiminta on. Tätä olisi siis kyselyssä pitänyt varmasti paremmin avata.

Asiakkaiden läheisiltä kysyttiin, millaisia seikkoja he näkevät, että olisi hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa luontolähtöistä toimintaa ryhmäkodissa? Vastauksissa toivottiin oman kasvin hoitoa, kasvun seuraamista, kasvien hoitotoimien tekemistä, kuten kastelu sekä kasvien myrkyttömyyttä. Kahdessa vastauksessa toivottiin asukkaan omien toiveiden huomiointia ja lisäksi yhdessä vastauksessa toivottiin kiinnitettävän huomioita asukkaiden tahtisuuteen tutustua asioihin. Vastauksissa toivottiin myös kiinnitettävän huomioita pukeutumiseen ja muuhun sään mukaiseen varustautumiseen.



Kuvio 3: Millaisesta luontolähtöisestä toiminnasta asukkaat hyötyvät/nauttivat (n=12)

Kyselyiden vastauksista selvisi, että retkeily katsottiin hyödylliseksi ja siihen tulisi ryhmäkodin ohjauksessa erityisesti panostaa, kuten myös ohjausten monipuolisuuteen. Näitä tarpeita tuki myös omat havaintoni asiakkaisiin tutustuessani. Eläinavusteisuus sai kyselyssä paljon kannatusta, mutta koska kesän aikana tehtiin retkiä Lipon maatilalle, missä eläinavusteista menetelmää käytettiin ja ryhmäkodissa vieraili työntekijän koira säännöllisesti, katsoin, ettei eläinavusteisen ohjaukokonaisuuksien suunnittelu ollut tarpeellinen omien ohjausteni puitteissa. Hyönteistutkimukset katsoin kuitenkin potentiaaliseksi luontolähtöisen ohjauksen tavaksi asiakkaisiin tutustumisen myötä.

5.5 Ohjausteemojen suunnittelu

Varsinaisten ohjaustoimintojen suunnittelu pääsi käyntiin, kun olin saanut kyselyiden vastaukset analysoitua. Pelkästään yksittäisten ohjauspäivien sijaa suunnittelussa hahmottui ajatus toiminnasta, mikä ei ole vain yhdelle päivälle suunnattu ohjaus vaan toteutettavissa tai toistettavissa ryhmäkodin arjessa. Ajatuksena kuitenkin oli, että jokaiselle heinäkuun viikolle valikoituisi oma teemansa, mihin erityisesti tällä viikolla keskitytään. Lisäksi suunnittelin kesäkuulle toteutettavaksi kasvien istutuksia, joiden hoito jatkuisi koko kasvukauden. Erityisesti ulkoilu nousi esiin asiana, mitä toivottiin lisää, joten siihen pyrin panostamaan.

Kyselyiden vastausten ja asiakkaisiin tutustumisen kautta hahmottui kuva toiveesta monipuoliselle ohjaustoiminnalle. Asukkaiden erilaisten persoonallisuuksien ja tarpeiden kautta ei myöskään ollut mielekäästä ajatella, että jokainen haluaisi osallistua kaikkeen toimintaan. Tämä tiedostaen jouduin opinnäytetyöprosessin aikana hylkäämään ajatuksen kaikille sopivien ohjauskokonaisuuksien suunnittelusta. Koska ulkoilun lisäämisen tärkeys korostui vastauksissa, päätin ottaa sen suunnittelun kantavaksi teemaksi, mihin erityisesti panostetaan eri ohjauskokonaisuuksien kautta eri tavoin. Kaikkien ohjauskokonaisuuksien suunnittelussa pyrin lisäksi noudattamaan Green Care - menetelmän laatutyökirjan toiminnan laatuvaatimuksia, minkä mukaan peruselementteinä toiminnassa tulisi olla luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus (Vehmasto ym. 2021, 9).

Sain suunnitelmat valmiiksi toukokuun lopulla, jolloin pidin Askiston esihenkilön kanssa palaverin ja esittelin suunnitelmani hänelle. Samassa yhteydessä sovimme myös toteutettavien ohjausten alustavista ajankohdista. Esittämäni suunnitelmat on kuvattu seuraavissa kappaleissa.

5.5.1 Kasvien hoito

Kyselyiden avoimissa vastauksissa toivottiin kasvien istutusta ja hoitoa ja erityisesti työntekijät näkivät sen toiminnaksi, mistä asiakkaat voisivat hyötyä, joten valitsin sen yhdeksi luontolähtöisten ohjauksien teemoista. Asiakkaiden läheisille tehdyn kyselyn vastauksissa toivottiin myös marjojen ja yrttien maistelua. Läheiset toivoivat myös omaa juttua, mitä voisi hoitaa. Työntekijöille tehdyn kyselyn vastauksissa toivottiin muun muassa puutarhatöiden tekemistä asukkaiden kanssa. Asiakkaisiin tutustuminen kuitenkin vahvisti ajatusta siitä, ettei toiminta voinut olla kovinkaan monimutkaista tai pitkäjänteistä vaan tulisi rakentua pienistä kokonaisuuksista.

Tavoitteeksi kasvien kasvatustoiminnalle asetin ulkoilun lisääntymisen, kasvun seuraamisen ilon sekä monipuoliset aistinelämykset, mihin kiinnitetään huomiota kasvivalinnoissa. Itse kasvatetut kasvit voisivat myös mahdollistaa terveellisemmän ruokavalion, mikäli ne maistuvat asukkaille. Pyrinkin kiinnittämään kasvivalinnoissa myös kasvatettujen asioiden maistuvuuteen

huomiota. Kaiken toiminnan päätavoitteena oli edelleen hyvinvoinnin lisääntyminen. Puutarhatoiminnan onkin katsottu Green Care menetelmänä vaikuttavan hyvinvointiin muun muassa fyysisen kunnon ja ruokavalion paranemisen kautta (Tuohimetsä & Rantanen 2018, 7-8.) Yhteinen tekeminen kasvien hoitamisen muodossa mahdollistaa myös yhteyden muihin ihmisiin sekä ympäröivän luonnon havainnoinnin. Erilaisten kasvien haistelu, maistelu, tunnustelu ja ihastelu mahdollistavat moniaistisia elämyksiä. Kuten luvussa 4.1. todettiin, autismitoukkouksessa sekä aisteiltaan yliherkät että aliherkät, voivat hyötyä erilaisten aistinkokemusten tarjoamisesta (Kero, Kujala & Timonen 2009, 106).

Askiston ryhmäkodin esihenkilö lupasi, että rahoitusta kasvien istutusprojektille voisi saada Autismissäätiöltä. Askistossa oli aiemmin ollut kasvimaata pihan perällä, mutta se oli päässyt pahasti heinittymään ja kasvamaan vesakkoa. Sijainti oli myös varjoinen ja pohjoispäädystä, mikä ei lähtökohtaisesti ole hyvä kasvien kasvatukselle ja alue oli peitetty pressulla, joten maaperäkontaktia kasveille ei ollut ja kastelu olisi tästäkin syystä työlästä, koska kasvit kasvaisivat pienessä multatilassa. Myös matka vesipisteelle oli pitkä eikä kasteluletku yltänyt kasvimaalle asti, mikä tekisi hoidosta työlästä. Näistä syistä päätin hylätä ajatuksen vanhan kasvimaata-alueen kunnostuksesta.

Kasvimaalla oli aiemmin kasvatettu monipuolisesti erilaisia vihanneksia. Koska kuitenkin kasvienhoitoon ei välttämättä olisi mahdollisuutta panostaa kovin suuresti, päädyin pohtimaan sellaisia kasveja, joiden kasvatusta ja hoito olisi helppoa. Lisäksi koin tarpeelliseksi kiinnittää huomioita myrkyttömyyteen, koska aistialiherkyyteen voi liittyä tarve maistella monipuolisesti erilaisia asioita, kuten kasveja. Myös läheisille tehdyn kyselyn vastauksissa nousi esiin toive kasvien myrkyttömyydestä. Esimerkiksi tomaatin ja perunan varret ovat myrkyllisiä, joten niiden kasvattamisen päätin jättää pohdinnoista pois. Lisäksi suunnittelun lähtökohtana oli monipuoliset aistinelämykset, kasvit, mitkä maistuisivat asukkaille ja helppohoitoisuus.

Jotta istutusprojektista ei tulisi liian työläs, päädyin viiden istutuslaatikkoviljelmän suunnitteluun, joista yksi oli varattu yrteille. Toinen mansikoille ja kehäkukalle ja kahteen tuli vadelmaa, minkä lisäksi sen juurille istutettiin vanhasta istutuslaatikosta löytynyttä kuukausimansikkaa. Vadelma tekee marjoja vasta seuraavana kasvukautenaan, joten ajatuksena oli mansikoiden kautta saada myös näistä istutuksista satoa jo tulevana kesänä. Lisäksi yhteen istutuslaatikkoon suunnittelin istutettavan kesäkurpitsaa ja sipulia - ns. kumppanuuslajeja (Hyötykasviyhdistys 2024).

Päädyin hyödyntämään BIWE-hankkeen puitteissa pihalle tuotuja istutuslaatikoita, kasvimaalla olleita laatikoita sekä hankkimaan yhden istutuslaatikon lisää. BIWE-hankkeen mukana Askiston pihalle tuodussa laatikossa kasvoi yrtejä. Yrteistä minttu oli päässyt valtaamaan lähes koko istutuslaatikon. Suunnittelinkin laatikon perkausta ja yrttien uudelleenistutusta. Toisessa laatikossa oli myös kasvanut yrtejä, mutta niistä valtaosa oli kuollut. Päädyinkin

ajatukseen yhdistää jäljellä olevat yrtit samaan laatikkoon ja lisätä sinne erilaisia yrttejä monipuolistamaan tuoksu- ja makumaailmaa, mitä yrtit voisivat tarjota. Yrttejä on myös hyvä kasvattaa, koska ne houkuttelevat kokemuksiin mukaan erilaisia kauniita hyönteisiä, kuten päiväperhosia ja siten tarjoavat monipuolisia luontoelämyksiä.

Yrttilaatikkoon istutettiin syötäviä orvokkeja, piparminttua, ruohosipulia, basilikaa, persiljaa, salaattia, mäkimeiramia sekä rosmariinia. Lisäksi siellä kasvoi jo valmiiksi viinisuolaheinä, timjami, sitruunamelissa ja rakuuna. Erilaisille yrteille suunnittelin nimikyltit, jotta ne olisivat myös kasveja tuntemattomien helppo tunnistaa. Vahvojen yrttien hyödyllisyydestä kuulin työntekijältä, että aistinhakuista henkilöä saattaisi yrttien tai muiden vahvojen makujen maistelu rauhoittaa. Toisaalta osa autismin kirjon ihmisistä on aistinyliherkkiä, jolloin voimakkaat maust tai hajut voivat olla häiritseviäkin, mikä tuli huomioida ohjauksia toteutettaessa niin että kukin saisi tutustua kasveihin niillä aisteilla, joilla halusi.

Istutusten valinnan jälkeen tein budjettilaskelman. Taimien ja tarvikkeiden eli, istutuslaatikot, lannoitteet, multa, mansikan taimet (6kpl), siemenet, yrtit ja syötävät kukat, vadelman taimet (4kpl), puutarhahansikkaat arvioin kustannukseksi noin 110 €, mikä piti aika hyvin paikkansa. Lisäksi toin omalta kasvimaaltani kesäkurpitsan taimia sekä täydennystä mansikan taimiin ja mäkimeiramia. Tarvikkeet ostin toisen työntekijän kanssa istutuksia edeltävänä päivänä.

Sovimme ryhmäkodin esihenkilön kanssa istutusajankohdan kesäkuun toiselle viikolle. Ennen istutusten toteutusta kävimme myös yhdessä katsomassa istutuslaatikoille sopivan sijainnin pihassa. Mukana oli myös toinen työntekijä antamassa oman näkemyksenä istutusten sijainnin sopivuudesta. Suunnittelin asiakkaiden kanssa istuttamista toteutettavan noin kahden hengen ryhmissä kerrallaan.

Istuttamisen jälkeen suunnittelin, että asiakkaat voisivat laittaa kiven merkiksi itse istuttamastaan kasvista, jonka hoidon vastuu heillä erityisesti olisi ohjaajien kanssa yhdessä. Kuitenkin keskusteluissa yksikön esihenkilön kanssa kävi ilmi, että osa asukkaista on poissa kokonaisuudessaan. Oli myös oletettavaa, ettei kaikki asukkaat haluaisi osallistua istuttamiseen ja kaikki eivät ehkä olisi istutuspäivänä paikalla. Osa ei myöskään välttämättä haluaisi kovin aktiivisesti osallistua kasvien hoitoon. Näistä syistä ajatus omasta kasvista jäi ja ajatuksena oli kasvien hoitaminen yhteisöllisesti.

Kasvien hoitotoimina koko kasvukaudeksi suunnittelin sisältävän kastelua, kitkentää, yrttien ja mansikoiden keräämistä sekä ruoan valmistusta itse kasvatetuista kesäkurpitsa- ja mäkimeiramiin, minkä lisäksi tärkeää olisi kasvien maistelua ja haistelua. Huomioitavana asiana kasvien kasvatusprojektin onnistumisessa näin, että toiminnasta pitäisi tehdä rutiini, jotta toiminta ei jäisi vain irralliseksi tapahtumaksi. Myös työntekijöiden motivointi kannustaa asukkaita ja itse osallistua asukkaiden kanssa toimintaan pohditutti. Päätinkin kokeilla istutusten yhteyteen

pikkukivipurkkia, minkä avulla voitaisiin paremmin seurata, kuinka aktiivisesti kasveja hoideetaan. Kun asukkaan kanssa oli päivän aikana vierailtu pihalla ja tehty jokin pieni kasvien hoitotyö tai seurattu vain kasvua, saisi napata pihalta pienen kiven, mikä laitetaan purkkiin. Viikon lopuksi kivet sitten laskettaisiin. Tavoitteena, että kiviä kertyisi joka viikko aina enemmän ja jos purkkiin on kertynyt esim. vähintään 20 kiveä viikon aikaa voisi kaikki asukkaat siitä palkita.

5.5.2 Aistinpuu

Heinäkuun ensimmäisen viikon luontolähtöisten ohjauksien teemaksi valikoitui aistinpuun kokeileminen ja käyttöönotto. Kyselyssä asioita, mihin ryhmäkodin arjessa tulisi panostaa enemmän, erityisesti työntekijöiden vastauksissa painottui aistien aktivointi (kuvio 3). Työntekijöiden kyselyn vastauksissa toivottiin myös tehtäväksi aistinlevyä, mitä voisi siirtää paikasta toiseen. Katsoin kuitenkin, että levyn tai taulun toteutus voisi olla haastavaa, jos halutaan saada asukkaat osallistumaan tekemiseen. Katsoin, että taulussa tai levyssä luontoelementit tulisi olla liimattuna eikä siten niitä olisi helppo vaihtaa. Taulun siirtely voisi myös olla haastavaa, koska se joka tapauksessa pitäisi kiinnittää seinään. Näistä syistä päätin, että aistinlevyn tai tauluin sijaa toteuttaisin aistinpuun, mitä asiakkaat saisivat pitkin vuotta täyttää.

Yhteytenä vaihtoehtona suunnitellessani näin myös aistintilan rakentamisen ryhmäkodille. Ryhmäkodilla ei kuitenkaan ollut vapaata huonetta, mihin tilan olisi voinut rakentaa. Lisäksi turvallisuusnäkökulmat rajoittivat aistintilan rakentamista esimerkiksi oleskelutilojen yhteyteen. Näistä syistä luovuinkin ajatuksesta rakentaa aistintila ryhmäkodille.

Aistinpuun tavoitteena oli moniaistisen havainnoinnin lisäksi motivoida asukkaita liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä sekä toteuttaa yhteistä osallistavaa tekemistä. Halusin tuoda puuhun luonnonmateriaaleja hyödyntävien aistihuoneiden kaltaisia elementtejä. Aistinpuussa keskiössä olisi moniaistisuus (kuulo, näkö, haju, tunto). Puuhun kerätään eri kuuloisia, tuoksuisia ja tuntuksia asioita. Puuhun voidaan myös kerätä välillä jotain maisteltavaa. Aistinpuun sijainnista päätin neuvotella työntekijöiden kanssa, joilla oli paras näkemys turvallisesta ja toimivasta sijainnista.

Aistinpuuta ja sen sisältöä suunnittelin pikkuhiljaa pitkin kevättä kiinnittäen pihalla ja luonossa liikkuesssa erityisesti huomiota erilaisiin luontoelementteihin moniaistisuuden näkökulmasta. Lisäksi visualisoin puuta piirtämällä siitä erilaisia kuvia. Puun ranka löytyi pihaltamme. Rangaksi valikoitui pihamme vanhasta raidasta kelottunut oksa. Rangan asetin varastostani löytyneeseen isoon metalliseen kukkaruukkuun, mihin asettelin kiviä painoksi pitämään aistinpuun paikoillaan.

Puuhun kiinnitin vanhasta laatikosta askartelemani ”linnunpöntön”, minkä sisälle laitoin vanhasta lintujen äänikirjasta irrotetun laitteen, jota painamalla kuuluu linnunääniä. Oksille

asettelin lasipurkkeja, mihin voi kerätä asukkaiden kanssa erilaisia asioita, kuten kukkivia oksia, tuoksuvia asioita, eri tuntuisia asioita. Löysin myös varastosta biologian opintojeni aikaisen kääpäkokoelmastani, mistä valikoin eri tuntuisia (karvaisia/sileitä) kääpiä kiinnitettäväksi puuhun pysyviksi luontoelementeiksi.

Lisäksi koristelin puuta jo valmiiksi pihaltamme keräämällä sammalella, kävyillä, eri näköisillä kivillä, kaarnalla, oksilla, jäkälällä ja luontoretkiltä löytämilläni tammenterhoilla. Lisäksi kirjoitin aistinpuun oksalle roikkumaan infolappuun ohjeita ohjaajille: *”Aistinpuussa on eri tuntuisia, tuoksuisia, näköisiä ja kuuloisia luonnonelementtejä. Tutustukaa yhdessä aistinpuuhun ja kerätkää ulkoa yhdessä uusia luontoelementtejä. Käpyjä, kukkia, havuja, kiviä, lehtiä jne. Tarkoituksena on lisätä kontaktia luonnonelementteihin. Luonnonelementtien kosketelu voi hyödyntää immuunipuolustusta ja monipuolistaa suolistomikrobistoa. Yhdessä ulkoi- lulla on myös monia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.”*

5.5.3 Toiminnallista ohjelmaa pihalla

Heinäkuun toiselle viikolle suunnittelin erilaisia toiminnallisia tehtäviä ryhmäkodin pihalla. Kyselyissä läheiset ja työntekijät toivoivat monipuolista tekemistä ja virikkeitä luontolähtöiseen ohjaustoimintaan. Lisäksi toivottiin Askiston pihan monipuolisempaa hyödyntämistä. Näistä pohdintoista käsin lähdin suunnittelemaan toiminnallista tekemistä toteutettavaksi pihalla. Tekemistä, mikä ei vaatisi kovin pitkäjänteistä työskentelyä ja sopisi muutenkin asiakasryhmälle ja mihin voisi ottaa mukaan luonnonmateriaalien tutkimista, jotta kontakti luonnonmateriaaleihin syntyisi. Selvitin erilaisia pihaleikkimahdollisuuksia muun muassa Suomen ladun Lautapelit pihapeleinä -sivuston kautta.

Green Care -menetelmäoppaassa on kuvattu aarteenetsintäharjoite metsässä (Kahilaniemi & Löf 2018, 18), mitä päätin soveltaa omaan ohjaustoimintaani sopivaksi. Koska herkuilla motiivointi oli kyselyssä nostettu esiin, päätin kokeilla herkkuaarteiden etsintää pihalta otettujen kuvien avulla. Ajatuksena oman asiakasryhmäni kanssa oli hyödyntää valokuvia pihasta, koska kartan käyttö olisi liian haastavaa. Suunnittelin, että aarrepurkkeihin, joita piilotetaan pihan eri kohtiin, laitetaan herkkuja ja niitä etsitään paikoista otettujen kuvien avulla ohjaajien kanssa yhdessä. Ajatuksena oli myös, että jos asiakas ei kuvan perusteella keksi, mistä hän voi lähteä aarretta etsimään, niin annetaan vihjeitä. Selkeät vihjeet kuten ”keinun edessä” voivat auttaa tai tarvittaessa auttaa ohjaamalla lähemmäksi aarteen sijaintia. Tavoitteena oli etsimisen ja löytämisen kautta tuoda iloa, onnistumisen tunteita ja hyvinvointia arkeen.

Lisäksi suunnittelin toteutettavaksi bingopelin hyödyntäen luonnonmateriaaleja. Ajatuksena pelissä oli lisätä asukkaiden motivaatiota, kosketella ja tutkia erilaisia luonnonmateriaaleja ja samalla lisätä luontokontaktia. Tässäkin pelissä ideana oli myös etsimisen ja löytämisen ilon ja liikunnan kautta tukea hyvinvointia. Bingopelissä eri ruuduille tulee löytää erilaisia luonnon löytyviä asioita kiviä, keppejä ym., mitä asetellaan ruutuihin. Kun kolmeen ruutuun

löytyy pyydytetyt luontoelementit joko pystyyn, viistosti tai vaakaan, saadaan aikaan bingo. Luontobingon käyttö on myös mainittu Green Care - menetelmäoppaassa (Kahilaniemi & Löf 2018, 19). Valmistelin bingopelin toteutusta piirtämällä bingoruudun suurelle pahvinpalalle. Erilaisiksi etsittäviksi asioiksi suunnittelin kasvin lehden, kiven, kukan, ruohonkorren, oksan, multaa, haketta, hiekkaa, marjan tai hedelmän.

5.5.4 Luontoretkeily ja aistipolkuharjoitteet

Retkeily nousi molemmissa kyselyissä erityisen toivottavaksi asiaksi, mitä Askiston ryhmäkodissa tulisi lisätä. Siksi ajatuksena oli pyrkiä heinäkuun aikana lisäämään ulkoilua ja retkeilyä jokaiseen viikkoon. Tämä lisäksi suunnittelin heinäkuun kolmannelle viikolle erityisen moniaistiseen havainnointiin ja metsässä rentoutumiseen painottuvan retkipäivän, missä toteutettaisiin Green Care -menetelmät oppaassakin esitettyä ideaa aistinpolusta, missä keskitytään erilaisiin aistihavainnointeihin kerrallaan (Kahilaniemi & Löf 2018, 14). Ideaa muokkasin omalle asiakasryhmälle ja retkikohteeseen sopivaksi.

Aistinpolkuharjoitteissa ajatuksena oli kulkea rauhallisesti, kiinnittäen vuorotellen huomioita eri aisteihin. Keskitytään omaan hengitykseen, omiin aistimuksiin ja huomioidaan, mitä aisteilla havaitaan tavoitteena rauhoittuminen ja hetkeen pysähtyminen. Mitä tuntemuksia aistihavainnot herättivät tiedostavaa havainnointia harjoitellen. Lisäksi retkellä oli tarkoitus kerätä marjoja maisteltavaksi ja mahdollisuuksien mukaan myös mukaan hyödynnettäväksi leivonnassa.

Aukkaiden läheisille tehdystä kyselyssä toivottiin myös uimarannalla vierailua, mutta uimiseen ei turvallisuushkien takia ryhmäkodin retkitoiminnassa ollut mahdollisuutta. Pyrin kuitenkin suunnittelemaan retkiä veden äärelle, koska veden äärellä ihmiset monesti rentoutuvat paremmin (Bodman 2019, 29). Retkikohteista työntekijät toivat esiin keskusteluissa toiveen, että muita retkeilijöitä ei mielellään olisi paljon ja kävelymatkat olisivat kohtuullisia.

Päädyinkin suunnittelemaan aistinpolkuharjoitteita sisältävän retken Salmen ulkoilualueelle, jossa on lyhyitä rengasreittejä ja monipuolisesti nähtävää ja koettavaa ja oman kokemuksen mukaan yleensä vain vähän muita kanssaretkeilijöitä. Koin, että retkeilyn mielekkyyttä lisäisi, että siellä voitaisiin nauttia eväitä ja mahdollisuuksien mukaan grillata. Salmen ulkoilualueella oli hormillisia nuotiopaikkoja, missä voisi grillata myös metsäpalovaroituksen aikaan.

Ennen retken toteutusta kävin kiertämässä luontopolun omatoimisesti havainnoiden mahdollisia turvallisuushkia. Varasin mukaan ensiapuvälineet sekä tarkistin, että puhelimeen ladattu 112-sovellus on päivittynyt. Myös ryhmäkodille jäänyttä henkilökuntaa tiedotettiin retkikohteesta.

5.5.5 Luovaa toimintaa ja luonnontarkkailua

Kyselyihin vastanneista asiakkaiden läheisistä ja työntekijöistä yli puolet olivat sitä mieltä, että asiakkaat hyötyisivät luonnonmateriaalien hyödyntämisessä luovassa toiminnassa. Heinäkuun viimeisellä viikolla suunnittelinkin keskittyttävän erityisesti erilaiseen luovaan luontolähtöiseen tekemiseen. Lisäksi tälle viikolle suunnittelin kiinnitettävän Askiston pihalle hyönteisbaareja, joissa vierailevia hyönteisiä voisi valokuvata. Pohdin, että hyönteiset saattaisivat olla osan asukkaista mieleen. Loppukesästä hyönteisten ravintokasvien määrä vähenee, joten heinäkuun lopulla hyönteisbaariin voisi olla odotettavissa tulijoita. Valokuvausta taas oli toivottu läheisille tehdyn kyselyn avoimissa vastauksissa.

Luovaksi luontolähtöiseksi toiminnaksi suunnittelin, että asiakkaiden kanssa otetaan valokuvia pihalta mielenkiintoisista yksityiskohdista ja mahdollisesti hyönteisbaareissa vierailevista hyönteisistä. Lisäksi suunnittelun erilaisten luonnonkukkien keräämistä ja kukka-asetelman tekoa. Tässä suunnittelun lähtökohtana oli Green Care -menetelmäoppaassa esitetty harjoitus aistinkimpusta, missä on erituntuisia, tuoksuisia ja mahdollisesti makuisia kukkia ja muita kasvosia (Kahilaniemi & Löf 2018, 14). Halusin kuitenkin toteuttaa idean kukkasienipohjalle. Katsoin, että asiakasryhmä huomioiden kukkasieneen voitaisiin luoda esteettisesti kaunis lopputulos, koska siihen on helppo asettaa kukkia sellaiseen kohtaan, mihin harjoitteeseen osallistuva sen haluaa asettaa. Näin myös, että yhteisöllistä tekemistä olisi hyvä toteuttaa yhteisen asetelman muodossa, minkä tekemiseen voisi osallistua useat asukkaat kerralla.

Suunnittelin myös erilaisten herkkujen valmistamista kasvukauden vihanneksista ja marjoista. Tarkoituksena oli valmistaa leivonnaisia ja ruokaa esim. mustikoista ja pihalla kasvatetuista kesäkurpitsista. Tämä osaltaan tuki myös kasvien hoidon tavoitteita kasvun seuraamisen ilosta ja oman sadon hyödyntämisestä.

Tavoitteena myös näissä ohjausteemoissa oli ulkona vietetyn ajan lisääminen. Lisäksi tavoiteltiin mahdollisuuksia asukkaille oppia uutta ja ilmaista luovasti itseään. Myös näissä ohjauskonaisuuksissa avaintekijänä oli moniaistinen kokeminen esimerkiksi erilaisia kukkia keräten, niitä tunnustellen ja haistellen sekä Green Care toiminnan suunnittelun peruslähtökohdat, luontolähtöisyys, osallisuus, yhteys muihin ihmisiin ja luontoon. Green Care toiminnassa osallisuutta voidaan vahvistaa antamalla osallistujien vaikuttaa järjestettyyn toimintaan (Kahilaniemi & Löf 2018, 12). Tätä pyrin itseilmaisua tuomalla vahvistamaan - jokainen sai päättää, mistä valokuva otetaan tai mihin yhteisessä asetelmassa kukkia asettaa. Lisäksi suunnittelin, että tehtyjä luovia töitä juhlistetaan heinäkuun viimeisenä viikonloppuna omaa satoa hyödyntäviä herkkuja syöden ja mahdollisesti myös asukkaiden läheisiä mukaan kutsuen.

6 Ohjausteemojen toteutuminen

Suunniteltujen ohjausteemojen toteutukset etenivät suunnittelemassani aikatauluissa. Kesän aikana asukkaiden kanssa ulkoiluun ja retkeilyyn panostin myös varsinaisen suunnitellun ohjaustoiminnan lisäksi viikoittain. Pääsin myös mukaan kahdelle Lipon maatilalle suuntautuneelle retkelle, mitkä olivat erittäin hyödyllisiä oman luontolähtöisen ohjausosaamisen kehittämisen tavoitteiden toteutumisen näkökulmasta. Lipon maatilalla toteutetaan Green Care -toimintaa, mistä sain itselleni hyviä vinkkejä tulevissa ohjaustöissä toteutettavaksi.

Opinnäytetyön toteutuksen aikana opin hyödyntämään toisen työntekijän opastamana Papunetin kuvapankkia (2024) ja sen avulla tehtäviä sosiaalisia tarinoita, mitkä osoittautuivat hyödyllisiksi asukkaiden kanssa työskennellessä. Sosiaalisissa kuvatarinoissa ideana on käyttää sosiaalista narratiivia, mikä auttaa henkilöä visuaalisella tuella ymmärtämään sosiaaliin tilanteisiin liittyvää käyttäytymistä (Kujanpää 2023). Sosiaalisten tarinoiden avulla pyrin kuvailemaan luontolähtöiset ohjaustilanteet paremmin jo etukäteen. Tämän näkisin myös edesauttavan asukkaan omaa päätösvaltaa, kun hänellä on paremmin tiedossa, mitä ollaan menossa tekemään, voi hän myös paremmin arvioida haluaako tällaiseen toimintaan osallistua.

Osa asukkaista oli poissa ryhmäkodista koko heinäkuun tai osan siitä, joten siksi asiakasmäärä eri ohjauskokeiluissa jäi pienemmäksi, mitä olin alkuun suunnitelmia tehdessä olettanut. Yksittäisiin ohjauskokonaisuuksiin osallistui 3-7 asukasta, joita toteutettiin eri päivinä. Kaikki ei myöskään halunneet osallistua mihinkään ohjauksista, mitä koin tärkeäksi kunnioittaa. En myöskään ollut suunnitelmia tehdessä osannut huomioda, että asukkailla voi tulla runsaastikin omia menoja, joihin suunniteltuja ohjauksia oli vaikea sovittaa. Työskentelin heinäkuun aikana pitkissä vuoroissa, mikä tarkoitti, että minulla oli myös enemmän vapaapäiviä, jolloin erilaisten ohjauskokonaisuuksien toteutuspäiviä työpäivieni puitteissa, oli vähemmän. Tämä haastoi mahdollisuuksia toteuttaa eri ohjauksia työpäivien puitteissa kaikkien asukkaiden kanssa. Käyn tässä kappaleessa läpi eri ohjausteemojen toteutuksia ja niistä heränneitä ajatuksia.

6.1 Kasvien hoito

Istutukset toteutettiin suunnitelmien mukaisesti kesäkuun alussa. Suunniteltuna istutusajan kohtana moni asukas oli kuitenkin yllätyksekseni poissa talolta, joten osallistujamäärä jäi pieneksi. Huolehdin itse toisen työntekijän avustamana istutuslaatikoiden perustamisesta ja täyttämisestä mullalla, koska työ oli raskas toteuttaa ja oli oletettavissa, että asiakkaille tehtävä olisi liian raskas. Yksi asukas oli kuitenkin mukana seuraamassa työtä ja kyselemässä istutuksista ja niihin laitettavista kasveista. Istutuslaatikoiden kuntoon laittaminen veikin huomattavasti enemmän aikaa, kun olin ajatellut, koska alla olleen nurmikon poistaminen ja maan tasoitus sekä vanhojen laatikoiden kitkeminen oli työlästä.

Koska asukkaat tarvitsivat vahvaa tukea, pystyin ottamaan vain yhden asukkaista kerrallaan mukaan varsinaiseen istutustyöhön. Lisäksi pihalla oli myös toinen työntekijä tarvittaessa auttamassa suurimman osan aikaa. Istutimme asukkaiden kanssa taimet, niin että jokainen sai istuttaa ainakin yhden taimen. Kerroin asukkaille, istutusten liittyvän opinnäytetyöhöni. Kerroin, mitä olemme istuttamassa ja mitä satoa niistä saadaan. Lannoitimme myös taimet ja lopuksi kastelimme. Kasvien viereen tuli nimikyltit, jotta kasvit ovat ohjaajien tunnistettavissa. Kehuin ja kiitin asukkaita hyvästä työstä ja kyselin, miltä istuttaminen oli tuntunut. Istutustyöt hoituivat ripeästi. Koska asukkaat eivät kovin pitkään viihtyneet istutustöiden parissa, tulkitsin, että ne eivät välttämättä olleet erityisen mieluisia. Tulkitsin, että tekemisen seuraaminen vierestä saattoikin olla mieluisampaa.

Istutuspäivä venyi lopulta pitkäksi omalta kohdaltani ja jälkepäin ajateltuna, se olisi ollut hyvä jakaa usealle päivälle, jotta olisi välttytty kiireentunnulta ja useampi olisi päässyt osallistumaan. Kyselin istutuksista palautetta osalta työntekijöistä ja miten niitä olisi voinut tehdä paremmin. Oltiin tyytyväisiä, että pihalla oli taas viljelyksiä. Ainoastaan toivottiin yhden sijaa kahta kesäkurpitsaa, joten toin jälkepäin mukana vielä toisen taimen. Pyysin istutustöiden jälkeen vielä toista työntekijää merkitsemään kalenterimuistutuksen kasvien hoidosta muille työntekijöille, koska jäin pian itse istutuspäivän jälkeen pois ja tulinkin töihin vasta heinäkuussa. Kasvien hoitaminen oli työntekijöiden kertomana sujunut hyvin poissaoloni aikana ja heidän kertomana hoitotöitä oli tehty yhdessä asukkaiden kanssa.

Heinäkuun aikana kasveja hoidettiin kastelemalla, kitkemällä sekä leikkaamalla yrttejä. Pyrin tarjoamaan kaikille asukkaille mahdollisuutta osallistua hoidollisiin töihin, mutta kaikki eivät niihin halunneet ottaa osaa. Osa kuitenkin oli töissä mukana tarkkailemassa, vaikka ei osallistunut. Kastelun tarve ei ollut heinäkuun aikana kovin suuri, koska kuukausi oli sateinen, joten hoitotöitä tehtiin 1-3 kertaa viikossa. Yrttejä keräiltiin lähes päivittäin. Laitoin muille työntekijöille myös muistutuslapun seinällä yrttien keräämisestä asukkaiden kanssa. Toisen työntekijän ehdotuksesta toin ryhmäkodille pienen kannun, joka innosti myös niitä asukkaita kastelemaan, joille iso kannu tai letkulla kastelu ollut luontevaa. Olin suunnitellut kivipurkin, mihin kerättäisiin kiviä aina kun hoidollisia töitä oli kasvimaalla tehty. Purkkiin kuitenkin unohtui monesti laittaa kivet ja käytäntö pääsi itseltänikin useasti unohtumaan, joten tämä käytäntö ei toiminut.

Puutarhan hoidossa otin myös pensaiden leikkauksen teemaaksi yhdellä viikolla. Osa asukkaista jaksoi keskittyäkin leikkaamiseen ja pensaiden oksien kuljettamiseen lehtikompostoriin verrattain pitkäksi aikaa ja pyysi, että teemme tätä työtä toisenakin päivänä. Pyrinkin järjestämään puutarhassa sellaista toimintaa, mitä kukin asukas kokeilujen kautta halusi tehdä. Jollekin puutarhakeinussa istuskelu oli nautinnollisinta, joten tämän toiminnan mahdollistaminen oli silloin mielestäni tärkeintä.

Luontolähtöisyyttä parhaimmin tukevaksi toiminnaksi koin hoidollisten töiden sijaa istutusten ympärillä kiertelyn, kypsyeiden mansikoiden etsimisen ja maistelun yhdessä asukkaiden kanssa, yrttien haistelun ja maistelun sekä kypsyeiden kurpitsoiden kasvun havainnoinnin, jolloin näin luontolähtöisen toiminnan peruselementtien - luontoperusteisuuden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden toteutuvan parhaiten. Osa asukkaista keräsi itse ilman kehoitusta kypsyeitä kesäkurpitsoja. Osalle ne maistuivat myös ihan sellaisenaan maistellen. Koin myös tärkeänä sisällyttää jokaiseen puutarhassa tehtyyn työskentelyhetkeen rentoa oleilua ja ympäristön havainnointia.

6.2 Aistinpuu

Aistinpuun toin Askiston ryhmäkotiin heinäkuun ensimmäisellä viikolla. Pohdimme yhdessä työntekijöiden kanssa sille sopivaa ja turvallista paikkaa, ja aistinpuu päätettiin sijoittaa porraskäytävän tasanteelle, jotta asukkaat pääsevät sitä kokeilemaan valvotusti.

Mahdollisuutta tutustua aistipuuhun pyrin tarjoamaan kaikille asukkaille ja puuhun tuotiin 1-2 kertaa viikossa uusia elementtejä luonnosta ja puutarhasta. Osalle puun koskettelu ja tutkiminen ei kuitenkaan ollut luontevaa eikä kaikki siihen halunneet tutustua. Huomioin, että puun eri aistintoiminnot kiinnostivat eri tavoin asukkaita, joten oli hyvä, että puu mahdollisti erilaisia aistikokemuksia. Jollekin erilaiset kuuloaistimukset saattavat olla tärkeitä, kun ne toista saattavat häiritä, mutta sen sijaa asioiden tunnustelu olla mieluista.

Aistipuuhun tuotiin joka viikko retkiltä, pihalta ja kävelylenkeiltä kerättyjä luontoelementtejä. Puuta täytettiin muun muassa kukilla, osmankäämillä sekä pihalla kypsyeillä omenilla, mitä asukkaat saivat puuhun asetella. Huomioin positiivisena asiana, että asukkaat jaksoivat kerätä kukkia ja viedä niitä aistipuuhun tätä ulkoillessa ehdottaessani.

Työntekijöiltä kysytty palaute aistinpuusta oli positiivista ja moni ilmaisi, että heidän mielestään aistinpuu oli kiva tai hyvä idea. Kehitysehdotuksena esitettiin, että lasiset purkit, mihin luonnonmateriaaleja kerättiin, vaihdetaan muovisiin, jotta niistä ei mahdollisesti hajotessa tulisi sirpaleita. Tämän toteutinkin ja tein vanhoista muovipulloista leikkaamalla uudet purkit. Lisäksi huomioin itse aistinpuuta käytettäessä, että asukkaiden oli vaikea painaa linnunpöntössä ollutta nappia, joten suurensin pöntössä ollutta reikää.

6.3 Toiminnallinen ohjelma pihalla

Toiminnallista tekemistä pihalla järjestin heinäkuun toisella viikolla. Monet asukkaat olivat valitettavasti toteutusviikolla estyneitä osallistumaan eikä kaikki halunneet osallistua. Otin mukaan kerralla aina yhden asukkaan, koska oletuksena oli, että tehtävissä suoriutumiseen tarvitaan paljon ohjausta. Mukana oli myös avustamassa toinen työntekijä.

Pihalla toteutettuihin ohjelmiin - aarteenetsintään ja luontobingoon valmistautumisen tein suunnitelman mukaisesti. Pihalle piilotin neljä aarrepurkkia, mutta osoittautui, että määrä oli liian suuri. Toteutuksessa pyrinkin tarkkailemaan asukkaiden jaksamista keskittyä tehtäviin ja tarvittaessa etsimme vain osan purkeista. Jälkeenpäin ajateltuna olisi mielestäni riittänyt ai-noastaan yhden aarteen etsiminen kerralla. Tehtävä vaati paljon tukea. Kuvan sijaa aarteiden etsinnässä koin, että auttoi paremmin sanalliset ohjeet.

Bingopelin koin niin ikään haasteelliseksi ja päädyimme tekemään vain yhden bingon ruudu-
kolle. Laitoin myös etsittäviä asioita valmiiksi esimerkeiksi, jotta se mitä etsitään, hahmot-
tuisi paremmin. Yhdeltä asukkaalta jälkeenpäin kysyessäni, miltä tehtävien tekeminen tuntui,
hän kertoi sen olleen ihan mukavaa.

Toiminnallisessa ohjelmassa herkku saattoi kyllä motivoida tehtävien tekemiseen loppuun,
mutta jäin pohtimaan veikö se kiinnostuksen omaehtoiseen luonnon havainnointiin pihalla ja
keskitti toiminnan vain palkinnon hakemiseen. Koin toiminnallisen ohjelman toteutuksessa
myös kiireen tuntua, mikä omasta mielestäni ei tue luontolähtöisyydessä yhteyden muodostu-
mista luontoympäristön kanssa. Toisaalta toiminnallinen tekeminen mahdollisti onnistumisen
kokemuksia, osallisuutta yhteiseen tekemiseen ja uusia elämyksiä.

6.4 Luontoretkeily ja aistipolkuharjoitteet

Ulkoiluun ja luontoretkeilyyn oli kyselyiden perusteella toivottu panostusta, joten pyrin sitä
omalta osaltani lisäämään heinäkuun kesätyöjakson aikana liikkumalla vähintään lähiluon-
nossa useita kertoja viikossa. Haasteena ryhmäkodin ulkopuoliselle ulkoilulle näyttäytyi henki-
löstön riittävyys. Kaikkien asukkaiden kanssa ei voitu lähteä yhdessä retkeilemään ja tämän
takia sekä retkille että ryhmäkodille, piti varata riittävästi henkilökuntaa. Retkeilyn toteutu-
miseksi ennakoitiin ja etukäteen suunnittelu, tarvittaessa myös ryhmäkodin esihenkilön tuella
olikin tärkeää. Retkeilyn ja ulkoilun määrään vaikutti myös yksittäisten asukkaiden oma kiin-
nostus liikkua ja ulkoilla.

Heinäkuun aikana retkeilin asukkaiden kanssa monessa eri luontokohteessa. Retkillä oli aina
lisäksi toinen työntekijä. Kerralla retkille osallistui yhdestä neljään asukasta. Kaikki haluk-
kaat pääsivät mukaan ainakin yhdelle pidemmälle suuntautuneelle retkelle, jonne lähdettiin
autolla. Pyrin liikkumaan asukkaiden kanssa myös lähiluontokohteissa. Otimme suurimmalle
osalle retkistä mukaan evästä. Evästauko, hiljentyminen syömään ja kiireetön oleminen ja
rauhottuminen luonnossa olikin oman kokemukseni mukaan retkissä parasta.

Vierailimme kesän aikana muun muassa Marketan puistossa ja sen läheisellä Matalajärven lin-
tutorilla. Olin tehnyt jo aiemmin keväällä asukkaiden kanssa retken Matalajärvelle ja tällöin
yksi asukkaista oli toivonut, että vierailisimme paikassa toistekin. Tästäkin syystä halusin vie-
railla Matalajärvellä myös kesällä. Puiston hienot vanhat puut tarjosivat mahdollisuuden

kokeilla, miltä tuntuu halata tai koskettaa oikein vanhaa puuta. Koin positiivisena asiana, että asukkaat uskalsivat ryhtyä tähän harjoitteeseen, koska uudet asiat ja vieraiden asioiden koskettelu saattaa autismikirjon henkilöille olla haastavaa. Matalajärvi vesilintuineen ja rantavedessä pörräävine vesihyönteisineen tarjosi niin ikää mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa. Matkan varrella oli myös hevosia, joita pysähdyimme ihmettelemään.

Teimme heinäkuun aikana myös useita retkiä Luukin retkeilyalueelle, jossa oli mahdollista poimia mustikoita. Koin retkien aikana, että aivan pienetkin asiat, kuten istuskelu järven rannalla ja pikkukivien heittäminen tyneen veteen voi olla rentouttavaa. Pidimmekin retkillä evästäuot yleensä veden äärellä, minkä elementtinä koin rauhoittavan. Vierailimme myös Suvisaaristossa ja Oittaaan ulkoilualueella. Myös ryhmäkodin läheiseen metsään suuntasimme useamman kerran keräämään mustikoita.

Olin lisäksi mukana Lipon maatilalle suuntautuvilla retkillä, missä pääsimme tutustumaan maatilalla eläimiin ja kokeilemaan riippukeinussa makailua metsässä. Näistä vierailuista koin saavani paljon hyötyä oman luontolähtöisen ohjaamisen kehittymisen kannalta. Opin muun muassa, että autismikirjon asiakkaat voivat suhtautua hyvin epäilevästi uusiin asioihin, mutta vahvalla rohkaisulla toiminta voi kuitenkin osoittautua mielekkääksi. Koen asukkaiden vapaaehtoisuuden päättää osallistumisestaan toimintaan tärkeäksi, mutta jäin pohtimaan, että välillä myös vahva rohkaisu voisi olla paikallaan. Tässä kuitenkin pakottamisen ja rohkaisemisen rajapinta on häilyvä, kun työskennellään asiakkaiden kanssa, joiden mahdollisuudet ilmaista omaa tahtoaan selvästi, ei välttämättä aina ole vahva.

Aistinpolkuharjoitteet toteutin Salmen ulkoilualue suunnitelmien mukaisesti heinäkuun kolmannella viikolla. Kävin edeltävällä viikolla katsomassa reitin valmiiksi ja tarkistin grillipaikan polttopuutilanteen. Varasin retkelle kuivia polttopuita, tulitikut, rasiain mustikoille ja muille marjoille, ensiaputarpeet, eväät ja aterimet. Grillasimme retken yhteydessä makkaraa läheisen järven rannalla sijainneella nuotiopaikalla. Ajatuksena oli myös kerätä mustikoita, mistä valmistettaisiin myöhemmin piirakkaa, mutta tämä jäi toteuttamatta, koska mustikan poiminta ei kiinnostanut niin pitkäjätteisesti, että kerättyjä marjoja olisi riittänyt mukaan.

Kiersimme hieman vajaa kaksi kilometriä pitkän luontopolun, minkä varrella suunnittelin pysähtymispisteitä eri aistinkokemuksille. Polun varrella oli valtava siirtolohkare, mikä kasvoi paksua sammalta ja muistutti sadun menninkäistä. Pysähdyimme kiven äärelle ihmettelemään sitä ja rohkaisin osallistujia kokeilemaan miltä sammal tuntuu ja mitä siitä tulee mieleen.

Keräsimme erilaisia marjoja, mansikoita, mustikoita ja vadelmia polun ääreltä. Pysähdyimme myös haistelemaan erilaisia kukkia, kuten voimakkaan tuoksuista mesiangervoa. Pienen kosken rannalla, pyysin kaikkia hiljentymään hetkeksi ja kuuntelemaan veden solisevaa ääntä. Koin tämän harjoitteet todella hyvänä, koska se herätti havaitsemaan, miten paljon vähän isommasta ihmisjoukosta oli tullut ääntä ja loi mielestäni tilanteeseen rauhan tuntua.

Katselimme, miten virta kuljetti pois erilaisia asioita, kuten keppejä. Pyysin kaikkia hengittämään syvään esimerkistäni.

Kyselin retkien jälkeen asukkailta miltä heistä retki tuntui ja pyrin havainnoimaan myös heidän tunnetilojansa retkien aikana. Käveleminen saattoi haastaa osaa asukkaista, mutta kaikki kuitenkin jaksoivat kulkea reitin, mitä uskon tukeneen rauhallinen eteneminen ja pysähtely eri aistinhavaintojen äärelle. Koin itse retken onnistuneen hyvin ja myös mukana ollut toinen työntekijä oli samaa mieltä.

6.5 Luovaa toimintaa ja luonnontarkkailua

Heinäkuun neljännellä viikolla tarkkailimme pihan hyönteisiä, jotka vierailivat puuhun kiinnitetyissä hyönteisbaareissa. Kiinnitin viikon alussa Askiston pihan hedelmäpuihin asukkaan kanssa hyönteisbaarin eli kartonkisia purkkeja, missä oli pesusieneen ja rättiin imeytettynä sokerista, mehusta, marjoista sekä hiivasta käynnyttä lientä, mikä houkuttaa hyönteisiä. Kävimme tarkistamassa puutarhassa päivittäin oleillessamme hyönteisbaaria ja mitä hyönteisiä siellä kävi. Hyönteisbaari houkutti erityisesti kimalaisia ja muurahaisia.

Pääpaino viikon aikana oli kuitenkin luovassa tekemisessä ja luonnonmateriaalien hyödyntämisessä. Teimme asukkaiden kanssa erilaisia luovia töitä valokuvauksesta, kukka-asetelmaan ja leivoin asukkaiden kanssa kolmena päivänä pihan- ja luonnonantimista. Lisäksi tein asukkaan kanssa kaulakorun kukista ja Lipon maatilalta saadusta katajan oksasta valmistetusta korupohjasta, mikä ei kuulunut alun perin suunniteltuun luovaan toimintaan.

Keräsimme pihalta asukkaiden kanssa kesäkurpitsoja ja leivoimme niistä kurpitsakakkua, mikä maistui hyvin kaikille. Lisäksi leivoin toisen asukkaan kanssa mustikkapiirakkaa. Keräsin myös yhden asukkaan kanssa omenoita pihalta ja tein omenapiirakkaa asukkaan seurattuna piirakan valmistumista. Keräsimme ja hyödynsimme myös yrttejä ja sipuleita ruoanlaitossa.

Viikon aikana otin asukkaiden kanssa valokuvia järjestelmäkameralla, johon oli asetettu makrolinssi. Ideana oli tarkastella pihaa hieman eri näkökulmasta, pienten yksityiskohtien kautta, mitkä tulivat näkyviin suurentavan linssin avulla. Valokuvaus osoittautui haastavaksi. Joillekin asukkaille oli vaikeaa valita, mistä valokuvan ottaa ja kuvaaminen vaati vahvaa ohjausta ja mukana oloa. Kaikki eivät halunneet osallistua valokuvaukseen ollenkaan. Kysyin yhdeltä asukkaalta, miltä hänestä tuntui valokuvaaminen, mihin hän ei osannut vastata. Kysyin edelleen johdatellen, kokiko hän sen vaikeana, jolloin asukas vastasi myöntävästi.

Oman tulkintani pohjalta valokuvaaminen ei kaikille ollut erityisen mieluista, koska siihen ei jaksettu keskittyä kovinkaan pitkään. Kuvien ihastelu jälkeenpäin oli oman tulkintani mukaan mukavampaa. Kuvaaminen tabletilla, missä on suuri näyttö ja mitä on helpompi painaa, olisi saattanut olla parempi ratkaisu. Otetuista kuvista tuli kuitenkin hienoja ja kävin tulostamassa

kuvat valokuvausliikkeessä, jotta asukkaat saisivat niistä mukavat muistot itselleen ja mahdollisesti onnistumisen tunteita ottamistaan kuvista.

Viikon loppupuolella teimme asukkaiden kanssa yhteisen kukka-asetelman. Mukana oli myös toinen työntekijä. Kävimme edellisenä päivänä keräämässä kävelylenkin yhteydessä niittykukkia ja lisäksi toin omasta puutarhastani kukkia mukana ja pensaiden oksia. Toin myös kotoa kukkasien ja alusen, mihin kukkia aseteltiin. Tein itse alustustyöt eli muovasin kukkasien puoliympyräksi ja liotin sitä vedessä sekä leikkasin veitsellä kukkien varret viistoon teräviksi, jotta ne olisi helppo asetella sieneen. Laitoin esimerkinomaisesti kukkia muutamia valmiiksi alustaan.

Kaikki osasivat mielestäni todella taitavasti asetella kukkia ja oksia sieneen. Kukka-asetelman äärellä viihdyttiin pitkään ja koin, että tunnelma oli hyvin keskittynyt. Itsestäni tuntui hyvältä tehdä tällaista taideteosta kukista yhdessä, koska huomasin, että jokaisella oli hieman erilainen näkemys, millaisia kukkia ja miten niitä asetella ja lopputuloksesta tuli kuitenkin mielestäni harmoninen ja onnistunut. Toinen työntekijä kehuu myös asetelman onnistumista. Yksi asukas jäi pitkäksi aikaa tarkastelemaan kukkia vielä asetelman valmistuttuakin. Kysyttäessä yksi asukas kommentoi tekemisen olleen mukavaa.

Kehystin viikon aikana otetut kuvat luontoteemaisesti ja pidimme pienen kahvitteutilaisuuden kuvien sekä kukka-asetelmien valmistuttua niitä ihailien. Söimme samalla myös asukkaan kanssa valmistettua mustikkapiirakkaa. Ajatuksena oli ensin pitää tilaisuus viikonloppuna ja pyytää myös asukkaiden läheisiä paikalle, mutta päädyin pitämään tilaisuuden aikataulusyistä jo aiemmin ja pienimuotoisena.

6.6 Opasvihkonen

Aloitin elokuun alussa opasvihkosien kirjoittamisen heinäkuun aikana tehtyjen ohjausteemojen pohjalta (liite 4). Opasvihkosen tarkoituksena oli tukea luontolähtöisen ohjaustoiminnan toteutumista jatkossakin Askiston ryhmäkodissa. Kokosin oppaaseen tietoa ja ohjeistusta, miten kesän aikana toteutettiin erilaisia luontolähtöisiä ohjauksia ja mitä tulisi huomioida tulevana vuosina esimerkiksi viljelystoimintaa suunniteltaessa tai aistinpuuta käytettäessä. Lisäksi pyrin kokoamaan erilaisia vinkkejä luontolähtöisen ohjaustoiminnan tueksi muun muassa selaisista aiheista, mistä oli keskusteltu työntekijöiden kanssa kesän aikana. Esimerkiksi kasvien tunnistaminen oli ollut tällainen aihe, kuten myös myrkylliset kasvit. Myrkylliset kasvit tulivat myös esiin läheisille tehdyssä kyselyssä, asiana, johon toivottiin kiinnitettävän huomioita.

Papunetin kuvapankin käyttö ei ollut kaikille ohjaajille tuttua, joten tein kuvapankin kuvilla valmiin sosiaalisen tarinapohjan opasvihkoseen, mitä voi tarvittaessa hyödyntää retkeiltäessä tulevana vuosina ryhmäkodin asukkaiden kanssa. Oppaan alussa halusin myös tuoda esiin

mielestäni keskeisimpiä asioita, miksi luontolähtöisen toiminnan toteuttaminen on tärkeää ja tätä kautta motivoida työntekijöitä järjestämään toimintaa jatkossakin.

Oppaan pyrin pitämään mahdollisimman tiiviinä pakettina, koska katsoin, että työntekijöiden mahdollisuudet tutustua kovin laajaan oppaaseen voivat olla rajalliset. Lukemista helpottamaan pyrin myös taittamaan oppaan lukijaystävälliseksi, niin ettei yhdelle sivulle tule kovin paljoa tekstiä ja mukana on myös kuvia ja vinkkilaatikoita. Taitoin kirjasen hyödyntäen Canva-suunnittelutyökalua.

Lähetin oppaan sähköpostitse ryhmäkodin esimiehelle elokuun puolessa välissä ja pyysin siitä palautetta häneltä ja mahdollisuuksien mukaan muilta työntekijöitä, jotta voisin tarvittaessa täydentää tai korjata opasta tukemaan paremmin luontolähtöisen toiminnan toteutumista jatkossa. Ehdotin myös ryhmäkodin esihenkilölle, että oppaan voi jakaa asukkaiden läheisille, koska asukkaiden läheisille tehdyn kyselyn yhdessä vastauksessa toivottiin lisätietoa, mitä luontolähtöisellä toiminnalla tarkoitetaan.

Ryhmäkodin esihenkilön lähettämän palautteen mukaan opas oli selkeä ja kuvaa hyvin, mitä kaikkea kesällä oli tehty. Palautteessa uskottiin myös, että oppaasta on hyötyä tulevinakin vuosina. ”...Kuvat tukivat hyvin tekstiä ja linkit mahdollistavat uusien ideoiden hakemisen. Olet kyllä taitava kasaamaan tietoa, jotta materiaaliin tutustuminen on mielekästä ja henkilö, joka ei ole nähnyt mitä asiakkaiden kanssa on tekemisiä, niin sai kyllä hyvän kuvan asiasta.”, palautteessa todettiin.

7 Kehittämistyön arviointi

Opinnäytetyön arvioinnin perustin edellä esitettyjen tavoitteiden ja suunnitelmien toteutumiseen. Jokaisen ohjaustoiminnan päätteeksi keräsin myös suullista palautetta. Arvioin lisäksi opinnäytetyössä aikataulua ja sen pitävyyttä ja työn suunnittelun onnistumista sekä kehitettyjen ohjauskokonaisuuksien toimivuutta. Arvioin myös prosessin aikana oman osaamisen kehittymistä.

Palautetta kerättiin työntekijöiltä suullisesti ohjaustoimintojen lomassa, koska se osoittautui luontevimmaksi tavaksi hektisissä päivissä, joissa ei välttämättä ollut sopivaa hetkeä kirjallisen palautteen antamiseksi. Pyrin selvittämään, miten työntekijät näkivät, että eri ohjaustee-
moja voisi kehittää ja parantaa ja mitä mieltä he yleisesti niistä olivat. Keräsin palautetta niiltä työntekijöiltä, jotka kulloinkin olivat apunani toteuttamassa luontolähtöistä ohjaustoimintaa tai työvorossa kanssani.

Asiakailta palautetta kokeilin kerätä sekä suullisesti, että Viitottu rakkaus - sivuston tunne-
mittaria hyödyntäen (Viitottu rakkaus, materiaalia hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi 2024).

Tunnemittarissa on ylhäältä alaspäin asteikolla erilaisia emoji kuvia ”aivan mahtavaa”, nauravasta emojiista, hyvin vihaiseen emojiin ”raivostunut, tuntuu, että räjähdän”. Tämän käyttö osoittautui kuitenkin haastavaksi ja ristiriitaiseksi sanallisen palautteen kanssa.

Arviot toiminnan onnistumisesta perustuvat ennen muuta omaan subjektiiviseen tulkintaani tilanteista eivätkä siten välttämättä pidä paikkansa. Havainnoinnissa pyrin kuitenkin ottamaan huomioon, kuinka hyvin asiakkaat viihtyivät ohjaustoiminnan parissa, millaisella mielialalla asukkaat minun käsitykseni mukaan olivat ohjaustoiminnan aikana, millaisia toiveita heillä heräsi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa palvelumuotoilun periaatteita hyödyntäen, asiakaslähtöisesti, autismikirjon henkilöille sopivia erilaisia luontolähtöisiä ohjaustapoja, missä keskiössä oli luontolähtöisen Green Care toiminnan peruselementit, luontoperusteisuus, osallisuus ja kokemuksellisuus. Opinnäytetyön puitteissa toteutinkin monipuolisesti erilaisia ohjauskokonaisuuksia pääosin suunnitelmien ja aikataulujen mukaisesti pyrkien niissä huomioimaan yllä esitettyjä tavoitteita.

Liikuimme monen asukkaan kanssa aktiivisesti ja pyrin mahdollistamaan niin halutessaan asukkaille erilaisia luontolähtöisiä toiminnallisuutta tukevia tapoja. Näitä mahdollisuuksia kuitenkin rajoitti osin asukkaiden omien aikataulujen sovittaminen järjestetyn toiminnan aikatauluihin, asukkaan oma kiinnostus osallistua ja ryhmäkodin työntekijäresurssit. Ohjaustoiminnan sopivuuteen vaikuttaa mielestäni autismikirjon diagnoosia enemmän asiakkaan oma kiinnostus toimintaa kohtaan. Erilaiset pelot, fyysiset rajoitteet ja kiinnostuksen puute luontolähtöistä toimintaa kohtaan, voivat myös mielestäni vaikuttaa osallistumiseen.

Ulkoiluun panostaminen oli keskeinen asia, mihin halusin luontolähtöisissä ohjauksissa keskittyä. Koinkin onnistuneeni suunnittelemaan sellaisia ohjauskokonaisuuksia, missä eri tavoin oli mukana ulkoilu ja liikkuminen luonnossa esimerkiksi kasveja keräten aistinpuuhun tai kukkaasetelmiin. Retkeilyä oli erityisesti toivottu kyselyissä ja koin myös itse retkeilyn parhaana tapana toteuttaa luontolähtöisyyttä asiakasryhmän kanssa. Retkeillessä tuli myös liikuttua, mikä omalta osaltaan edistää terveyttä ja sitä kautta hyvinvointia ja saattaa laitospäivästä ympäristössä jäädä liian vähäiseksi. Luontoretkeilyn lomassa oli myös luontevaa toteuttaa erilaisia aistiharjoitteita. Niiden kautta mahdollistui myös erilaisten luonnonmateriaalien koskettelu, mikä voi edesauttaa edelleen esimerkiksi immuunipuolustuksen kehittymistä ja vähentää sairastavuutta, kuten kappaleessa 3.4. todetaan. Myös BIWE-hankkeessa, minkä tutkimuksessa Askiston ryhmäkoti on mukana, pyritään edesauttamaan luontokontaktien määrää.

Toisaalta kaikki eivät halunneet retkeillä ja siksi koin, että oli tärkeää, että kokeiltiin myös muita luontolähtöisen ohjauksen tapoja. Esimerkiksi yhteisen kukka-asetelman tekemisen uskoisin olleen aivan uusi elämys asukkaille, mikä mahdollisti oman luovan ilmaisun sekä yhteisöllisen osallistumisen. Retkeilyn lisäksi koin asetelman tekemisen kaikista palkitsevimpana,

koska siihen jaksettiin keskittyä hyvin, mitä kautta tunnelma oli mielestäni rauhallinen. Itseleni oli silmiä avaavaa myös asetelman teossa, miten luovasti kaikki osasivat kukkia asetella ja lopputulos oli mielestäni kaunis.

Tavoitteena kasvien hoidossa oli muun muassa ulkoilun lisääminen, kasvun seuraamisen ilon sekä monipuoliset aistinelämykset. Itse kasvatetut kasvit voisivat myös mahdollistaa terveellisemmän ruokavalion. Positiivisena asiana koin kasvien hoidossa sen, että itse poimitut marjat ja viljellyt vihannekset maistuivat myös asukkaille, joille ne eivät ehkä muuten maistuneet. Erilaisten yrttien maistelun koin mahdollistavan uusia aistinelämyksiä. Yrttivalikoimassa erilaisten makuelämysten kirjoon, olikin pyrkinyt panostamaan. Kaikki eivät kuitenkaan halunneet osallistua hoidollisiin toimiin. Kasvien hoidollisia toimia hyödynnettäessä luontolähtöisen ohjaustoiminnan osana koin tärkeänä kokeilla erilaisia tapoja osallistua, koska asiakkailta voi olla arkuutta, koskettaa tai tutustua erilaisiin materiaaleihin tai uusiin asioihin. Kokeilemalla voi kuitenkin löytyä itselle mieluisaa tekemistä puutarhassa.

Myös esimerkiksi herkkujen kautta toimintaan motivointi, voi edesauttaa toimintaan osallistumista, mutta toisaalta jäin pohtimaan, missä määrin itse luontolähtöinen tekeminen tuottaa hyvinvointia, jos motiivi toimintaan osallistumiseksi on jonkin herkun saaminen. Näkisinkin, että sellainen toiminta ei välttämättä ole asiakkaan kannalta hyödyllistä, vaikkakin tilanteissa, missä johonkin uuteen asiaan tutustuminen jännittää, voi herku tai muu palkinto edesauttaa toimintaan osallistumista myös ilman palkitsemista jatkossa.

Kaiken toiminnan lopullisena tavoitteena oli asukkaiden hyvinvoinnin lisääntyminen. Tämän arvioiminen on kuitenkin haastavaa ja perustuu ennen muuta omaan tulkintaani siitä, miten koin asukkaiden viihtyneen eri ohjaustoimintojen parissa. Koetun hyvinvoinnin lisäksi hyvinvointiin pitkällä aikavälillä vaikuttaa kuitenkin myös välilliset tekijät - kuten se, että pysytään mahdollisesti terveempänä esimerkiksi liikunnan tai luontokontaktien lisääntymisen kautta.

Työntekijä- ja asukaspalaute opinnäytetyön aikana oli pääosin positiivista. Keskusteluissa työntekijöiden kanssa nousi esiin, missä määrin asukkaat jaksavat osallistua luontolähtöiseen toimintaan silloin, kun he ovat päivätoiminnassa. Näkisin itse kuitenkin varsinkin liikunnan ja ulkoilun merkityksellisenä myös arkena, erityisesti silloin, jos asukkaat eivät ole päässeet päivätoiminnan aikana ulkoilemaan. Ulkoilun määrään lisäämistä myös muulloin, kun kesällä toivottiin myös asukkaiden läheisille tehdyssä kyselyssä. Keskustelua kenties tarvittaisiinkin enemmän päivätoiminnan ja asumispalveluiden välillä, millaista luontolähtöistä toimintaa asukkaiden päiviin sisältyy eri yksiköissä, jotta ne tukisivat paremmin asukkaiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Tässä opinnäytetyössä luontolähtöistä ohjaustoimintaa kehitettiin erityisesti kesäaikaan. Sopivan ohjaustoiminnan suunnittelu talvella toteutettavaksi olisi kuitenkin myös mielestäni tärkeää, jotta ulkoilu ja luonnossa liikkuminen ei rajoitu vain kesäaikaan. Esimerkiksi

vuosikellotyypinen ohjekirjanen eri vuodenaikoihin sopivan toiminnan suunnittelemiseksi voisi olla paikallaan.

Keräsin yhdeltä asukkaalta tarkemmin palautetta ohjauksista toteutusten yhteydessä, kysymällä millaista tekeminen hänen mielestään oli ollut. Asukkaan mukaan kaikki toteutettu ohjaus oli ollut mukavaa. Valokuvauksen mielekkyydestä hän ei kuitenkaan osannut antaa palautetta, mutta oli iloinen saamastaan kuvasta ja toivoi, että voisi näyttää sitä läheiselleen. Palautteen kerääminen asiakasryhmältä osoittautui haastavaksi ja koin epävarmuutta siitä, mitä asukkaat lopulta olivat eri ohjaustilanteista ajatelleet. Asiakasryhmän kanssa korostuikin mielestäni ohjauksia suunniteltaessa asiakkaiden omatahtisuuden mahdollistaminen ja mahdollisuudet omaehtoisesti poistua järjestettävästä toiminnasta niin toivoessaan. Tämä toteuttaminen esimerkiksi retkillä, joissa on useita asukkaita samanaikaisesti, ei aina kuitenkaan ole mahdollista. Sosiaalisten tarinoiden käyttö ennen ohjauksia voi mielestäni taata paremmin, että asiakkailla on mahdollisuus pohtia ja omaehtoisesti päättää halustaan osallistua tarjottuun toimintaan.

Opinnäytetyössäni minulla ei ole vielä tietoa, miten ryhmäkodissa tullaan hyödyntämään tekemääni opasta. En myöskään opinnäytetyön puitteissa ehtynyt enää havainnoimaan, miten lopulta käytetyt luontolähtöiset teemat jalkautuvat ryhmäkodin ohjaustyöhön. Tätä olisi mielenkiintoista selvittää jatkossa. Luontolähtöisten menetelmien käyttöön vaikuttaa mielestäni paljon henkilöstön osaaminen ja innostus toteuttaa toimintaa. Mielestäni henkilöstön luontolähtöisten ohjaustaitojen kehittymiseen tähtääville kehitystöille olisikin tarvetta eri asumisyksiköissä. Tämän opinnäytetyön puitteissa mahdollisuudet motivoida työntekijöitä toimintaan jatkossa, näin rajallisiksi. Pyrin kuitenkin keskustelujen kautta tuomaan muille työntekijöillekin esiin luontolähtöisten menetelmien hyötyjä. Kesän ohjauksista koostamani oppaan toivon myös osaltaan motivoivan toiminnan toteutumiseen tulevinakin vuosina.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös kehittää omaa osaamisani luontolähtöisen ohjaustoiminnan järjestämisestä autismikirjon asiakkaiden parissa. Prosessi on ollut pitkä ja uuvuttava, mutta toisaalta koen, että olen oppinut sen aikana paljon. Työ olisi saattanut kuitenkin jäädä tekemättä, jos sen koko kuormittavuus olisi ollut tiedossani jo aihetta suunnitellessa. Kehitystyön työmäärän olisikin ollut jälkeenpäin ajateltuna hyvä kiinnittää paremmin huomioita ja kenties rajata ohjausteemojen määrää.

Prosessi on vaatinut monipuolista perehtymistä niin luontolähtöisiin menetelmiin kuin autismiin. Erilaisten sosiaalisten tarinoiden ja kuvakommunikaatiövälaineiden käytännön merkitys autismikirjon henkilöiden kanssa työskennellessä hahmottui työskentelyn aikana. Prosessi myös valaisi autismiin liittyvää kahtiajakoisuutta aistinhakuisuuteen ja aistiyliherkkyyteen, jolloin yksilölliset erot eri ohjauksien sopivuudesta vaihtelevat. Siinä missä toinen voi hyötyä erilaisten yrttien maistelusta tai kukkien haistelusta, toiselle tällainen toiminta voi olla

kuormittavaa liiallisesti tarjottuna. Toisaalta myös aistinyliherkkä voi hyötyä eri aistimuksiin tutustumisesta, kun ympäristö ei ole liian kuormittava. Moniaistisuuden hyödyntäminen mm. Snoezelen huoneiden muodossa autismikuntoutuksessa oli minulle aivan uusi asia.

Ohjauksien suunnittelu on vaatinut paljon ideointia ja pohdintaa sekä rajaamista ja uudelleenideointia, unohtamatta itse toteutuksia ja niihin liittyntä valmistelua. Opinnäytetyön tekeminen on vaatinut myös sähköisten kyselylomakkeiden toteutuksen harjoittelua ja jännitystä siitä saadako tarpeeksi vastauksia, jotta suunnittelutyö voi käynnistyä. Työ onkin kehittänyt omaa ymmärrystä kehitysprosessien monitahoisuudesta. Ymmärrystä, miksi aikatauluissa pitää olla runsaasti joustoa, koska prosessin eteneminen ei ole vain omasta aktiivisuudesta kiinni. Se on vaatinut myös ohjekirjasen sisällön suunnittelun ja rajauksien pohtimista sekä vihkosen taittamisen harjoittelua, jotta opas olisi luettavuudeltaan sellainen, että työntekijät siihen jaksaisivat perehtyä. Prosessiin on sisällynyt myös paljon omaa eettistä pohdintaa tekemisen mielekkyydestä ja siitä mitä opinnäytetyössä on syytä tuoda esiin.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessiin liittyi paljon eettistä pohdintaa, mikä osaltaan vaikutti siihen, miten luotettavasti pystyn prosessia tässä opinnäytetyössä tuomaan esiin. Palvelumuotoilun käytänteisiin kuuluu asiakaslähtöinen lähestyminen kehitettävää palvelua kohtaan. Vaikka pyrinkin tätä periaatetta noudattamaan huomioimalla asukkaiden tarpeita ja kiinnostuksenkohteita, en kuitenkaan opinnäytetyössä lähtenyt erittelemään tai tarkemmin kuvaamaan asukkaiden erilaisia tarpeita, toiveita tai persoonallisuutta, koska haluan suojella heidän yksityisyyttään. Käsittelin siksi opinnäytetyössä erilaisia tarpeita ja toiveita pääosin vain yleisellä tasolla liittyen vahvasti tuettavien autismikirjon asiakkaiden yleisiin tarpeisiin.

Pyrin opinnäytetyössä suunnittelemaan asukkaille sopivaa luontolähtöistä toimintaa palvelumuotoilun menetelmistä kyselytutkimuksia hyödyntäen. Koska molempiin kyselyihin vastasi alle puolet kyselyiden vastaanottajista, jäi paljon sellaista tietoa saamatta, mikä olisi mahdollisesti vaikuttanut ohjaustoimintojen suunnitteluun. Tämä osaltaan vaikutti opinnäytetyön luotettavuuteen.

Pyrin opinnäytetyössäni noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Nämä elementit tulisi näkyä tutkimuksen eri vaiheissa - suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa ja raportoinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Vastaavasti hyvään tieteelliseen käytäntöön ei kuulu tekaistujen havaintojen, aineistojen tai tulosten esittäminen, havaintojen vääristely tai olennaisten tulosten tai havaintojen jättäminen esittämättä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 16-17.) Toteutettaessa kehitystyötä vahvan

tuen tarpeessa olevien henkilöiden parissa, havaintojen vääristelyn tai vääristymisen mahdollisuus keskinäisen kommunikoinnin haasteiden takia onkin mielestäni suuri. Pyrinkin olemaan varoivainen johtopäätöksissä ohjauksien vaikutuksesta asukkaiden hyvinvointiin.

Myöskään tekstien tai kuvien esittäminen tai käyttäminen omista nimistä ilman asianmukaista viittaamista ei kuulu hyviin tieteellisiin käytäntöihin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 16-17.) Pyrin huomioimaan nämä seikat opinnäytetyöprosessissa huolellisella valmistellulla, täsmällisillä viittauksilla ja pyrkimällä perustelemaan tekemäni havainnot asianmukaisesti.

Oleellista on myös hankkia tutkimuksen tekemistä varten tarvittavat luvat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 18). Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olen allekirjoittanut Askiston ryhmäkodin esimiehen kanssa opinnäytetyön tekemistä varten Laurean ammattikorkeakoulun luoman sopimus pohjan mukaisen opinnäytetyösopimuksen mm. opinnäytetyön julkaisuoikeudesta ja tutkimustulosten hyödyntämisestä ja keskustellut tarpeesta tutkimuslupa-an Autis-misäätiöltä. Ryhmäkodin esihenkilö on edelleen esittänyt opinnäytetyön aiheanalyysin omalle esimiehelleen. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin myös ryhmäkodin esihenkilöllä ennen kehittämistyön aloittamista ja kyselyt kulkivat hänen hyväksyntänsä kautta.

Henkilön kohdalla, joka ei esimerkiksi kehitysvammaisuuden vuoksi kykene pätevästi antamaan suostumustaan tutkimukseen, voi suostumuksen antaa hänen lähiomaisensa tai muu läheinen taikka hänen laillinen edustajansa. Viimesijaisesti kuitenkin henkilö itse päättää osallistumisestaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 10.) Pyrinkin selvittämään myös asiakkaille mahdollisuuksien mukaan tekemäni kehitystyötä ja mahdollistaa toimintaa osallistumisen vapaaehtoisuuden suunnittelemalla ohjaukset niin, että niistä voi halutessaan poistua. Sosiaalisten tarinoiden käytön koin edesauttavan asukkaan omaa mahdollisuutta päättää halustaan osallistua toimintaan.

Pyysin kyselyiden yhteydessä lupaa hyödyntää tietoja opinnäytetyössäni. Lisäksi pyysin lupaa kerätä palautetta asiakkailta ja heidän omaisiltaan sekä informoin heitä kehittämistyöstäni ryhmäkodin esihenkilön kautta. Kerron myös, missä opinnäytetyöni julkaistaan. Kaikki asukkaiden läheiset eivät kuitenkaan reagoineet lupapyyntöön. Katsoin myös eettisesti arveluttavaksi, osan asiakkaiden kohdalla lähteä arvioimaan heidän antamansa palautteen oikeudellisuutta, omien kykyjeni puitteissa tulkita asukkaan vastauksia. Näistä syistä asiakaspalautteen käsittely jää opinnäytetyössä vähäiseksi. Vaikeus tulkita asukkaiden tuntemuksia osaltaan vaikuttaa luotettavuuteen, missä määrin asukkaat kokivat järjestetyn toiminnan todella omaa hyvinvointiaan edistävänä.

Joissain tapauksissa tutkijan tulee pyytää ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta eettinen ennakkoarviointilausunto. Tällaisia tilanteita on, jos tutkimuksessa poiketaan suostumuksen periaatteesta, puututaan tutkittavien fyysiseen koskemattomuuteen, se kohdistuu alle 15-

vuotiaisiin ilman huoltajan erillistä suostumusta, tutkimuksessa esitetään poikkeuksellisen voimakkaita ärsykeitä ja tutkimuksesta voi koitua normaalin arkielämän rajat ylittävää henkistä haittaa tai uhkaa turvallisuudelle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 16.) Opin- näytetyöhöni ei kuitenkaan sisällynyt ylläesitettyjä tilanteita, joten ennakoarviointia ei tarvittu.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n julkaisemassa Arvot, arki ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa (2022) perustana on ihmisarvo, ihmis- oikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Eettiset periaatteet sisältävät ihmisen oikeuden ilmaista tunteitaan, arvostavan vuorovaikutuksen ja kohtaamisen, itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden, jokaisen ainutlaatuisuuden, voimavarojen ja vahvuuksien huomioimisen sekä syrjinnän tai epäoikeudenmukaisen käytöksen vastustamisen. Edellä esitettyjä arvoja pyrin huomioimaan opinnäytetyön toteutuksessa. Työskennellessä kehityksellisiä haasteita omaa- vien asiakkaiden kanssa, näkisin kuitenkin ristiriitoja väistämättä syntyvän itsemääräämisoikeuden ja erilaisten hyvinvoinnin osatekijöiden edistämisen välillä. Itsemääräämisoikeuden ja hyvinvoinnin edistämisen rajapinnat ovat häilyviä ja haastavia. Itsemääräämisoikeus voi myös johtaa mielestäni suoranaiseen heitteillejättöön tai vaaratilanteisiin, jos henkilö ei itse ymmärrä tekojensa pitkäaikaisvaikutuksia. Autismikirjon henkilöillä voi olla epäluuloja ja arkuutta kokeilla uusia asioita. Vahva rohkaisu voi olla tarpeen, jotta henkilö löytää esimerkiksi mielekästä tekemistä, tämä toisaalta voi olla uhka asiakkaan itsemääräämisoikeuden toteutu- miselle.

Oman mielipiteen ilmaisussa voi myös olla haasteita. Esimerkiksi kehitysvamman ja autismin diagnoosin asiakkaan kanssa työskennelleen henkilön kertomana, on mahdollista, että asiakas vastaa onko kivaa vai tylsää sen perusteella kumman sanan ”kiva”, ”tylsä” kysyjä on esittänyt ensin tai kaikkiin kysymyksiin myöntävästi. Pahimmassa tapauksessa millaisiin tulkintoihin asiakkaan kanssa päädytään, vaikuttaa se, minkä vastauksen työntekijä päättää valita oikeaksi. Tällöin asiakkaan oman mielipiteen kysyminen ei mielestäni tulisi perustaa vain sanallise- lle kyselylle vaan erilaisia tapoja selvittää asiakkaan tuntemuksia esimerkiksi havainnoiden tulee käyttää.

Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea kehitetyn työn käyttökelpoi- suutta ja hyödyllisyyttä, mutta myös todenmukaisuutta ja validiutta (Toikko & Rantanen 2009, 121). Kehittämistoiminnassa tieteellisen tutkimuksen vaatimus toistettavuudesta ei yleensä toteudu, koska samanlaisen ryhmäprosessin aikaansaaminen ei ole mahdollista. (Toikko & Rantanen 2009, 122-123.) En pyrkinytkään kehittämistyössäni yleistämään siitä saa- tuja tuloksia laajempaan joukkoon. Työn tarkoituksena oli ennen muuta kehittää ohjaustoi- mintaa Askiston ryhmäkodin tämänhetkisille asiakkaille heidän hyvinvointinsa tueksi kesä- ajalle.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen sai pohtimaan luonnon hyvinvointivaikutuksia laaja-alaisemmin. Hyvinvointi rakentuu moninaisista toisiinsa liittyvistä tekijöistä ja tapahtumaketjuista. Esimerkiksi sairastuminen voi tehdä olon huonoksi, mutta se voi myös estää meitä tapaamasta itselle tärkeitä ihmisiä tai osallistumasta itselle tärkeään toimintaan. Tätä kautta myös luonnon hyvinvointivaikutukset ovat moninaiset. Luonnossa oleilu voi vähentää sairastavuutta ja sitä kautta vaikuttaa hyvinvointiin monella tapaa, kuten mahdollisuutena tavata ikääntyneitä sukulaisia tai käydä elokuvissa. Luonnossa tulee myös liikuttua ja liikunta voi edelleen vaikuttaa esimerkiksi unenlaatuun (Heisse, Heinen, & Brokmeier 2023, 5). Näkisinkin, että jos lähdemme arvioimaan luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille vain siellä heränneitä tunteita selvittämällä tai stressitasoa mittaamalla, emme hahmota kokonaiskuvaa. Näenkin tärkeänä tuoda esiin myös muita epäsuoria vaikutuksia, jotta kokonaiskuva luonnossa oleilun merkityksestä yhteiskunnallisesti hahmottuisi.

Luonto voi myös tarjota monipuolista harrastustoimintaa, mikä on monesti myös lähes maksutonta. Kiristyvässä taloustilanteessa erilaiset maksuttomat vapaa-ajanviettotavat antavat mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen myös niille, joilla ei ole varaa kalliisiin harrastuksiin. Retkeilyn ja muun luonnossa oleilun lisäksi esimerkiksi luontokohteisiin rakennetut frisbeegolfradat, luonnonvesissä uiminen, sienten ja marjojen keräily tai vaikka geokätköily eli aarrekköiden etsiminen luonnosta kännykkäsovelluksen avulla, voivat tarjota mielekkäitä vapaa-ajanviettomahdollisuuksia, vaikka kyseessä ei olisikaan varsinainen luontolähtöinen toiminta. Kasvien tai kivien keräily, hyönteisten tutkiminen tai lintubongaus, voivat tarjota myös erityisesti autismikirjon henkilölle hyviä harrastusmahdollisuuksia, koska lajinmääritys vaatii hyvää yksityiskohtien erottelukykä, tarkkuutta ja innostusta tutkia yhtä spesifiä asiaa. Nämä piirteet ovat ominaisia monille autismikirjon henkilöille ja vahvuuksien sekä voimavarojen hyödyntäminen kuntoutuksessa tärkeä (Autismikirjon häiriö, Käypä hoito suositus 2024).

Vahvan tuen tarpeessa olevat ihmiset ovat riippuvaisia ympärillä olevista ihmisistä - läheisistä, kasvattajista tai vaikka ryhmäkotien tai muiden asumisyksikköjen työntekijöistä. Nämä ihmiset ympärillä yleensä ovat vahvasti määrittämässä, miten ja kuinka paljon luonnossa oleilua henkilön päivään kuuluu sen lisäksi, että poliittiset vallanpitäjät osaltaan päättävät, millaiset resurssit eri instituutioilla on käytössä toteuttaa toimintaansa. Luontolähtöisen ohjaustoiminnan toteutuminen vaatiikin siis tähän motivoituneita työntekijöitä ja hupenevien resurssien puutteessa halua pohtia yhdessä ja organisoida päiviä niin, että ulkoilu luonnossa mahdollistuu kaikille halukkaille. Näkisinkin, että mahdollisuuksiin liikkua luonnossa ja kokea sitä moniaistisesti voitaisiin pohtia myös valtakunnallisesti, esimerkiksi kirjaamalla selkeitä tavoitteita, mihin eri organisaatioita pyydetään sitoutumaan.

Kokemusten pohjalta näkisin asiakaslähtöisyyden parhaaksi tavaksi lähteä suunnittelemaan ohjaustoimintaa, koska jokaisen omat kiinnostuksenkohteet motivoivat oman näkemykseni mukaan parhaiten osallistumaan. Asiakkaiden oman mielipiteen ja kiinnostustenkohteiden selvittäminen voi olla kuitenkin aikaa vievää, koska yhteinen kieli voi puuttua asiakasryhmän kanssa työskennellessä. Tämä voi aiheuttaa turhautumista puolin ja toisin. Sopivan luontolähtöisen ohjaustoiminnan löytäminen kullekin asiakkaalle, voikin olla pidemmän aikavälin prosessi, mikä vaatii pitkäjänteistä työskentelyä ja sitoutumista työntekijöiltä.

Lähteet

- Aistien 2024. Tila. Viitattu 24.3.2024. <https://aistienmenetelma.net/aistien-menetelma/tila/>
- Alhonen, M. & Iloranta, R. 2021. Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen. SUN - 3AMK Sparraa Uuteen Nousuun -hanke. Viitattu 25.3.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/502561/sun-3amk-palvelumuotoiluopas.pdf>
- Askiston asumisyksikön omavalvontasuunnitelma 2023. Viitattu 18.3.2024. <https://vake-hyva.fi/sites/default/files/document/Omavalvontasuunnitelma%20Askisto.docx.pdf>
- Autismikirjon häiriö. Käypä hoito -suositus. 2024. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 1.9.2024. www.kaypahoito.fi
- Autismisäätiö a 2024. Tietoa meistä. Viitattu 17.3.2024. <https://www.autismisaatio.fi/tietoa-meista.html>
- Autismisäätiö b 2024. Palvelut. Viitattu 17.3.2024. <https://www.autismisaatio.fi/palvelumme.html>
- Bisson, A., Robinson, S. & Lachman, M. 2019. Walk to a better night of sleep: testing the relationship between physical activity and sleep. *Sleep Health*. Oct;5(5). 487-494.
- BIWE a 2024. Tutkimus. Viitattu 15.5.2024. <https://www.biwe.fi/osallistu/>
- BIWE b 2024. Blogi. Viitattu. 30.8.2024. <https://www.biwe.fi>
- Bodman, G. 2019. Nature as a source of wellbeing. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levön instituutin julkaisuja. Vaasan yliopisto, 29-36. Viitattu 5.3.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Chang, C., Lin, B., Feng, X., Andersson, E., Gardner, J. & Astell-Burt, T. 2024. A lower connection to nature is related to lower mental health benefits from nature contact. *Scientific Reports*. 14, 6705. Viitattu 14.8.2024. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56968-5>
- Design Council 2024. The Double Diamond. A universally accepted depiction of the design process. Viitattu 5.9.2024. <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/>
- Fyhrquist, N., Ruokolainen, L., Suomalainen, A., Lehtimäki, S., Veckman, V., Vendelin, J., Karisola, P., Lehto, M., Savinko, T., Jarva, H., Kosunen, T., Corander, J., Auvinen, P., Paulin, L., Herten, L., T., Laatikainen, Mäkelä, M., Haahtela, T., Greco, D., Hanski, I. & Alenius, H. 2014. *Acinetobacter* species in the skin microbiota protect against allergic sensitization and inflammation. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*. Volume 134, 6, 1301-1309.

Gaigg, S., Flaxman P., G., Shah, R., Bowler, D., Meyer, B., Roestorf, A., Haenschel, C., Rodgers, J. & South, M. 2020. Guided mindfulness and cognitive behavioural practices reduce anxiety in autistic adults: A pilot 8-month waitlist-controlled trial of widely available online tools. *Autism* 2020 (24) 867-883

Green Care Finland a 2024. Mitä on Green Care? Viitattu 17.3.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Green Care Finland b 2024. Autismisäätiö sr. Viitattu 17.3.2024. <https://www.gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/autismisaatio-sr/>

Green Care Finland c 2024. Green Care -laatumerkkien hakuprosessi. Viitattu 10.10.2024. <https://www.gcfinland.fi/laatu/green-care--laatumerkkien-hakuprosessi/>

Green Care Finland ry 2024. Green Care -laatumerkkien hakuprosessi. Viitattu 5.3.2024. <https://www.gcfinland.fi/laatu/green-care--laatumerkkien-hakuprosessi/>

Hautamäki, L. 2019. Monilajinen hyvinvointi: eläimet, bakteerit, ympäristö ja ihmisen terveys. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon instituutin julkaisuja. Vaasan yliopisto, 11-15. Viitattu 5.3.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

Hautamäki, L., Ramandan, F. & Vilhunen, T. 2021. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. Helsinki. Kela. Viitattu 5.3.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021061738238>

Heissel, A., Heinen, D. & Brokmeier, L. 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*. 57, 1049-1057.

Huovinen, P. 2021. Parantavat bakteerit. Helsinki. WSOY.

Hyötykasviyhdistys 2024. Hyvät kasvikumppanit. Viitattu 27.8.2024. <https://hyotykasviyhdistys.fi/puutarhatieto/sekaviljely/>

Juhola, E. 2018. Autismin muuttuvat kasvot. Autismisäätiö 20 vuotta. Helsinki. Into -kustannus.

Jussila, K. & Mattila M-L. Aistisäätelyn epätyypillisuus autismikirjon häiriössä. Duodecim. Käypä Hoito. Viitattu 8.3.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix03217#R1>

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2018. Green Care -menetelmäopas. Tampere. Voimatassut ky. Karisto, A. 2016. Hyvinvointi ja vastavuoroisuus. Teoksessa Törrönen, M., Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lundén, T., Salovaara, P. & Veistilä, M. (toim.) Vastavuoroinen sosiaalityö. Helsinki: Gaudeamus, 25-38

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä. PS. kustannus.

Kujanpää, S & Lepistö-Paisley, T. 2023. Käypä hoito -suositus. Autismikirjon häiriön kuntoutusmallit. Duodecim. Viitattu 30.3.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix03180>

Kujanpää, S. 2023. Sosiaalisia taitoja kehittävät ohjelmat autismikirjon henkilöille.

Martela, F. 2022. Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 87, 5-6. Viitattu 6.3.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maslow, A. 1943. Classics in the History of Psychology. A theory of human motivation. Viitattu 20.4.2024. <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Mieli ry 2024. Mindfulness - harjoitukset. Viitattu 30.3.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Morton, J.T., Jin, D.M., Mills, R.H. et al. 2023. Multi-level analysis of the gut-brain axis shows autism spectrum disorder-associated molecular and microbial profiles. *Nat Neurosci* 26, 1208-1217 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41593-023-01361-0>

Nissinen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Teoksessa (toim.) Hirvonen, J. & Skyttä, T. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Viitattu 24.3.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>

Novakovic, N., Milovancevic, M., Dejanovic, S. & Aleksic, B. 2019. Effects of Snoezelen—Multisensory environment on CARS scale in adolescents and adults with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*. 89, 51–58. Viitattu 27.8.2024. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.03.007>

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levön instituutin julkaisuja. Vaasan yliopisto, 37-51. Viitattu 5.3.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

Roslund, M., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O., Hyöty, H., Sinkkonen A. & ADELE research group. 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advance*. American Association for the Advancement of Science. Volume 6. Issue 42. 1-10.

Roslund, M., Laitinen, O. & Sinkkonen, A. 2024. Scoping review on soil microbiome and gut health—Are soil microorganisms missing from the planetary health plate? *People and Nature*. 6:1078-1095. Viitattu 15.8.2024. DOI: 10.1002/pan3.10638

Räty, M. 2019. Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa - uusia tuulia aistien-menetelmän käyttöön. Teoksessa (toim.) Kuparinen, K. & Räty, M. Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa - hankkeen satoa. Laurean julkaisut. Viitattu 24.3.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-516-0>

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.3.2024. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Siitari, N. & Siponen, A. 2013. Mieleni metsään menköhön. Opas luonnon hyvinvointivaikutuksista. Viitattu 5.3.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57468/opas_siitari_siponen_2013.pdf?sequence=1

Socada, L. 2020. Autismikirjon häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 8.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355/autismikirjon-hairiot#s4>

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76,3, 320-331. Viitattu 4.3.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf>

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Viitattu 6.3.2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>

Stevanovic, M. & Koskinen, E. 2018. Sosiaalinen vuorovaikutus autismikirjon häiriössä - keskustelututkimuksen näkökulma. Duodecim. Lääketieteellinen aikakauskirja. Viitattu 20.4.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14588>

Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L. & Kühn, S. 2022. Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. Scientific Reports. 12, 16414. Viitattu 15.8.2024. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20841-0>

Talentia ry. 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 26.3.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

THL. 2024. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 8.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Viitattu 25.3.2024. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/100802>

Tuohimetsä, S. & Rantanen, M. 2018. Puutarhan iloa ja voimaa Green Care puutarhassa. Helsinki. Luonnonvarakeskus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 26.3.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 26.3.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki. Talentum.

Unwin, K., Powell, G. & Jones, C. 2021. The use of Multi-Sensory Environments with autistic children: Exploring the effect of having control of sensory changes. Autism. Vol. 26(6) 1379-1394. Viitattu 27.8.2024. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9340127/pdf/10.1177_13623613211050176.pdf

Vahvike 2024. Snoezelen - moniaistinen ympäristö. Viitattu 27.8.2024. https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Snoezelen_Vahvike_1-1.pdf

Valvira 2024. Itsemääräämisoikeuden varmistaminen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Viitattu 18.3.2024. <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/itsemaaraamisoikeus>

Vehmasto, E. Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J., Aho, M. & Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care. Luontohoivan LuontoVoi-man -laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 5.3.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>

Vihreä Veräjä 2022. Luonto sisälle - mistä on aistihuone tehty. Viitattu 24.3.2024. <https://www.vihreaveraja.fi/sisustus/luonto-sisalle-mista-on-aistihuone-tehty/>

Viitottu rakkaus 2024. Materiaalia hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi Tunnemittari. Viitattu 27.8.2024. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemittari-emoji/>

Åberg, L. 2021. Kehitysvammaisuus. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 8.3.2024.
<https://www.terveyskirjasto>

Kuviot

Kuviot 1: Palvelumuotoilun prosessin kuvaus suunnittelussa ja toteutuksessa.	22
Kuviot 2: Empatiakartta ohjaustoiminnan suunnittelussa.	23
Kuviot 3: Millaisesta luontolähtöisestä toiminnasta asukkaat hyötyvät/nauttivat (n=12).....	27

Taulukot

Taulukko 1. Opinnäytetyöprosessin kulku.....	19
--	----

Liitteet

Liite 1: Saatekirje ja kysely työntekijöille.....	57
Liite 2: Saatekirje ja kysely asukkaiden läheisille.....	59
Liite 3: Lupa pyytää palautetta.....	60
Liite 4: Opasvihkonen.....	61

Liite 1: Saatekirje ja kysely työntekijöille

Kysely ryhmäkodin työntekijöille

Tervetuloa vastaamaan ryhmäkodin luontolähtöisen toiminnan kehittämistä koskevaan kyselyyn. Tämä kysely on osa sosionomiopintojeni opinnäytetyön kehitystehtävää Laurean ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää luontolähtöisiä ohjaustapoja ja koostaa saatujen ideoiden, kokemusten, palautteen ja teorian pohjalta luontolähtöisten menetelmien ohjekirjanen, mitä voidaan hyödyntää ryhmäkodin toiminnassa. Tarkoituksena on myös järjestää kesän 2024 aikana monipuolista, asiakkaille täysin vapaaehtoista ohjaustoimintaa esimerkiksi retkien, luonnonmateriaaleja hyödyntävien pajojen, luonnonseurantaan ja tutkimiseen liittyvien tehtävien ja muun viriketoiminnan muodossa. Tavoitteena työllä on asiakkaiden hyvinvoinnin lisääminen toiminnallisuuden, osallisuuden, luontolähtöisyyden, rentoutumisen ja uuden oppimisen kautta. Kyselyn avulla pyrin selvittämään, millaisesta toiminnasta työntekijät kokevat, että ryhmäkodin asiakkaat hyötyvät ja millaisia toiveita työntekijöillä on luontolähtöisen menetelmätyöskentelyn suhteen.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, luottamuksellista eikä henkilötietoja käsitellä vaan kyselyyn vastataan nimettömänä. **Ethän mainitse vastauksissa myöskään asiakkaiden nimiä.** Saatuja vastauksia hyödynnetään ohjaustoiminnan kehittämisessä, ohjekirjajen suunnittelussa ja opinnäytetyössäni. Valmis opinnäytetyö on julkisesti luettavissa Theseus -verkkopalvelussa. Vastaaminen vie aikaa noin 5–10 minuuttia. Kyselyyn voi vastata 15.5.2024 asti. Jokainen vastaus on arvokas. Kiitos ajastasi!

Ystävällisin terveisin Anna-Leena Mäkelä

Koetko, että sinulla on riittävästi tietoa luontolähtöisistä Green Care -ohjauksen tavoista ja toiminnoista autisminkirjon asiakkaiden ohjauksessa? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Halutessasi voit tarkentaa, millaista tietoa kaipaisit lisää tai mainita, mikäli luontolähtöisyys ei kiinnosta sinua menetelmänä.

Oma vastauksesi

Kuinka usein sinun käsityksesi mukaan jotain luontolähtöistä menetelmää hyödynnetään ryhmäkodin ohjauksessa? *

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- 6–11 kertaa vuodessa
- 1–5 kertaa vuodessa
- En osaa sanoa
- Ei koskaan

Millaista luontolähtöistä toimintaa olet ollut mukana järjestämässä ryhmäkodissa *
aiemmin (valitse yksi tai useampi)?

- Kasvien istutusta tai puutarhanhoitoon liittyvää toimintaa
- Retkeilyä luontokohteissa
- Luonnon tarkkailuun ja tutkimiseen liittyvää toimintaa
- Aistien stimulointiin (rentoutuminen tai aktivointi) liittyvää toimintaa, esim. aistintila
- Läsnäolon tai rentoutumisen menetelmäharjoitteita luonnossa tai pihalla
- Eläinavusteista toimintaa
- En ole ollut järjestämässä mitään yllä mainituista

Halutessasi voit tarkentaa, millaisen toiminnan järjestämisessä olet ollut mukana.

Oma vastauksesi

Millaisia asioita näet, että olisi tarpeen lisätä ryhmäkodin ohjaustoimintaan *
(valitse yksi tai useampi)?

- Virikkeellisempi arki
- Yhteisöllisyys/osallisuus yhteisöön
- Uuden oppiminen
- Itsenäisyyden ja omatoimisuuden edistäminen
- Liikunta/ulkoilu
- Rentoutuminen
- Aistien aktivointi
- Ei mitään yllä mainituista

Halutessasi voit tarkentaa vastaustasi tai ehdottaa muuta kehityskohtaa?

Oma vastauksesi

Millaisia seikkoja näet, että olisi hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa
luontolähtöistä toimintaa asiakkaille?

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake

Liite 2: Saatekirje ja kysely asukkaiden läheisille

Kysely ryhmäkodin asiakkaiden läheisille

Tervetuloa vastaamaan ryhmäkodin luontolähtöisen toiminnan kehittämistä koskevaan kyselyyn. Tämä kysely on osa sosionomiopintojen opinnäytetyön kehitystehtävää Laurean ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää luontolähtöisiä ohjaustapoja ja koostaa saatujen ideoiden, kokemusten, palautteen ja teorian pohjalta luontolähtöisten menetelmien ohjekirjanen, mitä voidaan hyödyntää ryhmäkodin toiminnassa. Tarkoituksena on myös järjestää kesän 2024 aikana erilaista asiakkaille täysin vapaaehtoista ohjaustoimintaa esimerkiksi retkien, luonnonmateriaaleja hyödyntävien kädentaitojen, luonnonseurantaan ja tutkimiseen liittyvien tehtävien ja muun vinkeitoiminnan muodossa.

Tavoitteena työllä on asiakkaiden hyvinvoinnin lisääminen toiminnallisuuden, osallisuuden, luontolähtöisyyden, rentoutumisen ja uuden oppimisen kautta. Kyselyn avulla pyrin selvittämään, millaisesta toiminnasta asiakkaat hyötisivät heidän läheistensä kokeman mukaan ja millaisia toiveita mahdollisesti luontolähtöisen menetelmätyöskentelyn suhteen on olemassa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, luottamuksellista eikä henkilötietoja käsitellä. **Kyselyyn vastataan nimettömänä. Ethan myöskään mainitse vastauksissasi läheisesi nimeä tai muita henkilöitä tietoja.** Saatuja vastauksia hyödynnetään ohjaustoiminnan kehittämisessä, ohjekirjan suunnittelussa ja opinnäytetyössäni. Valmis opinnäytetyö on julkisesti luettavissa Theseus -verkkopalvelussa. Vastaaminen vie aikaa noin 5–10 minuuttia. Kyselyyn voi vastata 15.5.2024 asti.

Ystävällisin terveisin Anna-Leena Mäkelä

Millaisesta luontolähtöisestä toiminnasta koet, että läheisesi voisi hyötyä (valitse * yksi tai useampi)?

- Kasvien istutuksesta tai puutarhanhoitoon liittyvästä toiminnasta
- Luontoretkestä
- Luonnon tarkkailuun ja tutkimiseen liittyvästä toiminnasta
- Luonnonmateriaaleja hyödyntävistä kädentaitojen harjoittelusta
- Aistien stimulointiin - rentoutuminen tai aktiivointi liittyvästä toiminnasta, kuten aistihuone
- Läsnaolon tai rentoutumisen menetelmistä luonnossa tai pihalla
- Eläinavusteisesta toiminnasta
- En osaa sanoa/Ei mistään yllä mainituista

Millaisiin asioihin toivoisit, että ryhmäkodissa panostettaisiin (valitse yksi tai useampi)? *

- Virikkeelliseen arkeen
- Yhteisöllisyyteen/osallisuuteen yhteisössä
- Kommunikointiin
- Uuden oppimiseen
- Liikuntaan/ulkoiluun
- Rentoutumiseen
- Asiakkaan omatoimisuuteen
- En mihinkään yllä mainituista

Jokin muu, mikä? Halutessasi voit myös tarkentaa vastaustasi

Oma vastauksesi _____

Millaisia seikkoja näet, että olisi hyvä ottaa huomioon, suunniteltaessa luontolähtöistä toimintaa ryhmäkodissa?

Oma vastauksesi _____

Lähetä
Tyhjennä lomake

Liite 3: Lupa pyytää palautetta

Toteutan Askiston ryhmäkodissa kesän 2024 aikana luontolähtöistä ohjaustoimintaa. Ohjaus on osa sosionomiopintojeni opinnäytetyön kehitystehtävää Laurean ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää luontolähtöisiä ohjaustapoja ja koostaa saatujen ideoiden, kokemusten, palautteen ja teorian pohjalta luontolähtöisten menetelmien ohjekirjanen, mitä voidaan hyödyntää ryhmäkodin toiminnassa. Tarkoituksena on järjestää asiakkaille vapaaehtoista ohjaustoimintaa esimerkiksi retkien, luonnonmateriaaleja hyödyntävien kädentaitojen, luonnonseurantaan ja tutkimiseen liittyvien tehtävien ja muun viriketoiminnan muodossa. Tavoitteena, työllä on asiakkaiden hyvinvoinnin lisääminen toiminnallisuuden, osallisuuden, luontolähtöisyyden ja uuden oppimisen kautta.

Palautetta kerätään ohjaukseen osallistuneilta nimettömänä. Vastauksia hyödynnetään ohjaustoiminnan kehittämisessä, ohjekirjase suunnittelussa ja opinnäytetyössäni. Valmis opinnäytetyö on julkisesti luettavissa Theseus -verkkopalvelussa.

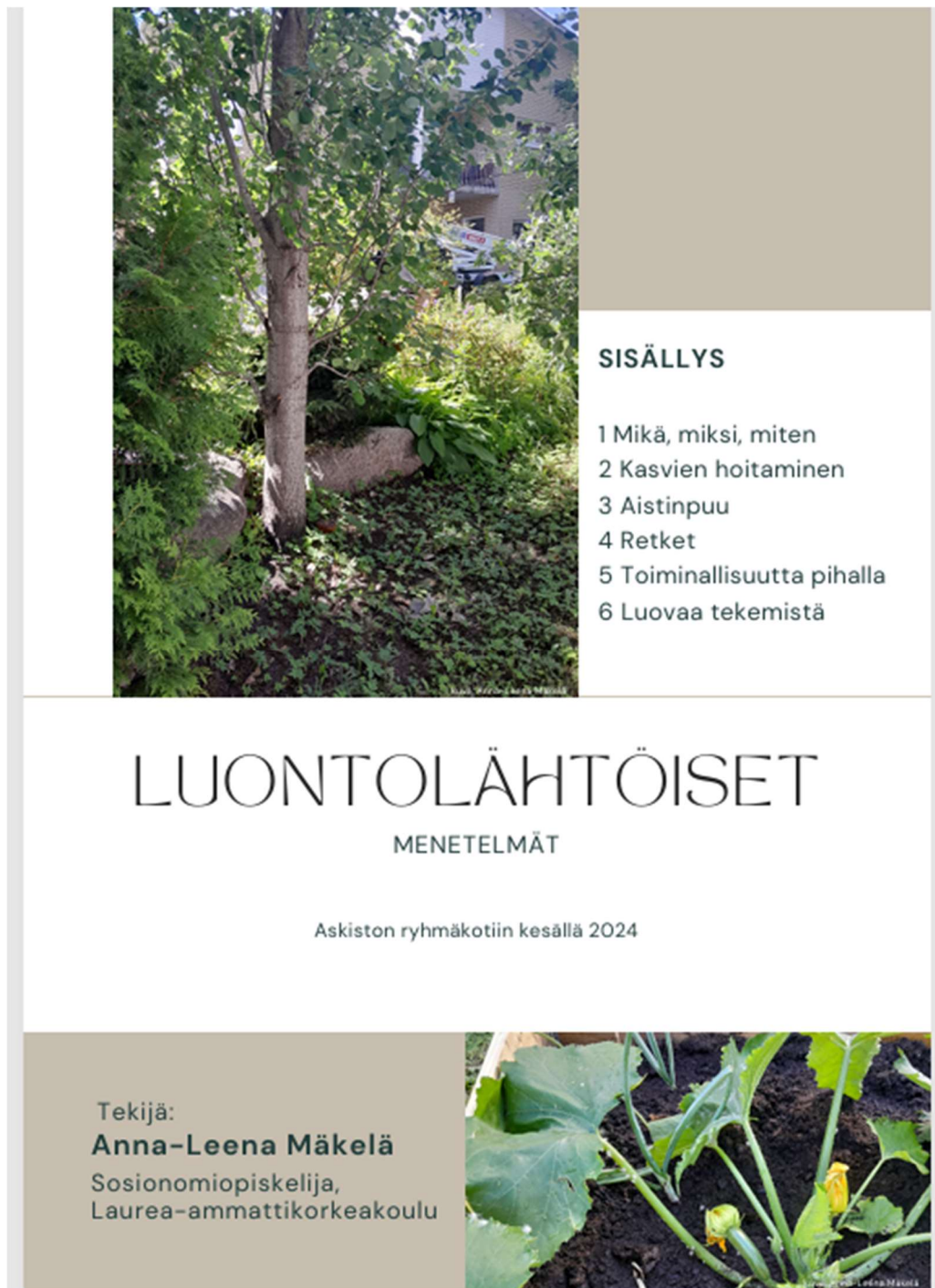
Palautteen avulla pyrin selvittämään, mitä mieltä asiakkaat ovat järjestetystä toiminnasta. Asiakkailta kysytään ohjauksen jälkeen, pitivätkö he järjestetystä toiminnasta. Tarvittaessa apuna käytetään kuvakortteja tai tukiviittomia. Lisäksi havainnoidaan, kuinka pitkään asiakas viihtyi kyseisen tehtävän parissa tai halusiko hän osallistua ehdotettuun toimintaan. Mikäli asiakas pystyy ilmaisemaan mielipidettään laajemmin, voidaan myös kysyä mikä oli ohjauksessa epäselvää, jäikö jokin mietityttämään, minkä olisi voinut tehdä toisin tai tuliko asiakkaalle mieleen muita ideoita ohjauksen toteutuksesta.

Pyydän lupaa käyttää asiakkaan ilmaisemaa mielipidettä asiakkaan kiinnostuksesta ohjaustoimintaa kohtaan kehitystyön ja opinnäytetyön arvioinnin tukena.

Ystävällisin terveisin,

Anna-Leena Mäkelä

Liite 4: Opasvihkonen



Mikä, miksi, miten?

Opas

Tämä opas on koottu kesällä 2024 toteutettujen luontolähtöisten ohjauskokeilujen pohjalta Askiston ryhmäkodissa. Luontolähtöisyydellä tarkoitetaan tässä luonnossa tapahtuvaa tai luonnonelementtejä hyödyntävää tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään hyvinvoinnin lisääntymiseen. Opaskirjaseen tarkoituksena on tukea luontolähtöisen ohjaustoiminnan toteuttamista jatkossakin ryhmäkodin ohjaustyössä.

Oppaaseen on koottu ohjeistusta, miten luontoelementtejä, kuten aistinpuuta ja viljelyslaatikoita hyödynnettiin ja voidaan käyttää jatkossakin. Lisäksi oppaassa on vinkkejä ja turvallisuusnäkökulmia luontolähtöiseen toimintaan liittyen. Ohjaustoimintaa suunniteltiin asukkaiden läheisille ja ohjaajille lähetetyn kyselyn vastausten perusteella.

Lisätietoa erilaisista luontolähtöisistä menetelmistä saa muun muassa Green Care Finland järjestön nettisivuilta.

Luontolähtöisyyttä on tärkeää toteuttaa KOSKA

Luonnossa oleskelu parantaa hyvinvointia lisäämällä fyysistä ja psyykkistä terveyttä monin tavoin:



Liikunta

Esimerkiksi unenlaatu ja lihaskunto paranee ja mahdolliset masennuksen oireet lievittyvät liikkuessa luonnossa. (Heisse, Heinen, & Brokmeier 2023, 5;).



Ravitsemus

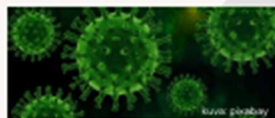
Kasvattamalla esimerkiksi vihanneksia ja hedelmiä tai poimimalla marjoja metsästä, voidaan syödä terveellisemmin. Itse poimitut vihannekset ja marjat maistuvat monesti paremmin kuin kaupasta ostetut. Askistossa kesäkurpitsa maistui sekä kakussa, että suoraan pihalta poimittuna myös niille, joille ei vihannekset muuten maistu kovin hyvin.



Kokemuksellisuus

Luonnon äänet ja visuaaliset elämykset voivat rauhoittaa. (Stobbe, Sundermann, Ascone & Kühn 2022, 6).

Luonnossa on mahdollista myös maistella ja kosketella eri tuntuista asioita ja saada uusia elämyksiä. Esimerkiksi Salmen ulkoilualueella retkeillessä kesällä 2024, pehmeän sammalen tunnistelu oli jo itsessään elämys.



Mikrobiperusta

Esimerkiksi immuunipuolustus paranee ja pysytään terveempinä, kun olemme kosketuksessa luontoelementtien kanssa (Roslund ym. 2020, 1.)

Ekopsykologisen suuntauksen mukaan ihminen nähdään osana muuta luontoa ja ihmisen hyvinvointiin tai pahoinvointiin voi vaikuttaa suhde luontoon.

PUUTARHA

Luontolähtöistä toimintaa

KASVIEN HOITAMINEN

1 Mitä tehtiin

Askiston pihaan hankittiin istutuslaatikoita ja täydennettiin vanhoja istutuksia.

Yrttililjelylaatikkoon istutettiin uusia yrttejä ja syötäviä kukkia. Laatikossa kasvoi timjamia, rakuunaa, sitruunamelissaa, viinisuaolaheinää sekä minttua, mikä siirrettiin laatikosta pois, koska se oli vallannut koko laatikon.

Viljelylaatikkoon istutettiin lisäksi syötäviä orvokkeja, mäkimeiramia, piparminttua, basilikaa, persiljää, rucolaa, rosmariinia, salaattia ja ruohosipulia. Toiseen

viljelylaatikkoon istutettiin mansikan taimia ja kylvettiin kehäkukan siemeniä. Kehäkukka on mansikan kumppanuuslaji, mikä edistää mansikan kasvua. Kehäkukat ovat myös syötäviä. Kolmanteen viljelylaatikkoon istutettiin kesäkurpitsaa ja sipuleja. Lisäksi kahteen istutuslaatikkoon istutettiin vadelman taimia ja siirrettiin kuukausimansikkaa.

Asukkaiden kanssa viljelylaatikoita hoidettiin lannoittamalla, kastelemalla viikoittain, kitkemällä rikkaruohoja, leikkaamalla yrttejä sekä keräämällä satoa. Lisäksi puutarhassa puuhasteltiin leikkaamalla oksia oksasaksilla. **Keskeistä toiminnassa oli kasvien maistelu, haistelu ja ihastelu.** Lisäksi mukavaa puuhaa oli leipoa yhdessä kurpitsakakua itse kerätyistä kesäkurpitsaista. Toiminnassa tärkeää oli huomioida asukkaiden oma jaksaminen ja kiinnostus kokeilun kautta. Mullan koskettaminen ei ehkä innostanut, mutta oksien kuljettaminen kompostiin saattoikin olla mieleistä. Pieni kastelukannu teki kastelusta mukavampaa.

2 Hoitotoimia tuleville vuosille

-Kaikki istutuslaatikot on hyvä toukokuussa lannoittaa esim. kanankakalla.

-Osa yrteistä on yksivuotisia, joten niitä tulee täydentää (esim. orvokit, basilika, persilja).

-Mansikkalaatikkoon voi tulevinakin vuosina kylvää kehäkukkaa. Vaihtoehtoisesti taimen ympärökset voi peittää katteella, jolloin mansikoita on mukavampi kerätä, kun ne eivät multaannu. Mansikka tekee rönsyjä, joita voi istuttaa kasvamaan toisaalle.

-Kesäkurpitsan taimet (2kpl) olisi hyvä hankkia kesäkuussa tai kylvää siemenet toukokuussa, kun yöpakkasia ei juuri enää esiinny.

-Vadelman oksat, mitkä ovat tuottaneet satoa kuolevat ja ne voi leikata pois. Vadelma tuottaa satoa vasta toisena kasvukautenaan, joten marjoja tuottaneet oksat voi poistaa ensimmäisen kerran syksyllä 2025.

-Säännöllinen kastelu ja kitkeminen on tärkeää myös tulevina vuosina. Tehtävään olisi hyvä saada vastuuhajaaja.



Vinkki

Kasvien nimiä voi selvittää- esim.

PlantNet -sovelluksen avulla.

Myrkylliset kasvit ja rohdot

Puutarhassa puuhasteltaessa on hyvä huomioida, että siellä voi kasvaa tappavankin myrkyllisiä kasveja. Myrkyllisiä kasveja ei ole suositeltavaa istuttaa silloin, kun riskinä on, että eläimet tai ihmiset maistelevat niitä. Askiston pihalla kasvavia myrkyllisiä kasveja ovat ainakin: puksipuu, marjakuusi, tuijat ja alppiruusu, joista marjakuusi on erittäin myrkyllinen.

Viljelykasveista perunan ja tomaatin maanpäälliset osat ovat myrkyllisiä, joten niitä ei välttämättä kannata viljellä, jos riskinä on, että joku syö kasvia.

Muun muassa tuijat ja tomaatti voivat aiheuttaa myös ihottumaa niitä kosketeltaessa.

Yrttejä on perinteisesti käytetty rohtoina muun muassa lievittämään jännitystä tai ahdistusta. Esimerkiksi piparmintulla katsotaan olevan rauhoittavia ja antiseptisiä vaikutuksia. Myös sitruunamelissan uskotaan lievittävän jännitystä. Yrttejä tulee kuitenkin käyttää maltillisesti, koska suurina annoksina esimerkiksi rosmariini voi olla haitallista.

Vinkki

Kasvien myrkyllisyys on hyvä tarkistaa myrkytystietokeskuksen listasta:
www.hus.fi/haku/myrkytystietokeskus,
 kun puutarhaan tehdään kasvihankintoja.



kuva: Anna-Leena Mäkelä



kuva: pashazy



kuva: Anna-Leena Mäkelä

AISTINPUU

Aistinpuu on ruukussa oleva raitapuun kelottunut oksa, mihin on painoksi laitettu kiviä. Puuta voi siirtää ottamalla kivet pois ja kantamalla ranka ja kivet erikseen, jotta puu ei olisi liian painava.

Aistinpuun ideana on muovata sitä yhdessä asukkaiden kanssa. Tarkoituksena on kerätä ulkoillessa erilaisia asioita, mitä tutkitaan moniaistisesti. Luonnonelementtien koskettelu voi hyödyntää immuunipuolustusta ja monipuolistaa suolistomikrobistoa. Keskeistä kuitenkin on yhdessä tekeminen ja ulkoiluun aktivoiminen.

Aistinpuussa on valmiina muun muassa linnunpönttö, mistä painamalla voi kuunnella linnunääniä, erilaisia kääpiä, kiviä, sammenterhoja, kaarnaa, sammalta ja oksia. Ideana on aktivoida kaikkia aisteja.

AISTINPUUHUN VOI KERÄTÄ

- Muun muassa kukkia ja yrttejä
- köpyjä
- hedelmiä ja marjoja
- kiviä
- ..ja kaikkea mielenkiintoista, mitä ulkoillessa tulee vastaan muistaen, kuitenkin, ettei sammalta, jäkälää, kääpiä eikä puuvaraisia kasveja tai niiden oksia saa ottaa toisen maalta eikä uhanalaisia kasveja kerätä..

RETKEILY

Luontolähtöistä toimintaa

KOKEMUKSELLISUUTTA ULKOILUUN

1 Mitä tehtiin

Ryhmäkodissa retkeiltiin runsaasti kesän 2024 aikana, mikä oli tärkeä osa luontolähtöistä toimintaa. Tavoitteena Askiston ryhmäkodin luontoretkeilyllä oli liikunnan ja ulkoilun lisääminen arkeen, moniaistinen kokeminen ja elämykset luonnossa sekä hiljentymisen ja rauhoittumisen luontoympäristössä erilaisin harjoittein. Edelleen pyrkimyksenä oli asukkaiden hyvinvoinnin lisääminen.

Pelkän kävelyn sijaan keskeistä oli pysähtyä tarkkailemaan luonnon eri yksityiskohtia kaikilla aisteilla:

- maisteltiin erilaisia marjoja, kuten mustikoita ja vadelmia
- haisteltiin erilaisia kasveja, kuten mantelin tuoksuista mesiangervoa
- halattiin/kosketeltiin vanhoja puita
- tunnusteltiin pehmeää sammalta
- hiljennettiin kuuntelemaan puron solinaa
- ihailtiin järvimaisemaa ja pieniä yksityiskohtia, kuten erikoisia hyönteisiä
- heiteltiin pikkukiviä järveen

Vinkki

Luontoretkeilyä voi tehdä myös virtuaalisesti esim. MIELI ry:n Hyvän mielen metsäkävely www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU&t=169s

2 Retkikohteita läheltä

Helppokulkuisia ja sopivan pituisia (reilun kilometrin) luontopolkuja on mm. **Oittaalla ja Salmen ulkoilualueella** - esimerkiksi Kartanontontun kierros, missä on hormillisia tulentekopaikkoja makkarapaistoon metsäpalovaroituksenkin aikana. Salmessa on myös rauhallista retkeilyä. Oitaan uimarannan vieressä on kalliota, missä on hyvä hiljentyä ihailemaan järvimaisemaa ja syödä eväitä.

Marketan puisto ja sen viereinen

Matalajärvi on helppo kohde saavuttaa myös talvella. Järven rannalla on lisäksi matala lintutorni. Puistoalueella on kahvila.

Luukin ulkoilualueella on monipuolisesti helppokulkuisia reittejä. Esimerkiksi **Kaitalammelle** on helppo piipahtaa ryhmäkodilta.



3 Retkillä tärkeää huomioida

- Ensiapupakkaus ja retkeilijöiden lääkitykset sekä allergiat
- Metsäpalovaroitukset, jos grillataan eväitä
- Tieto muille työntekijöille, minne ollaan menossa
- 112-sovelluksen lataus kännykköön.
- Sään mukainen varustus, aurinkorasva, mahdolliset vaihtovaatteet
- Asukkaille on tärkeää kertoa ymmärrettävästi minne ollaan menossa ja mitä tapahtuu esimerkiksi Papunetin kuvatyökalun avulla voi tehdä sosiaalisia tarinoita.

Menemme autolla retkelle



Kävelen metsässä



Maistan mustikkaa



Paistamme makkaraa



Menemme autolla takaisin



Tulen takaisin Askistoon



Esimerkki Papunetin kuvatyökalun avulla tehdystä sosiaalisesta tarinasta metsäretkelle

Toiminnallisuutta pihalla

Seikkailullisuus voi edesauttaa pihalla viihtymistä ja edelleen lisätä kosketusta luontoon. Kesällä 2024 pihalla pelattiin bingoa ja kuvasuunnistusta sekä tarkkailtiin hyönteisbaariin tulleita vieraita.

Kuvasuunnistusta

Kuvasuunnistuksessa piilotettiin aarrepurkkeja, missä oli sisällä herkkuja. Aarrearkkujen sijainnista otettiin kuvat, joiden avulla niitä yhdessä etsittiin. Kokemuksen perusteella aarteiden etsiminen pelkän kuvan avulla voi olla haastavaa, joten vihjeitä ja apua aarteiden sijainnista saatetaan tarvita.



Vinkki
Suomen ladulla on koottuna erilaisia lautapelejä pihapeleiksi sovellettuna. Niitä voi soveltaa jokaisen taitotasoon sopiviksi.
www.suomenlatu.fi/ukkoiki/perheleikin/ta/lautapeelit-ghapeleina.html

Hyönteisbaarit

Hyönteisille voi tarjota loppukesästä makeaa nestettä, kun suurin osa kasveista on jo kukkinut ja hyönteisten ravinnon saatavuus vaikeutuu. Kauniiden perhosten tai värikkäiden marjaluteiden ihastelu voi olla merkityksellinen luontoelämys. Askiston ryhmäkodin pihalle kiinnitettiin kaksi hyönteisbaaria, joihin oli pesusieneen ja tiskirättiin imeytetty makeaa nestettä. Nesteen käymistä edisti pieni murunen hiivaa, jolloin se on hyönteisistä houkuttelevamman tuoksuista. Nesteeksi käy esim. fariinisokeri, omenamehu ja olut. Reseptejä löytyy netin hakukoneilla etsien "hyönteisbaari".



Luontobingo

Luontobingoa pelattiin niin, että kierrätyskartonkiin piirrettiin bingoruudukko, johon aseteltiin jokaiseen ruutuun erilaisia luonnosta löytyviä asioita, kuten kiviä, oksia, ja kukkia, jotta saatiin bingo sivuttain pystysuuntaan tai viistosti. Ideana oli etsiä erilaisia luontoelementtejä ja tuoda ne ruudukolle. Ruudukkoon voi olla tarpeen piirtää tai laittaa esimerkiksi valmiiksi kyseisiä asioita, jotta peli hahmottuisi. Tehtävä saattaa vaatia vahvaa tukea ohjaajalta. On myös tärkeää huomioida pelaajien kiinnostus ja jaksaminen, jotta toiminnalla voidaan tukea hyvinvointia.



Kuvat: Anna-Liina Mikola

Luovaa tekemistä

Luonnonmateriaaleja hyödyntäen voi ilmaista itseään luovasti ja olla kosketuksissa luontoelementtien kanssa.

Valokuvaus

Erilaiset luontoelementit voivat näyttää hyvin erilaiselta, jos niitä katsoo oikein läheltä. Apuna voi käyttää luoppia, suurennuslasia tai kameraa. Kokeilimme Askiston pihalla ottaa kuvia asukkaiden valitsemista kohteista oikein läheltä. Käytössä oli järjestelmäkamera, missä oli suurentava makrolinssi. Kaikkia kameran käyttö ei innostanut. Kuvauskohteen valitseminen voi olla myös vaikeaa. Itse kuvien ottaminen onnistui hyvin. Valmiit otokset tulostettiin valokuvausliikkeessä ja kehystettiin luontoelementtejä hyödyntäen kartonkiin, johon liimattiin kehyksiksi luonnosta löytyneitä keppejä.

Kukka-asetelmat

Kukka-asetelman tekeminen voi olla sekä luovaa että rauhoittavaa. Askistossa kukkien asetelun äärellä viihdyttiin hyvin ja kukkia aseteltiin yhteisölliseen asetelmaan kukin oman luovan näkemyksensä mukaisesti. Asetelman tekeminen aloitettiin keräämällä edellisenä päivänä ulkoilunella niittykukkia. Lisäksi asetelmassa käytettiin puutarhakasveja. Puutarhan kasveista peittävyttä tuo erilaisten pensaiden lehdet, kuten Askiston pihalta löytyvän norjanangervon oksat. Esimerkiksi Puuilosta saa asetelmaan hankittua kukkasienen, mihin kukkia kiinnitetään. Kukkasieni tulee liottaa ja muotoilla esim. puoliympyräksi ja asettaa lautaselle tai kulhoon. Kukkien ja oksien varret on hyvä veitsellä muotoilla teräviksi, jotta ne pysyy paremmin sienessä. Asetelmalautaseen on hyvä lisätä vettä, jotta kukat säilyvät pitkään.

Korutyöt

Kukista voi tehdä myös koruja. Hyödynsimme Lipon maatilalta saadun katajan oksasta sahatun korupohjan liimaamalla siihen kukkia. Kukat tulee säilöä joko kuivaamalla ne ensin tai käsittelemällä apteekista saatavalla glyserolilla ja vedellä, jolloin kukat jää pehmeiksi. Liimaksi sopii yleisliima/puuliima.



Kuvat: Eeva-Liisa Mäkelä

Vinkki

Ideoita kukkien aseteluun voi ottaa Japanilaisen Ikebanasta, missä keskeistä on luonnon ja ihmisyyden kunnioitus ja henkinen hyvinvointi.

Lähteet

Bisson, A., Robinson, S. & Lachman, M. 2019. Walk to a better night of sleep: testing the relationship between physical activity and sleep. *Sleep Health*. Oct.5(5):487-494.

Heissel, A., Heinen, D. & Brokmeier, L. 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression *British Journal of Sports Medicin*. 57:1049-1057.

HUS. 2024. Aineet, kasvit ja sienet. Viitattu 12.8.2024.
www.hus.fi/haku/myrkytystietokeskus

Mcvicar, J. 2004. Suuri yrttikirja. Helsinki: WSOY

Nissinen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Teoksessa (toim.) Hirvonen, J. & Skyttä, T. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - Opos asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Viitattu 12.8.2024.
<https://um.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>

Papunet. 2024. Kuvatyökalu. Viitattu 9.8.2024.
<https://kuvatyokalu.papunet.net/#/muokkaa/5092330>

Roslund M., Parajuli, A., Hui N, Puhakka, R., Grönroos, M., Soininen, L., Numminen, N., Oikarinen, S., Cinek, O., Kramná, L., Schroderus, A., Laitinen, O., Kinnunen, T., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. 2023. Skin, gut, and sand metagenomic data on placebo-controlled sandbox biodiversity intervention study. *Data Brief*. Feb 21:47:109003. Viitattu 12.8.2024.
<https://doi.org/10.1016/j.dib.2023.109003>

Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L. et al. 2022. Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Sci Rep* 12, 16414. Viitattu 12.8.2024.
<https://doi.org/10.1038/s41598-022-20841-0>

Siekkinen, S. 2004. kebona – japanilainen kukkien ja oksien asettelun taide. Viitattu 12.8.2024.
www oulu.fi/Harukaze/Siekkinen_kebona_frames.html

Suomen latu. 2024. Lautapelit pihapeleinä. Viitattu 9.8.2024.
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliiikunta/lautapelit-pihapeleina.html>

Pixabay kuvat:

<https://pixabay.com/fi/photos/reppu-laukku-nainen-tyttö-metsä-1836594/>
<https://pixabay.com/fi/photos/k%C3%A4si-vapautta-palvonta-mies-4661763/>
<https://pixabay.com/fi/illustrations/virus-taudinaiheuttajan-infektio-4931041/>