



Toimintamalli Green Care -menetelmien käyttämiseksi perhekuntoutuksessa Villa Familiassa

Terhi Haataja

2025 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Toimintamalli Green Care -menetelmien käyttämiseksi perhe- kuntoutuksessa Villa Familiassa

Terhi Haataja
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
helmikuu, 2025

Terhi Haataja

Toimintamalli Green Care -menetelmien käyttämiseksi perhekuntoutuksessa Villa Familiassa

Vuosi 2025 Sivumäärä 62

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uusi luontolähtöisiä Green Care -menetelmiä hyödyntävä toimintamalli perhekuntoutukseen. Käytännön tuotoksena syntyi kansio, joka sisältää neljä luontolähtöistä työkalua perhekuntoutuksen käyttöön. Työskentelyn tavoitteena oli vahvistaa luontolähteisten menetelmien käyttöä perhekuntoutuksessa asiakkaiden luontoaktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Raaseporissa sijaitseva Folkhälsanin perhekuntoutusyksikkö Villa Familia. Villa Familiassa oltiin jo pitkään oltu kiinnostuneita luontolähtöisestä työskentelystä, mutta käytännön arjessa sen kehittämiseksi ei ollut jäänyt aikaa. Tämän opinnäytetyön avulla luontolähtöisyys saatettiin toimivaksi osaksi perhekuntoutustyön rakenteita.

Opinnäytetyön tietoperustassa määriteltiin Green Care käsitteenä sekä tarkasteltiin sen sisältöä tarkemmin. Lisäksi tarkasteltiin luonnon hyvinvointivaikutuksia ja niiden yhteyttä Green Care -menetelmiin. Tietoperustassa käsiteltiin myös perhekuntoutusta osana lastensuojelun kenttää.

Kehittämistyö tehtiin yhteisöllisesti perhekuntoutuksen työntekijöitä osallistaen. Menetelmänä käytettiin työpajatyöskentelyä. Työpajoja oli prosessin aikana yhteensä kolme. Työpajat ohjasivat kehittämistyötä ja niistä saadun tiedon avulla kehittämistyötä vietiin eteenpäin työpajojen välisellä ajalla.

Kehittämistyöllä saatiin laadittua toimivat työkalut perhekuntoutuksen käyttöön. Niiden käyttöä on tarkoitus laajentaa myös Villa Familian muihin yksiköihin. Perhekuntoutuksen työntekijöitä tullaan jatkossa kouluttamaan lisää luontolähtöisten menetelmien käyttöön.

Terhi Haataja

Operating model for using the Green Care methods in family rehabilitation in Villa Familia

Year

2025

Pages

62

The purpose of this study was to develop a new operating model for family rehabilitation that utilizes nature based Green Care methods. In the study, a folder that contains four nature based instruments for family rehabilitation was created as a practical product. The aim of this work was to strengthen the use of nature based methods in family rehabilitation to support customers activity in nature and their wellbeing.

This study was commissioned by Folkhälsan's family rehabilitation unit called Villa Familia that is located in Raasepori. In Villa Familia, there has been a lot of interest in nature based methods for a long time but there has not been enough time to develop them in every day life. With the help of this thesis, nature based methods were incorporated as a functional part into the structures of family rehabilitation work.

The teoretical framework of this thesis defined Green Care as a concept and examined its content in more detail. In addition, the impacts of nature on well-bein and the connections to Gree Care methods were examined. Moreover, the theoretical framework covered family rehabilitation as part of the field of child protection.

The employees of Villa Familia were involved in the developmental work. The method used was working in workshops. There were three workshops during the process. The workshops guided the developmental work and with the information provided by them the developmental work was being led forward in the time between the workshops.

With the help of this developmental work, well functioning tools for family rehabilitation's use were developed. Their use is to be expanded also to other Villa Familia units. The employees of family rehabilitation will receive further education in the use of the nature based methods in the future.

Keywords: Green Care, nature based methods, family rehabilitation

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Villa Familia.....	9
3	Green Care ja luonnon hyvinvointivaikutukset.....	9
3.1	Green Care.....	10
3.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	14
4	Perhekuntoutus osana lastensuojelua.....	17
4.1	Lastensuojelu.....	17
4.2	Perhekuntoutus.....	19
5	Kehittämistyön prosessi.....	20
5.1	Tarkoitus ja tavoite.....	20
5.2	Menetelmät.....	21
5.3	Suunnittelu.....	22
6	Kehittämistyön toteutus.....	23
6.1	Ensimmäinen työpaja.....	23
6.2	Toinen työpaja.....	26
6.3	Kolmas työpaja.....	27
7	Toimintamalli Green Care -menetelmien käyttämiseksi.....	28
8	Kehittämistyön arviointi.....	28
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	30
10	Pohdinta.....	32
	Lähteet.....	33
	Kuviot.....	36
	Kuvat.....	36
	Taulukot.....	36
	Liitteet.....	37

1 Johdanto

Perheiden ja lasten ulkona luonnossa viettämä aika on viime vuosikymmeninä vähentynyt. Digilaitteet vievät koko ajan enenevän määrän lasten ajasta ja ohjaavat lapsia viettämään aikaa sisällä. Ulos lähteminen vaatii nykyisin myös enemmän tietoista valintaa, koska välttämättömyydestä nouseva ulkoilu, kuten kävellen suoritettut koulumatkat ovat vähentyneet. (Yli-Viikari 2021, 18.) Myös kiireen tuntu vaivaa usein perheitä ja rasittaa perheen yhdessäoloaika (Takkinen 2024).

Tähän asiaan on herätty myös Raaseporissa sijaitsevassa Folkhälsanin perhekuntoutusyksikössä Villa Familiassa. Perhekuntoutuksessa olevat perheet harvoin ulkoilevat riittävästi eikä lapsia tunnu ulkoleikit aina kiinnostavan. On havaittu, että luonnossa oleminen on monille vierasta eikä luonnon hyvinvointivaikutuksia tunneta. Myös perhekuntoutuksen työntekijät kaipaavat lisää tukea luontolähtöisten menetelmien käyttöön ottamiseksi. (Allenius 2024.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uusi luontolähtöisiä Green Care -menetelmiä hyödyntävä toimintamalli perhekuntoutukseen. Käytännön tuotoksena syntyi kansio, joka sisältää neljä luontolähtöistä työkalua perhekuntoutuksen käyttöön. Työskentelyn tavoitteena oli vahvistaa luontolähteisten menetelmien käyttöä perhekuntoutuksessa asiakkaiden luontoaktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi.

Jotta kehittämistyön tulokset tulisivat oikeasti käyttöön, oli tärkeää huomioida työntekijöiden käytännön mahdollisuudet ja kiinnostus luontolähtöiseen työskentelyyn. Tähän pyrittiin ottamalla työntekijät mukaan kehittämistyöhön alusta saakka. Kehittämistyön rungon muodosti työpajatyöskentely, jossa perhekuntoutuksen työntekijät pääsivät kertomaan omia näkökulmiaan sekä ideoimaan ja kehittämään juuri kyseiselle yksikölle soveltuvia työkaluja. Tällainen yhteisöllinen kehittäminen palveli hyvin opinnäytetyön toteutusta ja tuntui kaikista osapuolista mielekkäältä.

Luonnossa oleilun lisäämisen toivotaan tukevan perhekuntoutuksen tavoitteita erityisesti perheen sisäisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Toki merkittäviä ovat myös ulkoilmassa oleskelun fyysiset vaikutukset mm. liikunnan lisääntymisen ja unen laadun paranemisen myötä. Tärkeäksi nähdään myös luonnon stressiä purkava ja mielialaa parantava vaikutus. (Allenius 2024.) Folkhälsanilla oli käynnissä vuosina 2019 - 2022 luontolähtöisten menetelmien kehittämisen hanke, jossa luotiin materiaaleja käytettäväksi eri sosiaali- ja terveystaluuksissa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin näitä jo tuotettuja materiaaleja ja saatettiin ne käyttöön tarkoituksenmukaisesti. Luontolähtöisten menetelmien käyttö saa vahvaa tukea koko Folkhälsanin organisaation taholta.

2 Villa Familia

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Folkhälsan Vålfärd Ab:n Villa Familian perhekuntoutusyksikkö Raaseporissa. Folkhälsan Vålfärd Ab on Uudellamaalla, Turunmaalla ja Pohjanmaalla ruotsinkielisiä sosiaalipalveluita tuottava organisaatio (Folkhälsan 2024). Villa Familiassa sijaitsevat perhekuntoutusyksikön lisäksi turvakoti ja lastenkoti.

Villa Familia sijaitsee Meltolassa, entisessä Meltolan sairaalan ylilääkärin asunnossa, johon on rakennettu lisäosa. Rakennus sijaitsee maaseudulla keskellä kaunista mäntymetsää. Lähellä on myös järvi. Perhekuntoutusyksikössä työskentelevät samat työntekijät kuin turvakodissa, mutta lastenkodissa on omat työntekijänsä. Perhekuntoutuksen ja turvakodin puolella työskentelee seitsemän ohjaajaa. Sosiaalityöntekijä, psykologi ja perheterapeutti ovat kaikille kolmelle yksikölle yhteiset. (Allenius 2024.)

Villa Familiassa järjestetään perhekuntoutusta kerrallaan aina yhdelle perheelle. Asiakasperheet ovat yleensä ruotsinkielisiä ja he viettävät aikaa kuntoutuksessa muutamasta kuukaudesta puoleen vuoteen. Perheet tulevat kuntoutukseen ympäri Suomen. Palvelua ostavat hyvinvointialueet ja tilaajana toimii lastensuojelun sosiaalityö. (Allenius 2024.)

Villa Familiassa ollaan jo pitkään oltu kiinnostuneita luontolähtöisestä työskentelystä, mutta käytännön arjessa sen kehittämiseksi ei ole jäänyt aikaa. Luontolähtöisyys nähdään tärkeänä arvona ja asiana, jota tulisi edistää. Toiveena onkin, että tämä opinnäytetyö tulee saattamaan luontolähtöisyyden toimivaksi osaksi perhekuntoutustyön rakenteita. (Allenius 2024.)

3 Green Care ja luonnon hyvinvointivaikutukset

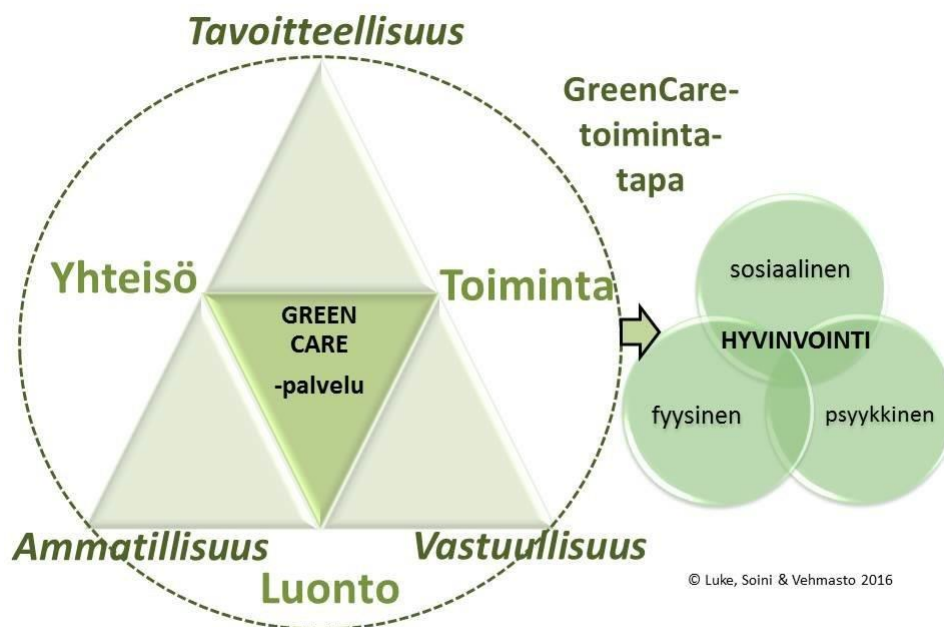
Green Care -menetelmiä käytetään, jotta luonnon hyvinvointia parantavat vaikutukset saadaan käytäntöön. Luonnon hyvinvointivaikutukset taas pohjaavat erilaisiin eko- ja ympäristöpsykologisiin teorioihin. Ympäristöpsykologia ja ekopsykologia ovat erillisiä käsitteitä, mutta niillä on yhteistä pohjaa ja yhteisiä tavoitteita. Kummatkin alat tuottavat tietoa fyysisen ympäristön vaikutuksesta ihmiseen. Ympäristöpsykologia on perinteisesti keskittynyt rakennetun ympäristön vaikutuksiin, kun ekopsykologiassa kiinnostuksen kohteena on luonnonympäristö. Toinen keskeinen ero käsitteiden välillä on siinä, että ympäristöpsykologia näkee ihmisen erillisenä ympäristöstään, kun taas ekopsykologian keskeinen ajatus on ihmisestä osana luontoa. (Salonen 2005, 13.)

Ekopsykologia on käsitteenä uudempi kuin ympäristöpsykologia. Sen voidaan ajatella olevan synteesi psykologiasta ja ekologiasta. Keskeistä ekopsykologiassa on ihmisen luontoyhteys, ajatus siitä, että ihmisen psyykellä on yhteys luontoon. Ekopsykologian tärkeimmät osa-alueet ovat luontosuhde, paikallisuus ja ekopsykologiset menetelmät. Ekopsykologisen käsityksen

mukaan tavoitteena on palauttaa psyykinen yhteys ihmisen ja luonnon välille. (Salonen 2005, 22-30.)

3.1 Green Care

Green Care tarkoittaa ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti luonnon elementtejä hyödyntävää ihmisen hyvinvoinnin parantamiseen tähtäävää toimintaa. Toiminnassa on aina jollain tavalla mukana elvyttävä ja hyvinvointia tukeva luontoympäristö (kuvio 1). Ammatillisuuteen kuuluu, että toiminnanharjoittajalla on tarvittava koulutus ja asiantuntemus. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan toiminnan suunnitelmallisuutta sekä tavoitteiden seurattavuutta ja vastuullisuus taas viittaa toiminnanharjoittajaa ohjaaviin arvoihin ja lainsäädännön tuntemukseen ja eettiseen osaamiseen. (Kahilaniemi & Löf 2020, 5.) Toiminnan erottaa muusta luonnon elementtien kanssa tehtävästä työstä se, että työskentelyssä tiedostetaan ja ymmärretään luonnon vaikutus ja sitä käytetään tietoisesti ja tavoitteellisesti hyvinvoinnin parantamiseksi. Esimerkiksi itsenäinen puutarhassa puuhailu voi olla hyvinkin virkistävää ja parantaa ihmisen kokemaa hyvinvointia, mutta se ei silti ole Green Carea, jos toiminta ei ole suunniteltua ja ammattimaista eikä sen harjoittamisessa ole etukäteen asetettua tavoitetta tai mietittyä sitä, mihin tekijöihin luonto vaikuttaa ja millä mekanismeilla.



Kuvio 1: Green Care (Green Care Finland 2024b.)

Green Caren ytimessä on ihmisen luontosuhde eli se, kuinka läheisenä ja itseensä liittyvänä ihminen luonnon kokee. Ihminen on koko lajikehityksensä ajan ollut osa luontoa. Vasta aivan viime vuosisatoina ja vuosikymmeninä ihminen on alkanut erkaantua omasta luontoyhteydestään ja tämän on havaittu aiheuttavan pahoinvointia. Monissa tutkimuksissa on havaittu selkeää yhteyttä luontoyhteyden tärkeydestä ihmisen hyvinvoinnille, ja tämä on herättänyt kiinnostuksen yhteyden palauttamiseksi tarkoituksellisesti. (Suomi ym. 2016, 7-8.)

Green Caren ajatellaan nojautuvan kolmeen päätekijään; luontoperustaisuuteen, kokemuksellisuuteen ja osallisuuteen. Luontoperustaisuudella tarkoitetaan sitä, että hyvinvointivaikutusten perustana on aina jokin luontolähteen tai luontosuhteeseen perustuva ajatusmalli. Kokemuksellisuudella viitataan toimintatavan vahvaan toiminnallisuuteen. Osallisuus taas tarkoittaa toiminnassa vahvasti mukana olevaa yhteisöllistä vaikutusta. (Kahilaniemi & Löf 2020, 5.)

Green Care palvelut jaetaan Suomessa Luontohoivan ja Luontovoiman palveluihin. Ne eroavat palvelun järjestämistä vastuun, asiakasryhmien ja palveluntuottajan koulutusvaatimuksien suhteen. Pääsääntöisesti voidaan sanoa, että Luontohoivan palvelut ovat sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita, joiden maksajana on usein julkinen sektori. Luontovoiman palvelut taas ovat harrastamiseen, oppimiseen, kasvatukseen ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä palveluita, joita voivat tuottaa muutkin kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. (Green Care Finland 2024g.)

Green Care -menetelmiä voidaan hyödyntää varsin laajasti eri aloilla (kuvio 2). Menetelmiä käytetään niin kasvatus- ja opetustyössä, hoiva-alalla, kuntoutus- ja terapiatyössä kuin luontomatkailussa ja valmentamistyössäkin. Menetelmät voidaan jakaa neljään (tai viiteen) ryhmään sen mukaan, mikä elementti tai ympäristö on keskeisenä menetelmässä. Nämä ryhmät ovat eläinavusteiset menetelmät, luontoavusteiset menetelmät, puutarhan käyttö ja maatalon käyttö. Viidentenä ryhmänä voidaan pitää vesistöihin liittyviä menetelmiä, joista käytetään nimitystä Blue Care tai Blue Wellcare. Green Care -menetelmien hyödyntäminen ei edellytä ulkona olemista, vaan luontoelementtejä voidaan ottaa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti mukaan työskentelyyn myös sisätiloissa esimerkiksi sisäkasvien tai luontokuvien ja -videoiden avulla. (Green Care Finland 2024a.)



Kuvio 2: Green Care -menetelmät (Green Care Finland 2024a.)

Green Care toimintaa voidaan tehdä luontoavusteisesti niin maalla, vesillä, vesistöjen äärellä kuin sisälläkin hyödyntäen luonnon elementtejä. Suomessa tunnettu metsäavusteinen menetelmä on Metsämieli -menetelmä, jossa on laadittu erilaisia harjoitteita käytettäväksi hyvinvoinnin parantamiseen metsän avulla. Samaan ajatukseen perustuvat Japanissa alkujaan kehitetyt metsäkylvyt. Metsään ja muuhun luontoon perustuu myös seikkailukasvatus, jossa hyödynnetään retkeilyä luontoympäristössä kasvatuksellisiin ja kuntouttaviin tarkoituksiin. Luonto voidaan myös tuoda sisätiloihin kuvin, äänin ja erilaisin materiaalein. (Green Care Finland 2024c.)

Eläimen käyttö toiminnassa tuo usein hyviä vaikutuksia. Jo pelkkä eläimen läsnäolo rauhoittaa yleensä ihmistä ja tuo tilanteisiin luontevuutta. Eläimet eivät käytä kommunikoinnissaan sanoja, mikä helpottaa monien asiakasryhmien toimintaa. Keskeistä toiminnassa on eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen. Monesti eläinten mukanaolo toiminnassa tuo myös kaivattua rytmitystä päivään. (Green Care Finland 2024d.)

Eläinavusteisuus voidaan jakaa eläinavusteiseen terapiaan ja eläinavusteiseen toimintaan. Eläinavusteisessa terapiassa eläintä apuna työssään käyttää terveys- tai sosiaalialan ammattilainen. Hoidolla on selkeä tavoite, jonka toteutumista seurataan järjestelmällisesti ja hoidettavalla on jokin diagnoosi. Suomessa tunnettu eläinavusteinen terapiamuoto on ratsastusterapia. Hevosia käytetään myös sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa, jossa tärkeänä osana kuntoutusta on talliyhteisö ja kaikki tallissa tehtävä työ. (Green Care Finland 2024d.)

Eläinavusteista toimintaa on Suomessa mm. ystävä- ja kaverikoira-toiminta, jossa eläimet käyvät vierailuilla laitoksissa. Eläinavusteisen toiminnan tavoitteena on nostaa ihmisten elämänlaatua, antaa virikkeitä ja parantaa yleisesti hyvinvointia. (Green Care Finland 2024d.)

Puutarhaa ja muita viherympäristöjä on käytetty jo pitkään ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi mm. psykiatrisessa hoidossa. Viherympäristö toimii jo itsessään hyvinvointia parantavana paikkana vähentäen stressiä, palauttaen kognitiivisia kykyjä ja tuottaen positiivisia emootioita. Lisäksi sitä voidaan käyttää aktiivisen toiminnan paikkana hyödyntäen sen elementtejä suunnitelmallisesti kuntoutuksen tai virkistykseen välineenä. Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa ammattilainen ohjaa asiakasta erilaisin harjoittein kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi. Erityisesti puutarhan ja siellä toimimisen on havaittu vaikuttavan suotuisasti mielen-terveyspotilaisiin ja -kuntoutujiin sekä ikääntyneisiin. Puutarhatoimintaa järjestetään myös erityisenä sosiaalisena puutarhatoimintana, jonka tavoitteena on ”ylläpitää ihmisen sosiaalisia, kognitiivisia, fysiologisia tai psyykkisiä kykyä ja/ tai vahvistaa yleistä terveyttä ja hyvinvointia.” (Green Care Finland 2024e.)

Maatilat ovat hyviä kuntoutus- ja kasvatusympäristöjä monille kuntoutujaryhmille. Erityisesti mielenterveytyksessä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa ne tarjoavat hyviä mahdollisuuksia onnistumisen kokemusten, elämänhallinnan tunteen, vastuullisuuden ja oma-aloitteisuuden lisäämiseen. Keskeistä työskentelyssä ovat maatilalla arkiset rutiinit ja luontoympäristö. Osaksi maatilojen Green Care -työtä voidaan laskea myös koululais- ja päiväkotivierailut, joiden avulla lasten on mahdollista saada omakohtaisia kokemuksia ruuantuotannosta ja sitä kautta syventää oppimistaan. Maatilat toimivat myös sosiaalisen työllistämisen paikkoina. (Green Care Finland 2024f.)

Toiminnan kautta on huomattu, että Green Care -menetelmien käyttö soveltuu kaikille ikäryhmille ja hyvin monenlaisille kuntoutujille. Myös toimintarajoitteisille henkilöille on mahdollista löytää soveltuvia menetelmiä ja harjoitteita. Kuntoutuksessa Green Care -menetelmillä voidaan usein vahvistaa asiakkaiden motivaatiota toimintaan ja auttaa oppimaan uudenlaisin menetelmin. Laitosympäristössä Green Care -menetelmät saavat arkielämän tuntumaan normaalimmalta ja mahdollistavat osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia. Ne myös lisäävät yleensä asiakkaan ja työntekijän välistä luottamusta ja parantavat vuorovaikutussuhdetta. Green Care -menetelmiä voidaan hyödyntää paitsi psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen, myös fyysisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin ja taitojen parantamiseen. Green Care menetelmät sopivat siis oikeastaan kaikille asiakasryhmille, joiden keskustelun rinnalle kaivataan toiminnallisuutta tai yhteisöllisiä kokemuksia. Ne toimivat usein myös asiakkailta, joilla on vaikeuksia löytää motivaatiota kuntoutumiseen ja jotka tarvitsevat uudenlaisia ajattelu- ja toimintatapoja. (Green Care Finland 2024b.)

3.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnolla on hyvinvointivaikutuksia sekä ihmisen mieleen että ruumiiseen. Tämä on tiedetty kokemusperäisesti jo kauan aikaa, ja aikoinaan mm. psykiatriset- ja tuberkuloosisairaalat sijoitettiin maaseutuympäristöön. Välillä oli kuitenkin aika, jolloin keskityttiin vain sairauden ja ongelmien hoitoon, ja voimavarojen ja terveyden vahvistaminen jäi pienemmälle huomiolle. Nyt asiaan on jälleen herätty ja luonnon hyvinvointivaikutuksia alettu ottamaan tietoisesti käyttöön. (Salovuori 2014, 7-9.)

Yksi ensimmäisistä luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkineista tutkimuksista oli Ulrichin (1984) tutkimus sappikivipotilaiden toipumisesta. Tutkimuksessa havaittiin, että jo pelkän luontomaiseman katselu ikkunasta vaikutti positiivisesti potilaiden toipumiseen verrattuna potilaisiin, joilla ei ollut mahdollisuutta katsoa luontomaisemaa ikkunasta. (Salovuori 2014, 7-9.)

Luonnon positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin on selitetty ekopsykologisella niin kutsutulla biofilia -teorialla, jonka mukaan ihminen on perinnöllisesti altis kokemaan turvallisuuden ja hyvän olon kokemuksia olosuhteissa, joissa ovat läsnä tietyt luonnon elementit. Näitä ovat mm. suojaisia paikka, veden läheisyys ja avarat maisemat. Luontoympäristöstä puuttuu myös ärsykkeiden tulva, joka nykypäivänä on usein läsnä rakennetussa ympäristössä ja kuormittaa ihmistä. (Salovuori 2014, 78.) Koska ihminen on melkein koko lajihistoriansa ajan elänyt luonnon keskellä, ei ihminen ole vielä ehtinyt sopeutua nykyisen kaltaiseen ympäristöön (Arvonen 2017, 21). Luonnon myönteinen vaikutus hyvinvointiin on monille ihmisille kokemusperäisesti helppo havaita eivätkä erilaisten luonnon hyvinvointivaikutustutkimusten myönteiset tulokset ole yllättäviä.

Luontoon perustuvat hyvinvointivaikutukset voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin. Vaikuttavia elementtejä on monia ja ne kietoutuvat yhteen. Vaikuttavuuselementit voidaan jaotella esteettisiin elämyksiin, monipuolisiin aistikokemuksiin, luonnon elementteihin, toiminnallisuuteen, mahdollisuuteen säädellä sosiaalista kanssakäymistä sekä tilaan liittyviin kokemuksiin. (Kahilaniemi & Löf 2020, 9.) Luonnon vaikuttavuuselementtejä on usein vaikea erotella muusta ihmisen kokemusmaailmasta ja tästä syystä niiden vaikuttavuuden tutkimus on haastavaa. Tutkimustietoa on kuitenkin kertynyt tähän päivään mennessä jo kohtuullisen paljon ja luonnon hyvinvointivaikutuksille löytyy hyvin tieteellisiä perusteita.

Yksi merkittävistä luonnon hyvinvointivaikutuksista on sen vaikutus stressin alenemiseen. Esi-merkiksi Skotlannissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että urbaanissa ympäristössä elävillä ihmisillä on vähemmän stressiä, kun heidän ympäristössään on enemmän viheralueita (Roe ym. 2013). Samoin metsässä oleskelun on havaittu vähentävän stressiä (Marita ym. 2007). Luonto vaikuttaa myös stressistä toipumiseen. Tutkimuksissa on havaittu, että ihminen elpyy ja palautuu stressistä nopeammin ja täydellisemmin luontoympäristössä kuin rakennetussa

ympäristössä. Luontoympäristö koetaan yleensä turvalliseksi ympäristöksi, mikä edistää stressistä palautumista ja elpymistä. (Ulrich ym. 1991.)

Yksi keskeisiä metsää hyödyntäviä Green Care menetelmiä on Japanissa kehitetty rentoutumisen ja rauhoittumiseen tähtäävä Shinrin -yoku -metsäkylpy. Menetelmää tutkittaessa on havaittu, että metsässä oleskelu yleisen rentoutumisen ja rauhoittumisen lisäksi mm. vähentää vihamielisyyttä ja masennuksen tunteita sekä lisää eloisuutta. (Marita ym. 2007.)

Luonnolla on muutenkin paljon vaikutuksia ihmisen koettuun hyvinvointiin. Fyysisen aktiivisuuden on jo pidempään tiedetty vaikuttavan positiivisesti koettuun hyvinvointiin. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että ulkona luonnossa tapahtuva fyysinen aktiivisuus vielä tehostaa koettuja emotionaalisia hyvinvointivaikutuksia (Pasanen, Tyrväinen & Korpela 2014).

Koettuun hyvinvointiin liittyvät myös ihmisten mielipaikat, joiden vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu useissa tutkimuksissa. Mm. Kalevi Korpelan (2010) tutkimusryhmä tutki mielipaikkojen ja korjaavien kokemusten suhdetta koettuun hyvinvointiin Suomessa. Tutkimuksessa havaittiin, että jos ihmisen mielipaikka sijaitsi luontoalueella, korjaavat kokemukset sinne haakeutuessa olivat voimakkaampia kuin, jos mielipaikka sijaisi urbaanilla rakennetulla alueella tai kaupungin viheralueella.

Luonnolla on vaikutusta myös suoraan ihmisten sairastuvuuteen. Esimerkiksi saksalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että asuinalueilla, joiden läheisyydessä oli viheralueita, oli useiden sairauksien sairastuvuus pienempää kuin alueilla, joissa viheralueita ei ollut. Yhteys oli suurempi lapsilla ja alhaisen sosioekonomisen tason väestössä ja heikoin hyvin urbaaneilla alueilla. Tutkimuksesta voidaan vetää johtopäätös, että erityisesti lasten ja alhaisen sosioekonomisen tason väestölle on erityisen tärkeää, että asuinalueiden läheisyydessä löytyisi viheralueita. (Maas ym. 2009.)

Luonnossa vietetyllä ajalla on merkitystä hyvinvointivaikutusten kannalta. Sirpa Arvonen (2017, 20) kertoo kirjassaan *Metsämieli - mielen ja kehon taskukirja* tutkimuksesta (Lee ym. 2010), jossa jo hyvin lyhyiden luonnossa vietettyjen hetkien oli todettu vaikuttavan positiivisesti terveyteen. Verenpaineen oli todettu laskevan jo 10 minuutin luontohetken jälkeen ja 20 minuutin jälkeen myös mielialan kohonneen. Yli tunnin kestäväillä luontoretkillä myös tarkkaavaisuuden oli todettu lisääntyneen ja kahden tunnin kohdalla elimistön puolustusmekanismien elpävän. Yli viiden tunnin luontoretket lisäsivät positiivisia tuntemuksia. Kun luonnossa oloaika lisääntyi kolmen päivän mittaiseksi, vaikutuksia oli vielä laajemmin: elimistön puolustusmekanismit vahvistuivat, syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyi, stressihormonien määrä väheni ja veren sokeriarvot tasaantuivat. Myös kohonnut verenpaine laski, masennuksen ja väsymyksen tunne väheni ja elinvoimaisuuden tunne lisääntyi.

Luonnossa oleskelun tulisi olla säännöllistä, jotta sen vaikutukset muuttuisivat pitkäaikaisiksi. Metsäntutkimuslaitoksen tutkimuksissa (Tyrväinen ym. 2007) on havaittu selvä positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, kun lähiviheralueilla vietetään vuositason yli viisi tuntia kuukaudessa tai kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa käydään 2-3 kertaa kuukaudessa. (Salovuori 2014, 88.)

Psyykkisten ja fyysisten vaikutusten lisäksi luonnolla on vaikutuksia myös ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin. Luontoympäristön on havaittu muuttavan ihmisen kokemusta itsestään ja toisista ihmisistä myönteisemmäksi sekä parantavan vuorovaikutusta. Myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu. (Mielenterveystalo 2024.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksista puhuttaessa yksi keskeisiä käsitteitä on luonnon elvyttävä vaikutus. Elvyttävyydellä tarkoitetaan luontokokemusten myönteisiä psyykkisiä ja voimavaroja antavia vaikutuksia. Elpymiseen kuuluvat ihmisen kokemus rauhoittumisesta ja rentoutumisesta, kiireen, huolten ja pelon helpottumisesta sekä kokemus vaativista tehtävistä palautumisesta. (Arvonen 2017, 21-22.)

Arvonen (2017, 23) luettelee kirjassaan Metsämieli - mielen ja kehon taskukirja Kaplania (1989) sekä Salosta (2005) mukailen elvyttävään luontokokemukseen liittyviä piirteitä. Elvyttävään luontokokemukseen liittyy ensinnäkin ihmiselle itselleen sopiva ympäristö, jonkinlainen mielipaikka. Tärkeää on myös arjesta irtautumisen kokemus sekä kokemus lumoutumisesta. Lisäksi elvyttävässä luontokokemuksessa tulee olla mahdollisuus olemiseen ja rauhoittumiseen sekä tunne jatkuvuudesta ja yhteydestä luontoon.

Luonnon hyvinvointivaikutuksista löytyy paljon tutkimuksia ja tietoa. Hieman hankalaksi siihen tutustumisen ja erityisesti raportoinnin teki se, että eri kirjoittajat ovat käyttäneet hieman eri termejä asioita käsitellessään ja jaotelleet asioita hyvinkin eri tavoin. Pysin tässä työssä nostamaan erityisesti luvun loppuosan taulukkoon (taulukko 1.) tekijöitä, joilla on merkitystä tässä työssä käyttöön otettavien menetelmien kannalta.

Taulukko 1: Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Luonnon hyvinvointivaikutuksia:
<ul style="list-style-type: none"> • laskee stressitasoa • auttaa keskittymään ja rauhoittumaan, elvyttää tarkkaavaisuutta • palauttaa kognitiivisia kykyjä henkisen ponnistelun jälkeen • antaa hetkiä yksityisyyteen, rentoutumiseen ja voimavarojen keräämiseen • toiminnallisuus tuo onnistumisen ja uuden oppimisen kokemuksia vahvistaen näin itsetuntoa

Luonnon hyvinvointivaikutuksia:

- yhdessä tekeminen ja työhön osallistuminen lisäävät osallisuutta
- lisää positiivisia emootioita ja hyvää mieltä
- mahdollistaa tunteiden ilmaisua
- kokemuksellisuus houkuttelee liikkeelle ja aktivoitumaan
- eläinten avulla voi mallintaa vuorovaikutusta ja tunteita ja rohkaista näin ollen itseilmaisuun
- aistikokemukset aktivoivat muistoja ja synnyttävät vuoropuhelua
- mahdollistavat omien elämänskysymysten pohtimisen ja lumoutumisen

(Salovuori 2014, 7-9)

4 Perhekuntoutus osana lastensuojelua

Perhekuntoutus on osa lastensuojelun kenttää. Vaikka ensisijaisena asiakkaana lastensuojelussa on perheen lapsi tai lapset, työskentelyä tehdään koko perheen kanssa ja asiakkaana perhekuntoutuksessa on koko perhe. Perhekuntoutus onkin hyvin kokonaisvaltaista työskentelyä ja vaatii työntekijöiltä osaamista sekä kykyä ottaa huomioon monia eri näkökulmia ja asioita ja toimia erilaisten ihmisten kanssa.

Tässä opinnäytetyössä paneuduttiin perhekuntoutuksessa tehtävään työskentelyyn ja tavoitteena oli viime kädessä vaikuttaa asiakkaina olevien perheiden ja lasten hyvinvointiin. Välillisesti tämä tapahtuu kuitenkin perhekuntoutuksen työntekijöiden työtapoja muokkaamalla. Kohderyhmänä opinnäytetyössä olivat siis ensisijaisesti perhekuntoutuksen työntekijät ja välillisesti perhekuntoutuksen asiakasperheet ja lapset.

4.1 Lastensuojelu

Lastensuojelun voidaan ajatella jakautuvan kahteen osaan, ehkäisevään lastensuojeluun ja varhaiseen tukeen sekä lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun. Ehkäisevän lastensuojelun ja varhaisen tuen tavoitteena on edistää lapsen hyvinvointia ja ehkäistä varsinaisen lastensuojelun tarvetta. Tämä toteutuu varhain annetulla tuella ja avulla mm. neuvolassa, päivähoitossa ja koulussa. Ehkäisevä lastensuojelu ja varhainen tuki ovat kuntien ja hyvinvointien alueiden toimintaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.)

Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu taas on sitä osaa lastensuojelusta, joka yleisesti mielletään lastensuojelun ytimeksi. Lapsi- ja perhekohtaisessa lastensuojelussa lapsen kasvu ja

kehitys ovat vaarassa, ja viranomaisella on oikeus puuttua perheen yksityisyyteen. Lastensuojelulaissa sanotaan, että vastuu lapsen hyvinvoinnista kuuluu aina ensisijaisesti lapsen vanhemmille tai muille huoltajille, mutta viranomaisilla on velvollisuus tarvittaessa tukea huoltajia lapsen kasvatustyössä. Toiminnan järjestää hyvinvointialue. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.)

Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu voidaan jakaa kolmeen osaa: avohuoltoon, huostaanottoon ja sijaishuoltoon sekä jälkihuoltoon. Ensisijaisia ja eniten käytössä olevia ovat avohuollon toimenpiteet. Lastensuojelun tavoitteena on aina jonkinlainen muutos perheen tai sen jäsenten vuorovaikutus- tai toimintatavoissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.)

Lapsi tarvitsee varsinaista lastensuojelua silloin, kun hänen kasvunsa ja kehityksensä on vaarassa. Lastensuojelun toimenpiteet käynnistyvät yleensä jonkun perheen ulkopuolisen tekemän lastensuojeluilmoituksen perusteella tai yhdessä huoltajan tai lapsen kanssa tehdyllä ilmoituksella sosiaalihuoltoon. Kun lastensuojelun työntekijä saa tiedon mahdollisesti lastensuojelun tarpeesta olevasta lapsesta, eli asia tulee vireille, sosiaalityöntekijä arvioi ensin kiireellisten toimenpiteiden tarpeen ja tekee sitten palvelutarpeen arvioinnin ja arvioi lastensuojelun tarpeen. Lastensuojelun asiakkuus alkaa, jos asian vireilletulon jälkeen on tarpeen ryhtyä kiireellisiin tukitoimiin, lapsi tarvitsee muita lastensuojelun palveluita ennen palvelutarpeen arvioinnin valmistumista tai jos arvioinnin tekemisen jälkeen todetaan lapsen tarvitsevan lastensuojelulain mukaisia palveluita ja tukitoimia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024b.)

Lastensuojelun keskeisenä periaatteena on edistää lapsen suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia. Siihen kuuluu vanhempien ja kaikkien lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden tukeminen kasvatustyössä sekä perheen ongelmiin puuttuminen. Keskeistä kaikessa päätöksenteossa on lapsen etu. Lapsen edun arvioimisessa tulee lastensuojelulain (417/2007) 4§:n mukaan kiinnittää huomiota siihen, kuinka ”eri toimenpidevaihtoehdot ja ratkaisut turvaavat lapselle:

- 1) tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin sekä läheiset ja jatkuvat ihmissuhteet;
- 2) mahdollisuuden saada ymmärtämystä ja hellyyttä sekä iän ja kehitystason mukaisen valvonnan ja huolenpidon;
- 3) taipumuksia ja toivomuksia vastaavan koulutuksen;
- 4) turvallisen kasvuympäristön ja ruumiillisen sekä henkisen koskemattomuuden;
- 5) itsenäistymisen ja kasvamisen vastuullisuuteen;

6) mahdollisuuden osallistumiseen ja vaikuttamiseen omissa asioissaan; sekä

7) kielellisen, kulttuurisen ja uskonnollisen taustan huomioimisen.”

4.2 Perhekuntoutus

Perhekuntoutus on lastensuojelun avohuollon toimintaa ja perustuu lastensuojelulakiin. Perhekuntoutus tapahtuu laitoksessa joko ympärivuorokautisena tai päivämutoisena toimintana ja eroaa näin kotona tehtävästä perhetyöstä. On myös mahdollista, että perhekuntoutusta tehdään jonkin laitoksen yhteydessä olevassa perheasunnossa, jonne viedään perheelle tehostettua tukea. Perhekuntoutusta annetaan myös raskaana oleville päihteitä käyttäville naisille syntyvän lapsen terveyden turvaamiseksi. Sijoitus perhekuntoutukseen perustuu vapaaehtoisuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.)

Perhekuntoutukseen sijoitetaan perhe silloin, kun muut avohuollon toimenpiteet eivät ole riittäviä, perheen lapsella tai lapsilla on sijoituksen riski ja perhe on motivoitunut perhekuntoutustyöskentelyyn. Perhekuntoutusta voidaan tehdä myös osana huostaanoton purkamistyöskentelyä. Työskentely on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista ja se koskee kaikkia kuntoutuksessa mukana olevia perheenjäseniä. Perhekuntoutuksen tavoitteena on turvata lasten kasvuolosuhteet, tukea vanhempia kasvatustehtävässä ja vahvistaa perheen voimavaroja, tukea perheen vuorovaikutusta sekä harjoittaa arjen taitoja ja säännöllistä päivärytmiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.)

Villa Familian perhekuntoutustyöskentely on suunnattu perheille, jotka tarvitsevat erityistä tukea arjen hallintaan ja lasten kasvatukseen tai ovat kohdanneet akuutteja kriisejä ja tarvitsevat apua niissä. Perhekuntoutuksessa voidaan myös arvioida perhettä ja vanhemmuutta tai se voi toimia ensikotitoimintana. Tavoitteena on turvata lapsen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys perheessä sekä tehdä lapsi näkyväksi. Myös vanhemmuuden ja perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukeminen ovat tärkeitä. Tavoitteiksi nimetään myös perheiden tukeminen ja kannustaminen omatoimisuuteen ja vastuunottoon itsestään ja perheestään. Perhekuntoutuksessa arvioidaan ja tuetaan vanhempien valmiuksia toimia vanhempina, arvioidaan perheen palveluntarvetta ja tarvittavia tukitoimia sekä ehkäistään huostaanottoa tai vastaavasti tuetaan perhettä huostaanoton purkutilanteessa. Menetelminä kuntoutuksessa käytetään asiakkaan osallisuutta tukevia ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä työmenetelmiä (Villa Familia 2024c). Näitä menetelmiä ovat mm. Bentowim ja Millerin perhearviointimallit arjen ja perheen vuorovaikutuksen tarkasteluun, Theraplay ja leikkimenetelmät lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen vahvistamiseen sekä Minun tähteni -menetelmä vanhemmuuden tukemiseen. (Allenius 2024.)

Perhekuntoutuksen prosessi Villa Familiassa alkaa aloituspalaverilla, jossa sovitaan yhdessä perheen sijoitustahon, perheen ja Villa Familian henkilökunnan kanssa perhekuntoutuksen tavoitteet, käytettävät työmenetelmät ja raportoinnin käytännöt. Aloitusvaiheessa perheen kanssa laaditaan lisäksi kuntoutussuunnitelma yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Seuraava vaihe prosessissa on arviointivaihe, jonka tavoitteena on kartoittaa perheen tilannetta syvällisemmin ja arvioida perheen tarpeet. Arviointi sisältää havainnointia ja vuorovaikutuksen tarkastelua perheessä. Muutos- ja työskentelyvaiheessa perhettä tuetaan tavoitteiden saavuttamisessa ja muutosten tekemisessä arjen tilanteissa. Käytännön työskentely sisältää ohjausta, mallintamista sekä harjoittelua yhdessä perheen kanssa. (Allenius 2024.)

Arviointia tehdään koko prosessin ajan. Perhekuntoutuksen oltua käynnissä jonkin aikaa, perheen edistymisestä tehdään väliarviointi. Väliarvioinnin pohjalta järjestetään välipalaveri, jossa tarkistetaan tavoitteiden eteneminen ja sovitaan mahdollisista jatkotoimenpiteistä. Tarvittaessa perhettä ohjataan kohti kotiharjoittelua tai muita tukitoimia. Lopetusvaiheessa pidetään loppupalaveri yhdessä kaikkien tahojen kanssa, jossa arvioidaan tavoitteiden saavuttamista. Lopetuksesta tehdään kirjallinen yhteenveto. Viimeisenä vaiheena perhekuntoutuksen prosessissa on irtautumisvaihe ja kotiutuminen. Tällöin perhe siirtyy omatoimiseen arkeen saattavan tuen avulla. Perhekuntoutuksen työntekijät tekevät sovitusti kotikäyntejä ja työskentelyä perheen kotona, kun perhe on kotiharjoittelussa. Lopuksi järjestetään jatkotukea esimerkiksi avohuollon palveluiden kanssa. Asiakkaiden palautetta toiminnasta kerätään prosessin päätyttyä ja perhekuntoutuksen vaikuttavuutta arvioidaan yhteisesti työryhmässä. (Allenius 2024.)

5 Kehittämistyön prosessi

Tämän opinnäytetyön toteutus suunniteltiin tehtäväksi perhekuntoutuksen työntekijöitä vahvasti osallistaen ja innostaen. Uuden toimintamallin käyttöön saattaminen vaatii työyhteisöltä paneutumista ja aktiivista työskentelyä ja tästä syystä oli tärkeää, että työntekijät otettiin mukaan työn kaikkiin vaiheisiin. Vaaraksi nähtiin, että opinnäytetyön tekovaiheen jälkeen työskentely ei juurru perhekuntoutuksen käytäntöihin vaan hautautuu muun työskentelyn ja kiireen alle.

Kaikkein hedelmällisintä olisi, jos työskentelyyn olisi mahdollista saada työssä lopullisena kohderyhmänä olevat asiakasperheet. Tähän sisältyi kuitenkin niin paljon haasteita, että opinnäytetyön teossa päädyttiin jättämään heidän osallistumisensa työskentelyyn pois.

5.1 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uusi luontolähtöisiä Green Care -menetelmiä hyödyntävä toimintamalli perhekuntoutukseen. Käytännön tuotoksena syntyi kansio, joka

sisältää neljä luontolähtöistä työkalua perhekuntoutuksen käyttöön. Tavoitteena oli vahvistaa luontolähteisten menetelmien käyttöä perhekuntoutuksessa asiakkaiden luontoaktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Opiskelijana tavoitteeni oli kehittää prosessin läpiviemiseen sekä erityisesti yhteisölliseen kehittämiseen ja ryhmän vetämiseen liittyviä taitojani.

5.2 Menetelmät

Kehittämistyön menetelmänä käytettiin työpajatyöskentelyä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla menetelmänä oli ideointityöpaja eli aivoriihi. Ideointityöpaja on luovaan ongelmanratkaisuun tarkoitettu yhteisöllinen menetelmä, jonka tavoitteena on kehittää uusia lähestymistapoja ja ratkaisuja tiettyyn ongelmaan. Ideointityöpaja toteutetaan noin 6-12 hengen ryhmässä ryhmän vetäjän johdolla. On tärkeää, että ideointityöpaja toteutetaan kiireettömässä ja avoimessa ilmapiirissä, jotta prosessiin olennaisena kuuluva luovuus ei tukahdu. Tärkeää on myös, että asioiden ideointi ja arviointi pidetään tiukasti erillään ja ideoiden arviointi aloitetaan vasta varsinaisen ideointivaiheen jälkeen. Näin saadaan osallistujat tuottamaan luovia ideoita ja uusia näkökulmia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, 158-161.)

Ideointityöpaja alkaa esivaiheella, jonka aikana asetetaan ja rajataan työpajan tavoitteet. Tämän jälkeen seuraa lämmittelyvaihe, jonka aikana pyritään vapautumaan turhista ennakkoluuloista ja mieltä rajoittavista tekijöistä, jotta ideointi olisi mahdollisimman luovaa. Varsinaisen ideointivaiheen aikana osallistujien tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon ja kriittikittömästi uusia ideoita, joita sitten yhdistellään ja kehitetään eteenpäin. Vasta valintavaiheessa syntyneitä ideoita aletaan käsitellä kriittisesti ja valita niistä parhaiten ongelmanratkaisuun soveltuvat. (Ojasalo ym. 2018, 160-161.)

Toisella ja kolmannella tapaamiskerralla menetelmänä käytettiin hieman erilaista työpajatyöskentelyä. Toisessa työpajassa keskityttiin jo tuotettujen ideoiden edelleen työstämiseen ja kolmannella kerralla lähinnä tarkennettiin siinä vaiheessa jo pitkälle työstettyjä työkaluja ja keskusteltiin niiden käyttöönottamisesta.

Työpajatyöskentely tulee aina suunnitella hyvin ja sen tavoitteiden tulee olla selvät ja selkeästi esitetyt. Työpajatyöskentely edellyttää sen vetäjältä hyviä ohjaustaitoja. Vetäjän tulee tunnistaa mahdolliset ongelmakohdat ja osata puuttua niihin. (Vilka 2021, 90-91.) Tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli, että kaikilla kolmella työpajakerralla olisi hyödynnetty kokemuksellisuutta ja viety työpajaan osallistujat ulos, mutta käytännön aikatauluhaasteista johtuen tämä onnistui ainoastaan ensimmäisellä kerralla.

Valitsin tämän opinnäytetyön kehittämismenetelmäksi työpajatyöskentelyn, koska opinnäytetyön tavoitteen saavuttamiseksi on erittäin tärkeää, että käyttöön otettavat menetelmät soveltuvat juuri kyseisen yksikön työntekijöiden käyttöön ja että työntekijät sitoutuvat alusta

alkaen työskentelyyn. Työntekijöillä oli se tieto ja ymmärrys aiheeseen, jota opinnäytetyön onnistunut loppuun saattaminen vaati.

5.3 Suunnittelu

Opinnäytetyö aloitetaan aiheen ideoinnilla eli aiheanalyysillä. On tärkeää, että aihe inspiroi ja kiinnostaa työn tekijää ja että se on ajankohtainen, jotta sen voi ajatella kiinnostavan myös mahdollista työn toimeksiantajaa. Motivaatiota lisäävänä tekijänä nähdään yleensä se, että työ aidosti hyödyttää jotakuta. Opinnäytetyöllä myös syvennetään omaa osaamista ja osoitetaan sitä ulkopuolelle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23-24.)

Olin jo pitkään ollut kiinnostunut luontolähtöisestä toiminnasta ja tutustunut siihen jo aiemmissa opinnoissani ja omassa työssäni. Ollessani työharjoittelussa Villa Familiassa, kuulin useampaan otteeseen puhuttavan siitä, kuinka sinne pitäisi saada käyttöön luontolähtöisiä menetelmiä työn laadun parantamiseksi. Kuulin myös, että Folkhälsanin organisaatio on laajemmin kehittämässä luontolähtöistä toimintaa. Tartuinkin yhdessä tiimipalaverissa asiaan ja kerroin, että olisin valmis tekemään opinnäytetyöni aiheesta. Villa Familian yksikönjohtaja innostui asiasta ja aloimme alustavasti kartoittamaan opinnäytetyön aihetta.

Kehittämistyö tulee suunnitella hyvin, jotta sen idea ja tavoitteet ovat tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Pitää miettiä mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Suunnitelmalla jäsennetään tekemistä, osoitetaan kykyä johdonmukaiseen päättelyn idean ja tavoitteiden suhteen ja lisäksi se toimii lupauksena siitä, mitä ollaan tekemässä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.)

Suunnitelma alkaa lähtötilanteen kartoituksella. On tärkeää selvittää, mitä alalla on jo tehty, jotta ei huomaamatta tehdä jotain, joka on jo tehty. Tärkeää on myös kartoittaa kehittämistyön kohderyhmä ja kehittämisen tarpeellisuus kohderyhmässä. Seuraava askel on pohtia, millä keinoin idean tavoitteet voidaan saavuttaa, minkälaisia menetelmiä kannattaa käyttää. Jos tavoitteena on jokin konkreettinen tuotos, on syytä selvittää myös sen tuottamiseen liittyvät käytännön asiat ja vastuut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26.)

Tietoperustan haltuun ottaminen on myös oleellinen osa kehittämistyön suunnitteluvaihetta. Teoriapohjan ymmärtäminen on edellytyksenä onnistuneeseen kehittämistyöhön ja sen yhdistäminen ammatillisiin käytäntöihin osoittaa asian laajaa hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-42.)

Suunnitteluvaiheessa kannattaa kiinnittää huomiota myös aikataulutukseen. Varsinkin silloin, kun mukana kehittämistyössä on useita ihmisiä ja prosessissa useita vaiheita, kannattaa aikataulusta tehdä joustava. Aikataulu myös ryhdistää työskentelyä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 32-36.)

Pidimme jo orientaatiovaiheessa pienen palaverin työntekijöiden ja yksikönjohtajan kanssa yhdessä, jossa kerroin, että olen suunnittelemassa opinnäytetyön tekemistä Villa Familiaan luontolähtöisistä menetelmistä. Vastaanotto oli hyvä ja minun täytyi olla tarkkana, että en alkanut jo liikaa tässä vaiheessa ideoimaan projektia. Palaverin tärkein anti oli se, että vaakuuin siitä, että opinnäytetyö kannattaa tehdä ja että sille on todellinen tarve.

Suunnitteluvaiheen aloitin selvittämällä, minkälaisia opinnäytetöitä aiheesta on jo tehty, minkälaisia materiaaleja aiheesta löytyy ja yleensäkin tutustuin tietoperustaan. Pohdimme yhdessä Villa Familian yksikönjohtajan kanssa työn tarkoitusta ja tavoitetta ja tarkensimme sitä. Alun perin ajatuksena oli, että minun tehtäväni olisi kehittää erilaisia Green Care -menetelmiä perhekuntoutuksen käyttöön, mutta koska aihepiirin kartoituksen myötä huomasin, että käyttökelpoisia materiaaleja löytyy jopa Folkhälsanin itsensä tuottamana, päädyimme siihen, että opinnäytetyöni tarkoitukseksi muotoutuikin uuden toimintamallin luominen Green Care -menetelmien käyttöön ottamiseksi. Allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen yksikönjohtajan kanssa suunnitteluvaiheessa ja varmistin, että työ ei vaadi tutkimuslupaa.

6 Kehittämistyön toteutus

Opinnäytetyönä tehtävän kehittämistyön toteutusvaihe on usein tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutusta. Toteutusvaiheessa käytetään suunniteltuja menetelmiä tiedon tuottamiseksi ja prosessin eteenpäin viemiseksi. Itse opinnäytetyössä selostetaan prosessia ja oppimista, mutta kehittämistyön lopputuloksena on usein myös eri tarkoitukseen kirjoitettu lopputulos, kuten opas tai ohjekirjanen. Näiden tekstien kirjoittaminen eroaa toisistaan ja tämä on hyvä pitää mielessä koko ajan. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Kehittäminen tehtiin yhdessä perhekuntoutuksen työntekijöiden kanssa työpajatyöskentelynä. Työpajoja oli kolme, joista ensimmäinen lokakuussa, toinen marraskuussa ja viimeinen joulukuussa. Työpajat ohjasivat kehittämistyötä ja niistä saadun tiedon avulla kehittämistyötä vietiin eteenpäin työpajojen välisellä ajalla.

6.1 Ensimmäinen työpaja

Ensimmäinen työpaja pidettiin Villa Familiassa keskiviikkona 16.10 klo 13.30 kaikille perhekuntoutuksen ja turvakodin työntekijöille yhteisen tiimipalaverin yhteydessä. Osallistujia oli kahdeksan. Aikaa työpajalle oli varattuna kaksi tuntia. Työpajaa veti tämän opinnäytetyön tekijä. Ennen työpajaa työntekijöille oli jaettu infokirje (liite 1) ja yksikön johtaja oli lyhyesti esitellyt opinnäytetyön tekoa tiimipalaverissa.

Suunnittelin ja aikataulutin työpajan kulun tarkkaan (liite 2). Ensimmäinen tunti oli varattu lyhyelle opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen esittelylle, tutustumiselle ja luonnossa

tehtävälle harjoitukselle. Tämän jälkeen siirryttiin sisälle, jossa pidettiin varsinainen ideointityöpaja. Ideointityöpajassa etsittiin vastauksia kysymykseen ”Miten saamme perhekuntoutusperheet ulos?”. Lisäksi ideointityöpajassa pohdittiin tarkennuksia työn tavoitteelle ja rajoituksia käytännön työn näkökulmasta. Tämä jälkimmäinen pohdinta ei kuulunut suunnitelmaan, mutta nousi tärkeäksi kysymykseksi ideointityöpajan kuluessa.

Ulkona tehty harjoitus oli lyhyt Luonnon symboli -tehtävä, jossa jokainen ryhmän jäsen etsi luonnosta jonkin asian, joka kuvasti häntä ja hänen paikkaansa tässä ryhmässä. Lopuksi kaikkien löydökset kerättiin pieneksi taideteokseksi ryhmän vetäjän etukäteen oksista tekemiin kehyksiin ja jokainen sai kertoa, miksi valitsi kyseisen asian (kuva 1). Tätä edelsi lyhyt rauhoittumishetki, jonka tarkoituksena oli saada kaikki osallistujat rauhoittumaan kyseessä olevaan hetkeen. Harjoitus sujui todella hyvin ja toi odotetusti esiin uusia näkökulmia ryhmäläisistä ja vahvisti ryhmähenkeä. Harjoituksen tavoitteena oli myös katkaista arkirytmistä ja viritellä ajatukset ideointityöskentelyyn. Ryhmältä saadun suullisen palautteen perusteella tässä onnistuttiin hyvin. Sää suosi työpajapäivää, aurinko paistoi ja ulkona oli noin 10 astetta lämmintä. Aikataulu eli hieman, mutta tunnelma pysyi koko ajan kiireettömänä, mikä vaati minulta tietoista työskentelyä.



Kuva 1 : Luonnon symboli -tehtävä

Sisällä pidettiin ideointityöpaja, jonka aikana kirjoitin kaikki esiin tuodut ideat ja näkökulmat ylös. Alun perin ajatuksena oli, että kirjaaminen olisi tehty kaikkien nähtävälle fläppitaululle, mutta koska fläppitaulua ei ollut saatavilla, kirjaaminen tehtiin käsin paperille. Työpajan jälkeen siirsin saadut vastaukset tietokoneelle. Samalla kirjasin ylös tuoreeltaan työpajan kulun. Ideointi oli rikasta ja näkökulmia tuli esille todella paljon. Keskustelu eteni helposti ja kaikki ottivat osaa keskusteluun, toiset tosin enemmän kuin toiset. Kukaan ei kuitenkaan jäänyt kokonaan syrjään keskustelusta. Henki työpajan aikana oli koko ajan hyvä. Aikaa oli riittävästi ja kaikki tarvittava saatiin käsiteltyä suunnitellun ajan puitteissa. Työpajan lopuksi työntekijöille jätettiin opinnäytetyönsuunnitelman tulostettu versio sekä joitain tulostettuja Folkhälsanin luontolähtöisten työkalujen materiaaleja tutustuttavaksi.

Ensimmäisen työpajan jälkeen kehittämistyö jatkui tuotettujen ideoiden ja näkökulmien käsittelyllä. Luin työpajan aikana kerätyt ideat ja näkökulmat useampaan kertaan läpi ja muistelin työpajan aikana käytyä keskustelua. Erottelin ideoista ne, joita pidettiin keskustelussa erityisen tärkeinä ja mietin, mitkä ajatukset ja ideat kuuluvat samaan kokonaisuuteen ja mitkä on mahdollista toteuttaa samantyyllisen toiminnan aikana. Tavoitteenani oli yhdistää ideat toisiinsa ja luoda niistä selkeät kokonaisuudet. Erityisesti kiinnitin huomioita työskenteilyn tavoitteisiin ja rajoituksiin käytännön työn näkökulmasta, jotta varmistuisin siitä, että kehitetyt työkalut sopivat tämän yksikön käyttöön. Lisäksi yhdistin ideoiden kehittelyyn aihepiirin teoreettista ja käytännön tietouttani.

Vedin ideoista yhteen neljä erilaista työkalua, joita lähdettiin käsittelemään eteenpäin seuraavassa työpajassa. Nämä neljä työkalua olivat:

- a) Viikoittain tehtävä ohjattu luontoretki yhdessä perheen ja ohjaajan kanssa
- b) Aistipuutarhanurkka kasvukaudella + aistipiknikkori
- c) Ideapankki perheille ulkona ja luonnossa olemiseen
- d) Luonnon tuominen sisälle

Viikoittaisen luontoretken suhteen tärkeiksi asioiksi määriteltiin retkien suunnitelmallisuus, vahva ohjaus sekä perheiden aiempien kokemusten ja kiinnostuksen huomioiminen. Esimerkiksi mahdollinen pelko metsää kohtaan tai aiempi täysi kokemattomuus luonnossa olemisestä tulee ottaa huomioon. Tarkoituksena on ottaa perhe mukaan retkien suunnitteluun. Luontoretkellä on tarkoituksena tehdä harjoitteita, jotka tukevat kunkin perheen omia tavoitteita. Luontoretkien vaikuttavuudessa erityisen tärkeänä pidetään kokemuksellisuutta. Tärkeää on myös havainnoida ja esiintuoda retken ja yleensäkin ulkoilun vaikutusta lasten käytökseen ja tätä kautta motivoida perheitä ulkoiluun ja luonnossa olemiseen.

Aistipuutarhanurkkaus suunniteltiin tehtäväksi Villa Familian sisäpihalle. Paikka valitaan niin, että siellä on mahdollista rauhassa aistia ympäristöä ja se että se on mahdollisimman elvyttävä. Paikkaan tulee mukava istuin. Ympäristöön valitaan aisteja stimuloivia kasveja ja kiinnitetään huomiota ympäristöön. Lisäksi valmistetaan aistipiknikkori, jonka asiakkaat voivat ottaa mukaan lähtiessään. Idea aistipiknikkoriin tuli opinnäytetyön tekijältä, joka oli kehittänyt sen puutarhaterapiaopinnoissaan.

Ideapankin tavoitteena on esitellä perheille erilaisia luontopuuhiia ja innostaa perheitä itsenäiseen luonnossa oleskeluun. Ideapankissa huomioidaan eri ikäisten tarpeet sekä vuodenkierto. Tärkeää on myös kertoa aktiivisesti luonnossa olemisen hyödyistä.

Luonnon tuomisella sisälle tarkoitetaan mm. viherkasvien kasvattamista, luonnonmateriaaleista askartelua, luontokirjojen ja -satujen esille tuomista ja vuodenkierron kokonaisvaltaista huomioimista toiminnassa.

Näiden lisäksi työpajan aikana tuli esiin myös ideoita, joita ei lähdetty kehittämään eteenpäin. Näitä olivat mm. eläinten tuominen mukaan toimintaan ja ympäristökasvatustoiminta. Syy tähän oli se, että valitut työkalut ja toiminnat haluttiin pitää mahdollisimman yksinkertaisina ja selkeinä.

6.2 Toinen työpaja

Toinen työpaja pidettiin suunnitellusti maanantaina 18.11 klo 12.30-14.30 tiimipalaverin yhteydessä. Osallistujia oli vetäjän lisäksi kuusi. Työpajaa varten oli laadittu lyhyt powerpoint -esitys (liite 3), jonka avulla esittelin ehdotukseni luontolähtöisiksi työkaluiksi perhekuntoutuksen käyttöön.

Työpajassa lähdettiin keskustellen syventämään ensimmäisessä työpajassa ideoitujen työkalujen käyttöä. Päätettiin ottaa kaikki neljä suunniteltua työkalua käyttöön. Tärkeimpänä työkaluna ryhmä piti viikoittaista luontoretkeä. Suunnittelu vietiin jo ihan käytännön tasolle ja pohdittiin jonkin verran yksityiskohtia eri työkaluihin liittyen. Työkalujen toivottiin olevan helppoja toteuttaa, selkeitä ja käytännöllisiä, ja niitä ei saa olla liikaa. Luonnon hyvinvointivaikutuksia toivottiin esiteltävän kansiossa olevan selostuksen lisäksi myös ”huoneentauluina” tai muuten helposti lähestyttävällä tavalla. Myös perheiden käyttöön tehtävä ideapankin toivottiin olevan helposti käyttöönotettava ja selkeästi esillä, ei kansiomuotoinen. Tärkeäksi koettiin, että luontolähtöisistä tekemisistä asiakkaiden olisi mahdollista löytää luontevia vaihtoehtoja teknisillä laitteilla olemisen tilalle. Eläinten käyttöä toiminnassa ei tällä hetkellä päätetty edistää, mutta tulevaisuudessa sekin on mahdollista.

Viikoittaisen luontoretken harjoitusten tavoitteiksi määriteltiin vuorovaikutuksen parantaminen, päivärytmin vahvistaminen, itsestä huolen pitäminen, voimaantuminen, vanhempien

ohjaustaitojen vahvistaminen sekä stressin purku. Harjoitteita toivottiin oleva noin kaksi erilaista jokaista tavoitetta kohden. Harjoitukset päätettiin valita Folkhälsanin itse tuottamista ideakorteista sekä Voimatassun Green Care -menetelmäkorteista, jotka esittelin työpajan aikana. Olin jo ennen työpajaa tutustunut erilaisiin tarjolla oleviin luontolähtöisiin harjoituksiin ja valikoinut nämä kaksi lähdeä, koska arvioin ne toimiviksi. Lisäksi Folkhälsanin toimipaikana Villa Familian on luonteva käyttää heidän organisaationsa itse tuottamia harjoituksia.

Toisen työpajan jälkeen kirjoitin auki alustavasti jokaisen työkalun sisällön ja käyttötarkoituksen sekä -tavan kolmatta työpajaa varten. Tässä vaiheessa työkaluihin tuli paljon tarkennuksia ja niiden sisältöä rajattiin toivotulla tavalla. Viikoittaiseen luontoretkeen sisältyvien harjoitusten tavoitteiden huomattiin menevät monessa kohtaa päällekkäin ja tästä syystä tavoitteita ryhmiteltiin uudella tavalla. Harjoituksia valittiin lopulta yhteensä kymmenen kappaletta. Kansiota tehtiin jo alustava versio ja myös aistipiknikkori tehtiin alustavasti valmiiksi. Alustava kansio toimitettiin kolmatta työpajaa edeltäneellä viikolla työntekijöiden tutustuttavaksi Villa Familiaan.

6.3 Kolmas työpaja

Kolmas työpaja pidettiin keskiviikkona 11.12 klo 11.45 tiimipalaverin yhteydessä. Työpajalle oli varattu aikaa tunti. Paikalla oli kahdeksan osallistujaa Villa Familiasta sekä lisäksi luontolähtöisten menetelmien asiantuntija Folkhälsanilta.

Kolmannen työpajan aluksi esittelin lyhyesti opinnäytetyön sen hetkisen vaiheen ja kertasin perusteet power point -esityksellä (liite 4) sekä kehitetyt työkalut yksityiskohtaisesti käyden läpi kaikki suunnitelmat (liitteet 5-12). Luonnon hyvinvointivaikutukset kertasin siitä syystä, että ajattelin niiden vielä lisäävän työntekijöiden motivaatiota työskentelyn aloittamiseen. Esityksen aikana keskustelu oli koko ajan vilkasta ja sain hyviä täsmennyksiä aiheeseen. Keskustelua käytiin mm. puhelimen käytöstä luontoretkillä sekä ohjaajien omasta paneutumisesta aiheeseen. Toivomuksena oli, että myöhemmin työpaikalla järjestettäisiin vielä kokemuksellista koulutusta aiheeseen. Kokemuksellisuuden toivotaan lisäävän työntekijöiden ymmärrystä luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä ohjaustyön ammatillisuutta. Tässä opinnäytetyössä oli alun perin tavoitteena ottaa kokemuksellisuus suureksi osaksi työskentelyä, mutta aikataulullisista syistä se ei onnistunut kuin ensimmäisessä työpajassa.

Lopuksi keskustelimme hieman jatkosta. Folkhälsanin asiantuntija lupasi Villa Familian käyttöön vielä lisää heidän kehittämiään materiaaleja ja asiantuntemusta. Työryhmän tavoitteena on ottaa kehitettyjä työkaluja käyttöön vähitellen kokeillen niitä eri tilanteissa. Aistipuutarhanurkaus tehdään vasta keväällä, mutta muut työkalut ovat käyttöön otettavissa välittömästi.

7 Toimintamalli Green Care -menetelmien käyttämiseksi

Kehittämistyön lopputuloksena syntyi toimintamalli, joka sisältää neljä erillistä luontolähtöistä työkalua käsittävän työkalupakin perhekuntoutuksen käyttöön. Työkalut ovat: 1. Viikoittainen luontoretki, 2. Aistipuutarhanurkka, 3. ideapankki ja 4. Luonto sisälle. Työkalut on koottu kansioon, joka sijoitetaan työntekijöiden kansliaan. Jokaisella työkalulla on kansiossa oma osionsa numeroituna yhdestä neljään. Jos materiaaleja on tarkoituksena käyttää ulkona tai kiinnittää esimerkiksi seinälle, ne laminoitiin.

Viikoittainen luontoretki -osio sisältää lyhyen alustuksen luonnon hyvinvointivaikutuksista työntekijöille luettavaksi (liite 5) sekä ohjeistuksen luontoretken suunnitteluun (liite 6). Lisäksi viikoittaiseen luontoretkeen valittiin kymmenen eri harjoitusta Voimatassun Green Care -menetelmäkorteista ja Folkhälsanin materiaaleista (liite 7). Voimatassun Green Care -menetelmäkortit ostetaan omaksi Villa Familian käyttöön. Osaa harjoituksista hieman muokattiin paremmin perhekuntoutuksen tavoitteita vastaaviksi. Työpajassa nimettyjä tavoitteita harjoituksille yhdisteltiin, koska monilla harjoituksilla pystytään vastaamaan useisiin tavoitteisiin.

Aistipuutarhanurkkaus -osio sisältää ohjeet aistipuutarhanurkkauksen tarkoitukseen, toteutukseen ja käyttöön (liite 8). Lisäksi osiossa on ohjeet aistipiknikkorin tarkoitukseen ja käyttöön (liite 9). Aistipiknikkorissa on sisällä lyhyet ohjeet sen käyttöön asiakasta varten (liite 10).

Ideapankki -osio sisältää huoneentaulun luonnon hyvinvointivaikutuksista, joka kiinnitetään perhekuntoutuksen seinälle (liite 11) sekä kymmenkunta vinkkiä ja ehdotusta siitä, mitä perhe voisi tehdä ulkona. Harjoitukset ja vinkit ovat Folkhälsanin tuottamia ja ne saadaan Folkhälsanilta valmiiksi tulostettuina ja laminoituina. Harjoitukset löytyvät myös Folkhälsanin nettisivuilta. Harjoitukset ja vinkit laminoidaan ja asetetaan perhekuntoutuksen tiloihin näkyville omaan laatikkoon tai pussiin, josta ne ovat helposti otettavissa. Perhekuntoutuksen työntekijät kääntävän huoneentaulun myöhemmin myös ruotsiksi.

Luonto sisälle -osioon on koottu ideoita siitä, miten luontoa voidaan tuoda sisälle (liite 12). Osio pitää sisällään ideoita kasvien hoitoon, kylvöön ja istutukseen sisätiloissa, kirjallistat luontoaiheisista satu- ja tietokirjoita sekä erilaisia luontoaskarteluohjeita. Ajatuksena tuotiin myös erilaisten luonnon äänien hyödyntäminen tunnelman luomisessa sekä luontokuvien käyttö.

8 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön arviointi on osa oppimisprosessia. Arviointia tulee suorittaa kriittisellä asenteella ja suunnitelmallisesti. Arvioinnin voidaan ajatella jakaantuvan kolmeen osaa: työn

idean, työn toteutustavan sekä prosessin raportoinnin ja opinnäytetyön kieliasun arviointiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-159.)

Työn idean arviointiin kuuluvat aihepiirin, idean tai ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Näistä tärkein arvioitava kohta on tavoitteiden saavuttaminen. Aina tavoitetta ei saavuteta syystä tai toisesta, mutta myös se tulee kirjata ja pohtia miksi näin tapahtui. Tavoitteet myös välillä muuttuvat prosessin kuluessa, ja myös tämä on tärkeä kirjoittaa auki. Tavoitteiden saavuttamista tulee arvioida paitsi opinnäytetyön tekijän, myös kohderyhmän taholta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-157.)

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli vahvistaa luontolähtöisten menetelmien käyttöä perhekuntoutuksessa asiakkaiden luontoaktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Tässä vaiheessa on vielä haastavaa arvioida, kuinka tavoite toteutuu. Opinnäytetyössä saatiin kehitettyä uusi toimintamalli työkaluineen, mutta työkalut otetaan käyttöön vasta opinnäytetyön teon jälkeen. Vaikka sain kolmannen työpajan jälkeen kiittävää suullista palautetta perusteellisesti ja selkeästi tehdystä työstä, minun on mahdotonta arvioida, kuinka työskentely todellisuudessa juurtuu perhekuntoutustyön käytäntöihin. Positiivista on, että useat työntekijät tuntuvat olevan kiinnostuneita työskentelystä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on helppo todentaa, koska siitä on olemassa jo niin paljon tutkimustietoa. Koska opinnäytetyön aihe oli noussut todellisesta tarpeesta ja koen itse luonnon merkityksen ihmisen hyvinvoinnille erittäin tärkeäksi, minulla on suuret odotukset siitä, että luontolähtöisten menetelmien lisääminen perhekuntoutuksessa parantaa merkittävästi perhekuntoutuksen laatua.

Henkilökohtaisena tavoitteenani oli kehittää yhteisölliseen kehittämiseen ja ryhmän vetämiseen liittyviä taitojani. Näistä minulla ei ollut aiemmin juurikaan kokemusta, koska olen pienyrittäjänä toimiessani kehittänyt asioita lähinnä yksin tai hyvin pienessä ryhmässä. Nämä tavoitteet saavutin mielestäni kohtuullisesti. Ryhmän vetämistä opinnäytetyössäni tosin oli lopulta aika vähän.

Työn toteutustavan arviointiin kuuluvat keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston kerääminen. On tärkeää pohtia kriittisesti, olivatko valitut menetelmät sopivia, onnistuivatko järjestelyt ja missä olisi ollut parantamisen varaa. Myös teoreettiseen perustaan valitun aineiston laadukkuutta ja kattavuutta on tärkeää arvioida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157-159.)

Työn toteutustavaksi valittu työpajatyöskentely toimi hyvin. Hieman ongelmia tuotti työpajojen rajattu aika. Tämä karsi kokemuksellista osuutta työskentelystä ja jälkikäteen ajatellen oli huono asia. Aikataululliset haasteet olivat kuitenkin ymmärrettäviä ja kokemuksellista osuutta on tarkoitus järjestää myöhemmin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Teoriapohjan sain mielestäni käsiteltyä suhteellisen kattavasti ja tarkoituksen mukaisesti. Green care -menetelmistä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista löytyi helposti laadukasta tietoa. Teoriapohjan käsittelyssä auttoi myös aiempi perehtyneisyyteni aihepiiriin.

Kolmantena arvioinnin kohteena on prosessin raportointiin ja opinnäytetyön kieliasuun liittyvät tekijät. On tärkeää pohtia työn johdonmukaisuutta ja vakuuttavuutta sekä sitä, onko ote ollut tarpeeksi kriittinen ja pohtiva. Myös näistä asioista voi pyytää palautetta kohderyhmän taholta. Opinnäytetyön arviointiin on lisäksi hyvä lisätä oma arvio aikataulussa pysymisestä sekä ammatillisesta kasvusta ja sen kehittymisestä jatkossa prosessin vaikutuksesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 159-160.)

Opinnäytetyön prosessin raportointi ja opinnäytetyön kieliasu sujuivat minulta kohtuullisesti. Käyttämällä työhön enemmän aikaa, olisin voinut saada aikaan vielä parempaa tekstiä, mutta aikataulullisista syistä päädyin tyytymään tähän versioon. Pyrin kuitenkin olemaan tekstissä johdonmukainen ja pohtimaan asioita myös kriittisesti. Pysyin aikataulussa ja hoidin asiat sovitusti. Koen, että opinnäytetyön teko syvensi tietämystäni luontolähtöisistä menetelmistä. Sain kehittämistämme työkaluista työryhmältä hyvää palautetta. Työkaluja pidettiin selkeinä ja hyvin ohjeistettuina.

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus- ja kehittämistoimintaa ohjataan monilla eri tavoin. Osa tavoista on määrääviä ja velvoittavia, kuten lait ja asetukset, osa suositusten omaisia, kuten erilaiset ohjeet ja suositukset. Eettisten ohjeiden tavoitteena on puolustaa yhteiskunnassamme tärkeitä arvoja ja määritellä mikä on hyvää ja oikein. Ne myös lisäävät toiminnan luotettavuutta. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43.)

Tutkimus- ja kehittämistyön eettisyyden arvioimisessa tulee kiinnittää huomiota hyvään tieteelliseen ja toimintakäytäntöön. Lisäksi on huomioitava ammattieettiset periaatteet. Jotta eettisesti oikeanlaisen tutkimuksen tekeminen olisi helpompaa, on opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta yhteistyössä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa laatinut ohjeet tieteellisten menettelytapojen noudattamiseen ja sen loukkausepäilyjen käsittelemiseen. Nämä hyvän tieteellisen käytännön ohjeet (HTK) antavat tutkijoille ja tieteellisille asiantuntijoille selkeät periaatteet, joiden mukaan heidän tulee toimia. Näitä periaatteita ovat toimintatapojen rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus, tiedonhankinnan, tutkimus ja arviointimenetelmien kriteerien mukaisuus ja eettinen kestävyys, avoimuus ja vastuullisuus sekä toisten työn ja saavutusten kunnioittaminen. Myös tutkimuksen suunnittelun toteutuksen ja raportoinnin käytännöt tulevat olla tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisia ja tutkimuslupien ja mahdollisen eettisen ennakoarvioinnin on oltava kunnossa. Kaikkien

osapuolien roolit ja vastuut tulee olla selkeästi sovittuja samoin kuin aineistojen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymyksen kaikkien hyväksymiä. Sidonnaisuudet tulee ilmoittaa ja raportoida tuloksia julkistettaessa. On myös tärkeää pitää huolta mahdollisista esteellisyysskysymyksistä ja noudattaa hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa sekä huomioida tietosuojakysymykset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2003.)

Sosiaalialan ammatilliseen osaamiseen ja sitä kautta myös sosiaalialalla tehtävään opinnäytetyöhön liittyvät keskeisesti sosiaalialan ammattieettiset periaatteet. Ne pohjaavat sosiaalialan keskeisiin arvoihin: ihmisarvoon, ihmisoikeuksiin ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Ammattieettiset periaatteet määrittävät eettiset toimintatavat, joilla sosiaalialan työtä tulee tehdä. (Talentia 2022.)

Omassa opinnäytetyössäni kiinnitin erityisesti huomiota Hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin laajasti. Oli tärkeää, että tein työni tarkasti ja huolellisesti ja käytin tiedonhankintaan luotettavia lähteitä ja soveltuvia menetelmiä. Oli myös tärkeää, että viittasin oikein lainatessani toisten tekstiä enkä esittänyt toisten ajatuksia ominani. Toimeksiantajan kanssa sovin asiat selkeästi ja toimin sovitusti. Työpajatyöskentelyssä osasin kunnioittaa kaikkia osallistujia ja pitää huolta heidän oikeuksistaan, kertoa heille prosessista riittävän laajasti ja oikein sekä viedä prosessia tarkoituksenmukaisesti eteenpäin. Ammattieettisistä periaatteista kiinnitin erityistä huomiota arvostavaan kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen, yhdenvertaisuuteen ja siihen, että toimintatapani olivat oikeudenmukaisia enkä syrjinyt ketään. Olin myös koko ajan avoin työni etenemisestä toimeksiantajan suuntaan. Informoin työyhteisöä opinnäytetyön teosta, työpajojen pitämisestä ja sen tuottaman tiedon hyödyntämisestä yksikönjohtajan kautta sekä erikseen työntekijöille suunnatulla infokirjeellä (liite 1.). Kävin perusasiat lisäksi läpi suullisesti työpajatyöskentelyn aluksi.

Kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä luotettavuutta tarkasteltaessa tulee kiinnittää huomiota erityisesti teoreettisen taustan selvittämiseen käytettyjen lähteiden luotettavuuteen. Tällöin tulee huomioida, että lähdeaineistoa voi löytyä runsaasti ja siitä voi olla saatavilla keskenään ristiriitaistakin tietoa. Heti alussa kannattaa kiinnittää huomiota lähdeaineiston ikään, tiedonlähteen auktoriteettiin ja tunnettavuuteen sekä lähteen laatuun. Tällä tavoin voi saada käsityksen lähdeaineiston luotettavuudesta jo ennen varsinaista siihen perehtymistä. Mahdollisuuksien mukaan tulisi suosia alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä. Lähteen luotettavuutta voi arvioida myös tarkkailemalla lähteen ilmaisun tyyliä ja sävyä. Luotettavissa lähteissä on yleensä neutraali sävy, eikä kysymyksessä ole kenenkään mielipide tai kommentti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-72.)

Käytin paljon aikaa lähdeaineistoon tutustumiseen ja sen laadun arviointiin. Arvioin koko ajan kriittisesti lähteiden luotettavuutta ja käytin ainoastaan luotettavista lähteistä löydettyjä materiaaleja. Pyrin käyttämään ensisijaisia lähteitä aina kun se oli mahdollista.

10 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tekeminen vahvisti käsitystäni luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuudesta sosiaalialalla. Oli innostavaa olla kehittämässä alaa, joka kehittyy parhaillaan kovaa vauhtia ja jonka mahdollisuudet tuntuvat melkein äärettömiltä. Vaikka iso osa ihmisistä tietää intuitiivisesti luonnon parantavan ihmisen hyvinvointia, tämän vaikutuksen käyttäminen suunnitellusti sosiaalialalla on selkeästi vielä uutta.

Tässä opinnäytetyössä kehitettyjä työkaluja on mahdollista käyttää sellaisenaan tai edelleen kehittäen monenlaisille asiakasryhmille. Villa Familiassa työkaluja otetaan käyttöön perhekuntoutuksen lisäksi niin turvakotityöskentelyyn kuin lastenkodin puolellekin. Toivottavaa on, että ne leviäisivät tätäkin pidemmälle Folkhälsanin organisaatiossa. Folkhälsanin luontolähtöisten menetelmien asiantuntija vieraili viimeisessä työpajassa Villa Familiassa ja tämä oli selkeä osoitus siitä, että opinnäytetyö ja sen tulokset kiinnostavat laajemminkin. Tämä ilahdutti minua kovin ja sai itselleni aikaan sen tunteen, etten ole tehnyt turhaa työtä.

Perhekuntoutuksen työntekijät toivoivat lisää kokemuksellista koulutusta luontolähtöisten menetelmien käyttöön. Tarkoituksena onkin, että heille järjestetään lisäkoulutusta. Tässä opinnäytetyössä oli alun perin tarkoituksena, että työpajoihin osallistujille olisi teetetty enemmän luontoharjoituksia, mutta aikataulullisista syistä se ei onnistunut. Onneksi kuitenkin tämä osa on mahdollista järjestää nyt opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Tämän opinnäytetyön tekeminen opetti minulle paljon kehittämistyöstä. Se vahvisti käsitystäni siitä, että kehittämistyö sopii minulle ja että pidän siitä. Toimeksiantona tehty kehittämistyö opetti minulle myös sen, kuinka tärkeää on kuunnella sitä tahoa, jolle kehittämistyötä tehdään. Näin varmistetaan, että kehitetään oikeita asioita ja että lopputulos on sellainen, josta on oikeasti hyötyä ja joka oikeasti otetaan käyttöön.

Lähteet

Arvonen, S. 2017. Metsämieli - Mielen ja kehon taskukirja. Helsinki: Metsäkustannus.

Folkhälsan 2024. Luonnosta voimaa -hanke. Viitattu 28.11.2024. <https://www.folkhalsan.fi/fi/projektit-ja-kampanjat/luonnosta-voimaa/>

Green Care Finland 2024a. Menetelmät. Viitattu 25.9.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>

Green Care Finland 2024b. Green Care. Viitattu 25.9.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/>

Green Care Finland 2024c. Luonto kuntoutusympäristönä. Viitattu 25.9.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/>

Green Care Finland 2024d. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu 25.9. 2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Green Care Finland 2024e. Puutarhan käyttö. Viitattu 25.9.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>

Green Care Finland 2024f. Maatilan käyttö. Viitattu 25.9.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>

Green Care Finland 2024g. Luontohoivan vai Luontovoiman laatumerkki. Viitattu 25.9.2024. <https://www.gcfinland.fi/laatu/luontovoiman-vai-luontohoivan-laatumerkki/>

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen -Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. painos. Tampere: Voimatassu.

Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 29.10.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L7P36>

Maas, J., Verheij, R.A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F.G. & Groenewegen, P.P. 2009. Morbidity is related to a green living environment.

Mielenterveystalo 2024. Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin? Viitattu 1.10.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-luonto-vaikuttaa-hyvinvointiin>

- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti J. 2018. Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.
- Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6(3): 324-346. Viitattu 1.10.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4233975/>
- Roe, J.J., Thompson, C.W., Aspinall, P.A., Brewer, M.J., Duff, E.I., Miller, D., Mitchell, R. & Clow, A. 2013. Green Space and Stress: Evidence From Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10, 9:4086-4103. Viitattu 1.10.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3799530/>
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia. Helsinki: Edita Prima.
- Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä - Levon ja virkistyneen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Takkinen, S. 2024. Liian kiire. Yle 24.4.2024. Viitattu 2.10.2024. <https://yle.fi/a/74-20083241>
- Talentia 2022. Arki, arvot ja etiikka - Sosiaalialan ammattihenkilöstön eettiset ohjeet. Viitattu 27.9.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d6403>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a. Mitä on lastensuojelu? Viitattu 14.10.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b. Lastensuojeluilmoitus ja lastensuojeluasian vireilletulo. Viitattu 29.10.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c. Perhekuntoutus. Viitattu 1.10.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhekuntoutus>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 27.9.2024. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 3:201-230. Viitattu 1.10.2024. https://psych.utah.edu/_resources/documents/psych4130/Ulrich%20et%20al_1991.pdf

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä - ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS -kustannus.

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

Yli-Viikari, A. 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Ylilauri, M. (toim.). Green Care -kokeilemisen arvoinen asia. Luonnollista tukea elämään (Luona) -hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset. Vaasan yliopiston raportteja 26. Viitattu 24.9.2024. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/13009/978-952-476-970-9--FI.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Julkaisemattomat lähteet

Allenius, K. 2024. Yksikön johtajan haastattelu. 3.10.2024. Villa Familia. Raasepori.

Villa Familia 2024. Villa Familiassa ympärivuorokautista perhekuntoutusta sekä kotiin tehtävää kuntoutusta. Esite. Villa Familia. Raasepori.

Kuviot

Kuvio 1: Green Care (Green Care Finland 2024b.)	10
Kuvio 2: Green Care -menetelmät (Green Care Finland 2024a.).....	12

Kuvat

Kuva 1 : Luonnon symboli -tehtävä	24
---	----

Taulukot

Taulukko 1: Luonnon hyvinvointivaikutuksia.....	16
---	----

Liitteet

Liite 1: Infokirje perhekuntoutuksen työntekijöille	38
Liite 2: Ensimmäisen työpajan suunnitelma	39
Liite 3: Esitys toiseen työpajaan	40
Liite 4: Esitys kolmanteen työpajaan	43
Liite 5: Luonnon hyvinvointivaikutuksia (työntekijöille)	47
Liite 6: Luontoretken suunnittelu	48
Liite 7: Ehdotuksia luontoretkien harjoituksiksi.....	49
Liite 8: Ohjeet aistipuutarhanurkkauksen toteutukseen ja käyttöön	57
Liite 9: Aistipiknikkorin tarkoitus ja käyttö.....	58
Liite 10: Ohjeet aistipiknikkorin käyttöön	59
Liite 11: Huoneentaulu luonnon hyvinvointivaikutuksista	60
Liite 12: Luonto sisälle -ideat.....	61

Liite 1: Infokirje perhekuntoutuksen työntekijöille

14.10.2024

Hei Villa Familian perhekuntoutuksen työntekijät!

Olen sosionomiopiskelija Laurea Ammattikorkeakoulusta ja kehitän opinnäytetyönä Green Care -menetelmiä hyödyntävää toimintamallia perhekuntoutukseen Villa Familiaan. Käytännön tuotoksena laadin kansion, joka sisältää erilaisia harjoitteita ja tietoa luontolähtöisestä työskentelystä ja sen vaikutuksista, jota te voitte hyödyntää perhekuntoutuksessa. Opinnäytetyöni tavoitteena on vahvistaa luontolähteisten menetelmien käyttöä perhekuntoutuksessa asiakkaiden luontoaktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi.

Jotta osaisin keskittyä kehittämistyössäni oikeisiin asioihin ja saada kehitettyä oikeasti hyödyllisen toimintamallin, **tarvitsen teidän apuanne**. Perhekuntoutuksen työntekijöinä teillä on asiantuntemus ja kokemus siitä, mitä asioita toimintamallin kehittämisessä tulee ottaa huomioon, mitkä asiat käytännössä toimivat ja mitkä eivät.

Työskentelymuodoksi kanssanne olen valinnut työpajatyöskentelyn, johon toivon mahdollisimman monen osallistuvan. **Työpajoja** on suunniteltu pidettäväksi **kolme**, joista ensimmäinen on keskiviikkona 16.10.2024. Noin kuukauden päästä marraskuussa pidämme toisen työpajan ja viimeisen työpajan vuoro on keskiviikkona 11.12.2024. Opinnäytetyöni on tarkoitus olla valmis alkuvuodesta 2025. Työtä varten ei kerätä mitään henkilötietoja eikä ketään opinnäytetyöhön osallistuvaa ole mahdollista tunnistaa työstä. Valmis työ julkaistaan ammattikorkeakoulujen julkisessa tietokannassa Theseuksessa.

Kiitos jo etukäteen, kun olet mukana kehittämässä uutta toimintamallia Villaan!

Ystävällisin terveisin,

Terhi Haataja

Sosionomiopiskelija (AMK)

p. 050-3033625

210693@laurea.fi

Liite 2: Ensimmäisen työpajan suunnitelma

Ensimmäisen työpajan suunnitelma

Ke 16.10.2024 klo 13.30-15.30 Villa Familia

Työpajan kulku:

1. osio (ulkona)
 - paikalla olijojen lyhyt esittely (5 min)
 - lyhyt selostus opinnäytetyön teosta, sen tarkoituksesta ja tavoitteesta, erityisesti kerrotaan luonnon hyvinvointivaikutuksista (10 min)
 - lyhyt selostus työpajatyöskentelyn periaatteista, tarkoituksesta ja tavoitteesta (5 min)
 - luonnon symboli – tehtävä (30 min)
 - siirtyminen sisälle (10 min)

2. osio (sisällä) (60 min)
 - ideointi, vastauksia kysymykseen ”Miten saamme perhekuntoutusperheet ulos?”
 - kertaus ideariihen toimintaperiaatteista (kriitikittömyys, luovuus)
 - puheenjohtajana opinnäytetyön tekijä, kirjaa ylös fläppitaululle kaikki ideat, ei lähdetä yhtään miettimään sitä, onko mahdollista/järkevää toteuttaa
 - kun ideat alkavat ehtyä, aletaan esitettyjä ideoita käydä läpi, mikä toimii, mikä ei, miten voisi kehittää eteenpäin
 - yhteenveto

Lopuksi jätän materiaalia Green Careen liittyen kahvihuoneen pöydälle, jotta työntekijät voivat tutustua asiaan lisää ja saavat ehkä ideoita ja innostuvat lisää aiheesta.

”Ideointityöpaja alkaa esivaiheella, jonka aikana asetetaan ja rajataan työpajan tavoitteet. Tämän jälkeen seuraa lämmittelyvaihe, jonka aikana pyritään vapautumaan turhista ennakkoluuloista ja mieltä rajoittavista tekijöistä, jotta ideointi olisi mahdollisimman luovaa. Varsinaisen ideointivaiheen aikana osallistujien tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon ja kriitikittömästi uusia ideoita, joita sitten yhdistellään ja kehitetään eteenpäin. Vasta valintavaiheessa syntyneitä ideoita aletaan käsitellä kriittisesti ja valita niistä parhaiten ongelmanratkaisuun soveltuvat.” (ote opinnäytetyösuunnitelmasta)

Liite 3: Esitys toiseen työpajaan

Toimintamalli Green Care –menetelmien käyttämiseksi Villa Familiassa

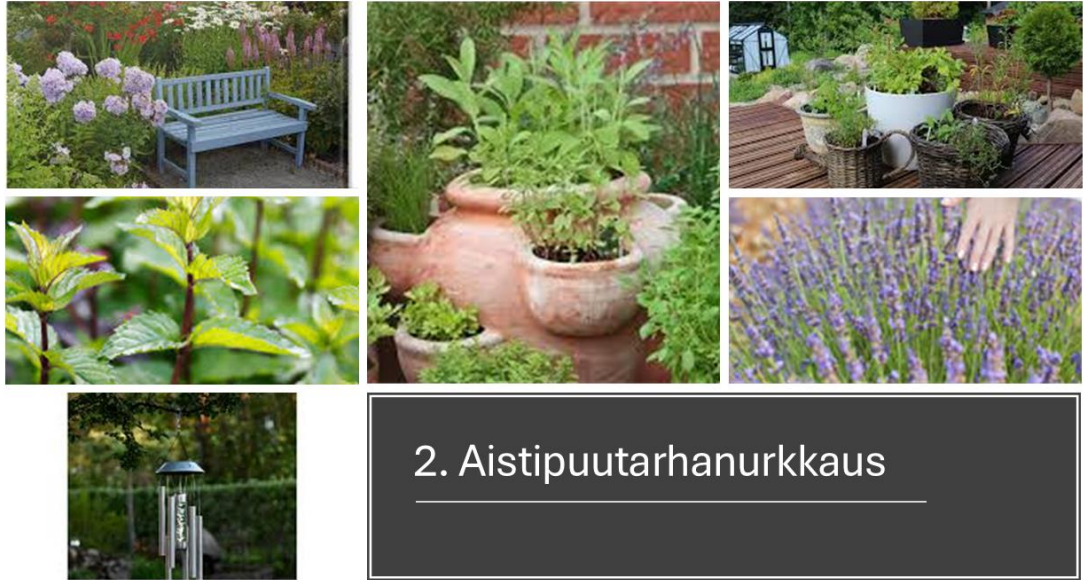
Toinen työpaja ma 18.11 klo 12.30

Työkalut:

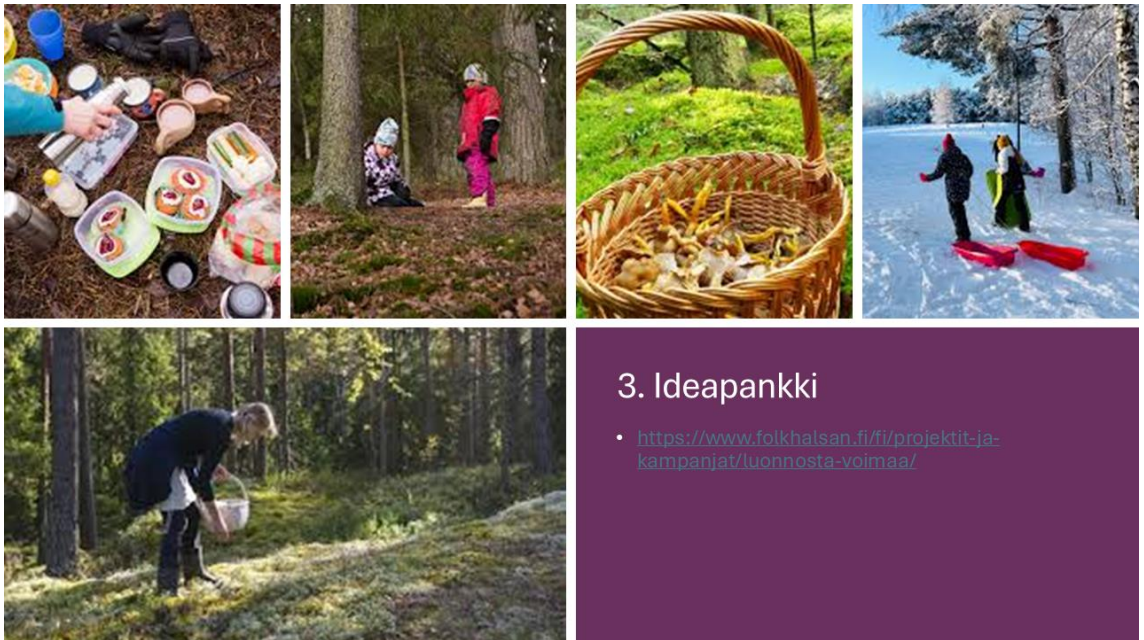
1. Viikoittainen luontoretki
2. Aistipuutarhanurkkaus
3. Ideapankki
4. Luonto sisälle

1. Ohjattu viikoittainen luontoretki

- Tavoitteita esim:
 - Perheen sisäisen vuorovaikutuksen parantaminen
 - Perheen ja ohjaajan välisen vuorovaikutuksen parantaminen
 - Rauhoittuminen ja stressin purku
 - Uniongelmiin helpottuminen
 - Säännöllisen päivärytmin vahvistaminen
 - Mielialan parantaminen
 - Muuta?



2. Aistipuutarhanurkkaus

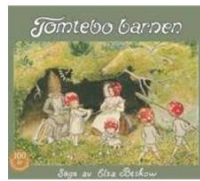


3. Ideapankki

- <https://www.folkhalsan.fi/fi/projektit-ja-kampanjat/luonnosta-voimaa/>



4. Luonto sisälle



Liite 4: Esitys kolmanteen työpajaan

Toimintamalli Green Care - menetelmien käyttämiseksi Villa Familiassa

Kolmas työpaja ke 11.12 klo 11.45

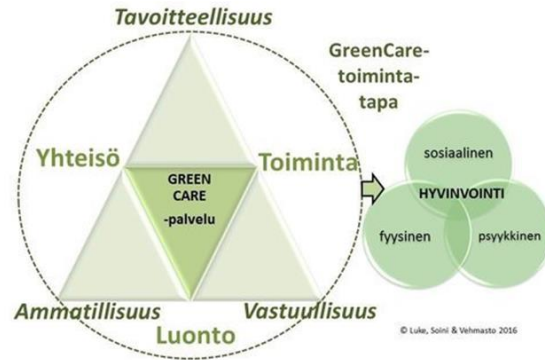
- Opinnäytetyö yleisesti
- Kehitetyt työkalut

Folkhälsanin Luonnosta voimaa -hanke

- ▶ ”Luontosuhteen luominen jo varhaislapsuudessa on ainutlaatuisen tärkeää. Luonto on meidän kaikkien saatavilla ja sillä on myönteinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Luonto kehittää lasten keskittymiskykyä, motorisia valmiuksia ja sosiaalisia taitoja. Luonnossa leikkiminen vahvistaa myös lasten luovuutta ja ongelmanratkaisuntaitoja. Luonnossa oleskelu laskee stressitasoja sekä toimii palauttavana tekijänä, ja siellä vietetty yhteinen aika vaikuttaa myönteisesti perhedynamiikkaan.”
- ▶ ”Kolmevuotisen Naturkraft-hankkeen (2019-2022) aikana tuotettiin materiaaleja yhteistyössä Suomen Ladun kanssa. Hanke rahoitettiin sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotoista.”

Lähde:<https://www.folkhalsan.fi/fi/projektit-ja-kampanjat/luonnosta-voimaa/>

Green Care



Luonnon hyvinvointivaikutukset 1/3

► Tutkimuksia:

- Jo pelkän luontomaiseman katselu edisti sappikivipotilaiden toipumista (Ulrich 1984)
- Mitä enemmän viheralueita lähiympäristössä, sitä vähemmän stressiä (Roe ym. 2013)
- Metsässä oleskelu vähentää stressiä (Marita ym. 2007)
- Ihminen elpyy ja palautuu stressistä nopeammin ja täydellisemmin luontoympäristössä kuin rakennetussa ympäristössä. (Ulrich ym. 1991)
- Metsä vähentää vihamielisyyttä ja masennuksen tunteita sekä lisää eloisuutta. (Marita ym. 2007)
- Ulkona luonnossa tapahtuva fyysinen aktiivisuus tehostaa koettuja emotionaalisia hyvinvointivaikutuksia (Pasanen, Tyrväinen & Korpela 2014)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia 2/3

- Jos ihmisen mielipaikka sijaitisi luontoalueella, korjaavat kokemukset sinne hakeutuessa olivat voimakkaampia kuin, jos mielipaikka sijaisi urbaanilla rakennetulla alueella tai kaupungin viheralueella (Korpela ym. 2010)
- Asuinalueilla, joiden läheisyydessä oli viheralueita, oli useiden sairauksien sairastuvuus pienempää kuin alueilla, joissa viheralueita ei ollut. (Maas ym. 2009)
- Selvä positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, kun lähiviheralueilla vietetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa käydään 2-3 kertaa kuukaudessa. (Tyrväinen ym. 2007)
- Luontoympäristön on havaittu muuttavan ihmisen kokemusta itsestään ja toisista ihmisistä myönteisemmäksi sekä parantavan vuorovaikutusta. Myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu. (Mielenterveystalo 2024)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia 3/3

10 minuutin jälkeen verenpaine laskee

20 minuutin jälkeen mieliala kohoaa

Yli tunnin luontoretkillä tarkkaavaisuus lisääntyy ja kahden tunnin kohdalla elimistön puolustusmekanismit elpyvät

Yli kolmen päivän luontoretkellä elimistön puolustusmekanismit vahvistuivat, syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyi, stressihormonien määrä väheni ja veren sokeriarvot tasaantuivat. Myös kohonnut verenpaine laski, masennuksen ja väsymyksen tunne väheni ja elinvoimaisuuden tunne lisääntyi.

(Lee ym. 2010)

Luontolähtöisten menetelmien työkalupakki Villa Familiaan

- ▶ 1. Viikoittainen luontoretki
- ▶ 2. Aistipuutarhanurkkaus
- ▶ 3. Ideapankki perheille
- ▶ 4. Luonto sisälle -vinkit



Liite 5: Luonnon hyvinvointivaikutuksia (työntekijöille)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia (työntekijöille)

- laskee stressitasoa
- auttaa keskittymään ja rauhoittumaan, elvyttää tarkkaavaisuutta
- palauttaa kognitiivisia kykyjä henkisen ponnistelun jälkeen
- antaa hetkiä yksityisyyteen, rentoutumiseen ja voimavarojen keräämiseen
- toiminnallisuus tuo onnistumisen ja uuden oppimisen kokemuksia vahvistaen näin itsetuntoa
- yhdessä tekeminen ja työhön osallistuminen lisäävät osallisuutta
- lisää positiivisia emootioita ja hyvää mieltä
- mahdollistaa tunteiden ilmaisua
- kokemuksellisuus houkuttelee liikkeelle ja aktivoitumaan
- eläinten avulla voi mallintaa vuorovaikutusta ja tunteita ja rohkaista näin ollen itseilmaisuuksiin
- aistikokemukset aktivoivat muistoja ja synnyttävät vuoropuhelua
- mahdollistavat omien elämäntilanteiden pohtimisen ja lumoutumisen

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

Liite 6: Luontoretken suunnittelu

Luontoretken suunnittelu

- Toteutetaan kerran viikossa
- Ohjaaja aina mukana luontoretkellä
- Sisältyy viikko-ohjelmaan
- Uuden perheen kanssa työskentelyä aloitettaessa kartoitetaan lähtötaso; kuinka paljon yleensä ovat olleet luonnossa ja kuinka tottuneita ovat, pelottaako metsässä oleminen. Nämä otetaan huomioon luontoretkien suunnittelussa.
- Suunnitellaan yhdessä perheen kanssa (aika, kesto, minne mennään, otetaanko eväät)
- Ohjaaja valitsee sopivan harjoituksen / -t ja valmistelee sitä tarvittaessa, harjoitukseksi voi riittää marjastus tai sienestys tai muu luonnossa tehtävä ”tavanomainen” toiminta
- Mietitään etukäteen, miten suhtaudutaan kännykän käyttöön retkellä, ottavatko kaikki sen mukaan, mitä sillä saa tehdä
- Kerrotaan aina aktiivisesti luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Jälkikäteen keskustellaan, huomasiko perhe vaikutuksia (esimerkiksi lasten käytöksessä, nukkumisessa, mielialassa). Tavoitteena on motivoida perhettä oleskelemaan luonnossa myös itsenäisesti ja perhekuntoutusjakson jälkeenkin.
- **Muistetaan jokaisenoikeudet ja -velvollisuudet!!**

SAAT:	ET SAA:
<ul style="list-style-type: none"> • liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä • ratsastaa maastoa vahingoittamatta • oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua • poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja • veneillä, uida ja kulkea jäällä • onkia ja pilkkiä 	<ul style="list-style-type: none"> • haitata maanomistajan maankäyttöä • kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla • kaataa tai vahingoittaa kasvavia puuta • ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta • ottaa sammalta tai jäkälää • tehdä avotulta toisen maalle • häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytmällä liian lähellä asumuksia tai meluamalla • roskata ympäristöä • ajaa moottoriajoneuvolla maastossa • häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia • häiritä eläimiä • kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

Lähde: Metsähallitus 2024. <https://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet>

Liite 7: Ehdotuksia luontoretkien harjoituksiksi

Ehdotuksia luontoretkien harjoituksiksi

Tavoitteet:

- Vuorovaikutuksen parantaminen
- Vanhempien ohjaustaitojen vahvistaminen

→Harjoitukset:

- aartenetsintä
- toteemi
- luontohierontahetki
- treenisali – seikkaillaan maastossa
- Ateljee – luontotaide

Tavoitteet:

- Itsestä huolen pitäminen ja voimaantuminen
- Rauhoittuminen ja stressin purku
- Mielialan paraneminen

→Harjoitukset:

- tyytyväisyyden mandala
- omakuva luonnonantimista
- aistipolku
- kauneuden havaitseminen
- mielipaikkaharjoitus

Aartenetsintä

Paikka: Metsä

Aika: noin 30 min

Harjoitus: Piilota metsään pieniä aarteita, joita lapset etsivät vihjeiden tai itse tehdyn kartan avulla. Pienille lapsille voi piilottaa luontoon esimerkiksi pehmoleluja, joita etsitää. Aarten etsintää voi leikkiä myös tekemällä ryhmiä, jotka piirtävät itse luontoympäristöstä kartan, tekevät itse aarteet ja piilottavat aarteet metsään. Toiset ryhmät etsivät aarteet kartan avulla kunnes ne on löydetty ja lopuksi vaihdetaan vuorot toisin päin.

Tavoitteet: Vuorovaikutustaitojen, omatoimisuutaitojen, prosessitaitojen ja oman toiminnan ohjauksen kehittyminen

Tarvikkeet: Kartta, piilotettavat ”aarteet”

Toteemi

Paikka: Metsä

Aika: 15-30 min

Harjoitus: Etsikää luonnosta isohko puunoksa tai karahka. Se voi olla myös pieni puu ympäristössä, jossa toimitte. Oksa tai puu toimii ryhmänne toteemina. Jokainen ryhmäläinen etsii luonnosta jonkin koristeen, jonka haluaa tuoda toteemiin. Kiinnittäkää koristeet toteemiin esimerkiksi villalangoilla. Toteemin koristeet voivat olla puhtaasti koristeita tai ne voivat kuvata esimerkiksi ominaisuutta, jonka ryhmäläinen haluaa ryhmään omalla panoksellaan tuoda.

Tavoite: Vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen harjoittelu, yhteistyön lisääminen, ryhmädynamiikan kehittäminen

Tarvikkeet: Lankaa, erilaisia luonnosta löytyviä materiaaleja, kuten oksia

Luontohierontahetki

Paikka: Metsä

Aika: noin 30 min

Harjoitus: Etsi parin kanssa erilaisia materiaaleja, joita voit hyödyntää hieronnassa. Näitä voivat olla esimerkiksi puhtaat kävyt, kevyet oksat tai sammal. Kun olet löytänyt sopivat ja miellyttävät materiaalit, asetu luontoon parisi kanssa hierottavaksi. Ensin toinen parista tekee sinulle kevyen hieronnan, jossa voit vaihtoehtoisesti, joko maata mahallasi tai olla muussa mukavassa asennossa. Käpyjä voit käyttää hieronnassa kevyen hierontarullan tavoin tai kepillä rullailla selkää myöten niin, että lihaksisto saa mukavia aistikokemuksia. Sammalleella saat aikaan esimerkiksi miellyttävän töpsöttelevät aistikokemuksen hierottavan selkään. Sen jälkeen parin vaihtavat rooleja ja äsken hierottavana ollut toimii hierojana.

Tavoite: Aistien tiedostaminen, motoriikan ja kehonhahmotuksen kehittyminen

Tarvikkeet: Halutessa makuualusta, säänmukainen vaatetus, luonnosta löytyvät materiaalit

Sovella: Harjoituksen voi tehdä myös sisällä, kunhan ensin on haettu luonnonmateriaalit ulkoa. Tällöin hieronnan miellyttävyyttä voi lisätä esimerkiksi luontoaiheinen musiikki.



Seikkaillaan maastossa

Näyttäkää muille parhaat seikkailureitit! Pujotelkaa puiden välistä, menkää oksien ali, hypätkää kivelle ja kiveltä alas, loikkikaa esteiden yli ja tasapainoilkaa kaatuneiden puiden rungoilla. Katsokaa metsää parkourin harrastajan silmin, mitä mahdollisuuksia luonnon esterata tarjoaakaan!



Tee luontotaidetta

Tehkää yhdessä taideteos luonnonmateriaaleista. Kerätkää maasta oksia, käpyjä, lehtiä tai risuja jokamiehen oikeuksia kunnioittaen (et saa taittaa eläviä oksia tai kerätä sammalta). Sommitelkaa aineksista taideteos tai mandala. Kierrä ihastelemassa muiden tekemiä taideteoksia.

Tyytyväisyyden mandala

Paikka: Metsä

Aika: 30-60 min

Harjoitus: Rakenna ryhmässä maahan erilaisista luonnonmateriaaleista tyytyväisyyden mandala. Mandala on kehämäinen rakenne, joka sisältää toistuvia elementtejä. Mandalaan laitetaan luonnonmateriaaleja, jotka kuvastavat tyytyväisyyttä sekä asioita, jotka vahvistavat tyytyväisyyden tunnetta. Valmista mandalaa voidaan tarkastella yhdessä ja pohtia samalla, mitä tyytyväisyys kullekin tarkoittaa. Mandalasta voidaan ottaa myös valokuvia.

Tavoite: Tunnistaa asioita ja tunteita, jotka saavat aikaan tyytyväisyyttä

Tarvikkeet: Luonnonmateriaalit

Omakuva luonnonantimista

Paikka: Metsä ja sisätilat

Aika: 15-30 min

Harjoitus: Omakuva -harjoituksen tarkoituksena on kuvata sinua luonnonmateriaalien kautta. Kerää ja liinaa pahvin päälle erilaisia materiaaleja, joita löydät luonnosta. Voit tehdä tauluun kehykset esimerkiksi puun oksista. Jokainen perheen jäsen tekee oman kuvansa.

Tavoite: Kehonhahmotus, itsetunnon vahvistus

Tarvikkeet: Luonnosta löytyvät materiaalit, kuten oksia, lehtiä, sammalta, liimaa sekä isoja pahveja

Aistipolku

Paikka: Metsä

Aika: yli 30 min

Harjoitus: Kulje metsässä merkitty reitti tai vaihtoehtoisesti omavalintainen lenkki. Aistipolun tehtävänä on sulkea mielestä kaikki muut ajatukset, jotka eivät liity tilanteeseen, kuten työtä, perhettä tai muita arjen askareita koskevat mietteet. Kirjaa paperille muistiin tai paina mieleen kaikki sellaiset erilaiset aistikokemukset polun varrelta, jotka koet merkityksellisinä. Näitä voivat olla esimerkiksi tietyn linnun laulu ison kiven vieressä tai kaunis mäen päältä avautuva järvimaisema. Kuinka vaikealta tuntui keskittyä tähän hetkeen, omaan olemiseen ja ympäröivän luonnon aistimiseen? Minkälaisia aistikokemuksia aistipolku herätti? Olivatko kaikki tunteet ja kokemukset pelkästään positiivisia, rentouttavia ja vapauttavia vai herättikö polku pelon, ärtymyksen, vihan tai ikävien muistojen kokemuksia?

Tavoite: Luonnon aistiminen, erilaisten tunteiden ja kokemusten läpikäyminen

Tarvikkeet: Ei välttämättä tarvikkeita. Halutessasi paperia ja kynä.

Kauneuden havaitseminen

Paikka: Metsä

Aika 15-20 min

Harjoitus: Kävele rauhallisesti luonnossa noin 10 min niin, että pystyt havainnoimaan ympäristöä. Pysähdy välillä. Mitä kauniita asioita näet? Tuottaako kauniin asian näkeinen mielihyvää? Kirjaa mahdollisuuksien mukaan havaitsemasi kauniit asiat. Keskustelkaa ryhmässä, oliko kauneuden havaitseminen helppoa. Minkälaisia tunteita kauniit asiat herättivät?

Tavoite: Rauhoittuminen, keskittyminen

Sovella: Voit ottaa kauniita asioita luonnosta mukaasi tai kuvia niistä

Mielipaikkaharjoitus

Paikka: Metsä

Aika: 15 min

Harjoitus: Etsi rauhallinen paikka, jossa pääset rentoutumaan. Sulje silmäsi. Kun avaat silmäsi uudelleen, voit lähteä hakeutumaan itsellesi mielekkääseen paikkaan ja ympäristöön. Hengitä rauhallisesti ja ole. Hakeudu luonnossa sellaiseen paikkaan, joka kutsuu sinua luokse. Fiilistele paikkaa ja rauhoita omat tunteesi. Hengittele syvään. Mikä sinua miellyttää kyseisessä paikassa? Tai vaikuttaako paikka tutulta ja turvalliselta? Pyri huomioimaan eri aisteja, tunnustele, haistele ja katsele.

Tavoite: itsetunnon vahvistaminen, erilaiset aistikokemukset ja tunteiden käsittely

Liite 8: Ohjeet aistipuutarhanurkkauksen toteutukseen ja käyttöön

Perusajatus

Keväällä 2025 tehdään Villa Familian sisäpihan puutarhaan selkeä paikka, jonka tarkoituksena on auttaa ihmisiä aistien kautta rauhoittumaan hetkeen ja tynnyttämään mielensä, paikan tulisi siis olla mahdollisimman elvyttävä. Elpymiseen kuuluvat ihmisen kokemus rauhoittumisesta ja rentoutumisesta, kiireen, huolten ja pelon helpottumisesta sekä kokemus vaativista tehtävistä palautumisesta. Tavoitteena on stressin väheneminen, kognitiivisten kykyjen palauttaminen ja positiivisten emootioiden lisääminen.

Paikan valintaan kiinnitetään erityistä huomiota, jotta löydetään sopiva paikka puutarhasta. Puutarhanurkkauksessa on **istuin**, jossa ihmisen on hyvä istua sekä **kaunis, harmoninen ympäristö**. Istuimen viereen asetetaan **tuoksuvia yrtejä ja kukkia ruukuissa** niin, että ihmisen on mahdollista aistia niitä katsellen ja haistellen. Tuoksun lisäksi on tärkeää, että istutukset ovat kauniita. Jos mahdollista, lähettyville istutetaan **tuoksuvia pensaita**. Lähettyville laitetaan myös **tuulikello**.

Aistipuutarhanurkkauksen käyttöön liittyy myös **aistipiknikkori**, jonka tarkoituksena on lisätä kokijan aistielämyksiä. Aistipiknikkori sisältää eri aisteja stimuloivia elementtejä, kuten tuoksupurkkeja, tuntoaistia herätteleviä esineitä sekä esineitä, joilla voi tuottaa ääntä. Makuais-
tia stimuloivia tuotteita ei koriin laiteta hygienia- ja allergiasyistä.

Aistipuutarhanurkkaus on tarkoitettu asiakkaiden omatoimiseen käyttöön. Sen käytöstä tulee kuitenkin aktiivisesti kertoa asiakkaille ja antaa heille tarvittaessa aistipiknikkori käyttöön. Aistipiknikkoria säilytetään työntekijöiden tiloissa.

Kasvit

Yrtit: mm. laventeli, minttu, rosmariini, basilika, timjami, sitruunamelissa, mäkimeirami, lipstikka

Kukat: kaikki kesäkukat

Tuoksuvat pensaat: mm. jasmike, ruusut, mustaherukka, syreeni

Muut elementit: tuulikello

Liite 9: Aistipiknikkorin tarkoitus ja käyttö

Aistipiknikkorin tarkoitus ja käyttö

Aistipiknikkori sisältää erilaisia luonnosta kerättyjä asioita, joiden tarkoituksena on stimuloida asiakkaan aisteja ja saada hänet tätä kautta rauhoittumaan käsillä olevaan hetkeen. Eri aistimukset voivat myös tuoda mieleen muistoja ja auttaa käsittelemään eri tunteita.

Korin sisältö on hyvin säilyvää eikä sitä tarvitse vaihtaa kuin silloin, kun huomataan jonkin asian rikkoutuneen, likaantuneen tai menneen muuten huonoon kuntoon. Tuoksupurkkeihin laitetaan kuivia kasvinosia ja eteeristä öljyä, joten niitäkään ei tarvitse vaihtaa kuin silloin, kun havaitaan purkin sisällön pilaantuneen. **Ennen aistipiknikkorin käyttöä tulee varmistua, että asiakas ei ole allerginen jollekin sen sisällölle.**

Aistipiknikkoria säilytetään henkilökunnan tiloissa ja se annetaan aina erikseen asiakkaalle.

Aistipiknikkorin sisältö:

- Sileät kivet
- kuivat kävyt
- kuivat oksat
- erilaisia siemeniä
- kuivat neulaset
- tuoksupurkit (kuivattu kasvi + eteerinen öljy, mausteet)
- (pajunkissat)
- muita luonnosta löytyviä asioita

Liite 10: Ohjeet aistipiknikkorin käyttöön

Ohjeet aistipiknikkorin käyttöön (asiakkaalle)

Tämä piknikkori on laadittu juuri sinulle!

Sen avulla voit herätellä aistejasi havainnoimaan ympäristöä tässä hetkessä. Miltä eri asiat tuntuvat? Entä miltä ne tuoksuvat? Mitä ääniä kuulet tai näet?

Voit tunnustella asioita eri osissa kehoasi. Tuntoaisti poskesi pinnalla on aivan erilainen kuin sormenpäissäsi. Keskity eri aisteihisi; tunnustele, kuuntele, haistele ja katsele.

Aistimukset voivat myös herättää tunteita ja muistoja. Anna niiden tulla vapaasti ja tuomitsematta. Tarkkaile niitä rauhassa, ole lempeä itsellesi.

Käytä aistipiknikkorin tuotteita ilman kiirettä. Ota juuri se aika, jonka tarvitset. Voit välillä sulkea silmäsi ja kokeilla, miltä maailma tuntuu silloin. Katsele ajatuksella, miltä se näyttää ja tuoksuu, mitä ääniä kuulet. Keskity tähän hetkeen, hengitä rauhallisesti ja syvään, rentoudu ja ole rauhassa.

Liite 11: Huoneentaulu luonnon hyvinvointivaikutuksista

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

<p>Metsässä oleminen helpottaa lievää ja keskivaikeaa masennusta.</p> <p><i>British Medical Journal 2005</i></p>	<p>Suomen Akatemian tutkimuksessa kartoitettiin kaupunkilaisten luontosuhdetta sekä viheralueiden vaikutusta hyvinvointiin ja ja terveyteen. Kyselytutkimukseen osallistui 1273 15-75 -vuotiasta Helsingistä ja Tampereelta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kaupunkilaisten kokonaismieliala on myönteisempi, kun he oleskelevat kotinsa lähiviheralueilla yli viisi tuntia kuukaudessa ja kaupungin ulkopuolella sijaitsevilla luontokohteissa 2-3 kertaa kuukaudessa.</p> <p><i>Luonto ja ihmisten hyvinvointi -tutkimus 2007</i></p>	
<p>Luonnossa liikkuminen vahvistaa tarkkaavaisuutta, lisää psyykkistä tyyneyttä ja laskee merkittävästi stressihormonien tasoa.</p> <p><i>Korpela ym. 2014</i></p>	<p>Mitä enemmän luonnossa oleilee, sitä enemmän saa mielen ja kehon elpymiskokemuksia ja sitä parempi on ihmisten emotionaalinen hyvinvointi.</p> <p><i>Korpela & Paronen, 2011</i></p>	<p>ADHD -piirteiset lapset keskittyvät paremmin tehtyään kävelylenkin puistossa.</p> <p><i>Taylor A. & Kuo F.E. 2009</i></p>
<p>Syljestä mitattu kortisolin eli stressihormonin määrä vähenee luonnossa oleskellessa.</p> <p><i>Park ym., Tsunetsugu ym. 2007</i></p>	<p>Luontoympäristö kehittää lasten keskittymistä, motorisia taitoja sekä sosiaalista ja kognitiivista kehitystä.</p> <p><i>Laaksoharju ym. 2012</i></p>	
<p>Pienetkin kaupunkimetsät ja -puistot auttavat stressistä palautumiseen. Jo lyhytaikainen vierailu viheralueella riittää stressihormonitason tasaamiseen. Luonnon metsien positiiviset psyykkiset ja fysiologiset vaikutukset ovat vain hieman korkeammat kuin kaupunkipuistoissa ja -metsissä. Stressihormoni kortisolin taso laskee kaikilla esteettisillä viheralueilla.</p> <p><i>Ojala 2015</i></p>	<p>Kodin lähetyvillä sijaitsevat esteettiset viheralueet vähentävät myös psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyvää epätasa-arvoa. Luontoympäristöt ovat ilmaiseksi kaikkien saatavilla ja käytettävissä. Jokainen voi halutessaan hoitaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan luonnossa.</p> <p><i>Mitchell ym. 2015</i></p>	
<p>Mitä vähemmän viheralueita on kilometrin säteellä kodista, sitä suurempaa on ihmisten yksinäisyys ja vähäisempää sosiaalinen tuki, kertoo hollantilainen tutkimus.</p> <p><i>Maas ym. 2009</i></p>	<p>Lähde: Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus</p>	

Liite 12: Luonto sisälle -ideat

Luonto sisälle

Perusidea:

Luonto tekee hyvää myös sisälle tuotuna. Jo pelkkien luontokuvien katselun tai luonnon katselemisen ikkunan takaa on havaittu parantavan ihmisen hyvinvointia. Samoin erilaisten luonnon elementtien ja -materiaalien kanssa työskentely lisää ihmisen hyvinvointia. Tästä syystä luonto kannattaa huomioida myös sisätiloissa ja ottaa huomioon jokapäiväisessä työskentelyssä.

Erilaisia tapoja tuoda luontoa sisälle:

- 1) **Huonekasvit sisustuselementtinä – huomioi kuitenkin mahdolliset allergiat ja joiden huonekasvien myrkyllisyys!**
- 2) **Kasvien hoito ja istutus sekä kylvä**
 - huonekasvit
 - helpot kylvettävät pieneenkin astiaan, esim. rairuoho, vihanneskrassi, herneen versot ja maissi
 - vihannesten ja yrttien kasvatus ruukuissa, esim. tilli, persilja, salaattit, tomaatti, mansikka, herne
 - kastelua voi helpottaa erilaisilla kastelulaitteilla
 - Tietoa kasvien kasvattamisesta löytyy hyvin netistä
- 3) **Luonnon äänet**
- 4) **Luontoteemaiset kirjat lapsille, esimerkiksi:**
 - Beskow, Elsa : Tonttulan lapset / Tomtebobarnen
 - Beskov, Elsa: Kukkaisjuhla / Blomsterfesten
 - Dubuc, Marianne: Tims trädgård
 - Granström Brita: Barnen upptäcker naturen
 - Klinten, Lars: Stora naturboken
 - Kokko, Yrjö: Pessi ja Illusia / Jorden och vingarna
 - Kudjoi, Karoliina: Suomen lasten eläinsadut
 - Kuisma, Titta: Lapsen oma luontoretki
 - Kuisma, Titta: Lapsen oma lintukirja
 - Kuisma, Titta: Lapsen oma metsäkirja
 - Kunnas, Mauri: Hullunkurinen lintukirja
 - Lindgren, Astrid: Ronja Ryövärintytär / Ronja Rövardotter
 - Nevakivi, Laila: Lapsen oma puutarhaseikkailu
 - Nordqvist, Sven: Viirun ja Pesosen kylvöpuuhat / Kackel i grönsakslandet
 - Ovaskainen, Viljami ja Minna: Suomen luonto -Koululaisen pikkujättiläinen
 - Rikama, Essi: Suomen luonto tutuiksi lorutellen
 - Ja paljon, paljon muita...

5) Luontoteemaiset kirjat aikuisille, esimerkiksi:

- Uusitalo, Susanna: Luonto sisustaa
- Juntti, Pekka ym.: Metsä meidän jälkeemme
- Kokko, Yrjö: Laulujoutsen
- Musrtosaari, Jussi: Upea Suomen luonto
- Ovens, Delia: Suon villi laulu
- Willamo, Heikki: Haukkametsä
- Ja paljon, paljon muita...

6) Luontoaskartelu

- Siili- ja kettuaskartelu - <https://kasvatusmosaiikki.fi/category/askartelu/>
- Syysaskartelu - <https://kasvatusmosaiikki.fi/category/askartelu/>
- Pakkaskelien talvipuuhaa lapsille - <https://kasvatusmosaiikki.fi/category/askartelu/>
- Marjamaalaus - <https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/marjamaalaus/>
- Pihlajanmarjakoru - <https://lastenpolku.fi/2021/08/23/pujottele-pihlajanmarjoista-kaunis-kaulakoru/>
- Käpyeläimet - <https://www.martat.fi/teemat/lapsiperheet/lapsiperhevinkkeja/kapylehmat/>
- Itse tehdyt miniatyyripuutarhat



(Kuvat: Terhi Haataja)

7) Luontokuvat seinille