



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Vesterinen, Kirsi

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Green Care kuntoutumisen tukena mielenterveys-
kuntoutujien palvelukodissa

Vesterinen Kirsi
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2017

Kirsi Vesterinen

Green Care kuntoutumisen tukena mielenterveyskuntoutujien palvelukodissa

Vuosi 2017 Sivumäärä 56

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Green Care-menetelmillä toiminnallisia ryhmiä. Ryhmien tavoitteena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eräässä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tarkastella Green Care-menetelmien merkitystä palvelukodin asiakkaiden kuntoutumiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös lisätä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodin palvelutarjontaa ja toimintatapoja Green Care- menetelmien avulla. Palvelukoti tarjoaa asumis-, kuntoutus- ja tukipalveluja 30:lle päihde- ja mielenterveyskuntoutujalle ja siellä noudatetaan yhteisöllisyyden periaatteita.

Opinnäytetyön viitekehyksessä kuvaan erilaisia Green Care-menetelmiä ja niiden hyvinvointivaikutuksia sekä Green Caren etiikkaa. Kerron myös Green Care-käsitteestä, sen historiasta sekä esiintymisestä Suomessa. Green Care-toimintaa pidetään sateenvarjokäsitteenä erilaisille luontolähtöisille ja eläinavusteisille menetelmille, joilla pyritään edistämään ihmisten sosiaalista, fyysistä, psyykkistä ja koulutuksellista hyvinvointia. Green Care-toiminnan keskeisimmät elementit ovat luonto, luonnossa tapahtuva ja luontoelementtejä käyttävä toiminta sekä yhteisö, jossa toiminta tapahtuu. Teoriaosuudessa kerron myös mielenterveyskuntouksesta, sen käsitteistä ja kuntoutuksen prosessista. Kuvaan myös kuntoutusvalmiutta ja toimintakyvyn arviointia sekä mielenterveystyön etiikkaa. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen näkee omat kykynsä selviytyä elämän haasteista ja työstä ja ottaa osaa yhteisönsä toimintaan.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tutkimuksellisessa osuudessa on käytetty osallistuvaa havainnointia ja avointa haastattelua. Haastattelut olivat ryhmähaastatteluja ja kolmelle asiakkaalle tehtiin myös yksilöhaastattelut. Tutkimuksen tulokset on analysoitu teemoittelun avulla. Sekä havaintojen että haastattelujen perusteella palvelukodin asiakkaat kokivat Green Care-menetelmät positiivisina, aktivoivina ja erilaisia hyvinvointivaikutuksia tuottavina. Yleisimmin koettu hyvinvointivaikutus oli menetelmien rauhoittava vaikutus. Green Care-toiminnan merkitystä palvelukodin mielenterveyskuntoutujille oli vaikea arvioida neljän toimintakerran avulla, mutta viitteitä antavana tuloksena voidaan pitää kahden asiakkaan toimintakyvyn lisääntymistä toiminnan aikana. Palvelukodin asiakkaat osallistuivat Green Care-menetelmillä toteutettuihin toimintaryhmiin aktiivisemmin kuin koskaan aikaisemmin ulkopuolisen tahon järjestämään toimintaan. Näiden kokemusten vuoksi palvelukoti aikoo hyödyntää jatkossa luontolähtöisiä menetelmiä enemmän palveluissaan.

Opinnäytetyön tulokset ovat hyvin saman suuntaiset kuin Green Care-toiminnasta tehdyissä tutkimuksissa Suomessa ja ulkomailla. Menetelmien hyvinvointivaikutuksista on olemassa paljon näyttöä erilaisille asiakasryhmille. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodissa, jossa opinnäytetyö tehtiin, ei ollut aikaisemmin juurikaan hyödynnetty luontoa asiakkaiden kuntoutumisen tukena. Neljä toimintakertaa oli melko lyhyt aika arvioida, miten Green Care-toiminnat tukevat asiakkaiden kuntoutumista palvelukodissa, joten toivon, että asiaa tutkitaan lisää, kun palvelukodissa on käytetty Green Care-toimintoja vähintään vuoden ajan.

Asiasanat: Green Care, Mielenterveyskuntoutus, Etiikka.

Name Kirsi Vesterinen

Using Green Care methods to support rehabilitation of mental health rehabilitees in a service flat.

Year	2017	Pages	56
------	------	-------	----

This thesis goal was to plan and help groups with certain functions and “Green Care” methods. The main goal of the groups was to find out about the experiences of mental health rehabilitees in one mental health and drug addict institution. The idea of the thesis was also to study the meaning of “Green Care” methods in the rehabilitation of rehabilitees in the institution. The goal was to increase the services and methods in the mental health and drug addict institution using “Green Care” methods. The service flats provide housing, rehabilitation and other support services to 30 mental health and drug addict rehabilitees and they try to bring a community spirit within the service.

In the framework of the thesis I give information about the different “Green Care” methods, the welfare effects and the ethics of “Green Care”. I also described the concept of “Green Care”, its history and its appearance in Finland. “Green Care” methods are known as a rainbow concept of different methods were nature and animals play a part in advancing humans` social, physical, mental and educational welfare. The main elements in “Green Care” methods are nature, activities in nature and the use of nature elements. Also the community where the actions take place is important. In the theory part I wrote about mental health rehabilitation, concepts and the process of rehabilitation. I described the willingness for rehabilitation, the ability to function and the ethics of mental work. Mental health is a state of welfare where you can see your ability to survive the challenges of life and work and you can take part in a community's functions.

The thesis is a functional thesis in which there was used an examinational part, participating observation and open interviews. The interviews were group interviews and three customers also participated in the individual interviews. The results of the examination were analysed using the theme method. When analysing the results of the examination it was discovered that the customers of the mental health and drug addict institution found “Green Care” methods positive, activating and providing welfare. The customers found that the methods had a calming effect. The meaning of “Green Care” methods to the institutions rehabilitees was hard to estimate based on four visits to the service flats. But some progress was seen on two rehabilitees ability to function during the time “Green Care” methods were used. The customers in the service flats participated more willingly to functioning groups using “Green Care” methods than to any other functioning groups that were organized by an outsider. Because of these experiences the institution will use more nature based methods in its services.

The results of the thesis are very similar to other examinations made in Finland and other countries about “Green Care” methods. The welfare effects of the methods used show various evidence using different customer groups. Nature was hardly ever used as a method of rehabilitation for the customers in the mental health and drug addict institution in which the thesis was made. Four times using the methods was quite a short time to evaluate how “Green Care” methods was quite a short time to evaluate how “Green Care” methods support the rehabilitation of the customers in the service flat so I hope that there is a possibility to study the rehabilitees more when the methods are used at least for a year.

Keywords: Green Care , Mental health rehabilitation, Ethics

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet.....	7
3	Green Care	8
3.1	Mitä Green Care on?	8
3.2	Green Caren historiaa	11
3.3	Green Care Suomessa.....	12
3.4	Green Care menetelmiä.....	14
3.5	Green Care-menetelmien hyvinvointivaikutuksia	16
3.6	Aikaisempia tutkimuksia Green Care toiminnasta.....	19
3.7	Green Care ja etiikka.....	20
4	Mielenterveyskuntoutus.....	21
4.1	Mitä mielenterveyskuntoutus on?	21
4.2	Kuntoutumisen prosessi	23
4.3	Kuntoutumisvalmius	24
4.4	Toimintakyvyn arviointi	25
5	Mielenterveystyö ja etiikka	25
5.1	Ammatillinen etiikka	26
5.2	Eettiset periaatteet.....	27
6	Opinnäytetyön toteutus.....	28
6.1	Tutkimusmenetelmät	28
6.2	Havainnointi.....	29
6.3	Haastattelu.....	30
6.4	Aineiston analysointi.....	32
7	Toiminnalliset ryhmät	34
7.1	Ensimmäinen ryhmäkerta	34
7.2	Toinen ryhmäkerta.....	36
7.3	Kolmas ryhmäkerta	37
7.4	Neljäs ryhmäkerta	38
8	Yksilöhaastattelujen tulokset.....	39
9	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	40
10	Yhteenveto	42
11	Pohdinta	45
	Lähteet	47
	Kuviot.....	51
	Liitteet.....	52

1 Johdanto

Mielenterveysongelmat ovat Suomessa edelleen suurin työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syy ja siten myös kansantaloudellinen ongelma inhimillisten kärsimysten lisäksi. Eläketurvakeskuksen 16.3.2016 julkaiseman tiedotteen mukaan 40 % työkyvyttömyyseläkkeen myöntämisen perusteena ovat mielenterveysongelmat ja 18-34-vuotiailla yleisin työkyvyttömyyden syy on mielenterveyden häiriöt. (Eläketurvakeskus 2016). Mielenterveyskuntoutus on perinteisesti rakentunut pääosin keskusteluavun ja lääkityksen ympärille. Toiminnallisia ryhmiä, esimerkiksi kokkauskerhoja ja levyraateja, on kyllä järjestetty, mutta tarjonta ei ole ollut kovin monipuolista. Mielenterveyskuntoutujia on myös vaikea motivoida osallistumaan ryhmiin, koska moniin mielenterveyden häiriöihin liittyvä oire on aloitekyvyttömyys. Työskenneltyäni vuosia mielenterveyskuntoutujien parissa, olen havainnut, että mielenterveyskuntoutus kaipaa uusia ja taloudellisia menetelmiä, jotka ovat asiakkaiden helposti saatavissa. Green Care eli luontolähtöiset menetelmät tarjoavat uusia vaihtoehtoja mielenterveyskuntoutukseen ja ovat sekä taloudellisia että kaikkien helposti tavoitettavissa. Myös Tuomo Salovuoren (2014, 8) mukaan kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen on viime vuosina lisääntynyt ja aiheutta on käsitelty esimerkiksi psykologian, sosiaalitieteiden, kasvatustieteiden sekä maa- ja metsätieteiden näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön taustalla on erään mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodin tarve kehittää palvelutarjontaansa luontolähtöisten menetelmien avulla. Opinnäytetyön aihe nousi omasta kiinnostuksestani aiheeseen sekä palvelukodin tarpeesta saada uusia työmenetelmiä palvelutarjontaansa. Aihe on ajankohtainen kyseisen palvelukodin sekä yleensä mielenterveyskuntoutuksen kehittämisen kannalta. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää toiminnallisten ryhmien avulla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Green Care-menetelmistä mielenterveys ja päihdekuntoutujien palvelukodissa. Opinnäytetyössä tarkastellaan myös Green Care-menetelmien merkitystä palvelukodin asiakkaiden kuntoutumiseen. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena tutkimuksena mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodissa, joka ei halunnut nimeään julkisuuteen asiakkaiden yksityisyyden suojaamiseksi. Tutkimus rajattiin koskemaan vain mielenterveyskuntoutujia, joita on enemmistö palvelukodin asiakkaista.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerron Green Caren määritelmistä, sen historiasta ja esiintymisestä Suomessa. Kuvaan myös Green Care-menetelmiä sekä niiden hyvinvointivaikutuksia ja lisäksi Green Care-toiminnan etiikkaa. Teoriaosuuden toisessa luvussa käsitelen mielenterveyskuntoutusta, sen prosessia ja toimintakyvyn arviota. Kolmannessa teoriaosuudessa kerron mielenterveystyön etiikasta.

2 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

Mielenterveyskuntoutus kaipaa uusia menetelmiä perinteisten kuntoutuskeinojen lisäksi. Laitoshoidon vähentyessä mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat avohoidossa entistä enemmän kuntoutusvaihtoehtoja, jotka ovat sekä palveluiden käyttäjille että niiden tarjoajille edullisia ja helposti saatavilla. Luonnon elvyttävää voimaa mielenterveystyössä ei ole juurikaan Suomessa hyödynnetty, vaikka Suomea pidetään ”metsien ja järvien maana”.

Tämän opinnäytetyön aihe nousi omasta kiinnostuksestani aiheeseen ja erään mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodin tarpeesta saada uusia toimintatapoja palveluihinsa luontolähtöisten menetelmien avulla. Palvelukoti tarjoaa portaitaisia ja yksilön mukana kehittyviä asumis-, kuntoutus- ja tukipalveluja 30 mielenterveys- ja päihdekuntoutujalle. Palvelukodissa on 17 tehostettua kuntoutuskotipaikkaa, yhdeksän palveluasumispaikkaa ja neljä tuetun asumisen paikkaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Henkilökunta koostuu mielenterveystyön ammattilaisista, joilla kaikilla on sosiaalialan tai terveydenhuollon koulutus. Palvelukodissa on aikaisemmin hyödynnetty luontoa tekemällä päivittäin kävelyretkiä lähimaastoon ja käyttämällä luonnonmateriaaleja askarteluissa. Palvelukodista on aikaisemmin tehty myös retkiä lähellä sijaitsevan luonnonsuojelualan kodalle. Palvelukoti sijaitsee luonnonkauniissa ympäristössä ja siellä noudatetaan yhteisöllisyyden periaatteita, joten toiminnalliset ryhmät olivat luonteva valinta opinnäytetyön toteutustavaksi.

Opinnäytetyön kehittämistehtävä on lisätä palvelukodin palvelutarjontaa ja kehittää toimintatapoja luontolähtöisten menetelmien avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä palvelukodin työntekijöiden tietoisuutta Green Care-menetelmistä ja antaa asiakkaille mahdollisuus osallistua kyseisillä menetelmillä toteutettuihin toimintaryhmiin. Opinnäytetyön tavoite on selvittää neljän itse suunnittelemani toimintakerran avulla asiakkaiden kokemuksia Green Care-menetelmistä ja niiden merkityksestä heidän kuntoutukseensa. Vilkan ja Airaksisen (2003,56) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse välttämättä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osassa pyrin selvittämään havainnoinnin ja ryhmä- sekä yksilöhaastattelujen avulla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toimintaryhmistä ja niiden merkityksistä heidän kuntoutumiseensa seuraavien tutkimuskysymysten avulla.

1. Miten mielenterveyskuntoutujat kokevat Green Care-menetelmät
2. Mitä merkityksiä Green Care-menetelmillä on mielenterveyskuntoutujien kuntoutumiselle?

Opinnäytetyöni prosessi alkoi syksyllä 2016, jolloin mietin ideoita ja keräsin teoriatietoa. Suunnitelmani oli kirjoittaa teoriaosuutta ja toteuttaa toiminnalliset ryhmät kevään aikana ja kirjoittaa opinnäytetyön raporttia kesän 2017 aikana, jotta opinnäytetyöni olisi valmis syksyllä

2017. Vuoden 2017 alussa sovimme opinnäytetyön aiheesta tarkemmin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodin päällikön kanssa. Palvelukoti halusi laajentaa palvelujaan luontolähtöisten menetelmien avulla ja sovimme, että järjestän neljä toimintakertaa palvelukodin asukkaille. Toiminnalliset ryhmät sopivat hyvin myös palvelukodin yhteisölliseen toimintatapaan. Maaliskuussa kävin esittäytymässä palvelukodissa asukkaiden viikkopalaverissa ja kertomassa yleisesti opinnäytetyöstäni. Huhtikuussa tein tutkimussuunnitelman ja hain tutkimuslupaa (liite 1) palvelukodilta. Teoriaan perehdyttyäni tein suunnitelman (liite 2) yhdeksästä erilaisesta Green Care-menetelmällä toteutettavista toimintaryhmistä, joista palvelukodin päällikkö valitsi neljä vaihtoehtoa toteutettavaksi. Huhti-kesäkuun aikana toteutin neljä toiminnallista ryhmää erilaisin luontolähtöisin menetelmin ja suoritin osallistujien ja palvelukodin päällikön haastattelut. Yksilöhaastatteluja varten pyysin haastateltavilta kirjallisen luvan (liite 3). Kesä-elokuun aikana kirjoitin opinnäytetyöni raporttiosuuden.

3 Green Care

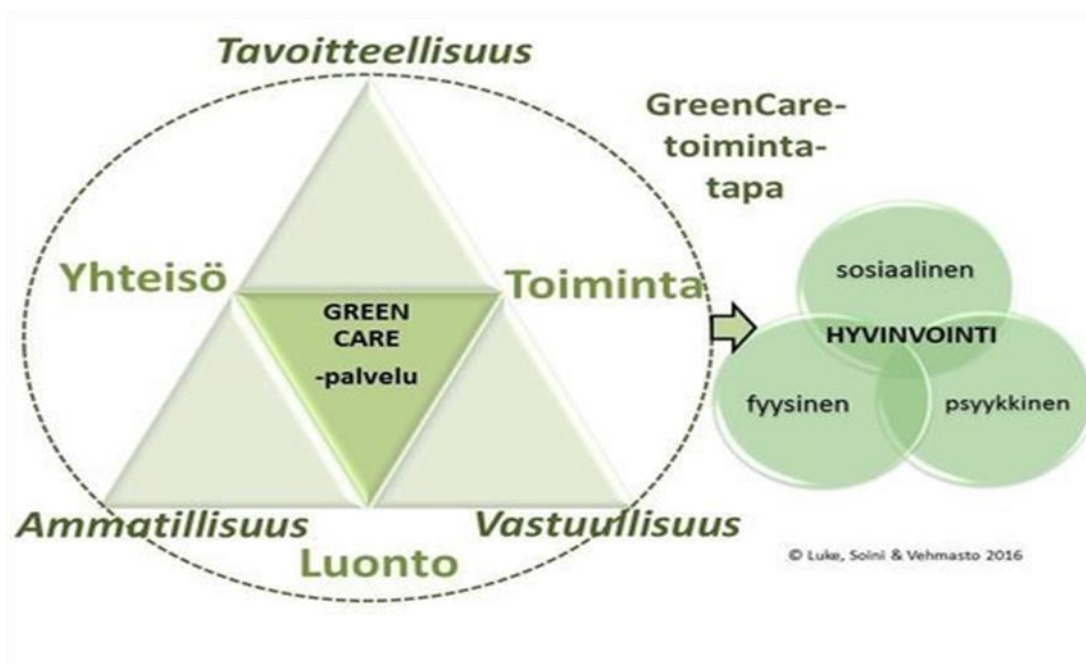
Green Care on, varsinkin Suomessa, vielä vieras käsite eikä sitä halutakaan määritellä kovin tarkasti. Tässä luvussa kuvaan joitakin määritelmiä Green Caresta, sen historiasta ja esiintymisestä Suomessa. Avaan myös Green Care-menetelmiä ja niiden terveysvaikutuksia sekä keron aikaisemmista tutkimuksista Suomessa ja ulkomailla sekä etiikan merkityksestä Green Care-toiminnassa.

3.1 Mitä Green Care on?

Green Care mielletään sateenvarjokäsitteenä monille luontoa ja luontoympäristöä käyttäville menetelmille, joilla yritetään edistää yksilön sosiaalista, fyysistä, psyykkistä ja koulutuksellista hyvinvointia. (Tulkin 2012,14-15.) Green Care -palvelu voidaan käsittää hoiva, hoito- tai kasvatuspalveluna, jossa hyödynnetään luontoavusteisia menetelmiä eri toimialoihin yhdistettynä erilaisille asiakasryhmille, erilaisin tavoitetasoin, erityyppisissä ympäristöissä ja eri tavoin organisoituina. Tarkoituksena on säilyttää Green Care-toiminnan määrittely avoimena ja mahdollisuus koostaa erityyppisiä Green Care palveluja. Green Care-toiminnan tavoitetaso määritellään sen mukaan, onko päämääränä parantava, kuntouttava, voimaannuttava ja vahvistava, ennaltaehkäisevä vai kasvattava toiminta. Toiminnan intensiteetin määrittelee se, onko kysymys terapeuttisesta interventtiosta, aktiivisesta ohjatusta toiminnasta, itsenäisesti harjoitettavasta toiminnasta vai omaehtoisesta luonnossa olemisesta ja liikkumisesta. Green Care-toimintaa voi harjoittaa koulutettu henkilökunta yksilöllisen asiakas- ja kuntoutussuunnitelman mukaisesti. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenniemi 2011, 322-330.)

Myös Sempikin Hinen ja Wilcoxin (2010,22) mukaan Green Care pitää ymmärtää terveyden-

huollon, sosiaalisen kuntoutuksen, kasvatuksen ja työllistämisen viitekehyksessä. Terveystuollossa on kysymys kuntoutuksesta ja terapiasta ja sosiaalisessa kuntoutuksessa elämänhallinnan lisäämisestä arjen hallinnan lisäämisen ja yhteisöihin kiinnittymisen avulla. Kasvatuksessa Green Care menetelmät tarjoavat eri ikäisille erityisryhmiin kuuluville henkilöille uuden oppimisympäristön ja vaikeasti työllistettäville henkilöille työllistymistä tukevia polkuja. Tulkin (2012,16) mukaan kaikkea luonnossa olemista ja tekemistä ei määritellä Green Care-toiminnaksi. Menetelmien käyttö on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jossa pyritään hoivaan ja hoitoon liittyvien tavoitteiden saavuttamiseen. Passiivinen luonnossa oleilu ei ole Green Care toimintaa. Luontointerventioiden tavoitteena on parantaa, tukea ja edistää terveyttä ja edesauttaa sosiaalista kuntoutumista. Green Care toiminnan ei tarvitse tapahtua välttämättä luontoympäristössä, sillä menetelmiä voidaan soveltaa myös sairaaloissa, hoivakodeissa ja vankiloissa, joihin voidaan tuoda kasveja ja eläimiä. Kuntoutujalla pitää olla myös itsellä kiinnostus luontoa ja luontoelementtien käyttöä kohtaan. Asiakkaiden allergiat, pelot ja negatiiviset asenteet vähentävät myös luontoelementtien käytön hyötyjä. Green Care menetelmien käyttö on erilaista eri maissa.



Kuvio 1: Green Care-menetelmien tärkeimmät elementit ja vaikutukset. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care 2017.)

Kuten kuviosta 1 ilmenee, ovat Green Care-toiminnan tärkeimmät elementit luonto, luonnossa tapahtuva ja luontoelementtejä käyttävä toiminta sekä yhteisö, jossa toiminta tapahtuu. Ihmiset määrittelevät luontosuhdettaan aina tietyn sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin kautta. Luonnossa toimiminen voi parhaimmillaan parantaa tavoitteellisen intervention vaikutusta ja antaa rauhoittavan, kokemuksellisen ja esteettisen ympäristön. Yhteisöön kiinnittyminen tarjoaa edellytykset toiminnalle ja toimii samalla sosiaalisena rakenteena tukien ja

kannatellen ihmistä. Yhteisöjen tarjoama sosiaalinen tuki vertaistuen ja osallisuuden muodossa on tärkein yksilön hyvinvointia lisäävä tekijä. (Tulkki 2012, 22.) Myös Soini ym. (2011, 325) korostavat yhteisön merkitystä erityisesti osallisuuden tunteiden mahdollistajana. Osallistumalla ja ottamalla vastuuta ihminen kiinnittyy yhteiskuntaan ja pystyy kokemaan osallisuutta. Osallisuuden välityksellä Green Care-ajatteluun sisältyy arvo aktiivisesta kansalaisesta ja yksilö voi saada kokemuksen nähdyksi tulemisesta. Osallisuuden tunne voi liittyä kanssaihminen lisäksi myös paikkaan. Talliympäristö, jokin yksittäinen paikka luonnossa tai jo luonnon kokeminen voivat tuottaa paikkaan kuulumisen tunteen samalla lailla kuin työskentely kukkapenkin äärellä toisten ihmisten kanssa. (Soini ym. 2011, 325.)

Green Care-menetelmistä luonto on ensimmäinen ja välttämättömin elementti ja luontoa (esimerkiksi kasveja, luontokuvia, luontoääniä tai eläimiä) käytetään helpottamaan, vahvistamaan tai nopeuttamaan intervention terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. Keskustelu luontoelementtien sijainnista (kaupunki vs. maaseutu), koosta tai määrästä (yksi viherkasvi vs. metsä) tai laadusta (erämaaluonto vs. hoidettu puistoalue) ei Green Caren yhteydessä ole oleellista. Luontokokemuksen merkitys vaihtelee ihmisen henkilöhistorian ja nykyisen tilanteen mukaan, kuten ihmisten valmiuden heittäytyä luontokokemusten pariin, sillä joku voi kokea luonnon vieraana ja pelottavana. (Soini ym. 2011, 324.)

Green Care-menetelmälle on ominaista myös luontoympäristöön liittyvä toiminta, jolla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia monissa hoiva-, kasvatus- ja hoitotilanteissa. Luonto tarjoaa toiminnalle virikkeellisen ympäristön ja puitteet tekemiseen ja taitojen harjoitteluun. Luonto voi olla myös toiminnan kohde tai väline, jolloin ihminen on luonnon kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi luonnontuotteita keräillessään ja työstäessään, maata viljellessään tai puutarhaa hoitaessaan. Tekeminen voi olla hyvinkin vähäistä esimerkiksi maiseman tai eläinten havainnointia. Toiminta pitää suunnitella ja mitoittaa jokaisen ihmisen tarpeiden mukaan ja myös kokemus riittävydestä on tärkeää, sillä suorittamisen ja onnistumisen tavoitteet ovat usein monien ongelmien taustalla. Tekemisen kautta on mahdollista syventää kokemusta luontoympäristöstä mikä on ympäristökasvatuksen ideana. (Soini ym. 2011, 234-325.)

Kirsi Salosen (2010, 54-58) mukaan hyvä luontokokemus sisältää neljä eri osatekijää, joita ovat turvallisuus, hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus. Turvallisuuden kokemus on edellytys kolmen muun osatekijän syntymiseen, sillä turvallisuuden tunne mahdollistaa elpymisen ja luontokokemuksen terapeuttisen vaikutuksen syntymisen. Turvallisuus on sekä fyysinen että psyykinen kokemus, jota pysyvät luontokohteet luontoympäristössä esimerkiksi kalliot ja vanhat puut vahvistavat. Niistä välittyy myös tunne pysyvyydestä ja elämän jatkumisesta. Myös suojaavat mielipaikat lisäävät turvallisuuden tunnetta, koska niissä voi itse säädellä omaa näkyvyyttään ja vetäytymistään. Hyväksyntä ja riittävyden kokemus ovat luonto-

kokemuksen toinen tärkeä tekijä, joka saavutetaan olemalla oma itsensä. Siihen ei vaadita onnistumista, suorituksia tai muiden ihmisten odotusten täyttämistä vaan ajatus siitä, että ihminen on riittävä juuri sellaisena kuin on.

Kokemuksellisuus on luontokokemuksen kolmas tärkeä ominaisuus, jossa kiinnitetään huomiota kokemukseen itseensä kokemuksen tulkinnan sijasta, jolloin on mahdollisuus vapautua liiallisesta rationaalisuuden paineesta. Aistikokemukset ohjaavat kokemuksellisuuteen, esimerkiksi maisema on kaunis ja puron solina kuulostaa rauhoittavalta, jolloin myönteinen olemisen kokemus vahvistaa yhteyttä omiin tunteisiin ja tarpeisiin. Myös ihmisten ja eläinten välinen vuorovaikutus perustuu kokemuksellisuuteen, joka mahdollistaa vapautumisen rajoittavista ja yksipuolisista sosiaalisista odotuksista, joita esiintyy ihmisen keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Jatkuvuus on luontokokemuksen neljäs tärkeä ominaisuus, jossa ihminen kokee olevansa usein yhtä luonnon kanssa ja jossa minuuden on mahdollista joustaa ja kasvaa osaksi ympäristöä. Luontoympäristössä kokemus on ennen kaikkea myönteinen. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa toisen negatiiviset tunteet voivat tarttua, mutta näin ei käy luonnossa. Puut ja puot eivät vie ihmisiltä voimia eivätkä aiheuta ahdistusta, mutta luontoympäristön myönteisiksi koetut ominaisuudet voivat ”siirtyä” kokijan kokemusmaailmaan. Itselle sopivan ympäristön tuella voi löytää yhteyden itseensä ja kokemus voi saada ihmisen myös meditatiiviseen mielentilaan. (Salonen 2010,54-58.)

Salosen (2010, 78-79) mukaan Hassink tutkijatovereineen on määritellyt Green Care-toiminnasta kolme eri suuntausta. Ensimmäisessä suuntauksessa kuntouttava toiminta tapahtuu maatilalla, jossa esimerkiksi eläinten hoitoa, luonnossa liikkumista ja muita aktiviteetteja käytetään potilaiden kuntouttamiseen. Tässä suuntauksessa maatila tarjoaa fyysiset, sosiaaliset ja kulttuuriset puitteet hyvinvointipalveluille. Toinen suuntaus painottuu terapeuttiseen toimintaan, jossa hyödynnetään kasveja, puutarhoja ja maisemaa. Tätä suuntausta käytetään usein sairaaloissa, hoitokodeissa ja koulutuksessa. Kolmas suuntaus hyödyntää kotieläimiä kuntoutustyössä. Esimerkiksi Green Care-hoivayritykset käyttävät toiminnassaan muun muassa puutarhaterapiaa ja eläinavusteista terapiaa.

3.2 Green Caren historiaa

Tuomo Salovuoren (2014,12-14) mukaan jo muinaiset egyptiläiset hovilääkärit määräsivät puutarhakävelyjä hermostollisista oireista kärsiville potilaille ja luostarilaitos hyödynsi viherympäristöjä ja luonnon yrttejä sairaita hoitaessaan. Henkisesti yllirasittuneet pyhiinvaeltajat koontuivat jo 1300-luvulla Belgian Geel`iin maaseudulle, jossa koko kylä hoiti heitä luontoympäristön avulla. Belgian Flandersin alueella toimii edelleen noin 140 Green Care-farmia. 1700-luvun lopussa englantilaiset kveekarit perustivat York Retreat- lepokodin hermostollisista oireista kärsiville potilaille jossa he hoitivat eläimiä ja osallistuivat puutarhanhoitoon. York Retreat toimii edelleen osittain samoin periaattein hoitaen psykiatrisia asiakkaita.

Myös sosiaalialan opettaja ja filosofian tohtori Johanna Hirvonen kirjoitti 24.9.2016 blogissaan, että jo muinaiset arabialaiset rakensivat psykiatristen sairaaloiden ympärille elvyttäviä puutarhoja ja monet maamme entisistä mielisairaaloista ovat sijainneet luonnonkauniilla paikoilla. Hirvosen mukaan luonnon yhteyttä ihmisten hyvinvointiin on hyödynnetty kautta aikojen ammatillisen hoivan, hoidon ja kasvatustyön osana, koska on oltu varmoja sen elvyttävistä fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista. (Hirvonen 2016.)

Kirsi Salosen (2010,80) mukaan Green Care menetelmiin kuuluva puutarhaterapia on lähtöisin Saksasta 1800-luvulla, jossa alettiin teettää puutarhatöitä psykiatrisissa sairaaloissa. Puutarhatöitä teetettiin aluksi taloudellisista syistä, mutta pian huomattiin, että kasvien parissa työskentely rauhoitti levottomia potilaita. Salovuoren (2014,15) mukaan terapeuttisen puutarhahoidon ensimmäiset koulutukset on järjestetty jo 1950-luvulla Yhdysvalloissa, josta koulutus levisi myös Englannin yliopistoihin ja puutarhaterapia vakiintui yhdeksi toimivaksi toimintaterapian muodoksi.

Salosen (2010, 82) mielestä eläinavusteisen terapian kuuluisimpia edelläkävijöitä on vuonna 1947 perustettu Green Chimneys Farm. Tilan perustajan Samuel B. Rossin mukaan eläinavusteinen terapia perustuu siihen, että emotionaalisesti haastavat lapset saavat kokea eläinten kanssa vuorovaikutuksessa ollessaan huolenpitoa, välittämistä ja vastuuta. Maatilan kolmesta sadasta eläimestä suurin osa on löytöeläimiä, joiden tilanteeseen samastuessaan lapset ovat saaneet rohkeutta myös oman tilanteensa käsittelyyn.

Suomessa on luotettu aikanaan luonnon parantavaan voimaan muun muassa tuberkuloosin hoidossa. Tuberkuloosiparantolat sijoitettiin mäntymetsiin ja luotettiin raittiin ilman ja auringon parantavaan vaikutukseen. 1900-luvun alkupuolella Suomessa oli maaseudulla sijaitsevia lepokoteja erilaisille kohderyhmille, joiden hoito perustui paljolti lepoon, kylpylä- ja luontaishoitoihin, hyvään ruokaan ja huolenpitoon. (Salovuori 2014,17.)

3.3 Green Care Suomessa

Green Care -käsite otettiin Suomessa käyttöön ensimmäisen kerran vasta vuonna 2008. Käsite liittyy kansainväliseen keskusteluun, jossa sillä tarkoitetaan luonnon hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalvelujen tuottamisessa. Green Care -toiminta on tuonut Suomeen uusia työmahdollisuuksia tiloille ja muille maaseudun yrityksille ja toimijoille, samalla kun se on laajentanut sosiaali-, terveys- ja kasvatustalveluiden tarjontaa maaseudulla. Suomalaisessa keskustelussa Green Care on ymmärretty sateenvarjokäsitteenä luontoon tukeutuville sosiaali- ja terveys sekä hoiva-, hoito-, ja kasvatustalveluille, joita tuotetaan erilaisissa ympäristöissä erilaisille asiakkaille. Sen tavoitteet ja intensiteetti vaihtelevat asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Soini ym. 2011, 321.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) mukaan Green Care

on sosiaalinen innovaatio ja aktiivinen interventio, jolla haetaan lisäarvoa palvelujen tuottamiseen. Johanna Hirvosen mukaan Green Care on käännetty Suomessa muun muassa luontohoivaksi, vihreäksi hoivaksi, vihreäksi voimaksi tai luontolähtöiseksi toiminnaksi, joka on lisännyt suosiotaan sosiaali-, terveys- ja hyvinvointipalveluissa. (Hirvonen 2016.)

Green Care-toiminta jaetaan luontohoivan ja luontovoiman palveluihin asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja järjestäjän sekä niihin liittyvien vaatimusten perusteella. Luontohoivalla tarkoitetaan luontolähtöisyyttä hyödyntäviä julkisen sektorin hoivan ja kuntoutuksen palveluja, joissa palvelun ostaja ja käyttäjä ovat yleensä eri tahoja eikä palvelun käyttäjä voi aina valita palveluaan itse. Näihin palveluihin liittyy paljon toimintaa koskevia säädöksiä ja ne edellyttävät tuottajalta sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai tiivistä yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Luontohoivan asiakkaat ovat usein haavoittuvassa asemassa, esimerkiksi hoivan ja kuntoutuksen tarpeessa tai syrjäytymisuhan alla. (MTT 2014,15.)

Luontovoiman palveluihin kuuluvat tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut ja luontolähtöiset harrastus-, kasvatus ja opetuspalvelut, joilla voi olla laajaa yhteiskunnallista merkitystä ennaltaehkäisevässä merkityksessä. Luontovoiman asiakkaat eivät ole yleensä haavoittuvassa asemassa, jonka vuoksi ne eivät yleensä kuulu julkisen sektorin palveluihin kasvatuspalveluja lukuun ottamatta. Luontovoiman palveluja voivat tuottaa erilaiset tahot eikä niitä ole määritelty tarkasti lainsäädännöllä kasvatuspalveluja lukuun ottamatta. Palvelun tuottajilla ei tarvitse olla sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Luontovoiman palveluja ostaa ja käyttää usein yksityinen taho. (MTT 2014, 15.)

Green Care Finland ry:n (2017) mukaan Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla pyritään edistämään ihmisten hyvinvointia ja parantamaan elämänlaatua. Toiminnassa käytetään monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä muun muassa ratsastusterapiaa ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa, sosiaalista ja terapeutista puutarhatoimintaa, maatalojen kuntouttavaa toimintaa ja ekopsykologian menetelmiä. Toiminta on tavoitteellista ja vastuullista. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla saadaan hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Toiminta tapahtuu usein luonnonympäristössä tai maatilalla, mutta luonnon elementtejä voidaan käyttää myös kaupunki- ja laitospäristöissä. Salovuoren (2014,65) mukaan Kela voi korvata ratsastusterapiaa kuntoutuksena, kun sitä antaa toiminta- tai fysioterapeutti.

Luontoympäristöihin liittyvää toimintaa on hyödynnetty pitkään Suomessa esimerkiksi vankiloiden työtoiminnassa ja kuntoutuksessa. Green Care-tyyppistä toimintaa on toteutettu Keravan, Vilppulan, Pelson ja Konnunsuon vankiloissa. Toiminta jatkuu edelleen Keravan ja Vilppulan vankiloissa, joissa voi opiskella vankeusaikana myös puutarha-alan tutkintoja. Myös Suo-

men psykiatrisissa sairaaloissa ja päihdehuollossa on käytetty pitkään luontoavusteista työtoimintaa osana hoitoa. Terapeuttista puutarhanhoitoa on käytetty myös ikääntyvien hoitopaikoissa ja kehitysvammaisten työtoiminnassa. Puutarhateknikko ja sosiaalipsykologi Kalervo Nikkilä on edistänyt puutarhaterapian käytännön sovelluksien tunnettavuutta Suomessa. Dosentti Erja Rappe on tehnyt väitöskirjan viherympäristön ja puutarhatoiminnan vaikutuksista ikääntyvien terveyteen ja edistänyt HIH-tutkimuksen (Human Issues in Horticulture) tunnettavuutta Suomessa. (Salovuori 2014, 18-20.)

VoiMaa-hankkeessa (2011-2013) on selvitelty suomalaisen Green Care-toiminnan palvelumalleja ja tarpeita mallien laadunhallintaan ja osaamisen kehittämiseen. Hankkeessa on edistetty Green Care tietoisuutta ja tunnettavuutta yhdessä alueellisten-hankkeiden ja Green Care Finland ry:n kanssa. (Luke 2017.) Sininauhaliiton Vihreä Veräjä-toiminta on valmentanut vuodesta 2011 alkaen vapaaehtoisia lasten ja vanhusten luontoharrastuskummeiksi, kouluttanut sosiaali- ja terveystyöntekijöitä Green Care-toimintaan ja avustanut luontolähtöisen toiminnan aloittamisessa. He ovat myös rakentaneet elvyttäviä luontoympäristöjä yhdessä asiakkaiden kanssa ja valmistelleet muiden toimijoiden kanssa Green Care oppimiskeskusta. (Vihreä Veräjä-hyvinvointia luonnosta 2017.)

3.4 Green Care menetelmiä

Green Care menetelmiä voidaan käyttää sosiaali- ja terveystyöpalveluiden kehittämiseen, kun haetaan kustannustehokkuutta paikallisten resurssien ja paikallisen moniammatillisen yhteistyön avulla. Menetelmillä voidaan kehittää sosiaali- ja terveystyöpalveluja myös silloin, kun halutaan käyttää ongelmakeskeisyyden lisäksi voimavarakeskeisiä toimintamalleja, jotka auttavat ihmisiä selviytymään omaan elämäntilanteeseensa liittyvien haasteiden kanssa. Menetelmät ovat hyödyllisiä myös silloin, kun ongelmiin halutaan puuttua ajoissa ja estää yksilön ja yhteiskunnan kustannusten kasvua ennalta ehkäisevällä työllä. (Green Care Finland ry. 2017.)

Salosen (2010, 80) mukaan Australiassa, Itävallassa, Japanissa ja Ruotsissa toteutetut terapeutit puutarhat edustavat puutarhaterapian uutta nousua. Kasvien kasvun seuraamisen ja niiden hoivaamiseen liitetään samoja fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä kuin muuhunkin luonnon avulla tapahtuvaan kuntoutumiseen. Salovuori (2014, 24-25) jakaa puutarhatoiminnan virkistystoimintaan, kuntouttavaan työtoimintaan ja terapeuttiseen puutarhatoimintaan. Virkistystoiminnan tavoitteena on virkistyä, saada uusia virikkeitä ja harrastuksesta voi tulla itsehoidon väline. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet liittyvät taitojen- ja rutiinien oppimiseen sekä työhön liittyvien voimavarojen arviointiin. Terapeuttisessa toiminnassa pyritään vahvistamaan henkilökohtaisen hoitosuunnitelman mukaisia tavoitteita. Puutarhatoiminnan avulla voidaan myös vahvistaa osallisuuden kokemusta ja yhteisöllisyyttä sekä sosiaalisia tai-

toja. Puutarha ja viherympäristö tarjoavat elämyksellisyyden lisäksi toimintaa erilaisten taitojen harjoittamiseen. Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa tuotetaan elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia kasveja hoitamalla. Siinä käytetään samoja toiminnallisia osia kuin puutarhanhoidossakin, mutta ne suunnitellaan tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi asiakkaan terapiaa ja kuntoutusta. Salovuoren (2014,49) mukaan luontoon liittyvät kädentaidot ovat hyvä vaihtoehto toiminnalle huonon sään aikana, sillä luontomateriaalien koskettelu tuottaa usein vahvoja aistikokemuksia.

Eläinavusteiset toiminnat jaetaan eläinavusteisiin aktiviteetteihin ja eläinavusteiseen terapiaan. Eläinavusteiset aktiviteetit ovat virkistys- ja harrastetoimintaa, jota järjestetään usein vapaaehtoistoimintana ja johon ei liity yksilöllisiä tavoitteita. Näistä aktiviteeteista yleisin esimerkki on kaverikoira-toiminta. Eläinavusteinen terapia on terapiatyön ja eläinavusteisen koulutuksen ammattilaisten ohjaamaa pitkäjänteistä toimintaa, jossa on sovittuja tavoitteita. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja koirien käyttö erityisopetuksessa ovat lähellä eläinavusteista terapiaa, vaikka niissä tavoitteet liittyvät oppimiseen eläinten avulla. Eläinavusteisen toiminnan vahvuutena on, että sitä voidaan käyttää ympäri vuoden. (Salovuori 2014, 53-54.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan pääasiana ovat ennaltaehkäisevä toiminta ja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet. Talliyhteisöt antavat monipuolisia mahdollisuuksia osallisuuden ja onnistumisen kokemuksiin. Eläinavusteisessa terapiassa koulutuksen saanut terapeutti käyttää eläimiä apuna työssään. Suomessa ratsastusterapia on tunnetuin eläinavusteisista terapioidista. Hevosen avulla voidaan kehittää muun muassa ihmisen motorisia, toiminnallisia ja psyykkisiä taitoja. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care 2017.) Hevonen toimii eräänlaisena peilinä ja harjoituskumppanina vuorovaikutustilanteessa rauhoittumisen lisäksi. Kun alisteisessa asemassa ollut henkilö harjoittelee kumppanuutta 600 kiloisen hevosen kanssa, voi hän kokea erityistä tasavertaisuutta. (Salonen 2010, 81.) Hevosten kuntouttavaan käyttöön on jo kauan koulutettu kasvatus-, ja sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä ratsastusterapiassa, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja vammaisratsastuksen piirissä. (Salovuori 2014, 65).

Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan hevosten lisäksi käyttää useita koti- ja lemmikkieläimiä kuten esimerkiksi koirien ja kissojen kanssa tehdään muun muassa vierailuja hoitolaitoksiin. Myös nautojen, laamaeläinten, vuohien, lampaiden ja kanojen kanssa on alettu yhä enemmän toteuttaa eläinavusteista toimintaa. Ammatillinen työskentely eläinten kanssa tarjoaa mielekästä tekemistä ja mahdollisuuksia monien taitojen harjoittamiseen, mutta maatilojen kuntouttava käyttö on kuitenkin Suomessa vielä melko harvinaista. Useissa Euroopan maissa maatiloja käytetään monipuolisesti erilaisiin sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin ja ”hoivamaatalous” on jo tunnettu menetelmä. Maatilalla luonto on mukana arjen toiminnoissa esimerkiksi

eläinten hoidossa ja kasvukauden töissä, joissa yhteisöllisyys ja päivärytmi tukevat kuntoutumista. Metsätalouden töitä voidaan hyödyntää kuntoutuksessa samoin kuin muitakin maatalan töitä. Seikkailukasvatus tarjoaa seikkailun keinoin kokonaisvaltaisia oppimisen elämyksiä kehon toimintaan, mieleen ja tunteisiin. Se voi olla aktiivista seikkailua tai rauhallista olemista luonnossa tai hetken tunnelmiin eläytymistä. Tärkeimpiä ovat omat kokemukset, joita yhteisestä tekemisestä saa itselleen. Ympäristökasvatuksessa painotetaan myös henkilökohtaisia luontokokemuksia ja toimintatavat voivat olla samantyyppisiä kuin seikkailukasvatuksessa, mutta tavoitteet liittyvät enemmän lasten kasvattamiseen vastuullisiksi kuluttajiksi ja kansalaisiksi. Toimintaterapiassa voidaan käyttää luonnonmateriaaleja, joiden avulla aktivoidaan aisteja eri materiaalien tuntuun, tuoksuihin, väreihin, muotoihin ja makuun. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care 2017.)

Green Care-menetelmälle sopivia toimialoja ovat esimerkiksi terapiapalvelut, kuntouttava työtoiminta, ennaltaehkäisevä- ja terveyttä tukeva toiminta sekä kasvatuspalvelut. Palveluja voi tuottaa julkinen laitos, yksityinen yritys, järjestö tai yhdistys. Muun muassa Kellokosken sairaala järjestää julkisena laitoksena terapeutista puutarhanhoitoa. Green Care-menetelmän asiakasryhmiä voivat olla esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat, lastensuojelun asiakkaat, vanhukset, kehitysvammaiset ja pitkäaikaistyöttömät. (Soini ym.2011,322-323.)

Green Care menetelmät sopivat asiakkaille, jotka tarvitsevat keskustelun rinnalle toiminnallisuutta ja yhteisöllisiä kokemuksia. Luontoavusteisista menetelmistä on saatu hyviä tuloksia kaikkien ikäryhmien, erilaisten kuntoutujaryhmien sekä toimintarajoitteisten ihmisten parissa. Menetelmät sopivat myös asiakkaille, joilla on ongelmia motivoitumisessa ja jotka tarvitsevat uusia ajattelu- ja toimintatapoja. Laitosympäristöissä luontoon liittyvät aktiviteetit antavat asiakkaille normaalin arkielämän tunnetta sekä osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia. Green Care menetelmät sopivat kuntoutusprosessin vaiheeseen, jossa asiakkaan kanssa etsitään toimivaa vuorovaikutussuhdetta ja haetaan keskinäistä luottamusta vahvistavia yhteisiä kokemuksia. Myös asiakkaan ongelma-alueiden kartoittamisessa voi toiminnallisuus luonnon ja eläinten parissa helpottaa ja nopeuttaa kuntoutumisprosessia. Menetelmät sopivat myös fyysisten ja psykososiaalisten taitojen harjoitteluun, sillä kiinnostus tekemiseen tarttuu ja lisää rohkeutta mennä epä mukavuusalueelle, josta voi seurata kasvun mahdollisuus kuntoutuksessa. (Green Care Finland ry.2017.)

3.5 Green Care-menetelmien hyvinvointivaikutuksia

Green Care-menetelmillä on monia konkreettisia hyvinvointivaikutuksia yleisten vaikutusten lisäksi. Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care (2017) mukaan sosiaali- ja kuntoutuspalveluissa luonnon rauhoittavat vaikutukset auttavat luottamuksellisen asiakassuhteen luomista ja kuntoutusprosessin aloittamista. Turvallisuuden tunteen mukana lisääntyy yksilön kyky aloittaa uusien taitojen harjoittelu, jota kuntoutumisessa usein tavoitellaan. Asiakkaalle

vaikeiden fyysisten ja sosiaalisten taitojen harjoittelu saattaa olla motivoivampaa, kun toiminta tapahtuu luontoa lähellä. Luonto- ja eläinavusteisuus antavat keinoja myös positiivisen identiteetin vahvistamiseen. Omakohtaiset onnistumisen kokemukset tukevat sosiaalisen kuntoutuksen kannalta tärkeää itsetuntoa ja kasvua. Eläin vaikuttaa kuntoutustilanteeseen monella tavalla. Eläin viestii ja reagoi kehollaan puhekieltä aidommin ja suuremmin. Eläimen kanssa voi opetella sosiaalista vuorovaikutusta ja tunteiden hallintaa ilman ihmisuhteisiin liittyviä jännitteitä. Vuorovaikutustilanne eläimen kanssa voi myös auttaa asiakkaan omaa läsnäolokykyä. Se on eduksi, sillä nykyään kuntoutuksessa tarjoutuvat olennaiset oivaltamisen ja omakohtaisen oppimisen mahdollisuudet. Eläinten hoitoon liittyvä vastuun ottaminen saattaa olla todella merkittävä ja voimaannuttava kokemus.

Fysioterapeutti Teemu Peurajärvi Vihreä Hyvinvointi yrityksestä kertoi Green Care- seminaarissa Tampereen messu - ja urheilukeskuksessa 21.10.2016 luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuudesta. Peuraniemen mukaan Green Care-menetelmät vaikuttavat fyysisesti siten, että ne alentavat stressitasoa ja kortisoliarvoja sekä verenpainetta ja vähentävät unettomuutta, ruokahalua ja kivuntuntemusta. Luontolähtöiset menetelmät myös lisäävät mielihyvää tuottavia hormoneja ja puolustussolujen määrää sekä vaikuttavat parasympaattiseen hermostoon rauhoittavasti. Peuraniemi kertoi, että hollantilaisen tutkimuksen mukaan jo luontokuvien katseleminen auttaa stressioireisiin ja leikkauksista toipumiseen.

Green Care-menetelmät vaikuttavat Peurajärven (2016) mukaan psyykkisesti siten, että negatiiviset tunnekokemukset esimerkiksi ahdistuneisuus ja aggressiot sekä masennusoireet vähenevät. Menetelmät parantavat mielialaa ja sitoutumista fyysiseen toimintaan sekä lisäävät itsetuntoa ja myönteisiä ajatuksia. Peurajärvi viittasi muun muassa Perris-Margalisen al. 2000; Tallbot et al. 1976 tutkimuksiin, joiden mukaan hoitolaitosten puutarhaterapiaan liittyvissä tutkimuksissa on saavutettu ahdistuneisuuden, stressin ja masennusoireiden vähenemistä psykiatrisilla potilailla. Myös Soinin ym. (2011,322-323) mukaan puutarhaterapiaan osallistuneiden asiakkaiden jännittyneisyys, pelot ja aggressiot ovat vähentyneet. Peurajärvi (2016) kertoi myös brittitutkimukseen (Mitchell 2013) viitaten, että paljon ulkona liikkuvilla ihmisillä on 50 % vähemmän lieviä mielenterveysongelmia kuin vähän ulkona liikkuvilla ihmisillä. Luontolähtöiset menetelmät vaikuttavat ihmisen sosiaalisuuteen häiriökäyttäytymistä ja eristäytymistä vähentävästi ja vuorovaikutussuhteita ja sosiaalisia kontakteja lisäävästi. Ihmisten henkisyteen Green Care-menetelmät vaikuttavat riippuvuutta, ahdistusta ja masentuneisuutta vähentävästi ja elämänmyönteisyyttä ja voimavaralähtöisyyttä lisäävästi. Menetelmät vaikuttavat ihmisen älykkyyteen siten, että muistiongelmien ja neurologiset sairausoireet vähenevät ja keskittymiskyky, tarkkaavaisuus ja käyttäytymisen säätely sekä kommunikaatio ja itseilmaisus lisääntyvät. Peuraniemen mukaan systemaattisia tutkimustuloksia ei Green Care-menetelmistä vielä ole, koska se on uusi tutkimusala, joka on vasta muotoutumassa.

Myös Minna Malin Sininauhaliitosta kertoi samassa seminaarissa 21.10.2016 Green Care menetelmistä ja niiden hyvinvointivaikutuksista. Sininauhaliitolla on ollut vuodesta 2011 alkaen Vihreä Veräjä-hankkeena alkanut toiminta, joka jatkuu edelleen. Hankkeessa on koulutettu vapaaehtoisia ja sosiaalialan työntekijöitä käyttämään luontolähtöisiä menetelmiä asiakkaiden kuntoutuksessa sekä suunniteltu elvyttäviä viherympäristöjä. Malinin mukaan luontolähtöiset menetelmät sopivat esimerkiksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, ikääntyneille, maahanmuuttajille ja sijaislapsille iästä riippumatta. Luontolähtöiset menetelmät ovat aktivoineet asiakkaiden toimintakykyä ja antaneet heille onnistumisen kokemuksia. Malin kannusti myös motivoimaan asiakkaita laittamaan sormet multaan, koska mullassa on hänen mukaansa bakteereja, jotka lisäävät serotoniinin tuotantoa elimistössä. Malin kertoi seminaarissa myös heidän uudesta Green Care -toiminnastaan eli Iktyocaresta, jossa kuntoutetaan asiakkaita kalastuksen avulla ja Vihreä Veräjä järjestää erityisryhmien vesistöohjaajakoulutuksia. Erityisesti ikääntyneet ihmiset ovat kokeneet pääsyn veden äärelle tärkeäksi. Vihreä Veräjä hankkeessa on tehty myös opas Green Care-ohjaajille ja vuosikello, jossa on 52 ohjetta vuoden jokaiselle kuukaudelle luontolähtöisten menetelmien käytöstä. Vuosikello ja ohjaajien opas ovat tulostettavissa maksutta Vihreä Veräjä-hankkeen sivuilta osoitteesta [www.vihreave-
raja.fi](http://www.vihreave-
raja.fi).

Kirsi Salonen (2010, 60-62) käyttää luontokokemuksiin liittyvästä psyykkisestä kokemuksesta termejä elvyttävä ja terapeutin luontokokemus, jotka pohjautuvat ympäristöpsykologisiin tutkimuksiin ja hänen omiin psykologin työssä saamiinsa kokemuksiin. Elvyttävyyteen liittyy psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden vahvistaminen sekä mielenterveyden ennaltaehkäiseviä tekijöitä. Elvyttävä vaikutus on vahvistava, selkiinnyttävä, virkistävä, rauhoittava ja/tai rentouttava. Se tarkoittaa psyykkisen olotilan kohenemistä ja/tai tilapäisen psyykkisen kuormituksen helpottumista luontokokemuksen tai -intervention avulla. Luontokokemuksen terapeuttisesta vaikutuksesta voidaan puhua, kun ihmisellä on jokin psyykinen ongelma, häiriö tai sairaus. Ihmisen luontokokemuksen kuvauksesta käy ilmi, että ongelma tai häiriö helpottuu, vähenee tai poistuu luontokokemuksen tai -intervention avulla. Joskus myös terapeutin prosessi helpottuu ja/tai nopeutuu luontomenetelmän eli -intervention avulla.

Jos ihmisellä on jo kielteisiä tunteita ja stressioireita, voidaan niitä säädellä luonnossa olevilla mielipaikoilla. Helsingiläisille ja tamperelaisille tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että mielipaikat löytyivät yleensä laajoilta metsä- ja virkistysalueilta (54% vastaajista), puistoista (23%) tai ranta-alueilta (17%). Vahvinta elpymistä oli metsä- ja virkistysalueilla ja ranta-alueilla ja heikointa kaupunkimielipaikoissa. Luontomielipaikat eivät ole hetken mielijohde, sillä 64% vastaajista ilmoitti saman paikan kymmenen kuukauden kuluttua. Tutkijat ehdottavat, että lääke- ja liikuntareseptien lisäksi alettaisiin kirjoittamaan luontomielipaikkareseptejä hyvinvoinnin edistämiseksi. Luontoelementtejä voidaan tuoda myös sisätiloihin, jos luonnossa

liikkuminen ei ole mahdollista. Tutkimusten mukaan jo pelkät luontokuvat vaikuttavat fysiologisiin toimintoihimme myönteisesti eli jännittyneisyys, verenpaine sekä sydämen syke laskevat paremmin huoneessa, jossa on luontokuvia. Työpaikan ikkunasta näkyvä vihreys vähentää jännittyneisyyttä, huolestuneisuutta ja ahdistuneisuutta työssä sekä lieventää työn kuormittavuuden kokemuksia. Tutkimuksen mukaan sappilaikkauksesta toipuva potilas, jolla oli ikkunasta näkymä luontoympäristöön, toipui nopeammin kuin potilas, jolla oli näköala kiviseiniin. (Salonen 2010, 26-27.)

Salovuori (2014,39) kertoo kirjassaan Luonto kuntoutumisen tukena Kalevi Korpelan tutkimuksesta, jonka mukaan jo 60 % suomalaisista löytää mielipaikkansa luonnosta. Mielipaikkojen käyttäminen auttaa psyykkiseen itsesäätelyyn, elpymiseen ja ajatusten selkeyttämiseen. Mielipaikasta voi tulla itsehoidon väline esimerkiksi hoitolaitoksessa olevalle ja sinne voi palata myös mielikuvien avulla. Viherympäristöt tarjoavat mahdollisuuden yksityisyyteen ja pehmeään lumoutumiseen (soft fascination), jolla tutkijat tarkoittavat tilannetta, jossa luontoympäristö mahdollistaa täydellisen läsnäolon tunteen ja virittää ihmisen omien elämäntilanteiden miettimiseen. Tällainen kokemus voi syntyä monille esimerkiksi nuotion äärellä tai auringonlaskua katsellessa.

Johanna Hirvonen on vuosien 2010-2016 aikana kuullut monia esimerkkejä siitä miten yhteys sulkeutuneeseen kehitysvammaiseen nuoreen on saatu kotieläimen kautta tai hoitaja on havainnut mielenterveyskuntoutujan aggressiiviseen käytökseen liittyvän lääkityksen vähentyneen maatilan töissä vietetyn päivän jälkeen. Säännöllisesti maatilalla työskennelleen kehitysvammaisen aikuisen aktiivisuus ja toimintakyky on myös vahvistunut siinä määrin, että hänelle on voitu alkaa suunnittelemaan itsenäisempää asumista. Esimerkit ovat yksittäisiä ja pohjautuvat työntekijöiden kokemuksiin, mutta saatavilla on myös määrällisesti paljon tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tutkimukset vaihtelevat laadullisista kokemustietoon pohjautuvista tieteellisistä joulaleista julkaistuihin vertailuasemiin ja mittauksiin pohjautuviin tutkimuksiin. (Hirvonen 2016.)

3.6 Aikaisempia tutkimuksia Green Care toiminnasta

Green Care-toiminnasta on julkaistu paljon opinnäytetöitä, tutkimuksia ja väitöskirjoja eri puolilla maailmaa. Esimerkiksi Tuomo Salovuori (2012,3) on tutkinut puutarhatoiminnan ohjaustyötä Green Care-kontekstissa ja hänen tutkimuskysymyksinään oli muun muassa ohjaajien näkemys puutarhatoiminnan vaikutuksista ja toimintaan soveltuvasta kohderyhmästä. Hän haastatteli tutkimukseensa ohjaajia, jotka työskentelivät psykiatrisessa sairaalassa, vankilan kuntoutusosastolla, kehitysvammaisten ulkotyöpajoilla ja muistihäiriöisten vanhusten parissa. Tärkeimpinä ohjaajien ominaisuuksina nähtiin vuorovaikutukseen ja asiakkaan ohjaamiseen liittyvät taidot ja kyky toimia muuttuvissa tilanteissa. Terveystä tukeva ympäristö lisäsi pystyvyyden tunnetta, voimaantumista ja toiminnallista, stigmasta irrallista identiteettiä.

Puutarhatoiminnalla oli hyviä vaikutuksia myös kuntoutujien fyysiselle toimintakyvyllä ja se toimi myös vastapainona intensiiviselle kuntoutukselle tai laitosen elämän passivoivalle vaikutukselle (Salovuori 2012,99).

Anja Yli-Viikari ja Taina Lilja ovat kirjoittaneet tieteellisessä artikkelissa ”Se metsä on täynnä kyöneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä.” tutkimuksestaan luonnon hyvinvointivaikutuksista, johon tietoa kerättiin ihmisten omakohtaisista luontokokemuksista kirjoittamista tarinoista. Tutkimuksessa selvitettiin erityisesti luonnon merkitystä vaikeassa ja haastavassa elämäntilanteessa. Tutkimuksesta nousseena uutena asiana olivat arjen elämyksellisyden korostuminen hyvinvoinnin osana ja luontotarinoiden kirjoittajien laaja-alainen luontokäsitys. Vaikeissa elämäntilanteissa rauhoittavan ja turvallisen ympäristön merkitys korostui, koska ihmisellä oli tarve kääntyä sisäänpäin selvittämään ajatuksiaan ja tunteitaan. Muuten tutkimuksen tulokset vahvistivat aikaisempia tutkimuksia ihmisen hyvinvoinnin ja luonnon välisestä yhteydestä. (Yli-Viikari & Lilja 2016, 68-77.)

Kansainvälisiä tutkimustuloksia ovat julkaisseet muun muassa Barton ja Pretty (2010) tutkimuksessaan luontoaktiiviteettien hyvinvointivaikutuksista mielenterveyskuntoutujille. Tutkimustuloksina he saivat itsetuntoa ja mielialaa parantavia vaikutuksia jopa lyhytaikaisilla ohjatuilla luontoaktiiviteeteilla. Nämä positiiviset vaikutukset pitkittyivät, kun toiminta jatkui pidempään. Elings ja Hassink (2008) ovat tutkineet Alankomaissa vihreän hoivamaatilatoiminnan vaikutuksia mielenterveyskuntoutujille. Tutkimuksessa oli mukana kahdeksan eri terapeutista hoivamaatila, joissa työskenteli 42 päihde- ja mielenterveyskuntoutujaa. Tutkimuksen mukaan maatilan töiden tekeminen auttoi tutkittavia tuntemaan itsensä hyödyllisiksi ja terveemmiksi. Ne myös lisäsivät osallistujien elämän rakennetta ja kurinalaisuutta, joka voi luoda perustan uusille aktiiviteeteille ja vapaaehtoiselle työlle muualla.

3.7 Green Care ja etiikka

Suomessa Green Care toimintaa määrittävät eettiset ohjeet, jotka on hyväksytty Green Care Finland ry:n vuosikokouksessa 13.4.2012. Nämä ohjeet koskevat kaikkia Green Care-palveluntarjoajia, jotka on veloitettu perehtymään myös oman toimialansa eettisiin ohjeisiin ja noudattamaan korkeaa ammattietiikkaa omalla osaamisalallaan. Eettiset ohjeet koskevat pääasiassa luontosuhdetta, ammatillisuutta ja asiakassuhdetta. Luontosuhteessa korostetaan luonnon elvyttävyyden arvostamista ja vastuullista sekä kestävästä kehityksen mukaista toimintaa, jossa kunnioitetaan luontoon liittyviä arvoja ja oikeuksia. Luontosuhteeseen liittyvissä periaatteissa korostetaan myös eläimiin liittyvää kunnioittamista ja suojelua. Ammatillisuudessa painotetaan asetusten ja hyvien tapojen noudattamista sekä ammattitaidon ylläpitämistä ja jatkuvaa kehittämistä. Ammatillisuudessa on tärkeää myös menetelmien tavoitteellinen ja vastuullinen käyttö, laatu ja turvallisuus sekä yhteistyö muiden toimijoiden kanssa. Asiakassuhteessa tärkeitä eettisiä periaatteita ovat asiakkaan kokemuksellisuuden ja osallisuuden

kunnioittaminen, ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä luottamuksellisuus. (Green Care Finland 2017.)

Green Care-toimintaa harjoittavilla palveluntuottajilla on mahdollisuus hakea myös Green Care laatumerkkiä erilliseltä Green Care -laatulautakunnalta. Laatumerkki myönnetään kolmeksi vuodeksi kerrallaan ja sitä haetaan palvelukokonaisuuskohtaisesti. Laatumerkin myöntämisen vaatimuksena on erilaisia dokumentointi ja osaamiskriteerejä. Niihin kuuluvat vaatimukset laatutyökirjasta, turvallisuussuunnitelmasta, omavalvontasuunnitelmasta ja riittävästä palvelun vaatimasta Green Care-osaamisesta. (Green Care Finland 2017.)

4 Mielen terveystoiminta

Tässä luvussa esittelen mielen terveystoiminnan käsitteitä ja kerron tarkemmin myös mielen terveystoiminnasta ja siihen liittyvästä prosessista. Tarkastelen tässä luvussa tarkemmin myös kuntoutumisvalmiutta ja toimintakyvyn arviointia. Leino-Kilven ja Välimäen (2014, 261) mukaan mielen terveys on tärkeä osa terveyttä, joka voidaan katsoa psyykkisiä toimintoja ylläpitäväksi voimavaraksi, jota ihminen koko ajan sekä käyttää että kerää ja jonka voimalla hän ohjaa elämäänsä. Mielen terveyteen kuuluvia tekijöitä ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalisen vuorovaikutuksen kenttä, yhteiskunnan rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriarvot. Suomen Mielen Terveystoiminta (Mieli 2017) määrittelee mielen terveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen voi nähdä omat kykynsä selviytyä elämän haasteista sekä työstä ja ottaa osaa yhteisönsä toimintaan. Mielen terveys on siis tärkeä osa ihmisen terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia ja sen ylläpitäminen vaatii jatkuvaa hoitamista. Suomen Mielen Terveystoiminnan (2017) mukaan Suomessa sairastuu 1,5% väestöstä mielen terveyden häiriöihin vuosittain, joten mielen terveystoiminnalle on tarvetta

4.1 Mitä mielen terveystoiminta on?

Mielen terveystoiminnan käsite on vakiintunut 2000-luvulla yleiskäsitteeksi ja osittain korvannut perinteisen psykiatrisen kuntoutuksen käsitteen. Suomalaisesta mielen terveystoiminnasta on vaikea saada kokonaiskuvaa kuntien, kuntayhtymien ja sairaanhoitopiirien palvelujärjestelmien erilaisuuksien vuoksi. Väestötutkimuksien mukaan vain osa mielen terveyden ongelmista kärsivistä suomalaisista on hoidon piirissä. Mielen terveystoimintapalvelujen saatavuus vaihtelee paljon alueellisesti ja esimerkiksi harkinnanvaraiseen psykoterapiaan pääsyn erot ovat suuret. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234.)

Mielen terveystoimintapalveluiden laatusuositus (2001) sisältää kuntalaisen, ammatillisten käytäntöjen ja hallinnon näkökulman. Suosituksessa korostetaan mielen terveyttä kuntalaisen hyvinvoinnin, työ- ja toimintakyvyn sekä selviytymisen edellytyksenä ja osatekijänä. Järvikosken ja Härkä-

pään (2011,235) mukaan mielenterveyden muotoutuminen on elinikäinen prosessi ja se koostuu monenlaisista osatekijöistä, joten mielenterveystyössä on kyse laajemmasta kokonaisuudesta kuin terveydestä ja useamman alan kuin terveydenhuollon toimista.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yleensä valmiuksia selvitä jokapäiväisen elämän tehtävistä kotona, työssä ja vapaa-aikana. Sen määrittelyt vaihtelevat tieteenalan ja näkökulman mukaan. Psykkistä toimintakykyä kuvataan usein kognitiivisten kykyjen (oppimiskyky, muistaminen, kielelliset taidot), psyykkisten voimavarojen ja kestävyuden pohjalta. Toimintakyvyn arviointi on usein perustana kuntoutuksen suunnittelulle ja kuntoutuksen tulosten arvioinnille. Arviointia tehdään usein yksilön oman kokemuksen pohjalta ja toisaalta niin sanottuna objektiivisena asiantuntija-arviona. (Järvikoski ym. 2011, 92.)

Mielenterveyskuntoutujien elämää leimaavat usein yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja eristämisen kokemukset. Omaan sairastumiseen liittyvät häpeän, huononmuuden ja hyväksymättömyyden tunteet voivat johtaa siihen, ettei ihminen jaksa uskoa, että muut hyväksyvät hänet sellaisenaan. Mielenterveydellisistä ongelmista kuntoutuminen ei ole mahdollista tyhjiössä, vaan sen tueksi tarvitaan vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin. Kuntoutuksen yhteisöllisiä tavoitteita tukevat erilaisten ryhmien ja vertaiskokemusten aktiivinen käyttö. Kuntoutujien pitäisi saada tukea myös yhteiskunnan normaalipalveluihin ja hoitojärjestelmien ulkopuolisiin toimintoihin osallistumiseen. Kuntoutuksen tavoitteena ja keinona on viime vuosina korostettu myös yhteyttä läheisiin, perheeseen ja ystäviin. On mietitty, että miten voidaan kuntoutuksen keinoin tukea ihmisten yhteyttä perheeseen, roolia perheessä ja ystävyysuhteita sekä miten kuntoutujan omat verkostot ovat mukana kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa? Mielenterveyskuntoutuminen on sitä, mitä kuntoutujat tekevät itse ja mikä tapahtuu arjessa joka päivä ja johon voi vaikuttaa omalla toiminnallaan. Ammattihenkilökunnan tehtävä on tukea kuntoutusta omalla toiminnallaan. (Koskisuus 2004,27-30.) Mielenterveyskuntoutumisessa on tärkeää antaa kuntoutujalle keinoja selviytyä hänelle luontaisissa sosiaalisissa rooleissa ja toimintaympäristöissä. Kuntoutumisen lähtökohtana on aina asiakkaan etu ja toiveet, joita voidaan tukea mielekkään toiminnan ja sosiaalisen tuen avulla. (Järvikoski ym. 2011, 235-237.)

lijan (2009, 105-106) mukaan voimaantuminen tarkoittaa sisäistä voiman tunnetta, joka lisääntyy vuorovaikutuksessa, jossa ihmisen kykyä kokea itsensä arvokkaaksi tuetaan. Pienikin tämän tunteen lisääminen koetaan uudistavaksi ja se voi lisätä paljon energiaa oppimiseen ja kasvuun. Voimaantuminen näkyy itsetunnon kasvuna, päämäärien asettamisen ja saavuttamisen kykyinä, oman elämän ja muutosprosessin hallintana, muiden kunnioituksena ja tulevaisuuden toiveiden heräämisinä. Voimaantumisen määrittelyssä pitäisi huomioida ihmisarvon suojelun merkitys, jotta toimenpiteiden kohteena oleminen ei tarkoittaisi alistumista ja riippuvuutta, jolloin niiden toteuttajien valta vahvistuu ja ihmisen elintila kapenee. Yksilön ja

yhteisön etujen pitäisi olla tasapainossa keskenään, koska voimaantuminen on sekä yksilöllinen että sosiaalinen prosessi.

4.2 Kuntoutumisen prosessi

Myös Koskisuun (2004,68) mukaan kuntoutumisen prosessissa tapahtuu voimaantumista, joka ilmenee muutoksena suhteessa minuuteen ja käsitykseen itsestä. Se tarkoittaa esimerkiksi itsensä tuntemista, kykyä auttaa itseä ja toisia, itsensä rakastamista ja arvostamista sekä hengellistä ja spirituaalista eheyttä. Se tarkoittaa myös ymmärrystä omien fyysisten ja psyykkisten voimavarojen yhteydestä ja siitä mistä voimavaroja voi saada. Kuntoutumisen prosessissa tapahtuu myös muutosta sosiaalisissa rooleissa, joka merkitsee kuntoutujalle entistä parempaa mahdollisuutta käyttää omia lahjojaan ja osaamistaan siihen, että hän on tarpeellinen, hyödyllinen ja tuottava. Kuntoutujan vuorovaikutuksessa tapahtuva muutos ilmenee muun muassa kyvyssä nauttia elämästä, vastuunottamisena, turvallisuuden tunteena, toiveikkoutena ja yhteyden hakemisena toisiin. Kuntoutumisen prosessin etenemisen voi päätellä siitä, miten hän on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja miten hän elää elämäänsä.

Kuntoutumisen ensimmäisessä ulottuvuudessa on tärkeää oman tahdon löytäminen ja vaaliminen. Se tarkoittaa vastuun ottamista ja kantamista omasta elämästään, mikä on vaikea ja pitkä prosessi jokaiselle. Vastuunottaminen tarkoittaa enemmän asennetta eli pyrkimystä omatoimisuuteen kuin varsinaista hallintaa ja siihen kuuluu myös avun pyytäminen ja vastaanottaminen tarvittaessa. Oman tahdon löytämisessä ja vaalimisessa on kyse kuntoutumisprosessin ”omistajuudesta” eli halusta ottaa elämä itselle eikä jättää sitä työntekijöiden tai omaisten vastuulle. Tässä vaiheessa on tärkeää oireiden hallinta ja voinnin huononemisen ehkäisy sekä strategioiden luominen kriisitilanteiden varalle. (Koskisuu 2004, 75-76.)

Kuntoutuminen oppimisprosessina ja käsitysten muuttumisena on kuntoutuksen toinen ulottuvuus. Käsitys itsestä ja omasta suhteesta ympäristöön muuttuu kuntoutumisen aikana. Kuntoutujan on tärkeää löytää uusia puolia itsestään ja huomata myös ne asiat, joita hän ei ole menettänyt. Sairauden suhteen on tärkeää ja merkittävää ymmärtää, että itse on enemmän kuin oma sairaus ja ettei sairastuminen ole omaa eikä kenenkään muunkaan syytä. Sairastumisen syiden etsiminen itsestä tai muista ei tue kuntoutumista. Ympäristön suhteen tapahtuvissa muutoksissa on tärkeää opetella elämään tässä ja nyt sekä olemaan rehellinen itselle ja muille. (Koskisuu 2004,76-77.)

Kuntoutumisen kolmas ulottuvuus eli näkemys kuntoutumisesta toimintakyvyn palautumisena tarkoittaa läheisimmin perinteistä kuntoutusta mielenterveystyössä. Siinä painottuvat itsestä huolehtiminen, aktiivisuus ja ihmissuhteet. Itsestä huolehtiminen pitää sisällään huolehtimisen perustarpeista, lääkityksestä, liikunnasta, kodista ja mukavien asioiden tekemisestä. Näiden asioiden kuntouttava merkitys liittyy niiden normaalistavaan merkitykseen eikä taitojen

oppimiseen sinällään. Aktiivisuus tarkoittaa mielekästä tekemistä kodin ulkopuolella ja yhteyksien ylläpitämistä perheeseen, ystäviin, vertaisiin ja työntekijöihin. Tässä kuntoutumisen vaiheessa korostuu vertaistuen merkitys ja vertaisilta haetaan kokemusten jakamista, ystävyyttä ja keskinäistä tukea eikä enää toivoa tai kuntoutumisen mallia kuten aikeisemmassa vaiheessa. Tämä kolmas vaihe tarkoittaa selkeästi suuntautumista ulospäin kuntoutusjärjestelmästä ja kohti omaa elämää. Riittävä vakauden tunne suhteessa oireisiin tai sairauteen mahdollistaa oman elämän rakentamisen ja rakentumisen. Tässä vaiheessa kuntoutuja haluaa mielekästä ja järkevää tekemistä arjen perustoimintojen lisäksi. (Koskisuus 2004,77-79.)

4.3 Kuntoutumisvalmius

Kuntoutumisvalmius muodostuu tekijöistä, jotka vaikuttavat ihmisen halukkuuteen sitoutua kuntoutusprosessiin. Diagnoosilla ei ole merkitystä kuntoutusvalmiuteen, sillä saman diagnoosin saaneilla ihmisillä voi olla hyvin erilainen suhtautumistapa kuntoutusprosessiin, vaikka heidän oirekuvansa olisivat hyvin samanlaiset. Kuntoutumisvalmiuteen sisältyy viisi osatekijää eli tarve muutokseen, sitoutuminen muutokseen, tietoisuus itsestä sekä kumppanuus. Yleensä tarve muutokseen syntyy ihmisen omasta tyytymättömyydestä vallitsevaan tilanteeseen tai ympäristön käsitykseen muutoksen tarpeesta. Tarve muutokseen on oleellinen kuntoutumisvalmiuden kannalta, sillä ilman sitä ei ole mielekästä pyrkiä kuntouttamaan ihmistä. Halukkuutta muutoksen ei kuitenkaan aina ilmene, vaikka tarve muutokseen olisi ilmeinen, sillä ihminen pitää muutosta liian raskaana ja vaikeana hallita. Sitoutuminen muutokseen on toimivampi käsite kuin kuntoutusmotivaatio, koska se fokusoituu kykyyn tai mahdollisuuteen sitoutua muutosprosessiin. (Koskisuus 2004,104-106.)

Tietoisuuteen itsestä sisältyy kaksi aluetta eli sitoutuminen muutokseen, joka liittyy omaan käsitykseen muutosprosessin luonteesta ja tietoisuuteen itsestä, mikä liittyy sen ymmärtämiseen, mitä haluaa ja tahtoo elämältä. Tietoisuus itsestä tarkoittaa yksilön tapaa hahmottaa, mikä on juuri hänelle tärkeää, mielenkiintoista ja merkityksellistä ja millaisia tavoitteita hänellä on elämälleen. Ihmisen tietoisuutta ympäristöstään tarkasteltaessa voidaan tutkia esimerkiksi miten ihminen hahmottaa ihmiset, toiminnat ja erilaiset ympäristöt. Voidaan myös selvittää, miten ihminen pystyy muuttamaan ja hienosäätämään omaa toimintaansa ympäristön ja tilanteiden muuttuessa. Lisäksi voidaan pohtia ihmisen kykyä luoda mielikuvia eri ympäristöistä ja siitä millainen on kuntoutujalle ”hyvä” ympäristö. Esimerkiksi jos tavoitteena on itsenäisempi asuminen tai oma koti, on tärkeää työstää mielikuvaa hyvästä kodista, jota voidaan tavoitella. Kyky luoda mielikuvia positiivisemmasta tulevaisuudesta korreloi kuntoutumisvalmiuden kehittymisen, tavoitteiden asettelun ja tavoitteisiin pääsemisen kanssa. Kumppanuus viittaa käsitteenä kuntoutujan halukkuuteen solmia henkilökohtaisia suhteita toisiin ihmisiin. Kuntoutujien kertomuksissa tärkeä kuntoutumista tukeva tekijä on sellaisen ihmisen läsnäolo, joka on koettu kannustavaksi, toiveikkaaksi ja uskoa lisääväksi. (Koskisuus 2004,106-108.)

4.4 Toimintakyvyn arviointi

Toimintakyky voidaan määritellä myös fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen ja lisäksi voidaan puhua vielä kognitiivisesta eli älyllisestä toimintakyvyn ulottuvuudesta. Olenaista on ymmärtää ihmisen toimintakyky kokonaisuudeksi ja tiedostaa, että keho, mieli ja sosiaalinen ympäristö ovat koko ajan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky ovat riippuvaisia toisistaan, joten on järkevää puhua psykososiaalisesta toimintakyvystä. (Ihalainen, Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä 2011,9.) Koskisuun (2004, 131-132) mukaan toimintakyvyn arvioinnin pitäisi olla konteksti- ja ympäristösidonainen. Toimintakyvyn arvioinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä tavoitteeseen pääsemiseksi ja siinä pysymiseksi tarvittavien oleellisten taitojen arviointia. Kun tavoiteympäristö on valittu, arvioidaan mitä taitoja tarvitaan, jotta tavoitteeseen voidaan päästä ja siinä voitaisiin pysyä. Esimerkiksi jos tavoite liittyy asumiseen, mietitään mitä taitoja kuntoutuja tarvitsee ja miten hyvin ne pitää hallita, jotta hän voi siirtyä tavoiteltuun asuntoon. Tarvittavien taitojen tärkeyttä tavoitteen saavuttamisen kannalta voidaan tarkastella erilaisten näkökulmien kannalta. Esimerkiksi asiaa voidaan tarkastella vaatimustason kannalta eli sen mitä jossakin tietyssä ympäristössä asuminen edellyttää.

Jokaisessa ympäristössä on olemassa eksplisiittisiä ja implisiittisiä sääntöjä ja odotuksia. Tavoitteena ei ole kuitenkaan täydellinen suoritus vaan riittävän suoriutumistason selvittäminen. Tarvittavien taitojen tärkeyttä voidaan arvioida myös sen perusteella, miten usein taitoa tarvitaan ja miten vakavia seurauksia on, jos kuntoutuja ei hallitse vaadittavia taitoja. Kuntoutujalla ja työntekijällä voi olla myös eri näkemys siitä, mitkä taidot ovat tärkeitä hallita. Kuntoutujan taitojen tarvetta voidaan arvioida myös hänen aikaisempien kokemusten perusteella ja selvittää mitkä toimintatavat ovat osoittautuneet aikaisemmin ongelmallisiksi tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Tarvittavien taitojen tärkeyttä voidaan tarkastella myös tavoitetason määrittämisen kannalta. Tällöin määritellään, mikä on hyväksyttävä taso, jotta tavoite voidaan saavuttaa. Kun tarvittavat taidot on näin kartoitettu, arvioidaan kuntoutujan tämän hetkinen taitotaso ja määritellään taitojen harjoittamisen tavoitteet mahdollisimman konkreettisesti. Tarkoituksena on määritellä mahdollisimman selkeä ja yksinkertainen käsitys siitä, mitä pitää opetella tavoitetilaan pääsemiseksi. (Koskisu 2004,131-132.)

5 Mielen terveystyö ja etiikka

Mielen terveystyössä painottuvat nykyään usein taloudelliset seikat, mutta halusin korostaa opinnäytetyössäni mielen terveystyön etiikkaan liittyviä asioita. Mielestäni eettiset periaatteet ovat erityisen tärkeitä, kun työskennellään heikoimmassa asemassa olevien asiakkaiden, esimerkiksi mielen terveystyökuntoutujien, kanssa. Myös erilaiset lait asettavat vaatimuksia eettisten periaatteiden huomioimiselle. Suomi on ratifioinut YK:n yleismaailmallisen julistuksen,

jonka 1. artiklan mukaan kaikki ihmiset syntyvät vapaina ja tasavertaisina arvoltaan ja oikeuksiltaan. Julistuksen 2. artiklan mukaan jokainen ihminen on oikeutettu julistuksessa oleviin oikeuksiin ja vapauksiin ja 3. artiklan mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen koskemattomuuteen. (YK:n yleismaailmallinen ihmisoikeuksien julistus, 1948.) Myös Suomen perustuslain (731/1999) 6 §:n mukaan ketään ei saa asettaa eri asemaan ilman hyväksyttävää syytä sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen mielipiteen terveydentilan vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn vuoksi. Tässä luvussa kuvaan ammatillisen etiikan yhteyttä mielenterveystyöhön ja työssä noudatettavia eettisiä periaatteita.

5.1 Ammatillinen etiikka

Ammatillisen sosiaalityön tärkeimpiä lähtökohtia ovat erilaisten arvojen ja normien tiedostaminen sekä tietoisuus omista arvoista ja eettinen vastuun otto. Tarve eettisten periaatteiden ja arvojen erittelyyn nousee sosiaalityössä siitä, että ihmisillä ja ryhmillä on erilaisia arvoja ja jokaisen työntekijän omat arvot vaikuttavat hänen ammatilliseen toimintaansa. Ihmiset ottavat vaistomaisesti toimintansa lähtökohdaksi omat arvonsa, joten sosiaalityöntekijöiden pitäisi olla toiminnassaan reflektiivisiä eikä toimia vaistoimensa varassa. Sosiaalityön perusarvojen mukaan jokaisella on oikeus saada käyttöönsä tarvitsemansa resurssit elämänhallintaansa ja kykyjensä kehittämiseen. Jokainen ihminen on arvokas yksilönä ja kykenee kasvuun ja muutokseen, jos saa tukea ja oikeita resursseja (Rostila 2001, 23-26.)

Eettinen pohdinta mielenterveystyössä on erityisen tärkeää, koska psyykinen sairaus tekee ihmisestä helposti haavoittuvan. Myös vallankäytön mahdollisuus lisääntyy, jos ihminen ei osaa tai pysty ajamaan omia asioitaan. Ehkä yleisin syy eettisiin ongelmiin potilaan ja hoitajan välisessä suhteessa johtuu potilaan sairauden luonteesta. Potilaalta voi puuttua ymmärrys omasta tilastaan tai hänellä ei ole sairautentunnetta, jolloin käsitys avuntarpeesta voi hämärtyä. Sairaus voi johtaa siihen, että ihmisellä on heikot mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä, josta seuraa helposti avuttomuuden tunne, joka voi johtaa huonoon itsetuntoon. Eettinen ongelma syntyy, jos henkilökunta näkee ihmisessä vain passiivisen puolen ja alkaa esittämään hänen puolestaan mielipiteitä ja tekemään päätöksiä varmistamatta ensin hänen omaa mielipidettään. Eettisiä ongelmia syntyy mielenterveystyössä myös silloin, jos luottamuksellisen vuorovaikutuksen syntyminen on vaikeaa esimerkiksi potilaan hoidon vastaisen asenteen vuoksi. Mielenterveystyössä pitää olla herkkyyttä havaita hoitajan ja potilaan päätösvallan rajat. Voiko hoitohenkilökunta pakottaa potilaan tekemään jotain, jos sen avulla autetaan häntä löytämään aktiivinen ote elämään? Tärkeimpiä eettisiä kysymyksiä mielenterveystyössä on löytää tasapaino pakon, rajoittamisen ja vapauden välillä. (Leino-Kilpi ym. 2014, 265-267.)

5.2 Eettiset periaatteet

Sosiaalialan ammattijärjestö Talentia on laatinut kansainvälisten eettisten periaatteiden pohjalta sosiaalialan ammattihenkilöiden eettiset ohjeet. Tärkeimmät eettiset periaatteet ovat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus, jotka luovat perustan ammatitietikalle. Eettiset periaatteet pitävät sisällään muun muassa arvostavan vuorovaikutuksen ja luottamuksen, itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden sekä kaikkien ihmisten kokonaisuuden huomioonottamisen. Nämä periaatteet kertovat arvoista, jotka muuttuvat käytännön toiminnassa teoiksi. Ammatitietikka ei ole vain yksittäisen työntekijän vastuulla oleva asia, vaan siihen pitää osallistua koko työyhteisön ja organisaation, joten se on myös yhteisöllinen asia. (Talentia 2017, 7-8.)

Sosiaalialan ammattihenkilöiden työn perusasiana on ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja edistäminen. Kaikilla on oikeus ihmisoikeuksiin ihmisyyden perusteella, jotka eivät ole riippuvaisia ihmisen käytöksestä tai toiminnasta. Työntekijän pitää kunnioittaa myös asiakkaan perusoikeuksiin kuuluvaa itsemääräämisoikeutta, joka tarkoittaa käytännössä työntekijän velvollisuutta kertoa asiakkaalle eri mahdollisuuksista ja niiden vaikutuksista. Tällöin asiakkaalle jää mahdollisuus tehdä valintoja, ellei hänen itsemääräämisoikeuttaan ole jouduttu rajoittamaan lakiin perustuvilla rajoitustoimenpiteillä. Sosiaalialan työntekijöiden pitää edistää myös asiakkaiden osallisuutta, jossa korostuu asiakkaiden oikeus saada tietoa omista asioistaan ja mahdollisuus ilmaista mielipiteensä niistä ja päästä vaikuttamaan asioihinsa. Osallisuus voidaan määritellä tunteeksi eikä ulkoapäin tuotetuksi rakenteeksi, jonka vastakohtana voidaan pitää osattomuutta ja syrjäytymistä. Osallisuuden edistäminen on eettisesti kestävää toimintaa ihmisen aseman ja yhteiskunnallisen vallan epätasapainon vuoksi. Osallisuus ja itsemäärääminen liittyvät toisiinsa, mutta inhimilliseen hyvään on oltava oikeus myös itsemääräämiseen kykenemättömillä asiakkailla. (Talentia 11-16.)

Työntekijän pitää pyrkiä tunnistamaan kaikki asiakkaan arkeen ja elämään vaikuttavat asiat. Asiakkaan elämäntilanteeseen vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi esimerkiksi ystävät, perhe, asuinyhteisö, saatavilla olevat palvelut ja poliittinen toimintaympäristö. Sosiaalialan työntekijän täytyy tunnistaa asiakkaan vahvuudet ja voimavarat ja tukea niiden kehittämistä sekä antaa mahdollisuus niiden käyttämiseen. Sosiaalialan eettinen velvoite ja työkäytäntöjen laatukriteeri ovat sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Se on myös sosiaalialan yhteiskunnallinen tehtävä, jota voidaan tarkastella esimerkiksi ihmisarvon, tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, resurssien jakautumisen, asiakasryhmien ja ihmisten tarpeiden huomioimisen näkökulmasta. Sosiaalialan työntekijällä on velvollisuus edistää sosiaalista oikeudenmukaisuutta yhteiskunnassa asiakkaidensa puolesta. Tämä tarkoittaa muun muassa negatiivisen syrjinnän vastustamista, erilaisuuden ja monimuotoisuuden tunnustamista, resurssien ja voimavarojen tasapuolista jakamista, epäoikeudenmukaisen politiikan ja käytäntöjen vastustamista sekä yhteisvastuuta. (Talentia 18-23.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöni toteuttamista eli valitsemiani tutkimusmenetelmiä ja suunnittelemani toiminnallisia ryhmäkertoja sekä niistä tekemieni havaintojen ja haastattelujen analysointia. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni 30 paikkaisessa mielenterveys ja päihdekuntoutujien palvelukodissa. Aloitin aineiston keräämisen syksyllä 2016 ja sovin tutkimuksen tekemisestä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukodissa alkuvuodesta 2017. Toteutin tutkimuksen kevään 2017 aikana ja kirjoitin raporttiosuuden kesän aikana.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Virtuaali- ammattikorkeakoulun (2017) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jonka tavoitteena on ammatillisen kentän toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen tai järjeistämisen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja ja sen toteutustapana voi olla kohderyhmästä riippuen esimerkiksi kirja, opas, näytelmä, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuotos tai projekti. Se voi olla myös jonkin tilaisuuden suunnitteleminen tai järjestäminen. Vilka & Airaksisen (2003,10) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön pitäisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävästi alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava.

Toteutin opinnäytetyöni mielenterveyskuntoutujien palvelukodissa toiminnallisena tutkimuksena, jossa on myös tutkimuksellisia piirteitä. Green Care-menetelmien teoriaan ja tutkimukseen perehdyttyäni halusin selvittää toiminnallisten ryhmien avulla, miten palvelukodin mielenterveyskuntoutujat kokevat luontolähtöiset ja eläinavusteiset toiminnot ja millaisia merkityksiä niillä on heidän kuntoutumiseensa? Suunnittelin yhdeksän toiminnallista Green Care-menetelmiin perustuvaa ryhmää, joista palvelukodin päällikkö valitsi neljä toteutettaviksi. Suunnittelussa otin huomioon asiakkaiden toimintakyvyn ja heidän kuntoutumisprosessinsa sekä mielenterveystyön eettiset periaatteet. Valitsin toimintoja, jotka sopivat sekä heikommän toimintakyvyn omaaville asiakkaille, että toimintakyvyltään aktiivisille asiakkaille. Noudatin suunnittelussa eettistä periaatetta, jonka mukaan työntekijän pitää tunnistaa asiakkaan voimavarat ja tukea niiden kehittämistä sekä antaa mahdollisuus niiden toteuttamiseen. Olen työskennellyt pitkään mielenterveyskuntoutujien parissa ja havainnut sairaudesta johtuvan aloitekyvyttömyyden heikentävän heidän toimintakykyään, jonka vuoksi kuntoutujia on vaikea motivoida toiminnallisiin ryhmiin.

Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini havaintojeni ja ryhmä- ja yksilöhaastattelujen avulla sekä haastatteleamalla palvelukodin päällikköä. Päätimme palvelukodin päällikön kanssa rajata opinnäytetyöni koskemaan vain mielen-

terveyskuntoutujia, koska heitä on palvelukodissa enemmistö. Tuon toimintaryhmistä tekemiäni havaintoja ja ryhmähaastatteluja esille arvioidessani ryhmäkertoja jokaisen toimintaryhmän yhteydessä.

6.2 Havainnointi

Havainnoinnilla eli observoinnilla saadaan tietoa siitä toimivatko ihmiset oikeasti niin kuin sanovat toimivansa. Havainnoimme monia asioita päivittäin, mutta tieteellinen havainnointi ei ole vain satunnaista katselemista vaan systemaattista tarkkailua. Havainnointia voidaan käyttää joko itsenäisesti tai esimerkiksi haastattelun lisänä ja tukena. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Sen avulla päästään myös luonnollisiin ympäristöihin. Havainnointi sopii menetelmänä hyvin laadullisen tutkimuksen menetelmäksi ja erityisesti esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen ja tilanteisiin, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvia. Havainnointi on hyvä menetelmä myös silloin, kun tutkittavilla henkilöillä on kielellisiä vaikeuksia tai kun halutaan saada tietoa, josta tutkittavat eivät halua kertoa suoraan haastattelijalle. (Hirsjärvi ym. 2001,199-200.)

Havainnointimenetelmien huonona puolena on todettu olevan se, että tutkija saattaa häiritä tilannetta ja jopa muuttaa sitä. Luokahuonetutkimuksissa on havaittu, että sekä opettaja että oppilaat muuttavat käyttäytymistään, kun tutkija astuu luokkaan. Joskus havainnointitilanteissa voi olla vaikea tallentaa tietoa heti, jolloin tutkijan täytyy vain luottaa muistiinsa ja kirjata havainnot myöhemmin. (Hirsjärvi ym. 2001,200-201.) Havainnoinnin etuna ovat tilanteen ja ilmiön autenttisuus, koska ilmiö tapahtuu luonnollisessa ympäristössä ja kontekstissaan. Havainnoinnin avulla saadaan monipuolista tietoa, mutta menetelmän käyttökelpoisuus riippuu tutkittavasta ilmiöstä. Ilmiön täytyy olla ”havainnoitavissa”, koska kaikista ilmiöistä ei saada havainnoimalla mitään irti. Suorassa havainnoinnissa tutkija ei ole jäsenenä yhteisössä. Yhteisön jäsenet tiedostavat havainnoijan olemassaolon, joka voi vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä ja siten vinouttaa tutkimustuloksia. (Kananen, J 2014, 66.)

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan aineiston keruuta, jossa tutkija osallistuu jollain tavalla tutkimansa yhteisön toimintaan. Yleensä havainnoija toimii itselleen vieraassa ympäristössä, jossa hänellä ei ole asemaa tai uraa. Tutkija myös havainnoi ja tallettaa saamansa tiedot systemaattisesti ja hänellä on erityinen taito havainnointiin ja analysointiin. Käytännön toimija tekee myös havaintoja, mutta eroaa teorian tutkijasta siinä, miten kerättyä aineistoa käsitellään. Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu enimmäkseen havainnoitavien henkilöiden ehdoilla ja tutkittavan pitäisi vaikuttaa mahdollisimman vähän tutkimansa yhteisön elämään ja tapahtumien kulkuun. Vaativin ja ehkä arvokkain tapa tehdä havaintoja

on voittaa tutkittavan yhteisön jäsenten luottamus siten, että tutkija hyväksytään mukaan toimimaan samalla havainnoiden ja haastatellen. (Eskola & Suoranta 2014,99-102.)

Valitsin osallistuvan havainnoinnin tiedonkeruumenetelmäksi, koska toimin itse kaikkien toimintakertojen vetäjänä ja osallistuin samalla toimintaan. Havainnointia oli helppo tehdä toiminnan aikana ensimmäistä toimintakertaa lukuun ottamatta eikä se häirinnyt tilanteen luonnetta. Minulle syntyi toimintaryhmissä vaikutelma, että kuntoutujia ei häirinnyt läsnäoloni ryhmissä ja koin, että minut otettiin mukaan ryhmän toimintaan. Tein havainnoistani toimintaryhmistä muistiinpanot heti toiminnan jälkeen, koska se olisi ollut mahdotonta toiminnan aikana toimiessani ryhmän ainoana vetäjänä. Havainnointi toi tutkimukseeni merkittävää lisäarvoa nimenomaan siksi, että sain tehdä havainnot kuntoutujien luonnollisessa ympäristössä ja kontekstissa. Kiinnitin havainnoinnissani huomiota erityisesti kuntoutujien ilmeisiin, eleisiin ja äänenpainoihin. Tarkkailin myös asiakkaiden toimintaa ryhmissä, heidän keskinäistä vuorovaikutustaan ja toiminnan jälkeistä olotilaa koko ryhmällä ja yksittäisillä henkilöillä.

6.3 Haastattelu

Haastattelu on siinä mielessä ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, että siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Sen suurimpana etuna pidetään yleensä joustavuutta aineistoa kerätessä. Haastattelu valitaan usein tiedonkeruumenetelmäksi, koska halutaan korostaa ihmistä tutkimustilanteessa subjektina ja merkityksiä luovana aktiivisena osapuolena. Haastattelussa on myös mahdollista nähdä vastaaja ja hänen ilmeensä ja eleensä. Haastattelu valitaan tiedonkeruumenetelmäksi myös, jos jo etukäteen tiedetään, että tutkimuksen aihe tuottaa vastauksia monitahoisesti ja moniin suuntiin ja jos saatavia vastauksia halutaan selventää tai syventää. Se on hyvä menetelmä myös silloin, kun halutaan tutkia arkoja ja vaikeita aiheita. Tosin jotkut tutkijat ovat sitä mieltä, että kyselylomakkeella kerättävä aineisto olisi sopivampi aroissa ja vaikeissa aiheissa, koska tutkittava voi silloin jäädä anonyymiksi ja tarkoituksellisesti etäiseksi. Haastattelun luotettavuutta voi heikentää myös se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2001,191-193.)

Haastattelun tavoite on tutkijan aloitteesta ja hänen johdattulemansa keskustelun avulla selvittää mitä jollakin on mielessään. Haastattelu on vuorovaikutusta, johon vaikuttavat normaalit fyysiset, sosiaaliset ja kommunikaatioon liittyvät asiat. Haastattelulle on vuorovaikutustilanteena ominaista, että se on ennalta suunniteltu ja tapahtuu haastattelijan aloitteesta ja hänen ohjaamana. Haastattelijan tehtävä on usein myös motivoida haastateltavaa ja ylläpitää haastattelua. Haastattelijan on myös tunnettava roolinsa ja haastateltavan on opittava se. Haastateltavan on voitava luottaa siihen, että hänen kertomaansa käsitellään luottamuksella. (Eskola ym. 2014, 86.) Jokainen haastattelu on aina ainutlaatuinen kielellinen vuorovai-

kutustilanne, joka on suunniteltava hyvin ja johon pitää valmistautua. Haastattelijan käyttäytymisellä, eleillä, ilmeillä ja muilla ominaisuuksilla on merkitystä vuorovaikutustilanteen muodostumisessa. Haastattelussa vaaditaan sosiaalisia taitoja erilaisten ihmisten vuorovaikutuksen sujumiseksi ja oma roolinsa on myös haastateltavalla. Esimerkiksi haastateltavan ikä vaikuttaa haastatteluun ja sen suunnitteluun olennaisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Avoimessa haastattelussa haastattelija selvittelee haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä sen mukaan miten ne tulevat aidosti esille keskustelun kuluessa. Aihe voi muuttuakin keskustelun aikana. Avoin haastattelu on kaikista haastattelun muodoista eniten lähellä keskustelua. Yleensä avoin haastattelu vie paljon aikaa ja vaatii useita haastattelukertoja. Avoin haastattelu vaatiikin enemmän taitoja haastattelijalta kuin muut haastattelutavat, koska haastattelussa ei ole kiinteää runkoa, jolloin tilanteen ohjailu jää haastattelijan huoleksi. (Hirsjärvi ym. 2001, 196.) Avoin haastattelu on sopiva menetelmä myös silloin, kun ihmisten kokemukset vaihtelevat paljon, kun käsitellään menneisyyteen liittyviä asioita tai huonosti tiedostettuja seikkoja, tutkittavia on vähän tai jos aihe on arkaluontoinen ja tutkittavan ja tutkijan välillä on hyvä suhde. (Metsämuuronen 2009, 247.) Avoimessa haastattelussa haastattelija on keskustelukumppani, joka ohjaa tarvittaessa hienovaraisesti keskustelua takaisin aiheeseen. Haastattelija voi myös pyytää tarkennuksia vastauksiin ohjaten samalla keskustelua uusille vesille. Avoimessa haastattelussa haastattelijalta vaaditaan herkkyyttä kuunnella ja osata tarttua haastateltavan sanomisiin vieden keskustelua eteenpäin ja saaden mielenkiintoista aiheeseen liittyvää aineistoa. (Saaranen ym. 2006.)

Haastattelin kuntoutujia ryhmänä toimintaryhmien jälkeen, mutta ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen ryhmähaastattelu ei ollut mahdollista toteuttaa, koska asiakkaat poistuivat paikalta heti toiminnan jälkeen. Kolmen ryhmäkerran jälkeen asiakkaat jäivät istumaan ryhmätilaan ja halusivat keskustella toiminnasta. Kysyin heidän mielipidettään ryhmän sisällöstä ja sen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Asiakkaat kertoivat avoimesti, mutta lyhyesti mielipiteistään. Palautekeskustelu käytiin hyvin yleisellä tasolla eikä kukaan halunnut avata kovin henkilökohtaisia ajatuksiaan tai tuntemuksiaan ryhmän kuullen. Asiakkaat antoivat poikkeuksetta positiivista palautetta ryhmätoiminnasta ja toivoivat luontolähtöistä toimintaa jatkossakin.

Kolme asiakasta suostui yksilöhaastatteluun 6.7.2017 ja heiltä pyysin vielä erikseen kirjallisen luvan. Yksi haastateltava oli osallistunut kaikkiin neljään toimintakertaan ja kaksi kolmeen toimintakertaan. Yksi haastattelu tapahtui palvelukodin kokoushuoneessa, toinen palvelukodin pihalla ja kolmas asiakkaan asunnossa. Haastattelupaikka valittiin asiakkaiden toiveiden perusteella. Kaikki haastattelut kestivät noin 10 minuuttia ja tapahtuivat samana päivänä. Toteutin haastatteluissa sosiaalityöhön kuuluvia eettisiä periaatteita esimerkiksi kunnioittamalla haastateltavien itsemääräämisoikeutta korostamalla haastattelun vapaaehtoisuutta.

Haastattelussa asiakkaat pääsivät ilmaisemaan mielipiteensä toiminnoista ja vaikuttamaan siten myös tuleviin toimintoihin, joten haastattelu edisti myös heidän osallisuuttaan. Haastattelutilanteessa vuorovaikutus oli arvostavaa ja siinä vallitsi luottamuksellinen ilmapiiri. Otin haastatteluissa huomioon myös haastateltavien kuntoutumisvalmiuden ja toimintakyvyn, koska kyseessä oli heikommassa asemassa olevia mielenterveyskuntoutujia. Haastateltavat vastasivat kysymyksiin hyvin henkilökohtaisella tasolla ja kertoivat menneeseen elämäänsä liittyviä asioita, jotka olivat palanneet mieleen juuri toimintaryhmien avulla.

Valmistauduin yksilöhaastatteluihin etukäteen miettimällä keskustelun aiheita ja kysymysten teemoja, mutta minulla ei ollut kiinteää haastattelurunkoa. Keskustelun aiheet valitsin opinäytetyössäni esittelemäni teorian pohjalta siten, että ne palvelivat myös tutkimuskysymyksiäni. Kysyin asiakkailta heidän kokemuksiaan järjestämistäni Green Care-menetelmiin perustuvista toimintaryhmistä, toiminnan aiheuttamista tuntemuksista ja toiminnan vaikutuksesta heidän kuntoutumiseensa sekä toiveita toiminnan jatkumisesta. Kokemukseni mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä eli niin sanottu hiljainen tieto auttoi minua myös luomaan hyvän vuorovaikutustilanteen haastateltavien kanssa. Palvelukodin päällikköä haastattelin henkilökunnan edustajana puhelimitse 14.6.2017 noin 10 minuutin ajan.

Valitsin haastattelun tiedonkeruumenetelmäksi, koska minulle on luontevinta olla ihmisten kanssa suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa ja tiedon kerääminen on helppoa, kun voi tarvittaessa esittää selventäviä kysymyksiä. Koin haastattelun hyvänä tiedonkeruumenetelmänä myös siksi, että siinä oli mahdollisuus nähdä haastateltavien ilmeet ja eleet. Ilmeiden ja eleiden näkeminen on tärkeää erityisesti haastatellessa ihmisiä, joille on joskus haastavaa ilmaista itseään kielellisesti. Palvelukodin asiakkaiden kanssa oli luontevaa käyttää avointa haastattelua tiedonkeruumenetelmänä, koska sen avulla oli helppo selvittää heidän mielipiteitään, ajatuksiaan, tunteitaan ja käsityksiään sen mukaan, miten ne tulivat esiin keskustelun aikana. Lähellä keskustelua oleva avoin haastattelu oli myös kuntoutujille sopiva, koska he saattoivat muuttaa aihetta usein keskustelun aikana. Mielenterveyskuntoutujia haastatellessani keskustelu eksyi usein muihin aiheisiin, joten ohjasin sen hienovaraisesti takaisin aiheeseen. Kokemukseni mielenterveyskuntoutujista ja heidän kanssaan työskentelystä auttoi minua kuuntelemaan heitä herkällä korvalla ja tarttumaan aiheeseen liittyvään aineistoon. Avoimen haastattelun huonona puolena näen oman kokemattomuuteni haastattelijana ja haastattelukertojen rajoittuminen vain yhteen kertaan.

6.4 Aineiston analysointi

Litteroinnin sopiva tarkkuus määräytyy tutkimusongelman ja metodisen lähestymistavan perusteella. Jos kiinnostus kohdistuu haastattelussa nousseisiin asiasisältöihin, ei yksityiskohmainen litterointi ole välttämätöntä. (Ruusuvoori 2010, 424-425.) Peruslitterointia voidaan käyttää, kun halutaan analysoida vain puheen asiasisältöä. Peruslitteroinnissa puhe litteroi-

daan sanatarkasti puhekieltä noudattaen, mutta siitä jätetään pois täytesanat (esim. tota, niinku) ja toistot. Myös selvästi kontekstiin liittymätön puhe voidaan harkitusti jättää litteroimatta. Puheen lisäksi voidaan litteroida tärkeät tunnelmaisut (esim. nauru, liikuttuminen, tms.). (Aineistonhallinnan käsikirja 2017.) Teoria - ja aineistolähtöisen tutkimuksen väli-muoto on teoriasidonnainen tutkimus, jossa aineiston analyysiä ei tehdä suoraan teorian perusteella, mutta siihen on nähtävissä kytköksiä. Teoriasidonnaisessa tutkimuksessa aineistosta tehdyille havainnoille etsitään tulkintojen tueksi teoriasta selityksiä tai vahvistuksia. Teoriasidonnaista lähestymistapaa kutsutaan myös abduktiiviseksi päättelyksi. (Saaranen-Kauppi-nen & Puusniekka 2006.) Aloitin teoriasidonnaisen haastattelujen analysoinnin litteroimalla ne haastattelujen jälkeisenä päivänä. Litteroin haastattelut puhekielellä tarkasti, mutta jätin täytesanat kuten ”tota” ja ”niinku” pois. Jätin litteroinnista pois myös selvästi aiheeseen kuulumattomat asiat kuten haastateltavien henkilökohtaiset sairauden oireiden kuvaukset.

Alasuutarin (2011,40) mukaan havaintojen pelkistämässä voidaan erottaa kaksi eri osaa. Ensimmäisessä osassa aineistoa tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun ”olennaisen” asian kannalta, jolloin analyysin kohteena oleva aineisto pelkistyy hallittavammaksi määräksi erilaisia ”raakahavaintoja”. Toisessa vaiheessa pelkistämisen tarkoituksena on karsia havaintoja yhdistämällä. Havainnoista etsitään yhteinen piirre tai nimittäjä tai muotoillaan sääntö, joka pätee koko aineistoon. Analysoin havaintojani aluksi pelkistämällä niitä niin sanotuiksi raakahavainnoiksi ja sen jälkeen karsin havaintoja vielä yhdistämällä niitä johtolangoiksi, koska Alasuutarin (2011,78.) mukaan tieteellisessä tutkimuksessa empiirisen tutkimuksen havaintoja ei vielä pidetä ”tuloksina” vaan johtolankoina, joita yritetään tulkita. Vilkkä & Airaksisen (2010,57-58) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisen tutkimusmenetelmän aineiston analyysi tehdään teemoittelulla tai tyypittelyllä tai molemmilla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä.

Ensimmäinen lähestyminen aineistoon tapahtuu yleensä tematisoinnin kautta. Aineistosta voi nostaa esiin tutkimusongelmaa selittäviä teemoja, jolloin voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Tekstimassasta pitää ensin pyrkiä löytämään ja sitten erottelmaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Onnistunut teemoittelu edellyttää teorian ja empirian vuorovaikutusta ja niiden lomittumista toisiinsa tekstissä. (Eskola ym. 2014, 175-176.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysi, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sitä voidaan pitää sekä yksittäisenä metodina että teoreettisena kehyksenä, mikä voidaan yhdistää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. Monet eri nimellä olevat laadullisen tutki-

muksen analyysimenetelmät pohjautuvat sisällönanalyysiin, jos sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia väljänä teoreettisena kehyksenä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Aineiston karsimisen jälkeen analysoin haastatteluja sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla eli etsin tekstistä tutkimusongelmaani liittyviä teemoja ja merkitsin ne eri väreillä. Sen jälkeen erottelin tutkimusongelmani kannalta olennaiset aiheet kuten asiakkaiden kokemukset Green Care-toiminnasta, Green Care- toiminnan vaikutukset ja Green Care-toiminnan merkitys asiakkaan kuntoutumiselle, jotka merkitsin yläluokiksi. Pelkistettyäni asiakkaiden vastauksia merkitsin alaluokiksi teemoista nousseita asioita, jotka kuvasivat opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä.

Analysoin toimintaryhmissä tekemiäni havainnot myös teemoittelun ja sisällönanalyysin avulla. Keräsin havainnoista tekemistäni muistiinpanoista tutkimuskysymysteni kannalta olennaiset asiat, jonka jälkeen teemoittelin ja luokittelin havainnot. Havainnoista nousivat esille samat teemat kuin haastatteluista eli kokemukset Green Care-toiminnasta, toiminnan vaikutukset ja toiminnan merkitys asiakkaan kuntoutumiselle.

7 Toiminnalliset ryhmät

Tässä luvussa kerron neljästä eri Green Care-menetelmällä toteutetuista toiminnallisesta ryhmästä, joiden sisällön suunnittelin ja joiden toteuttamisesta päätimme yhdessä palvelukodin päällikön kanssa. Päätimme toteuttaa ryhmätoiminnot aina klo 18.00, jolloin palvelukodissa on muutenkin päivittäinen toimintatuokio ja asukkaat kerääntyvät yhteisiin tiloihin. Sovimme, että palvelukodin työntekijät ilmoittavat asukkaille ryhmätoiminnoista ajoissa ennen toimintaa ja muistuttavat kuntoutujia asiasta vielä tarpeen mukaan. Motivoin myös itse tuntia ennen toimintaa asiakkaita osallistumaan toimintaan. Kerroin heille alkavasta ryhmätoiminnasta palvelukodin pihalla ja yhteisissä tiloissa ja henkilökunnan luvalla koputtelin myös asukkaiden oville ja muistutin toiminnan alkamisesta.

Arvioin tässä luvussa jokaisen ryhmäkerran kuvauksen jälkeen ryhmän toimintaa ja kerron tekemistäni havainnoista sekä ryhmähaastattelujen tuloksista.

7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäisen toimintakerran tarkoituksena oli tutustua asiakkaisiin ja istuttaa heidän kanssaan kukkien ja kasvien siemeniä. Tavoitteena oli tarjota kuntoutujille mahdollisuus saada nauttia teoriaosuudessa kertomistani puutarhanhoidon positiivisista vaikutuksista. Koska en

ole Green Care-koulutusta saanut ammattilainen, saatoin tarjota vain puutarhanhoidon virkistäviä vaikutuksia puutarhaterapian sijaan. Toiminnan tavoitteena oli antaa kuntoutujille uusia virikkeitä ja mahdollisuus alkaa seuraamaan itse istuttamiensa kasvien kasvun ihmettä. Tavoitteena oli myös vahvistaa heidän osallisuuttaan, yhteisöllisyyttään ja sosiaalisia taitojaan, kuten Tuomo Salovuorikin (2014,24-25) on kirjassaan ”Luonto kuntoutumisen tukena” maininnut puutarhanhoidon tekevän.

Menin palvelukotiin tuntia ennen toiminnan aloittamista, jotta ehdin tutustua asukkaisiin ennen ryhmää ja kutsua heitä vielä erikseen mukaan. Tutustumiseen ei jäänyt kuitenkaan paljoa aikaa ennen ryhmän alkua, sillä palvelukodin henkilökunta ei ollut ehtinyt hankkia multaa ja siemeniä valmiiksi, joten kävimme palvelukodin päällikön kanssa ostamassa siemenet ja mullan, jonka jälkeen ehdin hetken valmistella toimintaa ja keskustella samalla muutaman asukkaan kanssa.

Toimintaryhmä pidettiin palvelukodin yhteisessä oleskelutilassa, jossa oli riittävän suuri pöytä toiminnalle. Ensimmäiseen toimintaan osallistui neljä miestä ja neljä naista sekä aluksi palvelukodin ohjaaja. Yksi miehistä ei jaksanut keskittyä toimintaan kuin hetken ja ohjaaja joutui saattamaan hänet huoneeseensa. Kerroin asiakkaille vielä toiminnan alussa opinnäytetyöni aiheesta ja tämän toimintakerran tavoitteista. Tarkoituksena oli siis istuttaa kukkien ja yrttien siemeniä, jotka siirrettäisiin viimeisellä toimintakerralla palvelukodin pihalle kasvamaan kesän ajaksi. Kaikki kahdeksan kuntoutujaa istuivat suuren pöydän äärellä ja jaoin heille muovastioita ja niihin multaa. Pyysin heitä sekoittelemaan multaa käsillään, jotta he voivat tuntea mullan käsissään. Halusin heidän laittavan sormensa multaa, jotta he voisivat saada mulasta serotoniinin tuotantoa lisääviä bakteereja elimistöönsä, kuten Minna Malin kertoi Luontolähtöisten palvelujen vaikuttavuus-seminaarissa 21.10.2016. Kaikki istuttivat 1-2 pussia siemeniä ja jotkut olisivat halunneet kukat kasvamaan omiin huoneisiinsa, mutta kasvit piti talon sääntöjen vuoksi jättää yhteisiin tiloihin kasvamaan. Ensimmäisen kerran keskustelun aiheet liittyivät toinen toistemme tutustumiseen enemmän kuin luontoaiheisiin, vaikka yritin palauttaa keskustelua kukkien ja yrttien maailmaan. Tarvikkeiden loputtua osallistujat poistuivat heti paikalta eivätkä jääneet keskustelemaan toiminnan aiheuttamista tuntemuksistaan tarkemmin.

Kaikki toiminnassa loppuun saakka olleet kuntoutujat istuttivat innostuneina siemeniä ja jotkut olisivat halunneet istuttaa enemmänkin, mutta tarvikkeet loppuivat kesken. Istutuksen aikana he muistelivat aikaisempia istutuksiaan muun muassa lapsuudessa. Ryhmän yleinen mielipide siementen istuttamisesta oli: ”Oli kivaa” ja monet kiittelivät useaan kertaan toiminnasta. Kuntoutujat olivat kiinnostuneita opiskelustani ja tulevien toimintaryhmien sisällöstä. Kuntoutujat vaikuttivat iloisilta ja innostuneilta siemeniä istuttaessaan. Olisin toivonut, että he olisivat jääneet toiminnan jälkeen kertomaan enemmän mielipiteistään toiminnasta,

mutta kaikki halusivat lähteä heti istuttamisen jälkeen. Tämä saattoi johtua siitä, että emme tunteneet toisiamme vielä kovin hyvin. Olin kuitenkin tyytyväinen, että he jaksoivat keskittyä toimintaan 40 minuuttia, mikä on monille kuntoutujille jo pitkä aika. Tässä ryhmätoiminnassa roolini ryhmän vetäjänä haittasi selvästi havaintojeni tekemistä, koska monet tarvitsivat konkreettista apua istuttamisessa.

7.2 Toinen ryhmäkerta

Kennelliiton kaverikoirat jakavat vuosittain piristystä sekä koiran läsnäolon ja kosketuksen aikaansaamaa lämpöä tuhansien ihmisten elämään. Kaverikoirat käyvät erilaisissa laitoksissa, päiväkodeissa ja osallistuvat erilaisiin koko perheen tapahtumiin. Eniten kaverikoirat vierailevat vanhusten luona, mutta usein myös vammaisten ja lasten luona sekä satunnaisesti myös muiden kohderyhmien luona. (Kennelliitto 2017.) Toisella ryhmäkerralla kutsuin Koirakaverit palvelukodin yhteiseen oleskelutilaan. Tavoitteena oli tarjota asiakkaille eläinavusteinen aktiiviteetti koirien avulla, johon ei liittynyt yksilöllisiä tavoitteita, kuten Tuomo Salovuori (2014, 53-54) on kuvannut eläinavusteista toimintaa. Tavoitteena oli myös järjestää Koirakaveritoiminnan avulla asiakkaille Luonto hyvinvoinnin tukena-Suomalainen Green Care 2017 nettisivuillaan mainitsemia hyvinvointivaikutuksia, kuten mahdollisuutta opetella sosiaalista vuorovaikutusta ja tunteiden hallintaa ilman ihmisiin liittyviä jännitteitä.

Kennelliiton kouluttamia koirakavereita tuli vierailulle kolme omistajiensa kanssa. Koirat olivat hyvin rauhallisia eivätkä esimerkiksi haukkuneet tai hyppineet lainkaan. Koirien omistajat olivat tottuneita vierailemaan erilaisissa palvelukodeissa, joten he osasivat lähestyä rauhassa ja hienotunteisesti palvelukodin asukkaita, joista oli paikalla neljä miestä ja seitsemän naista. Sain motivoitua myös erään naisen tutustumaan koiriin, vaikka hän kertoi aluksi pelkäävänsä koiria. Koirien omistajat olivat aina yhden henkilön luona niin kauan, kun henkilö halusi silittää tai rapsuttaa koiraa ja siirtyivät sitten eteenpäin. Kuntoutujat kertoivat, millaisia koiria heillä oli ollut elämänsä varrella ja kyselivät kovasti Kaverikoirien kasvatuksesta ja tavoista. Koirien vierailu kesti vain 20 minuuttia, koska koirat väsyivät nopeasti tultuaan juuri näyttelystä. Osallistujat olisivat selvästi halunneet silittää koiria kauemminkin ja jäivätkin tällä kertaa istumaan rauhallisesti paikoilleen koirien lähdettyä. Kuntoutujat jäivät vielä ryhmän jälkeen keskustelemaan koirista ja kyselivät seuraavasta toimintaryhmästä.

Ryhmässä vallitsi rauhallinen ilmapiiri koko koirien vierailun ajan ja se myös jatkui heidän lähdettyään. Myös asiakas, joka ei ensimmäisellä ryhmäkerralla jaksanut keskittyä toimintaan kuin hetken, rauhoittui selvästi eläinten vaikutuksesta ja silitteli useampaa koiraa. Osallistujat kertoivat pitäneensä kovasti koirista ja toivoivat heidän vierailevan palvelukodissa jatkosakin. Yleisimmät kommentit koirista olivat: ”Ihania” ja ”Mukavia”. Kuntoutujien ilmeet kertoivat onnellisuuden tunteesta, kun koira puski kuonoaan heidän poskeaan vasten. Myös koirien silittely ja rapsuttelu saivat aikaan hyvänolon tunteita kuntoutujien puheista, ilmeistä,

eleistä ja olemuksesta päätellen. Osallistujien rauhoittuminen oli selvästi nähtävissä tämän toiminnan aikana ja vielä sen jälkeenkin. He jäivät muistelemaan aikaisempia koiriaan ja kertoivat toisille juttuja koirista eikä kukaan ollut tällä kertaa kiire poistua paikalta. Lupasin välittää palvelukodin päällikölle toiveen Koirakaverien vierailusta jatkossakin ja antaa hänelle heidän yhteystietonsa. Tällä ryhmäkerralla ehdin tehdä hyvin havaintoja, koska koirien omistajat toimivat käytännössä myös ryhmän vetäjinä.

7.3 Kolmas ryhmäkerta

Moniaistisuus-eli multisensorisuus tarkoittaa monien aistien avulla yhtä aikaa saatua aistimiskokemusta. Esimerkiksi Hämeenlinnalaisessa Voutilakeskuksessa on jo vuosia käytetty multisensorisia menetelmiä hoiva- ja hoitotyössä. Heillä on kaksi valkoista aistihuonetta, joista toisessa voi rentoutua kuuntelemalla musiikkia ja katselemalla rauhoittavia maisemakuvia. Toisessa huoneessa voi herätellä aktiivisuuttaan esimerkiksi tuoksuilla. Multisensorisessa hoitomuodossa on tarkoitus herätellä, aktivoida ja rentouttaa hoidettavia aistien kautta saatavilla miellyttävillä kokemuksilla ja elämyksillä. (Yle-uutiset 2017.) Aistien menetelmän pääasia on moniaistinen tila, jossa elämyksellisyys tukee tilaa käyttävien hyvinvointia ja edistää vuorovaikutusta. Tilassa olevat maisemat, äänet, tuoksut ja esineet johdattelevat kävijöitä erilaisiin ympäristöihin. Tilat ovat muun muassa muistoja ja tunteita herättäviä ja toimivat keskustelun ja ajatusten virittäjinä. Aistien menetelmien tavoitteena voi olla esimerkiksi yhteisöllisyyden edistäminen ja kävijöiden voimaannuttaminen. (Laurea-Ammattikorkeakoulu 2013.)

Kolmas ryhmätoiminta tapahtui palvelukodin oleskelutilassa, josta pyrin tekemään moniaistisen tilan viemällä sinne luonnon kasveja ja kiviä. Toimintakerran tavoitteena oli vahvistaa asukkaiden yhteisöllisyyttä ja tukea heidän voimaantumistaan haistelemalla ja tunnustelemalla luonnon antimia ja katselemalla luontovideoita. Tavoitteena oli myös tarjota konkreettinen ja moniaistinen luontokokemus myös palvelukodin liikuntarajoitteisille asiakkaille. Menin tälläkin kerralla tuntia aikaisemmin palvelukotiin järjestelemään aistihuonetta ja motivoimaan asukkaita ryhmään. Osallistujia oli koko ryhmän ajan kolme miestä ja viisi naista ja loppuajaksi tuli mukaan vielä yksi nainen ja yksi mies. Myös palvelukodin ohjaaja osallistui ryhmään osan ajasta. Aluksi kuntoutujat haistelivat erilaisten kasvien, esimerkiksi kielojen ja kuusen tuoksuja, ja yrittivät tunnistaa kasveja. Tunnustelimme käsillä myös sammalta, käpyjä ja erilaisia kiviä ja yritimme tunnistaa kivilajeja. Osallistujat kertoivat mitä heille tuli mieleen eri tuoksuista. Eräs kuntoutuja kertoi kokemuksiaan metsurina työskentelystään ja työsäännökseen näkemistään puista.

Katsoimme myös Suomen Mielenterveysseuran Hyvän mielen metsäkävelyvideon. Videolla kuvataan virtuaalista metsäkävelyä eri vuodenaikoina 21 minuuttia alkaen keväästä. Videon taustalla kuuluvat aidot luonnonäänet. Syksyn kohdalla havaitsin, että osallistujilla alkoi olla

vaikeuksia keskittyä katsomiseen, joten jätimme talven osuuden katsomatta. (Suomen Mielen-terveysseura 2017.) Lopuksi katsoimme vielä kauniita luontokuvia eripuolelta Suomea neljä minuuttia kestävältä videolta, jossa taustalla soi rauhoittava musiikki. (Karjalainen 2015.) Koko ryhmän toiminta videoineen kesti 50 minuuttia ja jotkut osallistujat jäivät vielä sen jälkeen keskustelemaan luontokokemuksistaan ja kyselemään seuraavasta ryhmätoiminnasta.

Kaikki kuntoutujat vaikuttivat tyytyväisiltä ja rauhallisilta saatuaan haistella ja tunnustella luonnon antimia. Erityisesti kielojen ja männyn oksien tuoksu oli monien mieleen ja yksi osallistuja halusikin kielot ja männynoksat omaan huoneeseensa toiminnan päätyttyä. Metsästä tuodut kasvit ja oksat sekä sammal toivat monelle mieleen lapsuuden kotimetsän tai jonkun muun mieluisan metsän elämän varrelta. Kuntoutujat katsoivat Metsäkävely-videota aluksi kiinnostuneina, mutta joitakin alkoi selvästi väsyttää videon loppupuolella, joten emme katsoneet sitä loppuun. Mietin, että johtuiko väsyminen videon yksitoikkoisuudesta, sen rauhoittavasta ja rentouttavasta vaikutuksesta vai joidenkin asiakkaiden terveydentilasta? Tarkoitukseni oli näyttää videot suurelta valkokankaalta tai edes oleskeluhuoneessa olevasta TV:stä, mutta palvelukodissa ei ollut valkokangasta eikä TV:n kautta katsominen ollut teknisesti mahdollista. Näytin siis videot kannettavasta tietokoneestani, mutta se ei olennaisesti haitannut, koska pystyin viemään tietokoneen lähelle katsojia. Kuntoutujien kommentit toiminnan jälkeen olivat muun muassa:

”Tällaista lisää”

”Oli hienoo”.

7.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljännellä ja viimeisellä ryhmäkerralla oli tarkoitus istuttaa palvelukodin pihalle kukka -ja kasvilaatikoihin ensimmäisellä toimintakerralla siemenistä istuttamamme kasvit. Tarkoituksena oli jatkaa ensimmäisellä kerralla aloittamaamme kasvien istuttamista ja mahdollistaa kasvien kasvun seuraaminen myös kesän ajan. Menin palvelukotiin taas tuntia ennen toiminnan alkua, jotta ehdin muistuttaa asukkaita toiminnasta ja motivoida heitä mukaan. Koska kasvien hoidon organisointi oli epäonnistunut eikä niistä ollut yksikään hengissä, vein palvelukotiin kesäkukkia ja multaa, joita istutimme pihalle ulko-oven läheisyyteen. Toimintaryhmässä oli mukana koko ajan kaksi naista ja kaksi miestä ja lisäksi loppuajan kolmas nainen. Naiset istuttivat kukkia konkreettisesti ja miehet enimmäkseen katselivat, mutta olivat myös ”hengessä mukana”. Kukkien istutus sai osallistujat ihastelemaan kukkien kauneutta ja muistelemaan heidän aikaisemmin istuttamiaan kukkia. Heillä heräsi myös huoli kukkien hoidosta jatkossa, joten lupasin pyytää palvelukodin päällikköä organisoimaan kukkien kastelun jatkossa. Osallistujat kyselivät kovasti, että milloin tulen taas pitämään heille toimintaryhmää ja

toivoivat luontoaiheisia toimintoja myös jatkossa. Osallistujista kolme suostui antamaan palautetta ryhmätoiminnoista myös henkilökohtaisissa haastatteluissa, jotka sovittiin seuraavaksi päiväksi.

Viimeisellä kerralla ryhmätoimintaan osallistui vähemmän kuntoutujia kuin aikaisempiin ryhmiin. Mietin, oliko erittäin kuumalla ilmalla yhteyttä kuntoutujien jaksamiseen ja sillä, että toiminta tapahtui ensimmäistä kertaa ulkona? Ryhmään osallistuneet naiset olivat kuitenkin innoissaan ja iloisia kukkia istuttaessaan. Miehiä varsinaisen istuttaminen ei juurikaan kiinnostanut, mutta he katselivat vierestä ja kommentoivat istuttamista ja kukkia. Toimintaan osallistuneiden kommentit olivat muun muassa: ”Kauniita” ja ”Ihania”. Kukkia istuttaneet osallistujat olivat selvästi tyytyväisiä työnsä tulokseen, koska olivat saaneet jotain kaunista ja näkyvää tehtyä pihalle kaikkien nähtäväksi. He olivat myös toiveikkaita kukkien kasvamisen suhteen ja miettivät niiden ulkonäköä kaikkien nuppujen puhjettua kukkaan.

8 Yksilöhaastattelujen tulokset

Tässä kappaleessa kerron yksilöhaastatteluista teemoittelun ja sisällönanalyysin avulla saami tuloksia. Yksilöhaastatteluilla pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini, joita olivat:

1. Miten mielenterveyskuntoutujat kokevat Green Care-menetelmät
2. Mitä merkityksiä Green Care-menetelmillä on mielenterveyskuntoutujien kuntoutumiselle?

Kolmen asiakkaan yksilöhaastatteluissa nousi esille kolme teemaa eli asiakkaiden kokemukset Green Care-toimintaryhmistä yleisesti, Green Care-toimintaryhmien vaikutus asiakkaille konkreettisesti ja Green Care-toimintaryhmien merkitys asiakkaan kuntoutumiselle. Yksilöhaastatteluissa korostuivat haastateltavien aikaisemmat luontokokemukset. Kaikki haastateltavat kertoivat olleensa aina niin sanottuja luontoihmisiä, jonka vuoksi he kokivat toiminnat mielekkäinä ja motivoivina. Haastateltavien kommentit olivat yleisesti positiivisia.

”Kaikkeen oon ollut tyytyväinen, koska aina oon ollu luontoihminen”

”Se on onnellinen ja iloinen asia, kun järjestetään tällasta toimintaa”.

Haastateltavat kuvasivat myös toimintaryhmien aikana heränneitä ajatuksiaan ja tunteitaan, joista voidaan päätellä, että toiminta oli herättänyt paljon muistoja.

”Metsän haistelu ja koskettelu pani muistaan menneitä aikoja. Tuntu vähän haikeeltaki”

”Lapsuus tuli mieleen ja entinen elämä kukkien istuttamisesta”.

Yksilöhaastatteluiden perusteella Green Care-toimintaryhmien konkreettiset vaikutukset asiakkaille olivat hyvin saman suuntaisia, kuin opinnäytetyön teoriaosuudessa kuvaamani Green Care-menetelmien hyvinvointivaikutukset. Esimerkiksi Peurajärvi (2016) ja Soini ym. (2011,322-323.) kuvaavat Green Care-menetelmien rauhoittavia vaikutuksia. Kaikki haastattelut kokivat toimintaryhmien vaikuttaneen heihin rauhoittavasti. Yksi haastateltava koki ryhmien vaikuttaneen häneen myös iloisuutta lisäävästi.

”Sellanen rauhallinen olo siitä tuli”

”Kyllähä luonto aina rauhoittaa”

Yksilöhaastatteluissa eräs haastateltava kertoi käyneensä useammin palvelukodin pihalla katselemassa ja kastelemassa istuttamiaan kukkia. Toinen haastateltava kertoi, että ei ollut osallistunut aikaisemmin palvelukodissa järjestettyihin yhteisiin toimintoihin, mutta oli haastattelussa halukas osallistumaan luontolähtöiseen toimintaan jatkossakin. Näistä vastauksista voidaan päätellä, että Green Care-toimintaryhmät ovat lisänneet haastateltavien aktiivisuutta ja toimintakykyä sekä vaikuttaneet samalla positiivisesti myös heidän kuntoutumiseensa. Nämä tulokset ovat yhteneväisiä myös Minna Malinin 21.10.2016 Luontolähtöisten palvelujen vaikuttavuus-seminaarissa kertomien Green Care-menetelmien vaikutusten kanssa.

9 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisen kaikista vaiheista. Myös aineiston tuottamisen olosuhteet pitäisi kertoa selvästi ja totuudenmukaisesti. Esimerkiksi haastattelu- ja havainnointitutkimuksissa pitää kertoa olosuhteista ja paikoista, joissa aineistot kerättiin. Lisäksi pitää kertoa haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa ja myös tutkijan itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2001, 241.) Tutkimuksen luotettavuus eli oikeiden asioiden mittaaminen liittyy tutkimuksen suunnitteluun eli tutkimusasetelmaan ja osittain myös aineiston analyysin eli syyseuraussuhteiden oikein tekemiseen. Laadullisen tutkimuksen yleisinä luotettavuuskriteereinä käytetään muun muassa seuraavia tekijöitä: vahvistettavuus, arvioitavuus/dokumentaatio, tulkinnan ristiriidattomuus, luotettavuus tutkitun kannalta ja saturaatio eli kylläntyminen. (Kananen 2014, 147,151.)

Tutkimuseettiset periaatteet jakautuvat seuraaviin osa-alueisiin: tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat.

Sosiaalityöhön liittyvää tutkimusta tehdään usein ihmisten kanssa, joiden kyky arvioida omaa tilannettaan on heikentynyt. Kaikkiin erilaisiin tutkimuksen aikana esiin nouseviin tilanteisiin ei ole valmiita ohjeita, joten tilanteiden ratkaisu jää tutkijan oman harkinnan ja vastuun vaaraan. Sosiaalityön tutkimuksen tekeminen vaatii tutkijalta erityistä sensitiivisyyttä. Sosiaalityön ilmiöt liittyvät usein ihmiselämän haavoittuvuuteen, joten sosiaalityön tutkimuksen pitäisikin olla ihmisten kannalta hyödyllistä ja rakentavaa. Tutkimusetiikassa on huomioitava ihmisen itsemääräämisoikeus ja kunnioitettava sen loukkaamattomuutta koko tutkimusprosessin ajan. Tutkittavan tietoja käsiteltäessä on muistettava koko ajan yksityisyyden suoja ja siihen liittyvä ohjeistus. Tutkimuksen ja raportoinnin pitää olla kaikilta osin läpinäkyvää. (Rauhala & Vironkangas 2011, 239-251.)

Tutkimuksen luotettavuus voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen luotettavuuteen. Ulkoinen luotettavuus tarkoittaa sitä, että voidaanko kyseinen tutkimus yleistää ja mihin ryhmiin se voidaan yleistää. Ulkoisessa luotettavuudessa on tärkeää tutkimusasetelma ja otanta, joissa on pyritty karsimaan luotettavuuden uhkia mahdollisimman paljon. Sisäinen luotettavuus tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta. Sisäisessä luotettavuudessa tärkeää on miettiä käsitteiden, teorioiden ja mittareiden oikeellisuutta ja tekijöitä, jotka vaikuttavat mittaustilanteessa luotettavuutta alentavasti. (Metsämuuronen 2009.)

Tutkin tässä opinnäytetyössä Green Care-menetelmiä toimintaryhmien avulla ja niiden vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien kuntoutumiseen eräässä palvelukodissa. Noudatin opinnäytetyössä hyvän tieteellisen käytännön mukaisia ohjeita eli rehellisyyttä ja huolellisuutta kaikissa työni vaiheissa. Pyrin myös noudattamaan erityistä tarkkuutta tutkimusta tehdessäni sekä sen tuloksia ja arvioita esittäessäni. (HTK-ohje 2012,6.) Olen kertonut opinnäytetyön kaikista vaiheista ja niihin liittyvistä olosuhteista opinnäytetyössäni. Toimintaryhmissä ja haastatteluissa kunnioitin asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja korostin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Pyysin asiakkailta myös kirjallisen luvan ennen haastattelua ja kerroin haastattelussa saamieni tietojen säilyttämisestä siten, että asiakkaiden yksityisyyden suoja ei vaarannu. En tehnyt haastattelutilanteessa muistiinpanoja, jotta vuorovaikutuksemme olisi mahdollisimman sujuvaa ja luontevaa. Haastattelujen jälkeen purin ne teksteiksi sanojen merkityksiä muuttamatta tai omaa tulkintaa tekemättä.

Järjestämissäni toimintaryhmissä ja haastatteluissa mietin omaa rooliani palvelukodin yhteisössä. Asiakkaat eivät olleet minulle entuudestaan tuttuja, jonka koin sekä hyväksi että huonoksi asiaksi. Asiakkaille vieraan ihmisen järjestämä toiminta toi vaihtelua eikä vuorovaikutuksemme liittynyt aikaisempia rasitteita. Toisaalta opinnäytetyön tekeminen ennestään tutussa yhteisössä olisi mahdollistanut vertailun tekemisen ja auttanut saamaan asiakkaisiin vielä syvemmän kontaktin. Noudatin asiakkaiden kanssa työskennellessäni sosiaalialan eettisiä periaatteita ja erityistä sensitiivisyyttä heidän terveydentilansa ja sosiaalisen asemansa

vuoksi. Opinnäytetyön sisäistä luotettavuutta pohtiessani mietin asiakkaiden terveydentilan vaikutusta virhetulkintojen mahdollisuuteen sekä analysoinnissa että johtopäätösten tekemisessä. Asiakkaat saattoivat terveydentilastaan johtuen antaa toiminnoista positiivisempaa palautetta kuin todellisuudessa ajattelivat. Myös oma kokemattomuuteni haastattelijana ja tutkimuksen tekijänä vähentävät opinnäytetyön luotettavuutta, mutta kokonaisuutena opin- näytetyö on mielestäni luotettava.

10 Yhteenveto

Opinnäytetyöni kehittämistehtävänä oli kehittää mielenterveyskuntoutujien palvelukodin palvelutarjontaa ja toimintatapoja luontolähtöisten menetelmien avulla. Tavoitteena oli myös saada vastauksia tutkimuskysymyksiini, jotka olivat: Miten mielenterveyskuntoutujat kokevat Green Care-menetelmät? ja Mitä merkityksiä Green Care-menetelmillä on mielenterveyskuntoutujien kuntoutumiselle? Tekemieni havaintojen perusteella palvelukodin asiakkaiden kokemukset Green Care-toiminnan periaatteilla järjestetyistä toimintaryhmistä olivat pelkäämään positiiviset. Ryhmiin osallistuneet asiakkaat olivat innostuneita ja iloisia kaikista toiminnoista ja vaikuttivat tyytyväisiltä, kun olivat jaksaneet osallistua toimintaan. Yleensä kukaan osallistuneista ei poistunut kesken toiminnan ryhmästä, mutta yksi asiakas joutui poistumaan ensimmäisestä ryhmästä henkilökunnan pyynnöstä, koska hän ei jaksanut keskittyä toimintaan ja häiritsi muita osallistujia. Asiakkaat käyttäytyivät kuitenkin toimintaryhmissä pääsääntöisesti hyvin sekä toisiaan että minua kohtaan ja vuorovaikutus asiakkaiden ja ryhmän vetäjän välillä toimi hyvin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) mukaan sosiaalisen osallisuuden määritelmään kuuluu, että yksilö tulee nähdyksi ja kuulluksi toiminnassa. Mielekäs elämä ja yhteiset merkitykset koostuvat vuorovaikutuksessa ihmisten, taiteen tai luonnon kanssa. Merkitykset tallentuvat ajatuksiin, kokemuksiin ja muistoihin muun muassa sanoina, kuvina, tunteina ja aistimuksina. Osallisuuden kokemuksella on merkitystä siihen, paljonko ihminen pystyy käyttämään toimintakyvystään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Havaintojeni ja haastattelujeni perusteella arvioin, että Green Care-menetelmillä toteuttamani toimintaryhmät tukivat asiakkaiden sosiaalisen osallisuuden kokemuksia. Jokainen osallistuja tuli nähdyksi ja kuulluksi toimintaryhmissä ja ihmiset kokivat ne mielekkäinä vuorovaikutustilanteina. Osallisuuden kokemus lisäsi myös joidenkin asiakkaiden toimintakykyä.

Toimintaryhmien aikana havaitsin asiakkaiden kaikissa ryhmissä rauhoittuvan toiminnan aikana. Asiakkaat olivat joskus jännittyneitä ja hermostuneita ennen ryhmän alkua, mutta toiminnan aikana kaikki vaikuttivat rauhallisilta. Kaikkein rauhoittavin vaikutus asiakkaisiin oli selvästi koirilla, joiden läheisyys toi monien kasvoille onnellisen hymyn. Koirien läsnäolo sai myös asiakkaat muistelemaan elämänsä varrella omistamiaan tai tapaamiaan koiria. Koirien

muistelu herätti aktiivista keskustelua, joka samalla lisäsi asiakkaiden keskinäistä vuorovaikutusta. Eräs asiakas kertoi ennen ryhmää pelkäävänsä koiria eikä uskaltanut aluksi antaa koiran lähestyä itseään. Asiakas voitti kuitenkin ryhmän aikana pelkonsa ja oli todella tyytyväinen uskallettuaan silitellä koiria ja tuntea niiden läheisyyden ja varauksettoman hyväksynnän.

Havaintojeni tulokset olivat hyvin saman suuntaiset kuin ryhmähaastattelussa saamani tulokset eli asiakkaat olivat tyytyväisiä toimintaryhmien sisältöihin ja toivoivat samanlaista toimintaa lisää. Havaintoni olivat myös yhteneväisiä Salosen (2010,60-62) kuvaamien Green Care-menetelmien hyvinvointivaikutusten kanssa eli niiden vaikutus oli rauhoittava, rentouttava ja virkistävä. Joidenkin asiakkaiden aktiivisuuden lisääntyminen ryhmien aikana oli myös selvästi havaittavissa.

Toimintaryhmien jälkeen kysyin ryhmiltä heidän kokemuksiaan toiminnasta ja vastaukset olivat aina kannustavia. Ryhmä kertoi kokeneensa toiminnat ”kivoina ja mukavina asioina” ja toivoivat luontoon liittyviä toimintoja järjestettävän jatkossakin. Ryhmähaastatteluissa asiakkaat eivät osanneet tarkemmin määritellä kokemuksiaan Green Care-toiminnoista, mutta yksilöhaastatteluissa asiakkaat kertoivat toimintojen herättäneen tunteita, muistoja ja rauhoittavaa oloa. Havaintojeni perusteella oli vaikea päätellä toimintaryhmien vaikutuksia palvelukodin asiakkaiden kuntoutumiselle, koska toimintakertoja oli vain neljä. Ryhmien merkityksen selvittäminen asiakkaiden kuntoutumiseen vaatisi huomattavasti pidemmän seuranta-ajan ja laajemman tutkimuksen. Viitteinä toimintaryhmien merkityksestä asiakkaiden kuntoutumiseen voidaan kuitenkin pitää heidän aktiivista osallistumistaan ryhmiin ja näin ollen myös ryhmiin osallistuneiden toimintakyvyn lisääntymistä. Toiminnan jälkeen tehdyissä ryhmähaastatteluissa ei tullut esille asioita, joista voitaisiin päätellä, että ryhmillä olisi ollut merkitystä asiakkaiden kuntoutumiselle.

Palvelukodin Pällikkö kertoi haastattelussaan saaneensa Green Care-menetelmillä pidetyistä toimintaryhmistä positiivista palautetta. Asiakkaat olivat puhuneet ryhmistä jälkikäteen ja toivoneet niitä järjestettävän jatkossakin. Pällikön mukaan asiakkaiden osallistuminen ryhmiin on ollut aktiivista verrattuna aikaisempiin ulkopuolisten järjestämiin ryhmiin. Ryhmiin on osallistunut ainakin yksi henkilö, joka ei aikaisemmin ole osallistunut edes palvelukodin järjestämiin ryhmiin. Pällikkö arveli osan innokkaasta osallistumisesta johtuvan siitä, että Green Care-menetelmät ovat palvelukodissa uusi asia. Pällikkö ei osannut arvioida Green Care-menetelmien merkitystä asiakkaiden kuntoutumiselle näin lyhyellä aikavälillä. Hänen mukaansa toiminnalliset ryhmät vahvistivat kuitenkin palvelukodin kiinnostusta hyödyntää luontolähtöisiä menetelmiä jatkossakin. Pällikkö arveli heidän alkavan käyttämään ainakin Koirakavereiden vierailuja jatkossa omassa toiminnassaan. (Palvelukodin päällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 14.6.2017.)

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut merkittävintä tutkimuksen kohteena olleen mielen-terveyskuntoutujien palvelukodin toiminnalle. Palvelukodissa on aikaisemmin hyödynnetty luontoa tekemällä luonnossa kävelylenkkejä ja hakemalla luonnosta askartelutarvikkeita. Palvelukodin asiakkaat osallistuivat Green Care-toimintaryhmiin aktiivisemmin kuin koskaan aikaisemmin ulkopuolisen tahon järjestämään toimintaan. Tämän seurauksena palvelukodissa aiotaan palvelukodin päällikön mukaan hyödyntää Green Care-menetelmiä asiakkaiden kuntoutumisen tukena jatkossa. Palvelukodin päällikön palaute tästä opinnäytetyöstä oli:

”Erittäin hyvä ja kattava. Teoriaosuudet avattu hyvin ja lisäävät työn käyttöhyötyä juurikin esimerkiksi meillä, kun ohjaajat voivat tutustua myös Green Caren perusteisiin. Anonymiteetti säilytetty kauttalinjan hyvin.”

Opinnäytetyön tavoite kehittää palvelukodin palvelutarjontaa ja toimintatapoja luontolähtöisten menetelmien avulla voidaan siis katsoa toteutuneen.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö poikkeaa huomattavasti teoriaosuudessa esittelemistäni tutkimuksista, mutta opinnäytetyön tuloksissa on nähtävissä yhtäläisyyksiä kyseisten tutkimusten kanssa. Yhtäläisyyttä voi nähdä erityisesti Barton & Brettyn (2010) tutkimukseen, jossa he tutkivat luontoaktiiviteettien hyvinvointivaikutuksia mielen-terveyskuntoutujille ja saivat tuloksiksi itsetuntoa ja mielialaa parantavia vaikutuksia jopa lyhytaikaisilla ohjatuilla luontoaktiiviteeteillä. Yli-Viikari & Lilja (2016,68-77) kertovat myös tieteellisessä artikkelissaan, että vaikeissa elämäntilanteissa rauhoittavan ja turvallisen ympäristön merkitys korostuu. Omissa havainnoissani ja asiakkaiden haastatteluissa korostui myös toimintaryhmien rauhoittava vaikutus asiakkaisiin. Tuomo Salovuoren (2012,3) tutkimuksessa luontoaktiiviteetit toimivat vastapainona intensiiviselle kuntoutukselle ja laitosenelämän passivoivalle vaikutukselle. Myös tässä opinnäytetyössä oli nähtävissä luontoaktiiviteettien toimiminen vastapainona laitosenelämän passivoivalle vaikutukselle, koska asiakkaat osallistuivat aktiivisemmin kuin aikaisemmin toimintoihin.

Tutkimuskysymykseeni ” Miten mielen-terveyskuntoutujat kokevat Green Care-menetelmät, ” löysin vastauksen. Tutkimuskohteena olevassa palvelutalossa toimintaryhmiin osallistuneet mielen-terveyskuntoutujat kokivat Green Care-toiminnot poikkeuksetta positiivisina, aktiivisina ja erilaisia hyvinvointivaikutuksia tuottavina. Asiakkaiden eniten kokema hyvinvointivaikutus Green Care-menetelmistä oli rauhoittuminen, mikä oli selvästi nähtävissä toimintaryhmissä sekä kaikissa yksilöhaastatteluissa. Toiseen tutkimuskysymykseeni, ”Mitä merkityksiä Green Care-menetelmillä on mielen-terveyskuntoutujien kuntoutumiselle” oli vaikeampi löytää vastauksia, koska toimintaryhmiä järjestettiin vain neljä. Menetelmien merkityksen arvioiminen asiakkaiden kuntoutumiselle olisi vaatinut asiakkaiden tuntemista myös ennen toiminta-

ryhmiä, jotta vertailevaa tutkimusta olisi voinut tehdä. Myös palvelukodin henkilökunnan läsnäolo kaikissa toimintaryhmissä olisi mahdollistanut heidän haastattelujensa perusteella paremman arvion ryhmien merkityksestä asiakkaiden kuntoutumiselle. Kahden haastatellun asiakkaan toimintakyvyn voidaan kuitenkin katsoa lisääntyneen Green Care-toimintaryhmien avulla, jolloin niillä on ollut myös positiivista merkitystä heidän kuntoutumiselleen. Myös muiden palvelukodin asiakkaiden aikaisempaa aktiivisempaa osallistumista Green Care-toimintaryhmiin voidaan pitää viitteinä siitä, että ryhmillä on ollut heille kuntoutumista tukeva merkitys.

11 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen ja erittäin opettavainen prosessi. Olen oppinut paljon tutkimuksen tekemisestä ja opinnäytetyössä esiintyneestä teoriasta. Opinnäytetyö on kehittänyt myös ammatillista osaamistani, sillä aion käyttää Green Care menetelmiä jatkossa työssäni mahdollisuuksien mukaan. Opinnäytetyöni eteni tekemäni suunnitelman mukaan eikä sen aikana ilmennyt erityisiä vastoinkäymisiä. Teoriatiedon rajaamisen koin suurimmaksi haasteeksi opinnäytetyössä, sillä aihe oli niin kiinnostava, että teoriaa olisi halunnut tuoda esille enemmänkin. Pystyin kuitenkin rajaamaan teoriaosuutta ja opinnäytetyön tavoite täyttyi, kun palvelukoti innostui Green Care-menetelmien käyttämisestä mielenterveyskuntoutujien tukena jatkossa. Palvelukoti voi hyödyntää tulevaisuudessa opinnäytetyössä käytettyjä toimintaryhmiä ja teoriaosuudessa esiteltyjä vaihtoehtoja esimerkiksi Vihreä- Veräjän julkaisemaa vuosikelloa, jossa on 52 erilaista toimintavaihtoehtoa esiteltynä. Pysyvän aistihuoneen tekeminen palvelukotiin olisi myös suhteellisen helposti toteutettavissa.

Ryhmätoimintoja ja havaintoja sekä haastatteluja jälkeenpäin arvioidessa tuli mieleen asioita, jotka olisi voinut tehdä myös toisin. Ryhmätoimintoja olisi voinut suunnitella tarkemmin ja etukäteen olisi voinut varmistaa, että myös palvelukodin henkilökuntaan kuuluva henkilö on paikalla. Toisen vetäjän kanssa olisi voinut myös peilata toiminnan onnistumista paremmin ryhmien jälkeen. Havaintoja olisi voinut tehdä myös videoinnin avulla ja haastattelussa olisi saattanut toimia strukturoitu teemahaastattelu paremmin kuin avoin haastattelu. Haastateltavat jaksoivat keskittyä haastatteluun vain noin 10 minuuttia, jonka vuoksi olisi voinut käyttää jotain muuta tiedonkeruu menetelmää. Olen kuitenkin iloinen siitä, että palvelukodin asiakkaat suhtautuivat positiivisesti tekemääni opinnäytetyöhön ja ottivat vieraan henkilön varauksettomasti ryhmäänsä. Vuorovaikutus kaikkien ryhmään osallistuneiden asiakkaiden kanssa sujui hyvin ja asiakkaat olivat kiitollisia toimintaryhmistä, joten olen kuitenkin periaatteessa tyytyväinen tekemääni opinnäytetyöhön ja uskon sillä olevan positiivista merkitystä kyseisen palvelukodin toimintaan ja asiakkaiden kuntoutumiseen. Koska palvelukodissa ollaan vasta aloittelemassa Green Care-toimintoja, antaisi jatkotutkimus vähintään vuoden kuluttua laajemman kuvan toimintojen vaikuttavuudesta asiakkaiden kuntoutumiseen.

Green Care-menetelmien käyttö on lisääntymässä yhä enemmän myös Suomessa, joten uskon yhä useamman mielenterveyskuntoutujan ja muiden erityisryhmien hyötyvän niistä tulevaisuudessa. Toivon, että sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä koulutettaisiin enemmän Green Care-toimintoihin, koska menetelmien hyvinvointivaikutukset asiakkaille ovat tutkimuksien mukaan kiistattomat ja ne toisivat myös tervetullutta vaihtelua työmenetelmiin. Green Care-menetelmät ovat yleensä myös taloudellisia vaihtoehtoja, joten niiden käyttäminen pienentäisi myös suuria sosiaali- ja terveysmenoja. Ilahduin lukiessani Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Xamk:n 13.9.2016 julkaiseman tiedotteen, jonka mukaan he ovat aloittaneet 1.1.2017 ensimmäisinä Suomessa Green Care-toimintaan suuntautuvan sosionomin koulutuksen. Tämän uutisen innoittamana uskon Green Care toimintojen leviämiseen sosiaalialan ammattilaisten työmenetelmänä, jonka seurauksena yhä useampi mielenterveyskuntoutuja saa tukea kuntoutumiseensa kaikkien ulottuvilla olevasta luonnosta.

Lähteet

Painetut lähteet:

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.1. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja Kirjoita. 6.-7.painos. Helsinki: Tammi.

Iija, A. 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua-mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi, 105-106.

Ihalainen, J., Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K. & Vuori-Kemilä, A. 2011. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4.-5. painos. Helsinki: WSOY.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. painos. Helsinki: WSOY.

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

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Metsämuuronen, J 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Jyväskylä: Gummerus.

Rauhala, P. & Virokannas, E. 2011. Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Pehkonen A. & Väänänen-Fomin, M. (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 239-251.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424-425.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Julkaisijan kotipaikkaa ei mainittu.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Tulkki, A. 2012. Green Care-hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Jankkila, H. (toim.): Green Care-hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 30, 13-25.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi

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

Sähköiset lähteet:

Aineistohallinnan käsikirja. 2017. Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. Viitattu 20.8.2017. <http://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html#litterointi>

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health. A multi-study analysis. Viitattu 11.6.2017. https://www.researchgate.net/publication/42587600_What_is_the_Best_Dose_of_Nature_and_Green_Exercise_for_Improving_Mental_Health_A_Multi-Study_Analysis

Elings, M. & Hassink, J. 2008. Green Care Farms A Safe Community Between Illness or Addiction and the Wider Society. Viitattu 12.6.2017. https://www.researchgate.net/publication/37789203_Green_Care_Farms_A_Safe_Community_Between_Illness_or_Addiction_and_the_Wider_Society

Eläketurvakeskus. 16.3.2016. Masennus vie yhä harvemmin työkyvyttömyyseläkkeelle. Viitattu 11.8.2017. <http://www.etk.fi/tiedote/masennus-vie-yha-harvemman-tyokyvyttömyyseläkkeelle/>

Green Care Finland. 2017. Laatumerkit. Viitattu 16.8.2017. <http://www.gcfinland.fi/laatu/laatumerkit/>

Green Care Finland. 2017. Yhdistyksen eettiset ohjeet. Viitattu 15.8.2017. <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>

Green Care Finland ry. 2017. Viitattu 21.2.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>

Green Care Finland ry 2017. Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care. Viitattu 21.2.2017. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Green Care Lab. Luontolähtöisten palvelujen vaikuttavuus-tutkittua tietoa ja kokemuksia sote-palveluissa- seminaarin esitykset (21.10.2016) Viitattu 21.2.2017 <http://www.tts.fi/index.php/esitykset>

Hirvonen, J. 2016. Green Care- innostus leviää. Uudet toimijat tervetulleita alalle. Viitattu 21.2.2017. <http://blogit.savonsanommat.fi/johanna-hirvonen-paginoita/green-care-innostus-leviaa-uedet-toimijat-tervetulleita-alalle/>

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk. 13.9.2016. Viitattu 22.8.2017.
<https://www.xamk.fi/tiedotteet/luonnosta-lisaarvoa-sosiaalialan-tyohon-mikkelissa/>

Karjalainen, R. 2015. Finland. Timelapse. Viitattu 13.6.2017.
<https://vimeo.com/146534283>

Kaverikoirat. 2017. Kennelliitto. Viitattu 12.6.2017.
<https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat/henkilokohtaiset-hyotykoirat/kaverikoirat>

Laurea-Ammattikorkeakoulu. 2013. Viitattu 21.8.2017.
<http://www.aistienmenetelma.net/files/1313/8607/2167/aistien-menetelma.pdf>

Luke. Luonnonvarakeskus.2017. VoiMaa. Viitattu 15.8.2017.
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa>

Mielenterveyspalveluiden laatusuositus 2001. Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelman (TATO) mielenterveyden tavoite- ja seurantaryhmä. Viitattu 25.3.2017.
<https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/111122/laatusuositus.pdf?sequence=1>

Mieli. Suomen Mielenterveysseura. 2017. Viitattu 13.8.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö.2017. Virtuaali- ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.6.2017. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.6.2017.
 <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.

Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta-voimaantuminen Green Care-puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Turun yliopisto. Viitattu 11.6.2017.
<https://www.innokyla.fi/documents/440447/baa96cfa-68c5-4db1-a59c-011248826597>

Sempik, J. & Hine, R. & Wilcox, D. (toim.) 2010: Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughborough: Loughborough University. Viitattu 20.2.2017.
http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.2.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117839>

Sosiaalinen osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Viitattu 23.9.2017.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/sosiaalinen-osallisuus>

Suomen Mielenterveysseura. 2017. Hyvän mielen metsäkävely. Viitattu 13.6.2017
<https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>

Suomen Mielenterveysseura. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Viitattu 13.8.2017.
https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tmpl?id=578;paluu=1

Suomen perustuslaki 731/1999. Viitattu 9.6.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2017. Mitä Green Care on? Viitattu 21.2.2017.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntout-tava-green-care-etela-suom>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta.2012.HTK-ohje. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen louk-
kausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vehmasto, E. 2014. MTT. Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Viitattu
10.6.2017.
<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vihreä Veräjä-hyvinvointia luonnosta. 2017. Viitattu 15.8.2017.
<http://www.vihreaveraja.fi/vihrea-veraja/>

YK:n yleismaailmallinen ihmisoikeuksien julistus 1948. Viitattu 9.6.2017.
<http://www.fredman-mansson.fi/yknioj.htm>

Yle-uutiset 2017. Kosketusta, tuoksuja ja musiikkia hyödynnetään hoitotyössä. Viitattu
12.6.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-7591433>

Yli-Viikari, A. & Lilja, T. 2016. Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityk-
siä jäljittämässä. Alue ja ympäristö julkaisusarja. Viitattu 11.6.2017.
<https://aluejaymparisto.journal.fi/issue/view/4261>

Julkaisemattomat lähteet:

Palvelukodin päällikkö 2017, henkilökohtainen tiedonanto.

Kuviot

Kuvio 1: Green Care-menetelmien tärkeimmät elementit ja vaikutukset. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care 2017.)	9
--	---

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	53
Liite 2: Suunnitelma	54
Liite 3: Haastattelulupa	56

Liite 1: Tutkimuslupa

Tutkimuslupa

20.4.2017

Opiskelen Laurea Ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikössä sosionomi (AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haen tutkimuslupaa opintoihimme kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi. Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia toimintatutkimuksena mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Green Care-menetelmistä ja niiden merkityksestä heidän kuntoutukseensa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös löytää Green Care-menetelmien avulla uusia toimintamuotoja palvelukotinne käytäntöihin.

Pyydän tällä lomakkeella lupaa

- a) hankkia aineistoa järjestämällä neljä erilaista toimintaa asiakkaillenne
- b) osallistua järjestämäni toimintaan ja havainnoida sitä
- c) haastatella toimintaan osallistuneita asiakkaitanne ja nauhoittaa haastattelu
- d) hyödyntää havainnointi -ja haastattelumateriaalia opinnäytetyöni raportoinnissa ja tulosten esittämisessä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. En mainitse opinnäytetyössänini nimiä enkä muitakaan yksilöityjä tietoja ja mahdolliset lainaukset teen tavalla, josta henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa. Keräämäni aineisto on ainoastaan minun käytössäni ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Sosionomiopiskelija Kirsi Vesterinen, Laurea Ammattikorkeakoulu Hyvinkään yksikkö

Tutkimusluvan myöntäminen

Annan suostumukseni aineiston keräämiseen havainnoimalla ja haastatteleamalla sekä aineiston hyödyntämiseen opinnäytetyön raportoinnissa ja tulosten esittämisessä.

Paikka ja aika

Haastateltavan allekirjoitus

Liite 2: Suunnitelma

Suunnitelma toimintakerroille Green Care-menetelmillä:

1. Ensimmäisellä kerralla voisimme istuttaa siemeniä esim. tyhjiin maitopurkkeihin, joista ne voidaan myöhemmin siirtää suurempiin ruukkuihin tai ulos maahan. Voisimme istuttaa kukkien ja herneen tai tomaatin siemeniä, jotka siirretään myöhemmin keväällä ulko-ruukkuihin tai maahan. Samalla voisimme istuttaa myös jokaiselle oman pääsiäisruohon
2. Voisimme tehdä retken joko palvelukotinne lähellä olevan tekosaareen kodalle tai ulkoilumajan kodalle paistamaan makkaraa ja keittämään nokipannukahvia. Näihin retkiin pitäisi olla ehkä kuljetus, jos kaikki eivät jaksu kävellä sinne saakka. Jos kuljetus ei onnistu niin voisimme toki mennä myös rantareitin varrella olevalle nuotiopaikalle, jossa ei kyllä ole katosta sateen sattuessa. Matkalla voisimme kerätä esim. pajunkissoja ja koivun oksia kotiin vietäväksi sekä tunnistaa lintuja ja eläinten jälkiä
3. Voisimme käydä tutustumassa palvelukotinne lähellä sijaitsevaan alpakkatilaan. Tämä vaatisi myös kuljetusapua, jota voisin kyllä itsekkin järjestää, jos toiminta voi tapahtua viikonloppuna. Voisin kysyä alpakoiden omistajalta, että voisiko asiakkaat samalla hoitaa alpakoita esim. antaa heille heinää tms.
4. Voisin kysyä Kaveri-koira yhdistyksestä vierailijaa palvelukotiinne, jos kukaan ei ole kovasti allerginen koirille.
5. Jäiden lähdettyä voisimme mennä mato-ongelle läheiseen rantaan, jos sellaiseen on asukkailla kiinnostusta ja jos heille voi hankkia mato-onkia. Toivoisin voivani ottaa mukaani vapaaehtoisen avustajan laittamaan tarvittaessa madon koukkuun ja muutenkin opastamaan onkimisessa?
6. Toukokuun alussa voisimme tehdä kävellen eväsretken Kaupunginpuistoon, jolloin siellä kukkii paljon sinivuokkoja. Retkellä voisimme seurata kevään etenemistä ja etsiä kevään merkkejä luonnosta
7. Yksi toimintakerta voisi olla sellainen, että tekisin teille ns. aistihuoneen eli tuon luonnon palvelukotiin. Voisin tuoda luonnosta erilaisia oksia tunnistettavaksi ja haisteltavaksi sekä kiviä ym. luonnon materiaaleja. Seinälle voisi heijastaa videon esim. Suomen Mielen terveysseuran Hyvän mielen metsäkävely <https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU> Noin 20 minuutin videon jälkeen voisimme keskustella siitä, mitä ajatuksia ja tunteita video herätti.

8. Voisimme käydä tutustumassa myös Kissankulman kotieläintilaan, mutta se on auki vasta kesällä ja vaatii kuljetuksen ja pääsymaksun.

9. Viimeisellä toimintakerralla voisimme siis istuttaa ensimmäisellä kerralla siemenistä istutetut taimet palvelukotinne pihalle.

Liite 3: Haastattelulupa

Haastattelupa

Hyvä vastaanottaja

Opiskelen Laurea Ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikössä sosionomin tutkintoa ja teen opintoihini liittyvää opinnäytetyötä palvelukodissanne. Tutkimuksen aiheena on ” Green Care kuntoutumisen tukena mielenterveyskuntoutujien palvelukodissa.” Tutkimukseni ohjaajana toimii lehtori Maire Antikainen Laurea Ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksiköstä.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää neljän toimintakerran avulla Green Care-eli luontolähtöisten menetelmien vaikutuksia asiakkaiden kuntoutumiseen palvelukodissanne. Kokemuksesi toimintaan osallistumisesta on tärkeä ja toivon, että voisit osallistua opinnäytetyöhöni liittyvään haastatteluun. Haastattelussa keskustelemme kokemuksistasi Green Care-toimintaan osallistumisestasi. Haastattelu nauhoitetaan ja siitä voidaan lainata osia opinnäytetyöni raporttiosuudessa. Palvelukodin tai haastateltavan nimet eivät esiinny raportissa. Haastattelut ovat ehdottoman luottamuksellisia ja niitä käytetään vain opinnäytetyöhöni eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen haastatteluaineisto tuhotaan.

Kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin

Kirsi Vesterinen, Laurea Ammattikorkeakoulu, Hyvinkää
kirsi.vesterinen@student.laurea.fi

Suostumus haastatteluun

Minua on pyydetty haastateltavaksi yllämainittuun opinnäytetyöhön liittyen ja olen saanut tietoa opinnäytetyöstä ja siihen osallistumisesta. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää kaikissa vaiheissa.

Paikka ja aika

Haastateltavan allekirjoitus