

Positiivisten kokemusten vahvistaminen Green Care menetelmillä

Leea Kortteenniemi

Opinnäytetyö
Marraskuu 2015
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosionomi (AMK)

Tekijä(t) Kortteenniemi Leea	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä pp.kk.vvvv
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Positiivisten kokemusten vahvistaminen Green Care menetelmillä		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala		
Työn ohjaaja(t) Ketola Tuija		
Toimeksiantaja(t) Holopainen Tuija-Päivi, Muurutvirran hoitokoti Oy		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona sekä yhteistyössä Muurutvirran hoitokodin kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Green Care – toimintaa, sekä sen erilaisia menetelmiä joilla pyritään vahvistamaan asukkaiden positiivisia kokemuksia luonnon ja eläinten avulla, Muurutvirran hoitokodissa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin havainnoimalla kahta eri tapahtumaa, jotka järjestettiin Muurutvirran hoitokodilla. Ensimmäisen havainnointitapahtuman jälkeen tehtiin refleктоivia haastatteluja tapahtumaan osallistuneille, jolla pyrittiin vahvistamaan havainnoinnin tuloksia. Toisen havainnointitapahtuman jälkeen näitä haastatteluja ei tehty. Opinnäytetyöhön kuului myös osana tehdä palautekysely Muurutvirran hoitokodin asukkaille, jolla pyrittiin hakemaan kehitysideoita hoitokodin Green Care -toimintaan.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneet kokivat luonto- ja eläinlähöisen toiminnan virkistävänä ja positiivisena. Osallistuminen toimintaan loi onnistumisen mahdollisuuksien tuntemisen, oman tarpeellisuuden vahvistamisen sekä kokemusten uudelleen elämisen.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) Green Care, kokemusten vahvistaminen, eläinterapia, eläinavusteinen toiminta, luontoavusteinen toiminta, havainnointi</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Kortteenniemi Leea	Type of publication Bachelor's thesis	Date 12.11.2015
	Number of pages 37	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: X
Title of publication Positiivisten kokemusten vahvistaminen Green Care menetelmillä Possible subtitle		
Degree programme Bachelor of Social Services		
Supervisor(s) Ketola Tuija		
Assigned by Holopainen Tuija-Päivi, Muurutvirran hoitokoti Oy		
<p>Description</p> <p>The Bachelor's thesis was made by commission in co-operation with Muurutvirta hoitokoti Oy. The goals of the thesis were to research Green Care and its different methods of strengthening the positive experiences of the tenants with the help of nature and animals in the Muurutvirta hoitokoti Oy.</p> <p>The thesis was done by observing two different events organized at the Muurutvirta hoitokoti Oy. After the first observation reflective interviews were made with the participants in order to strengthen the observations made. After the second observation the interviews were not made. The thesis included a feedback interview with the tenants in order to gather development ideas for the Green Care method in the nursing home.</p> <p>The participants in the thesis research experienced the nature and animal oriented activities as refreshing and positive. Participation in the activities created feelings of success, strengthening of self-worth and reliving past experiences.</p>		
Keywords (subjects) Green Care, strengthening experiences, animal assisted therapy, animal assisted activity, nature assisted activity, observation		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	2
2 Green Care	3
2.1 Green Caren historia ja toiminta	3
2.2 Green Care Suomessa	4
2.3 Green Caren laatusuositukset	5
2.4 Green Caren toimintamuodot.....	7
2.5 Eläinterapia ja eläinavusteinen toiminta.....	10
2.6 Koulutus.....	12
3 Positiiviset kokemukset Green Caren tavoitteena	12
3.1 Positiiviset kokemukset ja niiden merkitys	12
3.2 Oman tarpeellisuuden vahvistaminen	14
3.3 Positiivisten kokemusten vahvistaminen luonnon ja eläinten avulla	14
4 Green Care Muurutvirran hoitokodissa	16
4.1 Yksikön kuvaus ja toiminta.....	16
5 Tutkimusmenetelmät ja aineistot	17
5.1 Tutkimustavoite ja tutkimusmenetelmät	17
5.2 Vaikuttavuus ja havainnointi.....	18
5.3 Aineistot	19
6 Tulokset ja johtopäätökset	21
6.1 Ensimmäinen havainnointi	21
6.2 Toinen havainnointi	23
6.3 Johtopäätökset tapahtumista	24
6.3.1 Rusakkojahti	25
6.3.2 Koiravierailu.....	25
7 Pohdintaa	26
7.1 Yhteenveto.....	26
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	29
9 Lähteet	30
Liitteet	32
Liite 1. Rusakkojahdin havainnointilomake	33
Liite 2. Rusakkojahdin haastattelulomake.....	34
Liite 3. Koiravierailun havainnointilomake	35
Liite 4. Koiravierailun haastattelulomake	36
Liite 5. Palautekysely Muurutvirran hoitokodille	37
Kuviot	
Kuvio 1. Green Care -työkirja, Green Caren -toimintatapa.....	3
Kuvio 2. Green Care -työkirja, Luontohoiva & luontovoima.....	9
Kuvio 3. Green Care -työkirja, Green Care markkina.....	10

1 Johdanto

Opinnäytetyö tutkii Green Care -toimintaa, sekä sen erilaisia menetelmiä joilla pyritään vahvistamaan positiivisia kokemuksia luonnon ja eläinten avulla. Green Care on kasvava ja kannatusta hyvin saanut toimintamuoto sosiaali- ja terveysalalla, ympäri Suomea. Tutkimusnäyttöä Green Care -toiminnasta on vielä toistaiseksi koottu Suomessa vähänlaisesti, on silti huomattu että Green Caren toimintamuodot ovat auttaneet positiivisesti monia ihmisiä. Tutkimustyö toteutettiin toimeksiantona Muurutvirran hoitokodille, jossa myös tutkimukseen kuuluvat havainnoinnit toteutettiin.

Kokemukset ja tunteet ovat asioita jotka seuraavat ihmistä läpi elämän, olivat ne sitten negatiivisia tai positiivisia. Positiiviset kokemukset ja tunteet tuovat mielihyvää ja nostavat mielenvireyttä. Ihminen on monesti paljon toimintakykyisempi ja vireämpi kun hän on hyvällä tuulella ja kokee onnellisuuden, hyväksytyksi tulemisen, tarpeellisuuden ja rakastetuksi tulemisen tunteita. Varsinkin ihmisille joilla on jo elettyä elämää takana, tai jotka ovat viettäneet ikänsä laitoksissa, positiivisten kokemusten ja tuntemusten vahvistaminen on tärkeää. Myös ikävillä muistoilla on oma merkityksensä sekä osansa ihmisen elämässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa lisää tietoa Green Care -toiminnasta tietämystä sekä edesauttaa toiminnan jatkuvaa kehittymistä. Työn tavoite on myös kuvata mitä Green Care -toiminta tarkoittaa käytännön sosiaalialan työssä, kuvaamalla Muurutvirran hoitokodin omaa Green Care -toimintaa. Osana opinnäytetyön tutkimustyötä on tarkoitus kerätä kehitysideoita Muurutvirran hoitokodin omaa Green Care -toimintaa varten, kuulemalla sen kehitysvammaisten asukkaiden, sekä liikunta- ja muistisairaiden vanhusten mielipiteitä sekä toiveita.

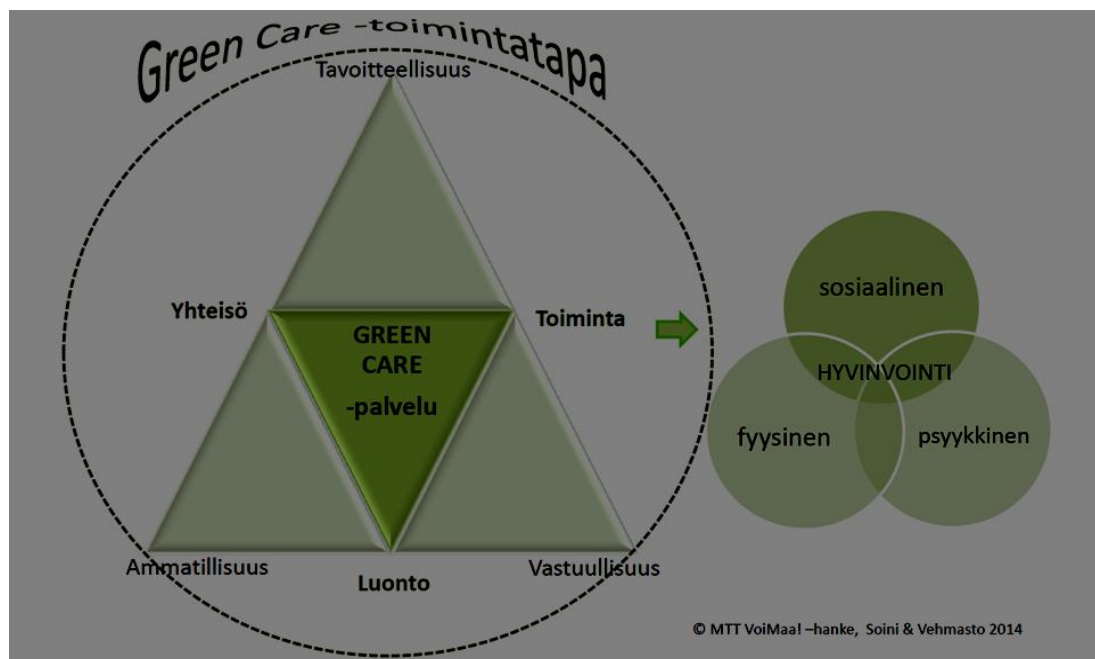
Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, lisäävätkö luonto- ja eläinlähäinen toiminta ihmisen hyvinvointia. Työn tavoitteena on myös vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin, voidaanko Green Carella vahvistaa positiivisia kokemuksia luonnon ja eläinten avulla ja kuinka näitä kokemuksia voitaisiin

Green Care -menetelmillä vahvistaa.

2 Green Care

2.1 Green Caren historia ja toiminta

Green Care -käsite ja toiminta esiteltiin ensimmäistä kertaa Suomessa vuonna 2008. Toiminnalla tarkoitetaan luonnossa, maaseudulla sekä eläinten avulla tapahtuvaa hoivaavaa ja kuntouttavaa toimintaa. Toiminnan avulla on tarkoitus lisätä, edistää ja ylläpitää ihmisten ja asiakkaiden sosiaalista, psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia (Green Care Finland, viitattu 16.10.2015, Peuraniemi, T. 2012, 17- 18). Green Care on kasvava ja kannatusta saava toimintamuoto sosiaali – ja terveysalalla, ympäri Suomea. Vaikka tutkimusnäyttöä on vielä toistaiseksi vähänlaisesti koottu Suomessa, on silti huomattu että Green Caren toimintamuodot sekä menetelmät ovat auttaneet positiivisesti monia ihmisiä. Ongelmana on ollut, ettei luontoon liittyviä parannuskeinoja usein mielletä tieteellisiksi, vaikka näyttöä tästä olisikin. Kuitenkin Green Care viitekehykseen liittyviä teorioita sekä teoreettisia aihealueita on koottu yhteen. (Suopanki, A. 2011, 22- 23).



Kuvio 1. Green Care -toimintatapa, Green Care työkirja, 6.

Green Care toiminta on nopeasti kehittyvä ilmiö koko maailmassa. Siihen kuuluu kolme perusedellytystä jotka määrittelevät Green Care -toiminnan: tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus (Koukkunen, M. 2014, 21, Green Care -työkirja, 4, 6, kuvio 1. Viitattu 17.10.2015). Green Care -toiminnan ei aina tarvitse tapahtua luonnossa, vaan toimintaa voidaan myös järjestää rakennetuissa olosuhteissa, kuten laitoksissa, hoivakodeissa, sairaaloissa, vankiloissa ja kouluissa (Kosomaa, A. 2013, 10. Koukkunen, M. 2014, 21).

Luontoavusteinen toiminta ei ole uusi asia, vaan sitä on käytetty jo keskiajalla. Vankilat, sairaalat, luostarit ja kirkot ovat käyttäneet luontoa ja ulkoilmaa terapeuttisena apuna jo vuosisatoja. 1800 -luvulla tehtiin ensimmäisiä tieteellisiä havaintoja siitä, kuinka raitis ilma, luonnon läheisyys ja puutarhassa työskentely auttavat terapeuttisesti muun muassa mielisairaita sekä vankeja (Sempik, J. ym. 2010, 13,15).

”Vuosikymmeniä, jopa vuosisatoja on osattu etsiä luonnosta mielenrauhaa ja terveyttä. Keuhkoparantoloita rakennettiin mäntykankaille, mielisairaaloihin tehtiin vehreitä puistoja ja puutarhoja, vanhainkodeissa ja työlaitoksissa harjoitettiin maataloutta.” Riitta Viialainen (Vihreä hoiva tulee, viitattu 20.10.2015).

2.2 Green Care Suomessa

Green Care -toiminta ja sen synty voidaan sijoittaa 1900 -luvun alkupuolelle, jolloin terveydenhuollossa tehtiin havaintoja, joiden mukaan luonnolla on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Green Caren edelläkävijöinä ovat Hollanti ja Norja, joissa tätä toimintamuotoa tutkitaan ja pyritään koko ajan kehittämään. Green Care on saanut jalansijaa myös Yhdysvalloissa, Britanniassa ja muualla Euroopassa, josta se on rantautunut Suomeen kymmenisen vuotta sitten (Kosomaa, A. 2013, 10-11, Yli-Viikari ym. 2009, 10-11).

2000 -luvun aikana luonnon vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin on alettu tutkia laajemmin. Metsätutkimuslaitos, yliopistot ja erilaiset aluekohtaiset hankkeet ovat tuottaneet viimeisen kymmenen vuoden aikana uutta tutkimustietoa luonnon positiivisista vaikutuksista (Arvonen, S. 2014, 14). Toukokuussa 2010 perustettiin rekisteröitynyt yhdistys, Green Care Finland, jonka tavoitteena ja tarkoituksena on kehittää ja koordinoida Green Careen liittyviä toimintoja. Toimintoihin kuuluu muun muassa tiedonvälitystä, toimijoiden verkostoitumista, markkinointia ja koulutusta. Myös Green Care tunnettavuuden lisääminen kuuluu yhdistyksen toimintaan (Peuraniemi, T. 2012, 23).

Täysin uusi asia Green Care ja sen toimintamuodot eivät kuitenkaan ole Suomessa. Muun muassa lastensuojelussa maatalo- ja luontoympäristöjä sekä eläinavusteista toimintaa on hyödynnetty sekä käytetty jo kauan. Monissa hoitolaitoksissa niin pihat kuin puutarhat on suunniteltu niin, että ne edistävät asukkaiden hyvinvointia. Toiminnallisia puutarhoja ja piha-alueita on monissa hoito- ja asumisyksiköissä sekä eläinavusteista toimintaa ja terapiaa on myös ollut tarjolla. Suomeen on myös syntymässä koko ajan lisää Green Care -toimintaperiaatteella toimivia maataloja sekä yksiköitä ja yrittäjiä, jotka kehittävät Green Care -toimintaa omalla toiminnallaan (Tuomela, M. 2012, 26).

Green Care -toimintaa voidaan pitää sosiaalisena innovaationa, sillä sen taustalla ryhmä, yhteisö, yksilö tai koko verkosto luovat toiminnan tuloksena syntyneitä uusia toimintaperiaatteita. Se on myös yhdistänyt aivan uudella tavalla tuottajatahot ja verkostot, erilaiset menetelmät sekä toimintaympäristöt. Green Care -toiminnan tuominen sekä lisääminen perinteisiin toimintamalleihin tuo hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. (Tuomela, M. 2012, 26, Yli-Viikari ym. 2009, 7-8).

2.3 Green Caren laatusuosituks

Green Care -toimintaa ohjaavat laatusuosituks

perehtymään oman toimialansa eettisiin ohjeistuksiin, sekä noudattamaan niitä. Green Care -toiminnan tarjoajan on otettava huomioon muun muassa toiminnan vaikutus luontoon, kotimaisuus, paikallinen kulttuuri sekä paikalliset ihmiset ja heidän elinkeinomahdollisuutensa. Ammatillisuus kuuluu niin laatusuosituksiin kuin eettisiin ohjeisiin. Toiminnan tarjoajan on pidettävä huolta siitä, että Green Care -toiminta soveltuu kullekin asiakkaalle yksilöllisesti, huomioon ottaen asiakkaan tarpeet, toiveet ja mahdolliset toimintarajoitteet. Asiakkaat tulee kohdata yksilöinä tasavertaisesti ja kokonaisvaltaisesti Ammatillisuuteen kuuluu myös edistää asiakkaan osallisuutta, joka lisää asiakkaan mahdollisuuksia vaikuttaa häntä koskeviin toimintoihin sekä päätöksiin. Green Care -toiminta on aina vastuullista sekä tavoitteellista ja toimintamenetelmien tulee perustua valmiiseen tutkimustietoon (Green Care Finland – eettiset ohjeet, viitattu 20.10.2015).

Toimintaa tarjottaessa on hyvä muistaa, että ammatillisuuden sekä osaamisen vaatimukset ovat suhteessa tarjoajan palveluun, eli terapiapalveluita eivät voi tarjota muut kuin alan ammattilaiset. Siksi moniammatillisuus on Green Care -toiminnassa luontevaa, esimerkiksi toinen osapuoli tarjoaa sosiaalipalveluiden osaamista ja toinen eläinavusteista osaamista (Green Care -työkirja, 24, 26. Viitattu 20.10.2015).

Jokaisella Green Carea tarjoavalla toimijalla, varsinkin suuremmissa organisaatioissa, on tarpeellista olla nimetty Green Care -vastuuhenkilö, jonka tehtäviin kuuluu huolehtia toimintatavan ammatillisuudesta, tavoitteellisuudesta sekä vastuullisuudesta. Mikäli organisaatiossa tai yksikössä tarjotaan useampaa Green Care -toimintamuotoa, kuten eläinavusteista tai puutarhavusteista toimintaa, voi näihin olla nimetty omat vastuuhenkilöt. Toiminnasta vastaavilla vastuuhenkilöillä kuuluu olla toimintaan riittävät tiedot, taidot ja kokemusta. (Green Care -työkirja, 24, 34. Viitattu 20.10.2015).

Laatusuosituksiin kuuluu myös omavalvontasuunnitelma, joka on toiminnan laadunhallintaväline. Omavalvontasuunnitelman tarkoitus on seurata toiminnan kehitystä ja laatua, sekä arvioida päivittäistä työskentelyä. Toiminnan toteutumista ja kehitystä voidaan arvioida muun muassa itsearvioinnilla,

asiakaspalautteilla sekä myös ulkoisen arvioinnin ja vertaisarvioinnin kautta (Green Care -työkirja, 30. Viitattu 20.10.2015).

Green Care -toimintaan liittyvät eläimet ovat yhteistyökumppaneita eivätkä käyttöesineitä. Eläinavusteisen toiminnan ja terapian tarjoajien vastuulla on huolehtia eläinten hyvinvoinnista, turvallisuudesta, viihtyvyydestä ja siitä että toiminnassa noudatetaan eläinsuojelulain sekä asetusten vaatimuksia. (Green Care Finland – eettiset ohjeet, viitattu 20.10.2015).

2.4 Green Caren toimintamuodot

Mikä tahansa luonnossa tai eläinten parissa tapahtuva yhteisöllinen hyvinvointia edistävä toiminta ei täytä Green Caren tunnusmerkkejä. Jotta Green Care -toimintaa voidaan tarjota, tulee toiminnassa toteutua kolme ehtoa ennen kuin sitä voidaan kutsua Green Careksi. Ensimmäinen on ammatillisuus, jolla tarkoitetaan että toimijan on noudatettava ammattilain lainsäädäntöjä sekä siihen liittyviä eettisiä ohjeita. Ammatillisuuteen kuuluu myös riittävä koulutus tarjottaviin palveluihin ja menetelmiin, joita Green Care -toiminnassa tarjotaan. Toisena ehtona on toiminnan jatkuva tavoitteellinen kehittäminen ja toteuttaminen. Toimintaa tulee kehittää pitkäjänteisesti ja järkevästi suhteessa laadittuihin toimintasuunnitelmiin ja tavoitteisiin. Kolmantena toiminnan tarjoajan on täytettävä ehdot vastuullisesta palvelutoiminnasta, joka sisältää vastuullisen liiketoiminnan sekä laadunhallinnan toteuttamisen kriteerit (Peuraniemi, T. 2012, 23, Green Care -työkirja, 6).

Green Care -toiminnassa on monimuotoisia toimialoja joista voidaan nimetä kolme erilaista suuntausta. Ensimmäisessä suuntauksessa hyödynnetään maatilaa ja sen mukana olevaa monipuolista työympäristöä, kuten maataloustöitä, eläinten hoitoa, luonnossa liikkumista sekä muita aktiviteetteja, jotka antavat asiakkaalle kuntouttavaa työtoimintaa. Olennaista on hyödyntää maatilaa kuntouttavana työympäristönä (Yli-Viikari ym. 2009, 10). Toisessa Green Care suuntauksessa keskitytään terapeuttiseen toimintaan ja hyödynnetään kasveja, puutarhanhoitoa sekä ympäröivää maisemaa.

Kolmannessa suuntauksessa käytetään eläimiä ja niiden tuomaa kuntouttavaa ja terapeutista toimintaa (Kosomaa, A. 2013, 12-13, Yli-Viikari ym. 2009, 11).

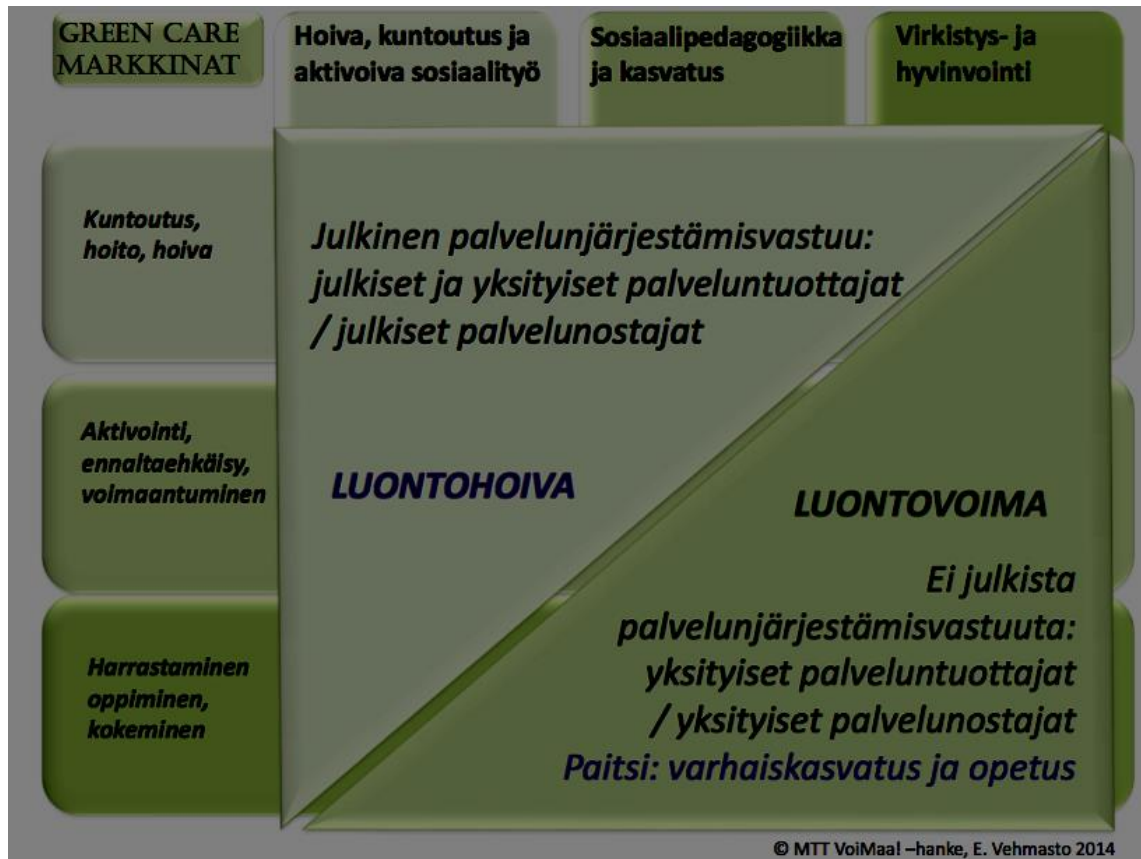
Green Caren -toiminnan peruselementteihin kuuluvat luonto, toiminta ja ympäristö. Mikä tahansa luonto, toiminta tai yhteisö ei täytä Green Care toiminnan perusteluja, vaan ne on valittava ammatillisesti. Luonto toimii Green Care -toiminnan tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä, jota käytetään edistämään, nopeuttamaan sekä vahvistamaan asetettuja tavoitteita toiminnalle. Luontoelementti ei ole sidottu maalle, vaan se voi olla joko maalla tai kaupungissa ja se voi tarkoittaa viherkasveja, puutarhaa tai metsää. Myös eläimet voivat olla osa luontoelementtiä. Toiminta ja toimiminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voivat lisätä toiminnan vaikuttavuutta, antaa henkilölle mahdollisuuden uusille kokemuksille sekä oppimiselle. Tekeminen tuottaa yleensä mielihyvää ja se aktivoi henkilöä enemmän, vaikka tekeminen ei olisi kuin maiseman tai eläinten katselemista ja rauhoittumista. Vuorovaikutus ihmisiin, eläimiin, luontoon tai tiettyyn paikkaan luo osallisuuden tunteen, joka kiinnittää henkilön yhteisöön ja näin ollen antaa hyväksytyksi tulemisen tunteen. (Green Care – työkirja, 9, Green care Finland, mitä Green Care on, viitattu 22.10.2015).

Vihreä hoiva (luontohoiva) sisältää Green Careen kuuluvat hoito- ja kuntoutuspalvelut jotka toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisina. Vihreä hoiva toimii yleensä monien säädöksiensä alaisena sekä valvottuna toimintana. Vihreä hoivan tarjoajalta vaaditaan yleensä sosiaali- ja terveysalan koulutusta sekä mahdollisesti moniammatillista yhteistyötä. Toiminnassa hyödynnetään luontoa ja sen tuomia virikkeitä sekä toimintaa, joilla pyritään parantamaan asiakkaan elämänlaatua, hyvinvointia ja itsenäisyyden lisäämistä, esimerkiksi puutarhatöitä tekemällä (Koukkunen, M. 2014, 11). Vihreän hoivan päätavoitteena on parantaa ihmisen henkistä, fyysistä sekä sosiaalista hyvinvointia kuntouttavilla tai ennaltaehkäisevillä työmuodoilla ja menetelmillä. Menetelminä käytetään luonto-, eläin-, ja maatalo-avusteisia toimintoja. Kuvioilla 2 ja 3 havainnollistavat Green Caren vihreä hoiva -toimintaa ja sitä, kuinka se jakaantuu suhteessa vihreä voima -toimintaan (Green Care Suomessa, Green Care Finland, diat 6, 8).



Kuvio 2. Green Caren vihreä hoiva (luontohoiva) ja vihreä voima (luontovoima). Green Care -työkirja, 8.

Vihreä voima (luontovoima) on osa Green Care -toimintaa, joka koostuen ennaltaehkäisevästä ja terveyttä tukevista hyvinvointipalveluista. Vihreä voima ja siihen kuuluvat virkistys- ja harrastustoiminta, työhyvinvointipalvelut, muut hyvinvointipalvelut sekä ohjelmalvelut, voivat tukea myös kasvatus- ja opetustyötä. Vihreä voimaan kuuluvia Green Care -toimintoja ja palveluja voivat tuottaa monet erilaiset tahot, sillä palvelujen tuottajilla ei ole sosiaali- tai terveysalan koulutusvaatimuksia kuten Vihreä hoiva -palveluilla. Asiakkaat ovat usein yksityisiä ja he voivat itse päättää millaista palvelua ostavat. Vihreä voima -palvelut tuottavat esimerkiksi erilaisia virkistäviä luontoretkiä, maatilavierailuja ja erilaisiin eläimiin tutustumista sekä luonnossa liikkumista. Toiminnan tarkoituksena on lisätä hyvinvointia ja edistää toimintakyvyn ylläpitämistä sekä tarjota elämyksiä luonnon avustuksella (Green Care -työkirja, 7. Viitattu 7.11.2015, Koukkunen, M. 2014, 11).



Kuvio 3. Vihreä hoiva (luontohoiva) ja Vihreä voima (luontovoima). Green Caren markkinointi. Green Care -työkirja, 7.

2.5 Eläinterapia ja eläinavusteinen toiminta

Eläinterapia ja eläinavusteinen toiminta ovat kaksi eri menetelmää, joiden eroa on hyvä selvittää. Eläinterapia on osa ihmisen hoitoprosessia kun taas eläinavusteinen toiminta ei luokituta hoidoksi. Toimintaa ei tule markkinoida terapeuttisena tai kuntouttavana, mikäli tarjoajalla ei ole siihen pätevää koulutusta (Koukkunen, M. 2014, 27. Hirvi, O. ym. 2011, 33- 34). Siksi eläinterapiaa tulee antaa vain alan koulutuksen saanut henkilö, jolloin se pysyy hoitavana ja terapeuttisena.

Eläinterapian ja eläinavusteisen toiminnan päätavoitteena ja tarkoituksena on tuottaa iloa, sekä edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Eläinavusteinen toiminta toteutuu usein vapaaehtoisvoimin, muun muassa kaverikoira-toimintana (Green Care Finland, viitattu 31.10.2015). Eläinterapiaa

on käytetty hoitomuotona jo jonkin verran, mutta eläinten merkityksestä kuntoutuksessa on vielä hajanaista tietoa. Kuitenkin eläinten merkitys ja positiivinen vaikutus ihmiseen on todistettu. Eläinten on todettu muun muassa alentavan ihmisten stressiä ja verenpainetta, sekä vähentävän masennusoireita ja yksinäisyyden tunteita. (Yli-Viikari ym. 2009, 20- 21, McCardle, P. ym. 2011, 11, 107).

Eläinavusteisella toiminnalla pyritään tuottamaan toimintaa, jolla voidaan tuottaa kasvatuksellisia, motivaation, virkistykseen tai sosiaalisiin päämääriin liittyviä tehtäviä erilaisten eläinten avulla. Yksi tunnetuin eläinavusteinen toimintamuoto Suomessa on Kaverikoira -toiminta. Kaverikoira -toiminta on Suomen kennelliiton rekisteröimä toimintanimi, jota voivat käyttää ainoastaan Kennelliitossa toimivat koirakot. Koirakot vierailevat yleensä lasten, kehitysvammaisten sekä vanhusten luona erilaisissa laitoksissa, kouluissa, päiväkodeissa ja tapahtumissa (Kosomaa, A. 2013, 18. Kennelliitto, kaverikoirat. Viitattu 31.10.2015).

Varhaisimmat huomiot, joita on tehty eläinavusteisen toiminnan toimivuudesta, sijoittuvat varhaiseen Englantiin jo 1600 -luvulle. Filosofin John Locke havainnoi eläinten vaikutusta lapsiin. Lapsista joilla oli kontakti eläimiin, tuli paljon hyvin voivaisempia, emotionaalisesti kehittyneempiä ja vastuuntuntoisempia. Eläinten huolenpidosta ja niiden tuomasta vaikutuksesta tuli tutkimuksen kohde 1800 - 1900 -luvulla, jolloin eläinten positiivinen vaikutus huomattiin erityisesti psyykkisesti sairaiden joukossa (McCardle, P. ym. 2011, 13, McCardle, P. ym. 2011, 183). Tilanteissa, joissa tällaisia muutoksia havaittiin, oli ollut osallisena henkisesti ja psyykkisesti sairaita, tunteellisesti vajavaisia, vankeja, huumeiden käyttäjiä, vanhuksia ja lapsia. Jo muutamien eläinterapiahetkien jälkeen huomattiin, kuinka eläinten läsnäolo ja kontakti henkilöön vaikuttivat positiivisella tavalla. Muun muassa skitsofreniaa sairastavista vanhuksista tuli enemmän sosiaalisia ja puheliaita (Sempik, J. ym. 2010, 38- 39, McCardle, P. ym. 2011, 186).

2.6 Koulutus

Green Care -toiminnan tarjoajan tulee kehittää sekä ylläpitää ammatillista tietämystään ja taitojaan muun muassa osallistumalla alan koulutuksiin sekä järjestötoimintaan. Green Careen liittyvää koulutusta järjestetään nykyään useissa eri oppilaitoksissa, yksityisissä yrityksissä ja yhdistyksissä sekä hankkeissa (Green Care Finland – eettiset ohjeet, viitattu 20.10.2015, Green Care Finland 28.10.2015).

Luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan liittyvää koulutusta lisätään ja laajennetaan jatkuvasti. Tällä hetkellä erilaisia koulutuksia ja koulutuksen tarjoajia Green Care -toimintaan on tarjolla useita. Näitä ovat muun muassa GreenCareTaito -ohjaajakoulutus (Keski- Pohjanmaan koulutusyhtymä), Green Care -toimintamallien perusteet (Snellman kesäyliopisto) ja Green Care Maaseutumatkailun ammattitutkinto (Ammattiopisto Livia). Koulutuspäiviä tulee jatkuvasti tarjolle eri puolilla Suomea ja tietoa näistä koulutusmahdollisuuksista sekä paikoista löytyy kootusti muun muassa Green Care Finland -sivustoilta. (Green Care Finland, koulutus. Viitattu 29.10.2015).

3 Positiiviset kokemukset Green Caren tavoitteena

3.1 Positiiviset kokemukset ja niiden merkitys

Tässä opinnäytetyössä kokemukselle ei ole yksiselitteistä määritelmää, sillä kokemus ja elämys ovat hyvin samanlaisia asioita ja joskus ne toimivat jopa toistensa synonyymeinä. Kokemus määritellään usein koetuksi hetkeksi tai elämykseksi ja elämys taas määritellään kokemukseksi, joka vaikuttaa voimakkaasti ja on mieleenpainuva sekä merkityksellinen. Kokemuksella voidaan myös tarkoittaa iän myötä tullutta tietoa, jota yleensä kutsutaan paremmin elämänkokemukseksi. Kokemuksia voidaan saada muun muassa erilaisten havaintojen, tunne-elämysten, arvostuksen ja mielikuvien kautta. Nämä kokemukset voivat olla joko yksityisiä tai yhteisöllisiä. (Hirvi, O. ym. 2011, 13 -14).

Jotta Green Care -toiminta olisi ihmiselle turvallista, mielekästä sekä positiivisella tavalla voimauttavaa, toiminnan tarjoajan on otettava huomioon asiakasryhmänsä erityistarpeet. Kun lähdetään vahvistamaan nimenomaan positiivisia kokemuksia, on hyvä tietää asiakkaan aiemmat kokemukset, niin hyvät kuin huonot (Peuraniemi, T. 2012, 43).

Positiivisia kokemuksia voidaan vahvistaa hyvin yksinkertaisin keinoin. Tällaisia ovat muun muassa hoitokotia ympäröivä viherympäristö ja puutarha. Turvallinen viherympäristö vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn, aisteihin, itsenäisyyden tunteeseen, käytökseen, itsetuntoon, mielenterveyteen, henkiseen jaksamiseen sekä kokonaisvaltaiseen mielialaan. Viherympäristössä koettu turvallisuus, toiminnallisuus sekä kokemuksellisuus mahdollistavat positiiviset kokemukset, jotka edesauttavat hyvinvointia. Varsinkin vanhuksille itsenäinen liikkuminen ja toimiminen ovat tärkeitä. Kokemus siitä, että pääsee itse liikkeelle milloin haluaa, eikä ole riippuvainen toisissa, mahdollistaa positiivisten kokemusten vahvistamisen (Tuomela, M. 2012, 27- 28).

Ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen puoli muodostavat käsityksen ihmisen hyvinvoinnista. Hyvinvointiin liittyy myös hyvinvointia vahvistavia tekijöitä, kuten positiiviset kokemukset. Myös sosiaalinen tukeminen, positiiviset tuntemukset ja kokemukset vahvistavat ihmisen oman tarpeellisuuden tuntoa (Searle, A. B. 2008, 69-70).

Ihmisen elämän merkitys muodostuu elämyksistä sekä tunteista jotka sisältyvät itse kokemukseen. Positiivisten kokemusten kokeminen ja tunteminen on tärkeää, sillä ne seuraavat läpi ihmiselämän. Kokemukset siis vahvistavat ihmisen ympärillä tapahtuvat asiat ja antavat näin elämäntapahtumille ja tuntemuksille merkityksen. Tunnekokemukset voidaan jaotella perustunteisiin jotka ovat ilo, suru, onnellisuus, viha, inho sekä pelko. Kokemuksista puhuttaessa niihin liittyvä tunne on aina välitön ja sen suhde ihmisen sen hetkiseen elämäntilanteeseen auttaa ihmistä sopeutumaan erilaisiin ja muuttuviin tilanteisiin (Hirvi, O. ym. 2011, 13- 14).

3.2 Oman tarpeellisuuden vahvistaminen

Bertrand Russell on tutkinut ihmisen hyvinvointia ja onnellisuutta. Russell toteaa, että on monia syitä miksi ihminen on onneton, mutta tärkeämpiä asioita ovat ne, jotka tekevät ihmisen onnelliseksi. Russelin mukaan onnellisuuteen liittyy muun muassa toiset ihmiset, kiinnostus erilaisiin asioihin, tunteiden tunteminen, erityisesti tunne omasta tarpeellisuudesta ja tärkeydestä sekä työn tekeminen. Kun ihminen tekee jotain, hän saa siinä onnistumisen mahdollisuuksia ja tarkoituksen tunteen, jotka tekevät hänet onnelliseksi (Mattila, S. A. 2009, Onnentaidot, terveyskirjasto. Viitattu 29.10.2015).

Kun kyseessä on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, sen edistäminen ja ylläpitäminen, on heidän mielipiteensä ja positiivisten kokemusten vahvistaminen tärkeää, jotta he voivat olla onnellisia ja tiedostaa oman tarpeellisuutensa (Searle, A. B. 2008, 4). Keskimääräisesti tyytyväiset ja onnelliset ihmiset ovat sellaisia, jotka tuntevat olevansa tarpeellisia, ja ovat löytäneet elämälleen merkityksen ja tarkoituksen. Sosiaaliset suhteet, onnistumisen hetket, mielekäs tekeminen ja toiminta jossa oma osaaminen näkyy, vahvistavat henkilön omaa tarpeellisuutta ja tuovat suurta nautintoa (Arvonen, S. 2014, 158- 159). Oman itsensä tarpeellisuutta ja elämän arvoa voidaan mitata kokemusten arvolla. Iäkkäämmille ihmisille kokemuksia on ehtinyt kertyä jo paljon, ja näihin kokemuksiin pohjautuu se, kuinka tarpeellisiksi he kokevat itsensä (Hirvi, O. ym. 2011, 13- 14).

3.3 Positiivisten kokemusten vahvistaminen luonnon ja eläinten avulla

Luontoläheisyys, luonnossa, puutarhassa tai eläinten kanssa toimiminen edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, vähentää stressiä ja lähes poikkeuksetta parantaa elämänlaatua. Varsinkin laitospäristöissä ympäristön ja luonnon kokeminen ovat suuressa roolissa. Toimiva viherympäristö mahdollistaa vanhuksien liikkumisen ja muiden kanssa seurustelun. Myös pelkän luontoläheisyyden ihastelu ja nauttiminen rauhoittaa mieltä ja lisää

muistojen heräämistä (Paakkinen, M. 2012, 1-2).

Eläinten kanssa kommunikoidessa ja toimiessa ei aina tarvita sanoja, vaan osa kommunikoinnista tapahtuu ruumiinkielellä ja eleillä. Siksi moni kokee eläinten seuran stressittömäksi, sillä silloin ei tarvitse miettiä mitä sanoisi, vaan voi vain olla. Tällaisissa tilanteissa toimiminen tuo esille tunnetason tietoa.

Kohtaamishetkessä esille tulleet reaktiot tarjoavat muun muassa terapeutille tietoa potilaasta, sekä tämän toimintatavoista. Näin ongelmia on helpompi lähteä käsittelemään ja vahvistamaan positiivisia asioita (Yli-Viikari ym. 2009, 21).

Luonto ja sen ympäristö sekä eläimet tarjoavat paljon erilaisia mahdollisuuksia niin henkisen, että fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Luonnon rauhoittavan vaikutuksen seurauksena stressioireet lievenevät ja tuovat hyvän olon tunteen. Luonnossa toimiminen ja siitä saatu omakohtainen onnistumisen kokemus ovat tärkeitä. Positiiviset kokemukset ja niiden lisääntyminen vaikuttavat henkilön elämänlaatuun sekä lisäävät elämäntilannetta (Yli-Viikari, ym. 2009, 19 -20).

New Yorkissa sijaitseva lastensuojelulaitos ja koulu Green Chimneys Children`s Services on toiminut Green Care -toiminnan pohjalta jo vuodesta 1947. 1970 -luvun aikaisessa vaiheessa koulu alkoi ottaa vastaan oppilaita, joilla oli erityistarpeita. Oppilailla oli taustalla seksuaalista hyväksikäyttöä, pahoinpitelyä, kodittomuutta, itsetuhoisuutta sekä muun muassa käyttäytymis- sekä oppimisvaikeuksia. Luonnon keskellä, maatalaeläinten ja lemmikkien ympäröiminä, sekä niiden tuomien erilaisten toimintojen avulla moni oppilas on saanut apua elämäntilanteisiinsa. (Fine, H. A. 2006, 151).

4 Green Care Muurutvirran hoitokodissa

4.1 Yksikön kuvaus ja toiminta

Muurutvirran hoitokoti on osa suurempaa Vihreä hoiva -hoitokotiketjua, joka on saanut alkunsa Juuan Hoito ja Hoiva Oy:stä. Muurutvirran hoitokoti sijaitsee luonnon keskellä Juankoskella, Pohjois-Savossa. Hoitokoti aloitti toimintansa helmikuussa 2011 ja sen toimintaan kuuluu tuottaa muun muassa tehostettua ympärivuorokautista palveluasumista, sekä siihen kuuluvia muita palveluja eritasoisille kehitysvammaisille henkilöille ja muistisairaille vanhuksille.

Asumispaikkoja Muurutvirran hoitokodissa on 36 kappaletta, joista puolet on tarkoitettu kehitysvammaisten asumispaikoiksi (Muurutvirta.fi -asumispalvelut, viitattu 31.10.2015).

Muurutvirran hoitokodin tuottaman tehostetun palveluasumisen ja siihen liittyvien muiden palveluiden, sekä kotihoitopalvelujen perusarvoina toimivat asiakaslähtöisyys, asiakkaiden tasa-arvoinen ja oikeudenmukainen kohtelu ja kohtaaminen. Hoitokoti toimii Green Care -toiminnalla ja sen ajatuksena on hyödyntää hyvinvoinnin lähteenä luonnon ja maaseutu ympäristön, kuten kasvien, eläinten, yhteisöllisyyden ja hiljaisuuden tuomia hyötyjä (Holopainen, T-P. 2015. Muurutvirran omavalvontasuunnitelma).

Hoitokoti on viihtyisä ja kodinomainen ympäristö, niin vanhuksille kuin kehitysvammaisille. Asukastilat sijaitsevat yhdessä kerroksessa ja neljässä erillisessä siivessä. Kehitysvammaisten ja vanhusten puolen yhdistää yhteinen ruokailutila jossa on kodikas leivinuuni. Molemmissa siivissä on terassit sekä aidatut piha-alueet. Asukkaat voivat ulkoilla joko aidatulla piha-alueella tai hoitokodin omassa pihapiirissä ympäri vuoden. Toimintaan kuuluu kaikenlaista monipuolista toimintaa, kuten ulkoilua, sisä- ja ulkopelejä, puutarhassa oleilua ja sen hoitoa, käsitöitä ja kalastusta. Toimintaa järjestetään asukkaiden toiveiden mukaan ja harrastuksiin sekä toimintaan osallistuminen on yksilöllistä. Asukkaat voivat myös halutessaan osallistua ohjatusti hoitokodin askareisiin oman mielenkiintonsa sekä kykyjensä mukaan. Askareita ovat muun muassa leivonta, ruokahuolto, siivous, vaatehuolto, puutarhanhoito sekä kiinteistön huoltotoimet.

Päivittäisiin toimintoihin kuuluu laulu-, keskustelu-, peli- ja laulutuokiot ja vuodenkiertoon liittyvät juhlat järjestetään perinteisin tavoin. Asukkaiden toimintakyvyn ylläpitävään ja parantavaan toimintaan sisältyy ympäristö-, puutarha- ja eläinterapiat osana Vihreä hoiva -toimintaa (Muurutvirta.fi, palvelukuvaus. Viitattu 31.10.2015).

Muita Vihreä hoiva -hoitokoteja ovat Kotiniemi, Kotirinne, Tetriaho ja Tetritypa, joissa panostetaan kaikkien asukkaiden monipuoliseen ja aktiiviseen omaan hoivaan osallistumiseen, käyttämällä Vihreä hoiva menetelmiä (Vihreä hoiva – luontohoiva, viitattu 18.10.2015).

5 Tutkimusmenetelmät ja aineistot

5.1 Tutkimustavoite ja tutkimusmenetelmät

Kyseessä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jolla pyrittiin mittaamaan Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Havainnoitavana olevat asukkaat valitsi toimeksiantaja. Koska havainnoinnin jälkeen oli tarkoitus tehdä haastatteluja, tuli valittujen asukkaiden olla siinä kunnossa, että he kykenivät keskustelemaan.

Tutkimusaineistona käytin kahta järjestettyä tapahtumaa, joissa havainnoin asukkaiden reaktioita ja toimintaa tapahtuman aikana. Asukkaiden kanssa yksilöllisesti käydyssä reflektioivassa haastattelussa käytin apunani itse suunnittelemani lomakkeita. Haastattelussa kävin lävitse tapahtumatilanteissa tekemiäni havaintoja tapahtumatilanteista, sekä tapahtumiin liittyviä kysymyksiä, joilla pyrin vahvistamaan havaintojani. Keräsin myös haastateltavilta palautetta, jossa he kertoivat mielipiteensä ja kokemuksensa tarjotuista tapahtumista, toiminnasta sekä toiveistaan Muurutvirran hoitokodin Green Care -toiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tavoite oli tutkia Muurutvirran hoitokodin Green Care -toimintaa sekä sen vaikutuksia asukkaisiin. Koska kyseessä on toimintaa tavoitteellisesti kehittävä yksikkö, vaikuttavuuden tutkiminen on tärkeää, koska sillä pyritään etsimään muun muassa lisää kehityskohteita ja ideoita, joilla toimintaa voisi

parantaa. Vaikuttavuustutkimusta tehdessä on tärkeää kuulla toimintaan osallistuvien mielipiteitä sekä toiveita.

Jotta vaikuttavuutta voitaisiin mitata, on hyvä olla aiempaa materiaalia, johon uutta kerättyä tietoa voidaan verrata. Muurutvirran hoitokodilla on oma kirjausjärjestelmä, johon hoitajat kirjoittavat päivän mittaan asukkaan kanssa tapahtuneesta toiminnasta. Järjestelmässä on siellä oma Green Care -osionsa, johon kirjataan kaikki sen aihepiiriin kuuluvat toiminnot ja tapahtumat.

5.2 Vaikuttavuus ja havainnointi

Green Care -toiminnan avulla on tarkoitus lisätä, edistää ja ylläpitää ihmisten ja asiakkaiden sosiaalista, psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia (Green Care Finland, viitattu 16.10.2015, Peuraniemi, T. 2012, 17- 18). Green Care on kasvava ja kannatusta saava toimintamuoto sosiaali – ja terveysalalla, ympäri Suomea. Vaikka tutkimusnäyttöä on vielä toistaiseksi koottu Suomessa vähänlaisesti, on silti huomattu että Green Caren toimintamuodot sekä menetelmät ovat auttaneet positiivisesti monia ihmisiä. Ongelmana on ollut, ettei luontoon liittyviä parannuskeinoja mielletä usein tieteellisiksi, vaikka näyttöä tästä on. Kuitenkin on koottu yhteen teorioita sekä teoreettisia aihealueita, jotka liittyvät Green Caren viitekehukseen. (Suopanki, A. 2011, 22-23).

Sosiaalityössä vaaditaan vaikuttavuutta sekä näyttöön perustuvia käytäntöjä, joiden mukaan voidaan mitata työn toimivuutta ja tehokkuutta. Sosiaalityön vaikuttavuuden arviointi ja sen vahvistaminen on tärkeää, kun tavoitteena on tuottaa laajoja käytäntöjä, jotka kehittävät sosiaalialan työtä (Kivipelto, M. ym. 2014, 172, 178).

Havainnointia käytetään yleensä laadullisten tutkimusten tekemisessä. Metodia käyttäessä on hyvä käyttää sen apuna toista tapaa, jolla voidaan vahvistaa

havainnoinnilla saatua tietoa ja lisätä havainnoinnin luotettavuutta. Havainnoinnilla pyritään saamaan välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi on tietoista tarkkailua ja sitä tapahtuu päivittäin, mutta tieteellisellä tasolla havainnoinnilla tarkoitetaan systemaattista tarkkailua. Havainnoinnilla voidaan muun muassa kerätä tietoa siitä, toimivatko ihmiset niin, kuten he sanovat toimivansa. Havainnointi voi kohdistua erilaisiin tapahtumiin, käyttäytymisiin tai fyysisiin kohteisiin ja havainnointi voidaan jakaa joko osallistuvaan tai ei-osallistuvaan havainnointiin. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on aktiivinen rooli toiminnassa ja ei-osallistuvassa tutkija pysyy pelkkänä havainnoijana (Saaranen-Kauppinen, ym. KvaliMOTV, havainnointi. Viitattu 8.11.2015, Vilkka, H. Tutki ja havainnoi, 2014. Viitattu 8.11.2015).

Havainnointitekniikoista on myös erilaisia menetelmiä, jotka ovat systemaattinen ja ei-systemaattinen havainnointi. Systemaattisessa havainnoinnissa edellytetään, että tutkijalla on valmiiksi laadittu tutkimusongelma lista, joihin tutkija on luetellut tutkimusongelmansa. Tässä havainnointimenetelmässä edellytetään tutkijalta paljon ennakkotietoa tutkittavasta aiheesta ja ongelmasta, jotta havainnoija voi päättää mitä ja milloin hän havainnoi. Ei-systemaattisessa havainnoinnissa on tarkoitus kerätä mahdollisimman paljon ja monipuolista ennakkotietoa asiasta. Tutkittavasta aiheesta olevan teorian avulla tehdään ennakko-oletuksia, joiden mukaan kerätään havaintoja tapahtumassa. Havainnoiteja tehdessä on tärkeää päättää havainnoinnin tarkkuus, kuten liikkeet, ilmeet, eleet ja äänen paino (Saaranen-Kauppinen, ym. KvaliMOTV, havainnointi. Viitattu 8.11.2015, Vilkka, H. Tutki ja havainnoi, 2014. Viitattu 8.11.2015).

5.3 Aineistot

Ensimmäinen havainnointi toteutettiin Muurutvirran hoitokodin, jo perinteeksi tulleessa rusakkojahti -tapahtumassa. Tapahtuman tarkoituksena oli saada asukkaat luonnon helmaan kokemaan jahdin tuomaa jännitystä sekä saamaan

uusia kokemuksia ja muistelemaan menneitä.

Tapahtuma järjestettiin niin, että paikalle oli kutsuttu niin läheltä kuin vähän kauempaakin metsästäjiä sekä kaksi ajokoiraa. Jo aamusta asti Muurutvirran asukkaita innostettiin tulevaan jahtiin ja osalla asukkaista oli jo aamupalapöydässä toppavaatteet yllään. Osa oli halukkaampia ja osa vähemmän halukkaita osallistumaan tapahtumaan. Halukkuus ilmeni tahtona lähteä nopeasti ulos. Asukkaiden keskuudessa oli aistittavissa innostunut tunnelma. Tapahtumaan kuului jahdin lisäksi lämmittelyä kodassa, yhdessäoloa sekä pannukahvin ja eväiden nauttimista. Niin asukkaat kuin metsämiehet, sekä muutamat vieraat pääsivät vuorollaan nauttimaan kodassa olevan nuotion lämmöstä ja toistensa seurasta.

Ajokoiran kuuluva haukunta, sekä metsämiesten kertomukset herättivät erityisesti halukkuutta muistella menneitä ja omia kokemuksia. Varsinkin ne asukkaat jotka olivat itse aiemmin metsästäneet, innostuivat kertomaan omia tarinoitaan ja jakamaan kokemuksiaan. Vanhemmat asukkaat jakelivat tyytyväisinä metsästämiseen liittyviä vinkkejä nuoremmille. Osalla asukkaista heräsi haikeus ja kaipuu nuoruuteen, aikaan jolloin he itse vielä kykenivät metsästäämään. Joku liikuttui kyyneliin asti ja osa iloitsi että pääsi kokemaan jälleen metsästyksen tuoman jännityksen, vaikkei itse ollutkaan passissa.

Kirpeässä syyssäässä ja auringonpaisteessa oleminen oli virkistävää monelle asukkaalle ja he nauttivat luonnon keskellä olemisesta. Kun ensimmäinen jänis saatiin ammuttua ja saalis tuotiin esille, oli moni asukas innoissaan. Ajokoirakin sai huomiota osakseen, kun se tuotiin näytille ensimmäisen ja tällä kertaa myös viimeisen saaliin jälkeen. Tällä kertaa saatiin vain yksi jänis, mutta se ei latistanut tunnelmaa tai tapahtumaa, sillä päätavoite oli saavutettu. Tavoitteena oli tarjota asukkaille yhdessäoloa ja tekemistä, nauttia ulkoilmasta ja luonnosta, sekä saada uusia kokemuksia ja muistella vanhoja. Rusakkojahdin jälkeen kävin haastattelemassa havainnoimiani asukkaita ja keskustelin heidän kanssaan heidän kokemuksistaan.

Toinen havainnoitava tapahtuma oli myös Muurutvirran hoitokodilla. Tapahtuma

järjestettiin 10.11.2015, jolloin hoitokodille tuotiin vierailulle nuori, terapiakoira koulutettava koira. Tapahtumaan osallistui paljon asukkaita, joista havainnoin yhdeksää. Aloitteleva kouluttaja sekä koira oli kutsuttu hoitokodille vierailulle, jotka mahdollistivat tämän opinnäytetyön toisen havainnointitapahtuman.

Koska koira ei vielä virallisesti ollut terapiakoira, toimintaa ei voinut kutsua eläinterapiaksi. Tapahtuma oli siksi eläinavusteista toimintaa, sillä eläinterapiaa ei voi antaa muut kuin hoitoalan työntekijät ja asiantuntijat. Tilanne oli uusi niin koiralle kuin kouluttajalle, mutta huomioin nämä seikat havainnoinnin aikana.

6 Tulokset ja johtopäätökset

6.1 Ensimmäinen havainnointi

Ensimmäinen havainnointi oli Muurutvirran hoitokodissa järjestetyssä rusakkojahdissa. Järjestettyyn rusakkojahtiin osallistui runsaasti asukkaita sekä vieraita. Havainnoin tapahtuman aikana seitsemää iäkäästä mieshenkilöä, jotka olivat enemmän tai vähemmän liikuntarajoitteisia. Jokaisella heistä oli aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta, luonnossa työskentelemisestä, metsästyksestä ja eläimistä. Havainnoinnissani kiinnitin huomiota heidän äänenpainoonsa, ilmeisiinsä, eleisiinsä sekä heidän erilaisiin reaktioihinsa, joita toiminnan aikana tapahtui. Kiinnitin myös havainnoidessani huomiota siihen, mitä havainnoitavat kertoivat ja kuinka he kertoivat omista kokemuksistaan. Oliko äänessä mukana naurua vai oliko ääni hyvin vaisu ja puhe hiljaista.

Rusakkojahdin jälkeen vielä haastattelin havainnoitaviani yksilöllisesti, jotta saisin vahvistusta omille havainnoilleni, sekä kuulisin asukkaiden omakohtaiset kokemukset tapahtumasta. Apunani käytin laatimiani haastattelulomakkeita (liitteet 1 & 2), joiden pohjalta lähdin analysoimaan havainnointiani.

Suurimmalla osalla havainnoitavista ilmeni ennen jahtia, jahdin aikana sekä sen jälkeen hymyä sekä innostunutta käytöstä. Jahdin alussa ja aikana moni

innostui kertoilemaan omia kokemuksiaan. Kokemusten kertoileminen toi naurua, mutta se samalla herätti haikeutta, joka kuului himmenevästä äänestä, sekä puheen vaimenemisesta. Osa havainnoitavista, vaikka kokikin tapahtuman mielekkäänä ja ilmaisi iloisuuden tunteita hymyillen ja naureskellen, vetäytyi ja passivoitui keskustellessa. Yksi havainnoitavista liikuttui jahdin aikana kyyneliin nuotion äärellä, eikä pystynyt pukemaan kokemaansa sanoiksi.

Monella havainnoitavalla heräsi nuotion äärellä muistelun tarvetta, kun metsämiehet tulivat lämmittelemään ja nauttimaan eväistä. Moni koki tapahtuman positiivisena sekä antoisana, mikä ilmeni havainnoinnin jälkeisissä haastatteluissa. Koska havainnoitavat henkilöt olivat liikuntarajoitteisia, iäkkäitä henkilöitä, harmitti osaa se, etteivät he päässeet itse juoksemaan metsään jäniksen perään tai ampumaan. Eräs havainnoitavista, vaikka innostuikin muuten aiheesta sekä muistelemaan omia kokemuksiaan ja jakamaan niitä toisten kanssa, koki tapahtuman kiusallisena. Kiusallisuus näkyi torjuvasta kehonkielestä, kun häntä pyydettiin kulkemaan ulkona mukana toisten kanssa, ja kun hänelle tarjottiin apua kotaan mennessä. Apu ei kelvannut ilman suostutteluja. Jälkihaastattelussa havainnoitava vahvisti, että koki tapahtuman kiusallisena.

Koska kyseessä oli iäkkäämpiä mieshenkilöitä, heillä oli entuudestaan paljon kokemusta metsästyksestä ja luonnossa liikkumisesta. Jokainen koki tapahtuman siltä osin mukavaksi, että pääsi muistelemaan ”vanhoja hyviä aikoja” sekä viettämään yhteisöllistä aikaa toisten kanssa. Samoin ulkona oleminen ja luonnon läheisyydessä liikkuminen olivat positiivisesti vaikuttavia tekijöitä, vaikka ilma olikin syksyisen kirpeä.

Metsämiehillä oli suuri vaikutus siihen, että moni alkoi kertoa vuorollaan metsästysjuttuja tai vertailla saaliita ja ajokoiria. Kodan tiivis tunnelma ja nuotion tuoma lämpö näyttivät vaikuttavan positiivisesti jokaiseen havainnoitavaan. Asioiden uudelleen kokeminen, vaikka ei itse pystynyt täyspainoisesti jahtiin osallistumaan, vaikuttivat tärkeältä, jopa liikuttavalta. Vaikka kyyneleet ja

haikeus nousivat pintaan, ne eivät välttämättä tarkoita että muisto olisi huono tai kipeä. Haikeus koetaan kaipuuna ”vanhaan hyvään aikaan”, hyviin muistoihin, hyviin hetkiin.

6.2 Toinen havainnointi

Toinen havainnointi oli aloittelevan terapiakoiran vierailu Muurutvirran hoitokodilla. Vaikka koirasta tulee terapiakoira, tämän kertaista järjestettyä tapahtumaa ei voi tulkita eläinterapiaksi. Tapahtuma oli siis eläinavusteinen toiminta -tapahtuma, jossa koira kiersi asukkaiden joukossa ilahduttamassa ja viihdyttämässä heitä. Havainnoin toisessa tapahtumassa yhdeksää eri asukasta ja havainnoinnissa kiinnitin huomiota jälleen heidän eleisiinsä, liikehdintäänsä, ilmeisiinsä, äänenpainoonsa sekä erilaisiin reaktioihin. Apunani käytin laatimaani havainnointi lomaketta (liite 3).

Tapahtumaan osallistuneet halukkaat olivat kokoontuneet talon yhteiseen ruokailutilaan, joka yhdistää kehitysvamma- sekä vanhuspuolen. Asukkailla oli odottava ilme, sillä he tiesivät odottaa koiravierailua. Innostuneisuus näkyi seikkailevana katseena sekä pienestä levottomasta liikehdinnästä. Koiran saapuessa kouluttajansa kanssa asukkaiden huomio ja katseet kääntyivät koiraan. Kouluttaja ja koira lähtivät kiertelemään asukkaiden keskellä.

Osa asukkaista oli innoissaan. Tämä ilmeni hymynä sekä nauruna kun he silittivät koiran turkkia ja koiran nuolaistessa heidän kättään. Moni halusi silittää koira, sillä he kurkottivat käsiään koiran puoleen ja juttelivat koiralle suoraan hempeällä äänellä ja hieman leperellen. Asukkaiden käymät keskustelut kouluttajan kanssa menivät koiriin, koiran herättämiin tuntemuksiin sekä omiin nuoruusmuistoihin. Osa asukkaista alkoi kertoa omista koirakavereistaan ja osa omista kokemuksistaan koirien kanssa. Lausahdukset ”koirat ovat ihania”, ”koira on ihmisen paras kaveri” tulivat esiin useaan otteeseen. Eräs vanhempi asukas totesi, että kuinka turvallinen tunne tulee, kun on koira vieressä.

Suurin osa havainnoitavista oli myötämielisiä koiran kohdatessaan, mutta osa havainnoitavista pelkäsi. Henkilöt jotka aluksi arkailivat koiran kanssa, roskaistuivat kuitenkin muiden asukkaiden rohkaisemina silittämään ja koskemaan koira. Eräs kertoi, ettei muuten pelkää koiria, mutta tietyt koirarodut aiheuttavat pelkoa.

Kokonaisuudessaan koiran vierailu oli positiivinen ja iloinen tapahtuma. Koiran läsnäolo herätti iloisuutta sekä innostunutta käytöstä suurimmassa osassa havainnoitavia. Nämä tuntemukset näkyivät muun muassa hymynä, nauruna, innokkaana käden ojenteluna ja liikehdintänä, joka aktivoi varsinkin kehitysvammaisia, sekä pirteäsävyisenä puheena. Hekin jotka aluksi arkailivat koiran suhteen, innostuivat tapahtuman loppua kohden keskustelemaan toisten asukkaiden kanssa. He muun muassa alkoivat kertoa omista koirakavereista, joita heillä oli aiemmin ollut.

Toisen havainnointitapahtuman yhteydessä ei käytetty refleктоivaa haastattelua. Tapahtuma oli aikataulutettu niin, ettei haastattelua olisi voinut pitää heti tapahtuman jälkeen, kun se vielä olisi ollut havainnoitavien tuoreessa muistissa. Kun kyseessä oli muistisairaita vanhuksia sekä kehitysvammaisia, eivät he välttämättä olisi ymmärtäneet, mistä tapahtumasta olin heitä haastattelemassa. Haastattelussa olisin käyttänyt itse tekemää haastattelulomaketta (liite 4).

6.3 Johtopäätökset tapahtumista

Moni koki luonnossa liikkumisen ja tekemisen tärkeänä ja virkistävänä. Kaikki havainnoitavat olivat kotoisin maaseudulta, mutta osa oli välillä asunut myös kaupungissa, ja palannut myöhemmin takaisin maaseudulle. Jokainen koki maaseudun tuoman rauhan ja luonnon läheisyyden rauhoittavana ja levollisena.

Luonnon läheisyys tuntui tuovan rauhaa ja kiireettömyyden tunnetta. Osa havainnoitavista totesi että vaikei muuten pysy vuodenaikojen perässä, niin

luonto kertoo mitä aikaa eletään.

6.3.1 Rusakkojahti

Rusakkojahti herätti paljon hyviä muistoja, joita asukkailla oli kertynyt paljon. Muistojen esille saaminen ja muisteleminen vaativat aktiivista toimintaa, jotta ne saatiin virkoamaan. Kun lähdin asukkaiden kanssa seuraamaan jahtia, kyselin heidän kokemuksistaan ja keskustelin tapahtumasta.

Havainnoitavat asukkaat kertoivat ja vastailivat mielellään, mutta heidän sanallinen arkkunsa aukesi kunnolla vasta kodassa, nuotion ja metsämiesten seurassa. Havainnoitavat jakoivat omaa tietämystään omien kokemustensa pohjalta ja näiden asioiden jakaminen näytti vaikuttavan positiivisesti havainnoitaviin.

6.3.2 Koiravierailu

Monella asukkaalla oli taustana maatalaelämä, jossa he olivat tottuneet elämään eläinten keskellä ja työskentelemään niiden parissa. Heillä oli hyviä kokemuksia eläimistä ja he pitivät niitä tärkeänä osana ihmisen elämää. Vanhempien asukkaiden keskellä näkyi kuinka he innostuivat koitan kohdatessaan muistelemaan omia kokemuksia eläinten parissa. Koira koettiin ystävänä, työkaverina sekä turvallisuuden tunteen tuojana.

Eläimen merkitys monelle ilmeni siinä, kuinka asukkaat alkoivat puhua pehmeällä äänensävyllä omista eläinkavereista, joita heillä oli ollut elämänsä aikana. He kertoivat kuinka heillä oli ollut metsästyskoira, vahtikoira ja kaverikoira, sekä koiria jotka ymmärsivät milloin oltiin töissä (metsästävässä) ja milloin oltiin kaveri (vieressä siliteltävänä). Näiden muistojen muistelu herätti hymyä sekä asukkaiden katse terävöityi, kun he kertoivat eläintovereistaan ja nuoruudestaan.

Vaikka ihminen aloittaa kokemusten muistelun ensin ilolla, mutta liikuttuu sitten kyyneliin, se ei vähennä kokemusten ja muistojen arvoa ja tärkeyttä. Monesti muistojen ja kokemusten esille tuominen vaatii enemmän kuin pelkkää keskustelua. Tilanne on hyvä järjestää uudelleen ja antaa mahdollisuus elää uudelleen muistoja ja elettyä elämää. Kun kyseessä on liikuntarajoitteisia tai muistisairaita vanhuksia sekä kehitysvammaisia, muistojen ja kokemusten uudelleen eloon herättäminen ja niiden luominen on entistä tärkeämpää. Hyvien muistojen ja positiivisten kokemusten uudelleenkokeminen tuottaa mielihyvää, nostavaa esiin omia kykyjä ja tietämystä ja luovat näin uusia positiivisia kokemuksia. Osallistaminen toimintaan luo onnistumisen mahdollisuuksia, oman tarpeellisuuden vahvistamista sekä positiivisten kokemusten uudelleen elämistä.

7 Pohdintaa

7.1 Yhteenveto

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, lisääkö luonto- ja eläinlähäinen toiminta ihmisen hyvinvointia. Työn tavoitteena oli myös vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin 1) voidaanko Green Carella vahvistaa positiivisia kokemuksia luonnon ja eläinten avulla ja 2) kuinka näitä kokemuksia voitaisiin Green Care -menetelmillä vahvistaa.

Kehitysideoita joita Muurutvirran hoitokodille tuli palautekyselyjen (liite 5) yhteydessä oli muutamia. Kokonaisvaltaisesti asukkaat olivat tyytyväisiä tarjottuun toimintaan, mutta muutamia asioita he toivoisivat lisää. Muun muassa lisää eläimiä siliteltäviksi ja hoidettavaksi, ratsastusta sekä yleistä tekemistä ”touhuamista”, kuten eräs palautteen antaja totesi.

Ryhmässä oleminen ja tekeminen luovat yhteisöön kuulumisen tunteen ja omien kokemusten jakaminen vahvistaa oman itsensä tuntoa sekä arvoa. Siksi yhteisölliset hetket, kokemusten jakaminen ja tapahtumien yhdessä purkamisen

ovat tarpeellisia, jopa tärkeitä. Jotta positiivisten kokemusten vahvistaminen olisi mahdollista, tulee asukkaalle antaa mahdollisuus muistella, kokea asioita uudelleen, käydä kokemuksiaan läpi ja jakaa niitä sekä tietämystään. Näin hän kokee itsensä tarpeelliseksi ja samalla elämänlaatu ja hyvinvointi kohenevat.

Luonnon ja eläinten vaikutuksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Luonto rauhoittaa, luo kiireettömyyttä ja sillä on monia positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ihmiseen. Eläimet kohtaavat ihmisen aitona, eikä niiden kanssa kommunikoida tarvita aina sanoja, sillä pelkkä kehonkieli ja läsnäolo riittävät. Eläimet ja luonto ovat monella tavalla terapeutisia, sekä monille nykypäivänä tarpeellista. Moni hakeutuu luonnon rauhaan mökilleen, osa taas lähtee ulkoilemaan koiran kanssa metsään.

Tutkimusaineiston kerääminen havainnoimalla oli sekin haasteellista mutta myös hyvin opettavaista ja antoisaa. Tutkimuskohteiden havainnointi oli välillä haastavaa, sillä monta eri tekijää vaikutti havainnointihetkeen. Kaikkien asioiden, sekä niiden tuottamien tuntemusten ja kokemusten yhtäaikainen havainnointi oli haasteellista. Kuitenkin jälkihaastattelut osoittautuivat hyvin antoisiksi, sillä ne auttoivat paljon ja olivat kovin tarpeellisia tutkimuksen kannalta. Asukkaiden kanssa keskustellessa nousi monia uusia asioita esille, joita ei välttämättä havainnointihetkellä ehtinyt laittaa merkille.

Rusakkojahdin kohdalla lähtisin kehittämään tapahtumaa niin, että asukkaita voitaisiin osallistaa vielä enemmän toimintaan. Varsinkin niitä, jotka haluaisivat kokea vielä voimakkaammin tapahtuman aiheuttaman innostuksen. Halukkaita voitaisiin viedä passiin metsämiesten kanssa esimerkiksi tienvarsille, joihin heidän olisi helpompi mennä tai heidät voisi viedä.

Ennen jahtia voisi olla tapaaminen asukkaiden ja metsämiesten, sekä muiden osallisten kesken. Tapaamisessa voitaisiin kertoa mitä on tapahtumassa ja kuinka tapahtuma etenee. Tämän näkisin hyväksi siksi, että kasvot tulisivat tutuksi, tapahtuma saisi uudenlaista näkökulmaa ja se herättäisi enemmän

muun muassa innostusta tapahtumasta. Jahdin jälkeen voisi olla jälleen yhteinen hetki, jossa käytäisiin tapahtumaa läpi, kertoillen muun muassa metsästystarinoita ja kokemuksia. Näissä hetkissä voitaisiin osallistaa asukkaita hyvin ja samalla nostaa esille positiivisia muistoja, kokemuksia ja tunteita.

Eläinavusteista toimintaa sekä eläinterapiaa voisi hyödyntää enemmän, varsinkin muistisairaiden vanhusten joukossa. Havainnoidessani muistisairaita vanhuksia koiran vieraillessa, he kertoivat kuinka koira herättää heissä turvallisuuden tuntemuksia. Jos pohtii muistisairaana vanhuksen tilaa, vaikka hän eläisikin turvallisessa ja valvotussa hoitokotiympäristössä, tila ja ympäristö tulevat hänelle aika ajoin uusina asioina muistisairauden takia. Koulutetun terapiakoiran läsnäolo ja vielä sellaisen joka asuisi hoitokodissa, voisi luoda turvallisuuden tunteen sellaista kaipaavalle ja tarvitsevalle muistisairaalle vanhukselle.

Koska Green Care -toiminta on laajeneva toiminta ympäri maailmaa ja Suomea, asiaa voisi tutkia enemmänkin. Green Carella on monia toimintamuotoja, joista itse tutkin vain pintaraapaisun verran. Luonnon ja eläinten vaikutus ja merkitys ihmiselle ovat merkityksellisiä. Green Care mahdollistaa monipuolista sekä toiminnallista toimintaa jokaiselle asiakaskunnalle.

Jatkotutkimusaiheina voisi olla muun muassa tarkempi tutkiskelu luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista ihmisen positiivisiin kokemuksiin. Samalla voisi tutkia mitkä ovat parhaimmat keinot nostattaa noita kokemuksia esiin. Millaista toimintaa se vaatii, millaisia resursseja, kuinka ja millainen eläinten avulla tehty toiminta voisi auttaa ihmistä. Millaisia tuntemuksia ja kokemuksia herättää eläinlähäinen toiminta.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Muurutvirran hoitokodille, hyödyntäen heidän järjestämiä tapahtumia sekä asukkailta saatavien palautteiden avulla. Opinnäytetyön tutkimusmuoto oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimus tehtiin havainnoimalla sekä refleктоivalla haastattelulla. Haastattelulla pyrittiin vahvistamaan havainnoiteja, joita tapahtumien aikana tehtiin.

Opinnäytetyön luotettavuus ja toistettavuus ovat haastavia ja samojen tutkimustulosten saaminen on lähes mahdotonta, kun kyseessä on hyvin laadullinen tutkimus. Tutkimustuloksia katsoessa on muistettava, että aineistoa on kerätty kehitysvammaisilta sekä muistisairailta vanhuksilta. Opinnäytetyö perustuu tekijän havaintoihin ja niiden vahvistamiseen asukkaiden taholta. Haastattelutulokset voivat hyvinkin muuttua asukkaan mielentilan sekä erilaisten tuntemuksien seurauksena. Opinnäytetyön tuloksien luotettavuuteen vaikuttaa myös se, ettei toisessa havainnointitapahtumassa voitu käyttää refleктоivaa haastattelua, tilanteen muutoksen takia. Kuitenkin kaikki havainnot joita tapahtumassa saatiin kirjattua, vahvistuivat tapahtumahetkellä havainnoitavien oman toiminnan ja puheen välityksellä.

Havainnoinnin haasteena on, että aina voi jäädä jotain olennaista huomaamatta. Vaikka havainnoinnin apuna käyttäisikin refleктоivaa haastattelua, niin silti havainnoijalta voi jäädä jokin oleellinen tilanne, ele, ilme ynnä muu asia huomaamatta. Tämä voi muuttaa koko tilanteen kulkua.

9 Lähteet

Fine, H. A. 2006. Handbook on animal-assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice. Second edition. California State Polytechnic University, Professor-Graduate Pedagogical Studies, College of Education and Integrative Studies. Viitattu 16.10.2015
<http://search.ebscohost.com.ezproxy.uef.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=173484&site=ehost-live>

Green Care Finland, Mitä on Green Care? Viitattu 16.10.2015
<http://www.gcfinland.fi/>

Green Care Finland, eettiset ohjeet. Viitattu 20.10.2015
<http://www.gcfinland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>

Green Care Suomessa, Green Care Finland, diaesitys. Viitattu 31.10.2015
<http://www.gcfinland.fi/file/original/green%20care%20suomessa%20esitys-powerpoint.pdf?fileId=95989>

Green Care -Työkirja. Viitattu 16.10.2015
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>

Green Care: A Conceptual Framework, 2010. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green Care in Agriculture. Editors: Sempkin, J., Hine, R. & Wilcox, D. Loughborough University. Viitattu 20.10.2015
http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf

Hirvi, O. & Vauhkonen, M. 2011. ”Virikkeitä aidosta hännänheilutuksesta”, ikäihmisten kokemuksia kaverikoira-toiminnasta. Opinnäytetyö, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 16.10.2015
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25757/hirvi_oonavauhkonen_mia.pdf?sequence=1

Holopainen, T-P. 2015. Muurutvirran hoitokodin omavalvontasuunnitelma. Sähköpostiviesti 2.11.2015

Kennelliitto – Vastuullista koirankasvatusta, kaverikoirat. Viitattu 31.10.2015
<http://www.kennelliitto.fi/kaverikoirat>

Kivipelto, M. Kotiranta, T. 2014. Sosiaalityön vaikuttavuuden arvioinnin kriittinen eetos saatava takaisin. Janus, vol 22 (2) 2014. Viitattu 8.11.2015
<http://ojs.tsv.fi/index.php/janus/article/viewFile/51208/15652>

Koukkunen, M. 2014. Green Caren toteutus Suomessa. Opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu. Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma. Viitattu 16.10.2015

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80753/Koukkunen_Miia.pdf?sequence=1

Kosomaa, A. 2013. Green Care – toiminta vanhusten hoidossa ja kuntoutuksessa, integroitu kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö, Karelia-ammattikokeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 16.10.2015
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68359/Kosomaa_Anu.pdf?sequence=1

Mattila, S. A. 2009. Onnentaidot, Hyvinvointi (Well-Being) Duodecim, terveyskirjasto. Viitattu 29.10.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037

McCardle, P., McCuine, S., Griffin, A. J., Esposito, L. & Freund, S. L. 2011. Animals in Our Lives. Human-Animal Interaction in Family, Community, & Therapeutic Settings. Baltimore, Maryland, USA.

McCardle, P., McCuine, S., Griffin, A. J. & Mahmolmes, V. 2011. How Animals Affect Us, Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health. American Psychological Association, Washington, DC.

Paakkinen, M. 2012. Green Care -esimerkkejä Vihreästä Hoivasta Suomessa. TTS:n tiedote, asuminen, teknologia ja palvelut. 2/2012 (666).

Peuraniemi, T. 2012. Luonnollista hyvinvointia, esisuunnitteluhanke green care – toimintamallin kehittämistä Muurutvirran hoitokodin kehitysvammaisille asukkaille. Opinnäytetyö (YAMK). Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, kuntoutuksen koulutusohjelma. Viitattu
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43515/Peuraniemi_Teemu.pdf?sequence=1

Searle, A. B. 2008. Well-being, in search of a good life? First published in Great Britain 2008 by The Policy Press, University of Bristol, Fourth Floor, Beacon House, Queen's Road, Bristol BS8 1QU, UK

Suopanki, A. 2011. Green Care sosiaalityön mahdollisuutena. Kandidaatin tutkielma, Lapin yliopisto. Viitattu 16.10.2015
http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki_kandi.pdf?fileId=5584

Tuomela, M. 2012. Elvyttävä elämyspuutarha, viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille. Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 28.10.2015
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela_Minna.pdf?sequence=1

Viialainen, R. 2011. Vihreä hoiva tulee, Tesso Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Viitattu 20.10.2015 <http://tesso.fi/content/vihre%C3%A4-hoiva-tulee>

Vilka, H. Tutki ja havainnoi, 2014. Pdf -tiedosto. Viitattu 8.11.2015
<http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen T., Partanen, U., Rantamäki-Lehtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarvike talous 141, Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Tampereen yliopistopaino Juvenes Print Oy. Viitattu 17.10.2015
<http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>

Kuviot

Kuvio 1. Green Care -työkirja, Green Caren -toimintatapa. Viitattu 10.11.2015
Kuvio 2. Green Care -työkirja, Luontohoiva & luontovoima. Viitattu 10.11.2015
Kuvio 3. Green Care -työkirja, Green Care markkina. Viitattu 10.11.2015

Liitteet

Liite 1. Rusakkojahdin havainnointilomake
Liite 2. Rusakkojahdin haastattelulomake
Liite 3. Koiravierailun havainnointilomake
Liite 4. Koiravierailun haastattelulomake
Liite 5. Palautekysely Muurutvirran hoitokodille

Liite 1

Rusakkojahti Muurutvirran hoitokodilla

Havainnoitavan nimi	Hymy	Nauru	Innostunut käytös	Vetäytyminen	Itku	Muita havaintoja
---------------------	------	-------	-------------------	--------------	------	------------------

Ensimmäinen sarake: ennen jahtia

Toinen sarake: jahdin aikana

kolmas sarake: jahdin jälkeen

