



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

## **Luontoseniorit**

Luontolähtöisen toiminnan suunnittelu ja  
vakiinnuttaminen Hämeen Setlementin senioritoimintaan

*Jaana Santanen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2017

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Jaana Santanen	<b>Sivumäärä</b> 57 + 6 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Luontoseniorit: luontolähtöisen toiminnan suunnittelu ja vakiinnuttaminen Hämeen Setlementin senioritoimintaan	
<b>Ohjaava opettaja</b> Markus Söderlund	
<b>Työn tilaaja</b> Hämeen Setlementti ry	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tilaaja on Hämeen Setlementti ry. Työssä kuvataan prosessia, jonka aikana Hämeen Setlementin senioritoimintaan suunniteltiin ja luotiin uusi, Green Care -toimintaa eli luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävä ryhmätoimintamuoto, Luontoseniorit.</p> <p>Työn päätavoite oli kehittää Hämeen Setlementin seniori- ja vapaaehtoistoimintaa uuden toimintamuodon myötä, tarjoamalla uudenlaista toimintaa senioreille sekä uudenlaisia mahdollisuuksia vapaaehtoisille. Luontosenioreiden tavoite on edistää yli 60-vuotiaiden yhteisöllisyyttä, lisätä osallisuutta ja tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toiminta on luonteeltaan ennaltaehkäisevää, ja sen tavoitteena on ehkäistä tai lieventää yksinäisyyden ja osattomuuden tunteita, ja siten myös syrjäytymistä.</p> <p>Tavoitteisiin päästäkseen Luontosenioreissa hyödynnettiin menetelmällisesti Green Care -toimintaa. Se on ammatillista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa, jossa hyödynnetään erilaisten luontoelementtien käyttöä hyvinvoinnin tukena. Green Care -toiminta perustuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Luonto on tutkitusti hyväksi ihmisen hyvinvoinnille niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Luonnossa oleskelu esimerkiksi laskee verenpainetta, lisää itsetuntemusta, saa ihmiset liikkumaan ja tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luontosenioreissa voi tutustua luontoon yhdessä, jakaa luontokokemuksia, syventää omaa luontosuhdettaan, antaa omaa osaamistaan ja oppia myös muilta.</p> <p>Työn toiminnallinen osuus koostui kahdesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa suunniteltiin ja ohjattiin suljettu Luontoseniorit-pilottiryhmä yhdeksälle yli 60-vuotiaalle. Ryhmän kahdeksan tapaamista sisälsivät esimerkiksi retkiä, vierailun maatilalle, eläimiä ja kädentaitoja luonnonmateriaaleista. Toimintaa arvioitiin kyselylomakkeella. Toinen vaihe oli toiminnan vakiinnuttaminen osaksi Hämeen Setlementin seniori- ja vapaaehtoistoimintaa, jolloin toiminta muuttui kaikille yli 60-vuotiaalle avoimeksi, yhteisölliseksi vertaistoiminnaksi. Toteutustavassa näkyy vahvasti sosiokulttuurinen innostaminen. Tavoitteena oli jatkaa Luontosenioreiden toimintaa opinnäytetyön jälkeen vapaaehtoisvetoisena, senioreiden itsensä suunnittelemana ja toteuttamana, työntekijän tuella. Tätä mallia toteutetaan Hämeen Setlementin nykyisessä senioritoiminnassa yhteisöllisenä vertaistoimintana.</p> <p>Luontolähtöiselle senioritoiminnalle on kysyntää, sillä jo pilottiryhmään ilmoittautui 34 henkilöä. Palauttekyselyn perusteella toiminta oli mieluisaa ja toi esimerkiksi iloa arkeen ja mahdollisti yhteisöllisiä luontokokemuksia. Suurin osa pilottiryhmäläisistä halusi jatkaa toimintaa. Myös vakiinnuttamisvaiheessa toiminnalle on riittänyt kiinnostusta, ja toiminnan muututtua kaikille avoimeksi seniorit ovat järjestäneet useita retkiä ja tapahtumia. Prosessi jatkuu edelleen, mutta työ on ollut onnistunut lähtölaukaus toiminnalle.</p> <p>Työn loppupuolella visioidaan Green Care -toiminnan laajempia soveltamismahdollisuuksia tulevaisuudessa, niin Hämeen Setlementin muissa toiminnoissa kuin Luontosenioreiden kehittämisen näkökulmastakin. Green Care -toiminta on erityisen toimiva menetelmä sen toiminnallisuuden, sovellettavuuden ja monipuolisuuden ansiosta. Green Care -toiminta Suomessa on kasvussa ja sen määrä lisääntyy hyvien tulosten myötä. Tämä opinnäytetyö tarjoaa yhden tavan luoda ja hyödyntää luontolähtöisen toiminnan mallia kansalaisjärjestössä. Toivottavasti työ toimii inspiraationa ja esimerkkinä myös muille toimijoille, jotka ovat kiinnostuneita hyödyntämään luonnon vaikutuksia hyvinvoinnin tukemisessa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Green Care, luonto, ikääntyneet, yhteisöllisyys, osallisuus, sosiokulttuurinen innostaminen, vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Jaana Santanen	<b>Number of Pages</b> 57 + 6
<b>Title</b> Luontoseniorit: planning and establishing a nature-based form of group activity for seniors at Hämeen Setlementti	
<b>Supervisor</b> Markus Söderlund	
<b>Subscriber</b> Hämeen Setlementti ry	
<b>Abstract</b> <p>The subscriber of this thesis is a non-profit organisation, Hämeen Setlementti. The thesis describes the process of planning and establishing a new, nature-based form of group activity for seniors. The thesis is functional and developing. The main aim is to develop the senior activities and also the volunteer work at Hämeen Setlementti.</p> <p>The new group created during the thesis is called Luontoseniorit (Nature Seniors). Luontoseniorit aims at increasing communality, social inclusion and supporting comprehensive welfare. In this thesis the solution to accomplish those aims was Green Care. Green Care is professional, target-oriented, long-term activity based on a variety of nature-based methods. Green Care activity utilizes the versatile studies that prove the beneficial and healing action of nature. Nature is good for human beings in physical, mental and social aspect. Luontoseniorit makes it possible for the seniors to explore and experience nature together, share nature experiences, deepen the relationship with nature, share their own know-how and also learn from each other.</p> <p>The functional part in this thesis consisted of two stages. At the first stage there was a closed Luontoseniorit pilot group for nine seniors (60+ years). The group gathered eight times, which included for example nature trips, a visit to a dairy farm and utilizing natural material in handicrafts. The pilot group was evaluated by questionnaire. The second stage aimed at establishing Luontoseniorit as a permanent part of the senior activities at Hämeen Setlementti. At that stage, Luontoseniorit changed from a closed group into public form, open for anyone more than 60 years old. The method for implementing Luontoseniorit at this stage was communal and based on peer activities and equality. It is strongly inspired by sociocultural inspiration. That means that the seniors plan and implement the activities themselves. The employee's role is to inspire, support and make activities possible.</p> <p>Based on experiences during the thesis process, it seems that there is a high demand for nature-based activities. There was 34 enrolments for the pilot group. The results from the questionnaire also suggested that Luontoseniorit actually affects positively on seniors. The second stage of the process is still in the beginning, but already now it seems that Luontoseniorit does activate seniors to plan and implement nature based activities for the whole community.</p> <p>The end part of the thesis concentrates on versatile possibilities to apply Green Care activity to Hämeen Setlementti other fields of operation, and also visions to develop Luontoseniorit further. The amount, quality and appreciation of Green Care is increasing in Finland. This thesis provides one possibility to create and implement nature-based activities in a non-profit organisation. Hopefully this thesis inspires and motivates other organisations or persons as well to utilize the positive effects of nature in order to support comprehensive welfare.</p>	
<b>Keywords</b> Green Care, nature, senior citizens, communality, social inclusion, sociocultural inspiration, volunteer work, peer activities	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Tavoitteet	5
1.2 Keskeiset käsitteet ja yhteiskunnallinen viitekehys	8
2 HÄMEEN SETTLEMENTTI RY	13
2.1 Yleistä	13
2.2 Seniori- ja vapaaehtoistoiminta	15
3 GREEN CARE -TOIMINTA	16
3.1 Mitä on Green Care -toiminta?	16
3.2 Green Care -menetelmiä	17
3.3 Green Care -toiminnan historiaa	22
3.4 Tutkimuksia Green Care -toiminnasta	24
3.5 Green Care -toiminnan vaikutuksia ja vahvuuksia	26
4 LUONTOSENIOREIDEN PILOTTIRYHMÄ	28
4.1 Pilottiryhmän perusraamit ja kohderyhmä	28
4.2 Osallistujien etsintä ja valinta pilottiryhmään	29
4.3 Tutustumista ja tietoa Kumppanuustalolla	30
4.4 Lähiretkeilyä, metsää ja makkaranpaistoa Ahvenistolla	31
4.5 Maalaismaisemaa ja eläimiä litalassa	32
4.6 Kädentaidot luonnonmateriaaleista	33
4.7 Lintuja ja luontopolkuja Honkalanrannassa	34
4.8 Villiyrttejä ja luonnonkasveja Aulangolla	35
4.9 Maitotilan elämää	37
4.10 Kollaasit ja palautteet	38
5 LUONTOSENIOREIDEN JATKO JA VAKIINNUTTAMINEN	40
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43
6.1 Tulokset ja vaikutukset	43
6.2 Kehittämisehdotukset ja tulevaisuus	47
6.3 Arviointi	52
6.4 Työn merkitys tilaajalle	53
6.5 Työn merkitys ammattialalle	54
LÄHTEET	56
LIITTEET	58

## 1 JOHDANTO

Suomalaiset ovat liikkuneet luonnossa aina ja se on ollut tärkeä osa suomalaista identiteettiä läpi historiamme. Luonnon positiiviset terveysvaikutukset ovat todennettavissa niin tutkimusten kuin perinteikkään oman luontosuhteemme kokemusten perusteella. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on alettu hyödyntää kasvavissa määrin myös sosiaali- ja terveysalalla hyvin tuloksin. Tästä luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävästä ammatillisesta kokonaisuudesta käytetään termiä Green Care -toiminta.

Suomalainen yhteiskunta muuttuu jatkuvasti. Erityisesti suurten ikäluokkien eläköityminen ja väestön ikääntyminen muuttavat yhteiskunnan rakennetta. Samalla kasvaa huoli senioreiden yksinäisyyden lisääntymisestä ja yhteisöllisyyden vähenemisestä. On sanottu, että parasta ikääntyneiden terveyden edistämistä on yksinäisyyttä vähentävä ja sosiaalista hyvinvointia lisäävä toiminta (Hansen 2015, 9). Opinnäytetyöni vastaa tähän huoleen.

Yli 60-vuotiaat ovat tottuneet luonnossa liikkumiseen ja näkevät luonnon oleellisena osana suomalaista identiteettiä, mutta lähiseudut eivät välttämättä ole tuttuja, eikä luontoon ehkä uskalleta tai haluta lähteä yksin. Yhdessä koettuna ja jaettuna moni asia on rikkaampaa, niin myös luonto. Näiden edellä mainittujen taustatekijöiden yhdistämisen seurauksena syntyi tämän opinnäytetyön ydinajatus: yhteisöllisen luontolähtöisen eli Green Care -toiminnan kehittäminen Hämeen Setlementin seniori- ja vapaaehtoistoimintaan. Tämä toiminta sai opinnäytetyöprosessin aikana nimen Luontoseniorit.

### 1.1 Tavoitteet

Tilaaajan näkökulmasta työn tavoitteena on Hämeen Setlementin seniori- ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen uuden Luontoseniorit-toiminnan myötä. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta edistävää senioritoimintaa on tässä työssä kehitetty luomalla uusi, Green Care -ajattelua hyödyntävä ryhmätoiminnan muoto yli 60-vuotiaille. Opinnäytetyön päätavoite on ensin testata ja luoda uusi ryhmätoimintamuoto, sitten juurruttaa se

Hämeen Setlementin senioritoimintaan luontevaksi jatkoksi muuta seniori- ja vapaaehtoistoimintaa.

Kohderyhmän eli yli 60-vuotiaiden hämeenlinnalaisten kannalta Luontosenioreiden toiminnan tavoite on edistää senioreiden kokonaisvaltaista hyvinvointia luontolähtöisiä eli Green Care -toiminnan menetelmiä hyödyntämällä. Toiminnalla halutaan vaikuttaa positiivisesti senioreiden sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Toiminnan luonne on pääasiassa ennaltaehkäisevää. Sillä halutaan lisätä senioreiden yhteisöllisyyttä, edistää sosiaalista kanssakäymistä, tukea osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia, ylläpitää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä sekä vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin ja voimavaroihin. Toisin sanoen, Luontosenioreiden tavoitteena on lieventää tai ennaltaehkäistä yksinäisyyttä, sosiaalisten suhteiden puuttumista, osattomuuden tunnetta ja syrjäytymisen riskiä, estää fyysisen kunnon ja toimintakyvyn heikkenemistä sekä ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia ja voimavarojen heikentymistä.

Kaikkiin edellä mainittuihin tavoitteisiin on mahdollista vaikuttaa Green Care -toiminnan ja erilaisten luontolähtöisten toimintojen avulla. Hyvinvoinnin parantaminen yhteisöllisyyttä lisäämällä on tärkeä osa kokonaisuutta, johon Luontosenioreilla ja Green Care -toiminnalla voidaan vaikuttaa. Mielen hyvinvointia vahvistaa tutkitusti toisten ihmisten kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen. Sosiaalista hyvinvointia voi puolestaan vahvistaa ja opetella esimerkiksi ryhmätoiminnassa, vapaaehtoistoiminnassa ja ystävien kanssa. Vastavuoroiset suhteet luovat ja vahvistavat sosiaalista hyvinvointia. Toisten ihmisten merkitys hyvinvoinnin tekijöinä korostuu myös vanheudessa. Jokaisen perustarpeita ovat halu pysyä näkyvänä ja tulla kuulluksi itsenään, olla mukana ja kokea itsensä tarpeelliseksi. Kokemus siitä, että omilla teoilla on myönteistä vaikutusta toisiin ihmisiin, vahvistaa myös mielen hyvinvointia. Ikäännyessä sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyy myös tarve jakaa ja antaa, ei pelkääntään saada. (Hansen 2015, 19.)

Luontosenioreiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja hyvinvointivaikutusten tavoittelu perustuu tutkimuksiin ja laajaan teoretietoon luonnon terveysvaikutuksista, joiden ammatillisesta hyödyntämisestä käytetään termiä Green Care -toiminta. Luontoseniorit keskittyvät ennaltaehkäisevään ja virkistävään toimintaan, Green Care -

termein vihreään voimaan tai luontovoimaan. Tavoite ei ole tehdä kuntouttavaa, hoitavaa tai terapeutista toimintaa, eikä toiminnassa määritellä yksilöllisiä tavoitteita.

Luontoseniorit mahdollistaa senioreiden luontokokemusten ja -elämysten jakamisen samanhenkisten kanssa, turvallisessa seurassa, yhdessä tehden. Toiminta mahdollistaa ja rohkaisee sellaisten luontokokemusten pariin, joita ei välttämättä yksin tulisi koettua. Yksin tehdessä esteenä näille kokemuksille voi olla esimerkiksi uskalluksen, tietojen, taitojen tai jopa auton puute. Luontosenioreiden toiminnassa voi tutustua uusiin paikkoihin ja ihmisiin, sekä mahdollisesti myös oppia uusia taitoja ja tietoja. Joillekin toiminta voi olla lähtölaukaus omatoimiseen luonnossa liikkumiseen tai uuteen harrastukseen, toiselle se voi antaa toivottua yhdessä tekemistä aktiivisen yksin luonnossa liikkumisen vastapainoksi. Tavoitteena on luoda Luontosenioreista yhteisö ja toimintamuoto, joka kehittyy aktiiviseksi, itseohjautuvaksi ja omatoimiseksi. Tätä samaa periaatetta toteutetaan muussakin Hämeen Setlementin senioritoiminnassa, ja Luontosenioreista pyritään luomaan pysyvä osa tätä senioritoiminnan kokonaisuutta.

Tavoite on kehittää senioritoiminnan lisäksi Hämeen Setlementin vapaaehtoistoimintaa. Luontosenioreiden toiminnan kautta yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan kirjo laajenee, tarjoten uusia mahdollisuuksia erityisesti senioreille. Samalla myös nykyisille vapaaehtoisille tarjotaan lisää toimintamahdollisuuksia. Joku epäaktiivinen vapaaehtoinen voi innostua Luontosenioreiden tarjoamista mahdollisuuksista ja tulla uudestaan mukaan toimintaan, tai joku nykyinen aktiivinen vapaaehtoinen voi löytää Luontosenioreista uuden mielekkään lisäpalasen omalle vapaaehtoisuuden polulleen Hämeen Setlementissä.

Tilaaajan ja kohderyhmän lisäksi tavoitteita asetettaessa ei tule unohtaa omaa ammattisuuttani. Yksi tärkeä osatavoite opinnäytetyön ja Luontosenioreiden aikana onkin kehittää toiminnan kautta omaa osaamistani ja ammattitaitoani. Saan mahdollisuuden testata toiminnassa erilaisia Green Care -menetelmiä ja ryhmän ohjaamista. Samalla opin aiheesta itsekin.

Viimeisenä mainitsen tavoitteen sijaan vision ja ideaalitulanteen, johon opinnäytetyöprosessi voisi parhaimmillaan johtaa. Toivoisin, että tämän opinnäytetyön synnyttä-

miä tuloksia, tietoa ja kokemuksia voisi hyödyntää tulevaisuudessakin. Erityisesti se voisi tarjota uusia mahdollisuuksia tilaajalle, Hämeen Setlementille. Opinnäytetyöprosessin aikana olen saanut visioita siitä, miten muissa Setlementin toiminnoissa olisi suurta potentiaalia Green Care -toiminnan soveltamisessa. Tällaisia Setlementin toimintoja ovat esimerkiksi miesten toiminta, kuntouttava työtoiminta sekä kotoutumista tukeva toiminta. Samoin Hämeen Setlementin vapaaehtoistoiminnassa on paljon mahdollisuuksia, joita voisi kehittää työn inspiroimana. Uskon, että järjestölähtöiselle, vapaaehtoisvetoiselle, matalan kynnyksen Green Care -toiminnalle on kysyntää muissakin järjestöissä ja yhdistyksissä. Sen tarjoamat mahdollisuudet ovat laajat ja helposti sovellettavia erilaisten toimijoiden tarpeisiin. Toivonkin, että opinnäytetyö ja Luontoseniorit voisivat toimia inspiraationa myös muille toimijoille. Näistä visioista voi lukea lisää luvussa 6.2.

Luontosenioreiden kaltainen toiminta tukee myös Hämeenlinnan kaupungin strategisia tavoitteita. Hämeenlinnan tavoite on olla hyvinvointia edistävä kaupunki, jossa on aktiiviset kansalaiset. Hämeenlinnalaisten hyvinvointi- ja terveyseroja halutaan pienentää, ja hämeenlinnalaisten toivotaan olevan aktiivisia vapaa-ajallaan edistäen terveyttä ja hyvinvointia. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.) Luontoseniorit on yksi konkreettinen tapa pyrkiä kohti tätä tavoitetta.

## 1.2 Keskeiset käsitteet ja yhteiskunnallinen viitekehys

Työssä mainitaan useasti sanat yhteisöllisyys, osallisuus, sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaaehtoistoiminta. Tässä luvussa kerrotaan, mitä nämä käsitteet tarkoittavat ja miten ne liittyvät Luontosenioreihin. Työn menetelmällisestä ja toiminnallisesta näkökulmasta tärkeä yläkäsite Green Care -toiminta esitellään omana laajempänä kokonaisuutenaan luvussa 3.

Tärkeä tavoite Luontosenioreissa ja muussakin Hämeen Setlementin senioritoiminnassa on yhteisöllisyyden lisääminen. Lehtosen (1990) mukaan yhteisöä käytetään yleisesti ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yleisimmillään käsite 'yhteisö' viittaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen tapaan, yhteisyyteen, ihmisten väliseen suhteeseen tai siihen, mikä on tietylle ihmisryhmälle yhteistä. Yhteisöjä voidaan luokitella



niiden tavoitteiden (esimerkiksi työyhteisöt) ja vuorovaikutuksen luonteen (esimerkiksi aatteelliset yhteisöt) mukaan.

Lehtonen (1990) toteaa, että yhteisö-sanana määrittely ei ole yksiselitteistä. Sen sijaan hän kuvaa yhteisön toiminnan määrittelyn olevan helpompaa. Hänen mukaansa yhteisöstä on kysymys silloin, kun ihmiset ovat liittyneet yhteen ja ryhtyneet yhteistoimintaan elinehtojensa parantamiseksi samalla, kun päätösvalta toiminnasta on yhteisöllä. Yhteisölliselle järjestäytymiselle Lehtonen asettaa tärkeimmiksi kriteereiksi seuraavia seikkoja: ensinnäkin yhteisössä toimimisen tulee olla vapaaehtoista ja sen tavoitteiden tulee olla yhteisön jäsenten hyväksymiä. Lisäksi toiminnan on oltava demokraattista ja tasa-arvoista.

Lehtonen pitää tärkeänä myös sitä, että yhteisön jäsenillä on jotakin yhteistä, jolloin voidaan puhua yhteisyydestä. Yhteisyyteen pääsemiseen on kaksi kehitysprosessia: ensimmäisessä yhteisyys nähdään vuorovaikutuksessa kehittyvänä ilmiönä. Silloin jäsenten ryhmäidentiteetti muotoutuu konkreettisen toiminnan seurauksena ja tuloksena voi olla toiminnallinen yhteisö. Toinen kehitysprosessi on yhteisyyden syntyminen tietoisuudessa vahvistavana yhteenkuuluvuuden tunteena, jonka tuloksena kehittyy ryhmäidentiteettiä vahvistavaa symbolista yhteisyyttä. Luontosenioreiden tavoite on toiminnallisen yhteisön luominen. Tähän on Lehtosen määritelmien perusteella realistiset mahdollisuudet, sillä toimintaan osallistuvilla on yhteisenä nimittäjänä kiinnostus luontoon, ja luontolähtöisen toiminnan kautta ryhmässä on mahdollista muodostua vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Opinnäytetyössä puhutaan paljon osallisuudesta, ja se onkin yhteisöllisyyden lisäksi yksi keskeisimmistä termeistä tässä työssä, Luontosenioreissa ja koko Hämeen Setlementin toiminnassa. Yksi Hämeen Setlementin päätehtävistä on osallisuuden tukeminen. Osallisuus kuvaa yksilön kiinnittymistä yhteisöön tai mukanaoloon yhteisöllisesti tärkeissä prosesseissa ja siinä on loppujen lopuksi kysymys kuulumisesta johonkin. Osallisuus merkitsee omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista asioiden kulkuun ja vastuun ottamista seurauksista. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastavoimana. (Jelli 2017.) Yleensä osallisuus ymmärretään tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Yhteisöissä osallisuus ilmenee jäsenten ar-

vostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Nämä Jellin ja THL:n kuvaukset osallisuudesta toimivat omana johtotähtenäni koko prosessin ajan: tavoitteeni oli, että Luontoseniorit lisää senioreiden osallisuutta edellä kuvatulla tavalla. Luontosenioreiden toiminta voi antaa senioreille mahdollisuuden vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja tunteen yhteisöön kuulumisesta. Tuossa yhteisössä seniorit arvostavat toisiaan, ovat tasavertaisia ja voivat vaikuttaa oman elämänsä lisäksi myös muiden senioreiden parempaan elämänlaatuun ja osallisuuden tunteen lisäämiseen.

Luontosenioreiden kohderyhmä on yli 60-vuotiaat. Kohderyhmää ajateltaessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että osallisuuden kokemukseen liittyy vahvasti myös ihmisen toimijuus ja sen mahdolliset muutokset. Ikääntyessä tapahtuvat muutokset saattavat vaikuttaa kykyyn ja mahdollisuuksiin toimia sosiaalisissa tilanteissa ja olla kanssakäymisissä riittävästi toisten kanssa. Tällaisia ovat esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen tai kuulo- tai näköaisteissa tapahtuvat muutokset. Vanheneva ihminen tulisi nähdä oman elämänsä asiantuntijana ja toimijana toimintakyvyn muutoksista huolimatta. Osallisuuden kokemuksen puuttuminen on ihmiselle lamauttavaa. Se saa vetäytymään syrjään, ja kynnys liittyä toisiin ihmisiin voi kasvaa. (Hansen 2015, 19.) Hansen kuvaa mielestäni hyvin sitä, miten ikääntyminen voi vaikuttaa osallisuuden kokemukseen. Nämä ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat olleet mielessäni Luontosenioreita suunnitellessa. Toimintaan osallistuvien tai siitä kiinnostuneiden osallisuuden tunne voi olla heikentynyt, ja Luontosenioreiden kautta näinkin mahdollisuuden vahvistaa nimenomaan ikääntymisen takia mahdollisesti heikentynyttä osallisuuden tunnetta. Tämä toimii vastavoimana syrjäytymiselle.

Hämeen Setlementin senioritoimintaa, ja siten myös pilottiryhmän jälkeistä Luontosenioreita, toteutetaan yhteisöllisen vertaistoiminnan mallin mukaisesti. Mallin ymmärtääkseen on tärkeä ensin ymmärtää, mitä vertaistoiminnalla tarkoitetaan. Vertaistoiminta määritellään yleisesti niin, että se on tukea ihmiseltä ihmiselle tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa. Vertaistoiminta perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin tai samankaltaisiin elämäkokemuksiin. Lisäksi toiminnassa on keskeistä vastavuoroisuus, tasavertaisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen sekä luottamus. Vertaistoiminnassa osallistujia yhdistää samankaltainen elämäntilanne, elämänvaihe tai elämäkokemukset. (Kansalaisareena

2017.) Luontosenioreiden toimintaan osallistuvia yhdistävät ikäluokka ja kiinnostus luontoon. Toiminnassa ei ole niinkään kyse vertaistuesta, vaan yhdessä tekemisestä ja toimimisesta tasavertaisessa ilmapiirissä.

Yhteisöllisen vertaistoiminnan mallissa on paljon elementtejä, jotka ovat tuttuja sosiokulttuurisen innostamisen maailmasta. Sosiokulttuurisen innostamisen perusteiden ymmärtäminen Luontosenioreiden yhteydessä on tärkeää varsinkin ohjaajan tai koordinaattorin työn näkökulmasta, sillä Luontosenioreissa kyseinen rooli perustuu vahvasti sosiokulttuurisen innostamisen ideologiaan.

Yksi sosiokulttuurisen innostamisen näkyvimmistä puolestapuhujista on Leena Kurki. Kurjen (2008, 85) mukaan sosiokulttuurisen innostamisen metodologinen lähtökohta on ihmisten oma osallistuminen toimintaan, sen suunnittelusta arviointiin saakka. Hän korostaa, että osallistuminen on innostamisen perusta. Ensin on pyrittävä luomaan osallistumisen prosesseja niin, että herätellään ihmisten aloitteellisuutta ja vastuullisuutta. Seuraavassa vaiheessa dynamisoidaan sosiaalisia verkkoja ja rohkaitaan ihmisiä liittymään eri muodoin yhteen. Osallistumisen lopullinen tavoite on, että jokainen ihminen kykenisi vastuullisesti rakentamaan nykyisyytään ja tulevaisuuttaan sekä persoonallisesti että yhteisöllisesti. (Kurki 2008, 70.) Tämä ideologia on punainen lanka nykyiselläänkin Hämeen Setlementin senioritoiminnassa, ja samaa mallia halusin toteuttaa Luontosenioreissa. Ensin innostaen ja herätellen, sitten yhteisöllisyyttä ja aktiivisuutta vahvistaen.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa työntekijän rooli on merkittävä. Luontosenioreissa pilottiryhmän osalta ei voi puhua roolistani sosiokulttuurisena innostajana, sillä se on tullut oleelliseksi vasta pilottiryhmän jälkeen, kun toimintaa on alettu kehittää vapaaehtoisvetoiseksi vertaistoiminnaksi. Kurki (2008, 70-71) kuvailee innostajaa sosiaalisesti kasvattajaksi. Kurjen mukaan innostaja on katalysaattori ja dynamisoija, joka herkistää, yllyttää, rohkaisee ja motivoi ihmisiä osallistumiseen. Hän on informaation ja tietojen välittäjä ja osallistumisen mahdollistavien ulkoisten olosuhteiden järjestelijä. Ennen kaikkea hän rohkaisee ihmisiä kokemaan ja auttaa heitä hyötymään kokemuksistaan. Hänen tehtävänsä on pyrkiä tukemaan ihmisiä niin, että heidän asenteensa muuttuisivat passiivisesta aktiivisiksi. Minun roolini nykyisessä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin työssä on toimia nimenomaan innostajana, minkä

ansiosta Luontosenioreita suunniteltaessa oli helppo suunnitella toimintaa sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden mukaiseksi.

Ikäihmisten sosiokulttuurisen innostamisen perustavoite on se, että yksilöt ja yhteisöt kykenisivät ottamaan mahdollisuuksiensa mukaan pääosan toimijoina omassa elämässään ja kehityksessään. Tavoitteena on saada aikaan osallistumista, luoda monipuolisen kommunikaation mahdollistavia tilanteita yksilöiden ja ryhmien välille ja stimuloida monenlaisia sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen prosesseja. Kolmannelle ikäkaudella yksilöillä ja ryhmillä on omat erityispiirteensä kuten ikä, eläköityminen, erilaiset muutokset perheessä ja parisuhteessa, sairaudet ja muut fyysiset olosuhteet, mahdolliset asumistavan muutokset tai muuttuneet tarpeet, vapaa-ajan runsaus ja niin edelleen. Yleisenä tavoitteena on kuitenkin se, että ihmiset kykenisivät toteuttamaan itseään persoonina, ottamaan osaa yhteisölliseen elämään ja integroitumaan laajempaan yhteiskuntaan myönteisellä ja osallistuvalla tavalla: heidän ääntään kuullaan ja heitä arvostetaan. (Kurki 2008, 83.)

Työn päätavoitteena on, että Luontoseniorit jatkuu pilottiryhmän jälkeen vapaaehtoisvetoisena toimintana, noudatellen yhteisöllisen vertaistoiminnan mallia. Vapaaehtoisuudella on useita eri muotoja ja se näyttäytyy eri toiminnoissa eri tavoilla. Yleisimmin vapaaehtoistoimintaa kuvataan siten, että se on omasta halusta lähtevää toisen ihmisen auttamista ja tukemista. Apua voi antaa kerran, tilapäisesti, satunnaisesti tai säännöllisesti. Vapaaehtoistoiminnassa on oleellista ymmärtää, että vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, eikä hän koskaan korvaa ammattilaista. Vapaaehtoinen on mukana omana itsenään ja tuo toimintaan oman elämäkokemuksensa ja persoonallisuutensa. (Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina 2017.)

Tärkein suomalaisia vapaaehtoistoimintaan motivoiva tekijä on halu auttaa muita: 41 % vapaaehtoisista kokee näin. Muita motiiveja ovat halu käyttää vapaa-aikaa johonkin hyödylliseen toimintaan sekä tarve säännölliseen päiväohjelmaan. Merkittävää on se, että puolet suomalaisista olisi halukkaita lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan, jos heitä siihen pyydetäisiin. (Yeung 2002.) Luontosenioreissa voidaan herätellä senioreiden vapaaehtoistoiminnan motivaatiota pyytämällä heitä mukaan toteuttamaan toimintaa, vapaaehtoistoiminnan hengessä.

Luontosenioreihin liittyvässä vapaaehtoistoiminnassa ei kuitenkaan ole kyse vain toisten auttamisesta. Asetelma on enemmänkin niin, että vapaaehtoiset voivat järjestää itseään kiinnostavaa toimintaa itsensä ja koko yhteisön hyväksi, vertaistoimintana. Tärkein motivaatio Luontosenioreiden vapaaehtoistoiminnassa onkin nähdäkseni yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet sekä yhteinen kiinnostus luontoon. Luontosenioreiden parissa tehtävä vapaaehtoistoiminta on pääosin kertaluontoista: vapaaehtoinen voi järjestää vaikka yhden retken tai työpajan, eikä toiminta sido häntä pidemmäksi aikaa. Uskon, että tämä vapaaehtoistoiminnassa näkyvä trendi kertaluontoisten tai lyhytaikaisten tehtävien kasvussa on myös Luontosenioreiden etu. Vapaaehtoistoimintaan voi tulla mukaan hyvin pienellä panostuksella, hyödyntäen omia tietoja ja taitoja, luoden samalla yhteisöllistä tekemistä muille samanhenkisille. Tässä toteutuu myös tärkeä vapaaehtoistoiminnan periaate vastavuoroisuudesta. Vapaaehtoinen antaa aikaansa ja osaamistaan muiden hyväksi, mutta saa samalla myös itse toiminnasta. Tällaisessa vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa ei synny auttaja-autettava-asetelmaa. Uskon, että Luontosenioreiden parissa tehtävä vapaaehtoistoiminta on tästä syystä erityisen motivoivaa ja helposti lähestyttävää.

## 2 HÄMEEN SETTLEMENTTI RY

Opinnäytetyön tilaaja on Hämeen Settlementti ry. Luontoseniorit on kehitetty osaksi Hämeen Settlementin monipuolista seniori- ja vapaaehtoistoiminnan kirjoa. Työskentelen itse tällä hetkellä Hämeen Settlementissä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina, ja opinnäytetyö liittyy suoraan omaan työhöni.

### 2.1 Yleistä

Hämeen Settlementti ry on vuonna 1997 perustettu, uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton, voittoa tavoittelematon monialajijärjestö. Settlementin tärkeimpiä tehtäviä ovat osallisuuden tukeminen, toimintamahdollisuuksien luominen ja yhteiskuntaan vaikuttaminen. Näiden tehtävien toteuttamisessa näkyy vahvasti monikulttuurinen työote, vapaaehtoistoiminta ja kansalaistoiminnan kehittäminen. Järjestön toimialu-

ena on Kanta-Häme, painottuen vahvasti Hämeenlinnaan. Viime vuosina toiminta on laajentunut myös Forssaan, Lahteen ja Riihimäelle. Hämeen Setlementti työllistää tällä hetkellä noin 30 työntekijää. (Hämeen Setlementti 2017.)

Hämeen Setlementin toiminta jakautuu kolmeen päätoimialaan: kansalaistoiminta, työllistymistä ja kotoutumista edistävä toiminta sekä kehittämishankkeet. Kansalais-toiminnassa painottuvat ammatillisesti koordinoitu vapaaehtoistoiminta, järjestöyh-teistyö sekä monikulttuurinen Kohtaamispaikka, joka tarjoaa maahanmuuttajille mata-lan kynnyksen apua ja opastusta sekä suomen kielen kerhoja. Työllistymistä ja ko-toutumista edistävää toimintaa Hämeen Setlementti toteuttaa kuntouttavan työtoi-minnan ja TyöPolku-hankkeen kautta. Erilaiset kehittämishankkeet ovat kiinteä osa Hämeen Setlementin toimintaa, ja niiden kautta järjestöön onkin saatu juurrutettua useita uusia toimintamuotoja. Tällä hetkellä suurimpia käynnissä olevia hankkeita ovat Yhteistyötä ja ohjausta sekä Meidän Häme. (Hämeen Setlementti 2017.)

Hämeen Setlementin toimintaa ohjaavat arvot ovat yhteisöllisyys, kohtaaminen ja luottamus. Yhteisöllisyys tarkoittaa sitä, että toiminta perustuu yhdessä tekemiseen, osallisuuteen ja tasavertaisuuteen. Kohtaaminen puolestaan näkyy siten, että Hä-meen Setlementin toiminnassa arvostetaan ihmisten yksilöllisyyttä ja erilaisuutta, an-netaan tilaa ja aikaa ihmisten kohtaamiselle sekä kohdataan ihmiset tasavertaisina. Luottamus tarkoittaa käytännössä sitä, että Hämeen Setlementti pyrkii olemaan luot-tamuksen arvoinen toimija, edistää luottamuksellista ilmapiiriä ja avoimuutta sekä luottaa ihmisessä ja yhteisössä oleviin voimavaroihin. (Hämeen Setlementti 2017.)

Hämeen Setlementti on Suomen Setlementtiliiton jäsen. Suomen Setlementtiliitto on setlementtiliikkeen keskusjärjestö ja kansalaisjärjestö, jonka toiminta-alue kattaa ko-ko elämän kirjon sivistystyöstä sosiaalisiin palveluihin. Setlementtiliittoon kuuluu noin 40 paikallista setlementtiä, joista jokaisella on hieman erilainen toimintamalli ja pai-kallinen painotus, mutta kaikki setlementit toteuttavat setlementtityön tavoitteiden ja arvojen mukaista toimintaa. Setlementtityön tavoite on edistää yhdenvertaisuutta, moniarvoisuutta ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta. (Setlementtiliitto 2017.)

## 2.2 Seniori- ja vapaaehtoistoiminta

Opinnäytetyöni Hämeen Setlementille kohdistuu tarkemmin senioritoiminnan osa-alueeseen, jota itsekin työssäni koordinoin. Senioritoiminta on melko uusi toiminnan osa Hämeen Setlementissä, sillä se on vakiintunut pysyväksi toimintamuodoksi vasta vuoden 2017 alussa. Senioritoiminnan yhteisöllisen vertaistoiminnan malli luotiin Setlementtiliiton koordinoimassa Yhdessä mukana -projektissa, joka toteutettiin vuosina 2013-2016 seitsemässä eri paikallisessa setlementissä, mukaan lukien Hämeen Setlementti. Projektissa yli 60-vuotiaat vapaaehtoiset olivat vertaistomijoina ikäisilleen tai ikääntyneemmille. Projektissa luotiin setlementtityöhön yhteisöllinen seniori- ja vanhustyön toimintamalli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta. (Setlementtiliitto 2017.)

Hämeen Setlementin senioritoiminnan ryhmissä toimivat vertaisohjaajat ovat Hämeen Setlementin vapaaehtoisia. Vertaistoiminnan ryhmiä tällä hetkellä ovat Seniorisinkut, Kuvat kamerasta, ÄLY-ryhmä ja Taidesuttarit. Suurin senioriryhmä on vapaaehtoiset Senioriklovnit, joka toimii vertaistoiminnan muotona löytävän vanhustyön periaatteella. Tärkeimmäksi tavoitteeksi opinnäytetyössä muodostui Luontosenioreiden toiminnan jatkuminen pilottiryhmän jälkeen, yhtenä toimintana muiden senioriryhmien joukossa.

Hämeen Setlementin vapaaehtoisten listalla on kokonaisuudessaan lähes 200 vapaaehtoista. Heistä osa on aktiivisempia ja osallistuu toimintaan säännöllisesti, osa silloin tällöin ja osa ei juuri ollenkaan. Hämeen Setlementin vapaaehtoiset toimivat esimerkiksi ryhmän ohjaajina tai avustajina, tukihenkilöinä, OmaKamuina tai Senioriklovneina. Senioritoiminnan aktiivisten vapaaehtoisten eli vertaisten määrä vuonna 2017 on noin 25.

### 3 GREEN CARE -TOIMINTA

Tässä luvussa syvennytään opinnäytetyön keskeiseen teoriaosuuteen eli Green Care -toimintaan. Ensin kuvataan toimintaan liittyvää yleistietoa ja hieman historiaa, sitten pureudutaan lyhyesti muutamiin Green Care -menetelmiin ja niiden käyttöön, ja lopuksi syvennytään Green Care -toiminnan vaikutuksiin tutkimustiedon valossa.

#### 3.1 Mitä on Green Care -toiminta?

Luonnossa oleskelusta on kehittynyt hyvinvointityöskentelyn suuntaus, jota kutsutaan Suomessa nimellä Green Care, vihreä hoiva. Green Care tarkoittaa luontolähtöistä, hyvinvointia vahvistavaa toimintaa metsässä, puutarhassa, maatiloilla sekä kaupungissa ja sisätiloissa. Green Caren menetelmiä hyödynnetään terapiatyöskentelyssä, kuntoutuksessa, valmennuksessa ja kasvatustyössä. Nämä menetelmät sopivat monille ammattialoille, kuten osaksi perusopetusta, lastenhoitoa ja nuorisotyötä sekä vanhusten, päihdekuntoutujien, vammaisten ja maahanmuuttajien kanssa työskenteleyn. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.)

Green Care tarkoittaa siis erilaisten luontoelementtien käyttöä hyvinvoinnin tukena. Se on ammatillista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa. Green Care -toiminnassa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja ylläpitämiseksi. Yksi toiminnan vahvuuksista on sen soveltuvuus hyvin monenlaisille asiakasryhmille, lapsista ikäihmisiin. (Salovuori 2015, 9-10.)

Green Care -toiminnan vahvuus on toiminnallisuus. Toiminta luontoympäristössä voi liittyä virkistykseen, oppimiseen, kuntoutumiseen tai taitojen vahvistamiseen. Green Care -toiminnan määritelmässä toimintaa luonnehtivat usein ilmaisut ammatillisuus, pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus. Ammatillisen kuntouttavan toiminnan lisäksi Green Care -toimintaa toteutetaan virkistystoimintana. Virkistys onkin se motiivi, joka saa useimmat suomalaiset osallistumaan luontoon liittyviin harrastuksiin. Virkistystoiminnan tavoitteena on oppia uusia asioita, nauttia tekemisestä, luonnosta ja toisten seurasta. Toiminnallisuuteen liittyy usein sosiaalisuus, palkitsevat onnistumisen



kokemukset ja vastuunottamisen harjoittelu. Toiminnan kautta voidaan vahvistaa pystyvyyden ja oman elämänhallinnan tunnetta sekä nostaa osallistujien uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä. (Salovuori 2015, 85-87.) Mielestäni Luontoseniorit on hyvä esimerkki Salovuoren kuvaamista Green Care -toiminnan laajoista sovellusmahdollisuuksista. Tässä tapauksessa kyseessä on ennaltaehkäisevää ja virkistävää toimintaa Green Care -menetelmiä hyödyntäen, senioreiden hyvinvoinnin tueksi.

### 3.2 Green Care -menetelmiä

Yleisimpiä Green Care -toiminnassa hyödynnettäviä menetelmiä ovat terapeuttinen puutarhanhoito, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, eläinavusteinen toiminta, kalastus, eräily ja retkeily, luontoon liittyvät kädentaidot, ympäristökasvatus, hoivamaatalous ja metsäympäristöjen käyttö sekä ekoterapia. Luontoympäristöt tarjoavat kuitenkin paljon muitakin mahdollisuuksia, ja lähes kaikkia luontoon liittyviä harrastuksia voidaan käyttää hoidon, kuntoutuksen ja virkistykseen tukena. (Salovuori 2015, 22.)

Green Caren työmenetelmät voidaan jakaa kahteen eri työkalupakkiin: vihreään hoivaan ja vihreään voimaan. Vihreä hoiva (tai luontohoiva) on ammatillista, tavoitteellista terapia- ja kuntoutustyöskentelyä. Se edellyttää asianmukaista sosiaali-, terveys- tai kasvatustalouden koulutusta. Kuka tahansa ei voi ryhtyä tuottamaan ”luontoterapiaa”. Green Care -hoitotyön perustana pitää olla riittävä ammattitaito ja työkokemus. Myös turvallisuus- ja vastuukysymykset sekä retkien ammattitaitoinen organisointi ovat keskeisiä asioita, kun liikutaan luonnossa. Usein hoiva-alan Green Care -ammattilaisen työparina onkin kokenut eräopas tai Green Care -koulutuksen saanut hortonomi. Vihreä voima (tai luontovoima) puolestaan soveltuu kaikille itsehoitomenetelmäksi sekä esimerkiksi lasten kasvatukseen, nuorisotyöhön sekä itsetuntemuksen, pari- ja perhesuhteiden vahvistamiseen ja voimavarojen lisäämiseen. (Salovuori 2015, 22.)

Esimerkiksi maatilatoiminnassa Green Caren perusajatuksen mukaisesti maatila, kuten mikä tahansa muukin alan toimija, voi tarjota asiakkailleen edellä mainittujen kahden kategorian palveluita. Luontovoima on ennaltaehkäisevää terveyttä ylläpitä-

vää toimintaa, jossa pääpaino on virkistymisellä, eikä asiakkaalla ole erityisiä kuntouttavia tarpeita. Voimapaalvelut voivat liittyä vaikkapa matkailuun tai tila voi tarjota erilaisille ryhmille mahdollisuuden tutustua maatalan elämään ja eläimiin. Luontohoivapalvelut puolestaan ovat tavoitteellisia, kuntouttavia palveluita, joita tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön lakipykälien mukaan. (Yliaho 2017, 59.) Tämä eri menetelmien ero on tärkeä huomioida myös Luontosenioreiden yhteydessä. Luontoseniorit kuuluu vihreän voiman tai luontovoiman toiminnan piiriin, sillä se on virkistävää, ennaltaehkäisevää toimintaa.

### *Metsät, puutarhat ja muut luontoympäristöt*

Metsä on meille suomalaisille erittäin tärkeä eheyttämisen paikka. Marjastaminen, vaeltaminen ja mökkeily on osa suomalaisen kesän keskeistä ja eheyttävää toimintaa. Talvella hiihtäminen, laskettelu ja metsässä vaeltelu on tärkeä osa liikuntaa. Kun suomalaiselta kysytään, mikä on hänen mielipaikkansa, vastauksissa korostuu järvenranta, merenranta ja metsä. Metsä on ikään kuin osa suomalaisen minuutta, identiteettiä. (Wahlström 2006, 101.) Usko metsäympäristön parantaviin voimiin näkyy myös monissa kansantarinoissa ja suomalaisen kulttuurin tuotteissa (Salovuori 2015, 73).

Metsien käyttö hoitotyössä sisältää monia mahdollisuuksia. Metsät toimivat usein varsinkin seikkailupedagogiikan näyttämönä. Melonta, kiipeily, tulilla yöpyminen ja ruoanlaitto metsäolosuhteissa saattavat olla suuria elämyksiä. Monille asiakasryhmille riittää pienimuotoinen toiminta. Rauhallinen patikointi, ruokailu- ja kahvihetket nuotiolla ja uusien taitojen opettelu, sienestys, marjastus ja kalastus voivat olla osa retkeä. (Salovuori 2015, 73-74.)

Metsäympäristöt tarjoavat ympäri vuoden hienon ympäristön luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen. Ainutlaatuisten jokamiehen oikeuksiemme ansiosta metsien virkistyskäyttö on edullista ja tehokasta hyvinvoinnin vahvistamista. (Salovuori 2015, 75.) Monet tietävät, miten metsä hoitaa ihmistä ja he hakeutuvatkin sinne kävelemään. Metsäkävely tekee selälle hyvää. Selän pitkät lihakset saavat parasta hoi-

toa käveltäessä metsässä ja sen lähes poluttomassa maastossa. Tällöin nilkat liikkuvat moneen suuntaan ja se aktivoi selkälihaksia liikkumaan. (Wahlström 2006, 99.)

Suomessa on lähes miljoona puutarhaharrastajaa. Tämän lisäksi löytyy joukko niitä, jotka nauttivat viherympäristöistä, vaikka eivät tuntisi suurta vetoa puutarhatöihin. Viherympäristöjä voidaan hyödyntää hoitotyössä kahdella tavalla: tarjoamalla terapeuttisen puutarhanhoidon mahdollisuuksia tai vahvistaa hyvinvointia oleilemalla viherympäristöissä. Toiminta puutarhassa tarjoaa esimerkiksi fyysisen kunnon ja motoriikan harjoittelua, mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vahvistumiseen, oppimisen ja onnistumisen kokemuksia sekä itseluottamuksen vahvistumista. Viherympäristöissä oleminen puolestaan rauhoittaa ja laskee stressitasoa, vahvistaa tarkkaavaisuutta ja auttaa keskittymään, sekä voi antaa pehmeän lumoutumisen kokemuksia. (Salovuori 2015, 23.)

### *Eläinavusteinen toiminta ja maatilatoiminta*

Eläinavusteinen toiminta jaetaan tavallisesti kahteen osaan: eläinavusteisiin aktiviteetteihin ja eläinavusteiseen terapiaan. Eläinavusteiset aktiviteetit ovat virkistys- ja harrastetoimintaa, jossa toiminnan järjestäjinä on usein vapaaehtoisia, eikä toimintaan osallistuville ole kirjattu yksilöllisiä tavoitteita, joihin eläinavusteisella toiminnalla pyrittäisiin. Eläinavusteinen terapia on sen sijaan terapiatyön ammattilaisen ohjaama pitkäjänteistä toimintaa, jossa on määritellyt tavoitteet. Tällöin toiminnan tarjoajalla on sekä terapiatyöhön soveltuva koulutus että eläinavusteisen toiminnan täydennyskoulutus. (Salovuori 2015, 53.)

Eläimet muuttavat tehokkaasti ryhmän ilmapiiriä ja ne avaavat myös ihmisten välistä kommunikaatiota. Eläinten vahvuus on myös siinä, että ne kohtelevat ihmisiä tasaveroisesti luokittelematta diagnoosien tai sosiaalisen statuksen mukaan. Eläimet ovat kumppaneina aitoja, ne eivät pelaa pelejä ja vedä rooleja, joita joskus ihmisten välisessä kanssakäymisessä kohtaamme. Ne myös riisuvat meidät tavanomaisista rooleistamme, kun esimerkiksi isokokoisen hevosen kanssa levotonkin nuori joutuu opettelemaan uusia kohtaamisen taitoja. Eläimet antavat myös mahdollisuuden leik-

kiin, kosketukseen, hoivan antamiseen ja hellyyden osoittamiseen. Niiden avulla on mahdollista harjoitella monia taitoja ja mallintaa sosiaalisia tilanteita, joita asiakkaiden on tarpeen työstää. Käytännön kokemus osoittaa, että monet ihmiset, jotka ovat menettäneet luottamuksensa toisiin ihmisiin, eivät suhteessaan eläimiin ole samalla tavalla varauksellisia. (Salovuori 2015, 53-54.)

Eläinavusteista toimintaa hyödynnetään paljon hoitokodeissa ja muissa laitoksissa. Suomessa eniten eläinvierailuja erilaisiin hoitopaikkoihin tehdään koiranomistajien toimesta. Eläinvierailuja mahdollistavat muiden muassa Halibernit sekä Suomen Karvakaverit. Koiravierailut ovat vapaaehtoistoimintaa ja vierailut suuntautuvat pääasiassa vanhusten, kehitysvammaisten ja lasten hoitopaikkoihin. Koirien lisäksi laitoksissa voi vierailla muitakin eläimiä, kuten kissoja, kaneja, sikoja ja alpakoita. (Salovuori 2015, 55-57.)

Maatilojen käyttö kuntoutumisympäristöinä on oleellinen osa eurooppalaista Green Care -toimintaa. Maatilalla eletään vuoden ympäri luonnon rytmien mukaan ja ympäristö antaa runsaasti toiminnan ja virkistymisen mahdollisuuksia sekä elämyksiä: puutarhatöitä, eläintenhoitoa, rakennus- ja korjaushoitoa ja metsänhoitoon liittyviä mahdollisuuksia. Säännöllisen toiminnan lisäksi maatilat voivat tarjota vierailumahdollisuuksia, joihin voi yhdistää toimintaa. Hevosajelut, ruisleivän leipominen, heinätyöt ja perunannosto ovat tällaisia mahdollisuuksia tutustua maatilan elämään. (Salovuori 2015, 68.)

Green Care -toimintaan soveltuvat hyvin pienehköt ja monipuoliset tilat, jotka eivät aina tuotantoedellytyksiltään pysty kilpailemaan isojen tilojen kanssa. Maaseutuelinkeinon piirissä on suurta mielenkiintoa kehittää uusia elinkeinomahdollisuuksia maaseudulle Green Care -toiminnan avulla. Työtehoseuran vuonna 2012 valmistuneen selvityksen mukaan 45 % kyselyyn vastanneista (1 036 maaseutuyrittäjää) oli kiinnostunut Green Care -palvelujen tarjoamisesta tulevaisuudessa. Näitä palveluja voivat olla esimerkiksi terapia- ja kuntoutustoiminta, perhehoito lapsille tai ikäihmisille, päivätoiminta vammaisille tai ikäihmisille tai kuntouttava työtoiminta. (Salovuori 2015, 69-70.)

### *Luontoon liittyvät kädentaidot*

Ulkoilmaelämä on oleellinen osa Green Care -toimintaa. Käytännössä tämä tarkoittaa myös sitä, että säällä on merkittävä vaikutus toiminnan onnistumiseen. Huonolla säällä luontoon liittyvät kädentaidot tarjoavat hyvän vaihtoehdon ulkoiluun. Ne täydentävät hyvin myös niiden vuodenaikojen toiminnan tarvetta, jolloin luontevaa tekemistä ei helposti löydy. (Salovuori 2015, 49.) Omien havaintojeni perusteella lisäisin, että luontoon liittyvät kädentaidot on myös oiva tapa laajentaa luontolähtöistä toimintaa todellisen Green Care -ajattelun mukaiseksi. Esimerkiksi luonto- tai retkikerhoissa ei välttämättä tulla edes ajatelleeksi, että kädentaidot luonnonmateriaaleista voisi olla toimintaan sopiva teema. Siksi tämä osa-alue on hyvä ottaa tietoisesti mukaan toimintaan, sillä se voi laajentaa myös osallistujien kokemusta luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta.

Käsitöiden terapeuttisuudesta kertovat sekä tutkimukset että koko ajan kasvavat harrastajamäärät. Käsitöitä voi käyttää terapiamuotona musiikki- ja taideterapian tapaan, mutta luontomateriaalien työstämisellä on helppo saavuttaa hyvinvointia vahvistavia kokemuksia myös pelkkänä virkistys- ja harrastustoimintana. Konkreettinen tuotos on usein valmis jo alle tunnin työskentelyllä ja tekijä saa sen heti itselleen muistuttamaan omasta onnistumisesta. Sopivien aktiviteettien ja hyvän ohjauksen myötä näin onkin helppo vahvistaa osallistujien pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta. Nämä pienet onnistumiset voivat antaa rohkeutta yrittää jotain muutakin ennestään tuntematonta. (Salovuori 2015, 50-51.)

Luontomateriaalit, joita työtä tehdessä kosketellaan, tuottavat usein vahvoja aistikokemuksia. Esimerkiksi ikääntyneiden tehdessä havutöitä puhe kääntyy helposti metsään liittyviin muistoihin. Luontomateriaalit ovat usein edullisia. Jokamiehen oikeuksien ansiosta luonnosta voi kerätä osan materiaaleista itse, mutta myös yhteistyöllä esimerkiksi kaupungin puisto-osaston tai lähiseudun maanomistajien kanssa voi saada ilmaiseksi esimerkiksi risuja tai havuja, jotka ovat erittäin käyttökelpoista materiaalia. (Salovuori 2015, 51.)

### 3.3 Green Care -toiminnan historiaa

Luontolähtöisen toiminnan hyödyntämisellä on pitkät perinteet erityisesti sairaanhoidon eri sovellusaloilla. Egyptiläiset hovilääkärit saattoivat määrätä puutarhakävelyjä hermostollisista oireista kärsiville potilailleen. Myöhemmin luostarilaitos hyödynsi viherympäristöjä ja luonnosta saatavia yrttipohjaisia lääkkeitä hoivatessaan sairaita ihmisiä. 1800-luvun alussa maaseutu ympäristöjen rauhoittavaa vaikutusta alettiin laajemmin soveltamaan psykiatrisessa hoidossa, kun havaittiin maatalous- ja puutarhatöiden rauhoittava vaikutus. Myös eläinten käytöllä kuntoutuksessa on pitkät juuret. (Salovuori 2015, 12.)

Toinen maailmansota vauhditti Green Care -menetelmien kehittymistä, kun sotaveteraaneja kuntoutettiin puutarhaterapian ja eläinten myötävaikutuksella. Sotien myötä eläinten hoito tuli vähitellen osaksi hoito- ja kuntoutusjärjestelmiä, ja esimerkiksi Iso-Britanniassa toimi 1950-luvun alussa sairaaloiden yhteydessä 190 maatilaa. Eläimet auttavat yhä ihmisiä pääsemään yli sodan kauhuista. (Salovuori 2015, 14.)

Suomessa luontoelementtien käyttöä hoidon tukena on markkinoitu Green Care -nimikkeellä vasta suhteellisen lyhyen aikaa. Luontoympäristöjä on kuitenkin käytetty sosiaali- ja terveydenhuollossa jo kauan ja viherympäristöjen kuntouttavalla käytölläkin on pitkät perinteet. Luontoympäristöjen hyödyntäminen Suomessa onkin ollut muuhun Eurooppaan verrattuna varsin pientä, mutta täälläkin erilaiset henkiset ja fyysiset sairaudet ovat pakottaneet etsimään luonnon parantavia voimia. Suomessa esimerkiksi tuberkuloosiparantolat sijoitettiin mäntykankaiden katveeseen, jossa viltteihin kääriytyt potilaat saattoivat ottaa aurinkokylpyjä ja hengittää männyn tuoksuista ilmaa. Suomessa kuntouttava toiminta maataloilla ja kaupapuutarhaympäristöissä on liittynyt 1900-luvulla monien laitosten hoito-ohjelmiin. Luonnonläheisen hoitoympäristön merkityksen ymmärtäminen näkyi säännöllisesti myös sosiaalialan ammattilehtien artikkeleissa aina 1950-luvulle asti. Sen jälkeen artikkeleissa oli pitkä tauko, kunnes luontoympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet löydettiin uudelleen 2000-luvulla. (Salovuori 2015, 12, 17-18.)

2000-luvulla onkin koettu Green Care -toiminnan uusi tuleminen. Maatilojen Green Care -toiminta vahvistui Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen vuonna 2009

julkaiseman selvityksen myötä. Yhdessä Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen kanssa tehty selvitys ennusti Green Care -toiminnan vakiintuvan osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa tulevaisuudessa. Kaikkein vahvimmin eläinten ja maaseutuym-  
päristöjen hyödyntäminen on näkynyt lastensuojelutyössä, monien perhekotien sijai-  
tessa maaseudulla. Erityisesti hevosharrastusta ja sosiaalipedagogista hevostoimin-  
taa on kehitetty lastensuojelun tueksi. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa on käytet-  
ty paljon ennaltaehkäisevänä ja korjaavana sosiaalisena kuntoutuksen menetelmänä  
syrjäytymisen ehkäisyssä. (Salovuori 2015, 20.)

Green Care -toiminta laajeni Suomessa 2000-luvulla niinkin paljon, että vuonna 2010  
sen kenttää palvelemaan perustettiin valtakunnallinen yhdistys, Green Care Finland  
ry. Yhdistystä perustamassa oli yrittäjiä, koulutuslaitoksien ja eri järjestöjen edustajia  
sekä tutkijoita. Kaikkia yhdistävänä tekijänä oli usko luontoyhteyden hyvinvointia pa-  
rantavaan voimaan ja mielenkiinto tämän tiedon hyödyntämiseen erilaisissa palve-  
luissa. Yhdistys kokoaa alan tietoa ja tapahtumia nettisivuilleen ja toimii keskustelu-  
foorumina alan toimijoille. Yhdistys järjestää vuosittain Green Care -päivät ja on mu-  
kana erilaisissa Green Care -toimintaa edistävissä hankkeissa. (Salovuori 2015, 21.)

Sininauhaliiton alaisuudessa toimiva Vihreä veräjä -projekti toimi suurena inspiraatio-  
na tälle työlle. Aloin törmätä projektin toimintaan säännöllisesti vuonna 2016 ja sa-  
malla aloin seurata siihen liittyvää materiaalia ja uutisointia. En ollut aiemmin kuullut  
Green Care -toiminnasta, mutta Vihreän veräjän myötä aihe alkoi kiinnostaa. Tutus-  
tuin projektin tuottamiin materiaaleihin ja inspiroiduin niistä. Tapasin myös Vihreä ve-  
räjän projektipäällikön, Tuomo Salovuoren, joka on Suomen kokeneimpia Green Ca-  
re -ammattilaisia.

Vihreä veräjä on projekti, joka on tuonut luontoon liittyvää harrastustoimintaa vaikeis-  
sa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden ulottuville vuodesta 2011 lähtien. Vihreä  
Veräjä valmentaa vapaaehtoisia lasten ja ikääntyneiden luontoharrastuskummeiksi,  
kouluttaa sosiaali- ja terveystyöntekijöitä Green Care -toimintaan ja antaa  
starttiapua luontoavusteisen toiminnan aloittamiseen. Lisäksi projektissa on kehitetty  
maahanmuuttajien luontokotoutusta ja rakennettu elvyttäviä kuntoutusympäristöjä  
yhdessä asiakkaiden kanssa. Ajankohtainen ja iso projekti vuonna 2017 on Skatan  
tilalle Helsingin Vuosaareen luotu Green Care -toiminnan oppimiskeskus, jota Vihreä

veräjä on valmistellut ja rakentanut yhdessä muiden toimijoiden kanssa. (Vihreä veräjä 2017.)

### 3.4 Tutkimuksia Green Care -toiminnasta

Luonnon hyvää tekevä vaikutus ei ole uusi keksintö. Sitä on hyödynnetty tietoisesti jo tuhansia vuosia. Tieteellinen tutkimus on seurannut myöhemmin. Varsinaisesti se sai alkunsa Yhdysvalloissa 1970-luvun lopulla, jolloin maantieteilijä Roger S. Ulrich tutki luontokuvien vaikutusta hyvinvointiin. Hän havaitsi, että ne lisäsivät koehenkilöissä myönteisiä tunteita ja vähensivät pelkoa ja surua. Luontokuvien katselu ilmeni aivoissa rentoutumista osoittavina alfa-aaltoina, kun taas ahdistuksessa ja stressissä vallitsevat beta-aallot vaimenivat. Muutos aivoaalloissa näkyi noin kolmen minuutin kuvien katselun jälkeen. (Leppänen & Pajunen 2017, 21-22.)

Ulrich tutki myös vuosina 1972–1981 leikkauspotilaita texasilaisessa sairaalassa. Tutkimuksessa verrattiin sairaalan huoneita, joiden ikkunasta avautui luontomaisema, huoneisiin, joiden ikkunasta näkyi tiiliseinä. Luontomaisemaa ikkunasta katselevat leikkauspotilaat käyttivät vähemmän särkylääkkeitä ja valittivat vähemmän kipujaan hoitajille. Huonekasvit, luontokuvat ja jopa television luontodokumentit laskevat tutkitusti kehon stressihormonitasoa ja verenpainetta. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 19.)

Luonnon vaikutusta ihmiseen on tutkittu etenkin kansainvälisissä tutkimuksissa, joiden määrä on moninkertaistunut 2000-luvulla. Itävaltalaisessa tutkimuksessa ihmiset arvioivat, että he tunsivat metsässä tai puistossa käynnin jälkeen 87 prosenttia vähemmän stressiä kuin ennen käyntiä. Lähiluonto näyttäisi vähentävän monia kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia ja kakkostyyppin diabetesta. Myös masennuksen ja ahdistuksen riskit ovat pienempiä, ja yhteisöllisyyden kokemukset vahvempia, jos lähellä on viheralueita. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 12.)

British Medical Journalin vuonna 2005 julkaiseman artikkelin mukaan on havaittu, että luonnossa käyskentely ja metsässä oleminen helpottavat lievää ja keskivaikeaa



masennusta. Samoin on havaittu kielteisten vihamielisten tunteiden vähenemistä metsäkävelyjen seurauksena. Viherkasvit toimitiloissa ja kokoushuoneissa puolestaan vähentävät kielteisyyttä ja riitelyä. (Wahlström 2006, 8.)

Wahlströmin (2006, 8-9) kokoaman pitkän listan mukaan luonto eheyttää ja hoitaa monella tavalla. On havaittu, että puutarhaterapiaryhmillä on ollut monia hyviä vaikutuksia: luovuus ja keskittymiskyky ovat parantuneet ja itsetunto kohentunut, yksinäisyyden tunteet ovat lieventyneet, on syntynyt uusia ystävyysuhteita ja sosiaaliset pelot ovat vähentyneet. Kasvit ovat yhdistäneet ryhmän jäseniä. Luonnossa oleminen lisää myös vastustuskykyä sairauksille. Koiranomistajien on puolestaan todettu tarvitsevan muita vähemmän lääkärin palveluja ja heillä on vähemmän sairauksia kuin muilla. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että jopa erilaiset luonnonäänet lisäävät hyvänolon tunnetta. Ne harmonisoivat ihmisen elimistöä ja auttavat stressaantunutta kehoa rentoutumaan.

Suomen Akatemian Luonto ja ihmisten hyvinvointi -tutkimuksessa (2007) kartoitettiin kaupunkilaisten luontosuhdetta sekä viheralueiden vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen. Kyselytutkimukseen osallistui 1 273 helsinkiläistä ja tamperelaista 15-75 -vuotiasta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kaupunkilaisten kokonaisu mieliala on myönteisempi, kun he oleskelevat kotinsa lähiviheralueilla yli viisi tuntia kuukaudessa, ja kaupungin ulkopuolella sijaitsevilla luontokohteissa 2-3 kertaa kuukaudessa. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 12.) Toisen suomalaistutkimuksen perusteella voidaan puolestaan sanoa, että kaksi tai kolme noin puolen tunnin luontokäyntiä viikossa tuottaa merkittäviä hyvinvointihyötyjä (Leppänen & Pajunen 2017, 25).

Luonto vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin samalla tavalla kuin pieni määrä morfiinia. Luonto toimii luonnollisena kipulääkkeenä, sillä luonnossa oleskelu vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin. Ekopsykologian ja Green Caren kentällä on julkaistu viime vuosina paljon tutkimustuloksia, jotka osoittavat selkeästi luontoyhteyden tärkeyden ihmisten psyykkiselle hyvinvoinnille. Suomessa Green Care -toimintaa ovat tutkineet muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Suomen Akatemia, Tampereen yliopisto, Luonnonvarakeskus LUKE sekä Maa- ja elinkeinotalouden tutkimuskeskus MTT. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 8.)

Australiassa ja Amerikassa on havaittu, että lemmikkieläinten omistajilla on muita alempi kolesterolitaso ja vähemmän lääkärikäyntejä kuin muilla saman ikäisillä vanhuksilla. Eläinten silittäminen alentaa verenpainetta. (Wahlström 2006, 89.) Lemmikien vaikutusta sydänpotilaiden kuolleisuuteen tutkinut Friedman (1980) kumppaneineen totesi puolestaan, että koiranomistajat säilyivät hengissä sydänkohtauksen jälkeen pidempään kuin ne, jotka eivät omistaneet lemmikkiä (Salovuori 2015, 8). Välittömän ja lempeän eläinkontaktin merkitys ihmisen hyvinvoinnille on fysiologisesti mitattavissa. Eläimen silittäminen laskee verenpainetta ja käynnistää ”rakkaushormoni” oksitosiinin erityksen. (Leppänen & Pajunen 2017, 150.)

### 3.5 Green Care -toiminnan vaikutuksia ja vahvuuksia

Edellä kuvattiin Green Care -toimintaan liittyviä tutkimuksia ja niistä nousseita tuloksia luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuudesta. Tässä luvussa kuvataan toiminnan vaikutuksia eri hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueisiin yleisemmällä tasolla, ei niinkään yksittäisten tutkimusten perusteella.

Green Care -työskentelyllä on huomattavia positiivisia vaikutuksia. Anundi ym. (2016, 16) ovat kuvanneet toiminnan positiivisia vaikutuksia seuraavanlaisella pitkällä listalla: itsetuntemus syvenee, tunteet avautuvat, oman elämän pohtiminen selkeytyy, empatia, vastuuntunto ja vuorovaikutustaidot kehittyvät, keskittyminen, havainnointi ja läsnäolo vahvistuvat, luovuus, kauneudentaju ja leikkimiskyky kehittyvät, luontosuhde herkistyy ja syvenee, luonnosta tulee voiman ja ilon lähde, maailmankuva avartuu, keho ja mieli rauhoittuvat sekä aivot ja hermosto saavat luonnollista hoitoa.

Luontoympäristössä oleskelulla tai siellä toimimisella on todettu olevan huomattava positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Positiivisia vaikutuksia on usein selitetty niin sanotulla biofilia-teorialla, jonka mukaan ihmislajin yhteisessä muistiperinnössä nuotiotulet, veden läheisyys, suojaisat leiripaikat ja avarat maisemat ovat merkinneet turvaa vihollisilta, ravinnon saannin turvaamista ja mahdollisuutta lepoon ja hyvään yhdessä olemiseen. Luontoympäristössä ei ole myöskään sitä ärsykkeiden tulvaa ja esimerkiksi liikenteen tuottamia uhkatekijöitä, jotka kaupunkiympäristössä vievät koko ajan suuren osan henkisestä energiastamme. (Salovuori 2015, 78.)

Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista on mitattavia fysiologisia muutoksia, jotka liittyvät stressin vähenemiseen ja vastustuskyvyn kasvamiseen. Stressitason alenemiseen liittyvät muutokset ovat mitattavissa verenpaineen laskuna, ihon sähkönjohtokyvyn, lihasjännityksen ja stressihormonien eli kortisolin erittymisen vähenemisenä. Viherympäristöt alentavat tehokkaasti stressiä ja auttavat keskittymään ja rauhoittumaan. Toiminnallisuuden kautta saadut onnistumisen ja uuden oppimisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta ja yhdessä tekeminen ja työhön osallistuminen tarjoavat osallisuuden mahdollisuuksia. Monet luontoaktiviteetit, kuten kosketus eläimiin, tuottavat positiivisia emootioita ja antavat mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun, iloon ja hellyyden osoittamiseen. (Salovuori 2015, 8-9, 79.)

Samat Green Care -toiminnan vaikutukset toistuvat useissa lähteissä. Myös Luonnonvarakeskuksen (2017) mukaan luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Luonto auttaa palautumaan stressistä ja unohtamaan arjen huolet sekä parantaa mielialaa. Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. Luonto vaikuttaa myönteisesti myös sitä kautta, että se saa ihmiset liikkumaan ja tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Samoilla linjoilla ovat Leppänen & Pajunen (2017, 22-23). Heidän kirjoituksissaan korostuu, että luonnonläheisyys tukee ihmistä monin tavoin fysiologisesti, psyykkisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Luonnossa oleskelu auttaa toipumaan stressistä ja parantaa keskittymiskykyä. Tätä ilmiötä kutsutaan elpymiseksi. Kun astumme ulos vihreään, rentoudumme jo muutamassa minuutissa. Hengitys tasaantuu. Noin 15-20 minuutissa sydämen leposyke seestyy ja sykevälivaihtelu kasvaa. Kohollaan oleva verenpaine laskee. "Stressihormoni" kortisolin määrä syljessä laskee. Tarkkaavaisuus ja muisti paranevat noin kolmessa vartissa. Jo lyhyt luontokävely lisää myönteisiä tuntemuksia ja vähentää kielteisyyttä, kuten ärtyneisyyttä, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta.

Positiivisten fyysisten ja psyykkisten vaikutusten lisäksi Green Care -toiminnalla on myös sosiaalisia ja yhteiskunnallisia vaikutuksia. Toiminta luontoympäristössä vahvistaa osallisuuden tunnetta. Osallistava toiminnallisuus vähentää eristäytymistä, ja terveyttä tukevassa ympäristössä voidaan irrottautua identiteetistä, joka on rakentu-

nut ongelman ympärille. Lääketieteellisessä hoidossa keskitytään ongelmien vähentämiseen, kun taas terveyttä tukevassa ympäristössä keskitytään voimavarakeskeytyksen ja osallisuuden vahvistamiseen. (Salovuori 2015, 80.)

Luontoympäristöt ovat oivallisia paikkoja rauhoittua ja pohtia omia elämänkysymyksiään. Auringonlaskua ihaillessa tai nuotion ääressä istuskellessa voi olla täydellisesti läsnä nykyhetkessä ja samalla puntaroida omia asioitaan. Tutkijat nimittävät tätä kokemusta pehmeäksi lumoutumiseksi (soft fascination). Kriisien ja vaikeuksien keskellä elävälle ihmiselle pehmeän lumoutumisen kaltainen rauhoittumisen ja oman elämän punnitsemisen mahdollisuus on ensiarvoisen tärkeää. Luontoympäristössä rauhassa oleskelleen palaset asettuvat hiljalleen kohdalleen. (Salovuori 2015, 82.)

## 4 LUONTOSENIOREIDEN PILOTTIRYHMÄ

### 4.1 Pilottiryhmän perusraamit ja kohderyhmä

Kun aloitin toiminnan suunnittelun, minulla ei ollut mitään valmista mallia sovellettavaksi, sillä en löytänyt tiedonhankintavaiheessa tämän tyyppistä toteutusta muualta. Luontoseniorit ei perustu siis mihinkään olemassa olevaan toimintamalliin, vaikka sellaisia varmasti Suomesta löytyykin. Minulla ei ollut mitään aiempaa kokemusta luontotoiminnasta tai Green Caresta, joten halusin samalla testata erilaisia muotoja oppiakseni itsekkin niistä.

Pilottiryhmän tapaamisten määrä oli kahdeksan tapaamista, ryhmän lopullinen koko yhdeksän osallistujaa ja tapaamisten kesto noin kaksi tuntia. Tapaamisten sisällöt suunnittelin itse etukäteen. Ideaalitulanteessa olisin halunnut osallistaa senioreita sisältöjen suunnitteluun ja antaa heille mahdollisuuden vaikuttaa sisältöön. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että pilottiryhmän suunnittelu on parempi tehdä etukäteen. Syitä tähän olivat esimerkiksi se, että monia tapaamisiin liittyviä aikatauluja ja vierailuja piti suunnitella jo etukäteen. Halusin myös varmistaa niiden sisältävän mahdollisimman monipuolisesti Green Care -ajattelun mukaisia toimintoja ja menetelmiä. Mielestäni tämä oli hyvä ratkaisu, sillä pystyin rakentamaan kokonaisuuden, jossa pää-

simme testaamaan monen eri osa-alueen toimintaa ja saimme ryhmälle siten laajan kokemuksen Green Care -toiminnan kirjosta.

Luontosenioreiden kohderyhmänä on seniorit, tarkemmin sanottuna yli 60-vuotiaat. Vuoden 2010 tilastoista selviää, että Hämeenlinnan 65 829 asukkaasta 15 907 ihmistä (24,2 %) on 60-84-vuotiaita (Hämeenlinnan kaupunki 2017). Muun Suomen tapaan ikääntyneitä on Hämeenlinnassakin suuri määrä. Hämeen Setlementin senioritoiminta tavoittaa parhaiten aktiivisia ja suhteellisen hyväkuntoisia senioreita, jotka ovat itse halukkaita osallistumaan toimintaan. Myös Luontosenioreissa oli tarkoituksena tavoittaa sellaisia senioreita, jotka pystyvät itse liikkumaan, ovat toimintakykyisiä ja kiinnostuneita luonnosta. Ryhmän tapaamisten sisältö suunniteltiin siitä lähtökohdasta, että kaikki pystyvät kävelemään vähintään lyhyitä matkoja. Hyvää kuntoa tai pitkien matkojen kävelykykyä ei kuitenkaan vaadittu, jotta osallistumismahdollisuudet eivät rajoittuisi vain hyväkuntoisiin.

Ikääntyneiden kanssa toimiminen aiheuttaa suunnitteluun ja toteutukseen omat erityispiirteensä, jotka on välttämätöntä huomioida. Nykyisen työni kautta osasin ottaa jo asioita huomioon toimintaa suunnitellessa, mutta Green Care minulle uutena teemana toi suunnitteluun uusia huomioitavia seikkoja. Vierailukohteet oli tärkeä käydä katsomassa etukäteen ja suunnitella tapaamisten sisältö huomioiden esimerkiksi maasto ja sen helppokulkuisuus, hyvät parkkeeraus- ja tulentekomahdollisuudet ja mahdollisuus istua. Kohteiksi valitsinkin sellaisia paikkoja, joissa nämä kriteerit täyttyvät toivotulla tavalla.

#### 4.2 Osallistujien etsintä ja valinta pilottiryhmään

Yhtä tärkeää kuin itse toiminnan suunnittelu, on myös löytää sopivat kohderyhmän edustajat ryhmään. Tässä viestinnällä on merkittävä rooli. Mainostin ryhmää ensin Hämeen Setlementin sosiaalisen median kanavissa, sähköpostilistojen avulla sekä Hämeenlinnan Kumppanuustalon ilmoitustauluilla. Tärkein viestintätoimenpide luontoryhmälle oli kuitenkin tiedote paikallismedioille. Lähetin tiedotteen muiden muassa Hämeen Sanomiin, Kaupunkiuutisiin ja Yle Hämeenlinna. Hämeen Sanomat ja samaan yhtiöön kuuluva Kaupunkiuutiset julkaisivat tiedotteen pohjalta lehtijutut seu-

raavan viikonlopun lehdissä. Nämä lehtijutut saivat kiinnostuneet liikkeelle: vastaanotin pilottiryhmään reilun viikon aikana 34 ilmoittautumista.

Ilmoittautumisajan päätyttyä valitsin 34 ilmoittautuneesta annettujen tietojen ja intuitiion perusteella mielestäni sopivan 10 henkilön ryhmän. Ryhmään valitsemisella oli joitain taustakriteereitä: sukupuolijakauma (halusin sekä naisia että miehiä), elämäntilanne (halusin sekä yksin asuvia että kumppanin kanssa asuvia), suhde Hämeenlinnaan (halusin sekä juuri Hämeenlinnaan muuttaneita että siellä aina asuneita), suhde luontoon (halusin sekä intohimoisia ja aktiivisia, paikallisseudut tuntevia että hieman kokemattomampia, tavallisia luonnosta kiinnostuneita). Tavoitteenani oli koota mahdollisimman heterogeeninen ryhmä, jossa olisi erilaisia senioreita erilaisilla taustoilla ja kokemuksilla. Yksi ilmoittautuneista jäi pois kyytiöngelmien takia, joten ryhmän kooksi muodostui yhdeksän.

Ryhmän ulkopuolelle jääneille ilmoitin puhelimitse tai sähköpostilla, että he eivät mahtuneet pilottiryhmään. Kerroin kuitenkin, että toimintaa on tarkoitus jatkaa ja kysyin kiinnostuneilta luvan laittaa tietoa toiminnan jatkuessa. Minulla oli siten valmiina jo yli 20 toiminnasta kiinnostunutta senioria jatkotoimintaa odottelemassa.

#### 4.3 Tutustumista ja tietoa Kumppanuustalolla

Ensimmäinen tapaaminen pidettiin Hämeenlinnan Kumppanuustalolla toukokuussa 2017. Itselleni oli prosessin alusta asti tärkeää, että ryhmässä on hyvä ja turvallinen ilmapiiri ja että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Siksi halusin ensimmäisellä kerralla panostaa erityisesti ryhmäytymiseen. Teimme muutamia toiminnallisia tutustumisharjoituksia, joilla ryhmäytyminen lähti hienosti käyntiin.

Toinen tärkeä tavoite ensimmäisellä kerralla oli tarjota tarkempaa tietoa ryhmästä. Kerroin ryhmän tavoitteista, periaatteista, tapaamisten aikatauluista, sisällöistä ja yhteisistä pelisäännöistä. Kerroin lyhyesti myös Green Care -toiminnasta ja tavoitteista. Painotin sitä, että kaikki saavat olla ryhmässä omia itsejään ja että kaikki voivat kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluavat. Halusin näillä tiedoilla myös tukea turvallisen ilmapiirin syntyä. Ryhmä sai itse päättää ryhmälle nimen, mikä toteutettiin yhtei-

söllisiä ideointimenetelmiä hyödyntäen. Käytännössä ideointi toteutettiin niin, että jokainen sai ehdottaa jotain nimeä, ja lopuksi kaikki saivat antaa kolmelle suosikkiehdotukselle äänen. Eniten ääniä saanut ehdotus eli Luontoseniorit päätyi ryhmän nimeksi.

Ensimmäisellä kerralla ryhmäläiset täyttivät alkukyselyn (liite 1). Kyselyn avulla halusin selvittää muiden muassa ryhmäläisten odotuksia, toiveita ja terveydentilaa. Kyselyyn vastattiin omalla nimellä, jotta yksilölliset tarpeet tulisivat selväksi. Kyselylomake oli mielestäni sopiva tapa selvittää näitä asioita. Lomakkeen kohtuullinen pituus ja ulkoasun selkeys ovat tärkeitä, jotta kyselyyn jaksaa vastata. Kyselyssä vastaajien tulee myös ymmärtää kysymykset mahdollisimman samalla tavalla. Tämä edellyttää kauttaaltaan yksinkertaista, tarkoituksenmukaista ja täsmällistä kieltä kysymysten laadinnassa. Yksinkertaisuuden vaatimus koskee myös kysymysten pituutta: hyvä kysymys on aina kohtuullinen. (KvantiMOTV 2017.)

Viimeisellä kerralla täytetty palautelomake (liite 2) sisälsi kohdan, jossa kysyttiin erikseen jokaisen tapaamisen kokonaisarvosanaa. Ensimmäisen tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,9 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 7).

#### 4.4 Lähiretkeilyä, metsää ja makkaranpaistoa Ahvenistolla

Toinen tapaamiskerta vietettiin Hämeenlinnassa, Ahveniston luonnonsuojelualueella. Halusin ensimmäiselle toimintakerralle kohteen läheltä. Tärkeää oli myös jatkaa ryhmäytymistä, joten kohteen piti myös tarjota puitteet rennolle yhdessäololle ja tekemiselle. Green Care -näkökulmasta halusin kohteen tarjoavan helppoa lähiretkeilyä, kaunista paikallisuontoa, metsää ja kasvillisuutta. Tapaamisen aluksi kerroimme vuorotellen jonkun luontoon liittyvän havainnon tai ihmetyksen aiheen, johon olimme törmänneet kuluneen viikon aikana. Kierros tarjosi hienoja kokemuksia ja havaintoja, ja ryhmäläiset selkeästi nauttivat kertoessaan niitä. Päätin ottaa tämän luontohavaintokierroksen tavaksi, sillä koin sen sopivan hyväksi lämmittelyharjoitukseksi.

Ryhmää suunnitellessani yksi tavoite oli saada joihinkin tapaamisiimme mukaan vierailevia asiantuntijoita tai muita teemaan liittyviä henkilöitä. Halusin hyödyntää niin Setlementin nykyisiä vapaaehtoisia kuin myös muita sopivia ihmisiä. Ahvenistolle kutsuin mukaan Heli Jutilan, joka työskentelee ympäristöasiantuntijana Hämeenlinnan kaupungilla. Jutila opasti ryhmällemme kierroksen, jonka aikana hän kertoi alueen kasvillisuudesta ja ryhmä sai esittää kysymyksiä. Opastuksen kohokohtana näimme harvinaisen kylmänkukan, mikä oli selkeästi myös ryhmäläisille erityinen kokemus. Opastusretken päätteeksi joimme nokipannukahvit ja paistoimme makkaraa kodalla. Sisällytin joka tapaamisen lopuksi kahvihetken, jolloin koko ryhmä on koolla ja saimme mahdollisuuden jutella, vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia.

Palautelomakkeessa toisen tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,5 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 8). Avoimissa kommentteissa kiiteltiin harvinaisen kylmänkukan näkemistä hienona kokemuksena ja asiantuntevaa vierasta. Eräs kertoi, että on saanut uutta tietoa luonnonkasveista.

#### 4.5 Maalaismaisemaa ja eläimiä litalassa

Kolmas tapaaminen oli litalassa, erään Hämeen Setlementin vapaaehtoisen kotona. Kyseinen vapaaehtoinen otti minuun yhteyttä juuri ennen Luontoseniorit-ryhmän alkamista ja oli kiinnostunut satunnaisesta, luontoaiheisesta vapaaehtoistoiminnasta Hämeen Setlementissä. Tämän onnekkaan sattuman kautta suunnittelimme hänen kanssaan vapaaehtoistoiminnan muodoksi vierailun heidän kotonaan Luontoseniorit-ryhmän kanssa. Tämän vierailun teemana oli eläimet, kasvimaat, maalaiselämä ja lapsiperheen omavarainen elämäntyyli.

Aloitimme vierailun "Luontohavaintoni viikon varrelta" -kierroksella, joka totesin edellisellä kerralla hyväksi aloitukseksi ja lämmittelyksi. Aloituksen jälkeen kiertelimme perheen kanssa pitkin tonttia, ja saimme nähdä ja kuulla esimerkiksi heidän valtavan kasvimaastaan ja puutarhastaan, monipuolisesta kotieläinkatraasta (lehmä, lampaita, vuohia, kukkoja, kanoja, koiria, mehiläisiä), vanhan talon kunnostusprojektista, erikoisesta rantasaunasta ja perhe-elämästä maalla. Kierroksen jälkeen nautimme



pullakahvit ja silittelimme perheen koiria. Tämä kaikki sopii oivasti Green Care -teemoihin.

Palautelomakkeessa kolmannen tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 5 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 6). Avoimissa kommentteissa korostui isäntäpariskunnan arvostus ja heidän erilaisen ja rohkean elämäntyyliinsä kunnioitus, sekä koko tilan hienous ja kohteen mielenkiintoisuus.

#### 4.6 Kädentaidot luonnonmateriaaleista

Halusin Luontosenioreille yhden tapaamiskerran liittyen kädentaitoihin luonnonmateriaaleista. Suunnittelimme sisällön yhdessä erään Hämeen Setlementin senioritoiminnassa toimivan vapaaehtoisen kanssa. Pyysin hänet mukaan, koska hän on kiinnostunut luontotoiminnasta ja on lisäksi kädentaitoihminen.

Aloitimme tapaamisen näyttämällä Mielenterveysseuran virtuaalisen metsäkävelyn YouTubesta. Työskentelyosuudessa ryhmän tehtävänä oli luoda yhdessä luontofantasiamaailma, jossa he itse viihtyisivät. Materiaaleina oli esimerkiksi oksia ja keppejä, jäkälää, hiekkaa, kiviä, kuusen- ja männynoksia ja -käpyjä, puolukanvarpuja, kuivaheinää, pumpulia, puutikkuja, kartonkia, liimaa ja tusseja. Kaikki ryhmäläiset ryhtyivät rakentelemaan maailmaa heti. Fantasiamaailma nimettiin Onnelaksi. Lopuksi kävimme läpi, mitä kaikkea Onnelasta löytyy eli mitä ryhmä oli sinne rakennellut, ja kaikki saivat myös kertoa mikä siellä erityisesti kiinnosti ja mitä siellä tekisivät. Tämä kirvoitti ryhmän mielenkiintoiseen keskusteluun.

Kädentaitoja olisi voinut toteuttaa monella tavalla ja vaihtoehtoja oli runsaasti. Päädyin ryhmämuotoiseen työskentelyyn siksi, että halusin vahvistaa vielä ryhmän yhteistyötä ja -henkeä. Jokainen pystyi tekemään omia lisäyksiään fantasiamaailmaan, mutta lopputulos oli yhteinen. Tämän tyyppistä ryhmätyötä en olisi teettänyt ihan ryhmän alkuvaiheessa, mutta tähän mennessä ryhmä oli jo tutustunut toisiinsa ja uskoin, että sen ansiosta ryhmätyöskentely sujuu ja vahvistaa entisestään ryhmää.

Tärkeintä ei ollut varsinaisesti lopputulos, vaan yhteinen tuotos ja jokaisen oma panos siihen.

Palautelomakkeessa neljännen tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,25 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 8). Avoimissa vastauksissa näkyi ajatusten hajaantuminen, osa tykkäsi, osalle tämä ei ollut "oma juttu". Ryhmän yhteisen tuotoksen lopputulos oli jonkun mielestä "yllättävän hieno".

#### 4.7 Lintuja ja luontopolkuja Honkalanrannassa

Viidennen tapaamisen alkuperäinen suunnitelma oli mennä vierailulle alpakkatilalle, mutta haasteiden takia suunnitelma peruttiin. Koska alkuperäinen suunnitelma muuttui, annoin ryhmälle mahdollisuuden päättää viidennen kerran kohteen. Ryhmässä oli jo aiemmin tullut puheeksi uudehko luonnonsuojelualue, Honkalanranta, ja erityisesti siellä sijaitseva lintutorni. Valitsimme yhdessä kohteeksi sen.

Tällä retkellä mukanaamme oli erään ryhmäläisen ystävä, joka on innokas luontovalokuvaaja. Hän kertoi valokuvaamisen saloista, antoi vinkkejä ja auttoi myös tunnistamaan näkemiämme tai kuulemiämme lintuja. Lopuksi paistoimme makkaraa laavulla ja joimme nokipannukahvit - tästä perinteestä halusin pitää kiinni kaikilla luontoretkillä ja tälläkin kertaa tämä lopputuokio oli erittäin antoisa. Luonnon helmassa, kahvia nauttiessa ryhmäläiset avautuvat ja kertovat omia tarinoitaan ja kokemuksiaan luonnosta ja myös kaikesta muusta elämästä.

Tuli on minulle tärkeä elementti luonnossa liikkeessä. Siksi myös Luontosenioreiden kokoontumiset pidettiin paikoissa, joissa oli mahdollista pitää yhteinen loppuhetki nuotiolla. Omia havaintojani tukee Leppäsen & Pajusen (2017, 239-240) näkemys, jonka mukaan paikan elvyttävyyttä lisää merkittävästi mahdollisuus pitää tulta. Luontoretket ja nuotio kuuluvat tiiviisti yhteen. Liekkien loimotus koetaan sitä elvyttävämmäksi, mitä kylmempi ja hämärämpi sää on. Liekkien katseluun liittyy spontaani huomion kiinnittyminen. Nuotion tai takan äärellä on luontevaa olla niin tuttujen kuin tuntemattomien seurassa. Liekkien lämpö, savun tuoksu ja tulen kohina merkitsevät

jotain ikaikaista, tuttua ja hyvin läheistä. Myös ystävällisyyden kaltaiset "lämpimät" tunteet nousevat helpommin esiin tulen kajossa.

Kun luontoretkipaikkoja muistellaan jälkeinpäin, nousevat usein erityisinä mieleen ne, joissa oli jokin retkeilyä tukemaan tehty rakennelma, kuten nuotiokatos tai laavu. Rakennelma antaa kulkijalle sen kokemuksen, että hän on tervetullut paikkaan. Ikäihmisille luonnon helmaan lähtemiseen voi ratkaisevasti vaikuttaa se, pääseekö välillä istahtamaan penkille. (Leppänen & Pajunen 2017, 244-245.) Tulen lisäksi koontumispaikkojen valintaan vaikutti edellä kuvatun tyyppiset rakennelmat. Halusin, että kaikilla ulkona tekemillämme retkillä on mahdollisuus lopuksi viettää yhteinen hetki suojaisassa paikassa. Varsinkin sateen mahdollisuuden takia tähän oli hyvä varautua etukäteen.

Palautelomakkeessa viidennen tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,25 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 8). Avoimissa vastauksissa kiiteltiin uuteen paikkaan tutustumista ja mielenkiintoista teemaa eli lintuja. Vieras sai hyvää palautetta, lintujen kuvaaminen kiinnosti. Yhdelle vastaajalle paikka oli ennestään tuttu, eikä hän siten kokenut saaneensa mitään uutta. Toinen taas arvioi menevänsä paikkaan vielä uudestaankin.

#### 4.8 Villiyrtejä ja luonnonkasveja Aulangolla

Lähietäisyydellä sijaitsevat ja helposti saavutettavat luonnonpaikat ovat ensiarvoisen tärkeitä hyvinvoinnille ja kansanterveydelle. Ne saavat liikkeelle ja ylläpitävät luontosuhdetta osana jokapäiväistä elämää. Usein ihmisen mielipaikka sijaitsee nimenomaan lähiluonnossa. Iloa ja helpotusta voi saada jo tietoisuudesta, että tarvittaessa ulottuvilla on luontokeidas. (Leppänen & Pajunen 2017, 32.) Aulanko on yksi hienoimmista lähiluontoalueista Hämeenlinnassa, todellinen luontokeidas. Siellä pidimme tapaamisen, jonka teemana oli villiyrtejä ja luonnonkasvit. Mukana oli Setlementin senioritoiminnassa mukana oleva eläköitynyt biologi, joka kiinnostui tulemaan mukaan oppaaksi vapaaehtoistoiminnan nimissä.

Tapaaminen alkoi tutulla "luontokokemus viikon varrelta" -kierroksella, eli kaikki kertoivat jonkun luontohavainnon lähimenneisyydestä. Sitten kävelimme metsän reunaa ja polkuja, samalla kun vapaaehtoisena toiminut opas kertoi faktoja ja hauskoja yksityiskohtia reitin varrella nähdyistä kasveista. Erityisesti keskityimme villiyrteihin ja syötäviin kasveihin, joiden lisäksi opas näytti muutamia myrkyllisiä kasveja. Kierroksen keskivaiheilla pysähdyimme hetkeksi luonnon keskelle, jolloin teimme lyhyen aistiharjoituksen. Matkalla takaisin lähtöpaikkaan ohjeistimme pienen tehtävän ryhmäläisille: jokaisen tuli kerätä paluumatkalla jokin asia luonnosta, joka joko kuvaa häntä itseään jollain tavalla tai muuten vain kiinnitti huomion. Kerroimme, että esittelemme poimitut asiat lopuksi.

Luontokierroksen jälkeen palasimme aloituspaikalle kodalle. Tarkoitus oli perinteisesti keittää nokipannukahvit kodalla, mutta olin unohtanut kahvinpurut. Sovelsimme loppujen lopuksi paljon paremman ratkaisun, sillä päätimme kerätä lähiympäristöstä erilaisia kasveja ja tehdä niistä yrteet. Vapaaehtoisena oppaana toiminut biologi varmisti, että kasvit olivat sopivia teessä nautittavaksi. Samalla kun nautimme lähiluonnon antimista valmistettua yrteetä, kävimme läpi kunkin aiemmin luonnosta keräämään asian ja siihen liittyvän tarinan. Kierroksen aikana saimme kuulla taas hienoja muistoja ja tietoja ryhmäläisistä. Olin tilannut etukäteen teemaan sopivia esitteitä ja pieniä oppaita, joita ryhmäläiset saivat ottaa mukaansa, jos kiinnostuivat teemasta.

Palautelomakkeessa kuudennen tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,5 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 6). Avoimissa kommentteissa kiiteltiin vierasta ja hänen asiantuntijuuttaan, mielenkiintoista teemaa. Yksi olisi kaivannut lisääkin tietoa villiyrteistä, mutta totesi jaetun kirjallisen materiaalin auttaneen tässä asiassa. Toinen olisi halunnut viettää enemmän aikaa luonnonhelmassa. Eräs ryhmäläinen oli yllätynyt toisen ryhmäläisen tiedoista teeman ympäriltä.

#### 4.9 Maitotilan elämää

Viimeinen toiminnallinen tapaamiskerta oli vierailu maitotilalle Hämeenlinnassa. Halusin sisällyttää tämän vierailun ohjelmaamme, koska siinä yhdistyy useampi Green Care -toiminnan osa-alue, kuten eläinavusteisuus ja maatilatoiminta. Lisäksi uskoin maatilaympäristön herättävän osallistujissa paljon muistoja heidän menneisyydestään, sillä seniori-ikäisillä on usein taustaa maatilalla asumisesta tai siellä vietetystä ajasta.

Perinteiset maatalouseläimet lisäävät minkä tahansa luontokohteen elvyttävyyttä. Esimerkiksi laitumella märehäivä lehmä on tuttu ja turvallinen näky, josta tulee hyvälle mielelle. Maatalouseläimet ovat yhdysside luonnon ja kulttuurin välillä. Ne merkitsevät resursseja ja eloonjäämistä ja ovat ikiaikainen vaurauden mittapuu. Niiden läsnäolo rauhoittaa. Eläinlajien havaitseminen lisää luontokokemuksen elvyttävyyttä riippumatta siitä, tuntee ihminen erityisesti lajia. (Leppänen & Pajunen 2017, 149.)

Vierailu aloitettiin tilan emännän tilaesittelyllä, eli hän kertoi tilan historiasta ja nykytilanteesta. Jo aloitus herätti ryhmäläisten keskuudessa paljon muistelua ja kysymyksiä, eli odotusten mukaisesti teema näytti koskettavan monen elämää. Tutustuimme navettaan, ja lopuksi istuimme kauniissa puutarhassa juoden pullakahvit. Keskustelu kysymyksineen kävi vilkkaana, maatilalan elämä on selkeästi seniorikohderyhmässä tärkeä ja muistoja herättävä aihe. Tämä tapaamiskerta oli mielestäni yksi onnistuneimmista ja parhaiten Green Care -toiminnan periaatteita soveltava. Eläinten raputtelu ja katselu, muistelu, tilaan tutustuminen, maalaismaisemat ja kahvittelu kauniissa puutarhaympäristössä tarjosivat kokemuksen luontolähtöisestä toiminnasta parhaimmillaan. Kyseisenä päivänä oli myös erinomainen sää, mikä tietenkin edesauttoi vierailun onnistumista. Luontotoiminnassa säällä onkin merkittävä vaikutus kokemuksiin, ja ennalta-arvaamattomuus voi osaltaan myös vaikeuttaa sisällön suunnittelua.

Palautelomakkeessa seitsemän tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,9 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 8). Avoimissa vastauksissa kiiteltiin maatilaelämän ja lehmien näkemistä, emännän lämmintä vastaanottoa ja tietämystä sekä yleisesti hienoa kokemusta.

#### 4.10 Kollaasit ja palautteet

Viimeinen Luontosenioreiden pilottiryhmän tapaaminen koostui kollaasien tekemisestä ja palautteen antamisesta. Aloitimme tapaamisen katsomalla valokuvakoosteen, johon olin kerännyt valokuvia matkamme varrelta, jokaisesta tapaamisesta. Koosteen tarkoituksena oli muistuttaa ryhmäläisiä kaikesta kokemastamme, mikä taas liittyi läheisesti palautelomakkeeseen, jossa arvostellaan jokainen tapaaminen erikseen. Lisäksi halusin luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta valokuvien kautta ja jättää ryhmästä positiivisia mielikuvia ja muistoja.

Toinen keskeinen osio viimeisessä tapaamisessa oli kollaasi. Sen teemana oli ”Minun luontoni”, tai siitä sovellettu teema, esimerkiksi matkani Luontosenioreissa. Kollaasin työstön alkaessa jokainen sai ison kartongin, johon ohjeistin keräämään erilaista materiaalia. Materiaalit olivat valokuvia (joko omia tai minun ottamiani), lehdestä leikattuja kuvia tai tekstejä, tai omia kirjoituksia ja tekstejä. Lisäksi tarjolla oli erilaisia paperiteippejä, tarroja, leimoja, tusseja, liimaa, saksia, ja muita tarvikkeita. Kollaasien työstämisen aikana taustalla soi rauhoittavia luonnonääniä, minkä tarkoituksena oli virittää tunnelmaan ja luoda rentouttava ja miellyttävä ilmapiiri tähän yhteiseen luovaan hetkeen. Lopuksi kollaasit esiteltiin yksitellen. Jokaisen piti esitellä omansa, mutta sai päättää itse mitä siitä kertoo ja kuinka paljon jakaa ajatuksiaan. Kollaasien hienous ja esittelyjen syvyys yllättivät minut positiivisesti. Ryhmäläiset todella panostivat niiden tekoon ja lopputulokset olivat upeita. Esittelykierroksella kuultiin ajatuksia ja kokemuksia, joita ei varmasti muuten olisi tullut esille. Tällaisen luovan ja toiminnallisen menetelmän kautta sain myös uutta syvyyttä ryhmäläisten kokemusten jakoon. Yksi punainen lanka läpi opinnäytetyöprosessin ja Luontosenioreiden pilottiryhmän oli luovien ja taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen. Kollaasin sisällyttäminen viimeiselle kerralle oli luonteva tapa tuoda mukaan käsillä tekemistä sekä luovuuden ja mielikuvituksen käyttämistä.

Kollaasin teolla halusin herätellä ryhmäläisten ajatuksia heidän luontosuhteestaan ja luonnon hyvinvointivaikutusten tietoisesta mietiskelystä. Leppäsen ja Pajusen (2017, 159) kokemuksen mukaan tietoisuus luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista voimistaa niitä entisestään. Syvän luontosuhteen on havaittu olevan kytköksissä tervehtymisen kokemuksiin. Luonnolle on hyvä antautua tietoisesti ja halukkaasti. Luontosuhdetta

voi ja kannattaa vaalia. Jokainen voi kysyä itseltään, voisiko piipahtaa lähimetsässä päivittäin tai viikoittain, ja varata joka kuukausi päivän tai kaksi pelkästään luonnossa olemiseen. On hyödyllistä tiedostaa, millaisen prioriteetin annamme luontokontaktille. Luonnossa oleminen tukee lepoa, rentoutumista ja rauhoittumista. Se myös auttaa lisäämään jaksamista, selkeyttää ajatuksia ja avaa näkemään itsemme myönteisessä valossa. Tämän halusin tuoda esille viimeisellä kerralla.

Lopuksi ryhmäläiset täyttivät palautelomakkeen (liite 2). Sen avulla halusin selvittää, miten toiminta saavutti tavoitteensa ja vaikutti ryhmäläisiin, miten he kokivat eri tapaamiskerrat ja olivatko he halukkaita jatkamaan toiminnassa jatkossakin. Sisällytin kyselyyn asioita, joista uskoin olevan hyötyä ryhmän arvioinnissa ja jatkon suunnittelussa. Oman oppimisen ja ammatillisuuden näkökulmasta minulle oli tärkeä saada palautetta omasta ohjaajuudestani. Lomakkeessa oli sekä numeerisesti arvioitavia että avoimia kysymyksiä.

Palautelomakkeessa kahdeksannen eli viimeisen tapaamisen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,7 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 7). Avointen vastausten perusteella kollaasin teko oli luovuutta ja mielikuvitusta herättelevää. Valokuvakooste oli vastaajien mieleen, samoin tapaamisen hyvä tunnelma.

Tästä pääsemmekin koko prosessin kannalta kenties tärkeimpään osioon ja työn toiminnallisen osion toiseen vaiheeseen, eli toiminnan jatkuvuuden varmistamiseen ja vakiinnuttamiseen osaksi Hämeen Settlementin senioritoimintaa ja vapaaehtoistoimintaa.

## 5 LUONTOSENIOREIDEN JATKO JA VAKIINNUTTAMINEN

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa päätavoitteeni oli suunnitella ja ohjata suljettu ryhmä. Prosessin edetessä huomasin, että toiminnalle on enemmän kysyntää kuin olin osannut ajatellakaan. Pian päätavoitteeni muodostuikin se, että toiminta vakiintuisi Hämeen Setlementin senioritoimintaan ja se avattaisiin kaikille yli 60-vuotiaille avoimeksi ryhmätoiminnaksi. Näin Luontosenioreissa niin suurta potentiaalia, että en halunnut sen valuvan hukkaan.

Hämeen Setlementin senioritoiminta perustuu tällä hetkellä yhteisöllisen vertaistoiminnan malliin. Myös Luontosenioreiden toinen vaihe, toiminnan vakiinnuttaminen senioritoimintaan, perustuu siihen. Toiminnassa tärkeintä on senioreiden oma aktiivisuus ja osallistuminen koko prosessin ajan, aina ideoinnista toteutukseen saakka. Toiminta on juuri sen näköistä kuin osallistujatkin. Tarkoitus on, että seniorit itse suunnittelevat, toteuttavat ja kehittävät toimintaa vapaaehtois- ja vertaistoiminnan hengessä. Työntekijän rooli on tässä vaiheessa olla mahdollistaja, innostaja ja koordinoija - ei ohjaaja, toiminnan järjestäjä tai toteuttaja. Mitään toimintaa ei ole tarkoitus tehdä valmiiksi, vaan rohkaistaan osallistujia olemaan itse aktiivisia toimijoita.

Halusin jatkaa toimintaa melko pian suljetun ryhmän jälkeen, jotta innostus ei hiipuisi ja jotta avoin toiminta ehtisi alkaa luonnon kannalta otolliseen aikaan ennen syksyn kylmiä ilmoja. Kutsuin ensin jatkosta kiinnostuneet pilottiryhmän Luontoseniorit tapaamiseen. Mukana oli myös muutama muu seniori, joiden tiesin olevan kiinnostunut toiminnasta. Tällä kokoonpanolla suunnittelimme alustavasti, miten toiminta jatkuisi. Päädyimme järjestämään ensin kaikille avoimen info- ja ideointitilaisuuden, jotta saisimme kiinnostuneita mukaan suunnitteluun alusta asti. Ihmiset sitoutuvat helpommin toimintaan, johon he ovat saaneet vaikuttaa alusta alkaen. Suunnittelimme myös ensimmäisen yhteisen retken, jotta info- ja ideointitilaisuudessa olisi ainakin yksi valmis tapahtuma markkinoitavaksi.

Info- ja ideointitilaisuus onnistui hienosti. Paikalla oli 19 luontotoiminnasta kiinnostunutta senioria. Aluksi kerroin, mistä Luontosenioreissa on kyse. Sitten osallistujat saivat ideoida tulevaa toimintaa ja kertoa toiveitaan sille. Tämä osuus toteutettiin yhtei-



söllisellä ideointimenetelmällä siten, että osallistujat kiersivät pienryhmissä eri pisteissä kirjoittamassa paperille toiveitaan kyseiseen teemaan liittyen. Teemat noudattelivat Green Care -toimintaa. Teemoja olivat esimerkiksi vierailukohteet, tiedot ja taidot, joita haluaa oppia ja muut aktiviteetit (esimerkiksi kädentaidot). Ideoita syntyi runsaasti, ja osallistujat olivat silminnähden innostuneita saavutuksestaan. Tulevaisuutta ajatellen ideointipaja oli erityisen onnistunut, sillä sen jälkeen toiminnalle oli valmiina suuri määrä toiveita toteutettavaksi eri teemoihin liittyen. Tilaisuuden lopuksi kerrottiin vielä ensimmäisestä yhteisestä Luontosenioreiden retkestä, jonka olimme suunnitelleet valmiiksi.

Tämän jälkeen toiminta alkoi pikkuhiljaa aktivoitua. Kahden seuraavan kuukauden aikana Luontoseniorit tekivät retken Ahvenistolle (13 osallistujaa), kävelyn Linnanpuistoon (9 osallistujaa), opastetun kävelykierroksen Hämeenlinnan keskustan purettujen talojen historiasta (11 henkilöä) sekä opastetun retken Hauholle luonnonsuojelualueelle (6 osallistujaa). Itse olin mukana vain kävelykierroksella, joten toiminta on lähtenyt käyntiin juuri niin kuin tarkoitus onkin: senioreiden itsensä suunnittelemana ja toteuttamana. Olen ollut tiiviisti mukana suunnittelussa ja tukenut vapaaehtoisia järjestäjiä niin paljon kuin tarvetta on ollut, sekä markkinoinut toimintaa ahkerasti. Keväälle ja kesälle on suunnitteilla jo useita tapahtumia ja retkiä. Toiminnan jatko näyttää siis hyvältä. Luontosenioreille on luotu suljettu Facebook-ryhmä, jossa voi tiedonsaannin lisäksi esimerkiksi kysellä seuraa luontoon. Luontosenioreiden toiminnasta kiinnostuneille on luotu sähköpostilista, jonka kautta tiedotetaan tulevista tapahtumista.

Tärkeä osa-alue tulevaisuudessa Luontosenioreiden jatkuvuuden kannalta on vapaaehtoistoiminnan ja senioreiden oman aktiivisuuden kehittäminen. Luontoseniorit eroaa muusta Hämeen Setlementin senioritoiminnasta siten, että tapahtumat ovat yksittäisiä eikä niille ole vakituista paikkaa ja aikaa. Siten toiminnan koordinointi on myös hieman erilaista. Sille tarvitaan selkeästi enemmän aikaa kuin muissa toiminnoissa, eikä vielä ole selvää onko toiminnan jatkamiseen ja kehittämiseen tarpeeksi resursseja jatkossa. Vapaaehtoistoiminta toimii myös hieman eri periaatteella Luontosenioreissa kuin muissa ryhmissä, sillä tarkoitus on, että mahdollisimman moni ottaisi vastuulleen toiminnan järjestämistä. Vastuu ei siis ole selkeästi tietyillä vapaaehtoisilla, vaan kaikki osallistujat voivat olla omalla vuorollaan vastuussa.

Työskennellessäni Hämeen Setlementin senioritoiminnassa olen huomannut, että vaikka tarjolla olisi järjestäjän mielestä vaikka miten mielenkiintoista ja monipuolista tekemistä senioreille, ei se kuitenkaan aina tavoita tietynlaisia senioreita. Avoin, omaa aktiivisuutta vaativa ryhmätoiminta ei nimittäin missään nimessä sovi kaikille. Jo kynnyks lähteä kotoa, saati kohdata täysin vieraita ihmisiä voi olla monille liian suuri, eikä Luontoseniorit tavoita tällaisia senioreita. Passiivisten senioreiden aktivointi onkin yksi haaste, joka pätee myös Luontosenioreiden toimintaa suunniteltaessa ja siihen on tärkeää panostaa tulevaisuudessa, jos toimintaa on mahdollista kehittää edelleen.

On havaittu, että ikäihmiset viettävät vapaa-aikaa usein varsin passiivisesti: käyvät pikku kävelyillä, tekevät kotiaskareita, katsovat televisiota ja kuuntelevat radiota mieluummin kuin lukevat, askartelevat tai tekevät käsitöitä. Myös varsinainen osallistuminen on vähäistä. Yhtenä syynä siihen on se, että ikäihmiset eivät arvosta modernin kulttuurin sisältöjä. Pinnalliset aktiviteetit eivät palkitse, ne vain lisäävät hyödyttömyyden tunnetta. Lisäksi yhteiskuntaan kohdistuva mielenkiinto häviää vähitellen ja siitä seuraa, että myös osallistuminen vähenee. Huonosti koulutetuilla ja köyhillä vanhuk-silla tilanne on vielä muita huonompi. (Kurki 2008, 123.) Kurjen kuvailema ilmiö on varmasti todellinen ja vaikuttaa senioreiden haluun osallistua ja olla aktiivinen. Uskon kuitenkin, että luontolähtöinen toiminta on sellaista toimintaa, johon lähes jokainen ikäihminen voi jollain tasolla samastua. Kaikilla on kokemuksia ja muistoja luontoon liittyen. Luonto on ollut aina olemassa ja se riittää jo itsessään aktivoivaksi toimintaympäristöksi, ja luonnossa ollessa ei välttämättä tarvitse kehitellä mitään erityistä tekemistä. Lisäksi luonto on ollut ja tulee aina olemaan tärkeä osa suomalaisuutta. Siksi uskon vahvasti, että Luontoseniorit ja Green Care -toiminta voivat aktivoida ja kiinnostaa myös sellaisia senioreita, jotka eivät muunlaiseen ryhmätoimintaan halua syystä tai toisesta osallistua. Toisaalta: nykyisellä, vertaistoimintaan perustuvalla mallilla Luontoseniorit ei myöskään lähtökohtaisesti ole tarkoitettu kaikenlaisille senioreille. Tarkoitus ei ole tavoittaa suurta massaa, vaan nimenomaan sellaiset seniorit, jotka innostuvat tarjolla olevasta mahdollisuudesta yhteisölliseen luonnossa toimimiseen – joko osallistujana tai aktiivisena toiminnan järjestäjänä. Luvussa 6.2 on visioitu kuitenkin myös sellaisia kehityssuuntia, joissa Green Care -toiminnan avulla

voitaisiin tavoittaa ja lisätä myös sellaisten ikäihmisten osallisuutta, joille ryhmätoiminta tai kotoa poistuminen eivät ole vaihtoehto.

## 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa pohdin työn tuloksia ja vaikutuksia, kehittämisehdotuksia ja toiminnan tulevaisuutta, sekä arvioin työn onnistumista itseni, tilaajan ja ammattialan näkökulmista.

### 6.1 Tulokset ja vaikutukset

Huomasin jo pilottiryhmän ilmoittautumisvaiheessa, että tällaiselle toiminnalle on kysyntää enemmän kuin olisin uskonut. 34 ilmoittautunutta on kokemukseni mukaan suuri määrä. Tuloksia ja vaikutuksia arvioitaessa kiinnostus toimintaa kohtaan onkin jo hyvä lähtökohta, sillä kiinnostuneet ovat jo hyvin orientoituneita luontolähtöiseen toimintaan. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen entistä vakuuttuneempi siitä, että Green Care -toiminnalla voidaan lisätä senioreiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä kehittää kansalaisjärjestölähtöistä vapaaehtoistoimintaa toiminnan ympärille menestyksekkäästi.

Toiminta on kuitenkin vasta niin alussa, että sen pitkäaikaisia tuloksia ja vaikutuksia on vaikea arvioida. Nämä tulokset ja vaikutukset ovatkin suuntaa antavia ja koskettavat vielä pientä joukkoa ihmisiä lyhyeltä ajalta. Toiminnan jatkuessa olisi saatavissa parempaa ja luotettavampaa tietoa tuloksista ja vaikutuksista, mutta tämän työn puitteissa toiminnan ollessa vasta alussa, arvioin toimintaa omien kokemusteni ja kerätyn tiedon pohjalta.

Seuraavaksi esittelen koosteen pilottiryhmään osallistujilta kerätystä loppupalautteesta (liite 2), jonka tulokset ovat yleisarvosanoja ja avoimia kommentteja kokonaisuudesta, eli Luontosenioreiden pilottiryhmästä kesän 2017 ajalta. Yksittäisten tapaamisten kokonaisarvosanat on kerrottu luvussa 4 jokaisen tapaamisen kuvailun lopuksi.

Luontosenioreit-pilottiryhmälle annetun yleisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,6 (asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin heikko, 5=erinomainen, vastausten lukumäärä 8). Ryhmä arvioi Luontosenioreiden toiminnan kokonaisuuden siis erinomaiseksi.

Ryhmän toimintaan syventyvissä kysymyksissä arviot olivat seuraavanlaiset (asteikolla 1-5, jossa 1=täysin eri mieltä 5=täysin samaa mieltä, vastausten lukumäärä 8).

“Ryhmä vastasi odotuksiani”: keskiarvo 4,3. Avoimissa kommentteissa eräs mainitsi, että ryhmä oli monipuolisempi kuin hän osasi odottaa, yksi tunsikin itsensä hiukan ulkopuoliseksi (kyseinen osallistuja ei osallistunut ensimmäiselle kerralle, jossa ryhmäytymistä erityisesti edistettiin), ja yhden vastaajan mielestä kyseessä oli hyvin keskustelevalta ja avoin porukka.

“Ryhmän koko oli sopiva”: keskiarvo 5. Avoimissa kommentteissa yksi oli sitä mieltä, että ryhmä voisi olla isompikin, esimerkiksi 15 henkilöä.

“Ryhmässä oli hyvä yhteishenki”: keskiarvo 4,8. Eräs osallistuja kommentoi avoimessa osiossa yhteishenkeä näin: “Hyvän yhteishengen osoitti mm. se, kuinka vapautuneesti ryhmäläiset kertoivat kollaasinsa sisällöstä viimeisellä kerralla. Kierroksen päättyessä olin tutustunut jokaiseen paljon aikaisempaa enemmän. Yksi ryhmäläinen yllätti minut täysin - positiivisesti.”

“Ryhmälle tiedottaminen oli toimivaa ja riittävää”: keskiarvo 4,6. Avoimia kommentteja ei tullut.

Ohjaajalle sai antaa avointa palautetta. Vastauksissa arvioitiin ohjaajaa mm. seuraavin sanoin: “Aivan mahtava - kannustava, kiinnostunut, kuunteleva ja ihanan positiivinen persoona”, “Ryhmä oli heterogeeninen. Täytyy ihmetellä, miten 34 hakijasta kokosin tämän ryhmän ilman tapaamisia.”, “Ottaen huomioon kohderyhmän iän ja ohjaajan nuoren iän niin yhdessäolo oli hyvin luontevaa.” Yhtään negatiivista kommenttia tai varsinaista kehitysehdotusta ei kommentteista ilmennyt.

Toiminnan vaikutukset osallistujien omaan elämään oli osa-alue, joka minua palautteissa erityisesti kiinnosti opinnäytetyöni ja varsinkin Luontosenioreiden jatkuvuuden kannalta, sillä näillä mittareilla on mahdollista ainakin jossain määrin todentaa, ovatko toiminnan tavoitteet täyttyneet. Tuloksista sain ainakin suuntaa-antavasti osviittaa siitä, miten Green Care -toiminta on vaikuttanut pilottiryhmäläisten elämään heidän oman arvionsa mukaan. Alueeseen liittyvissä kysymyksissä arviot olivat seuraavanlaiset (asteikolla 1-5, jossa 1=täysin eri mieltä 5=täysin samaa mieltä, vastausten lukumäärä 8).

“Toiminta on tuonut iloa arkeeni”: keskiarvo 4,7. Erään vastaajan avoin kommentti: “Teen asioita paljon yksin. Oli mukava olla ryhmässä erilaisissa tilanteissa”.

“Toiminta on tuonut uutta sisältöä elämään”: keskiarvo 4,8. Erään vastaajan avoin kommentti: “Avartavaa.”

“Olen saanut toiminnan kautta uusia ystäviä / kavereita”: keskiarvo 3,9. Erään vastaajan avoin kommentti: “Sosiaaliset suhteet jäivät pinnallisiksi.”

“Olen saanut uutta inspiraatiota ja ideoita luonnossa liikkumiseen”: keskiarvo 4.

“Yksinäisydentunteeni on lieventynyt toiminnan aikana”: keskiarvo 4. Vastaajien avoimia kommentteja: “En ole tuntenut yksinäisyyttä, mutta tämä on ollut virkistävä kokemus”, “En ole yksinäinen. On ollut kivaa ja mielekästä tavata mukavia ihmisiä uudessa kotipaikassani.”

“Mitä toimintaan osallistuminen on antanut tai merkinnyt sinulle?” Tähän avoimeen kysymykseen tuli seuraavanlaisia vastauksia: “Lisännyt ympäristön tuntemusta, tutustunut uusiin ihmisiin.”, “Hyvää oloa”, “Odotin uusia ihmissuhteita, jotka kuitenkin jäivät pinnallisiksi. Mielenkiintoiset tutustumiskohteet olivat piristäviä.”, “Ihanaa kun on saanut tutustua samanhenkisiin ihmisiin”, “Tässä elämänvaiheessa ryhmän heterogeenisyys tuntui tarpeelliselta. Vaikka iältämme oltiin homogeeninen ryhmä, persoonina valtavan erilainen. Tässä ryhmässä oleminen antoi minulle vastauksia muutamiiin tällä hetkellä oleviin kysymyksiin.”, “Tavata samanhenkisiä ihmisiä ja ennen kaikkea tutustua Hämeenlinnan luontoon ja ympäristöön.”

Toiminnan jatkosta halusin kysyä osallistujilta, koska yksi keskeisimpiä tavoitteita ryhmälle ja koko opinnäytetyöprosessille oli toiminnan jatkuvuus pilottiryhmän jälkeen. Oma tavoitteeni ryhmää suunniteltaessa oli, että pilottiryhmästä ainakin muutama innostuisi jäämään toimintaan jatkossakin, ottaen ainakin alkuvaiheessa enemmän vastuuta toiminnan jalkautuksessa Hämeen Setlementin senioritoimintaan. Näin säästyisi paljon ylimääräistä työtä vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja esimerkiksi luontotoiminnan periaatteiden kertomisessa. Pilottiryhmäläisillä olisi tarvittava pohja, innostus ja ehkä sitoutuminenkin toimintaan, joten heidän osallistumisensa jatkoon oli yksi keskeinen tavoite. Näin osallistujat vastasivat toiminnan jatkoon liittyviin kysymyksiin:

Neljä vastaajaa kahdeksasta ilmaisi kiinnostuksensa jatkaa toimintaa sekä vapaaehtoisena että osallistujana. Kolme vastaajaa kahdeksasta ilmoitti, että on kiinnostunut toiminnasta osallistujana mutta ei vapaaehtoisena. Yksi vastaaja ilmoitti, että ei ole kiinnostunut toiminnasta jatkossa. Yhdeltä ryhmäläiseltä en saanut vastausta.

Pilottiryhmän jälkeiseltä ajalta eli Luontosenioreiden avoimen ryhmätoiminnan alkamisesta on vielä niin vähän kokemuksia ja toiminnan malli on vasta muodostumassa, että en tässä työssä voi arvioida sen todellisia tuloksia ja vaikutuksia. Oma näkemykseni kuitenkin on, että toiminnalle on tarvetta ja kysyntää. Samaa olen kuullut toimintaan osallistuvilta. Uskoisin siis, että Luontosenioreiden avoin ryhmätoiminta edistää toimintaan osallistuvien senioreiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen avulla voidaan kehittää Hämeen Setlementin seniori- ja vapaaehtoistoimintaa tavoiteltuun suuntaan. Toiminnalla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä ja lisätä osallisuutta.

Vaikutukset näkyvät myös minussa itsessäni: olen hiljattain liittynyt aikuispartioon sekä Suomen Luonnonsuojeluliiton jäseneksi. Olen hakeutunut prosessin päätteeksi siis itse vastaavaan toimintaan kuin Luontosenioreissa muille mahdollistan. Ammatillinen kiinnostukseni Green Care -toimintaan ja sen valtaviin mahdollisuuksiin on kasvanut, ja haluan oppia aiheesta lisää. Uskon, että Green Care -toiminta tulee olemaan jollain tavalla osa työtäni tulevaisuudessa tämän opinnäytetyöprosessin ansiosta.

## 6.2 Kehittämisehdotukset ja tulevaisuus

Olen pääasiallisesti tyytyväinen Luontosenioreiden syntyprosessiin, ja myös toiminnan jatko näyttää hyvältä. Seuraavassa kappaleessa pohdin asioita, joissa olisi joko ollut kehitettävää jo työn aikana tai joihin voisi kiinnittää jatkossa huomiota. Kehittämisehdotukset painottuvat tulevaisuuteen. Visioin myös Luontosenioreiden ja laajemmin Green Care -toiminnan tulevaisuutta Hämeen Setlementissä, eli miltä toiminta voisi näyttää jatkossa ja minkälainen potentiaali sillä voisi olla osana Hämeen Setlementin toimintaa.

Luontosenioreiden tyyppistä toimintaa käynnistettäessä voisi toimia monella eri tavalla. Uskon, että toiminta olisi syntynyt myös ilman pilottiryhmää, eli se ei mielestäni ole välttämätön osa prosessia. Itse halusin kuitenkin aloittaa toiminnan suljetulla ryhmällä, koska näin pystyin itse päättämään sisällöistä, suunnittelemaan ja ohjaamaan ryhmän sekä ottamaan mukaan mahdollisimman laajan Green Care -toiminnan kirjjon. Näin tuin parhaalla mahdollisella tavalla omaa ammatillista kehitystäni ja osaamistani, sekä erityisesti tämän opinnäytetyön tavoitteita.

Haasteena toiminnan jatkon kannalta on jo nyt havaittavissa se, että toiminta on kaikille yli 60-vuotiaille avointa. Pilottiryhmässä oli helppo suunnitella ja toteuttaa toimintaa, kun sitä pystyi tehdä valmiille ryhmälle, tietylle määrälle, tietynlaisia tuttuja ihmisiä. Nyt toiminnan muututtua avoimeksi ryhmätoiminnaksi on sitä huomattavasti vaikeampi koordinoita ja toteuttaa. Varsinkin näin alkuvaiheessa toiminta vaatii paljon senioreiden innostamista sekä valmiiden tapahtumien viestinnällisiä toimenpiteitä. Jokainen tapahtuma pitää erikseen markkinoida ja saada osallistujia innostumaan mukaan. Lisäksi Luontosenioreiden tunnettuus on vielä pientä, eli yleistä mielikuva-markkinointia ja tunnettuuden kasvattamista tulisi tehdä nyt vahvasti. Uskon, että ajan ja tunnettuuden kasvun myötä toiminta houkuttelee mukaan senioreita entistä helpommin.

Olen tietoisesti jättänyt termin Green Care käytön melko vähälle Luontosenioreiden parissa toimiessani. En ole siis esimerkiksi mainoksissa tai tapahtumissa maininnut, että kyseessä on Green Care -toimintaa. Pilottiryhmälle kerroin ensimmäisellä kerralla, mitä Green Care -toiminta on ja mitkä sen laajat sovellusmahdollisuudet ja mene-

telmät ovat. Kaikille avoimessa ideapajassa en myöskään avannut Green Care -toiminnan merkitystä, vaikutuksia tai tavoitteita. Tämä onkin yksi asia, mitä tulisi jatkossa miettiä: kerrommeko osallistujille tarkemmin Green Care -toiminnasta? Haluamme, että toimintaa brändätään enemmän Green Care -toiminnaksi? Tuodaanko toiminnassa tietoisesti esille Green Care -toiminnan teoreettista puolta ja esimerkiksi luonnon hyvinvointivaikutuksia, vai pidetäänkö ajattelu vain toimintaa ohjaavana tekijänä lähinnä työntekijän puolelta? Hyödynnetäänkö jatkossa enemmänkin Green Care -menetelmiä ja ohjataan toimintaa laajempaan suuntaan tietoisesti, vai annetaanko sen mennä omalla painollaan? Tarvitaanko jatkossa Green Care -toiminnan ammattilainen mukaan toimintaan, jotta ammatillisuus ja tavoitteellisuus saisivat tarpeeksi huomiota ja jotta osaamista ja resursseja nimenomaisesti Green Care -toimintaan olisi enemmän? Nämä ovat asioita, joita pitää pohtia toiminnan edetessä.

Luontosenioreiden tulevaisuudessa keskeinen panostuksen kohde tulee olemaan vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoiset ovat valtava voimavara ja apu, joten oikein koordinoituna Green Care -toimintaa on mahdollista toteuttaa hyvinkin laajasti vapaaehtoisvetoisesti. Tämä puolestaan vaatii asiaan panostamista, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Prosessiin liittyy useita osa-alueita. Green Care -toiminnasta kiinnostuneet vapaaehtoiset tulee ensinnäkin löytää ja innostaa mukaan toimintaan, kouluttaa heitä aiheen tiimoilta heidän omien toiveidensa mukaisesti, tarjota tarvittavat työkalut ja välineet toiminnan toteuttamiseen, tukea ja ohjata heitä vapaaehtoisuudessa ja seurata toimintaa säännöllisesti. Tähän minulla on jo ideoita jatkos osalta. Haluaisin esimerkiksi toteuttaa tutustumisretken Skatan tilalle Helsinkiin, Vihreän veräjän Green Care -toiminnan uuteen keskittymään. Suunnitelmani on viedä Luontosenioreiden parissa tehtävästä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet tutustumaan Skatan tilaan ja saada heidän työntekijöiltään samalla vinkkejä ja työkaluja luontolähtöisen toiminnan vapaaehtoistoimintaan. Uskon, että tällaisen konkreettisen inspiraationlähteen ansiosta vapaaehtoiset innostuvat järjestämään lisää toimintaa Luontosenioreille ja ymmärtävät itsekkin ne laajat mahdollisuudet, joita Green Care -toiminta voi tarjota.

Miten Luontoseniorit ja Green Care -toiminta sitten näyttäytyy tulevaisuudessa Hämeen Setlementin toiminnassa? Seuraavaksi raotan visioita niistä mahdollisuuksista, joita mielestäni tämän opinnäytetyön siivittämällä tiellä jatkaessamme voimme saa-



uttaa. Visiot voivat toimia inspiraation lähteinä myös muille Green Care -toiminnasta kiinnostuneille toimijoille, joita kannustankin tarttumaan näihin ideoihin rohkeasti ja jalostamaan omaan toimintaansa sopivaksi.

Luontoseniorit on tulevaisuudessa yhteisö, jossa seniorit suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä monipuolista luontotoimintaa. Toiminta on edelleen pääasiassa ryhmämuotoista, mutta Luontoseniorit voi yhdistää myös yksittäisiä ihmisiä. Yhteisössä ja toiminnassa voi esimerkiksi etsiä ja löytää seuraa luontoon. Luontosenioreissa kuka vain voi järjestää tapahtumia ja toimintaa, kokeilla ja testata, ottaa vastuuta tai vain osallistua toimintaan. Järjestelyvastuussa olevat vapaaehtoiset seniorit voivat tuntea itsensä hyödylliseksi. Toiminta elää ja kehittyy osallistujien näköiseksi, heidän toiveidensa mukaisesti. Ehkä vuoden tai parin päästä Luontosenioreilla on yhteinen viljelypalsta, jota he hoitavat ja hyödyntävät yhteisöllisesti. Luontoseniorit järjestävät tapahtumia, vierailuja, työpajoja, luentoja, retkiä, kävelyjä, ehkä jopa pidempiä matkoja. Mukaan on löytänyt uusia senioreita Hämeenlinnan seudulta. He eivät ole välttämättä osallistuneet muuhun vastaavaan toimintaan aikaisemmin, mutta kokevat Luontosenioreiden toiminnan sopivan heille helposti lähestyttävänä ja matalan kynnyksen toimintana. Tärkeää on myös, että toiminta on edelleen pääosin maksutonta ja kaikille yli 60-vuotiaille avointa, ilman sitoutumista tai jäsenyyksiä. Toimintaa ja tapahtumia toteutetaan myös yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Luontolähtöinen toiminta on haluttua ja kysyttyä. Toiminnassa mitatut tulokset puhuvat sen puolesta, että pienilläkin resursseilla voidaan edistää senioreiden yhteisöllisyyttä, osallisuutta, sosiaalisia suhteita, lähiluontoon tutustumista ja uusien tietojen ja taitojen oppimista. Toiminnalla voidaan vähentää kunnan terveystalousta, kun senioreiden kokonaisvaltaisen hyvinvointi paranee ja tarve kunnalliseen terveydenhuoltoon vähenee.

Yhteistyötä tehdään monipuolisesti. Tapahtumia ja toimintaa järjestetään yhteistyössä muiden samat intressit tai kohderyhmän jakavien kanssa. Näitä toimijoita voivat olla esimerkiksi Martat, luonnonsuojeluyhdistykset, 4H, Partio, senioriyhdistykset tai Hämeenlinnan kaupunki. Yhteistyömahdollisuudet ovat lähes rajattomat, kunhan yhteiset tavoitteet löytyvät. Yhteistyö mahdollistaa myös erilaisten toimintamuotojen ja -mallien testaamisen ja mahdollisen jatkokehittämisen, kun osaamista ja resursseja saadaan myös muilta toimijoilta. Luontosenioreita tai Green Care -toimintaa laajemminkin voisi testata ja toteuttaa yhteistyössä esimerkiksi seuraaviin teemoihin liittyen:

ylisukupolvinen toiminta (esimerkiksi nuoria ja senioreita yhdistävää luontotoimintaa), kotouttava toiminta (esimerkiksi yhdistämällä lähiluontoa, suomen kielen opetusta, erätaitoja, palstaviljelyä), kuntouttava työtoiminta Hämeenlinnan kaupungin kanssa (esimerkiksi puutarha- ja viherympäristötoiminta tai maatilatoiminta lähiseudulla).

Luontosenioreista kehittyä vakiintunut Hämeen Settlementin vapaaehtoistoiminnan muoto. Vapaaehtoiset pääsevät toteuttamaan haluamaansa toimintaa Luontosenioreille. Vapaaehtoiset ovat kaikenikäisiä, niin senioreita kuin nuorempiakin luontolähtöisestä toiminnasta kiinnostuneita. Vapaaehtoiset voivat esimerkiksi järjestää retkiä, luentoja, vierailuja tai työpajoja. Osa tapahtumista on senioreiden itsensä järjestämiä eli vertaistoiminnan malli jatkuu kuten muussakin Hämeen Settlementin senioritoiminnassa. Osa puolestaan on nuorempien toteuttamaa toimintaa. Vapaaehtoisia on koulutettu ja inspiroitu nimenomaan Green Care -menetelmien käyttöön ja soveltamiseen, jolloin vapaaehtoisten tarjoamat aktiviteetit ovat monipuolisesti erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntäviä. Luontosenioreille on tarjolla vapaaehtoisten toimesta esimerkiksi luonnonmateriaaliin keskittyviä kädentaitojen työpajoja, vierailuja maatiloilla ja pientä toiminnallista puuhaa siellä, villiyrttiretkiä ja -kokkikursseja, retkiä kansallispuistoihin, erätaitojen oppimista, kukkien ja hyötykasvien kasvattamista, puutarhatöitä, kävelyitä lähiluonnossa, metsäjoogaa, luontovalokuvausta ja matonkiretkiä.

Toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ovat motivoituneita ja sitoutuneita, joko vain yksittäisiin tapahtumiin tai säännölliseen toimintaan Luontosenioreiden iloksi. He antavat omaa aikaansa ja osaamistaan ryhmäläisille, mutta saavat vastavuoroisesti itselleen hyvää mieltä, uusia kokemuksia ja tuttavuuksia, mukavia luontoelämyksiä ja kiitosta toimintaan osallistuvilta senioreilta. Vapaaehtoiset ovat mukana kuten muussakin Hämeen Settlementin vapaaehtoistoiminnassa: omien aikataulujen, voimavarojen ja kiinnostusten kohteiden mukaisesti. He ovat osa vapaaehtoisten suurta joukkoa, jota koordinoidaan ja tuetaan ammatillisesti vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden toimesta. Vapaaehtoiset saavat lisäkoulutusta, tukea, ohjausta, virkistystä sekä vertaisuutta muista vapaaehtoisista.

Kuten olen tässä työssä useasti todennut, Green Care -toiminnassa on valtavasti mahdollisuuksia ja sovelluksen paikkoja. Myös Hämeen Settlementin vapaaehtoistoiminta

mintaa ajatellen voi Green Care -toiminta tarjota tulevaisuudessa rajattoman määrän mahdollisuuksia. Näkisin, että Green Caren ympärille rakentuva vapaaehtoistoiminta voisi hyvinkin olla tärkeä osa Hämeen Setlementin kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan tulevaisuutta. Toiminta voisi laajentua esimerkiksi luontokummitoimintaan, jolloin vapaaehtoinen toimisi luontokummina esimerkiksi maahanmuuttajalle, seniorille, perheelle tai lapselle.

Hämeen Setlementin miestentoiminnassa olisi mahdollisuuksia esimerkiksi miesten luonto- tai eräkerholle, jota voisi kehittää vapaaehtoistoiminnan pohjalta. Vapaaehtoiset voisivat ohjata myös kotoutumista tukevaa luontotoimintaa maahanmuuttajille, esimerkiksi lähiluontoon suuntautuvilla retkillä. Niiden lomassa voisi opetella suomalaisia kasveja ja luontotietoutta, vuodenaikoja ja esimerkiksi sienestystä, marjastusta ja kalastusta. Näin vapaaehtoistoiminnan avulla edistettäisiin kotoutumista ja maahanmuuttajien integroitumista paikalliseen yhteisöön.

Vapaaehtoisvetoista Green Care -toimintaa voisi kehittää myös etsivän tai löytävän vanhustyön muodoksi. Vapaaehtoiset voisivat jalkautua esimerkiksi palvelutaloihin tai yksityiskoteihin, vieden luontoelämyksiä eri tavoilla sellaisten senioreiden saataville, jotka eivät itse pysty tai halua luontoon lähteä. Tällaisia esimerkkejä voisivat olla kädentaidot luonnonmateriaaleista, valokuvaesitykset luontokohteista, eläinavusteinen toiminta eli vierailut eläinten kanssa senioreiden luo, luonnonäänien kuuntelu tai luontodokumentin katselu internetistä, taimien istuttaminen, kukkaruukkujen tai multien vaihtaminen, omien luontokokemusten ja -muistojen kertominen, aistien kautta senioreissa herätettävät muistot ja tarinat, tai muut pienet luontoon liittyvät toimet sisätiloissa. Tällaisella toiminnalla passiiviset seniorit voisivat innostua pienin askelin muustakin toiminnasta, jopa ulkotiloissa. Moni ei uskalla tai halua lähteä ulos yksin, mutta vapaaehtoistoiminnan avulla voitaisiin luoda pieniä kokeiluja, joissa vapaaehtoinen voisi mahdollistaa edes pienen yhteisen luontohetken seniorille. Tällaisella pienellä hetkellä voi olla enemmän merkitystä yksinäisen ja osattomuutta kokevan elämässä kuin uskommekaan. Tärkeää on ymmärtää myös se, että jo lyhyt ihmiskontakti ja nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tunne voivat tehdä merkityksellisen jäljen elämään. Luonto tai Green Care toimisivat luontevina välineinä tämän tärkeän tunteen saavuttamiseksi.

Green Care -toiminta vaatii suunnittelua, ammattitaitoja ja resursseja. Siksi näkisin tulevaisuudessa hyvänä mahdollisuutena hakea toiminnalle erikseen rahoitusta joko pienimuotoisemman projektirahoituksen muodossa, suuremman hankkeen nimissä jossa olisi myös laajempaa yhteistyötä alueen muiden toimijoiden tai muiden settlementtien kesken, tai vähintään yksittäisiä pienempiä toiminta-apurahoja esimerkiksi Hämeenlinnan kaupungilta. Toiminnan jatkuvuus ja leviäminen Hämeen Settlementtiin vaatisi ammattitaitoa ja Green Care -toiminnasta innostunutta työntekijää. Positiiviset tulokset toiminnan vaikutuksista ovat niin laajoja, että perusteet ovat olemassa. Oma projekti voisi keskittyä tiettyyn toimialaan tai toimintamuotoon, selkeimpänä näistä näkisin Hämeen Settlementin kohdalla kuntouttavan työtoiminnan, kotouttavan toiminnan tai senioritoiminnan. Lisäksi miesten- ja senioritoiminnan yhteistyönä voisi keskittyä ikääntyneisiin, esimerkiksi juuri eläkkeelle jääneisiin miehiin. Mahdollisuuksia on rajattomasti, joten erillinen projekti olisi varmasti realistinen jatko toiminnalle. Kohderyhmä, tavoitteet ja käytettävät menetelmät valikoituisivat sen hetkisen tarpeen mukaan.

### 6.3 Arviointi

Mielestäni työ on onnistunut kaikilla mittareilla hyvin. Työ täytti sille asetetut tavoitteet ja sen seurauksena Hämeen Settlementin senioritoimintaan syntyi uusi toimintamuoto. Toiminta on yhteisöllisyyttä edistävää ja se hyödyntää Green Care -toiminnan laajaa menetelmäkirjoa. Oma ammatillisuuteni on lisääntynyt työn myötä.

Yhteisöpedagogin osaamisen osa-alueiden (Humak 2017) näkökulmasta tämä opinäytetyö on mielestäni erittäin hyvin kaikkiin kriteereihin vastaava ja koskettaa useita keskeisiä yhteisöpedagogilta vaadittavia osaamisen osa-alueita. Erityisesti tässä työssä korostuvat yhteisöllinen, pedagoginen, yhteiskunnallinen ja kehittämisosaaminen. Työssä olen suunnitellut ja ohjannut suljetun ryhmän ja muuttanut toiminnan sitten avoimeksi, yhteisölliseksi ryhmätoiminnaksi, huomioiden kohderyhmän eli senioreiden erityispiirteet. Toiminnassa on hyödynnetty osallistavia ja toiminnallisia menetelmiä, ja osallistujille on annettu mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua toiminnan kehittämiseen.

Yhteisöpedagogin ammattitaidon kulmakivien eli osallisuuden tukemisen, kansalaisvaikuttamisen, ehkäisevän työn, sosiaalisen vahvistamisen, yhteisöllisyyden asiantuntijuuden ja toiminnallisten menetelmien vahvan hallinnan (Humak 2017) näkökulmasta opinnäytetyö täyttää mielestäni varsin monipuolisesti Humakin näkemyksen yhteisöpedagogin ammattitaidon tärkeimmistä elementeistä. Luontosenioreiden synnyn ja jatkokehittelyn aikana on pyritty tukemaan senioreiden osallisuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa. Toiminta on ennen kaikkea ehkäisevää työtä, pyrkien ehkäisemään syrjäytymistä ja osattomuutta, vahvistaen yhteisöllisyyttä. Toiminnassa on hyödynnetty alusta asti yhteisöpedagogiopinnoissa tutuksi tulleita toiminnallisia ja yhteisöllisiä menetelmiä, tavoitteena erityisesti ryhmäytyminen, luovuus, heittäytyminen, sekä omien ideoiden ja äänen esilletuonti erilaisten menetelmien kautta. Koko prosessin ajan olen myös kiinnittänyt huomiota kohtaamiseen, vuorovaikutukseen, ryhmädynamiikkaan ja viestintään, jotka ovat myös koulutuksen aikana mukaan tarttuneita oppeja.

#### 6.4 Työn merkitys tilaajalle

Työ on tuottanut konkreettista hyötyä tilaajalle. Työn ansiosta Hämeen Setlementin senioritoimintaan luotiin uusi ryhmätoiminnan muoto, Luontoseniorit. Toiminta on mahdollistanut mielekästä toimintaa senioreille ja tarjonnut myös uusia mahdollisuuksia vapaaehtoisille. Toiminnan kautta Hämeen Setlementti on tullut tutuksi uusille ihmisille, jotka eivät välttämättä muuten olisi löytäneet toiminnan piiriin. Olen kehittänyt omaa työnkuvaani ja saanut mahdollisuuden laajentaa Hämeen Setlementin seniori- ja vapaaehtoistoimintaa tämän opinnäytetyön ansiosta.

Työllä on merkitystä tilaajalle myös rahoituksen näkökulmasta. Hämeen Setlementin vapaaehtois- ja senioritoimintaa rahoittaa Veikkaus. Raportoimme Veikkaukselle toimintaamme kaksi kertaa vuodessa, sekä laadullisesti että määrällisesti. Luontoseniorit näkyvät vuoden 2017 luvuissa positiivisena lisänä Setlementin vapaaehtois- ja senioritoiminnassa. Tämä kehitys todentaa myös rahoittajalle, että Hämeen Setlementti haluaa kehittää toimintaa ja Luontoseniorit on yksi hyvä esimerkki käytännön kehittämistyöstä.

Työn tulosten ja kokemusten pohjalta Hämeen Setlementti voi myös hakea erillistä rahoitusta tai muuta tukea muilta rahoittajilta, jos Green Care -toiminnan kehittämisessä ja jalkauttamisessa toimintaan laajemminkin nähdään potentiaalia. Esimerkiksi Hämeenlinnan kaupungin tarjoamia rahoitusmahdollisuuksia on helpompi lähestyä, kun on pohjanäyttöä toiminnan mahdollisuuksista ja tuloksista. Tämä materiaali toimii siis mahdollisesti jatkossa pohjatietona ja inspiraation lähteenä, jos Hämeen Setlementti päättää panostaa Green Care -toimintaan tulevaisuudessakin.

## 6.5 Työn merkitys ammattialalle

Green Care -toiminta on kasvava trendi järjestötoiminnassa ja sosiaali- ja terveysalalla. Luonnon positiivisista vaikutuksista on puhuttu pitkään ja tutkimuksetkin puhuvat luonnon hyvää tekevän voiman puolesta, joten toiminnalle on perustellusti tilausta. Aihevalinta ja teoreettinen viitekehys ovat mielestäni erityisen ajankohtainen ammattialalle, varsinkin yhteisöpedagogin ja ennaltaehkäisevän työn kannalta. Kolmannen sektorin kentällä on varmasti lisää tilaa Green Care -tyyppiselle toiminnalle, jota varsinkin ketterät järjestötoimijat pystyvät soveltamaan ja kehittämään paljon vapaammin ja kansalaislähtöisemmin kuin esimerkiksi julkinen sektori tai sosiaali- ja terveysalan yksityiset yritykset.

Hämeenlinnan seudulla ei ole tietääkseni Luontosenioreiden kaltaista toimintaa ennuudestaan. Paikallisesti opinnäytetyö ja Luontosenioreiden toiminta voi parhaimmillaan inspiroida muita paikallisia toimijoita luontolähtöiseen toimintaan. Luontosenioreiden erityispiirteiksi arvioisin seuraavat ominaisuudet: toiminta on matalan kynnyksen kansalaistoimintaa, kaikille yli 60-vuotiaille avointa, pääosin maksutonta, omaehtoista ja vertaistoimintaan perustuvaa, vapaaehtoisvetoista, eikä se vaadi jäsenyyttä tai sitoutumista. Hämeen Setlementti on monialajärjestö, jonka keskiössä on kansalaistoiminta, joten erona ja mahdollisena etunakin moneen muuhun samankaltaista toimintaa järjestävään toimijaan voikin olla se, että kyseessä ei ole lähtökohtaisesti luontoyhdistys. Tämän ansiosta voimme tavoittaa ja houkutellessa toimintaan laajempaa kohderyhmää ja mahdollisesti sitä myötä sellaisia henkilöitä, jotka eivät välttämättä hakeudu aktiivisesti toimintakentältään rajoitetumpaan yhdistystoimintaan.

Minulla on vahva usko Green Care -toiminnan vaikuttavuuteen ja potentiaaliin. Toivon, että tämä työ tarjoaa inspiraatiota muille toimijoille ja erityisesti kansalaisjärjestöille. Matalan kynnyksen luontolähtöistä toimintaa on mahdollista järjestää suhteellisen pienillä resursseilla, ja toiminnan avulla voidaan edistää lähes minkä vain asiakas- tai kohderyhmän hyvinvointia. Itse olen ainakin saanut opinnäytetyöprosessin aikana valtavasti uutta tietoa, taitoa, kokemuksia ja oivalluksia. Luonto todellakin elvyttää.

## LÄHTEET

- Hansen, Maija 2015. Seniori Hyvinvointitreenit - Hyvää mieltä ja oloa ryhmästä, opas ohjaajille. Suomen Mielenterveysseura.
- Humanistinen ammattikorkeakoulu Humak. Yhteisöpedagogi AMK ja YAMK. Opinto-opas. Lukuvuosi 2017-2018. Viitattu 7.10.2017. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/07/yhteisopedagogi-opinto-opas-humanistinen-ammattikorkeakoulu.pdf>.
- Humanistinen ammattikorkeakoulu Humak. Opinnäytetyöopas. Perustutkinto. Viitattu 7.10.2017. <https://pro.humak.fi/humakpro/humak/390799/OPINNAYTETYOOPAS.pdf>.
- Hämeenlinnan kaupunki. Viitattu 29.10.2017. <http://www.hameenlinna.fi/Paatoksenteko-ja-talous/Strategia/>.
- Hämeenlinnan kaupunki. Viitattu 29.10.2017. <http://www.hameenlinna.fi/Kaupunki-info/Tilastotietoa/Vaestotilastoja/>.
- Hämeen Setlementti ry. Viitattu 16.9.2017. <http://www.hameensetlementti.fi/hameensetlementti/> Viitattu 23.9.2017. <http://www.hameensetlementti.fi/toimialat/>.
- Jelli. Viitattu 7.10.2017. [https://www.jelli.fi/yhdistykset\\_yhteistyossa/osallisuus/osallisuus-aineistoa/osallisuus-sanastoa/](https://www.jelli.fi/yhdistykset_yhteistyossa/osallisuus/osallisuus-aineistoa/osallisuus-sanastoa/).
- Kansalaisareena. Viitattu 7.10.2017. <http://www.kansalaisareena.fi/vertaistoiminta/>.
- Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. 2. painos. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- KvantiMOTV. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Viitattu 11.11.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.
- Lehtonen, Heikki 1990. Tampere: Vastapaino. Viitattu 1.11.2017. [https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen\\_paaoma\\_ja\\_yhteisollisyys/aiemmat\\_artikkelit/yhteiso](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/aiemmat_artikkelit/yhteiso).
- Leppänen, Marko & Pajunen, Adela 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerrus Kustannus Oy.
- Luonnonvarakeskus. Viitattu 21.10.2017. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>.
- Salovuori, Tuomo 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Setlementtiliitto. Viitattu 23.9.2017. <http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/setlementtiliitto/> <http://www.setlementti.fi/yhdessa-mukana/yhdessa-mukana-projekti/>.
- Suomi, Asta & Juusola, Mervi & Anundi, Eeva 2016. Vihreä hoiva ja voima. Viitattu 28.10.2017. [http://media.wix.com/ugd/8f1a47\\_d3b66fe6582e4ca3b6bf7c1c35c49321.pdf](http://media.wix.com/ugd/8f1a47_d3b66fe6582e4ca3b6bf7c1c35c49321.pdf).
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.



Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina. Viitattu 11.11.2017.

<http://www.vapaaehtoiseksi.fi/tietoa-vapaaehtoiselle/vapaaehtoisuuden-periaatteet/>.

Vihreä veräjä. Viitattu 21.10.2017. <http://www.vihreaveraja.fi/vihrea-veraja/>.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Ensimmäinen painos. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirja.

Yeung, Anne Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Viitattu 11.11.2017.

[https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat\\_artikkelit/vapaaehtoistoiminta\\_osana\\_kansalaisyhteiskuntaa\\_-\\_ihanteita\\_vai\\_todellisuutta](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat_artikkelit/vapaaehtoistoiminta_osana_kansalaisyhteiskuntaa_-_ihanteita_vai_todellisuutta).

## LIITTEET

## LIITE 1: Pilottiryhmän alkukysely

## Alkukysely Setlementin luontotoiminnan ryhmälle

**Perustiedot:**

Nimi:

Ikä:

Osoite:

Puhelinnumero:

Sähköpostiosoite:

**Terveys:**

Onko terveydentilassasi seikkoja, jotka ohjaajan olisi hyvä tietää (sairaudet, psyykkinen tai fyysinen terveydentila, liikkumisongelmat, pelot, muut rajoitukset)

---



---

Allergiat, joista ohjaajan olisi hyvä tietää (eläimet, ruoka, siitepölyt, kasvit...)

---



---

Onko yleiskuntosi tällä hetkellä mielestäsi:

erittäin hyvä

hyvä

tydyttävä

heikko

erittäin heikko

Onko jotain muuta kuntoosi tai elämäntilanteeseesi liittyvää, joka ohjaajan olisi hyvä tietää?

---

---

**Autonkäyttömahdollisuus:**

Onko sinulla käytössäsi auto, jota voisi hyödyntää ryhmän yhteiskuljetuksiin?

HUOM! Matkakulut korvataan kuskeille kilometrikorvauksina (0,24 €/km).

Kyllä

Ei

Jos vastasit kyllä, kuinka monta matkustajaa itsesi lisäksi kyytiin mahtuu?

**Läsnäolo, tämän hetkisen tiedon mukaan:**

Tiedätkö jo nyt jonkun tapaamiskerran, kun ET pääsee mukaan? Mainitse päivämäärä(t).

---

Tapaamiset ovat pääsääntöisesti klo 14-16. Onko sinulle ihan ehdotonta lopettaa tasan klo 16 - muutamalla kerralla saattaa venyä hieman pidempään, olisiko se sinulle ongelma?

---

---

**Odotukset ja omat kiinnostuksen kohteet:**

Mitä odotat tältä luontotoiminnan ryhmältä?

---

---

---

---

Tuleeko mieleesi asioita, paikkoja, teemoja tai aktiviteetteja, jotka sinua erityisesti luontotoiminnassa kiinnostaisi, mitä?

---

---

---

---

Onko sinulla osaamista tai kokemusta, josta voisi olla hyötyä sinulle tai koko ryhmälle luontotoiminnassa, mitä?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Valokuvauslupa:**

Annan Setlementille luvan julkaista minusta ryhmässä otettuja valokuvia internet-sivuillaan, sosiaalisessa medias-  
sa ja muissa viestintävälineissä.

Kyllä   
Ei

**Vaitiolositoumus:**

Lupaen noudattaa vaitiolovelvollisuutta ryhmässä, eli en kerro ryhmässä kuulemiani asioita eteenpäin ja olen  
sitien ryhmän luottamuksen arvoinen.

Päivämäärä:

Paikka:

Allekirjoitus:

## Liite 2: Pilottiryhmän palautekysely

## Loppupalaute Luontoseniorit-ryhmälle

**Yleisarvosana ryhmälle:**

Asteikolla 1-5, jossa

1 = erittäin heikko

2 = heikko

3 = kohtalainen

4 = melko hyvä

5 = erinomainen

Arvosanani: \_\_\_\_\_

**Ryhmän toiminta:****Ryhmä vastasi odotuksiani**

Arvioi asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä 2= melko eri mieltä 3= neutraali suhtautuminen 4= melko samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

Arvosanani: \_\_\_\_\_

Mahdolliset kommentit:

**Ryhmän koko oli sopiva**

Arvioi asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä 2= melko eri mieltä 3= neutraali suhtautuminen 4= melko samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

Arvosanani: \_\_\_\_\_

Mahdolliset kommentit:

**Ryhmässä oli hyvä yhteishenki**

Arvioi asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä 2= melko eri mieltä 3= neutraali suhtautuminen 4= melko samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

Arvosanani: \_\_\_\_\_

Mahdolliset kommentit:

**Ryhmälle tiedottaminen oli toimivaa ja riittävää**

Arvioi asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä 2= melko eri mieltä 3= neutraali suhtautuminen 4= melko samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

Arvosanani: \_\_\_\_\_

Mahdolliset kommentit:

**Terveisiä ja palautetta ohjaajalle** (mikä oli hyvää, missä olisi kehitettävää, muita terveisiä, ajatuksia ja huomioita)

**Tapaamisten sisältö**

Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä 2= melko eri mieltä 3= neutraali suhtautuminen 4= melko samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

Ryhmän tapaamisten...

- määrä oli sopiva: \_\_\_\_\_
- sisältö oli mielenkiintoista: \_\_\_\_\_
- sisältö oli monipuolista: \_\_\_\_\_

- sijainnit olivat sopivia: \_\_\_\_\_

Mahdolliset kommentit:

**Tapaamiset yksitellen: arvioi jokaisen tapaamisen kokonaisuutta erikseen**

Asteikolla 1-5, jossa

1 = erittäin heikko

2 = heikko

3 = kohtalainen

4 = melko hyvä

5 = erinomainen

— = en ollut paikalla

1) 11.5. aloituskerta Kumppanuustalolla

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

2) 18.5. Ahvenisto (vieraana XX)

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

3) 26.5. Iittala (XX ja XX kotitila)

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

4) 1.6. Kädentaidot luonnonmateriaaleista (vieraana XX)

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

5) 8.6. Kahiliston lintutorni (vieraana XX)

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

6) 15.6. Aulanko (vieraana XX)

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

7) 29.6. Maitotila

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

8) 6.7. lopetuskerta Kumppanuustalolla (kollaasi)

Kokonaisarvosana: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

**Vaikutukset omaan elämään**

Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1-5 (1= täysin eri mieltä 2= melko eri mieltä 3= neutraali suhtautuminen 4= melko samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

**Toiminta on tuonut iloa arkeeni**

Arvioni: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

**Toiminta on tuonut uutta sisältöä elämäni**

Arvioni: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

**Olen saanut toiminnan kautta uusia ystäviä / kavereita**

Arvioni: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

**Olen saanut uutta inspiraatiota ja ideoita luonnossa liikkumiseen**

Arvioni: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

**Yksinäisydentunteeni on lieventynyt toiminnan aikana**

Arvioni: \_\_\_\_\_

Avoimet kommentit:

**Mitä toimintaan osallistuminen on merkinnyt tai antanut sinulle?** (avoin kysymys, vastaa omin sanoin)

**Toiminnan jatko****Olen kiinnostunut Luontosenioreiden toiminnasta jatkossakin:**

Osallistujana

Vapaaehtoisena

Vapaaehtoisena voit ottaa järjestelyvastuuta retkistä, tapaamisista ja/tai yleisesti toiminnasta. Vapaaehtoisia on tarkoitus löytää 3-4, eli yksin ei tarvitse tehdä. Jaana tukee Settlementin osalta toimintaa: koulutus, perehdytys, ohjaus ja tuki, virkistys, viestintä ja markkinointi, tilavaraukset, kustannukset jne. Kiinnostuneet kutsutaan yhteiseen ideointitilaisuuteen elokuussa, vielä ei tarvitse sitoutua mihinkään.

En ole kiinnostunut toiminnasta jatkossa

**Toiveita jatkoa ajatellen** (näitä kerätään myöhemminkin, mutta nyt voi kertoa, jos mielessä on kohteita tai muita ajatuksia tulevalle toiminnalle!)

**Lopuksi: onko jotain muuta, mitä haluat sanoa? Sana on vapaa!**