

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Katja Kareinen
Meri Kettunen
Rebekka Turpeinen

ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA KUNTOUTTAVASTA GREEN CARE
-TYÖTOIMINNASTA

Opinnäytetyö
Lokakuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2018
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Katja Kareinen, Meri Kettunen, Rebekka Turpeinen

Nimeke

Asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta Green Care -työtoiminnasta

Toimeksiantaja

Green Care – Green Karelia -hanke

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä selvitettiin Siun sotien kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksia Green Care -menetelmin toteutetusta työtoiminnasta pilottikokeilussa Joensuussa. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jonka avulla kuntouttavaa työtoimintaa voidaan kehittää alueellisesti. Opinnäytetyö koostuu ryhmä- ja yksilöhaastatteluin tehdystä tutkimuksesta. Molemmat tutkimusaineistot kerättiin teemahaastatteluin laadullisin tutkimusmenetelmin. Ryhmähaastatteluihin tavoitteena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia Green Caren keskeisten elementtien luonnon, toiminnan ja yhteisön näkökulmasta. Yksilöhaastatteluihin selvitettiin asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta Green Care -työtoiminnasta arjen ja kuntoutumisen kontekstissa. Tutkimusaineistojen analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä.

Haastateltavien mukaan Green Care -työtoimintaan osallistuminen vahvisti kokemusta osallisuudesta. Ympäristöllä, työtehtävillä ja eri toimijoiden mukanaololla nähtiin olevan merkittävä osuus positiivisen ryhmäkokemuksen muodostumisessa. Esille nousi eläinten ja luontoympäristön hyvinvointia vahvistavat merkitykset, kuten rentoutumisen ja rauhoittumisen lisääntyminen. Toiminnan koettiin tarjoavan mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja kokemiseen, lisäävän mielihyvää ja aktiivisuutta sekä tukevan toimintakykyä, kuntoutumista ja tulevaisuuden suunnittelua. Green Care -työtoiminta tarjosi monipuolisia työtehtäviä ja uusia kokemuksia. Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää Siun sotien alueella kuntouttavan työtoiminnan työpajojen suunnittelussa ja kehittämisessä sekä muiden toimijoiden työllisyyspalveluiden kehittämisessä.

Kieli

suomi

Sivuja 71

Litteet 7

Liitesivumäärä 12

Asiasanat

Kuntouttava työtoiminta, Green Care, pitkäaikaistyöttömyys, asiakaskokemus



THESIS
October 2018
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Katja Kareinen, Meri Kettunen, Rebekka Turpeinen

Title

Customers Experiences of a Green Care Workshop in Rehabilitative Work

Commissioned by

Green Care – Green Karelia -project

Abstract

The thesis investigated what experiences Siun Sotes clients have of the rehabilitative employment activities through Green Care-methods in the pilot project in Joensuu. The purpose was to produce information that would help to develop rehabilitative employment activities regionally. The thesis consists of group and individual interviews. The thesis was qualitative study. The research material of the studies was collected through theme interviews. The aim of the group interviews was to discover the clients' experiences through central elements of Green Care from the perspective of nature, action and community. The aim of the individual interviews was to discover the clients' experiences of the Green Care workshop activity relative to client's own everyday life, rehabilitation path and other rehabilitative employment activity workshops. The data of the both studies was analysed through data-based content analysis.

According to the interviewees participating in the Green Care workshop activity affirmed their experience of involvement. The environment as well as the tasks in there and involvement of the various actors were seen to have a significant part in the formation of a positive group experience. The significance of the animals and nature to wellbeing come up in the thesis, like increasing the relaxation and retreat. The interviewees experienced, that the activity offers possibilities to learn and experience new and it also increased enjoyment and energy. The interviewees also experienced that the activity supports their own rehabilitation, ability to function and future planning. The Green Care workshop offered diverse opportunities and experiences in the environment. These results can be used in planning and developing the workshops of Siun sote's rehabilitative employment activities. These results may also benefit other actors in developing employment services.

Language

Finnish

Pages 71

Appendices 7

Pages of Appendices 12

Keywords

Rehabilitative work, Green Care, long-term unemployment, customer experience

Sisältö

1	Johdanto.....	6
2	Kuntouttavan työtoiminnan konteksti	7
2.1	Kuntouttava työtoiminta.....	7
2.2	Pitkäaikaistyöttömyys	8
2.3	Aktivointipolitiikka	9
2.4	Sosiaalinen kuntoutus.....	10
3	Luontolähtöinen toiminta kuntoutuksessa	11
3.1	Green Care.....	11
3.2	Green Care -elementit	13
3.3	Luonto- ja maatilatoiminta	16
3.4	Luonnon hyvinvointivaikutuksia.....	17
4	Kuntoutumisen lähtökohdat	18
4.1	Työ- ja toimintakyky	18
4.2	Yhteisöllisyys ja osallisuus	20
4.3	Arki ja hyvinvointi	23
4.4	Voimaantuminen	25
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt	26
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	29
6.1	Toimeksiantaja ja toimintaympäristö	29
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	30
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja aineiston hankinta	31
7.1	Laadullinen tutkimus	31
7.2	Teemahaastattelu	32
7.3	Yksilö- ja ryhmähaastattelu.....	32
7.4	Aineiston hankinta.....	34
8	Tutkimusaineiston analysointi.....	35
8.1	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	35
8.2	Aineiston analyysi	36
9	Tutkimustulokset	38
9.1	Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemus	38
9.2	Ympäristön ja eläinten merkitys hyvinvointiin	40
9.3	Toiminnan merkitys arkeen.....	41
9.4	Kokemus omasta toimintakyvystä	44
9.5	Toiminnan merkitys osana omaa kuntoutumista.....	47
9.6	Green Care kuntouttavan työtoiminnan muotona	48
10	Johtopäätökset	50
10.1	Luontolähtöinen toiminta lisäsi yhteisöllisyyttä ja osallisuutta	50
10.2	Ympäristöllä oli merkitystä työtoiminnassa.....	52
10.3	Luontolähtöinen toiminta lisäsi hyvinvointia.....	54
10.4	Luontolähtöinen toiminta tuki kuntoutumista.....	56
11	Pohdinta	58
11.1	Tutkimustehtävän toteutuminen.....	58
11.2	Luotettavuus	58
11.3	Eettisyys	60
11.4	Ammatillinen kasvuprosessi	62
11.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	64
	Lähteet.....	67

Liitteet

Liite 1	Haastattelulupa
Liite 2	Toimeksiantosopimus
Liite 3	Tutkimuslupa
Liite 4	Ryhmähaastattelurunko
Liite 5	Yksilöhaastattelurunko
Liite 6	Esimerkki tulosten analyysistä ryhmähaastattelussa
Liite 7	Esimerkkikuvio tulosten analyysistä yksilöhaastattelussa

1 Johdanto

Suomessa hyvinvointipalveluiden kehittämisessä luontolähtöisyys ja luontoympäristöjen hyödyntäminen on ollut viime vuosien aikana kasvussa. Silti kehittäminen on alkutaipaleella ja erilaisia luontoon pohjautuvia toimintamalleja, työmetodeja ja palveluita ollaan vasta luomassa. (Hirvonen, Nissinen, Skyttä & Uosukainen 2014, 5.) Sosiaalialalla luontoperustaisten työmenetelmien tieto- ja käyttö pohja on vielä melko hajanaista, mikä ilmenee luontomenetelmien käytön rajoittumisena lähinnä yksittäisiin toimijoihin ja projekteihin (Lehto 2012, 2). Green Care -menetelmiä, joissa hyödynnetään luontoa ja maaseutu ympäristöä, on käytetty suhteellisen vähän työllisyshoidossa ja kuntouttavassa työtoiminnassa, mikä on tähän asti näyttäytynyt lähinnä kuntien puisto-osastoille työllistämässä (Ainasoja 2014).

Tarve tutkimukselliseen opinnäytetyöhön luontolähtöisten Green Care -menetelmien käytöstä kuntouttavassa työtoiminnassa syntyi Green Care – Green Karelia -hankkeelta. Hanke toteutti huhti-heinäkuun 2018 aikana yhteistyössä Joensuun kaupungin ja Siun soten kanssa pilotin, jossa Siun soten kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille järjestettiin Green Care -lähtöistä työtoimintaa. Toiminta toteutettiin paikallisella maatilalla Joensuussa. Alueellisesti työllisyyden hoidossa Green Care -menetelmät kuntouttavana työtoimintana on uusi asia, jota on vasta suunniteltu osaksi toimintaa. Hankkeelta saadun toimeksiannon pohjalta opinnäytetyössä tutkittiin, millaisena pilotissa mukana olleet asiakkaat kokivat toiminnan itsessään sekä millaisena he kokivat toiminnan oman arjen ja kuntoutuksen kontekstissa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Aineisto kerättiin ryhmä- ja yksilohaastatteluihin. Haastatteluihin osallistui kahdeksan kuntouttavan työtoiminnan pilottihankkeessa mukana ollutta asiakasta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet esitetään raportin alkuvaiheessa. Raportissa nostetaan esiin myös aiheen ympärille tehtyjä aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Opinnäytetyön lähtökohdissa kerrotaan toimeksiantajasta ja pilotin toimintaympäristöstä sekä

työn tarkoituksesta ja tehtävästä. Tämän jälkeen raportissa kuvataan menetelmällisiä valintoja ja aineiston hankintaa sekä analyysia. Seuraavaksi esitellään opinnäytetyön tulokset. Johtopäätökset esitetään vertaamalla niitä aikaisempiin tutkimustuloksiin, opinnäytetöihin sekä teoriaan. Lopuksi tarkastellaan tutkimustehtävän toteutumista, opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta, pohditaan ammatillista kasvua sekä opinnäytetyön hyödynnettävyyttä ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 Kuntouttavan työtoiminnan konteksti

2.1 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavan työtoiminnan laki (2001/189) määrittelee kuntouttavan työtoiminnan kunnan järjestämäksi pitkäaikaisesti työttömänä olleille henkilöille tarkoitetuksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on luoda edellytyksiä työllistymiseen ja lisätä elämänhallintaa. Sen tarkoituksena on parantaa pitkäaikaistyöttömän työmarkkina- tai toimeentulotukea saavan henkilön työllistymisedellytyksiä avoimilla työmarkkinoilla. Lisäksi lain tavoitteena on edistää pitkäaikaisesti työttömänä olleiden mahdollisuuksia kouluttautumiseen sekä työhallinnon tarjoamaan julkiseen työvoimapalveluun osallistumiseen.

Kuntouttava työtoiminta kuuluu sekä sosiaalihuoltolain mukaisiin sosiaalipalveluihin että työttömyysturvalain mukaiseen työllistymistä edistävään palveluun, ja näin ollen siihen sovelletaan sekä sosiaalihuoltolakia että työttömyysturvalakia työllistymistä edistävän palvelun ajalta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Toiminnalla pyritään ehkäisemään työttömyydestä johtuvia haittavaikutuksia asiakkaan toimintakyvyssä sekä edistämään työ- ja toimintakykyä. Tarjottavan työtoiminnan ja muiden palveluiden kautta pyritään ehkäisemään syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2018.)

Työvoima- ja sosiaaliviranomaisen tehtävänä on laatia kuntouttavan työtoiminnan lain piiriin kuuluvan henkilön kanssa yhteistyössä kirjallinen aktivointisuunnitelma, jota tarkastetaan määräajoin. Laki velvoittaa viranomaisia kutsumaan työttömän henkilön aktivointisuunnitelman laadintaan, kun tietty aika työmarkkina- ja toimeentulotuen saamisesta on kulunut. Lain velvoittamana työttömän tulee osallistua suunnitelman tekemiseen,

ellei hänellä ole perusteltua syytä kieltäytymiseen. (Ala-Kauhaluoma, Keskitalo, Lindqvist & Parpo 2004, 23.)

Vastuu kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä on kunnalla, joka voi järjestää palvelun itse tai sopia sen järjestämisestä kirjallisesti rekisteröidyn yhdistyksen, rekisteröidyn säätiön, valtion viraston, rekisteröidyn uskonnollisen yhdyskunnan, toisen kunnan tai kuntayhtymän kanssa. Kunnalla on myös mahdollisuus ostaa palvelu ulkopuoliselta palveluntuottajalta. Järjestämistavasta riippumatta kunnalla on vastuu siitä, että toiminta järjestetään lain mukaisesti sekä aktiivisuunnitelmassa määritetyllä tavalla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 46.) Keskeistä on tiedostaa, että laki ei anna valmiita määritelmiä toiminnan sisällöille, vaan valtuuttaa kunkin toimijatahon tekemään ratkaisuja, jotka ovat alueellisesti sopivia (Aho-Mantila, Hassinen, Marniemi & Rautalampi 2004, 7).

Kuntouttava työtoiminta on viimesijainen toimi, johon turvaudutaan yleensä aina muiden vaihtoehtojen kokeilemisen jälkeen. Kunnan järjestämisvastuuseen kuuluu asioiden hoitaminen siten, että kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet voivat toteutua ja tarjottavat palvelut ovat asiakkaiden edun mukaisia. Laki edellyttää, että paikalliset toimijat, kuten kuntouttavan työtoiminnan toteuttajataho, työvoima- ja sosiaaliviranomaiset sekä päihdehuollossa ja oppilaitoksissa työskentelevät ihmiset huolehtivat niille kuuluvasta vastuusta ja osallistuvat yhteistyöhön asioiden ratkaisemiseksi. (Aho-Mantila ym. 2004, 21, 23.)

2.2 Pitkäaikaistyöttömyys

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteisiin sisältyvien työllistymisen edistämisen sekä aktivoimisen ja kuntoutuksen lähtökohtana on pitkäaikainen työttömyys (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 23). Pitkäaikaistyötön on määritelmä henkilölle, jonka työtön ajanjakso on yhtäjaksoisesti kestänyt yli 12 kuukautta. Pitkäaikaistyöttömyyttä esiintyy varsinkin matalan koulutustason omaavien työttömien ja ikääntyneiden keskuudessa. Pitkään jatkuneen työttömyyden seurauksena yksilön ammattitaito heikkenee ja riski lopulliseen syrjäytymiseen työmarkkinoilta kasvaa merkittävästi. Työttömyyden pitkittyessä halu ja into hakea työtä vähenevät ja epäonnistumiset työnhakuprosessissa saattavat lannistaa, jolloin

työnhaku koetaan turhaksi. Pitkäaikaistyöttömyyden lievittämiseen on tarjolla erilaisia aktiivisia työvoimapalveluita kuten koulutusta ja valmennusta. (Tilastokeskus 2018.)

Syitä pitkäaikaistyöttömyyteen on sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla. 1990-luvun laman seurauksena rakennetyöttömyys kasvoi Suomessa, jonka seurauksena pitkäaikaistyöttömyys vakiintui yhteiskunnalliseksi ilmiöksi. Vuoden 1990-luvun laman aikana Suomen elinkeinorakenne koki valtavan muutoksen, jolloin työvoiman kysynnän rakenne muuttui. Viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana Suomi ja työelämä ovat muuttuneet vaativammaksi ja monet työelämän rasisustekijät ovat lisääntyneet työpaikkojen määrääikaistuksessa. (Forsander, Hummasti, Mannila & Vehviläinen, 2002, 43–44.)

Rakenteellisten tekijöiden lisäksi työllistyvydessä on kyse myös ammatillisesta osaamisesta, työkyvystä ja elämäntilanteesta (Era & Koskimies 2013, 52). Pitkäaikaistyöttömyyttä voidaan pitää riskinä yksilön syrjäytymiselle. Pitkäaikaistyöttömyyteen liittyy usein taloudellisia, terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Esimerkkejä sosiaalisista ongelmista ovat sosiaalisten verkostojen harveneminen, riittämättömyyden tunne ja kokemus elämän tarkoituksettomuudesta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että työttömyyden jatkuessa pidempään työnsaanti vaikeutuu. (Ihalainen & Kettunen 2016, 133.)

2.3 Aktivointipolitiikka

Aktivointipolitiikkaa on käytetty keinona työllisyyden parantamisessa, jolloin lähtökohdana on ollut työnhakijoiden yksilöllisten ominaisuuksien vahvistaminen ja kehittäminen (Era & Koskimies 2013, 52). Aktivointitoimien järjestäminen pohjautuu siihen, mitä aktivoinnilla tavoitellaan. Vaikka useimmiten pyrkimyksenä on edistää työllistymisen edellytyksiä, kuten työ- ja toimintakykyä tai osaamista, pyritään toimilla myös aktivoimaan työhaussa sekä ylläpitämään toimintakykyä ja osallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Aktivointipolitiikan perimmäisenä tavoitteena on tukea työtöntä henkilöä mahdollisimman nopeaan työhön paluuseen, sillä työelämään osallistumista pidetään hyvinvointivaltion kestävyuden kannalta keskeisenä. Poliittisten toimenpiteiden tavoitteena on aktivoita työttömiä ja siten vähentää työikäisten kansalaisten elämistä sosiaaliturvan varassa

sekä edistää yksilön itsenäistä kykyä itsensä elättämiseen. Aktivointipolitiikan taustalla olevien sosiaaliturvamenojen hillitsemiselle nähdään kustannuksellisia perusteita, sillä väestön ikääntyminen merkitsee muutosta väestötason tarpeissa ja kustannusten lisääntymisessä. (Karjalainen & Keskitalo 2013, 7–8.)

Aktivointipolitiikan voidaan nähdä sisältävän sekä oikeuksia että velvollisuuksia. Tällöin työttömän henkilön oikeuksiin kuuluu työvoimapolitiittisiin aktivointitoimenpiteisiin osallistuminen. Sen lisäksi työttömällä on velvollisuus toimenpiteisiin osallistumiseen ja työmarkkina-avalmiuksien kehittämiseen. (Sihto 2018, 81.) Taustalla on ajatus, jonka mukaan työttömyysetuuksia saavan henkilön on edistettävä mahdollisuuksiaan työllistymiselle ja työn saamiselle esimerkiksi koulutuksen, työharjoittelun tai palkkatuetun työn kautta. Työttömän tulee myös pystyä todentamaan, että hän on aktiivinen työtä tai koulutuspaikkaa hakiessaan. (Karjalainen & Keskitalo 2013, 9.) Työttömällä henkilöllä nähdään työllistymisprosessissa entistä aktiivisempi rooli (Keskitalo 2013, 54).

Aktivoinnissa pyritään yksilöllisiin työllistymisratkaisuihin ja esimerkiksi pitkäaikaisempaa työllistymistä haetaan muun muassa työvoimakoulutuksen, tukityön tai työharjoittelun voimin. Vaikeimmin työllistyville järjestetään kuntouttavaa työtoimintaa. Aktivoinnissa käytettävissä olevia keinoja ovat kannustaminen, motivointi ja velvoittaminen. (Keskitalo 2013, 54–55.) Aktivointitoimista kieltäytyminen ja velvoitteiden laiminlyöminen voivat johtaa sanktioihin, kuten tukien alentamiseen tai määräaikaiseen menettämiseen (Karjalainen & Keskitalo 2013, 9).

2.4 Sosiaalinen kuntoutus

Kuntoutuksessa sosiaalisella ulottuvuudella on entistä vahvempi merkitys (Palola 2012, 31). Sosiaalinen kuntoutus kuuluu sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaisiin palveluihin, ja sen toteuttaminen kuuluu kunnan sosiaalihuollon vastuulle. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu sosiaalityö ja -ohjaus, joiden avulla pyritään vahvistamaan sosiaalista toimintakykyä, lisäämään osallisuutta sekä estämään syrjäytymistä. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.) Näihin tavoitteisiin tähdätään lisäämällä edellytyksiä sosiaaliseen osallistumiseen ja verkostojen toimivuuteen sekä helpottamalla asumista, liikkumista ja tukemalla

taloudellisesti. Asiakkaalle mahdollistetaan uusi tapa toimia ja muuttaa vanhoja, jopa vahingollisia toimintatapojaan. Tuen tarkoituksena on edistää asiakkaan kykyä selviytyä arkipäivän vuorovaikutustilanteista muiden kanssa. (Palola 2012, 31–32.)

Sosiaalinen kuntoutus sisältää sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittämisen. Siihen kuuluu kuntoutusneuvontaa ja -ohjausta, kuntoutuspalveluiden yhteensovittamista sekä arkipäivän toimien ja elämänhallinnan ohjausta. Lisäksi se pitää sisällään ryhmätoiminnan ja tuen sosiaalisissa suhteissa sekä muita tarvittavia toimenpiteitä, jotka tukevat kuntoutumista. (Kuntoutusportti 2016.) Palvelussa yhdistyvät yksilöllinen, yhteisöllinen sekä toiminnallinen tuki. Palvelun toteuttamiseen tarvitaan laaja-alaista ammattilaisten yhteistyötä. Sosiaalisen kuntoutuksen toteuttajataho, paikka ja tapa määrittyvät kuntoutuksen tavoitteen pohjalta, joka voi olla esimerkiksi päihteettömän arjen toteuttaminen tai arkielämän taitojen oppiminen. Kuntoutuksessa käytettäviä välineitä ovat esimerkiksi yksilöllinen psykososiaalinen tuki, erilaiset toiminnalliset ryhmät, työtoiminta sekä muut sovittuun suunnitelmaan sisältyvät palvelut ja tukitoimet. (Kuntoutusportti 2017.) Nuoriin kohdistuvalla sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan heidän sijoittumistaan töihin, opiskeluun, työkokeiluun, työpajoille tai kuntoutukseen sekä pyritään ehkäisemään edellä mainittujen keskeyttämistä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014).

3 Luontolähtöinen toiminta kuntoutuksessa

3.1 Green Care

Green Care on 2000-luvun alussa käyttöön otettu kansainvälinen käsite sosiaali- ja terveydenhuollon, matkailun ja maatalouden piirissä (Juusola & Suomi 2016, 30). Green Care nähdään sateenvarjokäsitteenä luonto- ja ympäristölähtöiselle hyvinvointitoiminnalle, jonka yleisenä tavoitteena on yksilön sosiaalisen, fyysisen, psyykkisen ja koulutuksellisen hyvinvoinnin edistäminen. Luontointerventioiden kautta luontoympäristö ja -elementit otetaan tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi kuntoutus-, terapia-, hoito-, hoiva- tai ohjausprosessia, jolloin niiden tavoitteena on vahvistaa sekä nopeuttaa asiakkaan yksilöllisesti asettamia tavoitteita. (Tulkki 2012, 14–15.)

Green Care -palvelut jakautuvat Suomessa luontohoivaan ja luontovoimaan. Pääasiallinen järjestämistä vastuu luontohoivasta on julkisen sektorin sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottajilla. Palvelut on suunnattu asiakasryhmille, jotka tarvitsevat pitkäkestoista erityistä tukea kuntoutumisessa ja toimintakyvyn edistämiseksi. Luontohoivan palveluilla pyritään edistämään asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelmassa asetettuja tavoitteita, kuten arjenhallinnan, terveyden ja toimintakyvyn vahvistumista sekä osallisuutta. Palveluntuottajalla on oltava joko sosiaali- ja terveysalan koulutus tai hänen tulee toimia yhteistyössä koulutettujen toimijoiden kanssa. Luontohoivan palveluissa tulee noudattaa sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntöä. Kaikille tarjolla olevat luontoperustaiset hyvinvointi, kasvatus ja harrastuspalvelut sisältyvät luontovoimaan. Luontovoiman palveluissa pyritään edistämään terveyttä ja lisäämään hyvinvointia. Vaikka luontovoiman palveluntuottajilta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta, tulee toiminta toteuttaa palveluntuottaja-alan ohjeistuksia ja säädöksiä noudattaen. Palveluntuottajalta edellytetäänkin tuntemusta luonnon hyvinvointivaikutusten tekijöistä sekä kykyä asiakkaan ohjaamiseen. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 8.)

Green Careen sisältyy muun muassa sosiaalipedagoginen hevos- ja koiratoiminta, ratsastusterapia, eläinavusteinen psykoterapia ja valmennus, puutarhaterapia, eko- ja seikkailuterapia, tunnetaitokasvatus sekä luovat terapiat, esimerkiksi kuvataideterapia (Juusola 2016a, 9). Terapeuttinen puutarhanhoito, eläinavusteiset toiminnot sekä maatila- ja luontoympäristöjen käyttö kuntouttavasti kuuluvat keskeisesti Green Care -toimintaan ja niistä on myös paljon kokemusta, tutkimustietoa sekä hyviä käytäntöjä (Salovuori 2014, 22).

Green Careen kuuluvina teorioina ovat ympäristö- ja ekopsykologia. Ympäristöpsykologiassa tutkitaan ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä välistä suhdetta. Tavoitteena on saada tietoa ihmisläheisempien ympäristöjen suunnitteluun. Fyysisen ympäristön vaikutusten lisäksi oleellista on ympäristön tarjoamat sosiaaliset ja kulttuuriset seikat. Ympäristöpsykologiassa ihminen on osa ympäristöään ja elinympäristö vaikuttaa ihmisen psyykeeseen. Ekopsykologiassa ollaan huolissaan ihmisen ja luonnon välisestä psyykkisestä irrallisuudesta, joka on saanut aikaan ympäristöongelmia sekä psyykkistä pahoinvointia. Ekopsykologisissa menetelmissä tavoitteena on ihmisen ja luonnon välisen yhteyden palauttaminen. Pyrkimyksenä on ymmärryksen, kokemuksen ja moraalisen syventäminen. (Salonen 2005, 18–22, 27.) Ihminen ja luonto kuuluvat yhteen ja ne ovat

vastavuoroisessa suhteessa toisiinsa. Tähän liittyy yhteyden tunne, kunnioitus ja toiminta omassa elinympäristössä. Samaistumisen tunne suhteessa luontoon luo perustan siitä huolehtimiseen, vastuullisuuteen sekä kuulumisen kokemukselle. Tunnesuhde luontoon voi olla yhtä tärkeä kuin ihmissuhde. (Jääskeläinen & Tolvanen 2016, 23.)

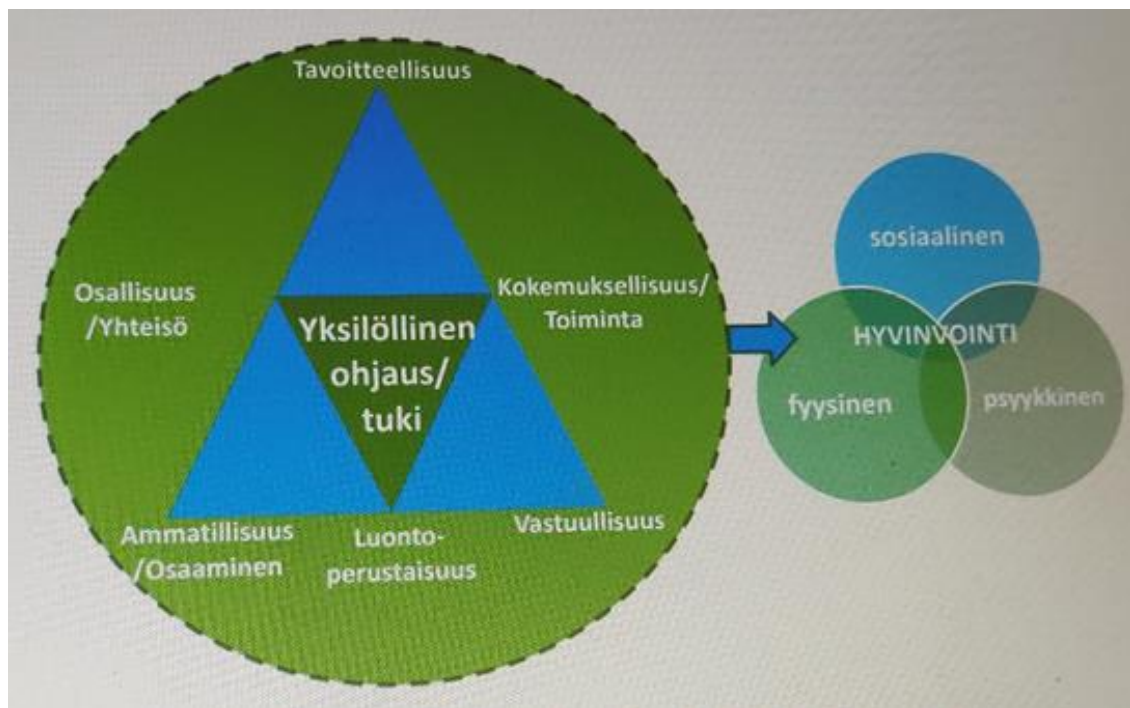
3.2 Green Care -elementit

Sekä luontohoiva- että luontovoimalähtöisten Green Care -palveluiden peruselementtejä ovat luontoperustaisuus (luonto), kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö) (kuva 1). Green Care -palveluiden hyvinvointivaikutukset muodostuvat luontoperustaisuuden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden keskinäisessä prosessissa. Luonto on pohja Green Care -toiminnalle. Keskiössä ovat luonnon hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvat ohjatut luontokokemukset, jotka edistävät asiakasta saavuttamaan tavoitteitaan. Tavoitteiden saavuttamisessa hyödynnetään luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia sekä elvyttävyyttä. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 9–10.) Luonto toimii tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä. Luonto voi olla maalla tai kaupungissa, se voi tarkoittaa niin kokonaista metsää kuin viherkasvejakin. Ympäristö voi olla maatila, puutarha, puisto, metsä, erämaaluonto tai luontoelementtinä voi toimia eläimet. Luonto antaa virikkeellisyyttä monenlaiseen tekemiseen. (Soini & Vehmasto 2014, 13.) Toiminnassa voidaan myös hyödyntää erilaisia luonnon elementtejä, kuten luonnosta saatavia materiaaleja, ääniä ja kuvia (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 9).

Toiminta tarjoaa mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle, aktivoi, tarjoaa mielihyvän kokemuksen sekä yhdistää ihmisen ympäristöönsä (Soini & Vehmasto 2014, 13). Kokemuksellisuuteen sisältyy ohjatun, aktiivisen toiminnan lisäksi luontoympäristön tarkkailu, jolloin toimijuus luonnossa voi olla rauhoittumista tai maiseman tai eläinten havainnointia. Luonnon tarjoamat moniaistiset kokemukset edistävät hyvinvointia. Kokemuksellisuus mahdollistaa osallisuuden. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 9.)

Osallisuuden mahdollistajia ovat yhteisö, mielekäs toiminta ja paikka sekä eläimet. Kokemus osallisuudesta voi syntyä eläimiin, luonnon elementteihin tai ympäristöön, mikä

voi mahdollistaa osallisuuden kokemisen ihmisten kanssa. Osallisuudessa on kyse merkityksellisyyden kokemuksesta, jolloin ihminen tuntee kuuluvansa osaksi kokonaisuutta, tulevansa kuulluksi ja kunnioitetuksi aitona itsenään. Lisäksi hän kokee voivansa vaikuttaa asioihin. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 10.) Vuorovaikutuksessa oleminen toisten kanssa liittyy yksilön osaksi yhteisöä sekä tarjoaa yksilölle hyväksynnän tunteen kokemisen (Soini & Vehmasto 2014, 13). Osallisuuden tunnetta vahvistetaan sallivalla ohjauksella sekä tukemalla asiakasta tavoitteiden asettelussa, arvioinnissa ja reflektoinnissa. Osallisuus vaikuttaa toimintakyvyn hyödyntämiseen ja terveyteen. Lisäksi se vahvistaa toiminnan vaikuttavuutta. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 10.)



Kuva 1. Green Care -toimintatavan peruselementit (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018).

Green Care -toiminnan toteuttamiseen kuuluvat vastuullisuus, ammatillisuus/osaaminen ja tavoitteellisuus (kuva 1) (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 4). Green Care -toiminnan vastuullisuus pitää sisällään kestävän kehityksen periaatteiden mukaan toimimisen. Tämä tarkoittaa luonnon ja eläinten kohtelemista arvostaen ja suojellen sekä vastuuta kantaen. Vastuullisuuteen kuuluu myös toimintaan osallistuvien vastuullinen ja arvostava kohtaaminen. (Jääskeläinen & Tolvanen 2016, 17.)

Ammatillisuuteen kuuluu keskeisenä palvelun edellyttämä osaaminen eli tarvittava ammatillinen pätevyys palvelun tuottamiseen. Green Care -osaaminen käsittää ohjauksellisen osaamisen luontolähtöisissä toiminnoissa. Siihen kuuluu ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutuksista suhteutettuna asiakkaan tavoitteisiin. Ohjauksessa kokemuksellisuus otetaan huomioon niin, että jokaiselle osallistujalle löytyy ominainen, tavoitteita tukeva keino luonnon ja sosiaalisen ympäristön kokemiseen. Osallisuuden tukemisessa ohjaajan tulee toimia tavoitteellisesti koko asiakasprosessin ajan. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 12.)

Tavoitteellisuus Green Care -toiminnassa määrittyy tapauskohtaisesti palvelu ja asiakas huomioiden. Tavoitteena voi olla muun muassa kuntoutuminen, toimintakyvyn ylläpitäminen tai kehittyminen, arjenhallinnan vahvistuminen, elämänlaadun koheneminen, voimaantuminen, sosiaalinen ja kokemuksellinen oppiminen sekä aktivoituminen tai työllistyminen. Tietoisesti hyödynnetty luontoperustainen toiminta on pohjana asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamisessa. Ohjauksessa keskeistä on mahdollistaa kokemuksellinen luontoyhteys ja välttyä siltä, että luonnosta muodostuisi vain taustaympäristö tai kohde tekemiselle. Ohjauksessa tavoitellaan tietoisesti osallisuutta tukemalla asiakasta. Tavoitteellisuuteen sisältyy tavoitteiden määrittelyn lisäksi niiden toteutumisen tarkkailua. Tavoitteiden tulisi olla esitetty selvästi, jotta niiden seuraaminen on mahdollista. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 11.)

Luontoa hyödyntävässä toiminnassa keskiössä on asiakas ja hänen tarpeensa. Asiakkaalla tulee olla mahdollisuus toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. Toiminnan tulee vastata asiakkaana olevan toivomuksia, taipumuksia ja valmiuksia. Työntekijän tehtävänä on varmistaa ja tukea näiden seikkojen toteutumista yksilökeskeisellä työotteellaan. Toimintaan osallistuvan oikeus valinnanvapauteen ja oman elämän kontrolliin pyritään mahdollistamaan. Jokaisen oikeus omien mieltymysten ilmaisemiseen ja valintojen tekemiseen korostuu. Toimintaan osallistuminen ja siihen vaikuttaminen lisäävät osallisuutta. (Tolvanen 2017a, 14–15, 18.)

3.3 Luonto- ja maatilatoiminta

Luontolähtöisten kuntoutusmenetelmien vaikuttavuus perustuu sekä toimimiseen luontoympäristössä että toimintaan luonnon kanssa ja sen hyväksi (Tolvanen 2017b, 23). Luontotoiminta on osana kokonaiskuntoutusprosessia tai muuta asiakassuunnitelman mukaista toimintaa. Se voi tarkoittaa ryhmätoimintaa, tukea arjen toimista suoriutumiseen, elämäntilanteeseen tai vuorovaikutussuhteisiin. Maatilalla tai luontoympäristössä toimiminen voi tarjota uuden tavan liittyä yhteisöön. (Tolvanen 2017a, 14.)

Maatilatoiminnassa luonnolla on todistetusti monia hyvinvointivaikutuksia. Maatila on usein rauhallinen ja rauhoittava ympäristö, kun taas kaupungissa asioiden äärelle ei välttämättä ehditä pysähtyä kiireen keskellä. Maatila tarjoaa mahdollisuuden olla paljon ulkona, ärsykeitä on vähemmän ja luonto tarjoaa erilaisia aistikokemuksia sekä havaittavaa. Maatilalla eläimet ja kasvit vaativat hoitoa ja niihin voikin saada omanlaisen kontaktin. (Jokela 2017, 37.) Puutarhatoiminta voi toimia osana maatala-avusteista toimintaa eläinhoidon ja muiden maatalan töiden sekä erilaisten luontointerventioiden ohella (Jääskeläinen & Tolvanen 2016, 27). Puutarhaympäristöt vähentävät stressin tunnetta, tuottavat positiivisia kokemuksia, vahvistavat voimavaroja ja elvyttävät kognitiivisia kykyjä (GreenCare Finland 2018a).

Eläinavusteisiin menetelmiin kuuluu monenlaisia työtapoja eläinten parissa. Toiminta on joko kuntouttavaa, terapeutista tai sosiaalipedagogista. Eläinavusteinen toiminta on kasvatuksellista, hoidollista tai motivoivaa hyvinvointia edistävää toimintaa. Eläinten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen saa aikaan myönteisiä vaikutuksia tunnetaitoihin sekä hyvinvointiin. Sen tarkoituksena on tarjota hyvää oloa ja piristää asiakkaita. (Juusola 2016b, 138–140.) Eläimet ovat monille tärkeitä ja ne voivat saada aikaan iloa, elämyksiä, lohtua ja niiden kanssa toimiessa voidaan työstää tunteita. Eläimet myös tukevat sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen rakentumista. (Jokela 2017, 37.) Eläimen kanssa tilanteessa läsnä oleminen voi olla helpompaa. Läsnäolon tila puolestaan mahdollistaa oivallusten syntyminen ja oppimisen. Eläinten hoitaminen voi opettaa vastuunkantamista, mikä puolestaan voi vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta ja edistää voimaantumista. (Voimaa! -hanke 2018.)

Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta tärkeää ovat maatilán arkirutiinit ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus, jotka edistävät asiakkaan elámánhallinnan tunteen kokemista. Maatilalla tehtävät työt vievät ajatuksen pois esimerkiksi sairaudesta sekä antavat päivälle tarkoituksen. Lisäksi onnistumisen kokemukset ja työn tuloksien näkeminen vahvistavat itsetuottamusta. Toiminta opettaa vastuullisuutta ja oma-aloitteisuutta sekä lisää osallisuuden ja toiminnallisuuden kokemuksia. (GreenCare Finland 2018b.) Maatilán monipuolisuus tarjoaa kuntouttavaan toimintaan yksilöllisen ja asiakaslähtöisen lähestymistavan. Toiminnan sisällön monipuolisuus mahdollistaa sen, että erilaiset ihmiset voivat löytää juuri itseään kiinnostavia asioita. (Jokela 2017, 40.)

3.4 Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Ihmisen hyvinvoinnin kannalta luontoympäristössä oleskelulla tai siellä toimimisella on havaittu olevan merkittäviä positiivisia vaikutuksia. Jotkin niistä voidaan todeta fysiologisina muutoksina, jotka näkyvät vastustuskyvyn kasvamisena sekä stressin vähenemisenä. Muutokset stressitason madaltumisessa voivat näkyä esimerkiksi verenpaineen alenemisena, lihasjännityksen sekä stressihormonien eli kortisolin erittymisen vähenemisena. Luontoympäristön vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin voivat ilmetä terveellisenä väsymyksenä, joka on seurausta raittiista ilmasta ja ruumiillisesta rasituksesta. (Salovuori 2014, 78–79.) Ulkona liikkussa hapensaanti, ruokahalu ja unenlaatu paranevat. Lisäksi ulkona keho saa aurinkoa ja kehonhallinta kehittyy vaihtelevissa maastoissa liikkussa. (Voimaa! -hanke 2018.)

Luonto vaikuttaa suurelta osin dopamiini-välittäjäaineen tuotantoon, joka säätelee tarkkavaisuutta, harkintaa ja muita kognitiivisia prosesseja (Juusola 2016c, 20). Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset voivat näkyä positiivisina kognitiivisina muutoksina. Luonto virkistää väsymystä ja levotonta päätä sekä edesauttaa keskittymistä. Lyhytkin luonnossa olemisen lisää myönteisiä tunteuksia ja luonto itsessään vaikuttaa kokonaismielilään positiivisia tunteuksia lisäävästi. Lisäksi terveyttä tukeva ympäristö mahdollistaa ongelmallisesta identiteetistä irtautumisen. (Salovuori 2014, 79–80.)

Luonnolla on elvyttävä vaikutus ja se edistää niin psyykkistä kuin fyysistä toimintakykyä ja terveyttä. Toiminta luontoympäristössä luo tilan yhteistyölle ja oppimiselle sekä osallisuudelle, jolloin yhteisöllisyyden kokemus ja vertaistuen saaminen mahdollistuvat. (Tolvanen 2017b, 23–24.) Luontoympäristössä ryhmäytyminen nopeutuu ja avautuminen, luottamuksen rakentuminen sekä yhteistyön tekeminen helpottuvat. Luonto on sopeva paikka sulkeutuneemmallekin ihmiselle viettää aikaa yhdessä, sillä siellä voi olla etäämmällä toisista. Luonnossa voi kohdistaa katseensa luontoelementteihin, mikäli toisiin katsominen on haasteellista. Luontolähtöiset menetelmät aktivoivat tunteita ja mahdollistavat kokemuksellisuuden sekä uudenlaisten ongelmanratkaisukeinojen ja positiivisten tulevaisuudenkuvien löytämisen. Lisäksi ne edistävät kokemusta riittävydestä, mikä voimistaa positiivista minäkuvaa. (Salonen 2005, 103.) Luonto rauhoittaa ja elvyttää voimavaroja. Luonnossa voi olla omana itsenä ja se voi tuoda hyväksymisen tunteen suhteessa itseen. Tällöin kielteiset sosiaaliset odotukset ja suoriutumispaineet unohtuvat. Luonnossa saadut positiiviset kokemukset voivat lisätä motivaatiota kuntoutuksessa. (Tolvanen 2017a, 29.)

Merkityksellisten asioiden tekemisen kautta saadut hyvinvointivaikutukset toimivat keskeisenä hyvinvoinnin lähteenä ihmiselle. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen luontotoiminta vaikuttaa myönteisesti. Ryhmässä toimiminen ja vastuullisten tehtävien hoitaminen tukevat sekä sosiaalisia että arjenhallinnallisia valmiuksia. Luonnossa ja luonnon kanssa toimiminen mahdollistaa elämän kokemisen mielekkäänä. Myös vastuulliset, kiinnostavat ja tärkeiltä tuntuvat luontoympäristössä suoritettavat tehtävät vahvistavat merkityksellisyttä ja toiminnallista identiteettiä. Onnistumisen kokemukset ja voimaantuminen syntyvät myönteisten tunteiden kautta ja edistävät myönteistä tulevaisuudenkuvaa. (Tolvanen 2017b, 24.)

4 Kuntoutumisen lähtökohtia

4.1 Työ- ja toimintakyky

Työ- ja toimintakyvyllä on keskeinen merkitys ihmisen mahdollisuuksille hakea ja saada itselleen työtä. Gouldin, Ilmarisen, Järvikosken ja Järvisalon (2006) mukaan työkyvyn

tarkastelu on moniulotteista, eikä sille ole yksiselitteistä ja eri toimijoiden yhtenäistä määritelmää. He tuovat esille, että sitä tarkastellaan yksilön, työorganisaation sekä yhteiskunnan tasolla. Työkyky on siis yksilön, hänen työnsä ja ympäristön yhteinen ominaisuus. Työkykyä on tarkasteltu kuorma-kuormittumismallilla, jonka kohteena on tasapaino ihmisen voimavarojen ja työn vaatimusten kesken. Tämän lisäksi huomioidaan esimerkiksi johtaminen, työyhteisö, yhteisölliset työtaidot ja työelämän ulkopuoliset mikro- ja makroympäristöt. (Gould, Ilmarinen, Järvikoski & Järvisalo 2006, 19–20.)

Yksilön tasolla työkyvyn kannalta keskeisenä pidetään muun muassa ammatillisia valmiuksia, persoonallisuutta, työssä jaksamista, työhyvinvointia, arvomaailmaa, työn merkitystä ja työllistymiskykyä. Työelämän tekijöistä työkykyyn liitetään esimerkiksi työnjako, työyhteisö, kiire sekä muutokset organisaatiossa ja mahdollisuudet työssä kehittymiseen. Makrotasolla valmiuksia työkyvyille pyritään ratkaisemaan koulutus-, työ-, eläke- ja sosiaalipoliittisin keinoin. On tärkeää muistaa, että vaikka työkyvyn määrittely on laajentunut, on tärkeimpänä tekijänä ihminen. Työkyvyn arvioinnissa painotetaan in yksilön jäljellä olevaa työkykyä. Työkyvyn edistämistoiminnassa on tavoitteena vahvistaa niin yksilöön, kuin työelämään ja työntekoon kohdistuvia toimintalinjoja. Keskeistä työkyvyn palauttamisen, ylläpitämisen ja edistämisen kannalta on valita niitä toimenpiteitä, joilla on mahdollista vaikuttaa aidosti. (Gould ym. 2006, 18–19, 21.)

Toimintakyvyn määrittely vaihtelee hieman eri tieteenalojen ja näkökulmien mukaan. Yleensä toimintakyvyllä tarkoitetaan kuitenkin ihmisen kykyä selviytyä arjestaan ja siihen kuuluvista tehtävistä kotona, työssä sekä vapaa-ajalla. (Härkäpää & Järvikoski 2011, 92.) Toimintakykyyn liittyy vahvasti ihmisen ympäristö ja sen myönteiset tai kielteiset vaikutukset. Toimintakykyä voidaan tukea elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, toisten ihmisten tuella sekä erilaisilla palveluilla. Hyvä toimintakyky ja sitä tukeva elinympäristö tukevat ihmisen hyvinvointia, yhteiskunnassa osallisena olemista, työelämässä jaksamista sekä itsenäistä selviytymistä arjessa. Toimintakyky voidaankin nähdä tasapainotilana ihmisen omien kykyjen, ympäristön ja omien tavoitteiden kesken. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Toimintakyky jaetaan kolmeen osa-alueeseen, joita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu yleiskestävyys ja lihaskunto eli voima, kestä-

vyys ja nopeus sekä liikkeiden hallintakyky, johon kuuluu esimerkiksi koordinaatio, reaktio ja tasapaino. (Härkää & Järviöski 2011, 92.) Fyysisessä toimintakyvyssä oleellista on, että ihminen selviytyy arjessaan itselle tärkeistä asioista. Myös aistitoiminnot voidaan laskea fyysiseen toimintakykyyn kuuluviksi. Lisäksi siihen liittyvät käsitteet fyysinen kunto ja suorituskyyky sekä terveystunto. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

Psyykkisiin voimavaroihin kuuluu yksilön kyyky selviytyä arjessaan kohtaamistaan haasteista ja kriiseistä. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy yksilön hyvinvointi, elämäntalinta, mielenterveys, persoonallisuus, sosiaalisessa ympäristössä pärjääminen sekä tuntemiseen liittyvät seikat. Tähän kuuluu myös yksilön kokemus ja ajatus itsestään, elämästään sekä tulevaisuudestaan. Hyvään psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa itsensä arvostaminen, luottaminen omaan kyykyyn selviytyä arjesta, päätöstentekokyky sekä luottavainen suhtautuminen tulevaisuutta ja maailmaa kohtaan. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015b.) Kognitiivisten toimintojen, kuten oppimisen, muistamisen, keskittymisen, ongelmien ratkaisun ja kielellisten taitojen katsotaan kuuluviksi psyykkiseen toimintakykyyn. Myös psyykkiset voimavarat ja kestävyys ovat osa psyykkistä toimintakykyä. (Härkää & Järviöski 2011, 92.)

Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään yksilön toiminnan vuorovaikutussuhteissa sekä osallistumisen yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan. Sosiaalista toimintakykyä tarkastellaan siinä sosiaalisessa ympäristössä, jossa toiminta tapahtuu. (Härkää & Järviöski 2011, 92.) Sosiaalinen toimintakyky näyttyytyy yksilön ja sosiaalisen verkoston tai ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Se näyttyytyy myös sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena, osallisuuden kokemuksena sekä eri rooleista suoriutumisessa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

4.2 Yhteisöllisyys ja osallisuus

Ihminen on sosiaalinen olento ja perustaltaan yhteisöllinen toimija, joka haluaa toisten seuraan ja saa muista toimintavoimaa. Yhteisöllisyys ilmenee perheeseen, sukulaisiin, ystäviin, naapurustoon, harrasteryhmiin, asuin- ja työyhteisöön, tukiryhmiin ja yhdistyksiin kiinnittymisenä. Sosiaalityössä toimijuus nähdään tilanteellisena sekä toimintaympäristöihin liittyvänä. Tilanteellinen toimintaympäristö pitää sisällään erilaiset yhteisöt, joissa

ihminen toimii. Yhteisöllisyydessä on keskeistä merkityksellisiksi koetut suhteet ja siteet. Osallisena oleminen itselle tärkeissä suhteissa sekä yhdessä vaikuttamisen mahdollisuudet oman toimintaympäristön asioihin kuuluvat yhteisöllisyyteen. Yhteisöön kuulumisen voi lisätä ihmisen sosiaalisiin toimintaympäristöihin kiinnittymistä ja toimia yhteisyyttä luovana perustana. Yhteisön muotoutumista ja sen toimintaa ohjaavat yhteisössä asetetut yhteiset ja yksilölliset tavoitteet. Yhteisön jäseniä yhdistävät samankaltaiset asiat, jonka mukaan yhteisö muodostuu. (Pohjola 2015 15–18, 21.)

Yhteisöllisyys voi olla virallista tai epävirallista. Virallisiin yhteisöihin kuuluviksi voidaan lukea esimerkiksi rekisteröidyt yhdistykset, ammattijärjestöt ja seurat. Arjessa on monenlaisia epävirallisia yhteisöjä, kuten ryhmämuotoinen vapaaehtoistoiminta ja vertaistuen verkostot. Virallisten ja epävirallisten yhteisöjen väliin jää ammatillisten tavoitteiden perustalta luodut auttamisyhteisöt. Niiden tarkoituksena on sosiaalisen tuen, muutosmahdollisuuden tarjoaminen ja terapeutin tuki samankaltaisessa tilanteessa oleville. Erialaisten yhteisöjen sisällä hallinnan ja vallan suhteet jakautuvat eri tavoin osallisuutta mahdollistavista jopa pakottaviin valtasuhteisiin. Valta voi siis olla yhteisön jäseniä tukeva (empowerment=voimaantumisen) tai negatiivinen. Yhteisöllisyyteen liittyy keskeisesti osallisuuden käsite. Osallisuus mahdollistuu yhteisössä ja se koetaan yksilöllisesti. Eri yksilöt voivat kokea osallisuuden hyvinkin eri tavoin. Toiselle se on tiivistä yhteistä toimintaa, toisille mukana olemista. (Pohjola 2015, 20–22.)

Särkelä-Kukko (2014, 34, 49) pitää osallisuuden käsitteen määrittelyä haastavana sen moniulotteisuuden takia. Käsitettä on vaikea rajata ja lisäksi sen merkityssisällöt riippuvat paikasta, puhujasta sekä käyttötarkoituksesta. Hänen mukaansa yksinkertaistettuna osallisuudessa on kyse turvallisuuden, oikeudenmukaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisestä. Karjalaisen ja Raivion (2013) mukaan käsite pitää sisällään monenlaista toimintaa ja toimenpiteitä. 2010-luvun politiikka- ja hyvinvointiohjelmissa osallisuus nähdään niin tavoitteena kuin keinona, jolla vahvistetaan yhteiskunnallista tasa-arvoa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Keskiössä on ajatus, jonka mukaan lisäämällä osallisuutta voidaan vahvistaa hyvinvointia yksilötasolla, minkä taas nähdään heijastuvan yhteiskuntaan sosiaalisena kestävytenä, eheytenä ja luottamuksen voimistumisena. (Karjalainen & Raivio 2013, 12.)

Osallisuuden, osallistumisen ja osallistamisen käsitteillä on selviä sisällöllisiä eroja, vaikka niitä käytetään melko huolettomasti rinnakkain. Osallistumisella ja osallisuudella on yhteys, mutta osallistuminen käsittää konkreettisemmin kansalaisten itseä ja lähipiiriä sekä yhteiskunnallista päätöksentekoa koskevat oikeudet ja velvollisuudet. (Särkelä-Kukko 2014, 34–35.) Osallisuus jakautuu kolmeen yhteiskunnallista toimintakykyä tukevaan ulottuvuuteen, joita ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöllinen osallisuus (Karjalainen & Raivio 2013, 16). Yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta sosiaalisilla verkostoilla ja osallisuudella on merkittävä rooli, sillä laadukas, monipuolinen ja ihmisarvoinen elämä muodostuu kokonaisuudesta, johon sisältyy elintason lisäksi mahdollisuus kuulua johonkin. Sekä yhteiskunnan rakenteet ja asenneilmapiiri että lähipiiristä tai yhteisöistä saatu arvostus voivat tukea tai heikentää yksilön osallisuuden kokemusta. Myös yksilön omat voimavarat ja niiden näkeminen vaikuttavat osallisuuden kokemuksen syntymiseen. (Särkelä-Kukko 2013, 37, 39, 42.)

Mouhi (2017, 28) tuo esille, että osallisuutta voidaan tarkastella yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen osallisuuden lisäksi luontoon liittyvänä osallisuutena. Hänen mukaansa kuntoutusprosessin yhteydessä osallisuuteen kytkeytyvät itsemääräämisoikeus, valinnanvapaus ja kontrolli. Tolvanen (2017b) määrittelee osallisuuden osallistumisena, vaikuttamisena, oman osuutensa mukaan tuomisena ja itsensä toteuttamisena tasavertaisesti muiden kanssa. Hänen mukaansa vahvistettaessa osallisuutta, voidaan edistää ihmisen mahdollisuuksia osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksissa. Lisäksi osallisuutta tukemalla voidaan vahvistaa yksilön merkityksellisyyden kokemusta osana yhteisöä tai luontoa. Osallisuudessa keskeistä on omana itsenä kuulluksi tuleminen sekä vaikuttaminen omaan elämään ja yhteisiin asioihin. Kun ihminen voi kokea onnistuneensa ja saavansa arvostusta, hänen usko itseän ja myönteiseen tulevaisuuteen vahvistuu. (Tolvanen 2017b, 21.)

Osallistamisen avulla yksilöitä voidaan aktivoida ja kannustaa osallistumaan ja saamaan kokemuksia osallisuudesta. Osallisuus pohjautuu yksilön vapaaseen tahtoon. Kuulumisen ja mukana olemisen kautta ihminen kokee itsensä osalliseksi yhteisössä ja yhteiskunnassa. Kokemukset syntyvät arjen keskellä erilaisissa kohtaamisissa esimerkiksi työssä, harrastuksissa tai muissa osallistumis- ja vaikuttamistoimissa. (Särkelä-Kukko 2013, 35–36.) Osallistuva kansalainen voidaan nähdä aktiivisena subjektina, jolla on tahtoa ja osaa-

mista sekä mahdollisuus toimia vaikuttajana tärkeinä pitämissään yhteiskunnallisissa asioissa. Kun halutaan kehittää osallistumismuotoja, tulee muistaa, että osallistumisen on oltava hyödyttävää. Muutoin osallistuminen jää näennäiseksi sekä vaille merkitystä ja vaikuttavuutta. (Oikeusministeriö 2005, 45.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa työ nähdään merkittävässä roolissa ja myös yhteiskunnallisessa keskustelussa työn ensisijaisuus nousee esille yhteiskunnallisen osallisuuden näkökulmasta. Kun tarkastellaan osallisuutta yksilötasolla, tulee muistaa, etteivät yksilöt voi aina täyttää yhteiskunnan ja yhteisöjen heille asettamia odotuksia. Sen lisäksi yksilöidenkin osallisuus vaihtelee elämän eri vaiheissa. Vaikka voimavaroja ei muuhun olisikaan, tulisi jokaisella yksilöllä siltikin olla sekä oikeus huolenpitoon että kokemus yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta. (Särkelä-Kukko 2013, 44, 48.)

4.3 Arki ja hyvinvointi

Vaikka arjen tapahtumista puhutaan ymmärrettävästi ja kaikilla ihmisillä on kokemusta arkielämästä, silti arjen käsitettä on hankala määritellä yksiselitteisesti. Arki on päivittäistä, eikä siitä koskaan tule valmista, sillä sitä eletään joka päivä yhä uudelleen. Arki sisältyy niin työhön kuin vapaa-aikaankin. Välttämättömät rutiinit ohjaavat ja arkistavat elämää. Arjesta voi myös puuttua kokonaan järjestys, tällöin kaaoksen voidaan nähdä leimaavan arkea. (Andersson, Hetemäki, Mustonen & Sihvola 2011, 5–7.) Arkiset käytännön toimet ja rutiinit luovat elämään sisältöä. Yhteiskunnalliset olosuhteet ja yksilön historia asettavat rajoitteita arkisiin valintoihin. Siihen, millaisia mahdollisuuksia ihmisellä arkipäivässään on, vaikuttaa hänen yhteiskunnallinen asemansa, esimerkiksi koulutustaso ja ammatti sekä varallisuus. Myös perhesuhteilla, harrastuksilla ja muilla välittömillä elämäntilannetta koskevilla tekijöillä on merkitystä arkisten valintojen tekemiseen. (Haila 2011, 235.)

Arkinen ulottuvuus on olemassa kaikkialla, sillä arkisuus on inhimillisen toiminnan ja olemassaolon muoto. Arjen odotetaan ylläpitävän ihmisen mielensterveyttä. Sujuessaan arki tuntuu kevyeltä. Raskaalta arki tuntuu silloin, kun se ei suju ja ihminen pohtii esimerkiksi, jaksako aamulla nousta sängystä. (Jokinen 2005, 9–11.) Työelämän ulkopuolelle jääneen ihmisen arki koostuu muista toiminnoista kuin työstä. Tilannetta edistää, jos

ihmisen taloudelliset resurssit ja sosiaaliset verkostot ovat riittäviä ja hänellä on mielenkiinnon kohteita elämässään. Ilman näitä ihmisen elämänlaatu saattaa alkaa heikentyä merkittävästi ja hän voi eristäytyä muusta yhteiskunnasta. (Kasvio 2011, 216–217.)

Edellytyksenä hyvinvoinnille ovat sekä yksilön että yhteiskunnan resurssit, jotka muodostavat jokapäiväisen arjen elinolot. Hyvinvointi muodostuu tarpeiden ja resurssien keskinäisessä prosessissa. Kulttuurinen käsitys hyvinvoinnista pohjautuu siihen, millaisena vakiintunut hyvinvoinnintaso yhteiskunnassa yleisesti nähdään. Hyvinvointi nähdään myös yksilön henkilökohtaisena kokemuksena. Hyvinvointi tarkoittaaakin jokaiselle ihmiselle erilaisia asioita. Näin ollen käsitys siitä vaihtelee niin iän kuin asuinpaikan mukaan. Suomalaisessa yhteiskunnassa vastuu resursseista ja kansalaisten hyvinvoinnista kuuluu valtiolle ja kunnille. Valtion vastuualueelle kuuluu sosiaaliturva ja kunnille palveluista vastaaminen. (Pajukoski 2002, 54–55.)

Merkittävä osa hyvinvointia ovat elinolot, joihin sisältyvät taloudelliseen toimeentuloon, asumiseen, koulutukseen, työllisyyteen tai terveyteen yhdistyvät olosuhteet (Pajukoski 2002, 62). Hyvinvoinnissa on kyse psykologisten tarpeiden täyttymisestä. Näihin sisältyy yhteys toisiin ihmisiin, tunne pystyvyydestä ja pärjäämisestä sekä tietynlainen vapaus päättää omasta tekemisestään. Perustarpeiden täyttymiseen ihminen tarvitsee todellisia tilanteita ja kokemuksia. Yleisinä hyvinvointia edistävinä tekijöinä nähdään liikunta, terveellinen ravinto, riittävä lepo ja uni sekä sosiaaliset suhteet, työ ja harrastukset. (Larvi, Puttonen, Toppinen-Tanner, Vaaranen & Vanhala 2015, 18, 23.)

Tavallisesti hyvinvointikäsite pitää sisällään fyysisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista muodostuvan kokonaisuuden. Hyvinvointi käsittää onnellisuuden ja tyytyväisyyden elämään sekä myönteisen mielialan. Lähtökohta yksilön hyvinvoinnille on, että hän saavuttaa elämässään toimintakyvyn, joka mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja mieluisiin aktiviteetteihin osallistumisen yhteisössä. (Kuittinen, Lappalainen & Meriläinen 2008, 8.) Sosiaaliset suhteet ovatkin yksi hyvinvoinnin ulottuvuus, sillä merkittävä osa ihmisen arjesta ja identiteetin muodostumisesta toteutuu yhteisöjen keskuudessa. Myös yhteisön fyysisellä toimintaympäristöllä on merkitystä yksilön hyvinvointiin. Hyvinvointia ymmärtääkseen, tuleekin tiedostaa sen yhteys yhteisön kontekstissa. Hyvinvointia voidaan arvioida objektiivisesti havainnoimalla yksilöitä tai ryhmiä

ulkoapäin. Subjekttiivinen näkökulma hyvinvoinnista saadaan tutkimalla yksilöiden kokemuksia. (Pajukoski 2002, 55–56.)

4.4 Voimaantuminen

Voimaantuminen (empowerment) on vallan ja voiman saamista tai ottamista. Siihen kuuluu ajatus energian lisääntymisestä, kasvuprosessista ja itsen ja muiden vapauttamisesta. Yksilölle tämä voi tarkoittaa itseluottamuksen vahvistumista, hallinnan tunnetta sekä tietoisuutta itsestä suhteessa elinympäristöön. Sisäisen prosessin lisäksi voimaantuminen tarkoittaa näkyvien muutosten tapahtumista omassa toiminnassa. (Härkäpää & Järvikoski 2004, 130–131.) Voimaantuminen voidaan nähdä henkilökohtaisena ja sosiaalisena prosessina. Sosiaaliset rakenteet, olosuhteet ja ihmiset vaikuttavat yksilön voimaantumiseen, vaikka se mielletään henkilökohtaiseksi prosessiksi. Voimaa ei voi antaa toiselle yksilölle, mutta ihmisen voimaantumista voidaan tukea erinäisin menetelmin. Voimaantuminen tapahtuu luontevimmin ympäristössä, jossa ihminen kokee esimerkiksi ilmapiirin turvalliseksi, asemansa tasa-arvoiseksi ja itsensä hyväksytyksi. (Siitonen 1999, 118, 161.)

Voimaantuminen on usein perustavoitteena kuntoutuksessa. Tämä edellyttää sitä, että yksilöllä on mahdollisuus oman tilanteen ja elinympäristönsä mahdollisuuksien reflektointiin, päätöksentekoon itseään koskevissa asioissa sekä päätöksistä seuranneiden tuloksien seuraamiseen. Nämä seikat mahdollistavat yksilön hallinnan tunteen vahvistumisen sekä uusien toimintamallien omaksumisen, jolloin hän voi saada paremmat edellytykset oman elämän asioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Myös konkreettiset olosuhteiden muutokset ja elämäntapahtumat edistävät hallinnan tunnetta. Voimaantumisen perusta muodostuu ihmisen kokemuksesta, että elinoloja ja elämäntilannetta pystyy muuttamaan haluttuun suuntaan sekä siitä, että vaikeistakin tilanteista voi selviytyä. Kuntoutusprosessissa tavoitellaan yksilöllistä hallinnan saavuttamista, itsenäisyyttä ja tasa-arvoista osallisuutta yhteisössä. (Härkäpää & Järvikoski 2004, 132–133.)

Voimaantumisen nähdään johtavan vahvaan sitoutumiseen ja motivaatioon. Voimaantumisen kannalta ratkaisevaa on ihmisen vapaus omien tulevaisuuden suunnitelmien asettamisessa. Tulevaisuuden päämäärien saavuttaminen antaa energiaa välitavoitteiden saavuttamiseen. Saavutetusta välitavoitteesta yksilö saa voiman tunnetta, joka auttaa

tulevaisuuden päämäärän saavuttamista. Voimaantumisen rakentumiseen liittyy ihmisen kokemus omasta vapaudesta vaikuttaa ja tehdä päätöksiä sekä oma minäkäsitys, itseluottamus ja arvostus. Onnistumisen kokemukset tuovat itseluottamusta, mikä vahvistaa itsearvostusta. Itseänsä arvostavan yksilön itsetunto kasvaa. Näiden prosessien myötä ihminen voimaantuu. (Siitonen 1999, 124–125, 137.) Terveeseen itsetuntoon kuuluu itsensä hyväksi ja hyväksytyksi tunteminen. Siihen sisältyy itsensä arvostaminen ja oman elämän pitäminen arvokkaana. Omaan elämään liittyvien päätösten tekeminen sekä vastoinkäymisten sietäminen nähdään myös itsetuntoon kuuluviksi. Itsetunto vaikuttaa hyvinvointiin, mielenterveyteen ja vuorovaikutuksessa olemiseen. Hyvä itsetunto tukee tavoitteiden saavuttamista opiskelussa, työssä ja yksityiselämässä. Itsearvostus, -luottamus ja -tuntemus ovat itsetunnon perusta. (Maasola & Toivakka 2017, 15.)

Yksilön hyvinvoinnin ja voimaantumisen voidaan nähdä olevan yhteydessä ryhmän muiden jäsenten kokemukseen omasta hyvinvoinnista ja voimaantumisesta, sillä voimaantuminen sisältää tapahtumana myös sosiaalisen ulottuvuuden. Ihmisen voimaantumiseen liittyvät osatekijät ovat merkityksellisiä myös hyvinvoinnin kannalta. Tällaisia osatekijöitä ovat esimerkiksi itsenäisyys, minäkäsitys, kannustaminen, arvostus ja onnistumisen kokemukset. Näin voidaan ajatella yksilön voimaantumisen olevan yhteydessä hyvinvointiin. Ihminen voi kokea itsensä voimaantuneeksi tietyssä ympäristössä ja voimaantumattomaksi toisessa. Voimaantuminen ei siis ole pysyvä tila, sillä siihen vaikuttaa muutokset esimerkiksi ympäristössä ja päämäärien asettamisessa. (Siitonen 1999, 164.)

5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Elingsin ja Hassinkin (2008) tutkimuksessa selvitettiin Green Care -maatilatoimintaan osallistuneiden odotuksia ja kokemuksia toiminnasta. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina, joissa oli ennalta päätetyt teemat. Haastateltavien mukaan maatalouden harjoittaminen auttoi heitä tuntemaan itsensä hyödyllisiksi sekä vahvisti heidän itsetuntoa ja -kunnioitusta. Työskentely maatilalla toi haastateltaville rytmiä ja rakennetta elämään, mikä voi toimia perustana uusille aktiviteeteille tai työlle jossain muualla. (Elings & Hassink 2008.)

Green Care -menetelmillä toteutettujen palvelujen vaikutuksia tutkittiin nuorilla, jotka eivät olleet koulussa tai töissä, ja olivat vaarassa syrjäytyä. Tutkimuksessa haastateltiin yhdeksää nuorta, jotka olivat iältään 17–27-vuotiaita. Tutkittavia haastateltiin yli kahden vuoden aikana vähintään kaksi kertaa. Tutkimuksessa tarkasteltiin hyödyllisiä tekijöitä nuorten kuntoutumisen kannalta ja sitä, mitä Green Care voi tuoda nuoren kuntoutumiseen. Kävi ilmi, että Green Care on tärkeä lisä autettaessa ihmistä palaamaan mielekkääseen elämään ja rooliin yhteiskunnassa. (Agdal, Hopfenbeckja & Kogstad 2014.)

Hine, Peacock ja Pretty (2008) toteuttivat tapaustutkimuksen, jonka tutkimusjoukko koostui seitsemältä eri Green Care -maatilalta tulleista 72 osallistujasta. Tavoitteena oli luoda vankka pohja Green Care -maatilatyöskentelyn hyödyistä, mikä antaa tietoa sosi- ja terveyspalvelun tuottajille sekä tukee ja edistää Green Care -maatilatoiminnan leviämistä. Tutkimus toteutettiin haastatteluin ja kirjallisin testein, joissa tutkittiin muutoksia itsetunnon ja mielialassa. Tulokset osoittavat, että osallistuminen hoivaavaan maatilatoimintaan nostaa mielialaa ja parantaa itsetuntoa. Maatilalla työskentely lisää merkittävästi itsetuntoa ja vähentää vihan, sekavuuden, alakuloisuuden, jännityksen ja väsymyksen tunteita, vahvistaen samalla osallistujien aktiivisuutta ja energisyyttä. Tutkittavat kokivat nauttivansa ulkoilmasta, eläinten kanssa tekemisestä ja muiden ihmisten kanssa olemisesta sekä itsevarmuuden tunteesta, joka on kehittynyt uusien taitojen tuloksena. (Hine, Peacock & Pretty 2008.)

Green Careen erikoistunut ryhmä tutki 139:n, kerran tai useampia kertoja viikossa maatilatoimintaan osallistuneen, vapaaehtoisen terveys- ja hyvinvointimahdollisuuksia. Tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena, johon oli integroitu erilaisia toiminta- ja työkyvyn mittareita. Jokainen osallistuja vastasi kyselyyn kolme kertaa: toiminnan alkamisaikana, sekä kuusi ja 12 viikkoa toiminnan käynnistymisestä. Keskeisimpinä tuloksina olivat tutkittavien kokemukset oman henkisen hyvinvoinnin kohenemisestä. Ulkona luonnossa oleminen edisti osallistujien psyykkistä toimintakykyä. Tutkittavat toivat esille myös fyysisen toimintakyvyn kohenemisen, uusien asioiden oppimisen ja osallisuuden kokemisen toiminnan myötä. Myös suhteen luontoon ja siellä toimimiseen koettiin vahvistuneen. (Barton, Bragg, Pretty & Rogerson 2017.)

Evans, Leck ja Upton (2015) tutkivat miten Green Care -maatilatoiminta vaikuttaa toimintaan osallistujien terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin

mittauksin. Terveys- ja hyvinvointimittarit osoittivat positiivisia vaikutuksia osallistujien hyvinvoinnissa suhteessa maatilalla vietettyyn aikaan. Kyselyyn ja haastatteluun osallistuneet kokivat hoitomaatilan ympäristön lisäävän hyvinvointia sekä tukevan omaa yksilöllistä kehitystä. Osallistujat kokivat oppineensa maatilalla sosiaalisia taitoja, jotka toivat varmuutta ja helpottivat muita maatilan ulkopuolisia sosiaalisia tilanteita. (Leck & Upton 2015.)

Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hankkeessa (2013–2014) toteutettiin neljä Green Care -pilottia, joissa hyödynnettiin luontoon tukeutuvia menetelmiä kuntoutuksen ja työllistymisen osana. Tavoitteena oli kehittää Green Care -menetelmillä toimintamalleja, jotka parantavat asiakkaiden työ- ja toimintakykyä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018a; 2018b.) Piloteissa nousi esille, että luontolähtöisellä kuntoutuksella on mahdollista lisätä asiakkaiden hyvinvointia. Hyvänä asiana korostui fyysisen kunnan kohentaminen sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen. Esille nousi, että luontolähtöisillä interventioilla on mahdollista kehittää asiakkaiden elämänhallintaa ja parantaa työllisyystilannetta. Myös hankkeessa mukana olleiden halukkuus kouluttautumiseen lisääntyi kuntoutuksen myötä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

Sari Nyrhinen (2016) on tehnyt opinnäytetyön Green Care -toiminnasta pitkäaikaistyöttömien aktivoinnissa. Hän selvitti asiakkaiden kokemuksia ja merkityksiä kuntouttavasta Green Care -työtoiminnasta. Asiakkaat kokivat arjen mielekkyyden, itseluottamuksen ja oma-aloitteisuuden lisääntyneen Green Care -kuntouttavaan työtoimintaan osallistumisen myötä. Asiakkaat kokivat elämänhallinnan sekä arjen- ja ajankäytönhallinnan parantuneen. Kuntouttavaan Green Care -toimintaan osallistuminen vahvisti osaamista, taitoja ja -valmiuksia sekä tuki työllistymismahdollisuuksia ja ammatinvalintaa. Lisäksi asiakkaat kokivat, että osallistuminen oli kohentanut terveyttä, hyvinvointia ja yleiskuntoa. (Nyrhinen 2016.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan soveltuvuutta nuorten työpajatoiminnan osana sekä, kuinka toiminta tukee osallisuutta ja torjuu syrjäytymistä, selvitettiin Virva Saarikosken (2018) opinnäytetyössä. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on tulosten mukaan sopiva toiminnallisena menetelmänä nuorten työpajatoiminnassa ja etenkin kuntouttavassa työ-

toiminnassa. Toiminnan etuna nähtiin yksilövalmennuksellisten ja työvalmennuksen osatekijöiden yhdistyminen. Toiminta itsessään motivoi nuoria osallisiksi toimintaan ja edisti ryhmän keskeistä vuorovaikutusta. (Saarikoski 2018.)

Katriina Melkkilä (2015) haastatteli opinnäytetyöhönsä viittä Hyvinvointia Hevostoiminnalla ry:n kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Hän selvitti haastateltavien motivaatiota toimintaan osallistumisessa, ympäristön ja yhteisön merkityksiä ja toiminnan näkymistä elämänhallinnassa. Haastateltavien mukaan toiminta aktivoi heitä ja rikastutti heidän elämänsisältöään. Jokainen heistä koki arkirytmien parantuneen toiminnan myötä. Osallistujat kokivat toiminnan mielekkäänä ja hyödyllisenä, mikä vahvisti myös toimintaan sitoutumista. (Melkkilä 2015.)

Työ- ja toimintakyvyssä tapahtuvat subjektiiviset muutokset kuntouttavan työtoiminnan aikana oli Maarika Prusti (2017) opinnäytetyön aiheena. Prusti selvitti, millaisia muutoksia asiakkaat kokevat työ- ja toimintakyvyssään heidän osallistuessaan Green Care -kuntouttavaan työtoimintaan. Hän toi esille, että osallistujien työ- ja toimintakyky parantui työtoiminnan aikana. Lisäksi osallistujien hyvinvointi, osallisuus ja mieliala kohenivat toiminnassa. (Prusti 2017.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Toimeksiantaja ja toimintaympäristö

Toimeksianto opinnäytetyölle on Green Care – Green Karelia -hankkeelta, jonka toimialueena on Pohjois-Karjala. Hanke on käynnistynyt 1.2.2017 jatkuen 31.1.2019 saakka. Toteuttajana hankkeessa on ProAgria Pohjois-Karjala sekä Maa- ja kotitalousnaiset ja Karelia-ammattikorkeakoulu. Rahoitus hankkeelle tulee Euroopan sosiaalirahaston (ESR), Ely-keskuksen, Joensuun seudun kehittämissyhtiön ja Keski-Karjalan maaseutu-toimen sekä yritysten kautta. Green Care – Green Karelia -hankkeen keskeisenä tavoitteena on Green Care -pohjaisen liiketoiminnan tunnettavuuden lisääminen niin yksityispuolella kuin julkisen sektorin hyvinvointipalveluntuottaja- ja maksajataholla. (Green Care Itä-Suomi 2018.)

Pilottihankekokeiluna järjestetyn kuntouttavan Green Care -työtoiminnan toimintaympäristönä oli Joensuussa sijaitseva maatila. Pilotin aikana maatilalla toteutuneet 12 työtoimintakertaa pitivät sisällään monenlaista toimintaa. Työtehtävät perustuivat tilan edellyttämiin ja mahdollistamiin, ohjaajien suunnittelemiin sekä osallistujien ideoimiin tehtäviin. Työtoimintapäivä alkoi yhdeksältä yhteisellä kokoontumisella, jossa päivän työtehtävät käytiin läpi ja, joista jokainen sai valita mihin osallistuu. Toiminta piti sisällään muun muassa kasvien ja kukkien hoitoa sekä istuttamista, eläinkorttien tekoa ja eläintenhoitoa (hevokset, lampaat, possut, kanat, pupu), istutuslaatikoiden rakentamista, erilaisia puutöitä, kasvimaan hoitoa, heinän niittämistä, ruoanlaittoa ja leipomista sekä ympäristön siistimistä. Työtoimintapäivä kesti neljä tuntia päättyen yhdeltä.

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksista Green Care -työtoiminnassa, jonka pohjalta kuntouttavaa työtoimintaa voidaan kehittää Joensuun alueella. Pilottikokeilussa oli mukana kahdeksan (8) asiakasta, jotka sitoutuivat toimintaan mukaan lähtiessään osallistumaan haastatteluihin. Osallistujat allekirjoittivat haastatteluluvan (liite 1), jossa he antoivat suostumuksensa haastatteluihin ja niiden tallentamiseen sekä haastatteluaineiston käyttöön opinnäytetyössä.

Toteutetun opinnäytetyön kautta pyrittiin saamaan selville tarpeellista tietoa toiminnasta asiakkaiden näkökulmasta, mikä toimii osaltaan materiaalina toiminnan jatkosuunnitelmia pohdittaessa. Pilottiin ryhdyttiin, jotta saataisiin käytännön kokemusta uudesta kuntouttavan työtoiminnan muodosta. Tutkimustehtävänä oli selvittää:

1. Millaisena asiakkaat kokivat Green Care -menetelmin toteutetun kuntouttavan työtoiminnan.
2. Millaisena asiakkaat kokivat Green Care -toiminnan oman arjen ja kuntoutumisen näkökulmasta.

Opinnäytetyötä varten tuli hakea tutkimuslupa Siun sotelta, sillä haastateltavat asiakkaat tulivat Siun soten palvelun kautta. Tutkimuslupa (liite 2) saatiin huhtikuun alussa 2018. Toimeksiantosopimus (liite 3) kirjoitettiin huhtikuussa 2018.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja aineiston hankinta

7.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on kuvata, ymmärtää tai antaa tulkinta ilmiölle, jota tutkitaan. Siinä keskitytään yksittäisten tapausten tutkimiseen ja sen avulla on mahdollisuus löytää uusi tapa ilmiön ymmärtämiseen. Tavoitteena onkin ymmärtää ilmiötä syvällisesti. Kiinnostus kohdistuu merkityksiin eli ihmisten kokemuksiin ja näkemyksiin reaali maailmasta. (Kananen 2017, 35–36.) Tutkimusaineiston tehtävänä on auttaa joko ymmärtämään asiaa tai ilmiötä tai tukea merkityksellisen teoreettisen tulkinnan muodostamista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston määrällä ei ole merkitystä, vaan sitä säätelee nimensä mukaisesti tutkimusaineiston laatu. Siinä ei pyritä yleistettävyyteen samalla tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Vilka 2015, 150.)

Laadulliseen tutkimukseen päädytään silloin, kun ilmiö on tuntematon eli siitä ei ole valmiita teorioita, joihin tutkimuksen kohteena olevassa ilmiössä voisi nojata. Tästä syystä aineistonkeruuvaiheessa ei voida asettaa yksityiskohtaisia kysymyksiä. Tarkoituksena on löytää ymmärrys ilmiölle ja siten vastata yhteen laajempaan kysymykseen eli siihen, mistä ilmiössä on kyse. Laadullisessa tutkimuksessa saadaan ratkaisu tai ymmärrys tutkimuksen kohteena olevaan ongelmaan. Siinä tuodaan esille ratkaisu tai ”tiheä” kuvaus ilmiöstä, mutta ei tehdä työtä itse ongelman poistamiseksi. Laadullinen tutkimus toimii aina perustana uusille teorioille ja malleille. Sen avulla kehitetään teorioita ja malleja, jotka selittävät reaali maailmaa. (Kananen 2017, 16, 32–33.)

Opinnäytetyön toteutukseen valikoitui laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä kuntouttavan Green Care -työtoiminnan pilotissa haluttiin saada tietoa pilottiin osallistuvien asiakkaiden kokemuksista toiminnassa. Laadullinen tutkimus mahdollistaa vapaamman muodon niin haastattelun toteutukseen kuin haastateltavan vastaamisen suhteen. Etuna on se, että tilanteissa voidaan edetä sen edellyttämällä tavalla ja niin haastattelija kuin haastateltavakin voi tarkentaa asioita ja toisen sanoma tulee varmemmin ymmärrettyä kuin esimerkiksi tekstimuodossa. Suomessa aihepiiriä on tutkittu vähäisesti, jolloin opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä käytännön kokemuksia.

7.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on välimuoto avoimesta haastattelusta ja lomakehaastattelusta. Tämä haastattelumenetelmä vastaa hyvin laadullisen tutkimuksen lähtökohtiin, jonka vuoksi teemahaastattelua käytetään paljon esimerkiksi yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Haastattelun aihepiirinä toimivat valmiiksi valitut teema-alueet. Teemahaastattelussa kysymyksillä ei ole tarkkaa järjestystä tai muotoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.) Kysymykset pohjautuvat siis ennalta valittuihin teemoihin ja teemoja tarkentaviin kysymyksiin. Teemahaastattelussa kysymyksiä voidaan haastattelun edetessä syventää ja tarkentaa pohjautuen haastateltavien vastauksiin. Se voidaan toteuttaa strukturoidusti etenevästä mallista aina lähes avoimeen haastatteluun. Teemahaastattelussa huomioidaan ihmisten omat tulkinnat asioista ja niille annettavat yksilölliset merkitykset. Lisäksi teemahaastattelu huomioi vuorovaikutuksessa syntyvät merkitykset. Keskeisin pyrkimys on tunnistaa ja löytää merkityksellisiä tuloksia tutkimuksen ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän sekä tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 87–88.)

Opinnäytetyön haastattelumuodoksi valittiin teemahaastattelu, sillä aihealue oli jo tietyiltä osin rajattua sen suhteen, mistä kokemuksia haluttiin kerätä. Tutkimuskysymykset olivat johtavia ”teemoja”, joiden pohjalta teemahaastattelurungot muodostettiin. Green Caren peruselementit sekä arki ja kuntoutuminen ohjasivat haastattelukysymysten sisältöä. Teemahaastattelun nähtiin antavan kuitenkin tiettyä liikkumavaraa haastattelutilanteessa, mikä tukee valittua opinnäytetyön toteutustapaa. Tämä tarkoittaa, että haastattelutilanteessa pystyy esittämään lisäkysymyksiä ja löytämään syvempiä merkityksiä.

7.3 Yksilö- ja ryhmähaastattelu

Tutkimushaastatteluita tehdään tyypillisesti yksilöhaastatteluina. Haastattelumuotona se soveltuu tilanteisiin, joissa tutkitaan ihmisen omakohtaisia kokemuksia. Tutkimuksen tavoitteiden pohjalta haastattelumuodoksi voi valita myös ryhmähaastattelun. Sitä käytetään esimerkiksi silloin, kun halutaan tutkia yhteisön käsityksiä. (Vilka 2015, 123.)

Ryhmähaastattelun etuna on se, että ryhmä vie keskustelua eteenpäin, jolloin kuva ilmiöstä voi olla todellisempi, kun haastattelijan ohjaus ei ole niin suuressa roolissa. Samalla

haastattelussa voi päästä syvemmälle kuin yksilöhaastattelussa. Lisäksi osallistujat voivat auttaa toisiaan tuomaan mieleen sellaisia asioita, joita ei muuten välttämättä muistaisi. (Moilanen, Ojasalo ja Ritalahti 2014, 42.) Eskolan ja Suorannan (1998, 95–96) mukaan ryhmän tuki voi herättää muistikuvia, jolloin asioista voidaan saada enemmän tietoa. Lisäksi osallistujat voivat heidän mukaansa toimia toistensa innostajina. Myös Moilanen ym. (2014, 42) tuovat esille, että ryhmähaastattelu on tehokas keino saada samanaikaisesti tietoa usealta henkilöltä.

Ryhmähaastatteluun osallistuu useita henkilöitä samaan aikaan ja sen etuna on ryhmädynamiikka, joka vie keskustelua uudentilaisille tasoille (Moilanen ym. 2014, 111). Eskolan ja Suorannan (1998, 97) mukaan haastateltavien määrä on jokaisen tutkijan määritettävä itse, mutta yleensä ottaen sopiva ryhmä muodostuu 4–8 henkilöstä. Moilanen ym. (2014) puolestaan pitävät 6–12 henkilöä tyypillisenä osallistujamääränä. Heidän mukaansa myös haastattelijoita voi olla enemmän kuin yksi, jolloin keskustelu saattaa viritä monipuolisemmaksi. Kahdesta haastattelijasta voi olla hyötyä myös rennomman ilmapiirin luomisessa. (Moilanen ym. 2014, 111–112.)

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelminä käytettiin sekä yksilö- että ryhmähaastatteluja. Kokemuksia arjesta ja kuntoutumisesta selvitettiin yksilöhaastatteluin. Kokemuksia luonnosta, toiminnasta ja yhteisöstä kerättiin ryhmähaastatteluin. Ryhmähaastattelun nähtiin soveltuvan hyvin tilanteisiin, joissa ryhmä on tottunut toimimaan yhdessä ja on siten tuttu toisilleen. Ryhmähaastattelun käytöstä oli myös entuudestaan positiivisia kokemuksia. Siinä voi nousta esille sellaisia asioita ja ilmiöitä, joita ei ehkä lainkaan ilmenisi yksilöhaastattelussa, sillä ryhmähaastattelu mahdollistaa eri tavalla keskustelun syntymisen ja syvenemisen kuin yksilöhaastattelu. Osallistujien yhteinen ympäristö ja kokemuspäiri mahdollistavat yhteisistä kokemuksista keskustelemisen, jolloin haastattelussa on mahdollista saada aikaan erilaisia ulottuvuuksia. Lisäksi ryhmähaastattelussa informaatio tulee tiiviissä muodossa tiedon jatkokäsittelyä ajatellen. Yksilöhaastattelu valittiin puolestaan kokemusten keräämiseen aihepiirin yksityisyyden ja arkaluontoisuuden perusteella. Yksilöhaastatteluissa arvioitiin voivan nousta esiin asioita, joita haastateltava ei välttämättä haluaisi jakaa muiden kuullen.

7.4 Aineiston hankinta

Tutkimusjoukko koostui Siun soten kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista, jotka aloittivat kuntouttavan työtoiminnan Green Care -pilotissa. Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa oli mukana kaksi (2) haastattelijaa ja seitsemän (7) haastateltavaa. Toisessa ryhmähaastattelussa oli mukana kuusi (6) haastateltavaa ja kaksi (2) haastattelijaa. Lopussa toteutettuihin yksilöhaastatteluihin osallistui seitsemän (7) haastateltavaa ja yksi haastattelija. Haastateltavat olivat eri-ikäisiä miehiä ja naisia.

Kaikki haastattelut tehtiin paikallisella maatilalla, jossa Green Care -menetelmin toteutettu kuntouttava työtoiminta järjestettiin. Ryhmähaastattelut toteutettiin kesä- ja heinäkuussa ja yksilöhaastattelut heinäkuussa 2018. Pilotin alkaessa haastateltavilta kerättiin haastatteluluvat ja heille selitettiin opinnäytetyön tarkoitus. Ennen jokaisen haastattelun alkua haastateltaville kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta uudelleen ja tuotiin esille, mihin haastatteluja käytetään sekä se, että haastateltavien anonymiteettiä kunnioitetaan koko opinnäytetyöprosessin ajan. Lupa nauhurin käyttöön tarkistettiin ennen haastattelujen aloittamista. Molempiin ryhmähaastatteluihin oli varattu aikaa yksi tunti. Yksilöhaastattelut kestivät kukin alle 30 minuuttia. Haastattelurunkoa mukailtiin haastatteluiden edetessä. Osa kysymyksistä esitettiin sanatarkasti haastattelurungon mukaan ja osa tilanteen mukaisesti. Esimerkiksi yksilöhaastatteluissa nousi esiin kysymyksiä, joita ei ollut haastattelurunkoon kirjattu, mutta ne liittyivät haastattelun teemoihin.

Kahden samankaltaisen ryhmähaastattelun toteuttaminen perustui ajatukselle, että asiakkaat saavat ensimmäisellä kerralla kokemuksen haastattelusta. Näin toisella kerralla asiointiin voitiin syventyä uudelleen ja nähdä ovatko asiakkaiden kokemukset säilyneet ennallaan vai muuttuneet joltain osin pilotin edetessä. Yksilöhaastattelut toteutettiin kahtena viimeisenä työtoimintapäivänä, jolloin haastateltavilla oli kokemus koko pilottijaksolta. Ryhmähaastatteluiden haastattelurunko löytyy liitteestä 4 ja yksilöhaastatteluiden haastattelurunko liitteestä 5.

8 Tutkimusaineiston analysointi

8.1 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysiä voidaan käyttää perusanalysointimenetelmänä kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sitä voidaan käyttää yksittäisenä menetelmänä tai kehyksenä, jonka voi liittää monenlaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysiin voidaan käyttää vapaasti monia teoreettisia lähtökohtia. Aineistolähtöisen analyysin tavoitteena on teoreettisen kokonaisuuden luominen tutkimusaineistosta. Analysoitavat ilmiöt valikoituvat tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaan. Analyysin ollessa aineistolähtöistä aikaisemmin tehdyillä havainnoilla, teorioilla ja tiedoilla ei tulisi olla mitään vaikutusta lopputuloksen kanssa. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 103, 108.)

Sisällönanalyysi mahdollistaa erilaisten dokumenttien systemaattisen ja objektiivisen analysoinnin. Tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyksi ja yleisessä muodossa. Kerätty aineisto saadaan sisällönanalyysin avulla järjestetyksi niin, että siitä voidaan tehdä johtopäätökset. Sisällönanalyysissä tekstistä etsitään merkityksiä. Laadullisen aineiston analysoinnilla lisätään informaatioarvoa luomalla selkeää ja yhtenäistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston käsittelyn perustana on looginen päätely ja tulkinta, joka toteutuu aineiston osiin hajottamisella, käsitteellistämällä ja uuden loogisen kokonaisuuden kokoamisella. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 117, 122.)

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan (pelkistetään) niin, että siitä poistetaan tutkimuksen näkökulmasta tarpeettomat asiat pois. Karsiminen voi tapahtua esimerkiksi etsimällä tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Erilaisia ilmiöitä voidaan erottaa samanlaisten ilmaisujen ryhmittelyllä esimerkiksi alleviivausten tekemisellä. Aineistosta otetaan alkuperäisilmaukset sekä niitä kuvaavat pelkistykset. Pelkistämisen jälkeen aineisto kluseroidaan (ryhmitellään) etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ryhmittelyn jälkeen aineisto abstrahoidaan (käsitteellistetään) niin, että tutkimuksen kannalta oleellinen tieto erotetaan ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä valikoidun tiedon pohjalta. Käsitteellistämässä alkuperäisaineiston sisältämistä kielellisistä ilmauksista edetään johtopäätöksiin ja teoreettisiin käsitteisiin. Käsitteellistämistä jatketaan linkittä-

mällä luokituksia yhteen niin pitkään kuin aineisto sen sallii. Samankaltaiset käsitteet yhdistetään luokiksi, joista muodostuu alaluokkia. Sisältöä kuvaava käsite muodostaa alaluokan nimen. Tämän jälkeen alaluokkia yhdistelemällä luodaan yläluokkia ja niitä yhdistelemällä taas pääluokkia. Pääluokat nimetään aineiston sisällön ilmiötä kuvaavan aiheen perusteella. Lopuksi muodostuu tutkimustehtävään yhteydessä oleva yhdistävä luokka. Analyysissä on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että polku alkuperäisaineistoon säilyy. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 123–126.)

Yhdistelemällä käsitteitä saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysissä edetään tulkitsemalla ja päättelemällä kokemusperäisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Käsitteellistämisen prosessissa tutkija kokoaa kuvauksen tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla. Uutta teoriaa rakennettaessa verrataan johtopäätöksiä ja teoriaa tiiviisti alkuperäisaineistoon. Käsitteellistämässä kokemusperäinen aineisto linkitetään teoreettisiin käsitteisiin. Kokemusperäisestä eli empiirisestä aineistoista on muodostettu käsitteet, malli, käsitejärjestelmä tai aineistoa kuvaavat teemat, jotka esitetään tuloksissa. Lisäksi tuloksissa on kuvattuna luokittelujen pohjalta kehitetyt kategoriat tai käsitteet sekä niiden sisällöt. Johtopäätöksissään tutkijan tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään esille nousseiden asioiden merkitykset tutkittaville. Tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavien näkökulmaa. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 127.)

Tutkimusaineiston analyysimenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Tarkoituksena oli saada haastateltavien kokemuksiin perustuva kuvaus ilmiöstä, jolloin aihepiirin teoria ei ole keskeisessä asemassa analyysiä tehtäessä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysimenetelmä mahdollistaa uuden jäsenmellyn kokonaisuuden muodostamisen aineistosta, josta nousee esiin oleelliset teemat.

8.2 Aineiston analyysi

Sekä yksilö- että ryhmähaastattelujen aineiston analysointi toteutettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Ryhmähaastattelujen analysointi alkoi nauhoitettujen haastatteluiden purkamisella litteroiduksi tekstiksi Word -tekstinkäsittelyohjelmalla. Litteroinnin haasteena oli ajoittain haastateltavan hiljainen tai epäselvä puhe, mikä tulee esille

myös tulososiossa, sillä tarkkaan yksilöityjä vastaajamääriä oli osittain haastavaa määrittellä. Kahdesta ryhmähaastattelusta tuli yhteensä 17 sivua litteroitua tekstiä.

Litteroidusta aineistosta poistettiin haastattelijoiden osuudet sekä sellaiset haastateltavien ilmaisut, jotka eivät vastanneet tutkimustehtävään eli aineistoa pelkistettiin. Pelkistämässä hyödynnettiin tutkimustehtävää, johon vastausta haettiin. Tämä auttoi löytämään aineistosta oleelliset ilmaisut. Tässä kohtaa pelkistämistä aineistosta jäi pois vain hyvin pieni osuus, sillä haastateltavat pysyivät aiheessa melko hyvin. Seuraavaksi aineistoa luettiin läpi ja tekstistä poimittiin samaa ilmiötä koskevat ilmaisut omaan kategoriaansa Wordilla tehtyihin taulukoihin aineiston ryhmittelemiseksi ja ne otsikoitiin. Tietokoneella työskennellessä aineiston hahmottaminen ja käsittely koettiin haastavana, minkä vuoksi ryhmitelty haastatteluaineisto päädyttiin tulostamaan. Seuraavaksi jokaisesta ilmauksesta alleviivattiin keskeiset asiat ja aineistoa luettiin jälleen läpi useaan kertaan, jotta siitä pysyttiin hahmottamaan esille nousevia yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tämän jälkeen tulosteista leikattiin haastateltavien ilmaisut erilleen ja lajiteltiin samaa kuvaavat ilmaukset yhteen. Lajitellut ilmaukset aseteltiin erivärisille kartongeille siten, että samaan teemaan sisältyvät asiat ryhmittäytyivät samanväriselle alustalle.

Seuraavaksi Wordilla tehtiin taulukoita, joihin koottiin kartongeille ryhmitellyt alkuperäisilmaukset, minkä jälkeen niistä muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia. Esimerkkejä pelkistetyistä ilmauksista sekä kaikista muista ryhmähaastatteluiden sisällönanalyysin vaiheista löytyy liitteestä 6. Ryhmittely eli jonkin verran analysointiprosessin aikana ja ilmauksia siirrettiin ryhmästä toiseen sen myötä, mitä syvemmin aineistosta alkoi nousta esille ilmiöitä. Kartongeista oli tässä vaiheessa suuri apu, sillä niistä erillisiä ilmauksia oli helpompi hahmottaa ja siirrellä kuin yksittäiseltä tietokoneen näytöltä. Toisiinsa liittyvistä pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia, joita tuli yhteensä 18 ja ne nimettiin kuvaavalla käsitteellä. Seuraavaksi toisiinsa liittyvät alaluokat yhdistettiin ja niistä muodostettiin yläluokkia, jotka nimettiin sopivalla käsitteellä. Yläluokkia muodostui yhteensä seitsemän. Yläluokista muodostettiin kolme pääluokkaa, joiden yhdistäväksi luokaksi tuli "Asiakkaiden kokemukset Green Care -toiminnan elementeistä".

Yksilöhaastatteluiden analysoinnissa nauhoitteista litteroitiin pelkästään haastateltavan puhe ja haastattelijan teemoittain esittämät kysymykset. Litterointi tehtiin Word -tekstin-

käsittelyohjelmalla. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 25 sivua. Jokainen haastattelu kirjoitettiin eri värillä, esimerkiksi ensimmäinen haastattelu oli kirjoitettu punaisella värillä. Analysointi aloitettiin tulostamalla koko haastatteluaineisto, sillä paperiversion käyttö selkeytti kokonaisuutta ja aineiston tulkintaa.

Aineiston analysointi alkoi litteroidun tekstin lukemisella useampaan kertaan läpi, muistiinpanoja ja aineiston herättämiä ajatuksia ylös kirjaten. Seuraavaksi aineisto pilkottiin leikkaamalla papereista ilmaisuja irti ja asettelemalla ne isolle valkoiselle paperille, mikä helpotti aineiston tarkastelua. Sen jälkeen alkuperäiset ilmaukset siirrettiin Word -tekstinkäsittelyohjelmaan, jossa aineisto tiivistyi sitä pelkistäessä. Liitteessä 7 on kuvattu koko yksilöhaastattelujen sisällönanalyysi sekä esitetty konkreettisesti esimerkkejä jokaisesta analyysin vaiheesta. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin. Tulostetut pelkistetyt ilmaukset koottiin uudestaan suurelle paperille värikoodeittain niin kuin aikaisemminkin. Värikoodaus auttoi hahmottamaan haastatteluissa nousseet samankaltaiset ja mahdolliset eriävät näkökulmat. Paperille liimattiin keskenään samanlaiset ilmaukset, jolloin niistä alkoi muodostua alaluokkia. Lopulta alaluokkia muodostui 21, jotka nimettiin luokkaa kuvaavalla termillä. Alaluokittelussa ei käytetty enää värikoodausta, joten haastateltavat eivät olleet enää tunnistettavissa. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, jotka nimettiin luokkaa kuvaavalla termillä. Yläluokkia muodostui lopulta kahdeksan. Seuraavaksi yläluokista etsittiin yhdistäviä tekijöitä, joita muodostui kolme pääluokkaa: kokemus omasta toimintakyvystä, toiminnan merkitys osana omaa kuntoutumista ja asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta Green Care -työpajatoiminnasta.

9 Tutkimustulokset

9.1 Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemus

Kuntouttava Green Care -työtoiminta vahvisti osallistujien kokemusta yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. Ryhmäkokemuksena työtoiminta oli saanut haastateltavilla aikaan positiivisia tuntemuksia. Haastateltavat kokivat päässeensä helposti osaksi ryhmää. Useimpien mukaan selityksenä sille oli, että jokainen sai olla ryhmässä oma itsensä ja toimia omista lähtökohdistaan käsin ilman ulkopuolista painetta. Haastateltavat kokivat roolien

jakautuneen automaattisesti toiminnan aikana. Muutama heistä vertasi aikaisempia ryhmäkokemuksiaan Green Care -työtoiminnassa saamiinsa kokemuksiin ja toi esille, ettei ryhmässä toimiminen ole aina sujunut yhtä helposti ja luontevasti kuin Green Care -työtoimintapajalla. Fyysinen tekeminen on useimpien mielestä helpottanut vuorovaikutustilanteissa olemista. Rento ilmapiiri, jossa on helppo löytää oma paikkansa, koettiin keskeisenä osallisuutta vahvistavana tekijänä. Haastateltavat kokivat, että tekemisen kautta on syntynyt kuuluvuuden tunne.

Jokainen on saanu varmasti olla täällä oma itsensä. Ei oo kukaan painostanu mi-hinkää. --

No ite ainaki ku tykkään justinsa niinku fyysisestä työstä enemmän kun jostain semmosesta missä ei juuri mittään tehä niin on niinku tuota ja sitten ei oo ulko-puolinen olokkaa, että tuntee tunttee niinku kuuluvansa tähän joukkoon silleen ni. Silleen koen.

Itellä ainakin jos pääsee jotakii fyysistä tekemään, niin ajatuksetkii kulkee hel-pommin ja sitä kautta on sitte helpompi olla toisten kanssa. --

Positiivisen ryhmäkokemuksen yksi keskeinen esille tullut asia oli se, että kaikki olivat toiminnassa mukana. Green Care -työtoiminnan pilotin aikana toimintaan osallistui koko yhteisö, johon kuului asiakkaiden lisäksi ohjaajat sekä tilan muita toimijoita. Haastatelta-vat toivat esille, että jokaisen osallisena olemisen tartutti tekemisen intoa. Tästä monelle syntyi myös kokemus samalla viivalla olemisesta. Esille nostettiin, että ympäristö mah-dollisti kunkin osallistumisen itselleen sopivalla tavalla. Vaikka työskentelyä toteutettiin vaihdellen yksin, kahdestaan tai isommassa ryhmässä, haastateltavat toivat esille, että syntyi kokemus siitä, että kaikki ovat samaa yhteisöä. Yhteinen fyysinen tekeminen nähtiin yhdistävänä ja yhteisiä kokemuksia synnyttävänä tekijänä.

Niin ja sen verran vielä että kun joutuu nää ohjaajatki tekemään mejän kanssa näitä hommia. Ja jopa opiskelijatkin. Kaikki joutuu osallistummaan. Tännäänki kaikki oli tuolla tekemässä. Se tarttuu se. Eihän ohjaajien tarvitteis varmmaan mittään tehä.

Niin ja yhteinen harrastus on tuolla multakasalla saattiin kaikki hätistellä niitä mäkäräisiä.

Haastatteluissa tuli ilmi, että aiemmissa ryhmäkokemuksissa vuorovaikutuksen haasteena on voinut olla esimerkiksi se, että työtehtävät ovat olleet enemmän yksilöpainotteisia.

Tällöin keskustelun aloittaminen ja keskusteluaiheen löytyminen ovat voineet olla haasteellisia. Green Care -työtoiminnassa fyysistä, yhteistä ja uutta työtehtävää tehdessä puolestaan keskustelu toisten kanssa oli välttämätöntä ja tarpeellista työn etenemisen kannalta. Näin toisia oli helpompi lähestyä ja siten sekä tutustuminen että ryhmäytyminen muodostuivat automaattisesti. Ympäristö tarjosi erilaisia yhteisiä kokemuksia sekä uuden oppimista.

Esille nousi osallisuuden kokemuksen vahvistuminen, kun osallistujat pääsivät vaikuttamaan toimintaan. Kaikki haastateltavista olivat sitä mieltä, että heillä oli ollut mahdollisuus vaikuttaa ainakin osittain toimintaan. Sen lisäksi, että työtoiminnassa oli saanut valita, mitä milloinkin tekee, siellä oli myös ollut mahdollisuus suunnitella työtehtävien toteutustapoja. Osallistujien osaamista ja taitoja hyödynnettiin mahdollisuuksien mukaan.

No oon minä saanu ainaki mieltä ja valita mitä tehhään ja laitetaanko se kaks vai neljä penkkiä perunaa. Tai mitä rakennellaa ja minne rakennellaa. Tämmösiä pieniä asioita.

9.2 Ympäristön ja eläinten merkitys hyvinvointiin

Luontoympäristö koettiin omaa hyvinvointia lisääväksi. Useampi haastateltava toi esille, että luonnossa toimiminen ja oleminen olivat vapauttavia tai terapeuttisia kokemuksia. Lisäksi yksi haastateltava kuvasi luonnossa olemista ihmiselle luontaiseksi. Ympäristöllä nähtiin olevan oleellinen merkitys myönteisten kokemusten syntymisessä. Pilotin maatilaympäristöä kuvattiin kotoisaksi paikaksi, joka tarjoaa tekemistä monipuolisesti. Luonnossa toimimista verrattiin toimistotyöhön ja sisätiloissa tapahtuvaan työskentelyyn. Haastateltavien mukaan Green Care -työtoiminnan puitteet tarjosivat mahdollisuuden erillaiseen vapauteen omassa olemisessa ja tekemisessä kuin työskentely sisätiloissa. Esille tuotiin myös ulkotiloissa olemisen olevan mielekkäämpää suhteessa toimistossa istumiseen.

No rauhoittaa tuo luonto tuolla. Ja niinku oon sanonu niin se on niinku terapeutista touhuta aina luonnossa ja eläinten kanssa.

No ympäristöhän tekkee aina vaikutuksensa. Sillä on just että se on tässä lähellä että on hyvin vehrree ja se antaa semmosia myönteisiä... ajatuksia lähinnä.

Niin voihan se olla vähän erilaista jos oltas kaupungissa jossain toimistotiloissa niin tää porukka ois vähän... varmasti vapauttaa myös tietyllä tappaa tää miljöö tätä porukkaa, että porukkahenki on vähä erilainen. --

Vastauksista ilmeni, että merkittävänä tekijänä myönteisen ryhmäkokemuksen syntymissä sekä osallisuuden kokemuksen vahvistumisessa oli ympäristö, jossa työtoiminta järjestettiin. Ympäristön koettiin helpottavan ryhmässä olemista, ryhmäytymistä ja siten lisäävän kokemusta yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. Ympäristöllä nähtiin olevan merkitystä erilaisen ryhmähengen muodostumiselle. Kokemuksissa mainittiin esimerkiksi rentouden lisääntyminen ja rauhoittuminen. Lisäksi ympäristö tarjosi monenlaisia työtehtäviä ja niistä jokaisella oli mahdollisuus valita itselle sopivin ja mieluisin.

Tämmösessä ympäristössä ryhmässä on silleen mukava kaikkee tehdä, että ite en yleensä isossa porukassa tykkää olla, mutta tämmösessä ympäristössä ni on ollu tosi kiva, että silleensä se on vaikuttanu minnuun.

Eläinten merkitys korostui useasti. Eläinten kautta toimintaan tuli vaihtelevaa ja erilaista tekemistä, sillä monille maatilalla eläimet olivat uusi asia, jota ei arjessa ole. Eläinten hoitamiseen ja ruokkimiseen liittyvät työtehtävät mahdollistivat uudenlaisten asioiden opettelun. Haastatteluissa tuli esille, että eläinten läsnäolosta sai hyvää mieltä ja piristystä. Eläimet lisäsivät mielihyvää myös muun toiminnan lomassa, vaikutti niiden hoitamiseen olisikaan osallistuttu tai niiden hoitamiseen liittyvät työtehtävät eivät itsessään olisi kiinnostaneet. Eläimet nähtiinkin tärkeänä osana ympäristöä ja ne lisäsivät toiminnan mielekkyyden kokemusta sekä viihtyisyyttä. Eläinten läsnäolo paransi ympäristökokemusta.

Niin no kyllä ne tätä ympäristöä parantaa. Ilman niitä ois aika hiljasta täällä, pelkkää ihmisten puhetta ja konneen jyrinää.

Hyvän mielenhän ne [eläimet] tuopi -- ne kyllä viihtyisyyttä lissää paljon.

-- Eläimet on semmonen suola täällä.

9.3 Toiminnan merkitys arkeen

Haastateltavat kokivat toiminnan merkitykselliseksi ja antoisaksi. Työtehtäviä oli riittävästi ja koettiin, että mitä enemmän tekemistä on, sen parempi. Useampi haastateltava

oli sitä mieltä, että työtoimintapäivä on liian lyhyt, eikä kaikkea ehdi tekemään. Haastateluissa ilmeni, että toimintaan tuleminen oli mieluisaa, sillä siitä sai itsekkin jotakin. Useampi haastateltava olisi ollut myös valmis osallistumaan toimintaan useammin kuin keran viikossa. Työtoimintapäivää maatilalla odotettiin, sillä sen myötä arkeen tuli fyysistä aktiviteettia. Yksi haastateltavista toi esille, että se kertoo paljon, että hän on paikalla. Hän kuvasi tilannettaan niin, että paikalle saapuminen on hänelle usein haasteellista.

No neljä tuntii on kyllä aika lyhyt aika, kun pitäis miljoona asiaa keretä tekemään. Nytkin jäi homma kesken, kun piti tähän tulla istummaan.

– – Tekemiset on ihan kivoja, mukavia. Aika vaan on niin rajallinen tää neljä tuntia ni ei oikeen kerkiä, ku alottaa ni pittää jo lopettaa. – –

Niin siitähän sen tietää onko se merkityksellistä, jos tuota sinuu ei ota päähän lähtee tänne et on ihan mukava tulla. Siitähän sen tietää et se on jottain antanukki. Miun mielestä.

Niin no nytkun – – tässä sano niin voin jo sen verran sannoo, no että minä olen täällä se jo kertoo paljon. Pittää herätä näin aikasseen.

Moni kuvasi saaneensa sekä hyviä että uusia kokemuksia toiminnan aikana. Haastateluissa tuli ilmi, että luonto- ja maaseutuympeiristö tarjosivat uudenlaiset sekä erilaiset puitteet ja siten erilaista sisältöä päiviin. Useampi toi esille, että toiminnassa pääsi tekemään omasta arjesta poikkeavia asioita, joita ei muuten joko olisi mahdollista tehdä tai muusta syystä tulisi tehtyä. Haastateltavat kokivat, että toiminnallisuus sai aikaan hyvää mieltä ja piristi sekä toi keveyttä omaan olemiseen. Eräs heistä toi esille, että aktiviteetti on tuonut rentoutta sosiaaliseen kanssakäymiseen ja lisännyt aktiivisuutta arkeen. Yksi haastateltavista vertasi oloaan saamiinsa kokemuksiin toisella työtoimintapajalla, jossa toiminta tapahtuu sisätiloissa, ja toi esille merkittävän eron vireystasossa. Hänen mukaansa olo Green Care -työpajalla työskentelyn jälkeen oli huomattavasti virkeämpi. Muutama haastateltavista kertoi, että toiminnassa sai ajatukset pois arjen muista asioista ja keskittyminen kohdistui tekemiseen. Toiminta rauhoitti mieltä ja lisäsi keskittymistä sekä hetkessä läsnä olemista.

No itellä on niinkun virkistynyt ja pirtee olo kun täältä lähtee että ku verrataan sitten tuolla ku tuollaku noita – – tekkee siellä sisätiloissa aina koko päivän ni siinä tunttuu että on pää ihan pöckelö kun niitä samoja asioita...että täällä kyllä tosiaan on semmonen virkistyny olo. Silleen on vaikuttanu.

No jos sitä jotain tekkee, touhuaa tuola kasvimaalla tai eläinten kanssa tai mitä nyt tekkeeki, rakentelee ni ei sitä mieli niitä normaalia arkiaskareita, että se vie ajatuksen sinne johonkin siihen tekemiseen kohdistuu se oikeeseen asiaan. Ehkä se on vähä semmosta erilaista näpertelyä, ihan hauskaa.

Green Care -työtoiminnassa merkittävää haastateltaville oli toiminnan monipuolisuus ja vaihtelevuus. Moni koki, että tekemistä oli paljon ja aika vaikutti usein loppuvan kesken. Yhtenä kokemuksena nousi esiin se, että työtoimintapäivänä halutaan tehdä työtehtäviä koko päivän ajan, sillä arki saattaa muutoin olla melko tyhjää. Useampi haastateltavista koki ajan kuluvan nopeasti työtoiminnassa pilotin aikana. Vastauksissa merkittävänä asiana oli haastateltavien kokemus siitä, että pilotissa tuli konkreettisesti tehtyä ja saatua aikaan jotakin. Työtoiminnassa se näkyi hyvällä tavalla fyysisenä rasituksena sekä oman työn jäljen näkymisenä.

-- Ja on täällä tekemistä. Täällä aika loppuu yleensä kesken. Silloin pääsee vasta vauhtiin, kun pitää lähteä pois.

Ite ainakkii tykkään siitä, että saisi tehdä tän koko nelituntisen ajan täysillä hommia, kun niin paljon muuten ei oo viikossa sitä, on istumista ja mietiskelyä, että mitä sitä oikein tekis. Niin niin täällä ainakin saa tehdä, koska niin paljon mitä saapi tehdä.

Toimintaan hakeudutaan usein mielenkiinnon vuoksi ja sitä kautta oma polku voi löytyä. Eräs haastateltavista toikin esille, että toimintaan osallistumisen myötä mielenkiinnon kohteet ovat osin selkiytyneet ja vahvistuneet ja siten toiminta on edistänyt jatkosuunnitelmien tekemistä. Kokonaisuutena haastateltavat kokivat pilotin omanlaisena ja erilaisena jaksona, joka tarjosi mahdollisuuden päästä kokeilemaan, toteuttamaan ja oppimaan itselle uusia asioita. Toiminnan merkityksellisyys tuli esille haastateltavien pohtiessa kuntouttavan Green Care -työtoiminnan jatkoa. Toiminnan jatkuminen nähtiin hyödyllisenä myös tulevaisuudessa. Moni haastatelluista osallistuisi toimintaan mielellään jatkossakin.

No mulla opiskelusuunnitelmat liittyy vähän tälläseen -- niin senkin takia sitten tuntuu että kyllä ei tää yks päivä riitä että [haluais] oppia vielä enemmän tehdä kaikkea vielä enemmän. Mutta tää on ihan hyvä alku. Ainakin tietää sen, että kyl mää nautin näistä hommista.

Kyllä miun puolesta saisi ihan tämmössennään jatkkuu. Vaikka usseempana päivänä kun kerran viikossa. --

Nii ja sen lisäksi, että toivoisin että tällöinen jatkuis ainakin. Ainakin ite suosittelisin sitä et jatkuis.

– – Mielekästä tekemistä, luonto, hyvä ryhmähenki. Niin no ei oo valittamista.

9.4 Kokemus omasta toimintakyvystä

Haastateltavien puheissa nousi esiin se, että Green Care -menetelmin toteutetulla työpaikalla oli merkitystä omaan psyykkiseen toimintakykyyn. Yli puolet heistä koki, että toiminta oli osaltaan vahvistanut heidän itsetuntoaan ja -luottamusta. Kaksi haastateltavista koki, ettei toiminnalla ole ollut merkitystä heidän itsetuntonleen. Vahvistavina tekijöinä itsetuntonle ja -luottamukselle nähtiin se, että toiminnassa tuli hyväksytyksi omana itsenään esimerkiksi ryhmässä ja eläinten seurassa. Haastateltavat toivat esille, että toiminnassa tunsu itsensä hyödylliseksi, merkitykselliseksi ja tarpeelliseksi. Tärkeää oli nähdä konkreettisesti oman työn jälki. Toiminnassa sai myös onnistumisen kokemuksia, mikä jo sinällään vahvisti tunnetta hyödyllisyydestä ja merkityksellisyydestä.

Se varmaan tulee se siitä hyödyllisyydestä ja siitä että on mielekästä tekemistä ja se että on todennut että on kyky oppia. – – niin kun on ollu pitkään poissa koulusta opiskelusta ja poissa työelämästä niin sitä välillä tulee sellanen olo että osaanko minä yhtään mitään niin kyl se vahvistaa että kaikki tällöinen tekeminen vahvistaa sitä itseluottamusta- ja tuntoa.

Siis onhan minulla silleen huono itsetunto ollu että kyllähän se, että on niinku onnistunut olo tullu aina, että ei oo semmonen p****a fiilis, kun täältä lähtee jos ois semmonen, että kaikki epäonnistuu. Niin kai se sitte on vahvistanut silleen, että ja yleensäkin aina kun eläinten parissa on niin tuota ainahan niistä saa jotenkin niin paljon itelle.

No onhan se nyt pakostikin silleen tuonu semmosta lisää itsetuntoa, että niinku just se että on tullut hyväksytyksi sellaisena kuin on.

Toiminnassa oma mieliala ja olo koettiin enimmäkseen positiiviseksi. Hyvää mieltä toiminnassa tuottivat luonto, eläimet, ympäristö ja ryhmä. Kaksi haastateltavista toi esille, että ulkoilmalla ja ympäristöllä oli ollut positiivinen vaikutus omaan vireyteen ja se oli kantanut myös muille päiville työtoimintapäivän jälkeen. Yksi haastateltavista mainitsi, että työtoimintapäivä kohotti mieltä hetkellisesti, mutta toiminnan päätyttyä mieliala alkoi laskemaan. Haastateltavat kertoivat saaneensa toiminnasta psyykkisiä voimavaroja

arjessa toimimiseen kuten energisyyttä ja jaksamista sekä sisältöä ja rytmiä päiviin. Yksi haastateltavista toi esille, että työtoiminta maatilalla muun elämän ohella oli tukenut sitä, ettei hänen tarvitse käyttää niin paljon lääkitystä. Päivän työpajalla koettiin eroavan muista päivistä tuomalla irti ottoa arkisiin ympäristöihin.

Aika isokin merkitys sinne mielialaan. Ja nyt kun mä en oo siis kolmeen kuu-kauteen käyttäny psyykelääkkeitä ollenkaan niin kaikki tämmönen liikunta fyysinen niin sen kyllä aistii, että se lisää mielihyvähormonii et se ulkoilma tekee sen – – Vähän niinku kummallista että on näinkin hyvässä kunnossa.

Aamulla on sillee että mitäs minä näin aikaseen nousin ja sitten tuun tänne ja sitten piristyy ja sitten taas käyrä käy laskemaan kun kotiin pääsee.

Nuokin määkii nuo lampaat niin ne on niin ihania nii pakostikin tulee hyvälle mielelle. Suuri vaikutus sillä että tulee hymy huulille.

Kyllähän se ainakin tuo niinku silleen piristää sitä arkea eri tavalla. Että mie koen silleen, että arjessa on helpompi toimia ja jaksaa silleen paremmin.

Haastateltavat toivat esille, että toiminnalla oli positiivisia merkityksiä heidän sosiaali- seen toimintakykyynsä. Osalle haastateltavista sosiaaliset tilanteet ja sosiaalinen kanssa- käyminen ei ole ollut aiemmin mieluisaa tai helppoa sosiaalisten tilanteiden pelon, huo- nojen ryhmäkokemusten tai paniikkihäiriön takia. Toisille taas sosiaaliset tilanteet olivat helppoja, jolloin he näkivät sosiaalisen toimintakyvyn pysyneen ennallaan toiminnan ai- kana. Kaikki haastateltavat kuitenkin kokivat ryhmässä toimimisen mieluisana. Ryhmä työpajalla nähtiin turvallisena ja hyvänä. Kolme haastateltavista kertoi saaneensa toimin- nasta enemmän rohkeutta sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toiminnan vahvistaneen sosi- aalisia taitoja muun elämän ohella. Osa haastateltavista yllättyi siitä, miten helpon ja luon- nollisen tuntuista keskustelu ryhmän kanssa oli ollut. Yksi haastateltavista koki ryhmäläisten kanssa keskustelun haasteelliseksi toiminnan aikana, ohjaajien kanssa kes- kustelun hän koki puolestaan helpompana.

Nuo sosiaaliset tilanteet on ollu sellasia, jotka on aiheuttanut aikasemmin paniik- kia. Niin nytten ei oo ollu ollenkaan. Että oikeestaan se on aiemmin ollu sitä että mä oon aina ollu hirveen ujo ja arka kaikessa, mutta mä en tiedä että onko se tän ansiota vai jonkun muun elämän ansiota että mä oon vähän jokapuolella silleen rohkaistunut. Että tää tukee tai niinku silleen tukee toinen toisiansa.

No siis helppo on ollu olla sosiaalisissa tilanteissa täällä ja se ei yleensä oo mi- nulle helppoa, että nyt on ollu silleen helpompi. Että on silleen niinku yllättyny

itsekin että miten helppoa on ollut olla. Että sinänsä myös se että ihmiset on ollu semmosia et niihin on helppo lähestyä täällä.

Kognitiivinen toimintakyky kattaa esimerkiksi oppimisen, muistamisen ja keskittymisen. Haastateltavista neljä koki oppineensa toiminnassa uusia sosiaalisia taitoja sekä eläinten hoitamiseen liittyviä taitoja. Kaksi haastateltavista ei nähnyt oppineensa toiminnassa uutta, mutta kertoivat saaneensa tehdä asioita, joita ei ole ollut mahdollisuus tehdä mo-
neen vuoteen. Vanhojen asioiden muistelu ja tekeminen toi kokemuksen siitä, että ”mi-
nähän osaan tehdä tätäkin”. Osa haastateltavista piti toiminnassa opittuja taitoja hyödyllisinä tulevaisuuden, esimerkiksi uusien opintojen kannalta. Merkitykselliseksi nousi kokemus siitä, että toiminnassa pystyi keskittymään siihen mitä tekee, arkisten asioiden ja huolien jäädessä toiminnan ulkopuolelle.

No sosiaalisia taitoja ja sitten kaikkee noita eläintenhoitoon liittyvää osaamista on karttunut. Mutta on se eläintenhoitoon liittyen se osaaminen, mikä on kertynyt tosi pientä vielä, mutta se on oikeestaan opiskelujen kannalta hyvä aloitus.

— muutenkin tässä voi silleen keskittyä siihen työhön ja sit ne arkiset asiat jää ulkopuolelle.

Fyysinen toimintakyky koettiin toiminnassa pääosin hyväksi. Suurimmalla osalla haastateltavista fyysinen toimintakyky oli hyvä, eikä siinä ollut haasteita. Yhdessä haastattelussa kuitenkin ilmeni, että jotkin työtehtävät nostivat omat rajoitteet esiin, jotka ovat huolestuttaneet jo arjessa. Yleisesti haastatteluista nousi esiin se, että Green Care -menetelmän toteutetussa työtoiminnassa jaksoi hyvin fyysisesti ja että fyysiset työtehtävät olivat mieluisia. Kaksi haastateltavaa kuitenkin mainitsi, että oma fyysinen toimintakyky rajoitti tiettyihin työtehtäviin osallistumista. Yksi haastattelevista nosti esille, että omien fyysisten rajoitteiden takia oli ollut hyvä, että työtoiminnassa oli mahdollisuus valita omaa fyysistä toimintakykyä vastaavat tehtävät. Osa haastateltavista kertoi, että työtoimintapäivästä sai energiaa myös muihin päivän aktiviteetteihin, kun taas osa koki olleensa työtoimintapäivän jälkeisenä iltana normaalia väsyneempiä. Yksi haastateltavista sanoikin nukkuneensa paremmin työtoimintapäivän jälkeen.

— Toivon että tätä olisi ollut enemmän, kun vaan kerran viikkoon. Että jotenki tää ulkoilma tekee paljon, että saa energiaa sinne arkeen ja sitten se että on fyysistä tekemistä, koska muuten se jää aika vähälle.

9.5 Toiminnan merkitys osana omaa kuntoutumista

Haastateltavien kokemus oman motivaation tärkeydestä niin toiminnassa kuin omassa kuntoutumisessa nousi esille keskeisenä asiana. Motivaation koettiin olevan avaintekijä kuntouttavaan Green Care -työtoimintaan osallistumiselle. Sisäisen motivaation lisäksi haastateltavat olivat sitä mieltä, että motivoivia asioita tulee löytyä myös työpajan toiminnasta. Motivoiviksi tekijöiksi toiminnassa nostettiin ryhmä, ympäristö, eläimet, luonto, toiminnan mielekkyys ja vaihtelevuus sekä ohjaajat. Kolmasosa haastateltavista kertoi heitä työtoiminnassa käymiseen motivoineen se, että siellä pääsi tekemään asioita, joita ei ollut pitkään aikaan päässyt tekemään sekä se, että toiminnassa sai olla oma itsensä. Lisäksi motivoivana tekijänä oli se, että pääsi konkreettisesti näkemään oman työn jäljen.

Onhan tää mukavaa puuhastelua. Jos voisin niin mullahan olis kasvimaan automaattisesti itellä niin, että on mulla ollutkin mutta että kotipaikalle on liian pitkä matka hoitamaan sitä sitten asiakseen. – – Niin täällä voi sitten viherpeukaloida.

Onhan se oma motivaatio se tärkein juttu siinä kuntoutumisessa. No tietysti tää ympäristö, eläimet, luonto se on aika iso osa ja sitten tietysti se että ku on hyvä porukka et jos ei olis hyvä porukka niin ei siitä sitten niinku tulis mitään, että sehän tietysti motivoi tosi paljon kun on mukavat ihmiset ja saa olla semmone niinku on.

No varmaan mielekkyys on motivoinu.

Koetusta kuntoutumisen edistymisestä toiminnan aikana kertoo myös se, että seitsemästä haastateltavasta kuusi koki edistyneensä henkilökohtaisiin tavoitteisiin päin toiminnan aikana. Erään haastateltavan tavoitteena oli rytmin saaminen arkeen, toisella puolestaan oman työkyvyn selvittäminen. Osalla haastateltavista tavoite liittyi sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja ihmisten kanssa olemiseen ja toimimiseen. Tavoitteen suuntaan edistymistä tuki haastateltavien mukaan työtoiminnan työtehtävien sopivuus, monipuolisuus, ympäristö ja ryhmä. Työtehtävien monipuolisuus ja vaihtelevuus takasivat sen, että jokaiselle löytyi omaa toimintakykyä vastaavia työtehtäviä.

No kyl mä koen että on ihan tukenu, niitä tavoitteita, että on saanu niinkun hyviä kokemuksia toisten ihmisten kanssa olemisesta. Ja just niinku se ryhmätoiminta et siinä on saanut niinku hyviä kokemuksia.

No siis mä oon valinnut niistä ei niin fyysisiä ton selän takia – – Että en mie noita sahaamisia ja noita mitä noita kovia fyysisiä voi tehdä niinku sen takia, että on hyvä, että on ollu semmosia vaihtoehtoja.

Suurin osa haastateltavista koki kuntouttavan Green Care -työtoiminnan tukevan kuntoutumista nyt ja tulevaisuutta ajatellen. Yhden haastateltavan mukaan toiminta oli ollut sopivaa suhteessa hänen kuntoutumisen etenemiseen. Osa haastateltavista kertoi saaneensa kaivattua rohkeutta ottaa seuraava askel kuntoutumisessaan. Toiminta tuki osaltaan minäpystyvyyden tunnetta eli vahvisti luottamusta omaan osaamiseen ja omiin kykyihin. Green Care -toiminnasta löytyi tekijöitä, jotka vahvistivat haastateltavien omia yksilöllisiä ”jatkokolkuja” toiminnan jälkeen. Monella haastateltavista olisi edessä mahdollisesti työkokeilua. Kaksi haastateltavista kertoi saaneensa toiminnasta varmistusta jo pohtimaan jatkolle ja kokemusta, jota voisi käyttää tulevaisuudessa hyödyksi. Eräs haastateltavista kuvasi saaneensa toiminnasta rohkeutta tulevaa ammatillista kuntoutusta ja mahdollista työkokeilua varten. Yhden haastateltavan kohdalla toiminta oli antanut intoa hakea opiskelemaan. Toinen haastateltavista puolestaan koki saaneensa toiminnan kautta motivaatiota jatkaa keskeneräisiä opintojaan. Monella haastateltavalla kuntouttava Green Care -työtoiminta jatkuu pilotin jälkeen osana kuntoutusta sen mielekkyyden ja merkityksellisyyden vuoksi.

Niin hyvin on tukenu, että pystyy ajattelemaan työkokeilua ja päivien lisäämistä, että kyllä se on tärkeää.

Se on ehkä siinä, että on tullu silleen, että vois hakea opiskelemaan.

Se ammatillinen kuntoutus nyt sitten tulossa syksyllä, että uskaltaa sitä kohti lähteä.

Niin sehän se opinnäytetyö puuttuu – – jos sitä saisi sitten omankin koulun käytyä loppuun.

9.6 Green Care kuntouttavan työtoiminnan muotona

Haastateltavista neljällä oli jo aikaisempi asiakkuus kuntouttavassa työtoiminnassa ja kokemusta muista kuntouttavan työtoiminnan työpajoista. Haastatteluissa tuli ilmi Green Care -työtoiminnan tarjoamat uudenlaiset mahdollisuudet. Toiminnan sisältöön sai muun

muassa vaikuttaa enemmän ja työtehtäviä oli monipuolisemmin. Lisäksi tekeminen ja ilmapiiri koettiin Green Care -työtoiminnassa vapaammaksi.

Onhan tässä kauheastikin eroa, että siellä ollaan sisätiloissa – – No onhan täälläkin silleen mitä on, että tehdään mutta on silleen vaihtoehtoja ja saa sanoa sitten mihin menee siellä ei niinkään oo.

Merkittävin ero kuntouttavalla Green Care -työtoiminnalla verrattuna muihin kuntouttavan työtoiminnan työpajoihin koettiin olevan ympäristössä, jossa työtoiminta toteutettiin. Green Care -pilotti toteutettiin erilaisissa ympäristöissä kuten ulkona, luonnossa, eläinten parissa ja sisätiloissa. Muilla työpajoilla, joissa haastateltavat ovat olleet, toimintaympäristö oli pääasiassa sisätiloissa. Ympäristö Green Care -työtoimintapajalla koettiin virikkeellisemmäksi ja siellä oli helpompi toimia ihmisten kanssa. Kolmasosa haastateltavista koki, että toiminta muuttuu parempaan suuntaan, kun se toteutetaan ulkona luonnossa kuin sisätiloissa. Green Care -työtoiminta koettiin myös eri tavalla merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Yksi haastateltavista kertoi olevansa Green Care -työtoimintapäivän jälkeen paljon virkeämpi kuin toisella työpajalla vietetyn päivän jälkeen. Puolet haastateltavista tunsivat itsensä hyödyllisiksi Green Care -työtoiminnassa.

Ympäristö on ihan erilainen, saa olla ulkona välillä ja luonto ja kaikki eläimet ja näin. Niin kyllä tää niinku, jos nyt pitää valita niin, kyllä tää on ollu paras. – –

Täällä kun ympäristö on eri ja täällä on virikkeitä.

No tää on merkityksellistä ja mielekästä – –. Ja sitte se, että kun muutenkin jos oot töissä, oon sairastanut paljon ni sitten se oma olo on semmonen, että on hyödytön niin täällä ei sitten koe sitä että olisi hyödytön.

Haastateltavat kuvasivat, että kuntouttavassa Green Care -työtoiminnassa tehtiin enemmän työtehtäviä yhdessä ja ryhmässä. Ryhmä koettiin toimivaksi ja siinä olemisen sekä keskusteleminen oli helpompaa verrattuna muihin ryhmässä olemisen kokemuksiin. Yksi haastateltavista kuvasi sitä, että hän on kuntouttavassa työtoiminnassa ollessaan aiemminkin ollut erilaisissa ryhmissä, mutta toiminta on tapahtunut omilla oloilla ilman vuorovaikutuksellisuutta. Kolme haastateltavista koki, että Green Care -työtoiminta on tukenut ja vahvistanut heidän sosiaalisia taitoja uudella tavalla.

Tehdään niitä samoja juttuja niin helpommin sitä sosiaalista kontaktia ottaa jokin, että se on vähän niinku yhteen hiileen puhaltamista täällä.

10 Johtopäätökset

10.1 Luontolähtöinen toiminta lisäsi yhteisöllisyyttä ja osallisuutta

Opinnäytetyössä haastateltavien kokemuksissa nousi keskeisesti esille yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistuminen Green Care -työtoiminnassa. Haastateltavien mukaan osallisuutta vahvistavia tekijöitä olivat maatilan yhteisö, työtoiminnan ympäristö ja siellä mahdollistunut mielekäs toiminta. Yhteiset työtehtävät yhdistivät koko yhteisöä ja siten mahdollistivat kuulumisen ja merkityksellisyyden kokemuksen. LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirjassa (2018) nostetaan esille osallisuuden vahvistaminen tietoisesti ohjauksellisin keinoin. Osallisuuden tunteen syntymisessä edesauttavia tekijöitä ovat yhteisö, merkityksellinen toiminta, mieluisa paikka tai eläimet. Osallisuuden kautta ihmiselle syntyy kokemus itsestä merkityksellisenä osana kokonaisuutta. Hän kokee tulevansa kuulluksi ja arvostetuksi aitona itsenään. Hänellä on myös mahdollisuus vaikuttaa asioihin. (LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja 2018, 10–11.) Sosiaaliset suhteet ovat yksi hyvinvoinnin osatekijä. Suuri osa arjesta ja identiteetin muodostumisesta toteutuu yhteisöissä. Hyvinvointia tarkasteltaessa tulee huomioida sen yhteys yhteisöön. (Pajukoski 2002, 55.)

Osallisuuteen liitetyt myönteiset kokemukset nousivat esille sekä henkilökohtaisina onnistumisen tunteina osallistumisesta että kuulluksi tulemisena ryhmässä. Prustin (2017) opinnäytetyössä myönteiset osallisuuteen liittyvät merkitykset ilmenivät onnistumisen ja ihmissuhteiden sekä kuulluksi tulemisen kokemuksina. Saarikoski (2018) korostaa opinnäytetyössään ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen lisääntymistä toiminnassa. Hänen haastattelemansa ohjaajat mainitsivat sosiaalipedagogisen hevostoiminnan lisänneen osallistujien keskinäistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta. Saarikoski pitää toiminnallisuutta luonnollisena toimintatapana ja näkee, että mielekkäiden asioiden tekeminen yhdessä vahvistaa osallisuuden kokemusta, mikä puolestaan edistää hyvinvointia. (Saarikoski 2018, 26.) Pohjolan (2015, 18, 21) mukaan yhteisöä yhdistääkin juuri samankaltaiset asiat, joiden pohjalta yhteisö muodostuu. Hän tuo esille, että osallisuuden kautta on mahdollista vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Särkelä-Kukko (2013, 37, 39, 49) mainitsee, että osallisuudessa on keskeistä johonkin kiinnittyminen ja yhteenkuuluvuuden tunteen

syntyminen. Myös hyvinvoinnin näkökulmasta osallisuudella on hänen mukaansa merkittävä rooli ja siihen sisältyy mahdollisuus johonkin kuulumiseen ja itsensä toteuttamiseen.

Elings ja Hassink (2008) nostivat tutkimuksensa tärkeimmäksi tulokseksi Green Care -maatilatoiminnan sosiaalisen ja yhteisöllisen näkökulman. Erityisen tärkeää osallistujille oli toimia ryhmässä, jonne he tunsivat kuuluvansa ja jossa he kokivat tulevaisuutta kunnioitetuiksi ja hyväksytyiksi omina itsenään. Osallistujat, joilla oli psyykkisiä ongelmia, kokivat toiminnan opettaneen heille sosiaalisia taitoja. (Elings & Hassink 2008.) Myös haastatteluissamme esille nousi kokemus siitä, että Green Care -työtoiminnan yhteisössä sai olla oma itsensä. Haastateltavien vastauksissa hyvän ilmapiirin merkitys korostui. Siitosen (1999, 161) mukaan yksilön voimaantumista tukee ympäristö, jossa ihminen voi kokea itsensä hyväksytyksi, tasa-arvoiseksi sekä ilmapiirin turvalliseksi. Melkkilän (2016) opinnäytetyössä ilmeni, että osallistujien toimintaan sitoutumista edisti ryhmän myönteinen ilmapiiri. Toimintaan osallistumisen nähtiin myös kohentaneen mielialaa ja virkistäneen sekä helpottaneen sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Melkkilä 2016.) Saamamme vastaukset puoltavat samoja asioita. Opinnäytetyössämme haastateltavista osa, joilla oli sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä pelkoja, kertoi saaneensa onnistumisen kokemuksia ryhmätilanteissa. Haastatteluissa tuli esille ryhmässä olemisen helppous, minkä uskottiin edistävän myönteisten kokemusten saamista sosiaalisissa tilanteissa. Salosen (2005) mukaan luonto soveltuu sulkeutuneemmallekin ihmiselle yhdessä olemiseen, sillä siellä voi olla etäämmällä toisista. Oloa voi helpottaa myös katseen suuntaaminen luontoon, jolloin ei tarvitse olla suorassa kontaktissa toisiin ihmisiin. Luontoympäristö itsessään edistää ryhmäytymistä, avautumista ja luottamuksen rakentumista sekä yhteistyötä muiden kanssa. (Salonen 2005, 103.)

Saarikosken (2018) opinnäytetyössä ilmeni, että toiminnan elämyksellisyys oli rohkaisut osallistujia keskusteluihin työpajaohjaajien kanssa, mikä mahdollisti heille sekä kuulluksi tuleminen että asioiden tarkastelun erilaisista näkökulmista. Elämyksellisyyttä voidaan verrata haastateltaviemme esille tuomaan näkemykseen uusista kokemuksista, jotka mahdollistuivat toiminnan myötä ja poikkesivat omasta arjesta. Uudet asiat ja tekemiset olivat omalta osaltaan tekijä, joka edisti ryhmässä vuorovaikutuksen syntymistä, sillä toiminta itsessään koettiin luontevana keskustelua helpottavana ja osallistujia yhdistävänä tekijänä. Tolvasen (2017b, 24) mukaan luontotoiminta vaikuttaakin myönteisesti osallistujien

väliseen vuorovaikutukseen. Hän tuo esille, että osallistujien sosiaalisia taitoja vahvistavat niin ryhmässä toimiminen kuin luontotoimintaan sisältyvät vastuulliset tehtävät.

10.2 Ympäristöllä oli merkitystä työtoiminnassa

Opinnäytetyössämme haastateltavat kokivat yhtenä toiminnan merkittävimpänä asiana ympäristön, jossa pilotti toteutettiin. Se tarjosi virikkeellisyyttä, joka näyttäytyi ympäristön monipuolisuutena (ulkona oleminen, luonto, eläimet, talliympäristö sekä sen mahdollistamat työtehtävät). Soini ja Vehmasto (2014, 13) mainitsevatkin luontotoiminnan tarjoavan virikkeellisyyttä ja monipuolista tekemistä. Nyrhisen (2016) opinnäytetyössä useampi osallistuja valitsi tärkeimmiksi toiminnan elementeiksi joko luonnon tai ulkotöiden tekemisen. Prusti (2017) totesi opinnäytetyössään, että mieluisassa ympäristössä pääsi tekemään erilaisia tehtäviä raikkaassa ulkoilmassa. Kokemus osallistujien hyvinvoinnin parantumisesta oli seurausta luontoympäristöstä nauttimisesta ja voimaantumisesta. (Prusti 2017.) Ympäristön positiiviset ja negatiiviset kokemukset vaikuttavat myös ihmisen toimintakykyyn. Hyvä toimintakyky ja sitä tukeva ympäristö vahvistavat ihmisen hyvinvointia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Haastatteluissamme osallistujat kertoivat ympäristön mahdollistaneen osallistumisen omista lähtökohdista käsin. Tämä tarkoittaa, että toiminnan puitteiden ollessa monipuoliset, voi jokainen löytää itselleen sopivaa tekemistä. Tolvasen (2017a, 15) mukaan luontolähtöisessä toiminnassa oleellista onkin asiakaslähtöinen työskentely, jossa asiakkaan mieltymykset ja taipumukset ovat tärkeässä roolissa.

LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja (2018, 10) vahvistaa saman seikan, kuin haastatteluissamme nousseet osallisuuden kokemukset, jotka voivat Green Care -toiminnassa syntyä niin ihmisiin, eläimiin kuin luontoonkin nähden. Ympäristö nähtiinkin keskeisenä elementtinä myönteisen ryhmäkokemuksen ja yhteisön kokemuksen syntymisessä. Tolvasen (2017b, 24) mukaan luontoympäristön mahdollistama toiminta luo omanlaisensa puitteet yhteistyölle. Haastatteluissamme tämä näyttäytyi haastateltavien kertoessa, että Green Care -työtoiminnan sisältö edellytti yhdessä työskentelyä. Ympäristö, joka mahdollisti rennon ilmapiirin syntymisen, helpotti haastateltavien mukaan ryhmässä olemista ja osallisuuden kokemusta. Osallistujat kokivat myös yhteisön jäsenten

välistä tasavertaisuutta toiminnassa, kun jokainen osallistui yhteiseen tekemiseen samoista lähtökohdista. Tolvanen (2017b) määrittelee itsensä toteuttamisen toisten kanssa tasavertaisesti yhdeksi osallisuuden kokemuksen muodostumiseen kuuluvaksi tekijäksi. Tästä syntyy myös merkityksellisyyden kokemus osana luontoa tai yhteisöä. (Tolvanen 2017b, 21.) Agdalen ym. (2014) tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat luonnon ja ympäristön olevan sosiaalisen yhteyden ja hyvien keskustelujen kohtauspaikka, joka mahdollisti henkilökohtaisista ja tärkeistä asioista puhumisen. Nuoret toivat tutkimuksessa esille myös sitä, miten he tunsivat luonnon rauhoittavana. (Agdal ym. 2014.) Haastateltavamme kokivat luonnon samalla tavalla rauhoittavaksi sekä rentouttavaksi myös sosiaalisiin tilanteisiin peilaten.

Yhteisön toimintaympäristöllä on oleellinen merkitys yksilöiden hyvinvointiin (Pajukoski 2002, 55). Opinnäytetyössämme nousi samat seikat kuin Jokelan (2017, 37) esiin nostamat luonnon hyvinvointivaikutukset. Hän on kuvannut maatilaympäristöä muun muassa rauhalliseksi ja rauhoittavaksi, joka tarjoaa erilaisia aistikokemuksia ja vähemmän ärsykeiset puitteet kuin esimerkiksi kaupunkiympäristö. Haastateltaviemme kertomissa ympäristön aikaansaamissa hyvinvointivaikutuksissa esiintyi myös vapauden tunne, virkeyden lisääntyminen, rauhoittavuus sekä mielekkyyden kokemus. Myös Ellingsin ja Hassinkin (2008) tutkimukseen osallistuneet kokivat tärkeänä luonnossa toimimisen ja ympäristön tuoman vapauden. Osallistujat kokivat arkisten asioiden ja ongelmien jäävän maatilatoiminnan ulkopuolelle. Toiminta toi kaivattua vaihtelua arkisiin ympäristöihin. (Ellings & Hassink 2008.) Prusti (2017) yhdistää opinnäytetyössään haastateltavien psyykkisen toimintakyvyn kohenemisen (keskittymiskyvyn paraneminen, stressin tunteen aleneminen ja yleistilan koheneminen) luontoympäristön vaikuttavuuteen. Myös Evansin ym. (2015) tutkimuksessa maatilaympäristön koettiin tukevan osallistujien yksilöllistä kehitystä ja koettua hyvinvointia. Haastatteluisammme tuli esille toiminnassa keskittymisen helppous arjen jäädessä toiminnan ulkopuolelle. Luonto ja maatala tarjosivat rauhallisen ja erilaisen ympäristön, joka osaltaan auttoi yksilöä irrottautumaan arjen haasteista ja kuvioista.

Agdalen ym. (2014) tutkimuksessa eläimet nähtiin tärkeinä, sillä niitä hoitaessa nuoret tunsivat itsensä merkityksellisiksi. Nuoret kokivat eläinten nostaneen myös mielialaa. (Agdal ym. 2014.) Opinnäytetyössämme haastateltavat toivat samoja asioita esille. Eläin-

ten kanssa tekeminen toi piristystä ja lisäsi mielekkyyden kokemusta. Eläimet nähtiin tärkeänä osana ympäristöä. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hankkeessa (2013–2014) osallistujat korostivat eläinten tärkeyttä luontokokemuksessa. Juusolan (2016b) mukaan eläinten kanssa vuorovaikutuksessa olemisella on positiivisia vaikutuksia tunnetaitoihin ja hyvinvointiin (Juusola 2016b, 140). Eläimet ovat monille tärkeitä ja niiden kautta voi saada aikaan iloa, elämyksiä ja lohtua. Eläinten kanssa toimiessa on myös mahdollista työstää tunteita. (Jokela 2017, 37.) Elingsin ja Hassinkin (2008) tutkimuksessa osallistujat kokivat eläinten kanssa toimimisen tärkeänä, sillä he pitivät eläinten hoitamista ja ruokkimista heidän vastuulleen kuuluvana. Eläinten hoitaminen voikin opettaa vastuunkantamista. Vastuullisuus puolestaan voi mahdollistaa merkityksellisyyden kokemuksen sekä voimaantumisen. (Voimaa! -hanke 2018.)

10.3 Luontolähtöinen toiminta lisäsi hyvinvointia

Haastateltavien mukaan toimintaan osallistuminen lisäsi kokemusta arjen mielekkyydestä. Myös Nyrhisen (2016) opinnäytetyössä nousi esille arjen mielekkyyden vahvistuminen. Tolvanen (2017b) vahvistaa saman tuomalla esille, että luontotoiminta luo mahdollisuuksia mielekkyyden kokemuksille. Hänen mukaansa kiinnostavien, vastuullisten ja tärkeiksi koettujen tehtävien kautta ihminen saa itselleen kokemuksia merkityksellisyydestä. Lisäksi toiminnallinen identiteetti vahvistuu luontoympäristössä toimiessa. Tolvasen mukaan juuri se, että ihminen saa itselleen kokemuksia merkityksellisestä tekemisestä ja huomaa niiden vaikutuksen hyvinvointiin, toimii huomattavana hyvinvoinnin lähteenä. Myönteiset tunteet saavat aikaan kokemuksen onnistumisesta ja voimaannuttavat sekä auttavat suuntaamaan optimistisesti tulevaisuuteen. (Tolvanen 2017b, 24.)

Hailan (2011, 235) mukaan arkiset käytännön toimet ja rutiinit luovat elämään sisältöä. Andersson ym. (2011, 5–7) tuovat esille, että välttämättömät rutiinit ohjaavat ja arkistavat elämää. He mainitsevat, että mikäli arjesta puuttuu kokonaan järjestys, silloin sitä voi leimata kaaos. Arjen odotetaan myös ylläpitävän ihmisen mielen hyvinvointia (Jokinen 2005, 9). Hyvinvointiin sisältyy yhteys muihin ihmisiin, pystyvyyden ja pärjäämisen tunne sekä vapaus omasta tekemisestä päättämisessä. Ihminen tarvitsee kokemuksia ja todellisia tilanteita perustarpeiden täyttymiseen. (Larvi ym. 2015, 18.) Opinnäytetyösämme kuntoutumista tukevana asiana nousi esiin se, että toiminnan koettiin lisänneen

aktiivisuutta omassa arjessa. Hinen ym. (2008) tutkimuksessa tutkittavat kokivat toiminnan lisänsen aktiivisuutta ja energisyyttä sekä vähentävän väsymyksen tunteita. Tolvanen (2017b, 24) esittääkin, että arjenhallinnan taidot lisääntyvät osallistuttaessa ryhmämuotoiseen toimintaan ja tehtäessä vastuullisia tehtäviä luonnossa.

Sosiaalisten pelkojen hälveneminen sekä omien ajatusten selkeneminen ja muuttuminen myönteisemmiksi olivat yksi selvimpiä opinnäytetyössämme esille tulleita kokemuksia psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueella. Prustin (2017) haastateltavilla toiminnan psyykkiset merkitykset ilmenivät myönteisempänä tulevaisuudenkuvana, hyödyllisyyden kokemuksena sekä kyvykkyytenä päättää omista asioista ja tuntea mielihyvää itselle merkittävistä asioista. Opinnäytetyössämme löytyy yhteys Prustin opinnäytetyössä esille tulleisiin hyödyllisyyden ja kyvykkyyden kokemuksiin sekä positiiviseen tulevaisuuden näkymään. Psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen nousi esiin niin ikään Bartonin ym. (2017) tutkimuksessa. Tutkittavat kokivat toiminnan lisäävään positiivisuutta ja merkityksellisuuden tunnetta. (Barton ym. 2017.) Myös Hinen ym. (2008) tutkimuksessa osallistujat kokivat maatilatoiminnan vähentävän alakuloisuuden ja vihan tunteita positiivisuuden lisääntyessä. Haastateltavamme kertoivat oppineensa Green Care -työtoiminnassa uusia taitoja, joista sai onnistumisen kokemuksia. Ne nähtiin myös hyödyllisinä tulevaisuutta ajatellen. Haastatteluissa kuvattiin myös, että työtoiminnassa keskittyminen ja rauhoittuminen lisääntyivät sekä muut ajatukset jäivät taka-alalle. Lisäksi virkeys ja positiiviset ajatukset lisääntyivät. Salovuoren (2014, 79) mukaan luonnon terveysvaikutukset voivat ilmetä myönteisinä kognitiivisina muutoksina. Hän tuo esille, että luonnossa keskittyminen on helpompaa ja ulkona oleminen virkistää väsymystä ja levotonta päätä.

Agdalen ym. (2014) tutkimuksessa nuoret kokivat itsetunnon ja -luottamuksen kehittyneen Green Care -toiminnassa. Nämä tulokset tukevat haastatteluissamme esille nousseita kokemuksia itsetunnon- ja luottamuksen vahvistumisesta osana psyykkistä toimintakykyä Green Care -työtoiminnassa. Myös Hinen ym. (2008) tutkimuksessa tuli esille, että Green Care -maatilatoiminta vahvisti itsetuntoa, sillä toiminta mahdollisti uusien asioiden oppimisen. Itsetunnon vahvistumiseen vaikuttavat saadut onnistumisen kokemukset ja tehdyn työn tuloksien näkeminen (GreenCare Finland 2018b). Bartonin ym. (2017) tutkimuksessa tutkittavat kertoivat puolestaan toiminnassa vahvistuneen itsetunnon helpottavan sosiaalisissa tilanteissa olemista. Maasolan ja Toivakan (2017, 15) mukaan itsetunnolla onkin vaikutusta hyvinvoinnin ja mielenterveyden lisäksi vuorovaikutussuhteisiin.

Agdalen ym. (2014) tutkimuksessa ilmeni, että merkitykselliset työtehtävät toiminnassa lisäsivät nuorten luottamusta omiin kykyihin, sillä jokaiselle löytyi toiminnasta omia kykyjä vastaavia tehtäviä. (Agdal ym. 2014.) Myös Melkkilän (2016) opinnäytetyössä tuli esille, että osallistujien luottamus omiin kykyihin oli kasvanut. Tätä kasvuprosessia, voiman ja energian lisääntymistä, jossa yksilön itseluottamus ja tietoisuus itsestä vahvistuu, kuvataan voimaantumisen käsitteellä. Sisäisten muutosten lisäksi tapahtuu myös ulkoisia muutoksia omassa toiminnassa. (Härkääpää & Järvikoski 2004, 130–131.). Siitosen (1999) mukaan itseluottamus vahvistaa yksilön itsearvostusta. Itsearvostus puolestaan kasvattaa yksilön itsetuntoa. Nämä prosessit johtavat lopulta ihmisen voimaantumiseen. (Siitonen 1999, 137.)

Opinnäytetyössämme haastateltavat korostivat fyysisten työtehtävien tärkeyttä ja merkityksellisyyttä. Green Care -työtoiminnassa olevien fyysisten työtehtävien koettiin tukevan fyysistä toimintakykyä. Barton ym. (2017) tutkimuksessa todettiin, että maatilatoimintaan osallistuneiden fyysinen toimintakyky parantui. Tolvasen (2017b, 24) mukaan luonnolla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen. Agdalen ym. (2014) tutkimuksessa nuoret korostivat työtehtävien fyysisyyttä sekä sitä, miten tärkeää on kokemus arvokkaan työn tekemisestä. Myös Elingsin ja Hassinkin (2008) tutkimukseen osallistuneet kokivat Green Care -maatilalla työskentelyn mieleisenä. Erityisesti fyysisestä toiminnasta saatiin energiaa ja hyvää mieltä, koska muuten arjessa fyysinen kuormitus jää vähälle. Tutkimuksessa korostui myös asiakkaiden kokemus toiminnan hyödyllisyydestä. (Elings & Hassink 2008.)

10.4 Luontolähtöinen toiminta tuki kuntoutumista

Haastatteluissamme motivaatiolla nähtiin olevan merkitystä kuntoutumisessa. Toiminta sisältöineen ja uusine kokemuksineen lisäsi motivaatiota. Agdalen ym. (2014) tutkimuksen nuoret saivat toiminnan aikana motivaatiota tarkastella omaa tilannettaan uudesta näkökulmasta ja pohtia tulevaisuuttaan. Siitonen (1999) tuo esille, että voimaantuminen voi johtaa motivoitumiseen. Aiemmin kuvatut itseluottamuksen ja -tunnon vahvistuminen voivat syntyä onnistumisen kokemusten kautta, jolloin ihminen kokee voimaantumista. (Siitonen 1999, 125, 137.)

Lähes jokaiselle haastateltavallemme löytyi tai vahvistui jokin jatkopolku tai suunta Green Care -pilotin jälkeen. Agdalen ym. (2014) tutkimuksessa kahden vuoden aikana osa tutkimuksen nuorista oli palannut kouluun, osa oli saanut töitä ja osalle oli tapahtunut positiivista kehitystä niin itsetunnossa kuin muissa työllistymisen kannalta tärkeissä asioissa. Opintoihin hakeutuminen tuli esille myös Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hankkeessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b). Myös Elingsin ja Hassinkin (2008) tutkimuksessa osallistujat kokivat saaneensa Green Care -maatilatoiminnassa mahdollisuuden tottua työntekoon, säännöllisyyteen, vastuullisuuteen sekä ryhmässä työskentelyyn. Nämä asiat koettiin hyödyllisinä tulevaisuutta ajatellen, sillä niiden nähtiin esimerkiksi vahvistaneen työelämätaitoja. (Elings & Hassink 2008.) Tästä päätellen Green Care -menetelmin toteutettu toiminta tukee niitä tekijöitä (esimerkiksi psyykkistä toimintakykyä), joilla on merkitystä työkykyisyyden ja toimintakyvyn kannalta.

Luontoon tukeutuvalla toiminnalla pyritään edistämään ja vahvistamaan asiakkaalle asetettuja tavoitteita (Soini & Vehmasto 2014, 13). Niitä voi olla esimerkiksi osallisuus, arjenhallinnan tai toimintakyvyn vahvistuminen (LuontoHoivan ja LuontoVoiman lautu-työkirja 2018, 8). Haastatteluissamme ilmeni, että pilotin luontoympäristö tuki edistymistä kuntoutumiselle asetettuja tavoitteita kohti. Melkkilän (2016) haastatteluissa selvisi, että jokaisen toimintaan osallistuneen asiakkaan aktivointisuunnitelmassa tavoitteeksi asetetut arki- ja unirytmien parantuminen olivat toteutuneet. Nyrhisen (2016) opinnäytetyössä kerrotaan toimintaan osallistumisella olleen merkitystä elämänhallinnan ja työllistymisedellytysten paranemisen tavoitteissa. Agdalin ym. (2014) tutkimuksessa nuoret saavuttivat tavoitteitaan, joita oli kouluun tai työelämään palaaminen sekä erilaisen tekijöiden, kuten itsetunnon ja osaamisen vahvistuminen. Haastatteluissamme selvisi, että Green Care -työtoimintapajan asiakkailla oli monenlaisia tavoitteita. Esimerkiksi osalla ne liittyivät sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja ihmisten kanssa olemiseen, osalla arjen rytmittämiseen. Keskenään erilaisista tavoitteista huolimatta haastateltavat kokivat edistyneensä toiminnassa henkilökohtaisten tavoitteidensa suuntaan. Tästä voidaan päätellä, että toteutettu Green Care -toiminta on ollut merkityksellistä kuntoutumista ajatellen. Tärkeänä tekijänä on ollut uudenlainen toimintaympäristö mahdollisuuksineen.

11 Pohdinta

11.1 Tutkimustehtävän toteutuminen

Opinnäytetyön haastatteluilla haettiin vastauksia siihen, millaisena asiakkaat kokivat kuntouttavan Green Care -työtoiminnan luonnon, yhteisön ja toiminnan sekä arjen ja kuntoutumisen kontekstissa. Ryhmähaastattelut antoivat vastauksia pääasiassa asiakkaiden kokemuksista suhteessa luontoon, yhteisöön ja toimintaan. Yksilöhaastattelut toivat esille arjen ja kuntoutumisen näkökulmia. Teemat menivät kuitenkin hieman limittäin haastattelumenetelmien sisällä.

Vaikka haastatteluissa alun perin lähdettiin liikkeelle eri asetelmista, niiden tuloksissa on osittaista yhtenevyyttä ja siten tulokset puoltavat toisiaan. Tämä voi johtua yhtäältä luonnollisestikin siitä, että tutkimusjoukko oli sama, mutta toisaalta myös siitä, että Green Caren -elementit eivät ole irrallisia toisistaan. Se, että elementit ovat kytköksissä toisiinsa, näkyy tuloksien samankaltaisuutena, sillä tiettyjen asioiden tarkastelu toisistaan erillisinä on mahdotonta. Voidaan todeta, että se mihin ryhmähaastatteluiden tuloksissa päädyttiin, syveni yksilöhaastatteluissa. Uskomme, että yhteisissä ryhmähaastatteluissa esille tulleet asiat ovat voineet käynnistää haastateltavissa yksilöllisiä prosesseja, jolloin oman kuntoutumisen tarkasteluun on voinut tulla erilaista perspektiiviä. Tällöin yksilöhaastattelussa on voinut nousta uusia ja erilaisia näkökulmia kuin sitä edeltävien ryhmähaastatteluiden aikana. Toisaalta molemmissa haastatteluissa nousi esille ilmiöitä, joita toisessa ei ilmennyt. Tarkastellessamme eri tutkimusmenetelmien tuloksia toisistaan erillisinä sekä yhdessä, voimme kuitenkin todeta saaneemme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Näin ollen pidämme tutkimusprosessissamme onnistuneena.

11.2 Luotettavuus

Sarajärvi ja Tuomi (2018) tuovat esille, että laadulliseen tutkimukseen kuuluu useita erilaisia tutkimusperinteitä ja tämän takia siitä löytyy myös erilaisia luotettavuuteen liittyviä käsityksiä. He painottavat, että ei ole olemassa täsmällisiä ohjeita laadullisen tutkimuksen

luotettavuutta arvioitaessa ja korostavat, että tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena. Heidän mukaansa laadullisen tutkimuksen perusvaatimuksena pidetään kuitenkin sitä, että tutkijalla on riittävästi aikaa tutkimuksen tekemiseen. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 158–159.) Kanasen (2017, 176) mukaan luotettavuuden kannalta keskeistä on se, että tutkimusasetelma on kunnossa, ongelma on määritelty asianmukaisesti, tutkimusmenetelmät ovat sopivia ja tutkimusprosessi toteutetaan säännönmukaisesti. Hän muistuttaa, että paremman tuloksen kannalta tutkimuksen riskien hallintaan sekä luotettavuuden tarkasteluun on varauduttava jo suunniteltaessa työtä.

Haluttaessa parantaa luotettavuutta, kannattaa laadullisen tutkimuksen tiedon keräämisessä pyrkiä käyttämään eri lähteitä, kuten muita tutkimuksia tai tutkimuksen aikana kerättyjä erimuotoisia tai -lähteisiä aineistoja. Lähteistä saatuja tietoja on hyvä verrata omiin tulkintoihin tai katsontoihin päättelemällä tuottavatko ne tuloksia, jotka tukevat toisiaan. Mitä kattavampi todistusaineisto on, sitä vakuuttavammin se tukee tulkintaa. (Kananen 2017, 177–178.) Tutkimuksen luotettavuutta tukee tutkijan tarkka kuvaus kaikista tutkimuksen vaiheista ja tutkimusprosessista. Olosuhteet aineiston tuottamisesta tulisi selostaa todenmukaisesti ja selkeästi. Esimerkiksi haastattelututkimuksessa kuvataan, missä paikassa ja olosuhteissa aineisto on kerätty. Lisäksi kerrotaan haastatteluihin liittyvät muut seikat, kuten käytetty aika, virhetulkinnat ja mahdolliset häiriötekijät. Luokittelut ovat olennaisia laadullisen tutkimuksen analysoinnissa. Tutkimuksen raportissa tulee perustella ja esitellä luokittelun alkujuuret ja perusteet. Tällainen toimintatapa koskee myös tulosten tulkintojen esittämistä. Tulosten tulkinnat tulee tuoda teoreettisen tarkastelun tasolle perustellen. Tutkijan tulee kertoa, mihin päätelmänsä perustaa. Tutkimuslauseita voi perustella esimerkiksi suorilla haastattelulainauksilla. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pohdimme ja teimme alustavaa aikataulua. Lisäksi prosessin aikana päivitimme aikatauluja tarkastelemalla missä vaiheessa olemme. Tämä takasi sen, että jokaiselle vaiheelle jäi riittävästi aikaa. Opinnäytetyön kokonaisprosessi veikin aikaa lähes vuoden verran ideasta valmiiseen raporttiin. Suunnitelmavaiheessa pohdimme myös mahdollisia haasteita ja riskejä. Lisäksi päätimme tutkimusmenetelmät ja asettelimme tutkimuskysymykset. Teoriapohjan kokosimme monia lähteitä käyttäen ja

vertaillen niitä keskenään. Pyrimme myös löytämään monipuolisia tutkimuksia ja opinnäytetöitä, joiden tuloksiin vertasimme haastatteluista saamiamme vastauksia luotettavuuden lisäämiseksi.

Haastattelujen toteuttamisvaiheessa pyrimme olemaan neutraaleja ja välttelemään johdattelua. Tämän varmistimme itsereflektiolla ja valmistautumalla haastatteluihin etukäteen sekä pohtimalla tilanteita, joissa johdattelua saattaisi esiintyä. Teimme itsellemme selväksi, että haastattelujen tulokset eivät saata vastata sitä, mitä haluaisimme haastatteluilla selvittää, jolloin välttäisiin johdattelulta. Haastattelijoina meillä oli kuitenkin jonkinlaista ennakkotietoa, käsityksiä ja -ajatuksia tutkimusaiheesta ja siitä, millaisia asioita haluamme saada selville (kuten valitut teemat). Nämä ovat voineet osaltaan vaikuttaa haastattelujen toteuttamisessa. Teimme haastattelurungosta ja -kysymyksistä mahdollisimman helposti ymmärrettäviä ja selkeitä sekä pyrimme muotoilemaan ne ”haastateltavan kielellä”. Näin pystyimme välttämään väärinymmärryksiä. Mielestämmetällainen toimintatapa lisää luotettavuutta.

Olemme kuvanneet tulosten analyysin vaiheet tarkasti sekä liittäneet jokaisesta analyysipolun vaiheesta raporttiin otteita, jotka havainnollistavat konkreettisesti haastattelujen analyysiä. Menetelmälliset valintamme ovat myös perusteltuja. Haastatteluista saamiamme vastauksia olemme verranneet ja pohtineet suhteessa muihin samankaltaisiin opinnäytetöihin, tutkimuksiin ja teoriaan. Saamistamme haastattelujen vastauksista ja aiemmin tehdyistä tutkimuksista löytyy samankaltaisuuksia, mikä tukee luotettavuutta. Mielestämmetällainen luotettavuutta tukee opinnäytetyössämme kahdella eri haastattelumenetelmällä saadut yhteneväiset tulokset. Lisäksi luotettavuutta parantaaksemme olemme lisänneet tutkimustuloksiin runsaasti suoria lainauksia haastatteluista.

11.3 Eettisyys

Tutkimuseettiset kysymykset korostuvat laadullisessa tutkimuksessa, sillä sen piirteenä on vapaamuotoinen tiedonhankinta, joka muistuttaa arkielämän vuorovaikutusta. Tutkijan institutionaalinen asema vaikuttaa siihen, että väärinkohtelun tai vahingoittamisen merkittävyys poikkeaa arkielämän tilanteista. Tiedonkeruun avoimuus asettaa haasteeksi myös sen, ettei mahdollisia tutkimusasetelman eettisiä ongelmia ole helppo huomioda

ennalta. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön ja eettisyyden huomioimisessa sekä tutkimuksen rehellisyydestä ja vilpittömyydestä on tutkijalla ja tutkimusryhmällä. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 124, 151.) Keskeistä on esimerkiksi se, että tutkimuksen tulokset esitetään sellaisina kuin ne ilmenevät, ilman kaunistelua tai pyrkimystä muuttaa niitä (Soininen 1995, 131).

Perustan ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen etiikalle muodostavat ihmisoikeudet. Tutkittavien suojaan kuuluu se, että tutkija selvittää osallistujille tutkimuksen riskit, tavoitteet ja menetelmät ymmärrettävällä tavalla. Tutkittavien suojan olennainen osa on osallistujien hyvinvoinnin ja oikeuksien turvaaminen niin, ettei tutkittaville aiheuteta vahinkoa. Tutkittavien hyvinvoinnin on oltava ensisijainen asia tutkimuksessa. Mahdolliset haasteet tässä on huomioitava etukäteen. Tutkittavilla on myös oikeus kieltäytyä osallistumisesta tutkimukseen tai keskeyttää milloin tahansa osallistumisensa. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 155–156.)

Soininen (1995) mainitsee, että joku voi kokea henkilökohtaiset kysymykset yksityisaluella tunkeutumisena. Hän korostaa, että tutkittaville voi painottaa tiedon luotettavuutta. Hänen mukaansa tutkimuksen kautta saatu tieto on aina luottamuksellista ja siitä syystä on otettava huomioon, kenellä on oikeus sen käsittelyyn. (Soininen 1995, 130.) Sarajärvi ja Tuomi (2018, 156) muistuttavat, että tutkittavien on jäätävä anonyymeiksi, ellei heiltä ole lupaa identiteettinsä paljastamiseen. Soinisen (1995) mukaan anonymiteetin suojana olisi hyvä käyttää keksittyä nimeä tai tunnistenumeroa. Lisäksi hän toteaa, että anonymiteettikysymys kannattaa nostaa hyvissä ajoin esiin tutkittavien keskuudessa, sillä se vähentää pelkoa. Soininen korostaa, että yksilöihin kohdistuvassa tutkimuksessa tulee muistaa tutkittavan oikeus pysyä tuntemattomana. Hänen mukaansa tutkimuksessa täytyy poissulkea sellaiset silmiinpistävät piirteet tai ominaisuudet, joiden perusteella identiteetin voisi tunnistaa. (Soininen 1995, 129–130.)

Opinnäytetyö toteutettiin pilottihankkeessa pienessä kaupungissa, jonka kohderyhmä on spesifi. Tämän takia koko opinnäytetyön tekemisessä sekä erityisesti haastatteluissa ja niiden tulosten esittämisessä osallistujien anonymiteetin huomioiminen korostui. Haastattelurunkoa tehdessä pohdimme, mitkä kysymykset saattavat olla haastateltavalle haasteellisia vastata henkilökohtaisuuden takia. Lisäksi haastattelijoina meidän tuli sisäistää,

että opinnäytetyö tehdään haastateltavien ehdoilla ja painottaa haastateltaville salassapito- ja vaitiolovelvollisuuttamme. Ennen haastatteluja kaikilta siihen osallistuvilta pyydettiin kirjallinen lupa. Haastatteluluvassa kerrottiin opinnäytetyön aihe ja tarkoitus sekä tuotiin esille, että haastateltavien henkilöllisyys pysyy salassa haastattelujen ajan ja sen jälkeen. Kertasimme nämä seikat uudelleen ennen haastatteluita. Lisäksi kerroimme haastateltaville, että heillä on oikeus olla osallistumatta haastatteluun tai he voivat jättää vastaamatta kysymyksiin niin halutessaan.

Huomioimme haastateltavien anonymiteetin haastattelujen vastausten analysoimisessa ja kirjaamisessa. Haastattelut litteroimme yksin rauhaisassa ympäristössä, mikä turvasi haastateltavien tunnistamattomuuden. Tulokset analysoimme ja kuvasimme niin kuin ne haastatteluissa ilmenivät. Kirjaamisessa muokkasimme tai jätimme sellaiset ilmaisut pois, joista haastateltavan voisi tunnistaa. Haastateltavien ihmisoikeudet huomioimme raportin tekstin tyylissä ja tekstiasussa kirjoittamalla tekstin rehellisesti ja haastateltavia kunnioittavalla tavalla. Haastatteluissa saadut tiedot ovat olleet vain meidän opinnäytetyöntekijöiden nähtävissä ja niitä on käytetty ainoastaan opinnäytetyössä. Opinnäytetyön valmistuttua otamme yhteyttä kuntouttavan Green Care -työtoiminnan ohjaajiin, jotka voivat välittää tiedon haastatteluun osallistuneille, mistä opinnäytetyö löytyy.

11.4 Ammatillinen kasvuprosessi

Opinnäytetyömme aihe valikoitui jokaisen kohdalla kiinnostuksen perusteella. Jokaisella meistä valinta opinnäytetyön aiheen suhteen tuntui alun alkaen oikealle päätökselle. Meillä jokaisella on kiinnostus luontoa kohtaan sekä sen hyödyntämisestä ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi se, että toteutimme työn yhdessä, oli luontevaa pitkän yhteisen taipaleemme päätökseksi. Näin pystyimme myös jakamaan tietoa, vastuuta ja kokemuksia. Lähdimme liikkeelle suppealla tietoudellamme suhteellisen ja mielenkiintoiseen aiheeseen.

Halusimme ehdottomasti osallistua pilotin toteutukseen olemalla läsnä toimintapäivissä. Toinen vaihtoehto olisi ollut käydä toteuttamassa pelkät haastattelut, mutta koimme sen pinnalliseksi ja tällöin opinnäytetyö ja käytäntö olisivat mielestämme jääneet etäiseksi

toisistaan. Näin varmistimme myös uuden oppimisen käytännössäkkin. Toiminnassa mukana ollessa eteen tuli useita opinpaikkoja. Pääsimme osallistumaan toimintaan ”vaapaasti” apuohjaajan roolista, jolloin Green Care -toimintaan perehtyminen, asiakkaisiin tutustuminen sekä ohjaajien toiminnan ja ohjaajuuden havainnoiminen mahdollistui. Mukana ollessa pystyimme havainnoimaan toimintaa, asiakkaita ja oppimaan ohjaajilta uutta. Toiminnan aikana pohdimme omaa toimintaamme ja ohjaajuutta muun muassa vahvuuksien näkökulmasta, kehittämiskohdista sekä siitä, miten voimme toimia ohjaajan roolissa. Pystyimme siis kehittämään omaa ohjaajuuttamme sekä reflektiotaitojamme.

Haastattelujen toteuttaminen opetti paljon. Haastattelujen suunnittelu ja haastattelurungon tekeminen oli haasteellista. Päädyimme luottamaan intuitioomme siitä, mikä olisi mielestämme teoriapohjaa hyödyntäen soveltuvin haastattelupohja. Haastatteluja tehdessä tärkeimmiksi oppimiskokemuksiksi nousivat kuitenkin asiakkaan kohtaamiseen liittyvät seikat. Kun haastateltavia oli useampi, myös heidän kokemuksensa haastatteluun osallistumisesta olivat vaihtelevia. Ryhmähaastattelumenetelmän ja nauhurin käyttö vaikuttivat varmasti omalta osaltaan haastateltavien tuntemuksiin. Haastattelutilanteissa meiltä haastatteliijoilta edellytettiin joustamista ja luovimista haastattelun etenemiseksi, sillä tilanteet eivät olleet ennakoitavissa. Oivalsimme muun muassa haastattelujen toteutuksesta uusia asioita vasta myöhemmin haastatteluista litteroitaessa ja vastauksia analysoidessa. Opimme, että ensimmäinen ryhmähaastattelu olisi ollut hyvä purkaa ja analysoida ennen toisen ryhmähaastattelun toteutusta. Tämä olisi auttanut muokkaamaan haastattelurunkoa sopivammaksi ja toimivammaksi. Lisäksi nauhoitteita kuunnellessa havaitsimme, että joistakin haastateltavien vastauksista olisi voinut esittää jatkokysymyksiä, jotka olisivat syventäneet vastauksia ja lisänneet ymmärrystämme. Haastatteluissa korostui kuuntelemisen, havainnoimisen ja läsnä olemisen tärkeys.

Opinnäytetyö oli prosessina meille kaikille erittäin opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus. Pääsimme työssämme sukeltamaan itseämme kiinnostavien asioiden pariin, mikä toimi eräänlaisena ankkurina myös haasteiden keskellä ja niiden selättämisessä. Matkan varrella meille vahvistui ajatus työmme merkityksellisyydestä ja se antoi uutta virtaa ja voimia työskentelyn eteenpäin viemiseksi erityisesti aineiston analyysi- ja raportin kirjoittamisvaiheessa. Sen myötä halusimme päästä yhä syvemmälle tekemisessämme. Eri-tyisen tärkeänä koimme sen, että pääsimme tutkimaan vielä suhteellisen tuoretta ilmiötä

ja siten tekemään näkyväksi sellaisia asioita, joilla uskomme olevan merkitystä sekä omassa ammatillisuudessamme että laajemmassa kontekstissa.

Opinnäytetyön tekeminen opetti prosessinomaista ja pitkäjänteistä työskentelyä. Alkuvaiheessa olleet käsitykset ja ajatukset muotoutuivat uudelleen useaan otteeseen työn edetessä. Prosessinomaisuus näkyi etenkin ymmärryksen syventymisenä aihepiiriä ja työn toteutusta kohtaan. Ryhmä- ja yhteistyötaidot olivat keskeisenä elementtinä läsnä koko prosessin ajan. Yhteistyötä tehtiin niin työelämän toimijoiden ja asiakkaiden kanssa kuin meidän opinnäytetyöntekijöidenkin kesken. Jokaisen toimijan erilaiset näkemykset, osaaminen ja toiveet pyrittiin huomioimaan tilanteen mahdollistamalla tavalla. Opinnäytetyöprosessin aikana tuli eteen monenlaisia haasteita ja tilanteita, joissa tarvitsi ongelmanratkaisutaitoja. Koemme kehittyneemme ja oppineemme epäselvien ja monimutkaisempien tilanteiden selvittämisessä.

Olemme kiitollisia kaikille haastateltaville siitä, kuinka avoimesti ja rohkeasti he toivat ajatuksiaan ja omaa tilannettaan esille ja mahdollistivat opinnäytetyömme tekemisen. Ilman heitä emme olisi päätyneet tähän lopputulemaan, emmekä olisi oppineet niin merkittäviä asioita kuin nyt opimme. Pääsimme opinnäytetyössämme osalliseksi yhteisöä, mikä mahdollisti myös oman oppimisemme ja auttoi löytämään itsestämme uusia puolia, taitoja ja voimavaroja. Opinnäytetyön prosessi onkin tarjonnut meille myös ammatillisesti paljon työkaluja ja tietoa niin Green Caresta kuin työllisyyteen liittyvistä asioista, eikä oppimisen anti ole jäänyt vain tutkimuksellisiin asioihin. Meille on vahvistunut se, että haluamme hyödyntää työssämme luontolähtöisyyttä. Tämän prosessin myötä Green Caren mahdollisuudet ovat avautuneet meille ammatillisesti ja otamme ne ilolla vastaan työelämään suunnistaessamme.

11.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö ja sen tulokset toimivat ennen kaikkea apuvälineenä Siun soten järjestämän kuntouttavan työtoiminnan työpajojen suunnittelussa. Pilotti ja tehdyt haastattelut ovat toimineet alueellisesti ensikokeiluna tämän tyyppiselle toiminnalle. Käytännön kokemuk-

sen pohjalta on mahdollista jakaa paikallisesti tietoutta toiminnan jatkamisen kannattavuudesta. Lisäksi opinnäytetyö tarjoaa apua kuntouttavan Green Care -työtoiminnan kehittämiseen.

Opinnäytetyö tuo tietoa myös muille alan toimijoille ja sen kautta saadut tulokset voivat hyödyttää kuntouttavan työtoiminnan toimijatahoja laajemminkin. Kuntouttavan työtoiminnan järjestämistavat ovat pitkälti alueellisten toimijoiden varassa ja heille opinnäytetyö voi antaa uutta perspektiiviä toiminnan suunnitteluun. Green Caren parissa tehdyt tutkimukset ja kokeilut ovat Green Caren tunnettavaksi tekemisen vuoksi mielestämme erityisen tärkeitä. Green Care -toimintaa on mahdollista soveltaa usealle eri asiakasryhmälle sekä monenlaisissa tilanteissa, joten monet toimijat voivat hyötyä opinnäytetyöstämme. Green Care – Green Karelia -hankkeelle opinnäytetyö tarjoaa informaatiota, jolla alueellista Green Care -toimintaa on mahdollista tehdä tunnetuksi markkinoitaessa sitä eri yhteistyötahoille.

Vastaavanlaista Green Care -toimintaa toteutetaan vielä melko suppeasti ja siitä syystä myös tutkimustuloksia Green Caren käytöstä kuntouttavassa työtoiminnassa on saatu vähän. Opinnäytetyöme voi toimia hyvänä esimerkkinä ja pohjana jatkotutkimuksille. Tietoutta erityisesti Green Caren käytöstä työllisyydenhoidossa tarvitaan, mikäli halutaan kehittää uusia toimivia käytänteitä ja innovaatioita työttömien aktivoimisessa. Mikäli tulevaisuudessa Green Care halutaan vakauttaa osaksi kuntouttavaa työtoimintaa, tulisi sitä tutkia enemmän. Opinnäytetyöme haastattelujen kaltaisia tutkimuksia asiakkaiden kokemuksista suhteessa Green Care -menetelmin toteutettuun kuntouttavaan työtoimintaan tulisi tehdä enemmän ja laajemmin. Asiakkaiden kokemusten kartoittaminen Green Care -työtoiminnasta on tärkeää, jotta palvelu palvelee juuri tätä asiakasryhmää mahdollistaen asiakaslähtöisen otteen palvelun tuottamiseen. Asiakkaiden kokemusten perusteella voitaisiin kehittää yleispätevä malli siihen, miten toteuttaa Green Carea kuntouttavassa työtoiminnassa.

Jatkossa voisi myös tutkia, millaisia yksilöllisiä ”jatkopolkuja” kuntouttavaan Green Care -työtoimintaan osallistuneille on löytynyt ja miten kuntoutus on edennyt sen jälkeen. Olisi tärkeää selvittää, millaisia merkityksiä kuntoutuksessaan pidemmälle edenneet asiakkaat antavat kuntouttavalle Green Care -työtoiminnalle jälkikäteen. Sen lisäksi voisi tutkia,

mitä heille on jäänyt toiminnan jälkeen käteen eli millä tavalla toiminnan tarjoamat elementit sekä muut osatekijät ovat mahdollisesti jääneet elämään asiakkaiden arjessa. Tällainen tutkimus antaisi vastauksia Green Care -toiminnan merkityksistä asiakkaiden kuntoutumisprosessissa. Lisäksi se voisi tuoda kuntoutumisen ja työllistymisen parissa työskenteleville toimijoille näkökulmia omien työmenetelmien kehittämiseen ja asiakkaiden ohjaamiseen. Myös organisaatioiden hallinnolliset ja päättävät toimitukset voisivat hyötyä tutkimuksesta.

Lähteet

- Agdal, R., Hopfenbeck, M. & Kogstad, R. 2014. Narratives of natural recovery: Youth Experience of Social Inclusion through Green Care. <http://www.mdpi.com/1660-4601/11/6/6052/htm> 20.9.2018.
- Aho-Mantila, S., Hassinen, J., Marniemi, J. & Rautalampi, J. 2004. Mahdollisuuksien maailma. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys.
- Ainasoja, T. 2014. Green Care osaksi kuntouttavaa työtoimintaa. Tesso. Sosiaali- ja terveyspoliittinen aikakauslehti. <https://tesso.fi/artikkeli/green-care-osaksi-kuntouttavaa-tyotoimintaa> 8.9.2018.
- Ala-Kauhaluoma, M., Keskitalo, E., Lindqvist, T. & Parpo, A. 2004. Työttömien aktivointi Kuntouttava työtoiminta -lain sisältö ja vaikuttavuus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Andersson, L. C., Hetemäki, I., Mustonen, R. & Sihvola, A. 2011. Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus.
- Barton, J., Bragg, R., Pretty, J. & Rogerson, M. 2017. The health and wellbeing impacts of volunteering with The Wildlife Trusts .University of Essex. https://www.wildlifetrusts.org/sites/default/files/2018-05/r3_the_health_and_wellbeing_impacts_of_volunteering_with_the_wildlife_trusts_-_university_of_essex_report_3_0.pdf 8.9.2018
- Elings, M. & Hassink, J. 2008. Green Care Farms, A SafeCommunity Between Illness and the Wider Society. <https://www.researchgate.net/publication/37789203> 22.9.2018.
- Era, T. & Koskimies, H. 2013. Mikä auttaa keskisuomalaisten asiakkaiden arviointeja ammatillisesta kuntoutuksesta ja aktivoinnista. Teoksessa Era, T. (toim.). Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 52–88.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Helsinki: Gummerus.
- Evans, N., Leck, C. & Upton, D. 2015. Growing well-beings: The positive experience of care farms. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/bjhp.12138>. 10.10.2018.
- Forsander, A., Hummasti, A., Mannila, S. & Vehviläinen, J. 2002. Työelämäkynnykset ja haasteelliset ryhmät työllisyyspolitiikan näkökulmasta. Helsinki: Oy Edita Ab. http://www.rakennerahastot.fi/vanhat_sivut/rakennerahastot/tiedostot/esr_julkaisut_2000_2006/08_tyoeLAMakynnykset_ja_haasteelliset_ryhmat_tyollisyyspolitiikan_nakokulmasta.pdf 28.8.2018.
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvikoski, A. & Järvisalo, J. 2006. Työkyvyn moninaisuus. Teoksessa Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.). Työkyvyn ulottuvuudet – Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Hakapaino Oy, 17–34. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129155/Tyokyvynulottuvuudet.pdf?sequence=1>. 9.9.2018.F
- GreenCare Finland. 2018a. Puutarhan käyttö. <http://gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>. 11.9.2018.
- GreenCare Finland. 2018b. Maatilan käyttö. <http://gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>. 11.9.2018.
- Green Care Itä-Suomi. Green Care – Green Karelia -hanke. 2018. <https://greencareita-suomi.fi/greenkarelia> 27.8.2018.

- Haila, Y. 2011. Arkiset valinnat ja ympäristö. Teoksessa Andersson, L. C., Hetemäki, I., Mustonen, R. & Sihvola, A. (toim.). Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 228–246.
- Hine, R., Peacock, J. & Pretty, J. 2008. Care farming in the UK: Contexts, Benefits and Linkst with Therapeutic Communities. Teoksessa Bracey, A., Broekaert, E., De Leon, G., Freestone, M., Haigh, R., McArdle, S., Rawlings, B. & Tucker, S. (toim.) Therapeutic communities, international journal of therapeutic communities. Association of Therapeutic Communities, UK. https://www.carefarminguk.org/sites/carefarminguk.org/files/Journal_of_Therapeutic_Communities.pdf#page=29 8.10.2018.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. 12.9.2018.
- Hirvonen, J., Nissinen, S., Skyttä, T. & Uosukainen, L. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 8.9.2018.
- Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2016. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Juusola, M. 2016a. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. (toim.). Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka Oy, 7–18.
- Juusola, M. 2016b. Eläinavusteinen työskentely. Teoksessa Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. (toim.). Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka Oy, 133–147.
- Juusola, M. 2016c. Luonto ja aivotutkimus. Teoksessa Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. (toim.). Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka Oy, 19–21.
- Juusola, M. & Suomi, A. 2016. Vihreän hoivan historia. Teoksessa Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. (toim.). Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka Oy, 23–31.
- Jokela, K. 2017. Yhteisöllisyys kuntouttavan sosiaalityön tavoitteena maatilaympäristössä. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.). Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu, 35–44.
- Jääskeläinen, A. & Tolvanen, T. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen –teemajulkaisu 1/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121778/B%2019%202016%20Tolvanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%201.pdf?sequence=3>. 10.9.2018.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Karjalainen, V. & Keskitalo, E. 2013. Mitä on aktivointi ja aktiivipolitiikka? Teoksessa Karjalainen, V. & Keskitalo, E. (toim.). Kaikki työuralle! Työttömien aktivointipolitiikkaa suomessa. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 7–18.

- Karjalainen, J. & Raivio, H. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.). Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 12–34.
- Kasvio, T. 2011. Työ kestäväksi. Teoksessa Andersson, L. C., Hetemäki, I., Mustonen, R. & Sihvola, A. Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 211–227.
- Keskitalo, E. 2013. Tavoitteena aktiivinen kansalaisuus. Teoksessa Karjalainen, V. & Keskitalo, E. (toim.). Kaikki työuralle! Työttömien aktivointipolitiikkaa suomessa. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 45–72.
- Kuittinen, M., Lappalainen, K. & Meriläinen, M. 2008. Pedagogiikan ja hyvinvoinnin suhde. Teoksessa Kuittinen, M., Lappalainen, K. & Meriläinen, M. (toim.). Pedagoginen hyvinvointi. Suomen kasvatustieteellinen Seura, 7–11.
- Kuntoutusportti. 2016. Sosiaalinen kuntoutus. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelet/sosiaalinen-kuntoutus/> 27.8.2018.
- Kuntoutusportti. 2017. Mitä sosiaalinen kuntoutus on. <https://kuntoutusportti.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista/> 27.8.2018.
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. 2001/189.
- Larvi, T., Puttonen, S., Toppinen-Tanner, S., Vaaranen, H. & Vanhala, A. 2015. Voimaa arkeen. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Lehto, A. 2012. Green Care osaksi sosiaalityötä? luontoon tukeutuvat työmenetelmät ja paikallinen erityisyys. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Lehto.Armi%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Lehto.Armi%20(3).pdf) 8.9.2017.
- LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. 2018. Suomalainen Green Care. LuontoHoivan & LuontoVoiman –laatutyökirja. <http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf> 11.10.2018.
- Maasola, M. & Toivakka, S. 2017. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemukseen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Melkkilä, K. 2015. "Mä voin paremmin, jos mä tulen tänne" –Kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta hevostallilla. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107575/Katriina_Melkkila.pdf?sequence=1&isAllowed=y 9.9.2018.
- Moilanen, T., Ojasalo, K. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Mouhi, T. 2017. Toimijuus ja osallisuus valtaistumisen ja voimaantumisen välineenä Green Care –toiminnassa. Teoksessa Jääskeläinen, A. & Leppänen T. (toim.). Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Lapin ammattikorkeakoulu, 27–33.
- Nyrhinen, S. 2016. Green Care -toiminta pitkäaikaistyöttömien aktivoinnissa. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119140/Nyrhinen_Sari.pdf?sequence=1&isAllowed=y 29.8.2018.
- Oikeusministeriö. 2005. Kohti aktiivista kansalaisuutta. Kansalaisyhteiskunta 2006 - toimikunnan raportti. Oikeusministeriön julkaisu 2005:14. Helsinki: Oikeusministeriö.
- Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Pajukoski, M. & Tapaninen (toim.). Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy, 54–84.
- Palola, E. 2012. Sosiaalinen kuntoutus uudessa sosiaalihuoltolaissa. Kuntoutus 35 (4), 30–34.

- Pohjola, A. 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Kostamo-Pääkkö, K. Ojaniemi, P. & Väyrynen, S. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global, 15–34.
- Prusti, M. 2017. Työ- ja toimintakyvyssä tapahtuvat subjektiiviset muutokset kuntouttavan työtoiminnan aikana - tarkastelun kohteena Luonnollisesti töissä -hanke. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135144/Prusti_Maarika.pdf?sequence=1&isAllowed=y 29.8.2018.
- Saarikoski, V. 2018. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet nuorten työpajatoiminnassa. Elämänhallintaa kuntouttavan työpajatoiminnan avulla. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143883/oppari_valmis_06022018.pdf?sequence=1 9.9.2018.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sihto, M. 2018. Aktiivinen työvoimapolitiikka. Teoksessa Kajanoja, J. (toim.). Työllisyyskysymys. Helsinki: Into Kustannus Oy, 61–85.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu. Oulu university library. <http://jultika oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>. 11.10.2018.
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.). Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Joki-oinen: MTT, 8–28. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 10.9.2018.
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Täydennyskoulutuskeskus. 12.9.2018.
- Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Osallistava sosiaaliturva. Työryhmän loppuraportti. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70345/URN_ISBN_978-952-00-3581-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y 25.9.2018.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Kuntouttava työtoiminta. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta> 24.8.2018.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70135/kuntouttava.pdf?sequence=1> 24.8.2018.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen Mistä puhumme, kun puhumme osallisuudesta? Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–49. <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/28de52962b89a0715635edce550ab772/1535432542/application/pdf/503574/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkko-versio-pakattuna-16052014.pdf> 28.8.2018
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyvy/mita-toimintakyvy-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> 28.8.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyvy/mita-toimintakyvy-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> 28.8.2018.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Luontolähtöinen kuntoutus lisää hyvinvointia. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/kokemuksia-green-caresta/luontolahtoinen-kuntoutus-lisaa-hyvinvointia> 29.8.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. 20.9.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Kuntouttava työtoiminta. <https://thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta> 23.8.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa> 29.8.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa. https://www.thl.fi/documents/10531/373680/THL_Green_care_haitariesite_200213_vedos1.pdf 29.8.2018.
- Tilastokeskus. 2018. Työmarkkinatilastot. Pitkäaikaistyöttömyys. https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=5&subject_id=7&page_type=sisalto 29.8.2018.
- Tolvanen, T. 2017a. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=add29eb7-8f10-42be-a516-379030afc3ff> 30.8.2018.
- Tolvanen, T. 2017b. Luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.). Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu, 21–26.
- Tulkki, A. 2012. Green Care – Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Jankkila, H. (toim.). Green Care – Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu julkaisusarja C 30, 13–25.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Voimaa! -hanke. 2018. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> 13.9.2018.

Haastattelulupa

Hei,

Olemme sosionomiopiskelijoita Karelia ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönämme tutkimusta Green Care -toiminnan käytöstä kuntouttavassa työtoiminnassa. Tarkoituksenamme on selvittää Green Care -menetelmien toimivuutta kuntouttavana työtoimintana. Tutkimuksessamme keräämme kuntouttavan Green Care -työtoiminnan pilotihankkeessa mukana olevien asiakkaiden kokemuksia toiminnasta.

Tutkimusta varten tarkoituksenamme on haastatella sinua kuntouttavan työtoiminnan asiakkaana ja tallentaa keskustelut aineiston analysoimiseksi. Me opiskelijat olemme salassapito- ja vaitiovelvollisia ja pidämme huolen siitä, että haastateltavien henkilöllisyys pysyy salassa tutkimuksen teon aikana ja sen jälkeen. Haastattelukysymyksiin vastataan nimettömänä ja tutkimusaineisto hävitetään analyysin jälkeen. Allekirjoituksellasi annat luvan haastatteluun ja aineiston käyttöön opinnäytetyössä.

Joensuussa ____/____ _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin,

Katja Kareinen

Meri Kettunen

Rebekka Turpeinen

Siun sote - Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä 1771 Kuntouttava työtoiminta, keskinen Palvelujohtaja, perhe- ja sosiaalipalvelut, keskinen	Päätöspöytäkirja Tutkimuslupapäätös 9.4.2018	Dnro: 733/13.00.01.00/2018 1§	1(3)
---	--	-------------------------------------	------

Asiakkaiden kokemukset Green Care -menetelmistä kuntouttavassa työtoiminnassa / Turpeinen Rebekka / AMK-opinnäytetyö

Selostus asiasta Uusi hakemus.

Päätös Myönnän tutkimusluvan hakemuksen mukaisesti.

Perustelut Perustelut ilmenevät tutkimuslupahakemuksesta.

Lain, asetuksen tai kunnallisen säännön kohta, johon päätös perustuu

Siun soten hallintosääntö 3 luku 3 §
Laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 621/1999
Toimialuejohtajan delegointipäätös 18.1.2018 § 1

Allekirjoitus ja virka-asema

Tämä asiakirja on allekirjoitettu sähköisesti asianhallintajärjestelmässä.
Allekirjoituksen oikeellisuuden voi todentaa kirjaamosta.

Ollila Tuuli
Palvelujohtaja, perhe- ja sosiaalipalvelut, keskinen

Lisätietojen antaja Opetus- ja tutkimuskoordinaattori Mari Matveinen
puh. 013 330 3463, mari.matveinen@siunsote.fi

Tiedoksianto Annettu tiedoksi sähköpostilla 9.4.2018
Tiedoksiantaja Kaija Pietarinen
Jakelu **Rebekka Turpeinen**

.....
.....
.....

Siun sote - Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä 1771 Kuntouttava työtoiminta, keskinen Palvelujohtaja, perhe- ja sosiaalipalvelut, keskinen	Päätöspöytäkirja Tutkimuslupapäätös 9.4.2018	Dnro: 733/13.00.01.00/2018 1§	2(3)
---	--	-------------------------------------	------

Muutoksenhaku

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kuntalain mukaisen kirjallisen oikaisuvaatimuksen.

OHJEET KUNTALAIN MUKAISEN OIKAISUVAATIMUKSEN TEKEMISEKSI

Oikaisuvaatimusoikeus

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla tuomioistuimeen.

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen)
- kuntayhtymän jäsenkunta
- kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimusaika

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymän kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näydetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa katsotaan asianosaisen saaneen tiedon päätöksestä kolmantena päivänä viestin lähettämisestä, jollei muuta näydetä.

Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

Oikaisuvaatimusviranomainen

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, on *Siun sote - Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymän hallitus*.

Postiosoite: Tikkamäentie 16, 80210 Joensuu
Käyntiosoite: Tikkamäentie 16, Joensuu, M-talo, 3. kerros.
Sähköpostiosoite: kirjaamo@siunsote.fi
Puhelinnumero: 013 330 8285

Siun sote - Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä 1771 Kuntouttava työtoiminta, keskinen Palvelujohtaja, perhe- ja sosiaalipalvelut, keskinen	Päätöspöytäkirja Tutkimuslupapäätös 9.4.2018	Dnro: 733/13.00.01.00/2018 1§	3(3)
---	--	-------------------------------------	------

Kirjaamon aukioloaika: arkisin 9 – 14.30

Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.

Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava:

- päätös, johon haetaan oikaisua
- se, millaista oikaisua vaaditaan
- millä perusteella oikaisua vaaditaan

Oikaisuvaatimuksessa on lisäksi ilmoitettava tekijän nimi, kotikunta, postiosoite ja puhelinnumero. Jos oikaisuvaatimuspäätös voidaan antaa tiedoksi sähköisenä viestinä, yhteystietona pyydetään ilmoittamaan myös sähköpostiosoite.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS
Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä,
joita toteutetaan ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Green Care Green Carella -hanke Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti)	
	Työn aihe Asiakkaiden kokemukset Green Care -menetelmistä kuntoutuksessa työtoiminnassa	
Tekijä	Nimi Rebekka Turpeinen, Katja Kareinen, Meri Kettunen	Opiskelijanumero
	Puhelin	Postinumero Postitoimipaikka
	Suoritettava tutkinto Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto, sosionomi (AMK)	Sähköpostiosoite rebekka.turpeinen@edu.karelia.fi katja.kareinen@edu.karelia.fi meri.kettunen@edu.karelia.fi
	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Terttu Moilanen, Heli Rinnekallio	Ryhmätunnus STSNS15A
Karelia-amk	Toimipaikka ja osoite Tikkariinne 9, 80220 Joensuu	Tehtävänimike Lehtori
	Puhelin 050 3448397 / Terttu 050 3156572 / Heli	Sähköpostiosoite terttu.moilanen@edu.karelia.fi heli.rinnekallio@edu.karelia.fi
Hanke	Opinnäytetyö liittyy seuraavaan Karelia-amk:n ulkopuolisen rahoituksen hankkeeseen Green Care GREEN KARELIA HANKE s209i6, Euroopan sosiaaliraha, toimintalinja 3. Työllisyys ja hyvinvoinnin parantaminen.	
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyö toteutetaan Karelia-amk:n ulkoisella rahoituksella toteutettavan hankkeen yhteydessä. Tekijä ja Ohjaaja luovuttavat Toimeksiantajalle ja Karelia-amk:lle ulkoisella rahoituksella toteutettuihin aikaansaamiinsa tuloksiin sellaiset oikeudet, jotka Karelia-amk on sitoutunut pitämään itsellään tai luovuttamaan edelleen Karelia-amk:n solmimissa rahoitus- ja yhteistyösopimuksissa. Kyseiset tulosten omistus- ja immateriaali-oikeuksia koskevat sopimusehdot on toimitettu Tekijälle ja Ohjaajalle tiedoksi ja allekirjoittamalla tämän sopimuksen he hyväksyvät ne itseään sitoviksi. Ellei toisin sovita, ei kyseisten oikeuksien luovutuksesta makseta korvauksia. Mikäli edellä mainitut sopimusehdot eivät sitä nimenomaisesti estä, opinnäytetyön tekijälle jää kuitenkin aina rinnakkaiset käyttöoikeudet opinnäytetyöhön muunteluoikeuksin.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin kolmen vuoden ajan toimeksiannon päättymisestä lukien. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paiikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	11.4.2018 Joensuu	
Tekijä	11.4.2018 Joensuu	<i>Rebekka Turpeinen</i> <i>Katja Kareinen</i> <i>Meri Kettunen</i>
Karelia-amk	12.4.2018 Joensuu	<i>Terttu Moilanen</i> <i>Heli Rinnekallio</i>

Teemahaastattelurunko ryhmähaastatteluun

(2 kertaa toiminnan aikana)

Haastattelun teemat ovat **luonto**, **toiminta** ja **yhteisö** ja ne on nostettu esille Green Care toimintatavan pohjalta. Alle on koottu teemarunko.

Luonto

1. Millaisia tunteita, kokemuksia, ajatuksia luonto on herättänyt?
2. Millaisia tunteita olet kokenut luonnossa toimiessa?
3. Mitä luonto on merkinnyt sinulle toiminnan aikana?
4. Mitä koet saaneesi luonnossa olemisesta?

Toiminta

1. Minkälaisissa tehtävissä olet ollut mukana?
2. Millaisena olet kokenut toiminnan? Oletko kokenut sen hyödyllisenä/merkityksellisenä?
3. Millaisia kokemuksia toiminta eläinten kanssa on herättänyt?
4. Millaisia tunteita olet kokenut eläinten kanssa toimiessa?
5. Oletko päässyt tekemään itsellesi mieleisiä ja merkityksellisiä tehtäviä? Mitä? Onko toiminta tarjonut jotakin sellaista, jota ei normaalissa arjessasi ole, mitä?
6. Oletko voinut vaikuttaa toiminnan sisältöön?

Yhteisö

1. Millaista on ollut olla ryhmässä?
2. Miten koet päässeesi osaksi ryhmää? Millaisena näet ryhmän muodostumisen?
3. Millaisena olet kokenut työskentelyn muiden kanssa?
4. Millaisena olet kokenut ryhmän ilmapiirin?
5. Millainen merkitys ryhmällä/yhteisöllä on ollut sinulle?

YKSILÖHAASTATTELU

Tavoitteet

- Miten/Millä tavalla toiminta tuki tavoitteidesi saavuttamista?

Koettu toimintakyky

Fyysinen: (Jaksaminen esim. arjessa, kunto, terveys)

- Millainen merkitys toiminnalla on ollut fyysiseen jaksamiseen/ fyysiseen toimintakykyysi?
- Millaisena koit toiminnan työtehtävien rasittavuuden?
- Miten kuvaisit omaa aktiivisuuttasi työtoimintapäivän aikana?

Psyykkinen: (Mieliala, rauhoittuminen, rentoutuminen, vahvuudet, itsetunto, itseluottamus, vireys, hyvinvointi)

- Onko toiminnalla ollut merkitystä mielialaasi ja mielen hyvinvointisi? Millaista merkitystä?
- Millaista oli tulla joka kerta työtoimintaan? Millaiseksi koit jaksamisesi työtoimintapäivän jälkeen?
- Millaiseksi koit motivaatiosi toiminnan aikana? (kuntoutuminen, toiminnassa käynti)
- Mikä on motivoinut sinua käymään tässä toiminnassa?
- Millainen merkitys toiminnalla on ollut suhteessa itseluottamukseen ja itsetuntoosi?

Sosiaalinen: (ihmissuhteet, sopeutuminen ryhmään, sosiaalinen kanssakäyminen) tarkoittaa kykyä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Siihen liittyy mm. suhteet lähimmäisiin ja muihin ihmisiin sekä elämän mielekkyys.)

- Millaiseksi olet kokenut sosiaalisen toimintakykyysi toiminnan aikana?

Kognitiivinen: (ajattelu, havaitseminen, keskittyminen, tarkkaavuus, toiminnan ohjaus, tiedon käsittely)

- Mitä uusia asioita opit toiminnan aikana /toiminnassa?
- Millaista osaamista sinulle kertyi työtoiminta jakson aikana?

Tulevaisuus:

- Miten toiminta on tukenut kuntoutumistasi nyt ja tulevaisuutta ajatellen?

Green Care -työtoiminnan tarjoamat uudet mahdollisuudet kuntouttavassa työtoiminnassa

- Oletko saanut jotakin uutta/erilaista Green Care -työtoiminnassa? (aikaisemmat kuntouttavan työtoiminnan kokemukset)

Ryhmähaastattelun Analyysipolku

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
<ul style="list-style-type: none"> Tottakai täällä on saanu möyriä ja tehdä sellasia asioita mitä ei kotona pysty tekemään. 	<p>→ Saanut tehdä asioita, joita ei voi omassa arjessa tehdä.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Niin no joo, no vois sitä tiistai-aamunsa varmmaan huonomminkin viettää ja selkä on märkänä niin kai tässä jotakin on tullu tehttyyksi sitten. 	<p>→ Päivän voisi ”viettää huonomminkin”. Tunne, että on tehnyt jotakin.</p>
<ul style="list-style-type: none"> No itellä on niinkun virkistynyt ja pirttee olo kun täältä lähtee että ku verrataan sitten tuolla ku noita - tekkee siellä sisätiloissa aina koko päivän niin siinä tuntuu että pää on ihan pökölö kun niitä samoja asioita... että täällä kyllä tosiaan on semmonen virkistynyt olo. Silleen on vaikuttanu. 	<p>→ Virkistynyt ja pirteä olo päivän päätteeksi, toisin kuin sisätiloissa työskentelyn jälkeen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Joo silleen justtiinsa, että tuota pystyy rennosti ollemaan ja silleen että nii ei tarvii niinku tuota jäykkänä olla kauhistuksissaan sillä tavalla että kyllä se tosi paljon merkkää tämmönen ympäristö. 	<p>→ Ympäristö rentouttaa omaa olemista.</p>
<ul style="list-style-type: none"> No hyvän mielenhän ne (eläimet) tuopi että etenkki ku elläinrakas ihminen ja just halluisin hirvveesti elläimiä itelleni että niin on tosissaan ne kyllä viihtyisyyttä lissää paljon että. 	<p>→ Eläimet tuovat mielihyvää ja lisäävät viihtyisyyttä.</p>
<ul style="list-style-type: none"> No ite ainaki ku tykkään justtiinsa niinku fyysisestä työstä ennemmin kun jostain semmosesta missä ei juuri mittään tehdä niin on niinku tuota ja sitten ei oo ulkopuolinen olokkaa että tuntee niinku kuuluvansa tähän joukkoon silleen ni. Silleen koen. 	<p>→ Fyysinen tekeminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Itellä ainakin jos pääsee jotakii fyysistä tekemään, niin ajatuksetkii kulkee paljon helpommin ja sitä kautta on sitten helpompi olla toisten kanssa. Toisessa kuntoutusryhmässä oon ja siinä istutaan piirissä jossain sisällä niin ei se ei se kuntouta mua millään tavalla. Tätä on paljon parempi. 	<p>→ Fyysinen tekeminen helpottaa ajatusten kulkua ja sosiaalista kanssakäymistä. Kokemus, että toinen kuntoutusryhmä ei kuntouta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Niin ja sen verran vielä tuohon että kun joutuu nää ohjaajatkii tekemään mejän kanssa näitä hommia. Ja jopa opiskelijatkii. Kaikki joutuu osallistummaan. Tämmäänki kaikki oli tuolla tekemässä. Se tarttuu se. Eihän ohjaajien tarvitteis varmmaan mittään tehdä. 	<p>→ Koko yhteisön osallistuminen tekemiseen. Tekeminen tarttuu.</p>

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<ul style="list-style-type: none"> • Kiva, että tekemistä on monipuolisesti ja vaihtelevasti ja saa erilaisia kokemuksia. • Saanut tehdä asioita, joita ei voi omassa arjessa tehdä. • Päivät poikkeavia suhteessa arkeen. Kiva olla mukana. • Kaikki tekemiset erilaista verrattuna arkeen. • Kaikki tekemiset erilaisia arkeen nähden. 	<p>→ Vaihtelua arkeen</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Mukava, kun on päässyt kokeilemaan eläinten hoitamista, kun siitä ei ole ollut aiempaa kokemusta. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Luonto rauhoittaa. Terapeuttinen luontokokemus. • Rentoutuminen. Vapautuminen • Ympäristö rentouttaa omaa olemista. • Ympäristö ja eläimet rauhoittavat. • Ympäristön vehreys saa aikaan positiivisia ajatuksia. 	→ Psykkinen hyvinvointi

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> • Merkityksellisyys • Mielekkyyys • Ajankulku 	→ Itsensä tarpeelliseksi kokeminen
<ul style="list-style-type: none"> • Osallistuminen • Toiminnallinen osallisuus • Tasavertaisuus • Ryhmähenki 	→ Osallisuus yhteisössä
<ul style="list-style-type: none"> • Eläimet vahvistavat luontokokemusta • Eläinten merkitys 	→ Eläimet osana luontokokemusta
<ul style="list-style-type: none"> • Luontosuhde • Ympäristön merkitys 	→ Luontokokemuksen syventyminen
<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujälähtöisyys • Rentous 	→ Vapaus
<ul style="list-style-type: none"> • Kokemusten lisääntyminen • Vaihtelua arkeen 	→ Tekemisen mielekkyys
<ul style="list-style-type: none"> • Omana itsenä oleminen • Psykkinen hyvinvointi • Voimavarojen vahvistuminen 	→ Voimaantuminen

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> • Itsensä tarpeelliseksi kokeminen • Osallisuus yhteisössä • Vapaus 	<p>→ Green Care toiminnan merkitys yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksiin</p>	<p>→ Asiakkaiden kokemukset Green Care –toiminnan elementeistä</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Eläimet osana luontokokemusta • Luontokokemuksen syventyminen 	<p>→ Luontoympäristön ja eläinten merkitys hyvinvoinnin kokemukseen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Tekemisen mielekkyys • Voimaantuminen 	<p>→ Kokemuksia Green Care -toiminnan merkityksestä arkeen</p>	

Yksilöhaastattelujen analyysipolku

