

# **”Vähä niiku mökille tulis joka päivä, ku tulee tänne”**

**Kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta luontoympäristössä**

Emma Ruokonen  
Tiia Vihavainen

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2018  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijät Ruokonen Emma Vihavainen Tiia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2018
	Sivumäärä 50	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>"Vähän niiku mökille tulis joka päivä, ku tulee tänne"</b> Kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta luontoympäristössä		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti (AMK)		
Työn ohjaajat Heidi Kihlström Teija Häyrynen		
Toimeksiantaja Green Care –keskus Könkkölä ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata Green Care –keskus Könkkölä ry:n työpajatoimintaan osallistuneiden kokemuksia työtoiminnasta luontoympäristössä. Tavoitteena oli selvittää mitä tekijöitä osallistujat pitivät merkittävinä ja kuinka ympäristön vaikutus toimintaan koettiin. Tutkimuskysymyksinä olivat: Mitkä tekijät olivat tukeneet osallistujien toimintaa luontoympäristössä ja mitkä kokemukset olivat osallistujien näkökulmasta merkityksellisiä.</p> <p>Tutkimusotteena käytettiin laadullista tutkimusta. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastatteleamalla kymmentä kuntouttavaan työtoimintaan osallistunutta, jotka olivat Green Care –keskus Könkkölä ry:n Lumo-työpajassa kesän 2018 aikana. Haastattelumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jonka teemat koostuivat Inhimillisen toiminnan mallin teoriasta. Haastattelut litteroitiin ja aineisto analysoitiin teoriaohjaavasti.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan todeta, että luontoympäristö yhdessä työpajatoiminnan kanssa on tukenut osallistujien toimintaa sekä tarjonnut merkityksellisiä kokemuksia, kuten kohtaamisia ihmisten ja eläinten kanssa. Merkittävimpiä toimintaa tukevia tekijöitä olivat fyysinen ja sosiaalinen ympäristö ja muutokset motivaatiossa. Merkityksellisimmät kokemukset olivat luontoretket, eläimet ja yhteisöllisyyden tunne.</p> <p>Johtopäätöksenä todettiin, että työtoiminta luontoympäristössä tuki osallistujien arjessa selviytymistä. Tulokset eivät kerro, kuinka pitkävaikutteista työpajatoiminta on ja miten se on vaikuttanut pidemmällä aikavälillä osallistujien uudelleen kouluttautumiseen tai työllistymiseen, joten tätä voisi tulevaisuudessa tutkia lisää. Lisäksi opinnäytetyössä esitetyn teoriataustan yhteneväisyyksien pohjalta olisi mahdollista jatkokehittää malli ohjaamaan ja tukemaan luontolähtöisen toiminnan käyttöä toimintaterapiassa.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) green care, toimintaterapia, kuntouttava työtoiminta, Inhimillisen toiminnan malli (MOHO), teemahaastattelu		
Muut tiedot ( <a href="#">salassa pidettävät liitteet</a> )		

Authors Ruukonen Emma Vihavainen Tiia	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2018
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 50	Permission for web publication: x
Title of publication <b>"It's like coming to a summer cottage every day when you come here"</b> Experiences of exemplary employment in the nature environment		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisors Heidi Kihlström Teija Häyrynen		
Assigned by Green Care center Könkkölä ry		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to describe the participants' experiences in the workshops in the nature environment at the Green Care Centre Könkkölä ry. The aim was to determine which factors the participants considered important and how they viewed the environmental impact on their experiences. The research questions were: Which factors supported the participants' activities in the nature environment? And Which experiences were relevant from the participants' point of view?</p> <p>The study had a qualitative research approach. The data was collected by interviewing ten participants of the Lumo workshop at the Green Care Center Könkkölä during the summer of 2018. The interview method used was a theme interview in which themes consisted of the theory of the Model of Human Occupation. The interviews were transcribed, and the material was analyzed by using theme-based content analysis. Based on the results, it could be stated that the nature environment together with the workshop supported the participants' occupational performance and provided meaningful experiences, such as encounters with people and animals. The most significant factors supporting occupation were the physical and social environment and changes in motivation. The most significant experiences were nature trips, animals and a sense of participation.</p> <p>In conclusion, the workshop activities in the nature environment supported the participants' everyday occupations. The results do not indicate how long-lasting the effect of the workshop is and how it has affected the retraining or employment of the participants in the long-term. This could be a topic for future research. Additionally, based on the theoretical conclusion presented in the thesis, it would be possible to further develop the model to guide and support nature-based activities in occupational therapy.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) green care, occupational therapy, exemplary employment, Model of human occupation (MOHO), focused interview		
Miscellaneous ( <a href="#">Confidential information</a> )		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Vihreä johdanto.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön lähtökohdat.....</b>	<b>5</b>
2.1	Tarkoitus ja tavoite .....	5
2.2	Toimeksiantaja .....	5
<b>3</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus .....</b>	<b>7</b>
3.1	Aikataulu.....	7
3.2	Opinnäytetyön menetelmä .....	8
3.3	Kohdejoukko ja aineistonkeruu.....	9
3.4	Aineiston analysointi .....	9
<b>4</b>	<b>Green Care .....</b>	<b>11</b>
4.1	Green Care Suomessa ja muualla .....	11
4.2	Luonto, toiminta ja yhteisö .....	12
4.3	Tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus .....	13
4.4	Green Caren menetelmiä .....	14
4.5	Green Care Könkkölän tilalla .....	15
4.6	Luonnon hyvinvointivaikutukset .....	16
<b>5</b>	<b>Inhimillisen toiminnan malli .....</b>	<b>18</b>
5.1	Tahto.....	18
5.2	Tottumus .....	20
5.3	Suorituskyky .....	21
5.4	Ympäristö.....	21
5.5	Toiminnallinen identiteetti, pätevyys ja mukautuminen .....	22

<b>6</b>	<b>Kuntouttava työtoiminta .....</b>	<b>24</b>
<b>7</b>	<b>Teoriataustan yhteneväisyyksiä .....</b>	<b>25</b>
<b>8</b>	<b>Tutkimustulokset.....</b>	<b>27</b>
8.1	Osallistujat.....	28
8.2	Toimintaa tukevia tekijöitä.....	29
8.3	Merkitykselliset kokemukset.....	35
<b>9</b>	<b>Johtopäätökset.....</b>	<b>38</b>
<b>10</b>	<b>Eettisyys ja luotettavuus.....</b>	<b>39</b>
<b>11</b>	<b>Vihreä pohdinta.....</b>	<b>41</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>43</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>47</b>
	Liite 1. Haastattelurunko .....	47
	Liite 2. Saatekirje .....	49
	Liite 3. Suostumuslomake .....	50

## **Kuviot**

Kuvio 1 Green Care -toiminnan elementit ja edellytykset.....	13
Kuvio 2 Inhimillisen toiminnan mallin keskeiset käsitteet ja niiden välinen yhteys ....	23
Kuvio 3 Teoriataustan yhteneväisiä tekijöitä .....	26
Kuvio 4 Osallistujien kokema ympäristön vaikutus suorituskyykyynsä .....	31

## **Taulukot**

Taulukko 1 Esimerkki haastattelun teemoista ja yhdistämisestä analyysiin .....	10
Taulukko 2 Esimerkki tulosten luokittelusta .....	28
Taulukko 3 Esimerkki tulosten luokittelusta ja yhdistämisestä teoriaan.....	29

# 1 Vihreä johdanto

*Hiljaa huojuu korven honka,  
kaukaa kähkö kukkuu.  
Vaieten astuvi vaeltaja,  
mielenmyrsky nukkuu.*

Eino Leino (Suvi-illan vieno tuuli, 1915)

Leinon runo maalaa mielikuvaa maisemasta, joka on monelle suomalaiselle tuttu ja tärkeä. Huojuva mänty ja käen kukkuminen muistuttavat perinteisestä metsämaisemasta, jossa hiljaa kävelevän vaeltajan mieli usein rauhoittuu.

Tänäkin päivänä moni vaeltaa luontoon rauhoittumaan ja sitä onkin kuvattu parhaaksi paikaksi purkaa kiukkua ja käsitellä murheita. Luonnossa voi löytää oman rauhan ja antautua surulleen. Luonnossa olemisen on koettu auttavan arjesta irtautumiseen ja kiireen unohtamiseen. (Simula 2012.) Huojuvan puun katselu tai linnunlaulun kuuntelu saattavat rentouttaa tai viedä huomion stressaavista asioista. Luonto tarjoaa monille aisteille virikkeitä, jotka luonnollisella ja huomaamattomalla tavalla tukevat hyvinvointia. (Vehmasto, 2014, 12, Tourula & Rautio, 2014.)

Luonto on pitkään ollut merkityksellinen, mutta samalla tiedostamaton osa suomalaista kulttuuria ja suomalaisten hyvinvointia. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on keskusteltu viime aikoina paljon ja luontolähtöiset toimintamuodot ovat viimeisten viiden vuoden aikana kehittyneet ja kasvaneet. (MTT/Vehmasto 2014.) Eräs tunnetuimmista luontolähtöisistä toimintamuodoista tunnetaan nimellä Green Care. Green Care on toimintatapa tai palvelumuoto, jolla tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, joka pyrkii ylläpitämään tai edistämään yksilön tai yhteisöjen hyvinvointia luontolähtöisiä menetelmiä tai toimintamuotoja hyödyntäen. Green Caren käyttö on viime vuosina lisääntynyt Suomessa ja sen vaikutuksista yksilön ja yhteisöjen hyvinvointiin on saatu lupaavia tutkimustuloksia. (Vehmasto 2014, 10-12; Soini 2014, 10; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä Green Caren lisäksi ovat kuntouttava työtoiminta sekä toimintaterapia. Kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu työllistymismahdolli-

suuksien ja elämänhallinnan parantamiseksi ihmisille, jotka ovat pitkään olleet työtöminä. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneiden määrä on Suomessa kasvanut vuosien 2013-2016 välillä 73 prosenttia. Vuonna 2016 kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneiden määrä oli noin 41 700. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Kuntouttavan työtoiminnan määrä on lisääntymässä ja siksi opinnäytetyöllä on ajankohtaista käyttöä, sillä se keskittyy osallistujien henkilökohtaisiin kokemuksiin työtoiminnasta. Keräämällä kokemuksia voidaan saada tietoa, miten palveluja voidaan kehittää yhä asiakaslähtöisempään suuntaan. Kelalla on käynnistynyt vuonna 2018 NEET-projekti, jonka tarkoituksena on kehittää työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten palveluita osana ammatillisen kuntoutuksen lainmuutoksen valmistelua. Projektin lopputuloksena tulisi syntyä uusia kuntoutuspalveluita ja niiden tehokkaampaa tarjoamista nuorille jo varhaisessa vaiheessa. (Kansaneläkelaitos 2018.) Toimintaterapeuttiliiton (2018, 12) mukaan toimintaterapiapalvelujen kehittäminen kannattaa sitoa vahvasti sosiaalisten palveluiden ja nuorten arjen tukemiseen yhteiskunnallisilla tavoitteilla. Opinnäytetyössä on tarkoitus tuoda esille toimintaterapian näkökulmaa kuntouttavaan työtoimintaan.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten Green Care –toimintatapa ja elementit kuntouttavassa työtoiminnassa voivat tukea kuntoutujaa ja mitkä asiat tähän kokemukseen vaikuttavat. Tukevia tekijöitä ja kokemuksia pyritään selittämään toimintaterapian näkökulmasta.

### 2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata osallistujien kokemuksia työtoiminnasta luonto-ympäristössä Lumo-pajassa. Tavoitteena on selvittää, mitä tekijöitä osallistujat pitävät merkittävinä ja kuinka ympäristön vaikutus toimintaan koetaan. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Mitkä tekijät ovat tukeneet osallistujien toimintaa luontoympäristössä?
2. Mitkä kokemukset olivat osallistujien näkökulmasta merkityksellisiä?

### 2.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Green Care –keskus Könkkölä ry, joka vastaa Jyväskylässä sijaitsevan Könkkölän tilan toiminnasta. Tilan 4,5 hehtaarin kokoisella alueella sijaitsee muun muassa talkoovoimin vuonna 1949 rakennettu päärakennus ja kaksi rantasaunaa (Könkkölän tila n.d.), joita toiminnassakin käytetään. Könkkölän tila on monipuolinen toimintakeskus, joka hyödyntää luonto- ja eläinlähtöisiä menetelmiä työllisyyden, yrittäjyyden ja ympäristöoppimisen tukena. Green Care –keskus Könkkölä ry työllistää vakituisesti neljä henkilöä ja lisäksi tilalla on oppisopimuksella neljä henkilöä. (Mäenpää 2018.)

Opinnäytetyössä keskitytään Green Care keskus Könkkölän tuottamaan työllistymis-palveluun, jota järjestetään työpajatoiminnan muodossa. Tilalla toimii ympäri vuoden viisi erilaista työpajaa, jotka ovat kestoltaan kahdesta kolmeen kuukautta. Työpajat



on suunnattu nuorille aikuisille ja erilaisia työtoimintapaikkoja on niin työkokeilijoille, kuntoutujille, oppisopimusopiskelijoille kuin harjoittelijoille. (Mäenpää 2018.)

Opinnäytetyön kohteena on näistä työpajoista yksi, Lumo-paja. Sitä voidaan kutsua starttipajaksi, jonka tavoitteena on yleinen hyvinvoinnin tukeminen. Moni kuntoutuja ohjautuu Lumo-pajaan työllistymispalveluiden kautta. Työpaja on kolmen kuukauden mittainen ja siinä hyödynnetään luontoa ja yhteisöä monipuolisesti tavoitteena lisätä osallistujien valmiuksia työelämään sekä tukea yleistä hyvinvointia. (Mäenpää 2018.)

### 3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toteuttamiseksi on valittu kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote, koska tavoitteena on kartoittaa kokemuksia. Laadullisen tutkimuksen keinoin voidaan ymmärtää ja selittää ihmisryhmän toimintaa tietyssä kontekstissa. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkittavaa kohdetta pyritään tarkkailemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156-158.)

#### 3.1 Aikataulu

Opinnäytetyön ideointi ja toimeksiantajan etsiminen on aloitettu loppuvuodesta 2017. Joulukuussa 2017 on tavattu ensimmäistä kertaa Könkkölän tilan toiminnan ohjaajaa ja yhtä työntekijää suunnittelun ja aiheen rajaamisen merkeissä. Jo ensimmäisessä tapaamisessa opinnäytetyön aihe on rajattu koskevan Könkkölän tilalla toimivaa kuntouttavan työtoiminnan työpajaa, Lumo-pajaa, ja sen toimintaa. Vuoden 2018 alkupuolella tammikuusta huhtikuuhun opinnäytetyön suunnitelmaa ja tutkimuksen aiheen rajausta on työstyetty eteenpäin yhteistyössä Lumo-pajan työntekijöiden kanssa. Tutkimukseen valikoituneet kaksi Lumo-pajaa ovat aloittaneet toukokuun 2018 loppupuolella, jolloin opinnäytetyön tekijät ovat käyneet molemmissa työpajoissa esittäytymässä ja kertomassa tulevasta tutkimuksestaan alustavasti. Tällöin on myös kartoitettu alustavaa määrää halukkaista osallistujista ja jaettu tutkimuksen saatekirjeet.

Haastattelut on toteutettu yhdessä viikossa heinä- ja elokuun välisenä aikana Könkkölän tilan toimitiloissa. Nauhoitetut haastattelut on litteroitu aineiston analyysia varten elokuussa 2018, jonka jälkeen aineiston analysointi ja tutkimustulosten kirjoittaminen on tehty syys- ja lokakuussa. Tämän jälkeen opinnäytetyö on viimeistelty ja lähetetty opinnäytetyöryhmälle marraskuussa 2018. Opinnäytetyön keskeiset tulokset esitetään toimeksiantajalle marraskuussa ja opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa joulukuussa 2018.

### 3.2 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyön tavoitteena on tulkita osallistujien kokemusta ja saada parempaa käsitystä kokemukseen vaikuttaneista elementeistä. Perttulan (2009, 137) mukaan kokemus on elävä ilmiö, jonka tekee eläväksi sen rakenteellinen side yksilön elämäntilanteeseen. Tajunnallisuudella on tapa suuntautua oman toimintansa ulkopuolelle ja merkityksellistää suuntautumisen kohteena oleva aihe, ja tämä omalta osaltaan tekee kokemuksesta elävän. Elävä kokemus voi olla laadultaan tietoa, tunnetta, intuitiota, uskoa ja niiden yhdistelmiä. Kun tutkitaan kokemusta, lähtökohtana että elävä kokemus on tapahtunut tutkimukseen osallistuvien omassa elämässä. (Perttula 2009, 137.)

Opinnäytetyön aineiston keruutavaksi on valikoitunut haastattelu. Kokemusten tutkiminen empiirisesti edellyttää tutkimukseen osallistuvien kuvaus kokemuksistaan jollain tavalla. Tutkija voi käyttää mitä tahansa hyväksi katsomaansa tapaa hankkia empiiristä tutkimusaineistoa. Hankintatapoja voivat olla esimerkiksi puhe, teksti, valokuvat tai vaikka ilmeet ja eleet. Tutkimusaineistoon on kuitenkin oltava mahdollisuus palata. (Perttula 2009, 140.) Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi on valittu haastattelu, sillä Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 35) mukaan haastattelu korostaa ihmisen subjektiivisuutta tutkimustilanteessa ja antaa mahdollisuuden tuoda itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti esille. Haastattelu antaa mahdollisuuden tulkita kysymyksiä ja se on menetelmänä joustava sekä sallii kysymysten täsmennykset (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35-37).

Haastattelumenetelmänä käytetään teemahaastattelua, joka on puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelu sopii menetelmäksi, kun haastateltavat ovat kokeneet saman tilanteen, tässä tapauksessa tilanteeksi katsotaan työtoiminta Lumo-pajassa, jolloin haastattelu voidaan kohdentaa tiettyihin teemoihin. Teemahaastattelun ajatuksena on, että yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita pystytään tulkitsemaan tällä menetelmällä. Haastattelu etenee tiettyjen teemojen varassa, mutta teemahaastattelusta puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys, joka antaa haastattelijalle vapautta edetä vuorovaikutustilanteen mukaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35-37.)

Teemahaastattelun teemat nousivat Inhimillisen toiminnan mallin (Kielhofner 2008, 11-31) neljästä toiminnan osa-alueesta, joita ovat tahto, tottumus, suorituskky ja ympäristö. Näiden lisäksi yhtenä teemana haastattelussa näkyy luonto. Nämä teemat ohjailivat haastattelun rakentumista ja haastattelukysymyksiä. Oli tärkeää, että Inhimillisen toiminnan mallin teoria oli opinnäytetyön tekijöillä ymmärrettynä haastattelurunkoa rakentaessa. Haastattelurungossa (ks. Liite 1) kysymyksiä on yhteensä 21, joista 6 liittyy tahdon, 4 tottumuksen, 4 suorituskvyn ja 3 ympäristön osa-alueeseen. Yksi kysymys liittyi luontoteemaan ja yhdellä kysymyksellä kartoitettiin parhaimpia kokemuksia. Kysymysten muodot eivät ole haastattelutilanteessa olleet haastattelurungon mukaisia, vaan muokattu jokaisessa haastattelutilanteessa sopiviksi ja jokainen haastattelu on edennyt omalla tahdillaan.

### 3.3 Kohdejoukko ja aineistonkeruu

Laadullisessa tutkimuksessa otetaan usein käsittelyyn pieni määrä tutkittavia ja saatua materiaalia pyritään analysoimaan perusteellisesti, jolloin aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ole määrä vaan laatu. Kohdejoukko pyritään valitsemaan laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti tutkittavaa asiaa koskien. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuvat ovat nuoria aikuisia, jotka osallistuvat Green Care –keskus Könkkölän Lumo-pajan kuntouttavaan työtoimintaan erilaisin henkilökohtaisin tavoittein. He valikoituvat tutkimukseen satunnaisesti ja vapaaehtoisesti. Opinnäytetyön aineistoa kerätään kahdesta työpajasta, jotka toimivat kolmen kuukauden ajan samaan aikaan. Osallistujat ovat työpajassa paikalla kahtena päivänä viikossa.

### 3.4 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä haastattelun avulla kerättyä tietoa analysoidaan sisällönanalyysillä. Analyysin vaiheisiin kuuluu aineiston kiinnostavien asioiden valinta ja erottelu muusta aineistosta, haastatteluaineiston läpikäynti ja litterointi, luokittelu tai teemoittelu ja lopuksi yhteenvedon kirjoittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104)

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineiston alaluokat syntyvät aineistosta ja yläluokat tulevat teoreettisista käsitteistä. (Mts. 133) Siten tämän opinnäytetyön sisällönanalyysi voidaan nähdä teoriaohjaavana, koska tarkoituksena on pelkistää haastatteluaineisto ja liittää se teoreettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaavan sisällön analyysin käyttöä tukee myös haastattelun teemojen teoriapohjaisuus (ks. Taulukko 1). Teemahaastatteluissa on tarkoitus käyttää Inhimillisen toiminnan malliin (Kielhofner 2008) perustuvia käsitteitä, jolloin oletuksena on teemojen toistuvuus vastauksissa ja siten vastaavuus myös analyysin vaiheessa.

Taulukko 1 Esimerkki haastattelun teemoista ja yhdistämisestä analyysiin

<b>tutkimuskysymys</b>	<b>haastattelukysymys</b>	<b>teoreettinen käsite</b>
toimintaa tukeneita tekijöitä	Onko arkirutiineissa tapahtunut muutosta työpajan aikana?	tottumus
merkityksellisiä kokemuksia	Onko työtoiminnan aikana tullut asioita, joita haluaisit tehdä tulevaisuudessa?	tahto
toimintaa tukeneita tekijöitä	Miten olet kokenut luonnon läsnäolon työtoiminnan aikana?	luonto

## 4 Green Care

Green Carella tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään ylläpitämään tai edistämään yksilön tai yhteisöjen hyvinvointia luontolähtöisiä menetelmiä tai toimintamuotoja hyödyntäen. Näitä menetelmiä ja toimintamuotoja voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä. Green Caren hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon antaman elvyttävän kokemuksen, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta. (Vehmasto 2014, 10-12.)

### 4.1 Green Care Suomessa ja muualla

Green Care on kansainvälisesti käytetty toimintamalli, jossa luontoa käytetään edistämään tai tukemaan yksilöiden tai ryhmien hyvinvointia. Green Caren määritelmät eri maiden välillä vaihtelevat ja määritelty toiminta voi olla eri muotoista maiden välillä. (Vehmasto 2014, 8-10; Soini 2014 7-10.) Eri maissa Green Caren suurimmat asiakaskunnat vaihtelevat ja vaihtelevuutta on nähtävissä myös luontolähtöisten menetelmien käytössä. Esimerkiksi pohjoismaissa eläinlähöisten menetelmien käyttö on hyvin suosittua, kun taas Alankomaissa ja Belgiassa on keskitytty maatala-avusteiseen toimintaan. (Hauberhofer, Elings, Hassink & Hine 2010, 106-107) Suomessa käsite on otettu käyttöön ensimmäisen kerran vuonna 2006. Se kattaa sisällöltään, tavoitteiltaan ja toiminnoiltaan paljon erilaisia palveluita, joissa luonto on merkittävässä osassa joko menetelmänä, toimintamuotona tai ympäristönä. Viime vuosina Green Care -toimintaa on kehitetty yhä moniammatillisempaan suuntaan hankkeiden ja yritysten toimesta. (Vehmasto 2014, 8; Soini 2014, 7.)

Suomessa Green Care jaetaan luontohoivaan ja luontovoimaan sen tuottamien palveluiden perusteella. Luontohoivaan kuuluvat palvelut ovat julkisen sektorin vastuulla olevia luontolähtöisyyttä hyödyntäviä hoivan ja kuntoutuksen palveluita. Palveluihin liittyy monia säännöksiä ja niitä on säädelty esimerkiksi niin, että monissa niissä palvelun tarjoajalla tulee olla sosiaali- tai terveysalan koulutus tai kiinteä yhteistyö koulutettujen toimijoiden kanssa. Luontohoivan palveluiden asiakkaina ovat

ihmiset, joilla on hoivan tai kuntoutuksen tarve tai he ovat vaarassa syrjäytyä muusta yhteiskunnasta. (Vehmasto 2014, 14-15.)

Luontovoiman palveluiden piiriin kuuluvat tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut sekä luontolähtöiset harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut. Luontovoiman palveluiden asiakkaat eivät yleensä ole niin haavoittuvassa asemassa kuin luontovoiman asiakkaat. Tällöin järjestämisvastuussa harvemmin on julkinen sektori. Luontovoiman palveluja tuottavatkin monet tahot eikä niitä ole säädelty niin tarkasti kuin luontohoivan palveluita. Palvelun tuottajilla ei ole vaadittuna sosiaali- tai terveysalan koulutusta. Luontovoiman palveluilla voi olla suuri yhteiskunnallinen merkitys ja niillä voidaan ehkäistä asiakkaiden tarvetta kuntoutukselle tai hoivalle. (Mts. 14-15)

## 4.2 Luonto, toiminta ja yhteisö

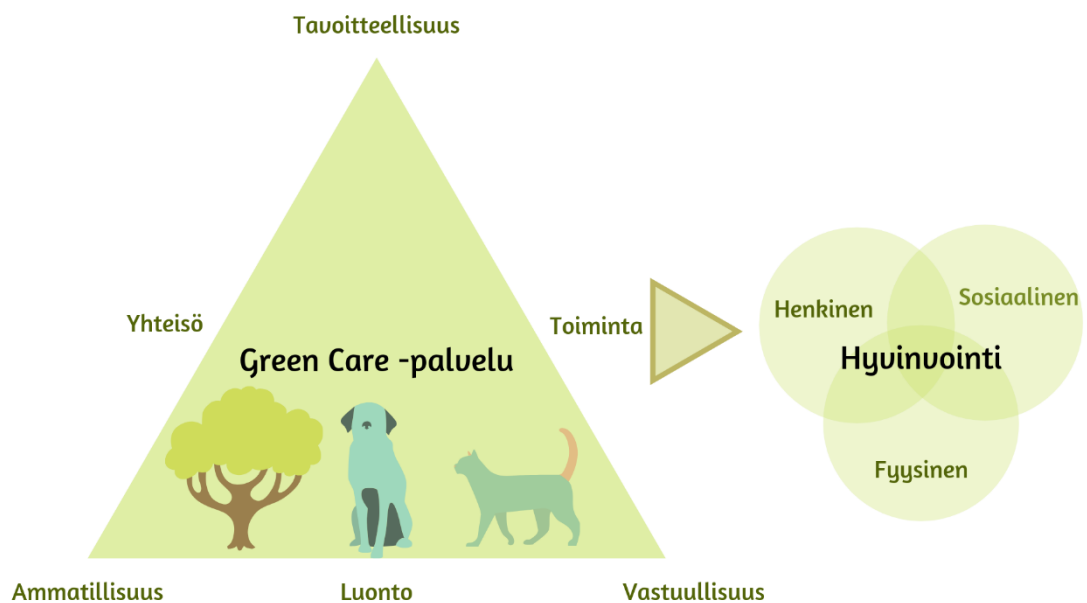
Green Caren voidaan katsoa muodostuvan kolmesta pääelementistä, joita ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näiden kolmen elementin kautta syntyvät Green Caren hyvinvointivaikutukset. Luonnolla on keskeinen rooli Green Caressa. Se voi toimia tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä toiminnalle. Luonto kattaa käsitteenä luonnollisen tai ihmisen muokkaaman ympäristön sekä sen eri elementit, kuten eläimet ja kasvit. Green Caren perusajatuksena on, että toimiminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voi lisätä yksilön toiminnan vaikuttavuutta (ks. kuvio 1). Green Caressa toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja luo mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Luonto tarjoaa puitteet ja virikkeitä monenlaiseen tekemiseen, kokemiseen ja oppimiseen. Tekeminen luonnossa voi myös olla vähäeleistä, kuten maiseman tai eläinten havainnointia ja rauhoittumista. (Vehmasto 2014, 12; Soini 2014, 18-19.)

Yhteisö mahdollistaa osallisuuden. Vuorovaikutus kiinnittää yksilön yhteisöön ja voi tuoda hyväksynnän tunteen. Parhaassa tapauksessa yhteisön tuki suojelee terveyttä ja lisää toiminnan vaikuttavuutta (ks. kuvio 1). Osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne voi Green Caressa syntyä vuorovaikutuksesta ihmisten, eläinten, luontoympäristön tai tietyn paikan kanssa. (Vehmasto 2014, 13; Soini 2014, 23.)

### 4.3 Tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus

Ollakseen vaikuttavaa ja hyvinvointivaikutusten toteutumisen edellytyksenä on Green Carelle luotu kolme edellytystä. Yksi näistä edellytyksistä on tavoitteellinen toiminta, jossa luontoa käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseen. Jokaisen toiminnan tavoitteet räätälöidään palvelun ja asiakastyypin mukaan ja tavoitteellisuus vaatii ryhmä- tai henkilökohtaisten asiakassuunnitelmien tekoa, niiden toteuttamista ja seuranta. Toiminnan tulisi olla loogista ja pitkäjänteistä suhteissa tavoitteisiin. Toisena edellytyksenä on palveluntarjoajan ammatillisuuden ja osaamisen riittävyys suhteessa tarjottaviin palveluihin. (Vehmasto 2014, 10-14.)

Kolmas edellytys, vastuullisuus, syntyy arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Se sisältää sekä ympäristö- että sosiaalisen vastuullisuuden. Vastuullinen palveluntarjoaja ottaa huomioon henkilökunnan, asiakkaat ja luontoa kunnioittavan toiminnan. (Mts. 10-14)



Kuvio 1 Green Care -toiminnan elementit ja edellytykset (mukailtu Vehmasto 2014 & MTT).

Green Care -palveluiden perusajatuksena on, että toiminta luontoympäristössä tai luonnon elementtien kanssa ylläpitää tai edistää asiakkaiden henkistä, sosiaalista ja



fyysistä hyvinvointia, kun palveluissa toteutuvat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus (ks. kuvio 1). (Vehmasto 2014, 11 & MTT).

#### 4.4 Green Caren menetelmiä

Green Caren menetelmät voidaan jakaa luonnon kokemuksellisuuteen sekä vuorovaikutuksellisuuteen luontoelementtien kanssa. Kokemuksellisuus tarkoittaa aktiivista luonnossa liikkumista sekä luonnon katselua. Vuorovaikutuksellisuus luontoelementtien kanssa on esimerkiksi terapeutista puutarhanhoitoa ja eläinavusteista terapiaa. (Haubehofer ym. 2010, 108.)

Green Caren menetelmät voidaan lisäksi jakaa eläin-, luonto-, maatila- ja puutarhaavusteisuuteen. Monille näille menetelmille on yhteistä luontoympäristön moniaistinen ja omaehtoinen kokeminen, luontoon liittyvä toiminnallisuus sekä näiden kautta syntyvä yhteisöllisyys. Eläinavusteinen toiminta on yksi Green Care -käsitteen sisällä toteutettava menetelmä, joka on nimensä mukaan eläinten kanssa toteutettavaa toimintaa, jolla pyritään parantamaan toimintakykyä ja ennaltaehkäisemään erilaisia toiminnan häiriöitä. Eläinavusteisuuden muotoja voivat olla esimerkiksi eläinterapia ja eläinavusteinen toiminta. (Vehmasto 2014, 12.)

Luontoavusteisiin menetelmiin kuuluvat ekopsykologiset harjoitukset, erämaaterapia, seikkailukasvatus ja tavoitteellinen luontoliikunta. Näiden menetelmien tavoitteina voi olla esimerkiksi stressin lieventäminen, oman itsetuntemuksen kasvattaminen ja yleisen hyvinvoinnin edistäminen. (Vehmasto 2014, 12; Sempik, Hine & Wilcox 2010, 41-43.) Puutarhaterapia kuuluu osana puutarha-avusteisuutta ja tarkoittaa terapiaa, jossa on laadittu kliiniset tavoitteet ja kasvien hoitoa käytetään merkittävänä osana näiden saavuttamiseksi. Terapeuttisella pihalla tarkoitetaan ympäristöä, jossa toteutetaan esimerkiksi kasvien ja puutarhan hoitoa osana kuntoutusta ja hyvinvoinnin edistämistä. Terapeuttinen piha voi olla osa työtoimintaa, jossa toiminta sijoittuu pihaympäristöön, jolloin ympäristö toimii kuntouttavana elementtinä. (Vehmasto 2014, 12; Sempik ym. 2010, 40.)

Hoivamaatalous on erityisesti ulkomailla vahvasti Green Care -käsitteeseen liitettävä toiminnan muoto. Siinä maatila tarjoaa esimerkiksi kuntouttavaa työtoimintaa tuen

tarpeessa oleville ihmisille ja samalla se tuottaa maataloutta. Tilalla toimivat käsi kädessä hoiva ja tuotannollinen maatalous. (Vehmasto 2014, 12.) Maatila-avusteinen toiminta tarkoittaa maatilaympäristön ja sen eri toimintojen hyödyntämistä kuntoutuksessa ja hyvinvoinnin lisäämisessä (Bragg & Atkins 2016, 29).

#### 4.5 Green Care Könkkölän tilalla

Könkkölässä Green Caren perusajatus, jossa toiminta tapahtuu luonnon elementtien kanssa tai luontoympäristössä vuorovaikutuksessa yhteisön kanssa, toteutuu työpajatoiminnan lomassa. Työpajojen toiminta tapahtuu pääasiassa luontoympäristössä, kuten metsäretkillä tai kalastaen tilan rannalla. Luonto on työpajojen toiminnassa mukana myös kasvien ja eläinten muodossa, esimerkiksi Verso-tiimissä tehdään puutarhatöitä ja Fauna-pajassa toteutetaan toimintaa eläinten kanssa. Työpajat muodostavat omia yhteisöjään ja Könkkölän ympäristössä yhteisöllisyyttä tuetaan ottamalla kaikki huomioon ja kannustamalla jokaista olemaan oma itsensä. (Mäenpää 2018.)

Könkkölän työpajoissa toteutuvat tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Vastuullisuus näkyy työntekijöiden vastuusta antaa osallistujille tarvittavaa opetusta esimerkiksi eläinten kohtaamisesta sekä henkilökunnan ja osallistujien kunnioittavasta otteesta luontoa kohtaan. Könkkölässä näkyy myös vastuullisuus ympäristöstä ja kierrätys on isossa roolissa päivittäistä toimintaa. Tavoitteellisuus ja vastuullisuus ovat yhdessä ammatillisuuden kanssa Green Caren perusedellytyksiä (Vehmasto 2014, 12). Henkilökunnan moniammatillinen osaaminen tukee yrityksen toimintaa ja osallistujien tukemista kuntoutumisessaan.

Kaikissa työpajoissa yhteisenä tavoitteena on yleinen hyvinvoinnin tukeminen. Tämän lisäksi Verso- ja Fauna-työpajoissa tavoitteet ovat ammatillisia ja nämä työpajat ovat laadultaan työpainotteisia. Lumo-työpajassa toteutetaan luonto-, eläin- ja maatila-avusteisia menetelmiä tavoitteina oppia esimerkiksi stressinhallintaa ja itsensä rauhoittamista.

Lumo-pajan kuntoutujat ovat haavoittuvassa asemassa ja vaarassa syrjäytyä muusta yhteiskunnasta. Lumo-paja on niin sanottu ensipaja, johon työttömiä ja syrjäytymisvaarassa olevia nuoria ohjautuu, kun heidän on tarve oppia arjen perustaitoja, kuten

arkirytmiiä ja stressinhallintaa. Lumo-paja kuuluu kuntouttavan työtoiminnan piiriin, jolloin se on kunnan vastuulla olevaa toimintaa, jota Green Care-keskus Könkkölä tuottaa. (Mäenpää 2018.) Lumo-pajassa toteutuvaa toimintaa voidaan pitää vihreän hoivan palveluna. Vehmaston (2014, 14-15) mukaan vihreän voiman alla olevat palvelut ovat tarkemmin säädeltyjä ja sen asiakkaat ovat haavoittuvammassa asemassa kuin vihreän hoivan palvelun.

#### 4.6 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on viime vuosina tutkittu paljon ja sen vaikuttavuudesta on saatu hyviä tuloksia. Kuitenkin luontolähtöisten interventioiden vaikuttavuuden tutkimisessa on myös paljon haasteita. Monet tutkimukset osoittavat tietyn intervention toimivan tietyllä asiakasryhmällä tietyssä ympäristössä, jolloin yleistystä yksittäisten tutkimusten pohjalta ei voi tehdä. Lisäksi tutkimuksissa on käytetty erilaisia luontoympäristöjä ja saatuja tuloksia on siten vaikea verrata keskenään. Mittareina tutkimuksissa on usein käytetty erilaisia itsearviointiin perustuvia arviointimenetelmiä, joihin sisältyy ongelmia luotettavuuden ja yleistettävyyden kannalta. (Bowler, Buyung-Ali, Knight & Pullin 2010, 7-8.) Kuitenkin lukuisten luonnon terveysvaikutuksia tarkastelevien tutkimusten tulokset ovat samansuuntaisia, joten ne vahvistavat ymmärrystä siitä, että luontoelementeillä on merkittäviä yhteyksiä hyvinvointiin (Tourula & Rautio 2014, 26). Tutkimusten mukaan luontolähtöisten toimintamuotojen antamat hyvinvointivaikutukset ovat laajoja ja ulottuvat niin fysiologiselle, psykologiselle, kognitiiviselle kuin sosiaaliselle tasolle asti. (Annerstedt & Währborg 2011, 375-382; Bragg & Atkins 2016, 60-61; Grahn, Pálsdóttir, Ottosson & Jonsdóttir 2017, 8-13; York & Wiseman 2012, 78-80.) Todettuja hyvinvointivaikutuksia on tutkimuksissa ilmennyt laajalti monella eri asiakaskunnalla, kuten mielenterveyskuntoutujilla, lapsilla, työikäisillä sekä ikääntyneillä. Luontolähtöisten interventioiden voidaan näin katsoa sopivan monelle asiakasryhmälle ja niiden käytön olevan monipuolista kaiken ikäisten kanssa. (De Boer, Hamers, Zwakhalen, Tan & Verbeek 2017, 6; Sempik ym. 2010, 113-116; Grahn ym. 2017, 8-11; Maujean, Pepping & Kendall 2015, 26-30; Hoagwood, Acri, Morrissey & Peth-Pierce 2017, 4-9.)

Luonto voi parhaimmassa tapauksessa tarjota elvyttävän kokemuksen, jota voi verrata flow-kokemukseen. Flow-kokemuksen kuvaillaan sisältävän monia elementtejä, kuten tunnetta toiminnan ja ympäristön hallinnasta, tasapainoa yksilön taitojen ja aktiviteettien tuomien haasteiden välillä sekä sen hetkisten huolten, rajoitteiden, ajan ja paikan häviämistä. Lisäksi flow-kokemus voi tuottaa nautinnollisuutta ja mielihyvää. (Shin, Yeoun, Yoo & Shin 2010, 41-42.) Shinin ja muiden (2010, 41-42) mukaan metsissä on paljon flow-kokemuksen ja elvyttävyyden elementtejä, ja metsäkokemus voi tuottaa erityisen kokemuksen tilan, jota ei ole saavutettavissa jokapäiväisessä arjessa.

Puutarha-avusteinen toiminta voi auttaa kohentamaan mielialaa, lieventämään stressin oireita ja lisäämään sosiaalista osallistumista (Pálsdóttir, Grahn & Persson 2013, 63-64; York & Wiseman 2012, 78-81; Grahn ym. 2017, 8-12). Pidempi aikaisella, tavoitteellisella ja ryhmämuotoisella puutarhaterapialla saadut tulokset ovat näyttäneet positiivisia merkkejä toiminnallisen suoriutumisen ja pätevyyden lisääntymisestä (Grahn ym. 2017, 8-12). Maatila-avusteisen toiminnan hyötyjä ollaan nähty esimerkiksi masennusoireiden vähentymisessä, sosiaalisten taitojen sekä työelämän taitojen lisääntymisessä ja itseluottamuksen kasvattajana (Abeg, Handa, Honda, Kamiokaa, Kitayuguchi, Mutohi, Okada, Okuizumi, Oshiof, Park, S. Park, & Tsutani 2014, 5-13; Bragg & Atkins 2016, 29-31).

Eläinten kanssa toimimisen on nähty edistävän sosiaalisuutta, rentouttavan sekä tuovan mielihyvää ja nämä ovat eläinavusteisten menetelmien keskeiset tekijät (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 17-20). Eläinavusteiset menetelmät sopivat erityisesti mielenterveyspotilaille, päihderiippuvaisille, lapsille ja vanhuksille (Sempik ym. 2010, 38-39). Eläin voi kuntoutuksessa hyödyttää muuta terapiaa, sillä eläimen läsnäolo voi esimerkiksi motivoida toimintaan, rauhoittaa, auttaa käsittelemään traumamuistoja sekä kohentaa mielialaa. Mielenterveyshäiriöiden riskissä olevien lasten ja nuorten kanssa on saatu hyviä tuloksia eläinavusteisilla menetelmillä. (Hoagwood ym. 2017, 4-8.) Erilaiset eläinavusteiset interventiot voivat edistää tunnetta oman toiminnan tehokkuudesta, kohentaa itsetuntoa sekä lisätä yleistä hyvinvointia ja sosiaalisuutta mielenterveyskuntoutujien parissa. (Abeg ym. 2014, 5-13; Rossetti & King 2010, 46, Maujean ym. 2015, 34).

## 5 Inhimillisen toiminnan malli

Gary Kielhofnerin (2008) Inhimillisen toiminnan malli (englanniksi Model of human occupation) selittää yksilön toimintaan motivoitumista, toiminnasta suoriutumista ja toiminnallisen käyttäytymisen jäsentymistä. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen päivittäinen toiminnallinen suoriutuminen on hänen hyvinvoinnin ja terveyden sekä kehityksen ja muutoksen keskeinen voima. Ihminen käsitetään mallissa aktiivisena ja itseään jatkuvasti jäsentävänä yksilönä, joka muuttuu ajan edetessä. Mallin mukaan osallistuessaan työhön, leikkiin ja muihin erilaisiin arjen toimintoihin yksilö ylläpitää ja vahvistaa sekä muokkaa ja muuttaa omaa pätevyyttään, uskomuksiaan ja mieltymyksiään. (Kielhofner 2008, 11-31.)

Inhimillisen toiminnan mallin (Taylor & Kielhofner 2017, 4-5) mukaan ihmisen toiminta koostuu tahdosta, tottumuksesta ja suorituskyvystä. Lisäksi ympäristö luo edellytykset toiminnalle. Ympäristö käsittää fyysisen kontekstin lisäksi niin sosiaalisen, kulttuurisen, taloudellisen kuin poliittisen kontekstin, jotka vaikuttavat henkilön toimintaan. Ihmisen toiminta heijastaa näin yksilön sisäisten tekijöiden sekä ympäristötekijöiden vaikutuksia. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013, 235.)

### 5.1 Tahto

Tahto -käsitteellä tarkoitetaan ajatusten ja tunteiden mallia, joka muovautuu ihmisen yksilöllisen elämänhistorian perusteella. Tahto auttaa ihmistä ennakoimaan ja valitsemaan kokemuksen ja tulkinnan avulla elämän toimintoja ja siten vaikuttaen siihen, kuinka ihminen suhtautuu toimintaan. Tahdolla on tärkeä rooli toimintaan motivoitumisessa. (Kielhofner 2008, 47.) Tahdon nähdään Inhimillisen toiminnan mallissa koostuvan henkilökohtaisen vaikuttamisen, arvojen sekä mielenkiinnon kohteiden osaluista, jotka ovat punoutuneina yhteen. Näitä osaluista muokkaavat ihmisen historia ja elämäkokemukset, temperamentti, kulttuuri sekä mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet. (Wook Lee & Kielhofner 2017, 39-51.)

Henkilökohtaisella vaikuttamisella tarkoitetaan ihmisen uskoa toimintansa tehokkuudesta. Henkilökohtainen vaikuttaminen sisältää ihmisen tiedon omista kyvyistään

sekä tunteen oman toimintansa tehokkuudesta. Ihminen luo tietoisuutta omista kyvyistään esimerkiksi peilaamalla omia mahdollisuuksiaan ja voimavaroja siihen, mitä omassa kulttuurissa pidetään merkityksellisenä ja hyvänä elämänä tai tärkeänä tehdä. Tunne oman toiminnan tehokkuudesta syntyy ihmisen havainnoista oman suorituksensa hallitsemisesta ja sen kautta saavutetuista tuloksista. Joskus sairauden tai vamman myötä ihmisen tietoisuus omista kyvyistään voi hämärtyä, jolloin henkilö voi tiedostaa omat kykynsä alhaisimmiksi kuin ne todellisuudessa ovat. Tämä voidaan nähdä entistä rajoittavampana henkilön toimintakyvylle kuin itse sairaus tai vamma. (Wook Lee & Kielhofner 2017, 42-45.)

Ihmiset omaksuvat elämänsä aikana tiedon siitä, mitä on väärin ja mitä taas oikein ja tärkeää tehdä. Arvot syntyvät tiedosta, mikä on hyvää, oikein ja tärkeää. Ihmisiä ympäröivä yhteiskunnallinen kulttuuri ja pienemmät alakulttuurit vaikuttavat arvoihin osoittamalla, millä on väliä ja minkälaista elämää on merkityksellistä saavutella. Seuratessaan yhteiskunnan ja kulttuurinsa arvoja ja toimiessaan niiden mukaan saa ihminen kokemuksen kuuluvuudesta ja hyväksynnästä. Ihmiset kokevat velvollisuudekseen seurata yhteisiä arvoja ja tämä vaikuttaa yksilön oman arvon tunteeseen positiivisesti, kun siinä onnistuu. Joskus yhteisten arvojen tavoittelu ei onnistu, jos ihminen ei esimerkiksi pääse työelämään vamman tai sairauden vuoksi. Tällainen toimintakyvyn puute on silloin ristiriidassa arvojen kanssa, ja kun ihminen ei pysty oman tilansa vuoksi toimimaan yhteiskunnan arvojen mukaan, vähentää se hänen oman arvon tunnettaan, jolla taas on vaikutusta itsetuntoon. (Wook Lee & Kielhofner 2017, 46-48.)

Tahdon osa-alueeseen kuuluvat henkilökohtaisen vaikuttamisen ja arvojen lisäksi mielenkiinnon kohteet, jotka omalta osaltaan ohjaavat ihmistä toteuttamaan itseään niiden toimintojen parissa, jotka hän kokee miellyttäväksi ja nautinnollisiksi. Jokaisella ihmisellä on omat kiinnostuksen kohteensa, jotka koostuvat esimerkiksi juuri nautintoa tuovista toiminnoista. Ihmiselle muodostuu hänen elämänsä aikana tiettyjen mieluisten toimintojen kaava, joita hän toistaa. (Wook Lee & Kielhofner 2017, 48-49.)

## 5.2 Tottumus

Tottumus -käsite tarkoittaa sisäisten valmiuksien ja taipumuksien mallia, jota ohjaa roolit ja tavat ajallisessa, fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Ihmisen elämän toiminnot ovat roolien ja tapojen mukaan järjestäytyneitä ja mahdollistavat käyttäytymisen näiden eri ympäristöjen tehtävien vaatimusten mukaan. Tottumus on tärkeä osa ihmisen toiminnallista osallistumista. (Kielhofner 2008, 64.)

Tottumus selittää ihmisen tapaa toimia tietyllä tavalla omassa arjessaan, kuten lähes automaattisesti toteutuvat rutiinit ja tavat. Tottumuksen avulla ihminen ei tietoisesti ajattele tekemiään asioita, vaan esimerkiksi tutun ympäristön vihjeet auttavat toimimaan ihmiselle ominaisella tavalla. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 16-17.) Esimerkiksi ihminen, joka on tottunut kulkemaan tiettyä luontopolkua, osaa kävellä reitin sujuvasti, koska ympäristö on hänelle tuttu ja hänen tapansa ja roolinsa mahdollistavat sen.

Tottumus siis muodostuu rutiineista, jotka edelleen koostuvat tavoista ja rooleista. Tavat alkavat muodostua jo vauvana vanhempien kautta esimerkin kautta, milloin herätään, syödään ja nukutaan. Kun lapsi kokee nämä toiminnot uudelleen ja uudelleen, hänelle alkaa muodostua tapa tehdä asioita tietyllä tavalla eli käyttäytymistyyli. Jotkin käyttäytymistyyliä pysyvät suhteellisen samanlaisina elämän ajan kuten nukkuminen, toiset taas ovat taipuvaisempia muuttumaan ihmisen roolien ja toiminnan myötä. Tavat siis ohjaavat ihmisen käyttäytymistyyliä ja toimintaa tavanomaisessa tilanteessa ja ajankäytössä. Roolien muodostumiseen vaikuttaa sosiaalinen ympäristö ja kulttuuri, koska ihminen toimii ja kuuluu sosiaaliseen ympäristöön, jonka kautta roolit omaksutaan. Roolit vaikuttavat ihmisen toimintaan määrittelemällä minkälaisia tekoja ihminen tekee, tekojen sisältöä ja tapaa sekä kuinka aika näihin tekoihin jakautuu. (Kielhofner 2008, 55- 61.) Ilman tottumuksen tuomia yksilöllisiä tapoja ja rutiineja tavallisesta päivästä selviytyminen olisi hankalaa. (Kielhofner 2008, 56-57.)

### 5.3 Suorituskyky

Inhimillisen toiminnan mallissa suorituskyky nähdään moniulotteisena käsitteenä, joka näkyy mahdollisuutena tehdä asioita pienissäkin arkisissa toimissa. Suorituskyky sisältää ulkoiset (fyysiset) tekijät kuten ihmisen aivot ja lihakset sekä sisäiset (psyykkiset) tekijät kuten tiedonkäsittelyn. Yhdessä ruumiin rakenteet ja kehon toiminnot luovat pohjan suoritukselle. Niihin yhdistettynä ihmisen omakohtainen käsitys ja kokemus toimintakyvystään sekä ympäristö vaikuttavat toiminnan suoritukseen. (Kielhofner 2008, 18.) Esimerkiksi ihminen, joka on tottunut kulkemaan tiettyä luontopolkua, huomion kiinnittyttyä toisaalle, kompastuukin matkallaan. Tapahtuma jää hänen muistiinsa ja seuraavalla kerralla hän saattaa toimia eri tavalla, joten sisäinen kokemus vaikutti hänen käyttäytymiseensä. Yksinkertaistettuna voisi siis sanoa suorituskyvyn tarkoittavan mahdollisuutta tehdä asioita kykyjen, omakohtaisen kokemuksen ja ympäristön tekijöiden avulla.

### 5.4 Ympäristö

Ympäristö käsitetään fyysisenä tilana ja olosuhteena, jossa toiminta tapahtuu, ympäristöiden sosiaalisten ryhmien ja sen jäsenten muodostavana sosiaalisena ympäristönä sekä kulttuurin ja ekonomisten resurssien vaikutuksen alaisena ympäristönä. (Kielhofner 2008, 86-92.)

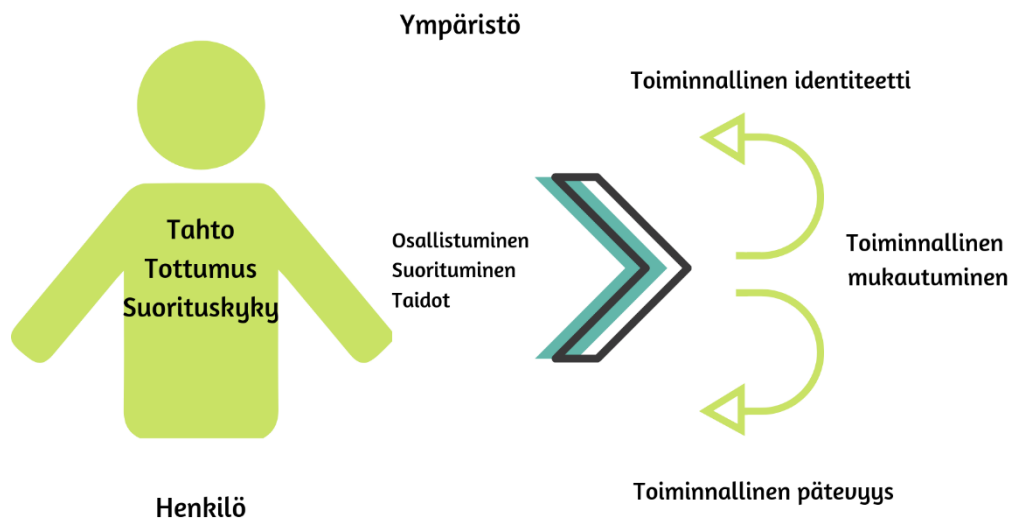
Ympäristöllä on suuri vaikutus toimintaan ja toimintakykyyn. Ympäristö voi joko tukea ja edistää tai rajoittaa ihmisen toimintakykyä. Sama ympäristö voi näyttäytyä eri ihmisille eri tavalla, ja ympäristöstä saatu kokemus voi olla eri ihmisillä aivan erilainen. Tähän kokemukseen vaikuttavat ihmisen motivaatio, elämäkokemukset, arvot, tavat ja tottumukset sekä fyysinen suorituskyky. Ympäristön vaikutus tarkoittaa yksilön kokemusta tietyn ympäristön antamista mahdollisuuksista ja tuesta sekä sen vaatimuksista ja rajoituksista. Ympäristön vaikutuksella voi hyvässä tapauksessa olla edistävä vaikutus yksilön toimintakykyyn. Joissain tapauksissa ympäristön vaikutus näyttäytyy negatiivisesti, jolloin se voi vaikeuttaa ja estää yksilön toimintakykyä. Ympäristö voidaan nähdä kriittisenä toiminnan ulottuvuutena, joka joko tukee yksilön toimintaa tai häiritsee sitä. (Kielhofner 2008, 21, 86-92.)



Fisherin, Parkinsonin ja Haglundin (2017, 93-96) mukaan ympäristö koostuu fyysisestä, sosiaalisesta ja toiminnallisesta ulottuvuudesta, jotka näkyvät ihmisen lähiympäristössä, paikallisessa sekä maailmanlaajuisessa yhteydessä. Fyysistä ulottuvuutta ovat rakennettu ja luonnollinen tila sekä ihmisten toimintaan käyttämät esineet. Fyysisen ympäristön ominaisuuksia ovat esimerkiksi esteettömyys ja turvallisuus. Ympäristön sosiaalinen ulottuvuus rakentuu ihmissuhteista ja vuorovaikutuksesta. Sosiaalisen ympäristön ominaisuuksiin kuuluu esimerkiksi mahdollisuus saavuttaa ja kehittää toivotunlaisia ihmissuhteita sekä saada emotionaalista tukea kuten arvostusta ja hyväksyntää. Toiminnallinen ulottuvuus koostuu ihmisen elämään kuuluvista toiminnoista kuten itsestä huolehtimisesta, työstä, vapaa-ajasta ja kotitöistä. Toiminnallisen ympäristön ominaisuuksiin kuuluu, että toiminnot vastaavat ihmisen kykyihin ja tarjoavat haastetta, ovat kiinnostavia ja nautinnollisia, tarjoavat mahdollisuuden osallisuuden ja sopivat ajallisesti ihmisen tarpeisiin ja odotuksiin. (Fisher, Parkinson & Haglund 2017, 93-96.)

## 5.5 Toiminnallinen identiteetti, pätevyys ja mukautuminen

Toiminnallinen osallistuminen viittaa suuriin toimintakokonaisuuksiin, joihin ihminen osallistuu arjessaan sosiokulttuurisen ympäristön mukaisesti. Näitä toimintakokonaisuuksia ovat esimerkiksi työ, leikki ja itsestä huolehtiminen. Jokaiseen toimintakokonaisuuteen kuuluvat erilaiset teot ja tehtävät, jotka ihminen tekee oman valintansa ja ympäristön ohjaamana. Toiminnalliseen osallistumiseen vaikuttavat tahto, tottumus, ympäristö ja suorituskky, ja toiminnallinen osallistuminen vaikuttaa ajan myötä toiminnallisen identiteetin muodostumiseen (ks. kuvio 2). (De las Heras de Pablo, Fan & Kielhofner 2017, 107, 117; Hautala ym. 2013, 243-246.)



Kuvio 2 Inhimillisen toiminnan mallin keskeiset käsitteet ja niiden välinen yhteys  
(mukaillen Kielhofner 2008; Taylor & Kielhofner 2017 & Hautala ym. 2013).

Toiminnallinen identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään toimijana. Se on yhdistelmä henkilökohtaista vaikuttamista, mielenkiinnon kohteita, rooleja, arvoja, mieluisia ja tuttuja elämän rutiineja, toiminnallisia valintoja sekä käsitystä ympäristöstä saatavasta tuesta ja ympäristön odotuksista toiminnalle. Toiminnallinen identiteetti ohjaa ihmistä valitsemaan mieluista tulevaisuutta ja ohjaa tulevaisuuden valintoja. Se kuvastaa, millaista elämää ihminen haluaa elää ja miten hän haluaa toimia elämässään. (De las Heras de Pablo ym. 2017, 117; Hautala ym. 2013, 246-247.) Toiminnallisen identiteetin muodostumisen alkamiseen vaikuttavat eniten ihmisen herännyt käsitys omista kyvyistään, mielenkiintojen kohteiden löytyminen ja niiden asioiden löytäminen, joita yksilö pitää arvokkaana tulevaisuudessa saavuttaa. Toiminnallinen identiteetti muovautuu elämän aikana ihmisen tahdon osa-alueiden kasvaessa ja muokkaantuessa, kun näihin vaikuttavat eletty elämä, kyvyt ja ympäristö. (De las Heras de Pablo ym. 2017, 117.)

Ihmisen toteuttaessa toiminnallisen identiteettinsä mukaista toiminnallista osallistumista kutsutaan toiminnalliseksi pätevyudeksi (De las Heras de Pablo ym. 2017, 117). Toiminnallisen identiteetti kattaa ihmisen oman näkökulman toiminnallisesta elä-

mästään, kun taas toiminnallinen pätevyys tarkoittaa identiteetin toimimista aktiivisena toimijana elämässään. Toiminnalliseen pätevyyteen kuuluvat osallistuminen toimintoihin, joista saa tyydytystä ja tukevat henkilökohtaista vaikuttamista sekä pyrkiminen arvojen mukaiseen toimintaan ja mieleiseen elämän päämäärään. Näiden lisäksi toiminnallinen identiteetti tarkoittaa rooliodotusten ja oman vaatimustason mukaista toimintaa ja velvollisuuksien täyttämiseen tarvittavien rutiinien ylläpitoa. (De las Heras de Pablo ym. 2017, 117-118; Hautala ym. 2013, 247-248.)

Toiminnallinen mukautuminen tapahtuu ajan myötä ja tietyssä ympäristössä, kun ihmisen myönteinen toiminnallinen identiteetti rakentuu ja hän saavuttaa toiminnallisen pätevyytensä. Toiminnallisen mukautumisen taustalla ovat yksilön ominaisuuksien ja ympäristön vaikutuksen keskeinen vuorovaikutus ja se on seurausta elämän toimintoihin osallistumisesta. (De las Heras de Pablo ym. 2017, 118; Hautala ym. 2013, 248.) Kuvio 2 havainnollistaa, kuinka yksilötekijät vaikuttavat ihmisen toiminnalliseen osallistumiseen, suoriutumiseen ja taitoihin. Nämä taas ympäristön vaikutuksen alaisena vaikuttavat ihmisen toiminnallisen identiteetin ja pätevyyden muodostumiseen ajan kuluessa. Toiminnallisen identiteetin muodostuttua ja toiminnallisen pätevyyden saavutettua tapahtuu toiminnallista mukautumista. (Taylor & Kielhofner 2017, 4-5.)

## 6 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu, jota järjestävät kunnat ja sen tarkoitus on vahvistaa asiakkaan elämänhallintaa ja toimintakykyä sekä siten edistää työllistymistä. Tästä johtuen kuntouttava työtoiminta on tavoitteellista ja sitä varten laaditaan yksilöllinen aktivointisuunnitelma, joka tehdään yhdessä asiakkaan, työ- ja elinkeinotoimiston ja kunnan sosiaalihuollon viranomaisen kanssa. (Kuntouttava työtoiminta n.d.)

Hassisen (2003, 19) mukaan kuntouttava työtoiminta sijoittuu koko sosiaalipalvelurakenteen piiriin. Kuntouttavaan työtoimintaan kuuluvat niin

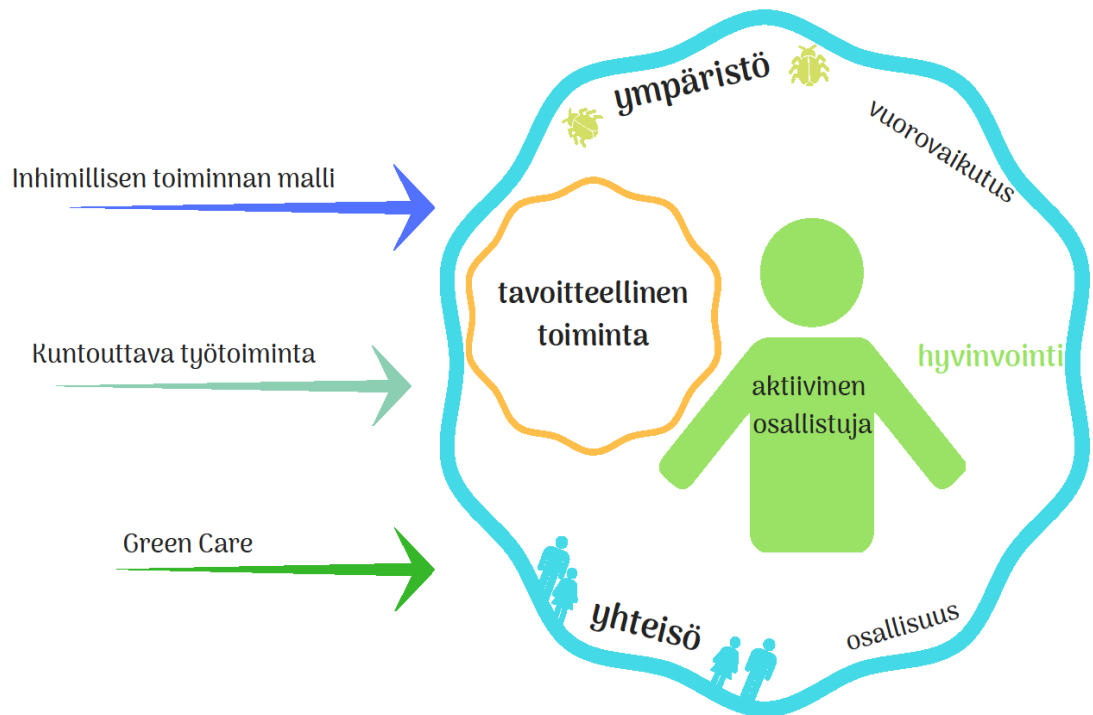
työpajojen, peruspalvelujärjestelmän kuin erityispalvelujärjestelmän palvelut. Käytännössä kuntouttavan työtoiminnan toteuttaminen tässä kentässä tapahtuu työpajoissa, joiden voidaan nähdä olevan vahvasti kuntouttavan toiminnan toteuttajina sekä tuottajina. Työpajojen ensisijainen tehtävä on ehkäistä ja torjua syrjäytymistä ja ne toimivat puskureina ja välitahoina, jotka pyrkivät ehkäisemään ihmisten tippumista peruspalvelujärjestelmän piiristä erityispalvelujärjestelmän piiriin. (Hassinen 2003, 18-19.) Työpajat kykenevät toimimaan siltana perus- ja erityistason palvelujärjestelmän välillä, jolloin työpajatoiminta tuo näiden kahden tason väliseen yhteistyöhön uuden elementin. Päivittäisen toiminnan toteuttajana työpajat kykenevät tuomaan käytännön arjen tietoa asiakkaan tilanteesta. Työpajassa valmentajat oppivat tietämään asiakkaan toiveista, vahvuuksista sekä toiminnan haasteista. Arjessa työn kautta asiakkaan vahvuudet sekä motivaatio tulevat esiin ja osaaminen realisoituu. (Hassinen 2003, 20.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) mukaan oleellista kuntouttavassa työtoiminnassa on, että se edistää asiakkaan toimintakykyä, elämänhallintaa ja työelämävalmiuksia. Palvelu on sovitettava asiakkaan toimintakyvyn mukaan niin, että se edistää toimintakykyä parhaalla mahdollisella tavalla, sillä kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien toimintakyky voi vaihdella suuresti, joten on tärkeää, että toiminta räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaiseksi. Asiakkaan toimintakyvyn parantuessa voi palvelun painopiste muuttua, jolloin työtoiminta toimii vaiheittaisena prosessina. Tällöin tehdään mahdolliseksi toiminnan sisällön räätälöinti yksilökohtaisesti ja tavoitteellisesti. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

## **7 Teoriataustan yhteneväisyyksiä**

Teoriatausta ja siihen liittyvät käsitteet on kuvattu aiemmissa luvuissa erillisinä, mutta havaittujen yhteneväisyyksien vuoksi niiden voidaan nähdä muodostavan ko-

konaisuus (ks. kuvio 3.) Teorioiden käsitteet toimivat yhdessä ja tukevat toisiaan, jolloin niiden avulla voidaan ymmärtää osallistujan toimintaa luontoympäristössä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 3 Teoriataustan yhteneväisiä tekijöitä

Nämä yhteneväiset tekijät toteutuvat niin toimintaterapiassa (Inhimillisen toiminnan malli), kuntouttavassa työtoiminnassa kuin Green Caressakin. Havaittuja tekijöitä ovat **tavoitteellinen toiminta**, jonka on tarkoitus johtaa hyvinvoinnin edistämiseen vahvistamalla ihmisen toimintakykyä. Toiminnan tulee olla ihmiselle merkityksellistä. Tavoitteellinen toiminta vaatii toteutuakseen **ympäristön**, joka parhaassa tapauksessa tukee ja mahdollistaa toimintaa. Tässä tapauksessa ympäristönä on luonto, joka voi lisäksi olla toiminnan kohteena tai välineenä. Osallistuessaan toimintaan ihminen vahvistaa omaa pätevyyttään eli on **aktiivinen osallistuja**. Jokaisessa teoriassa nähdään, että aktiivinen osallistuminen on hyvinvoinnin keskeinen tekijä. Lisäksi jokaisessa teoriassa ihminen toimii ja kuuluu **yhteisöön**. Yhteisö antaa mahdollisuuden vuorovaikutukselle ja osallisuudelle ihmisten, eläinten ja luonnon kautta. Tässä tapauksessa yhteisö muodostuu työpajan ja Könkkölän tilan kautta sitoen osallistujan siihen sekä laajemmassa näkökulmassa ajateltuna osaksi yhteiskuntaa. (Mukailtu

Hassinen 2003, Kielhofner 2008, Kuntouttava työtoiminta n.d., Soini 2014, Taylor 2017, Vehmasto 2014.)

Luontoelementtien ja -toimintojen yhdistämisestä kuntouttavaan työtoimintaan on myös saatu näitä yhteneväisyyksiä tukevia tutkimustuloksia. Luontolähtöisten menetelmien käytön on nähty lisäävän ja tukevan monia työelämässä tarvittavia taitoja, kuten yhteistyö- ja sosiaalisia taitoja sekä itsehillintää (O'Brien, Burls, Townsend & Ebdon 2016). Luonnon on tutkittu vaikuttavan stressin lieventymiseen ja työelämän palaamiseen ja tähän yhtenä syynä on tutkittu olevan luontolähtöisten toimintojen kautta löytyneet uudet mielenkiinnon kohteet ja päivittäisten toimintojen muutokset (Grahm ym. 2017, 9-12; Pálsdóttir ym. 2013, 64).

Teoriataustan yhteneväisyyksien ja keskenään toimivuuden kautta niiden valintaa ohjaamaan tätä työtä voidaan pitää perusteltuna. Myös tutkimustuloksista saatu näyttö tukee tätä oletusta. Kaikissa käsitellään osallistujalle merkityksellistä toimintaa hieman eri näkökulmasta, mutta kuitenkin samaan lopputulokseen tähdäten, ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

## 8 Tutkimustulokset

Tutkimustuloksissa tulevat esille aineiston analysoinnin kautta saadut vastaukset tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön kahteen tutkimuskysymykseen vastauksia on haettu teemahaastatteluilla. Teemahaastattelut koostuivat neljästä teoriaan pohjautuvasta teemasta ja näiden lisäksi luontoon liittyvästä teemasta. Jokainen teema koostui alakysymyksistä, joilla pyrittiin monipuolisesti keräämään vastauksia tutkimuskysymyksiin (ks. taulukko 2). Haastatteluista saatua materiaalia oli litteroinnin jälkeen yhteensä 59 sivua. Osa kysymyksistä, kuten minkälaisia rooleja osallistuja kokee olevan elämässään, koettiin tutkimukseen osallistujien keskuudessa liian hankaliksi ja niiden vastaukset jäivät suppeiksi. Tämän vuoksi rooleja ei ole käsitelty tutkimustuloksissa, vaikka niitä haastatteluissa kysyttiin.

Varsinaiset opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: Mitkä tekijät ovat tukeneet osallistujien toimintaa luontoympäristössä? Mitkä kokemukset olivat osallistujien näkökulmasta merkityksellisiä? Tässä luvussa tutkimustulokset on jaoteltu vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

Taulukko 2 Esimerkki tulosten luokittelusta

Tutkimuskysymys 1. Toimintaa tukevia tekijöitä				
alkuperäinen ilmaisu	pelkistetty ilmaisu	alaluokka	pääluokka	teoreettinen käsite
et jotenki luonto saa ihmiset rentoutuu ja rauhoittuu ni sit on helpompi tulla kaikkien kans toimeen	luonto rentouttaa ja rauhoittaa ihmisiä vuorovaikutuksessa	koettu vaikutus	sosiaalinen ympäristö	ympäristö

## 8.1 Osallistujat

Haastatteluihin osallistui kymmenen henkilöä kahdesta työpajasta. Heistä seitsemän oli naisia ja kolme miehiä, iältään 21-30 vuotiaita. Kaikki osallistujat olivat käyneet peruskoulun, ja kahdeksalla osallistujalla oli toisen ja kolmannen asteen koulutustaustaa. Kaikilla osallistujilla oli työkokemusta alle puoli vuotta, koulutuksien jälkeen he ovat olleet työttömänä ja erilaisten työllistymispalveluiden piirissä. Suurin osa osallistujista oli osallistunut yhteen kolmen kuukauden Lumo-pajaan jo aikaisemmin samana vuonna ja jatkanut sen jälkeen suoraan seuraavaan Lumo-pajaan, josta haastattelut tehtiin. Yli puolet heistä oli haastattelun aikaan ollut Lumo-paja-toiminnassa puoli vuotta.

Lähes kaikilla osallistujilla oli henkilökohtaisia tavoitteita työpajatoiminnan ajaksi. Tavoitteita oli laadittu yhdessä työllistymispalveluiden työntekijän kanssa. Osallistujat mainitsivat tavoitteikseen arkirytmien saavuttamisen, fyysisen kunnon kohentumisen sairauden jälkeen, kouluttautumisen tulevaisuudessa, kuntoutumiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tavoitteet, kuten sosiaalisen rohkaistumisen.

## 8.2 Toimintaa tukevia tekijöitä

Toimintaa tukevia tekijöitä kartoittavaan tutkimuskysymykseen nousi haastatteluaineistosta kolme pääluokkaa, jotka vastaavat teoreettisiin käsitteisiin (ks. taulukko 3).

Taulukko 3 Esimerkki tulosten luokittelusta ja yhdistämisestä teoriaan

<b>Tutkimuskysymys 1. Toimintaa tukevia tekijöitä</b>			
<b>pelkistetty ilmaisu haastatteluaineistosta</b>	<b>alaluokka</b>	<b>pääluokka</b>	<b>teoreettinen käsite</b>
helpompi keskittyä omiin ajatuksiin	rauhottava vaikutus	fyysinen ympäristö (luonto)	ympäristö
muiden ryhmäläisten antama tuki	vertaistuki	sosiaalinen ympäristö	
käsitys omista sosiaalisista kyvyistä muuttunut	henkilökohtainen vaikuttaminen	motivaatio	tahto
uudenlaisia näkökulmia elämään	oman arvomaailman muuttuminen	arvot	
helpompi herätä aamuisin	rutiinien muutos	rutiinit	tottumus

### 8.2.1 Ympäristö

Osallistujat toivat esille ympäristön olleen yksi merkittävin toimintaa tukeva tekijä työtoiminnan aikana. Haastatelluista yhdeksällä oli aiempaa kokemusta muusta työ-



toiminnasta ja heitä pyydettiin vertailemaan näiden aiempien kokemusten ympäristöä nykyisen työpajan ympäristöön. Yhdeksän koki nykyisen ympäristön parempana, joista neljä luontoympäristön takia ja viisi sosiaalisen ympäristön kuten ryhmän ja ohjaajien tuoman tuen takia. Myös mielekkäämpi tekeminen ja työskentely ulkona nykyisessä työpajatoiminnassa koettiin voimaa antavana.

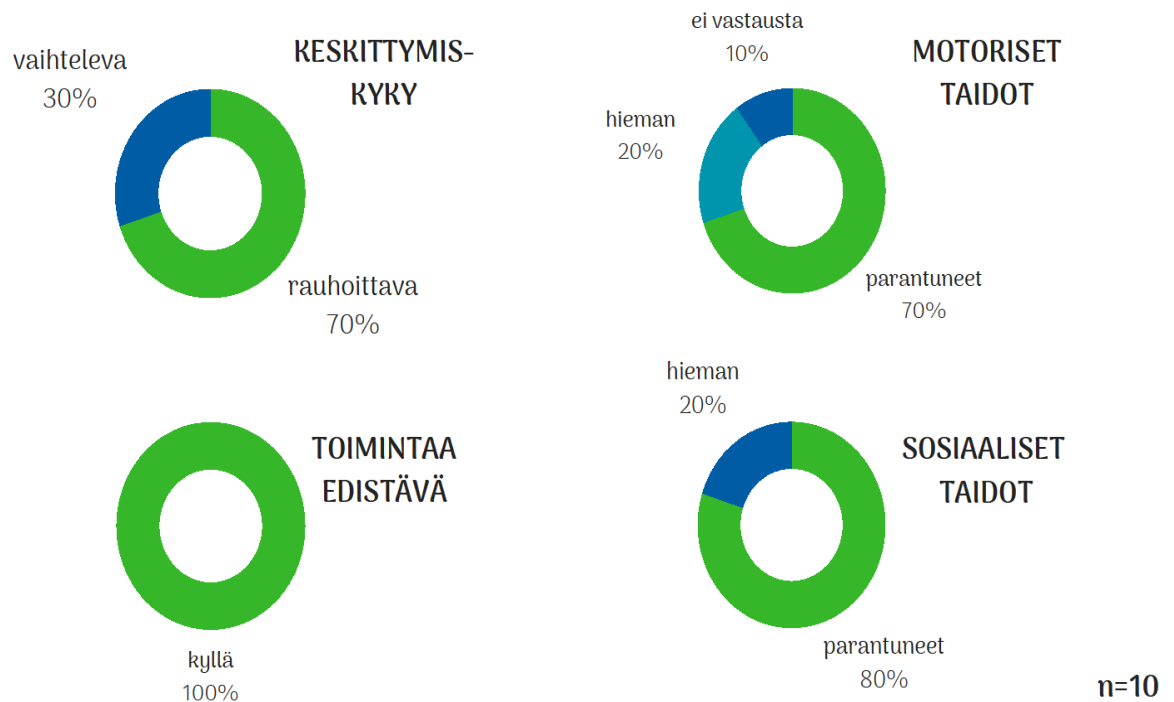
*No ehkä ihan se, et mun mielestä on kivempi työskennellä ulkona, se tuo heti niiku semmosta voimaa tehdä sitä työtä.*

*Täällä on tää luonto tosi ihanasti esillä, että kyllä se niiku vaikuttaa siihe mielialalla, että on kiva katella tuota maisemaa, ku se on niin kaunis ja jotenki tosi kiva. Vähä niiku mökille tulis joka päivä ku tulee tänne.*

Ympäristön sosiaalinen ulottuvuus oli koettu merkittävänä tukena omalle toiminnalle. Moni osallistuja kertoi edellisen työtoiminnan painottuneen yksilötyöskentelyyn. Muutama osallistuja nosti esille vertaistuen merkityksen ja erityisesti sen, ettei ole yksin vaikeassa tilanteessa. Nykyisen työpajan sosiaalisen ympäristön tuen avulla lähes kaikki osallistujat kokivat sosiaalisten taitojensa kohentuneen (ks. Kuvio4). Osallistujat kuvailivat pajan aikana avoimuuden ja luottamuksen lisääntyneen, sekä jännittämisen vähentyneen, jolloin myös rohkeus ja oma-aloitteisuus pajan ulkopuolisessakin kanssakäymisessä oli lisääntynyt.

*Oon tota paljon avoimempi ihmisten kanssa ja uskallan puhua enempi. Et siis ihan niinku tuttavapiirissäki sellasia tuntenu ne monta vuotta mutta silti ollu jotenkin tosi vaikee hiljane, mut nykyä sitte taas osaa niillekki puhua.*

Luontoympäristö koettiin rauhoittavana ja sen vaikutus suorituskykyyn nähtiin toimintaa tukevana (ks. kuvio 4).



Kuvio 4 Osallistujien kokema ympäristön vaikutus suorituskyykyynsä

Keskittymiskyvyn haasteita omaavien osallistujien mielestä luonnon rauhoittavuus perustui siihen, että luonnossa tapahtuu paljon kaikkea sekä vie huomiota pois itseltään. Erityisesti osallistujat olivat kokeneet luonnon rauhoittavan vaikutuksen heidän ollessaan metsässä tai toimiessa eläinten kanssa. Keskittymiskykyyn oli haastatteluiden perusteella vaikuttanut erityisesti metsän ympäristö.

*Nii sitte luonto kyllä onnistuu siinä, et siel on ni paljo ääniä ja tälle, ni sit tuntuu ehkä jotenki, et mä saan valjastettua sitä ADHD:tä siellä jotenki oikeisiin niinku antimii.*

Rauhoittava vaikutus oli koettu ristiriitaisesti, sillä osa osallistujista koki hiljaisuuden rauhoittavan keskittymiskykyä ja osa taas koki keskittymiskykynsä rauhoittuvan, koska metsässä tapahtui paljon kaikkea. Osa kuvaili rauhoittavuuden perustuvan siihen, että luonnossa ei tapahdu mitään, jolloin on helpompi keskittyä omiin ajatuksiin. Myös kaupungin hektisen elämäntyylin aiheuttaman rauhattomuuden koettiin helpottavan luontoympäristössä.

Moni osallistujista oli kokenut luonnon helpottavan sosiaalisten tilanteiden jännittämistä ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Osallistujat kertoivat kokevansa luonnossa

ihmisten huomion kiinnittyvän luontoympäristöön eikä siihen, mitä kukakin tekee tai pelkoon muiden arvostelusta. Eläinten läsnäololla oli koettu olevan samankaltaisia vaikutuksia ja muutama haastateltava kertoi jännittämisen sosiaalisiin tilanteisiin laantuvan eläinten läsnä ollessa. Luonnon koettiin myös antavan tilaisuuden sanattomalle vuorovaikutukselle ilman painetta puhua.

*Luonnossa tapahtuu niin paljon kaikkea ympärillä... mä niinku siis pelkään sitä, et ihmiset tuijottaa mua tai niinku mä nolaan itteni tai jotain. Ni ulkona se on helpompaa, ku mä tiän et ihmiset kiinnittää siellä huomiota luontoo, ku siellä tapahtuu enemmän ku sisällä. Ni sillee on pihalla helpompi olla.*

### 8.2.2 Tahto

Haastatteluiden perusteella muutokset tahdon osa-alueen tekijöissä olivat tukeneet osallistujien toimintaa. Osa osallistujista mainitsi ennen työpajaan osallistumista käsitksensä omista sosiaalisista kyvyistään alemmaksi kuin se todellisuudessa oli. Moni oli kokenut olevansa sosiaalisesti taidoton tai ujo, mikä oli vaikuttanut aikaisempiin sosiaalisiin tilanteisiin negatiivisesti. Työpajatoiminnan kautta moni oli saanut uudenlaista käsitystä omista sosiaalisista kyvyistään. Tämä oli vaikuttanut rohkeutena ja itsevarmuutena osallistua sosiaalisiin tilanteisiin enemmän kuin ennen myös arkielämän sosiaalisissa tilanteissa.

*Siis ku mä luulin et mul ei oo sosiaalisitaitoja ollenkaa, et mä en osaa puhuu ihmisille ni nyt mä oon huomannu, et mä oon yks puheliaimmista meidän pajalla... Ni sitte mä tajusin, et en mä oo ehkä nii tumpelo, ku mä oon ajatellu.*

*Tosi kiva, et näkee uusia puolia itestää.*

Haastatteluissa ilmeni osallistujien kokevan ristiriitaa oman toimintakykynsä ja yhteiskunnan vaatimusten välillä. Suurella osalla ilmeni toimintakykyä rajoittavia sairauksia, kuten mielenterveysongelmia tai neuropsykiatrisia sairauksia. Osa osallistujista ei kokenut täyttävänsä yhteiskunnan vaatimuksia, sillä he eivät olleet toimintakyvyn rajoitteidensa vuoksi kyenneet työelämään, kuten oman ikäisensä normaalisti. Tämä oli koettu häpeänä ja jopa itsevihana.

*Niin kyl siit tulee semmone aika suuri itseviha tai semmone itsensä ruoskimine, ku ei kykene ni ehkä sitä kautta tuli sit masennustaki... ku mä aattelin et mä en ansaitse tehdä mitään kivaa, ku en käy kerra töissä-kää...*

Osa osallistujista kertoi omien arvojensa muuttuneen työpajan myötä. Tähän olivat vaikuttaneet heidän mielestään muut ryhmäläiset, työpajan ohjaajat sekä kasvanut arvostus luontoa kohtaan. Osallistujat olivat kokeneet saavansa työpajan kautta uusia näkökulmia elämää kohtaan. Yksi osallistuja kertoi saaneensa uudenlaisen arvон ekologiselle ajattelulle ja toimintatavalle. Muiden ryhmäläisten ja ohjaajien positiivisen palautteen oli koettu osoittavan arvostusta ja tämä koettiin toimintaa tukevana. Lisäksi osallistujat olivat kokeneet saavansa arvostusta mautilojen omistajilta, kun osallistujat olivat saaneet työstään positiivista palautetta ja oma työ oli koettu tärkeäksi. Työtehtäviä mautiloilla osallistujat kuvailivat mielekkäiksi, sillä he kokivat niiden olevan hyödyllisiä, tärkeitä ja niin sanotusti oikeita töitä.

*Mä oon saanu iha uusia käsityksii siitä, mite elämä voi mennä ja mitä voi tehdä. Tai saanu esimerkii mejän ohjaajilta. Oon tajunnu, et 'Ai noinki voi elää'.*

*Tulee semmone tunne, että niinku ihmiset arvostaa sitä mitä tekee, jos ei aina ite osaa arvostaa. Niinii, sitteku saa sitä palautetta, ni sitten on jotenki helpompi itekki huomata, että on oikeesti tehny jotai hyvi.*

Mielenkiintojen ja erityisesti nautintoa tuovien toimintojen puute ennen työpajaan osallistumista ilmeni jokaisessa haastattelussa. Osalla mielenkiinnon kohteita, kuten harrastuksia, oli, mutta niiden tekemistä rajoitti esimerkiksi estynyt pääsy kulkuvälineillä harrastuskohteisiin tai oman psyykkisen ja fyysisen jaksamisen puute. Työpaja-toiminnan aikana osallistujille oli herännyt uusia mielenkiinnon kohteita ja osa oli herätellyt vanhoja mielenkiintojaan, esimerkiksi ratsastusharrastusta, maatilavierailujen myötä. Eräs osallistuja kertoi kiinnostuneensa villan kehräyksestä lammastilavierailun myötä ja oli sen innoittamana ilmoittautunut kansalaisopiston villan kehruukurssille. Muutama osallistuja kertoi käyvänsä viikoittain nykyään luonnossa lenkillä ja yksi kertoi käyneensä marjastamassa. Myös muita mielenkiinnon kohteita oli osallistujilla herännyt, kuten kirpputoreilla käynti ja ruuan valmistusryhmään osallistuminen.

Lähes jokainen osallistuja oli kokenut oman motivaationsa kasvaneen Lumo-pajan aikana. Kaksi osallistujaa oli jo työpajatoiminnan aikana lähettänyt työhakemuksia ja yksi kertoi halustaan hakeutua työharjoitteluun kukkakauppaan. Lisäksi kolmella osallistujalla oli herännyt ajatuksia hakeutua työtehtäviin, joissa luonto on keskeisessä osassa, kuten lomittajaksi, metsuriksi tai hevostallin työntekijäksi. Kuusi osallistujaa kertoi heränneestä kiinnostuksesta lähteä kouluttautumaan uudestaan, kuten esimerkiksi luonto- tai nuoriso-ohjaajaksi. He olivat kertomansa mukaan saaneet työpajan aikana kannustusta ja tukea ohjaajilta ryhmänohjauksen harjoitteluun. Yksi osallistuja kertoi halustaan lähteä opiskelemaan puutarha-alalle ja yksi oli aloittanut kesken jääneen lukion uudestaan iltalukiona.

*Kyllä mä oon vähä miettiny sitä, että voisko se olla se tuleva ammatti olla, jos joskus sinne asti pääsee, nii voisko se jotenki liittyä luontoon tai eläimiin tai tämmöstä... Kyl jotenki on löytäny sitä motivaatiota enemmän mennä eteenpäin.*

### 8.2.3 Tottumus

Ennen työpajaan osallistumista osallistujat kuvailivat arkipäivien koostuneen lähinnä nukkumisesta, makoilusta ja syömisestä. Erilaiset pelot vaikuttivat kotoa lähtemiseen ja tavanomaiseen asiointiin esimerkiksi kaupassa. Suurimmiksi haasteiksi osallistujat nimesivät mielekkään toiminnan puuttumisen sekä vaikeudet rutiinien ja päivärytmin kanssa, esimerkiksi seitsemän nimesi haasteekseen unirytmien.

*Et mä oon nukkunu johonki kolmee asti. Tai neljää. Vaikka mä oon menny illalla nukkumaa joskus kymmeneltä. Joskus valvoin öitä ja nukuin päiviä.*

Osallistujat kuvailivat työpajan tuoneen voimia, energiaa ja rohkeutta tehdä enemmän asioita. Neljä osallistujaa kertoi löytäneensä mielekästä toimintaa ja harrastuksia vapaa-aikaansa, kuten luonnossa liikkuminen ja marjastaminen. Työpajan myötä puolet osallistujista koki saaneensa ylläpidettyä päivä- ja unirytmisiä myös muina arkipäivinä kuin työpajapäivinä.

Osallistujien mukaan näihin muutoksiin oli myönteisesti vaikuttanut pientenkin asioiden tekeminen, joka oli vaikuttanut mielialaan positiivisesti. Näiden pienten askareiden tekemisen koettiin auttavan rytmin ylläpitämisessä ja motivaatiossa kohti suurempia tavoitteita, kuten koulutuspaikan pohdintaa. Osallistujat kuvailivat ylipäättään mielekkään ja tärkeän tekemisen pajan aikana lisänneen rutiineja ja taipumusta toimia omassa arjessa.

### 8.3 Merkitykselliset kokemukset

Merkityksellisiä kokemuksia kartoittavaan tutkimuskysymykseen nousi haastatteluiden kolme teemaa, yhteisöllisyyden tunne, parhaimmat kokemukset ja suhde luontoon.

#### 8.3.1 Yhteisöllisyyden tunne

Yksi merkityksellisin asia osallistujien mielestä oli Lumo-pajassa muodostunut yhteisö. Työpajan aikana muodostunut yhteisö koettiin tärkeänä toisten osallistujien tuoman vertaistuen ja hyväksyvän ilmapiirin takia sekä toisaalta vuorovaikutus luonnon kanssa toi tunnetta kuulumisesta luontoon. Jokainen osallistuja toi haastattelusaan esille saaneensa yhteisöstä vertaistukea sekä kokenut ryhmätyöskentelyn myönteisenä ja työpajan ilmapiirin hyvänä.

*...ja justii että on ollu se porukka ympärillä ja semmone yhteisö, että on osa jotaki... nii se on kyllä tosi semmone ollu itelleen merkittävä... jotenki on semmone yhteishenki tullu hyväks mun mielestä.*

*No aluks oli ehkä semmone että no joo, en mä kuulu yhtää tähä yhteiskuntaan ja niiku on aivan semmonen hylkiö vaan jossakin. Sit jotenki tän myötä on niiku hoksannu sen, ettei oo yksin ja muutki on samassa tilanteessa ja tälläi, samassa veneessä ollaan.*

Yhteisöllisyyden tunteen muodostumiseen oli koettu vaikuttavan eniten hyväksyvä ilmapiiri, jossa jokainen saa olla sellainen kuin haluaa. Osallistujat kuvasivat jokaisen

tulevan erilaisista olosuhteista, mutta yhteisten kokemusten ja jaettujen tunteiden yhdistävän heitää. Osallistujat toivat esille, että he tunsivat kuuluvansa joukkoon työpajassa, ja uudet ystävyys-suhteet muiden ryhmäläisten kanssa olivat monelle tärkeitä. Yksi osallistuja kertoi lisäksi kokeneensa yhteisöllisyyden tunnetta maatilalla vieraillessaan, jolloin hän oli päässyt keskustelemaan maatilalla pitäjien kanssa. Tämä oli jäänyt hänelle mieleen merkittävänä kokemuksena.

*Täällä saa olla sellanen, ku ite haluaa. Ei pakoteta yhtää ja saa mennä iha siihe omaan tahtii.*

*Muut ei arvostele, ne ymmärtää.*

*Ku meitä on nii monista eri taustoista nii sit ei oo sellane ulkopuoline olo tai semmone, että kukaa kattois erilailla... Täällä on hyvä olla.*

Yli puolet osallistujista kertoi merkittävistä kokemuksista, joissa he olivat tunteneet olevansa osa luontoa. Osa kertoi osallisuuden kokemuksista metsässä, kun taas osa tunti erityisesti yhteyttä maatilavierailuilla tutuksi tulleisiin eläimiin, kuten lampaisiin ja hevosiin. Vuorovaikutus eläinten kanssa koettiin tärkeänä ja iloa tuovana. Yhteisöllisyyden tunteen kokeminen joko ihmisjoukkoon tai luontoon kuulumisesta nousivat jokaisessa haastattelussa esille ja ne oli koettu voimaa antavina.

*...jotenki tullee semmone fiilis, että mä niiku kuulun sinne luontoon tai jotenki, sitä on tosi jännä selittää, hankala selittää. Mutta jotenki se vaa on semmone luonnollinen osa ja jotenki on vaa hoksannu, miten tärkeitä se on. Jotenki se, että miten paljon se vaikuttaa siihen ommaan mieleen ja miten se rauhoittaa. Se on jotenki ollu tosi iso juttu.*

*Niikö huomaa vaa sillee että tai aluks vähä niiku jännitti mennä siihe johonki hevosen, hevosta niiku silittelemää mutta sitte niikö tullee semmone. Ku huomaa että tottuu niihi elikoiksi, nii huomaa että syntyy semmone side.*

### 8.3.2 Parhaat kokemukset

Osallistujia pyydettiin haastattelussa kuvaamaan yksi lempipäivänsä Lumo-pajan ajalta ja tämän lisäksi parhaimpia kokemuksiaan koko kolmen kuukauden ajalta. Kolme osallistujaa mainitsi parhaana kokemuksena leiriretken läheiseen leirikeskukseen. Leirin oli koettu tukevan ryhmähenkeä entisestään ja siellä tehdyt aktiviteetit oli koettu mieleisiksi. Parhaimmat kokemukset oli työpajatoiminnan aikana koettu

luontoretkillä ja eläinten kanssa työskenneltäessä. Luontoretkillä metsän rauhoittava vaikutus ja sen tuki vuorovaikutukseen muiden kanssa oli osallistujien mielestä tärkeä kokemus ja retkien koettiin sisältävän mielekkäitä aktiviteetteja ja tukevan ryhmäytymistä. Vierailut lammastiloille ja hevostalleille olivat olleet monen osallistujan mielestä antoisimpia hetkiä työpajatoiminnan aikana. Erityisesti eläinten läsnäolo ja niiden hoitaminen olivat olleet osallistujien mielestä tärkeitä kokemuksia, koska ne olivat tuottaneet heille paljon iloa. Tämän lisäksi osallistujat olivat pitäneet tiloilla ryhmässä tehdyistä työtehtävistä, kuten aidan rakennuksesta.

*Varmaa se elukoitten silittely. Se on hauskaa. Karitsan ruokkimine, se oli ehkä parasta. Tuttipullolla. Se oli nii ilone. Häntä heilu kauheesti, ku jollai koiralla. Se oli nii innoissaa.*

Työpajan aikana toiminta eri ympäristöissä oli tarjonnut itsensä ylittämisen kokemuksia. Osallistujat kuvailivat kokemuksen syntyneen oman mukavuusalueen ulkopuolella toimimisen kautta. Esimerkiksi eräs osallistuja kuvaili pelänneensä suuria eläimiä aikaisemmin, mutta vierailun aikana uskaltanut ratsastamaan. Tällä oli ollut vaikutusta osallistujan arkielämään, sillä hän oli kokenut saaneensa rohkeutta ja uskallusta yrittää aiemmin haastavilta tuntuneita asioita, kuten työhakemusten lähettämistä.

*Päällimmäisenä mulla nyt on mieleen jääny se yks päivä, kun mä ratsastin ekaa kertaa. Siinä oli niin suuri se ittensä ylittämisen fiilis.*

*Haastattelija: Koetko, että siitä saa myös jotain semmosta kokemusta, mikä auttaa muuten elämää tai arkielämää?*

*Ehkä enempi uskaltaa yrittää asioita. Että niistä selviää kuitenkin.*

### 8.3.3 Suhde luontoon

Haastatteluissa tuli ilmi, että yksi merkityksellinen kokemus oli muuttunut suhde luontoon. Osallistujista kaksi kertoi, ettei heillä ollut entuudestaan oikeastaan minikäänlaista suhdetta luontoon eivätkä he olleet pitäneet esimerkiksi metsää tai eläimiä itselleen tärkeinä. Puolet osallistujista kertoi viettäneensä lapsuutensa maalla, jossa osalla oli ollut lemmikkejä ja osa oli lapsuudessaan osallistunut maatilan töihin.



Suurella osalla suhde luontoon oli katkennut kaupunkiin muuttamisen jälkeen ja tähän he kuvailivat sen katkeamisen vaikuttajana olleen myös sairaudet, kuten syöpä ja masennus.

Kaksi osallistujaa, joilla ei kokemusta luonnosta ennestään ollut, kuvailivat suhteensa luontoon muuttuneen paljon työpajatoiminnan myötä. He olivat kokeneet oman arvostuksensa luontoa kohtaan muuttuneen sekä suhteensa luontoa kohtaan paljon läheisemmäksi kuin työpajaa aloittaessaan.

*Mulle luonto on tullu läheiseksi vasta täällä pajassa. Et ennen ahdisti ajatus lähtee kämpältä mihinkää, vaik luontoo. Ni nykyä ahdistaa melkee lähtee luonnosta, ku haluis vaa jäähä sinne.*

Muut osallistujat olivat kokeneet oman suhteensa luontoon elpyneen ja luonnon tärkeiden omassa elämässään korostuneen. Osa oli kokenut luontoon lähtemisen kaupunkiolosuhteissa ennen hankalana ja työläänä, jolloin sinne meneminen oli vähentynyt huomattavasti heidän asuessaan kaupungissa. Kuitenkin työpajan aikana he olivat saaneet luonnosta paljon mieluisia kokemuksia ja ajan aikana huomanneet luontoon menemisen tuovan enemmän voimavaroja kuin vievän niitä.

*Täällä se on tullu tavallaa niiku työn ohessa niin se on ollu tosi kiva, sellane helppo, tavallaa helpottanu sitä mun kynnystä. Se ei tunnu enää nii työläältä lähtee sinne ulos.*

*No maalta oon ite kotosin ni se on kyllä aina ollu semmone tärkeä, mut jotenki tuntuu et nyt se on korostunu vielä enemmän.*

## 9 Johtopäätökset

Tutkimuskysymyksien tarkoituksena oli selvittää miten luontoympäristössä työskentely ja toimiminen oli tukenut osallistujien toimintakykyä sekä kuvailla osallistujien näkökulmasta merkityksellisiä kokemuksia työpajatoiminnan aikana. Kun tulokset yhdistää Kuvioon 3, voidaan johtopäätöksenä todeta, että ympäristön, yhteisön ja tavoitteellisen toiminnan vuorovaikutus on vastannut aktiivisen osallistujan tarpeisiin sekä saanut aikaan muutoksia tahdon ja tottumuksen osa-alueilla. Nämä muutokset

ovat tukeneet osallistujan toimintaa ja lisänneet osallisuutta myös arkielämässä. Lisäksi johtopäätöksenä voidaan todeta, että osallistujien kokema tunne yhteisöllisyydestä ja hyväksynnästä yhdessä ympäristön ja toiminnan kanssa on tukenut osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## 10 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin aikana eettisyyden toteutumiseksi tutustuminen kirjallisuuteen, joissa tutkimuksen tekoa ohjeistettiin, oli välttämätöntä. Oli tärkeää perehtyä laadullisen tutkimuksen tekemisen eri vaiheisiin kirjallisuuden avulla ja ymmärtää, mitä kokemuksen kuvaaminen tarkoittaa.

Ennen tutkimuksen aloittamista olimme tiiviisti yhteydessä työpajan ohjaajiin selvittääksemme yleisesti osallistujien mahdollisia haasteita hakeaksemme tietoa siitä, kuinka heidät tulisi tutkimusta aloittaessa ottaa huomioon. Saimme etukäteen tietoa monella työpajan asiakkaalla olevan sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja jännittämistä. Tämän vuoksi halusimme esitellä itsemme ja opinnäytetyön aiheemme työpajoilla, jotta osallistujilla heräisi luottamusta meihin emmekä olisi täysin tuntemattomia haastattelutilanteissa, jolloin tämä voisi vaikuttaa haastatteluiden sisältöön ja tulokseen. Kerroimme myös esitellessämme aiheita, miksi toivoisimme osallistumista ja miksi se olisi tärkeää. Perttulan (2009, 137) mukaan se on enin, mitä tutkija voi eettisesti toimien tehdä eli selvittää tutkimukseen pyydetuille ihmisille, miksi juuri heidän kokemuksensa ovat tutkimisen arvoisia. Toivoimme myös esittelyn kautta saavamme suuremman otannan osallistujia kuin vain ilmoittamalla haastatteluun osallistumisen mahdollisuudesta.

Perttulan (2009, 137) mukaan tutkimukseen osallistujien huomioon ottaminen on tutkimusta tehdessä yksi tärkein asia. Osallistujia pyydetessä kuvaamaan kokemuksiaan on välttämätöntä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja he tekevät itse ratkaisun tutkimukseen osallistumisesta. (Perttula 2009, 137.) Korostimme vapaaehtoisuutta esitellessämme aiheitamme työpajan asiakkaille, sekä saatekirjeessä (ks. Liite 2) että suostumuslomakkeessa (ks. Liite 3). Esitellessämme itseämme ja saatekir-

jeessä halusimme myös korostaa haastattelutilanteen olevan luonnollisen keskustelun kaltainen keskustelutilanne, jota ei tarvitse jännittää eikä siihen tarvitse etukäteen varautua. Näin halusimme ottaa huomioon osallistujien sosiaalisten tilanteiden jännittämistä. Meille tutkittavien pitäminen mielessä oli tärkeää, jotta tutkimusta toteuttaessa heidän hyvinvointinsa oli etusijalla.

Halusimme luoda haastattelusta helpon ja luonnollisen tilanteen, joissa osallistujilla on hyvä ja turvallinen olla. Tämän vuoksi toteutimme haastattelut osallistujille tutussa Könkkölän ympäristössä. Perttula (2009, 140) toteaa, että tutkijan on kiinnitettävä paljon huomiota tutkimusaineiston hankintatilanteeseen. Jokainen haastattelutilanne on ainutlaatuinen ja erityisyyden tunnistaminen on osa tutkijan tehtävää. Kerroimme ennen haastatteluja, kuinka haastattelut tullaan nauhoittamaan litterointia varten ja litteroitu materiaali tuhotaan tutkimuksen julkaisun jälkeen. Kerroimme myös meillä olevan vaitiolovelvollisuus ja julkaisevamme opinnäytetyön tulokset niin, ettei yksittäistä henkilöä tuloksista voi tunnistaa.

Opinnäytetyötä on työstetty vuoden verran, mikä on antanut aikaa syventyä tutkittavaan aiheeseen. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää tiivis parityöskentely, jota toteutui koko opinnäytetyöprosessin aikana. Tiedonhakua ja osittain teorialähteiden läpikäyntiä tekijät suorittivat erikseen, muuten opinnäytetyötä työstettiin yhdessä. Parityöskentely lisää työn luotettavuutta myös sen suhteen, että tämä oli molemmille ensimmäinen tämän tason opinnäytetyö. Pystyimme siis etsimään ja jakamaan tietoa toisillemme oppimiskokemuksena koko opinnäytetyön prosessin ajan.

## 11 Vihreä pohdinta

Tässä opinnäytetyössä on jo aiemmin tuotu esille toimintaterapian, kuntouttavan työtoiminnan ja Green Caren teorian yhteneväisyyksiä. Näiden yhteneväisten tekijöiden perusteella voikin lähteä pohtimaan toimintaterapian näkökulman yhdistämistä sekä Green Careen, että kuntouttavan työtoimintaan, sillä kaikissa on tavoitteena vahvistaa ihmisen elämänhallintaa ja toimintakykyä. Toimintaterapeuttien ammatillista osaamista voisi jatkossa hyödyntää vielä tehokkaammin, sillä toimintakyvyn ja toiminnan arvioinnilla työ- ja luontolähtöistä toimintaa voitaisiin kehittää entistä asiakaslähtöisemmäksi ja vaikuttavammaksi. Tekemämme kuvion (kuvio 3) ja yhteneväisten tekijöiden perusteella voisi jatkossa kehittää yhteistä mallia ohjaamaan näihin palveluihin työllistyvien toimintaterapeuttien työtä sekä tukemaan luontolähtöisen toiminnan käyttöä toimintaterapiassa.

Tämä opinnäytetyö tuo toimeksiantajalle mahdollisesti uutta näkökulmaa heidän työpajaansa osallistuneiden kuntoutujien tavoitteen asetteluun ja toiminnan arviointiin. Tulosten perusteella luontoympäristö yhdessä työpajatoiminnan kanssa oli tukenut osallistujien toimintaa sekä tarjonnut merkityksellisiä kokemuksia, kuten kohtauksia ihmisten ja eläinten kanssa. Tulokset ovat yhteneviä aikaisempien tutkimusten kanssa. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hankkeen tutkimustuloksissa on todettu luontolähtöisen toiminnan edistävän sosiaalisia taitoja, fyysistä kuntoa ja motivaatiota (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015). Luontolähtöisten toimintojen voisi nähdä sopivan tukemaan työhön kuntoutusta. Työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille suunnattu ammatillisen kuntoutuksen palveluvalikoima on tällä hetkellä liian suppea (Toimintaterapeuttiliitto 2018, 12). Green Caren palvelumallia voisi mahdollisesti jatkossa hyödyntää monipuolisemmin nuorten ammatillisessa kuntoutuksessa.

Osallistujat olivat kokeneet oman toimintakykynsä parantuneen monella toiminnan osa-alueella työpajatoiminnan aikana. Esimerkiksi muutokset tahdon ja tottumuksen osa-alueilla ovat voineet mahdollisesti vaikuttaa osallistujien toiminnallisen identiteetin muokkaantumiseen, sillä toiminnallista identiteettiä muokkaavat ihmisen herännyt käsitys omista kyvyistään, uusien mielenkiintojen kohteiden löytyminen ja tulevaisuuden mahdollisuuksien löytäminen (De las Heras de Pablo ym. 2017, 117).

Näissä oli osallistujien mukaan juuri tapahtunut muutosta työpajan aikana, sillä he kuvasivat henkilökohtaisen vaikuttamisensa lisääntyneen sekä uusien mielenkiinnon kohteiden löytyneen. Nämä osiltaan voivat mahdollisesti vaikuttaa positiivisempaan ajatteluun omasta tulevaisuudesta sekä tulevaisuuden haaveiden heräämisen työn ja kouluttautumisen suhteen, jota osassa osallistujista oli tapahtunut. Johtopäätöstä toiminnallisen identiteetin muokkaantumisesta ei täysin voida tehdä, sillä sitä ei suoranaisesti tutkittu tässä opinnäytetyössä. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat näyttöä identiteetin mahdollisesta muokkaantumisesta, joten sitä on syytä pohtia.

Toiminta luonnossa on voinut motivoida osallistujia uusiin toimintatapoihin eli rikkonut aikaisemmin toimimatonta rutiinia. Tämä voisi tarkoittaa sitä, että ympäristön vaikutus on inspiroinut muuttamaan aiempia toimintatapoja tehokkaammiksi, joka on pidemmällä aikavälillä vaikuttanut toiminnallisen identiteetin muodostumiseen. Toiminnallinen identiteetti on pohjana toiminnallisen pätevyyden muodostumiseen, joka tarkoittaa aktiivista osallistumista merkityksellisiin toimintoihin ja pyrkimistä tärkeiden arvojen mukaiseen elämään. (De las Heras de Pablo ym. 2017, 117). Tämä taas mahdollisesti edistää osallisuutta yhteiskunnallisella tasolla, kun osallistuja työllistyy ja kouluttautuu.

Tulevaisuudessa voisi tutkia olisiko identiteetin muokkaantuminen työpajatoiminnan aikana mahdollista ja kuinka pitkäaikaista kuntouttavaa työtoimintaa identiteetin muokkaantuminen ja toiminnallinen mukautuminen vaatisi. Tulokset eivät kerro, kuinka pitkävaikutteista työpajatoiminta on ja miten se on vaikuttanut pidemmällä aikavälillä osallistujien uudelleen kouluttautumiseen tai työllistymiseen, joten tätä voisi tulevaisuudessa tutkia lisää.

## Lähteet

- Abeg, T., Kamiokaa, H., Okada, S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., Oshiof, T., Park, S., Kitayuguchi, J., Honda, T. & Mutohi, Y. 2014. Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Complement Therapies in Medicine* 2014, 2, 371-390. Viitattu 19.7.2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.016>
- Annerstedt, M. & Währborg, P. 2011. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 2011; 39: 371-388. Viitattu 15.6.2018. [https://plus.lj.se/info\\_files/infosida40949/annerstedt\\_wahrborg\\_syst\\_review.pdf](https://plus.lj.se/info_files/infosida40949/annerstedt_wahrborg_syst_review.pdf)
- Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T. & Pullin, A. 2010. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health* 2010, 10, 1-10. Viitattu 8.10.2018. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/456>
- Bragg, R. & Atkins, G. 2016. A review of nature-based interventions for mental health care. *Natural England Commissioned Reports*, 204. Verkkojulkaisu. Viitattu 19.7.2018. <https://www.gov.uk/government/organisations/natural-england>
- De Boer, B., Hamers, J. P. H., Zwakhalen, S. M. G., Tan, F. E. S., & Verbeek, H. 2017. Quality of care and quality of life of people with dementia living at green care farms: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics* 2017, 17, 155. Viitattu 3.10.2018. <https://ia-net.finna.fi/> PubMed.
- De las Heras de Pablo, C., Fan, C. & Kielhofner, G. (posthumous). 2017. Dimensions of doing. Teoksessa: Kielhofner's Model of human occupation. Toim. Taylor, R.R. 5. p. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 107-122.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. p. Jyväskylä: Vastapaino.
- Fisher, G., Parkinson, S. & Haglund, L. 2017. The environment and human occupation. Teoksessa: Kielhofner's Model of human occupation. Toim. Taylor, R.R. 5. p. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 91-106.
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J. & Jonsdottir, I.H. 2017. Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2017, 14, 1-17. Viitattu 15.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707949/>
- Hassinen, J. 2003. Matkaopas kuntouttavaan työtoimintaan: Matka kuntouttavan työtoiminnan valmennuksen, laadun ja prosessien maailmaan. *Balanssi Akatemia*. 2. p. Valtakunnallinen työpajayhdistys.
- Haubenhof, D. K., Elings, M., Hassink, J & Hine, R. E. 2010. The development of green care in Western European countries. *Explore* 2010, 6, 106-111. Viitattu 26.9.2018. [http://sanctuaryone.org/wp-content/uploads/2015/01/care\\_farm\\_research\\_paper.pdf](http://sanctuaryone.org/wp-content/uploads/2015/01/care_farm_research_paper.pdf)

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. p. Porvoo: Bookwell Oy.

Hautamäki, L., Haapala, E., Ramadan, F., Ranta, P., Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia: Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Keuruu: Tammi.

Hoagwood, K. E., Acri, M., Morrissey, M., & Peth-Pierce, R. 2017. Animal-assisted therapies for youth with or at risk for mental health problems: A systematic review. *Applied Developmental Science*, 2017, 21, 1–13. Viitattu 26.9.2018  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5546745/>

Kansaneläkelaitos. 2018. Kehittämistoiminta. NEET-nuorten kuntoutuksen kehittäminen projekti 2018–2019. Kelan verkkosivut. Viitattu 31.10.2018.  
<https://www.kela.fi/neet-nuorten-kehittamishanke>

Kielhofner, G. 2008. Model of human occupation: Theory and application. 4. p. Baltimore (MD): Lippincott Williams & Wilkins.

Kelan tutkimus. Helsinki: Kela. Verkkojulkaisu. Viitattu 19.7.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/236987>

Kuntouttava työtoiminta. N.d. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 21.2.2018.  
<http://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Könkkölän tila. N.d. Green Care –keskus Könkkölä ry:n kotisivut. Viitattu 14.10.2018  
<http://www.konkkolantila.fi/>

Leino, E. 1915. Suvi-illan vieno tuuli. Runokokoelmasta Elämänsä koreus.

Maujean, A., Pepping, C. A. & Kendall, E. 2015. A systematic review of randomized controlled trials of animal-assisted therapy on psychosocial outcomes. *Anthrozoös* 2015, 28, 1, 23-36. Viitattu 26.9.2018.  
<https://doi.org/10.2752/089279315X14129350721812>

MTT. Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care. VoiMaa! -hankkeen verkkojulkaisu. Viitattu 8.10.2018. <http://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

MTT, THL ja Lapin ammattikorkeakoulu. 2014. Green Care -työkirja. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lapin ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Viitattu 12.5.2018. Saatavilla: [www.mtt.fi/greencare](http://www.mtt.fi/greencare)

Mäenpää, T. 2018. Toiminnanjohtaja. Green Care –keskus Könkkölä ry. Haastattelu 12.10.2018.

O'Brien, L., Burls, A., Townsend, M. & Ebdon, M. 2016. Volunteering in nature as a way of enabling people to reintegrate into society. *Perspectives in Public Health*, 2016, 3, 1-11. Viitattu 15.10.2018. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.850.9211&rep=rep1&type=pdf>

Pálsdóttir, A. M., Grahn, P. & Persson, D. 2013. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*: 21, 1, 58-68. Viitattu 19.7.2018. <https://doi.org/10.3109/11038128.2013.832794>

Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa: Perttula, J. & Latomaa, T. 2009. Kokemuksen tutkimus. 3. p. Tampere: Juvenes Print. 115-163.

Rossetti, J. & King, C. 2010. Use of animal-assisted therapy with psychiatric patients. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 2010; 48, 11, 44–48. Viitattu 26.9.2018. [https://janet.finna.fi/\\_EBSCOhost](https://janet.finna.fi/_EBSCOhost).

Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteet. Viitattu 26.10.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf>

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: a conceptual Framework. A report of the working group on the health benefits of Green Care. COST Action 866, Green Care in Agriculture. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University. Viitattu 12.8.2018. <https://library.wur.nl/WebQuery/wur-pubs/fulltext/179800>

Shin, W. S., Yeoun, P. S., Yoo, R. W., & Shin, C. S. 2010. Forest experience and psychological health benefits: the state of the art and future prospect in Korea. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010, 15, 38–47. Viitattu 19.9.2018. <http://doi.org/10.1007/s12199-009-0114-9>

Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care –toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. Verkkojulkaisu. Jokioinen: MTT. Viitattu 25.7.2018. <http://jukuri.luke.fi/>

Taylor, R. R. 2017. Kielhofner's Model of human occupation. 5. p. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (posthumous) 2017. Introduction to the Model of human occupation. Teoksessa: Kielhofner's Model of human occupation. Toim. Taylor, R.R. 5. p. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 3-10.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. Verkkosivut. Viitattu 22.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Tutkimukset ja hankkeet. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa. Verkkosivut. Viitattu 22.10.2018. <https://thl.fi/>



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kuntouttava työtoiminta 2016 – Kuntakyselyn osaraportti. Tilastoraportti 33/2017. Viitattu 28.10.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135308/Tr33\\_17.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135308/Tr33_17.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Toimintaterapeuttiliitto. 2018. Kelan ammatillinen kuntoutus uudistuu. Toimintaterapeutti-lehti, 2018, 3, 12.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Viitattu 9.10.2018. [http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf)

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Vehmasto, E. 2014. Green Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Verkkojulkaisu. Jokioinen: MTT. Viitattu 19.7.2018. <http://jukuri.luke.fi/>

Wook Lee, S. & Kielhofner, G. (posthumous) 2017. Volition. Teoksessa: Kielhofner's Model of human occupation. Toim. Taylor, R.R. 5. p. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 38-56.

Yamada, T., Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (posthumous) 2017. The person specific concepts of human occupation. Teoksessa: Kielhofner's Model of human occupation. Toim. Taylor, R.R. 5. p. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 11-23.

York, M. & Wiseman, T. 2012. Gardening as an occupation: a critical review. British Journal of Occupational Therapy, 2012, 75, 2, 76-84. Viitattu 23.7.2018. <http://eprints.brighton.ac.uk/10932/1/York%20Wiseman%20-%202012%20-%20Gardening%20as%20an%20occupation%20a%20critical%20review.pdf>

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelurunko

Tiia Vihavainen ja Emma Ruokonen 4.6.2018 Haastattelupohja

Värikoodit:

Tahto Tottumus Ympäristö Suorituskyky

1. Mikä sai hakemaan/hakeutumaan?
2. Mikä ollut tavoitteena, miten tavoite muodostunut?
3. **Oma historia**
  - a. Opiskeluhistoria
  - b. Työhistoria
  - c. Aikaisempi kokemus työtoiminnasta
4. **Aikaisemmat kokemukset työtoiminnasta, vertailu paikkaan jossa ei luontoa**
5. **Tavat, roolit**
  - a. Normaalit arkirutiinit
  - b. Mitä rooleja omassa elämässä
  - c. Ovatko omat roolit muuttuneet 3kkn aikana?
6. **Kerro suhteestasi luontoon**
  - a. Onko luontaista toimia luonnossa?
  - b. Kokemuksia luonnossa/eläinten kanssa toimimisesta?
  - c. Minkälainen suhde luontoon?
  - d. Miten luonnon läsnäolo koettu verrattuna edellisiin työtoimintakokemuksiin, joissa ei luontoa (jos on ollut)?
7. **Motivaatio**
8. **Onko oma motivaatio muuttunut 3kkn aikana**
  - a. Arjessa toimimiseen
  - b. Jatkokouluttautumisen suhteen
  - c. Työllistymisen suhteen
9. **Onko työtoiminnan aikana tullut sellaisia asioita, joita haluaisit tehdä tulevaisuudessa?**
10. **Oletko päässyt tekemää täällä semmoisia asioita, joista pidät? Mistä olet pitänyt eniten?**
11. **Oletko kokenut oman toimintasi/oman roolisi tärkeäksi**
  - a. Palaute / kannustus?

- b. Oma tyytyväisyys
- 12. Onko ollut haasteita toimia luontoympäristössä?
  - a. Pelot, fyysiset rajoitteet
- 13. Sosiaalinen ympäristö
  - a. Ihmissuhteet
  - b. Muilta saatu tuki?
- 14. Minkälaisena olet kokenut Könkkölän /muut ympäristöt. Onko tukenut omaa toimintaa?
- 15. Mikä on ollut tärkeintä koko 3kkn aikana?
- 16. Keskittymiskyky
  - a. Rauhoittava vs. Häiritsevä
- 17. Toimintaa edistävä / estävä
- 18. Sosiaaliset taidot
  - a. Parantuneet vs. Ei muutosta vs. Heikentynyt
- 19. Motoriset taidot
  - a. Parantuneet vs. Ei muutosta vs. Heikentynyt
- 20. Parhaimmat/mieleisimmät kokemukset
- 21. Kommentoitavaa/lisättävää

## Liite 2. Saatekirje

Hyvä Lumo-pajaan osallistuja,

Saat tässä kirjeessä tietoa opinnäytetyöstämme ja siihen liittyvästä haastattelusta. Mukana on myös suostumuslomake.

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötämme Lumo-pajaan liittyen. Tarkoituksenamme on selvittää Teidän osallistujien kokemuksia työtoiminnasta luontoympäristössä. Osana opinnäytetyötä teemme haastatteluja, joihin toivoisimme sinun osallistuvan.

Mikäli suostut haastatteluun, tulemme haastattelemaan sinua Könkkölään ennalta sovittuna aikana. Haastattelu kestää noin 45-60 minuuttia ja haastattelussa kysymme sinulta esimerkiksi kokemuksia työpajatoiminnasta ja suhteestasi luontoon. Haastatteluun ei tarvitse erityisesti valmistautua, eikä sitä tarvitse jännittää!

Mukana olevan suostumuslomakkeen täyttämällä suostut alustavasti haastatteluun. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja varmistamme vielä osallistumisesi.

Ystävällisin terveisin,

opiskelijat Emma Ruokonen ja Tiia Vihavainen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta

## Liite 3. Suostumuslomake

## Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Olen saanut saatekirjeessä tietoa Tiia Vihavaisen ja Emma Ruokosen opinnäytetyöstä, jonka he toteuttavat yhteistyössä Könkkölän tilalla toimivan Lumo-pajan kanssa. Tällä lomakkeella annan suostumukseni haastatteluun sekä sen pohjalta saatujen tulosten käyttöön opinnäytetyössä. Haastattelut nauhoitetaan ja nauhoitettu materiaali kirjoitetaan tekstimuotoon. Nauhoitukset tullaan hävittämään vuoden 2018 loppuun mennessä. Haastateltavien nimiä ja tietoja ei julkaista eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Tulokset julkaistaan opinnäytetyössä niin, että haastateltavat pysyvät tunnistamattomina.

Olen ymmärtänyt, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja voin halutessani keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa.

Paikka ja aika

---

Allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

Opiskelijan allekirjoitus

Opiskelijan allekirjoitus

---

---