

## **Green Care som hälsofrämjande metod**

En studie om hur äldre upplevt att aktiviteter med växter och djur har främjat välmående och social delaktighet

Marie Morberg

Masterarbete  
Sociala Området HYH  
2018

MASTERARBETE	
Arcada	
Utbildning:	Sociala Området, Högre YH
Identifikationsnummer:	17344
Författare:	Marie Morberg
Arbetets namn:	Green Care som hälsofrämjande metod – en studie om hur äldre upplevt att aktiviteter med växter och djur har främjat välmående och social delaktighet
Handledare (Arcada):	Åsa Rosengren
Uppdragsgivare:	Sibbo kommun
Sammandrag:	
<p>Med tanke på det stigande antalet äldre människor i Finland blir de allt viktigare att de äldres röst blir hörd i tjänster som stödjer och främjar deras välmående. <b>Syftet</b> med studien var att få en större förståelse för hur deltagare på dagverksamhetscentret i Sibbo har upplevt Green Care aktiviteter med växter och djur, med fokus på om de upplevt att dessa aktiviteter har främjat välmående och social delaktighet. Forskningsfrågorna var; Hur har deltagarna upplevt aktiviteterna med växter och djur? På vilket sätt upplever deltagarna att dessa aktiviteter har påverkat deras välmående? Anser deltagarna att aktiviteter med växter och djur kan påverka social delaktighet och i så fall på vilket sätt? <b>Den teoretiska grund</b> som använts i studien är socialpedagogik och socialpedagogisk gerontologi. <b>Metod:</b> Studien utfördes genom fem kvalitativa fokusgruppintervjuer med äldre på dagverksamhetscentret i Sibbo samt en intervju med två anställda. Materialet analyserades genom induktiv innehållsanalys. <b>Resultat</b> som framsteg var att social delaktighet upplevts ha främjats genom social aktivitet, gemenskap, genom att medverka samt genom att påverka. Andra resultat som steg fram var att deltagarna ansåg att aktiviteterna med växter och djur främjade välmående genom sinnesstimulering, genom fysisk aktivitet samt genom att känna meningsfullhet. Studien visade även att deltagarna var väldigt nöjda med verksamheten som förekom och de önskade mera av det som de redan hade. Några andra önskemål gällande aktiviteterna nämndes. <b>Konklusioner:</b> Relevansen och nyttan med denna sorts studier är stor, då det är betydande att få de äldres röst hörd, samt att lyfta fram nyttan och möjligheterna med Green Care verksamhet i Finland.</p>	
Nyckelord:	Green Care, grön omsorg, äldre, socialpedagogik, socialpedagogisk gerontologi, välmående, social delaktighet, Sibbo kommun
Sidantal:	50
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	12.12.2018

MASTER'S THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services (Master)
Identification number:	17344
Author:	Marie Morberg
Title:	Green Care as a health promoting method – a research on how elderly, perceived that activities with plants and animals have promoted well-being and social participation
Supervisor (Arcada):	Åsa Rosengren
Commissioned by:	The city of Sipoo
<p>Abstract:</p> <p>When considering the fact, that the number of elderly people in Finland is increasing, it is even more important that the voice of the elderly is heard in services that support and promote their health. <b>The aim</b> of this research was to gain a better understanding of how participants in the day activity center of Sipoo, have experienced Green Care activities with plants and animals, focusing on whether they perceived that these activities promoted well-being and social participation. The research questions were; How did the participants experience the activities with plants or animals? In what way do the participants perceive that these activities have affected their well-being? Do the participants think activities with plants and animals can affect social participation, and if so, in what way? <b>The theoretical ground</b> used in the study is social pedagogy and social pedagogical gerontology. <b>Research method:</b> The research was conducted through five qualitative focus group interviews with elderly people at the daycare center in Sipoo, and one interview with two employees. The material was analyzed through inductive content analysis. The result showed that social participation was promoted through social activity, communion, participation and influence. Other results that emerged were that the participants considered the activities with plants and animals to promote well-being through sensory stimulation, physical activity and sense of meaning. The research also showed that the participants were very pleased with the activities and they wanted more of these activities. Some wishes regarding the activities was mentioned. <b>Conclusion:</b> The relevance and usefulness of the research is great, as it is important that the voice of the elderly is heard, as well as to highlight the benefits and opportunities of Green Care activities in Finland.</p>	
Keywords:	Green Care, elderly, social pedagogy, social pedagogical gerontology, well-being, social participation, city of Sipoo
Number of pages:	50
Language:	Swedish
Date of acceptance:	12.12.2018

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosionomi, ylempi AMK
Tunnistenumero:	17344
Tekijä:	Marie Morberg
Työn nimi:	Green Care terveyden edistämisen menetelmänä - tutkimus siitä, miten ikäihmiset ovat kokeneet että aktiviteetit kasvien ja eläinten kanssa ovat edistäneet hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta
Työn ohjaaja (Arcada):	Åsa Rosengren
Toimeksiantaja:	Sipoon kunta
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Ottaen huomioon ikäihmisten määrän nousu Suomessa, on yhä tärkeämpää saada heidän äänensä kuuluviin, palveluissa jotka tukevat ja edistävät ikäihmisten hyvinvointia. <b>Tutkimuksen tavoitteena</b> oli saavuttaa suurempi ymmärrys siitä, miten Sipoon päiväkeskuksen osallistujat ovat kokeneet Green Care aktiviteetit kasvien ja eläinten kanssa, keskittyen heidän kokemuksiin siitä, että ovatko nämä kyseiset toiminnot edistäneet hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. <b>Tutkimuskysymykset</b> olivat; Minkälaisiksi osallistujat ovat kokeneet aktiviteetit kasvien ja eläinten kanssa? Millä tavalla osallistujat kokevat näiden aktiviteettien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa? Kokevatko osallistujat että aktiviteetit kasvien ja eläinten kanssa voivat vaikuttaa sosiaaliseen osallisuuteen, ja jos, niin miten? <b>Teoriapohjana</b> on käytetty sosiaalipedagogiikkaa ja sosiaalipedagogista gerontologiaa. <b>Menetelmä:</b> Tutkimus suoritettiin Sipoon päivätoiminnan keskuksessa tekemällä viittä fokusryhmähaastattelua ikäihmisten kanssa, sekä yksi haastattelu kahden työntekijän kanssa. Materiaali analysoitiin induktiivisella sisältöanalyysillä. <b>Tulokset</b> osoittivat, että sosiaalisen osallisuuden koettiin parantuneen niin sosiaalisen aktiivisuuden-, osallistumisen-, kuin myös vaikuttamisen kautta. Lisäksi tulokset näyttivät, että aktiviteetit kasvien ja eläinten kanssa koettiin edistävän hyvinvointia stimuloimalla aistia, fyysisen aktiivisuuden takia, sekä kokemalla mielekkyyttä. Tutkimuksesta tuli myös ilmi, että osallistujat olivat todella tyytyväisiä tarjolla olleisiin aktiviteetteihin ja toivoivat niitä lisää. Muutama toive toimintaan liittyen mainittiin. <b>Lopuksi</b> painottakoon että tämän tyyppisen tutkimuksen merkitys ja hyödyllisyys on suuri, koska on tärkeää saada ikäihmisten ääni kuuluviin sekä korostaa Green Care - toiminnan etuja ja mahdollisuuksia Suomessa.</p>	
Avainsanat:	Green Care, vihreä hoiva, ikäihmiset, sosiaalipedagogiikka, sosiaalipedagogista gerontologia, hyvinvointi, sosiaalinen osallisuus, Sipoon kunta
Sivumäärä:	50
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	12.12.2018

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning och bakgrund .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Green Care .....</b>	<b>10</b>
2.1	Green Care som hälsofrämjande metod .....	10
2.2	Green Care aktiviteter med växter och djur .....	14
<b>3</b>	<b>Tidigare forskning .....</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Teoretiskt underlag och centrala begrepp.....</b>	<b>20</b>
5.1	Socialpedagogik och socialpedagogisk gerontologi.....	20
5.2	Social delaktighet .....	22
5.3	Välmående .....	26
<b>6</b>	<b>Metodik och etik.....</b>	<b>28</b>
6.1	Kvalitativ fokusgruppintervju.....	29
6.2	Urval av intervjupersoner .....	31
6.3	Innehållsanalys.....	32
6.4	Studiens trovärdighet och tillförlitlighet.....	33
6.5	Etisk reflektion .....	33
<b>7</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>35</b>
7.1	Växter och djur i de äldres liv .....	36
7.2	Social delaktighet .....	37
7.3	Välmående .....	39
7.4	De äldres önskemål gällande aktiviteterna på dagveksamheten.....	42
7.5	Personalens tankar om Green Care verksamheten.....	44
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>44</b>
8.1	Resultatdiskussion.....	45
8.2	Kritisk diskussion .....	46
8.3	Slutsatser.....	48
8.4	Förslag och idéer till fortsatt forskning.....	49
<b>Källor .....</b>	<b>51</b>	

**BILAGA 1. Forskningslovsansökan**

**BILAGA 2. Informationsbrev**

**BILAGA 3. Infokirje tutkimushenkilöille**

**BILAGA 4. Forskningslov**

**BILAGA 5. Suostumus osallistumisesta**

**BILAGA 6. Intervjuguide**

**BILAGA 7. Induktiv innehållsanalys**

# 1 INLEDNING OCH BAKGRUND

World Health Organization (2018) beskriver ett hälsosamt åldrande "*as the process of developing and maintaining the functional ability that enables wellbeing in older age*". Detta citat från WHO kan tolkas som att det är viktigt att upprätthålla och främja de funktioner och kapaciteter som gör det möjligt för de äldre att leva ett sådant liv de vill.

Enligt lag är kommunerna i Finland skyldiga att se till de äldres välmående, samt att ge de äldre en möjlighet att påverka sitt eget liv och de tjänster som hen använder. Det är kommunens uppgift att främja de äldres välmående samt ge det stöd i form av bland annat förebyggande metoder, som behövs för att den äldre ska kunna fungera så självständigt som möjligt. Kommunen är även skyldig att årligen kontrollera socialtjänsternas kvalitet samt tillräcklighet. (lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980). Faktorer som påverkar det psykiska välmående är bland annat sociala förhållanden, det fysiska välmående samt möjlighet till att delta i sådant som den äldre är intresserad av (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

År 2017 var antalet 65 åringar och äldre 21,4% av Finlands befolkning (Tilastokeskus 2018). Uppskattningsvis kommer antalet äldre att fortsätta stiga med åren så att år 2020 är det upp i 22,6% och år 2030 25,6% (Tilastokeskus 2016). Med tanke på det stigande antalet äldre människor i Finland blir det allt viktigare att de äldres röst blir hörd i tjänster som stödjer och främjar deras välmående och livskvalitet. För att få bästa resultat är det viktigt att de äldre kan vara med och utveckla tjänsterna. Den äldre ska själv få välja i vad och på vilket sätt hen deltar och vill vara med och påverka saker som berör denna. (STM & Kuntaliitto 2017 s. 13)

I Yle Uutisets morgonnyheter (14.11.2018) pratar Helena Räsänen om de positiva effekter som de alternativa vårdmetoderna har haft för personer med minnesstörning på Sollidens vårdenhet i Sibbo. På Solliden har man i flera års tid använt sig av utevistelse, fysisk aktivitet samt trädgårdsskötsel för att främja de äldres välmående. Räsänen säger att tydliga positiva effekter har setts bland annat gällande sömn, humör, tal samt fysik

hos de äldre på Solliden. I nyheterna nämns även att Finlands minnesförbund nyligen har gjort en omfattande studie om alternativa vårdmetoder för personer med minnesstörning. Mailis Heiskanen från Minnesförbundet rekommenderar användande av alternativa behandlingsmetoder. Räsänen säger att även då de personer som har minnesstörning inte kommer ihåg allt de varit med om, så ger upplevelserna känslor av glädje som håller i sig.

Syftet med studien är att få en större förståelse för hur deltagare på dagverksamhetscentret i Sibbo har upplevt Green Care aktiviteter med växter och djur, med fokus på om de upplevt att dessa aktiviteter har främjat välmående och social delaktighet. Studien är kvalitativ till sin natur och är gjord på dagverksamhetscentret i Sibbo. Med fokusgruppintervjuer har de äldres tankar och upplevelser lyfts fram gällande de Green Care aktiviteter med växter och djur som de deltagit i. Studiens mål var även att lyfta fram önskemål och utvecklingsförslag angående verksamheten.

Green Care är en mångsidig verksamhet, som går att användas både med rehabiliterande syfte och med personer som behöver stöd, men även som en preventiv och hälsofrämjande metod. Green Care handlar om att använda naturens resurser som verktyg i verksamheten. (Kalliokoski 2014, s. 6) Jag anser att nyttan av Green Care kan vara betydande. I dagens samhälle är det många äldre som känner sig ensamma och genom Green Care metoder, kan man erbjuda de äldre ökad glädje och bättre hälsa. Forskning har visat vilken positiv effekt på hälsan både djur och natur har (Sempik m.fl. 2010 s.13-17, Soini m.fl. 2014, s. 85-86). Green Care som ämne kan vara till nytta inom arbetslivet, för det är en verksamhet som går att implementera på flera olika sätt och i flera olika miljöer. Det behövs mera projekt, och mera information för att få människor att se de möjligheter det finns med att använda Green Care inom social- och hälsovården.

Denna studie är gjord som en del av Sibbo kommuns projekt *Äldres röst – att vara subjekt i sin egen vardag – ett forsknings- och utvecklingsprojekt inom äldre-service i Sibbo kommun 2014-2017*. Projektets mål är bland annat att främja de äldres möjlighet till att utvärdera, diskutera och påverka de tjänster som berör denne. De äldres välmående står i centrum och genom att göra servicen mera personcentrerad vill man främja detta.



(Äldres röst – att vara subjekt i sin egen vardag - ett forsknings- och utvecklingsprojekt inom äldreservice i Sibbo kommun 2014-2017)

I projektplanen Äldres röst – att vara subjekt i sin egen vardag - ett forsknings- och utvecklingsprojekt inom äldreservice i Sibbo kommun 2014-2017, står det om Sibbo kommuns äldreservice såhär;

Äldreservicen strävar efter att trygga alla äldre i Sibbo ett självständigt åldrande och att genom sin verksamhet säkra dem så fullödiga möjligheter som möjligt att bo hemma och delta i det omgivande samhället. Utgångspunkten för det äldre politiska programmet är en humanistisk människouppfattning, där centrala är att se människan som subjekt, dvs. som aktivt delaktig beslutsfattande i ärenden som rör honom eller henne själv, och inte som ett passivt objekt.

Denna studie är därmed av betydelse för att stödja Sibbo kommuns tankesätt om att främja de äldres delaktighet i de saker som berör dem. Äldreservicen har även ett hälsofrämjande och förebyggande tankesätt, då man vill stödja de äldres möjlighet till att bo hemma, samtidigt som kommunen vill erbjuda och göra det möjligt för de äldre, service som stödjer deras möjlighet att vara aktiva i sin vardag.

Detta arbete är uppbyggt så att kapitel två presenteras de olika Green Care verksamhetsformerna, med fördjupning i aktiviteterna med växter och djur. I kapitel tre redovisas tidigare forskning som är relevant i denna studie. Kapitel fyra beskriver studiens syfte och forskningsfrågor samt val av avgränsning. Kapitel fem innefattar det teoretiska underlaget som har använts i denna studie samt centrala begrepp. Dessa är socialpedagogisk gerontologi, socialpedagogik, social delaktighet och välmående.

I kapitel sex diskuteras val av materialinsamlingsmetod, analysmetod samt urval. I detta kapitel diskuteras även arbetets etiska utgångsläge. I kapitel sju presenteras resultatet utifrån studiens syfte samt forskningsfrågor. Avslutningsvis, i kapitel åtta diskuteras resultatet utifrån den teoretiska grunden och de tidigare forskningarna. I detta kapitel diskuteras även arbetets gång, val som gjorts, utmaningar som uppstått längs med vägen, studiens viktigaste slutsatser och vilka idéer och förslag som finns för vidare forskning.

## 2 GREEN CARE

I detta kapitel beskrivs Green Care verksamhet utifrån syfte, målgrupp och verksamhetsmöjligheter. På grund av projektet som studien är en del av, samt platsen där intervjuerna är utförda, är studien avgränsad så att den fokuserar på Green Care aktiviteter med växter och djur för målgruppen äldre.

### 2.1 Green Care som hälsofrämjande metod

Green Care kan ses på det översta planet som en hälsofrämjande metod, då man granskar verksamheten utifrån WHO:s definition på hälsofrämjande. WHO (1986) beskriver hälsofrämjande som ”Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment.” Det vill säga att ge människor de förutsättningar och redskap som behövs för att själva kunna vara aktivt med och främja sin egen hälsa och välmående, fysiskt, psykiskt och mentalt. Inom hälsofrämjande arbete strävar man även till att människan ska kunna anpassa sig till eller vara med och påverka sin livsmiljö. (World Health Organization 1986)

Green Care – verksamhet betyder att naturen står som det främsta redskapet för att ge människor en möjlighet till bättre välmående och livskvalitet, och verksamheten som utövas är planerad och har ett klart syfte och mål. Trots att Green Care är en naturbaserad metod, kan man även anpassa den till urbana omgivningar. Metoderna som används kan delas in i fyra grupper. Dessa är djur, natur, trädgårdar samt lantgårdar. (Kalliokoski 2014, s. 6-7) Trädgårdsterapi och djurassisterad terapi är vanligt inom vårdföretag med Green Care inriktning, och speciellt trädgårdsterapi är vanligt på vårdhem och liknande boenden för till exempel äldre (Salonen 2010 s. 78-79).

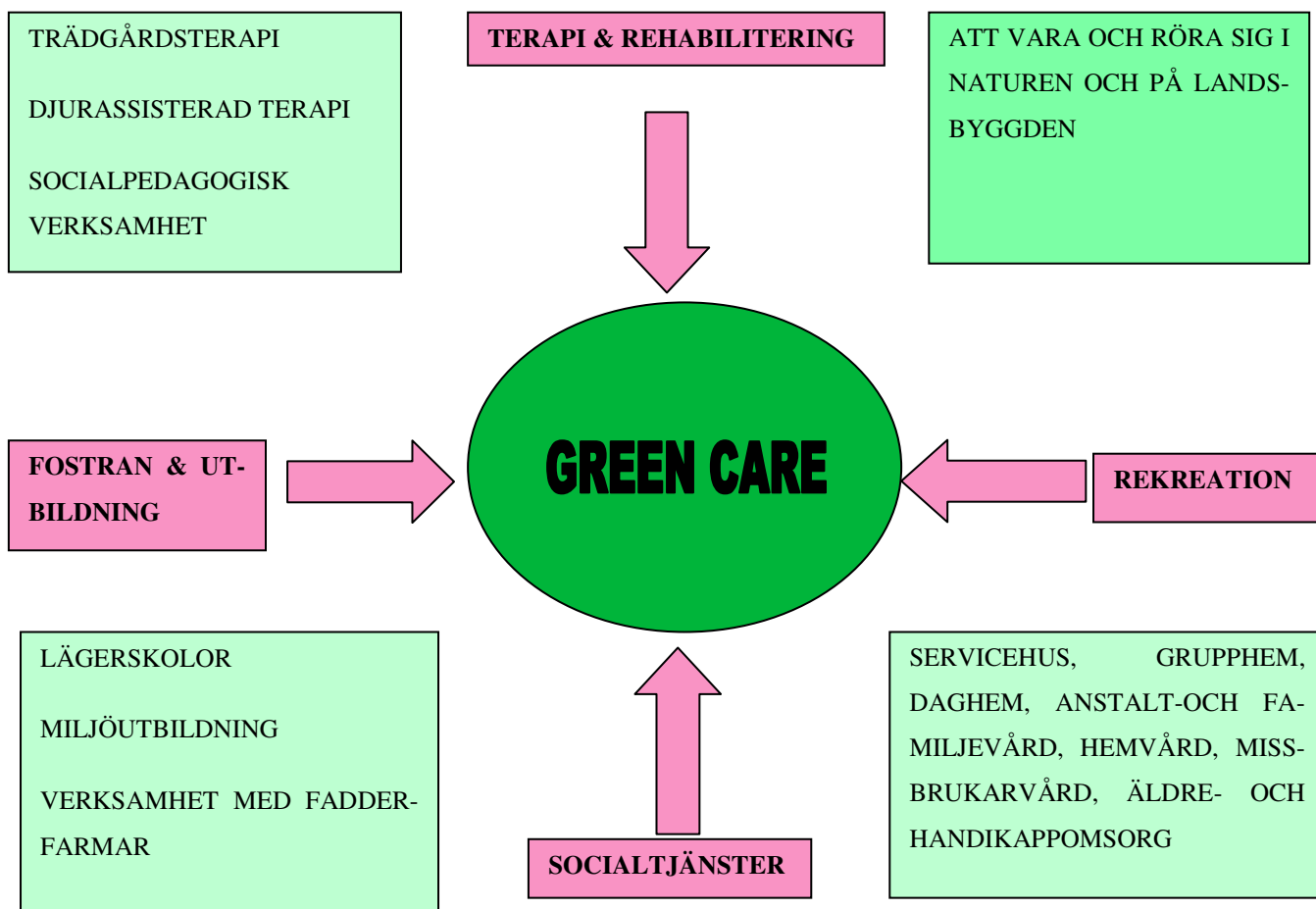
Människans omgivning har stor påverkan på livskvaliteten, och det är vanligt att människor söker sig till naturen. För dem som inte har nära tillgång till skog och natur, kan olika former av trädgårdsverksamheter vara en positiv källa. (Suomi & Juusola 2016, s.

84-88) Dessutom är det inte bara naturen och verksamheten i sig som ger positiva effekter, utan även möjligheten till samvaro och gemenskap (Vehmasto m.fl. 2014, s. 13).

Eftersom Green Care är ett mångsidigt verksamhets sätt för det med sig både svårigheter och möjligheter. På grund av mångsidigheten kan sektoröverskridande samarbeten förverkligas på nya sätt. Utmaningarna som uppstår med detta är att hitta gemensamma riktlinjer och kvalitetskrav för verksamheten. (Vehmasto m.fl. 2014, s. 5)

Green Care Finland ry. har fungerat sedan 2010 som en förening vars syfte är att främja Green Care verksamhet och forskning (Salonen 2010 s. 77).

MTT (Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi) tar upp 3 faktorer som är gemensamt för alla Green Care verksamheter; ”Mikä tahansa luonnossa tapahtuva yhteisöllinen hyvinvointitoiminta ei kuitenkaan täytä Green Care- toimintatavan tunnusmerkkejä: edellytyksenä on, että toiminta on tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista” (Vehmasto m.fl. 2014, s. 13).



*Figur 1. Green Care öppnar upp för nya verksamhetsmöjligheter (Yliviikari m.fl. 2009 s. 33), fritt översatt från finska.*

Yliviikari m.fl. (2009 s. 32-37) nämner att det finns potential att utnyttja naturen och djuren inom flera olika verksamhetsområden för att främja människors välmående. Även på fritiden rör sig människor i naturen eller på landsbygden. Yliviikari m.fl. delar upp verksamhetsområden i socialtjänster, fostrande/utbildande samt terapi/rehabiliterande. Inom socialtjänsterna är det olika serviceformer för äldre som är den största delen, men hit hör även handikappomsorg, missbrukar- och mentalvård och barnskyddet. Inom äldreomsorgen finns det ett flertal ställen som använder natur och djur som stöd för de äldre. Vårdhemmet Seppälänpirtti kan nämnas som exempel. På Seppälänpirtti bor äldre som har demens, och boendet är en mellanform av öppenvård och anstaltsvård. Verksamheten som ordnas är vardaglig för att stödja de äldres möjlighet att fungera själva. Vårdhemmet är på en bondgård och därför är utevistelse samt djur en viktig del av vardagen.

Inom verksamhetsområdet för fostran och utbildning finns det inte lika många kända aktörer som tar till vara på naturen eller djur på samma sätt så som till exempel vårdhemmet Seppälänpirtti. Yliviikari nämner dock att daghemmet Päivänsäde i Pälkäne fungerar på en bondgård, och här är grundtanken den att barnen ska få njuta och ta vara på naturen i de vardagliga aktiviteter som daghemmet har. Olika former av lägerskolor kan även fungera som platser där natur och djur kan vara en lärande faktor. (Yliviikari 2009 s. 44-45)

Inom verksamhetsområden som är terapeutiska eller rehabiliterande används redan olika metoder med djur och natur. Hästar är de djur som används mest inom detta verksamhetsområde. Hästarna används för ridterapi, handikappridning samt socialpedagogisk hästverksamhet. Inom socialpedagogisk hästverksamhet vill man skapa en trygg miljö att lära sig i samt ge deltagarna en känsla av gemenskap. (Yliviikari m.fl. 2009 s. 33)

Trädgårdsterapi kan användas med flera olika målgrupper. Luokkala (2004) nämner trädgårdsskolan i Kempele som började år 2000 att utbilda personer även inom trädgårdsterapi. Då bestämdes kriterierna för vad som kan kallas trädgårdsterapi, och dessa

är att det ska vara planerat på ett professionellt sätt och ha ett klart mål. Med terapin vill man främja deltagarnas välmående, förbättra livskvaliteten samt stödja och rehabilitera. (Se Yliviikari m.fl. 2009 s. 35)

Några länder som kan nämnas som kommit längre gällande Green Care är Norge, Belgien och Holland. I Norge finns det många hundratals ”gårdar” som ordnar Green Care verksamhet för barn, ungdomar och äldre. I Norge satsar största delen av dessa gårdar på att stödja barn och ungdomar för samarbete skolor och gårdar emellan har förekommit redan länge. Det är flera olika ministerier som ser till att verksamheten kan förverkligas, men det är kommunerna som bär ansvaret. Holland är också ett land var Green Care farmer eller gårdar är väldigt vanliga. I dag finns det gårdar med olika syfte och för alla sorts målgrupper. Gårdarna kan fungera som rehabiliterande, avslappnande, aktiverande eller till och med som en arbetsplats. På en del av gårdarna kan man även bo. Endast en liten del av dessa gårdar är i samband med någon form av institution, men däremot är ungefär en tredjedel av gårdarna och fungerar som ”köptjänster”. I Belgien är det speciellt området Flanders som är känt för sin Green Care verksamhet, eftersom den har förekommit i flera tiotals års. Det är dock först på senare år som hälsovården och gårdarna aktivt börjat samarbeta. Enligt Hassink m.fl. (2006) får de flesta Green Care gårdar stöd av staten. De gårdar som får stöd uppfyller kraven för att de samarbetar med någon institution, att det förekommer aktiv verksamhet på gården, och att de har gjort ett kontrakt med myndigheterna. (Se Yliviikari m.fl. 2009 s. 12-14)

I Nederländerna har begreppet *Care farm* använts sedan 1970-talet (Soini m.fl. 2011 s. 321), och idag finns det över 1000 så kallade *Green Care farmer*. Av dessa finns det sådana som är riktade till äldre med minnesstörningar, och så finns det även farmer som erbjuder dygnet runt vård, och fungerar som ett boendialternativ för äldre. (Verbeek m.fl. 2017)

Salonen (2010 s. 80-81) skriver att det finns flera positiva fördelar med att äldre med demens får möjlighet vistas i naturen eller i en trädgård. Verksamheten främjar det kognitiva samt påverkar välmående positivt både psykiskt och fysiskt. Det kognitiva främjas för att de äldre själva är ansvariga för att se till växterna och vad de behöver när. Välmående främjas fysiskt på grund av möjligheten att vara utomhus, bättre sömn samt att få nyttomotion som till exempel stärker balansen och styrkan. Det psykiska välmå-

ende har visat sig främjas bland annat genom att humöret blir bättre och individen blir lugnare.

## 2.2 Green Care aktiviteter med växter och djur

Redan för flera tusen år sedan använde människor växter som medel för att förbättra människans livskvalitet. Växter har används både som en förebyggande metod, men även som en behandlingsform för psykiskt- eller fysiskt sjuka, men det var först på 1920-talet som termen ”terapeutisk trädgårdsterapi” kom. I USA var terapiformen och användes med krigsveteraner, och det visade sig påverka det psykiska välmående positivt. *American Horticultural Therapy Association (AHTA)* har funnits sedan 1973, och Stephen Kaplan är ett betydande namn inom terapeutisk trädgårdsverksamhet. Kaplans forskningar på 1970-talet bidrog med kunskap om vilken positiv påverkan växterna har på hjärnan och det psykiska välmående. I Finland har man även använt sig av denna terapiform, men bland annat på grund av läkemedlens utveckling, har intresset för terapiformen minskat. (Suomi & Juusola 2016, s. 23-25)

Terapeutisk trädgårdsterapi ska dras av professionella för att kunna ha den terapeutiska och rehabiliterande effekt som är målet. Erja Rappe menar att med växter kan människans livskvalitet förbättras på flera olika sätt. Utöver den terapeutiska och rehabiliterande effekten, kan växter även användas i förebyggande syfte. Trädgårdsterapi kräver inte att deltagarna ska vara aktiva, för inom denna terapiform påverkas individen mycket redan av att använda lukt- och synsinnen. Däremot uppstår dock andra former av positiv påverkan då individen sköter om och ser växterna växa och utvecklas (Se Suomi & Juusola 2016, s. 110-111), och dessa har visat sig vara samma som då man använder sig av naturen som medel vid rehabilitering (Salonen 2010 s. 80).

*Samhällelig trädgårdsverksamhet* är en ny form av trädgårdsverksamhet, som har mycket gemensamt med koloniträdgårdar. Målet med verksamheten är att få en specifik grupp gemensamt aktiverad. Förutom att gruppen har ett gemensamt projekt och ett gemensamt mål med trädgården, är tanken även att kunna utnyttja trädgården till övriga gemensamma aktiviteter. Denna form av trädgårdsverksamhet främjar individens välmående på alla nivåer, det sociala, fysiska och psykiska. Det är även en verksamhet som

passar alla människogrupper, även de med specialbehov. Heidi Virtanens (2011) forskning påvisade just detta. (Se Vihreä Veräjä & Sininauhaliitto 2017, s. 6-7)

Djur kan vara till nytta på många olika sätt. Till exempel kan hundar användas som sällskap eller hjälp då en person utträttar dagliga ärenden. Utöver det kan det även finnas speciella terapeutiska mål som den professionella vill nå med hjälp av djur. Djur kan användas i syftet att förbättra både fysiskt och psykiskt välmående. (Therapet 2018)

Ett djurs närvaro eller att få röra ett djur främjar individens välmående. Djuren har en lugnande effekt och kan även användas för att stöda individens växelverkan. Ridterapi är en väldigt vanlig form av terapi med djur. (Salonen 2010 s. 81) Med hjälp av djur kan människans självsäkerhet förstärkas, då djuren inte ses som ett hot. Situationer då djur är närvarande gör även att individen koncentrerar sig på den aktuella situationen, och därmed inte tänker på sådant som kanske annars skulle fylla huvudet med stress. Djur har även visat sig kunna förändra personers livssituation på det sättet att livsförändringar har börjat ske, vilket har förbättrat individens välmående. (Salonen 2010 s. 81)

MTT har delat in verksamheter där man använder sig av djur i fyra grupper; Djurassisterad terapi, djurassisterad verksamhet, socialpedagogisk djurverksamhet samt övrig djurassisterad verksamhet. Djurassisterad terapi kräver en utbildad terapeut, och verksamheten har då även klara terapeutiska mål. Djurassisterad verksamhet har däremot inte lika stränga krav, och kan därför till exempel vara en hobby. Socialpedagogisk djurverksamhet, är så som namnet säger och utgår ifrån socialpedagogiska teorier, och är kräver därmed kännedom och kunskap om sådana behandlingsformer. Till den sista gruppen hör all övrig djurassisterad verksamhet. Djuren och metoderna kan variera, men det gemensamma är att alla verksamhetsformer på ett eller annat sätt ska ha positiva effekter på deltagarna. (Vehmasto 2014, s.12)

1947 grundades Green Chimneys Farm, och är viktig att nämna då det kommer till djurassisterad terapi. Denna farm har över 300 djur som stöder och hjälper barn att ta kontroll över sina liv och ge dem redskap att hantera de utmaningar de har med känslolivet. (Salonen 2010 s. 82)

### 3 TIDIGARE FORSKNING

För att hitta relevant litteratur och tidigare forskningar användes sökord på svenska, finska och engelska, och dessa var bland annat; *Green Care, grön omsorg, vihreä hoiva, djurassisterad terapi, animal-assisted therapy, puutarhaterapia, koirakaveri, horticultural therapy*. Sökbaser som användes var EBSCO, Sage, ScienceDirect, Emerald insight, Springer Link och [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Målet var att finna tidigare forskningar som berör ämnet växter eller djur och deras effekt på människans välmående eller sociala delaktighet. I Finland har det gjorts en del forskningar om naturens påverkan på människan och om Green Care som metod. Olika sorters projekt med bland annat syftet att få en bättre uppfattning om vad det finns för information om metoden, men även för att försöka få Green Care verksamheten mera känd i Finland har även gjorts. (Se t.ex. Iijolainen & Ruoho (toim.) 2014, Kalliokoski 2014, Enlund (red.) 2018)

Det finns en hel del forskningar om växternas påverkan på människan, och en stor del av dessa är gjorda med personer med minnesstörningar. Forskningarna har visat positiva effekter av växter och natur, men de flesta undersökningar poängterar att det ännu behövs mera forskningar. White m.fl. (2017 s. 631-632) kan nämnas som ett exempel på en studie vars resultat visade att utevistelse främjade deltagarnas humör, men forskarna poängterar att resultaten inte är tillräckligt hållbara för att kunna vara säkra på vad allt som påverkat resultatet. Studien visade även att då deltagarna vistades ute längre än 100 minuter så minskade de positiva effekterna betydande.

Enligt en studie som Erja Rappe har gjort visade resultaten att växter har positiv påverkan på äldre människor, både psykiskt och socialt. Enligt studien främjade äldres välmående av att endast se på växterna. De äldre blev lugnare och gladare. Studien visade även tecken på att växternas dofter uppskattades av de äldre. I studiens resultat framsteg även att för att en del av kvinnorna i undersökningen fanns det samband mellan förbättrad upplevelse av sin egen hälsa och regelbunden utevistelse. Studien visade att de äldre kände social delaktighet och gemenskap genom aktiviteterna med växter. De kunde diskutera minnen och upplevelser tillsammans med de andra. Studien visade dock att det



var endast de äldre som ansåg sig fysiskt klara av aktiviteten som deltog. De som inte deltog valde att avstå bland annat för att de skulle ha behövt hjälp för att kunna delta. (Rappe 2005 s. 36-37)

Forskningar om naturens och djurens positiva påverkan på människan har gjorts i flera olika länder. Till exempel forskningar gällande hur djur på bondgårdar kan användas för att positivt påverka människors psykiska välmående har gjorts i Norge, Tyskland och Österrike. Berget m.fl. har gjort en forskning gällande professionellas och bönders åsikter om att använda farmdjur inom terapi. En stor del av de professionella var av den åsikten att farmdjur har en positiv påverkan på det psykiska välmående, och det trodde även bönderna. Till exempel var de professionella av den åsikten att farmdjuren kan främja människors sociala förmågor. De professionella ansåg även att djurassisterad terapi överlag kan vara bra inom vården. (Berget m.fl. (2008 s. 577-579)

Milla Ristola gjorde en undersökning om hur hundar kan påverka på en arbetsplats, en arbetsworkshop för arbetslösa. Undersökningens resultat visade att hunden hade positiva effekter på deltagarna och på gruppdynamiken. Bland annat deltagarnas motivation och självsäkerhet förbättrades. (Ristola 2013, s. 43-44)

I en samlad studie om djur-assisterad terapi nämner man två undersökningar där forskningsfrågan var om hundbesökens positiva effekter kan bero på att deltagarna även träffade hundens skötare, och därmed blev positivt påverkad av människan och inte hunden. Studierna visade dock att i de undersökningar där det testats hur deltagare påverkats av besök av till exempel volontärer kontra besök av hundar, var de bästa resultaten och framstegen efter besök av hund. Studierna visade även att deltagarna såg mest framemot att få hundbesök igen. (Marcus 2013 s.5)

I en artikel från USA, berättar en utbildad terapeut inom hortikulturell terapi, att äldre människor få nytta och glädje av växter. Positiva effekter kan ses på fysiska, psykiska och sociala plan. Även bland äldre som har minnesstörningar. (Hoban 2002 s. 26-29)

Harris (2017 s. 1328) har gjort en forskning om terapeutisk trädgårdsverksamhet med personer som lider av mental ohälsa. I denna forskning kom det fram att deltagarna ansåg att gemenskapen och den sociala delaktigheten var det bästa med att delta i verk-

samheten. Forskningen visade även att fördelarna med aktiviteterna fanns där, trots att deltagaren inte hade ett intresse av växter eller trädgårdsskötsel.

Noone m.fl. (2017 s. 904) tar upp betydelsen att terapeutisk trädgårdsverksamhet bland äldre med demens. I forskningen betonas hur denna verksamhet förbättrar de äldres fysiska och psykiska välmående samt ger en känsla av gemenskap.

Även forskningen gjord av Mimi Mun Yee Tse belyser den glädje äldre upplevt genom att få vara med i trädgårdsaktiviteter. I forskningen hade majoriteten av de äldre njutit av att få vara med i aktiviteten och de hade varit väldigt stolta över att få ta ansvar och sköta om växterna. Forskningen visade även att de äldre kände sig mindre ensamma på grund av det gemensamma projektet och att de blev mera fysiskt aktiva. De äldre blev mera socialt aktiva eftersom de hade växterna som ett gemensamt ämne att diskutera med andra. (Tse 2010 s. 954-955)

Tourula & Raitio (2014) beskriver i sin litteraturstudie den positiva påverkan som naturen har på människan fysiskt, psykiskt och socialt.

The Therapeutic Landscapes network använder begreppet *healing gardens*, och menar med detta till exempel en trädgård, som är placerad och planerad utifrån målgruppens behov och med syftet att främja hälsan. Trädgårdarna och aktiviteterna är planerade på basen av vetenskapliga undersökningar som stödjer trädgårdarnas syfte, och förekommer oftast i samband med olika sorters institutioner. Trädgårdar har en möjlighet att stimulera en människas syn, lukt, hörsel, känsel och smak. Då trädgårdar planeras för barn eller till exempel personer med minnesstörning är det viktigt att undvika växter som kan vara till skada för deltagarna. (Horticulture 2018)

Det finns dock tidigare forskning som påvisar att terapi med djur har gett blandade resultat. Minnesförbundet gjorde detta år en sammanfattning och utvärdering av undersökningar som gjorts med alternativa metoder med personer som har minnesstörning. Studien var centrerad på hur metoderna påverkar utmanande beteende hos personer med minnesstörning. Minnesförbundets studie visade att djurterapi kan minska på agitation, men att resultatet inte är tillräckligt pålitligt. Agitation hos personer med minnesstörningar visade sig minska under terapitiden, men det fanns resultat som visade att agitation ökade efter avslutad terapi. Däremot tog studien upp att majoriteten av forskningar

som gjorts angående personcentrerade metoder hade gett positiva resultat. Agitation och aggressivitet hade visat sig minska vid användande av personcentrerade metoder. (Tuomikoski m.fl. 2018 s. 23-24)

Shen m.fl. (2018 s. 206) har gjort en litteraturstudie över kvalitativa undersökningar som gjorts om hur effektivt AAI (animal-assisted intervention) är. I litteraturstudiens resultat lyfts några svårigheter med metoden fram. Det fanns praktiska utmaningar så som tidsbrist, men även faktorer så som rädsla och ointresse för djuren.

## **4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med studien är att få en större förståelse för hur deltagare på dagverksamhetscentret i Sibbo har upplevt Green Care aktiviteter med växter och djur, med fokus på om de upplevt att dessa aktiviteter har främjat välmående och social delaktighet.

Frågeställningar:

- 1) Hur har deltagarna upplevt aktiviteterna med växter och djur?
- 2) På vilket sätt upplever deltagarna att dessa aktiviteter har påverkat deras välmående?
- 3) Anser deltagarna att aktiviteter med växter och djur kan påverka social delaktighet, och i så fall på vilket sätt?

Avgränsningar av arbetet var nödvändigt och ända från början ganska självklara. Eftersom studien är en del av ett projekt måste den även följa dessa ramar. Green Care kan användas med flera olika målgrupper, men i detta arbete föll valet på att avgränsa det till endast de äldre, eftersom Sibbo Kommuns projekt fokuserar på dem. Green Care kan förverkligas med flera olika aktiviteter och på flera olika ställen. Därmed blev det även nödvändigt att avgränsa detta arbete till endast de Green Care verksamheter och aktiviteter som har med växter, djur och trädgård att göra. Green Care kan utövas i skogen, på landsbygden, på bondgårdar och på till exempel institutioner eller servicehem. Eftersom detta arbete fokuserar på växter och djur så är verksamhetsplatsen först och främst institutioner och servicehem, men det utesluter förstås inte närmiljön. I denna studie begränsades verksamhetsplatsen till Green Care - verksamheten på dagverksamheten i Sibbo.

## 5 TEORETISKT UNDERLAG OCH CENTRALA BEGREPP

Detta kapitel börjar med den teoretiska grund som är relevant för denna studie, det vill säga socialpedagogiken. Under denna teori beskrivs även gerontologi och socialpedagogiskt gerontologi, eftersom socialpedagogik med äldre är det som är under fokus.

Denna studie är ett samarbete med Sibbo stads projekt *Äldres röst- att vara subjekt i sin egen vardag – ett forsknings- och utvecklingsprojekt*. Projektets och studiens syfte har samma tankesätt som social gerontologi, och därför beskrivs även den i första kapitlet. Socialpedagogiken som teoretisk grund var det logiska valet, av samma anledning.

Social delaktighet och välmående är två begrepp som är centrala i denna studie. Begreppen är relevanta på grund av teoretisk grund samt studiens resultat.

### 5.1 Socialpedagogik och socialpedagogisk gerontologi

Leena Kurki tar upp bland annat upp några problem som förekommer och påverkar dagens äldre generation. Hon skriver om hur välfärdssamhället har misslyckats i att stödja de äldre. I stället för att fokusera på det goda, det som fungerar, så har det blivit en vana att endast se problemen och svårigheterna. I dagens samhälle kretsar det mesta kring effektivisering, och detta har lett till att de äldre som är beroende av andra, kanske inte ens får grundbehoven tillfredsställda på ett önskvärt sätt. Därmed ligger utmaningen i att återfå respekten för den äldre generationen. Förr i tiden respekterades de äldre på ett helt annat sätt för då ansåg man att de hade kunskap och färdigheter som behövdes för att den yngre generationen skulle klara sig. Med andra ord fungerade de äldre lite som mentorer. I exempelvis den samiska kulturen har de äldre ännu en betydligt starkare social roll och de respekteras betydligt mer. I dagens samhälle behöver vi tänka om och försöka gå tillbaka till då man ännu kom ihåg de äldres personlighet och vishet, och inte bara se de svårigheter och problem som kommer med åldern. (Kurki 2008 s. 23-27)

Att specificera vad socialpedagogik handlar om är ingen enkel uppgift. Begreppet socialpedagogik kan nämligen användas på många olika sätt och i många olika kontexter.

Industrialiseringen anses vara orsaken till att socialpedagogiken uppstod. En av socialpedagogikens uppgifter är att främja och hjälpa människor att vara en del av samhället. Socialpedagogiken försöker finna svar och förklaringar till de samhällsproblem som finns, men även praktiska lösningar. (Hämäläinen 1999 s. 17,20,23) Socialpedagogikens uppgift är förutom att främja integration även att stödja individen i att använda sina egna resurser (Hämäläinen 1999 s. 62). Hämäläinen & Kurki (1997) skriver att inom socialpedagogiken satsar man mycket på att främja människans färdigheter gällande kommunikation och växelverkan (Se Kannisto 2012 s. 20).

Inom socialpedagogiken försöker man till exempel finna svar på vad som krävs för att de äldres livskvalitet och vardag ska vara bra. Och därför är det viktigt att se var och en för sig, och de behov och drömmar han eller hon har. (Kurki 2008, s. 54-55) För att en människa ska må bra behöver hon bland annat få känna samhörighet, och finna likasinnade människor med till exempel samma intressen. (Hämäläinen 1999 s. 15,17)

Gerontologi är läran om det "normala" åldrande och kan delas in i undergrupperna hälso-gerontologi, åldrandets biologi och social gerontologi. (Tinker m.fl. 2016 s. 190-193) Inom denna lära strävar man till att förklara och finna svar på åldrandets natur. Vilka faktorer som påverkar livslängden, åldrandets påverkan på individnivå och samhällsnivå samt vilka förändringar som hänger samman med åldrande hur dessa kan påverkas. Synen på åldrandet har ändrats med tiden. Den har påverkats av bland annat industrialismens framfart under 1750-1900- talet, och de facto att människor lever längre än tidigare samt att nya tankar om privat- och familjeliv har uppstått. Några betydande forskare inom gerontologin som påverkat hur läran ser ut idag och därmed bör nämnas är forskaren Adolphe Quételet, Francis Galton samt Elie Metchnikoff. De två förstnämnda gjorde under 1800-talet betydande forskning om människans funktionsförmåga vid olika åldrar, och Metchnikoff anses vara den som först tog i bruk begreppet gerontologi. (Heikkinen 2008 s. 16-17)

Efter andra världskriget började gerontologin nå den mera moderna formen, och i samband med detta uppstod även social gerontologi. (Heikkinen 2008 s. 17) Social gerontologi är ett område som behandlar populationen och de sociala förutsättningar och aspekter som påverkar de äldre. Social gerontologi är väldigt relevant med tanke på den äldre populationen i världen blir allt större i och med att människor lever allt längre.

Social gerontologi beaktar även psykiska aspekter i åldrandet. Social gerontologi betonar och belyser även det faktum att alla äldre är olika, och vad de uppskattar och önskar senare i livet beror på den personliga historia och den person de är. Med denna inriktning och tankesätt försöker man återfå det positiva synsättet på den äldre, i stället för att endast se svårigheterna och utmaningarna som kommer med åldern. (Tinker m.fl. 2016 s. 190-193) Inom social gerontologin försöker man förklara och finna svar på den äldres roll i samhället med början från närmiljön (Jyrkämä 2008 s. 273).

Socialpedagogik med äldre eller socialpedagogisk gerontologi handlar om att få de äldre aktiverade och intresserade att själv vara med och påverka sin vardag. (Kurki 2008, s. 35) Inom gerontologin kan man se den professionella och den äldre som ett team som har ett gemensamt projekt. Målet med projektet är att fundera på och sedan försöka förverkliga de saker som gör den äldre lycklig, och på detta sätt bevara de äldres värdighet. (Kurki 2008 s. 54)

Inom socialpedagogisk gerontologi kombinerar man teori och praktik. Genom att bekanta sig med de äldres förutsättningar och vardag, samt teori, kan professionella planera sådana aktiviteter som främjar välmående. Då människan blir äldre förändras även det sociala livet märkbart, med början då personen går i pension. (Kurki 2008 s. 54-55) Med andra ord innebär socialpedagogik med äldre både att stödja de äldre som lever en "normal" vardag samt de som behöver hjälp på grund av till exempel fysiska eller ekonomiska svårigheter (Kurki 2008 s. 30-31).

Socialpedagogik kan praktiseras, men det är även en teori, och dessa går hand i hand. Man kan även prata om ett så kallat socialpedagogiskt tankesätt. Teorin kan delas in i tre undergrupper; *självförståelseteori*, *referensramssteori* samt *metodteori*. *Självförståelseteorin* fokuserar på vad socialpedagogik är, *referensramsteorin* består av teorier från olika discipliner som används som grund vid praktiserande av socialpedagogik och *metodteorin* beskriver vad socialpedagogiskt arbete är. (Hämäläinen 1999 s. 17-18)

## 5.2 Social delaktighet

Raivio & Karjalainen (2013 s. 16) har gjort en egen tolkning av social delaktighet, med stöd av Erik Allardts teori om människans välmående. Raivio & Karjalainen har delat in

social delaktighet i *having*, *acting* och *belonging*. Having förklaras betyda att människan har det som hon behöver, acting syftar på att människan har kontroll och ansvar för sitt eget liv och sina egna beslut. Belonging innebär att människan känner att hon har nära och kära som hon kan lita på. Då dessa alla delar är hela, känner sig människan även hel.

Sempik m.fl. (2010 s. 105) nämner Burchardt et al (2002) , som ett exempel där social delaktighet delas in i fyra områden. Dessa är *konsumtion*, *produktion*, *social interaktion* samt *politisk engagemang*. Detta betyder att individen kan ta del av de tjänster som samhället erbjuder, att själv kunna medverka i sådant som anses betydelsefullt, att individen får vara socialt aktivt samt att individen känner att hon kan påverka sin situation.

Begreppet social delaktighet har ingen entydig förklaring och kan därför användas på olika sätt. Det är dock ett begrepp som är vanligt inom till exempel social- och hälsopolitiken. Begreppet kan förklaras på flera olika sätt, men ursprungligen har det uppstått från samhällsvetenskapliga teorier. Inom socialpolitiken betyder begreppet social delaktighet att individen ges möjlighet att delta i det som samhället har att erbjuda, och att det anses som statens ansvar att alla individer har denna möjlighet. I Finland ser man begreppet även från ett individperspektiv som innefattar flera olika dimensioner av en människas liv, och inbegriper bland annat hur individen upplever sig själv och sin situation. (Leemann m.fl. 2015 s. 1)

För att förklara begreppet social delaktighet inom samhällsvetenskap och socialpolitik används även begreppet inklusion. Begreppet inklusion syftar på hur individen lyckas vara en del av samhället samt ta del av bland annat de sociala förmåner och tjänster som finns. Michel Foucault och Pierre Bourdieu är två personer som använde begreppet inklusion i samband med frågor om social ojämställdhet. Thomas H. Marshall förklarar begreppet inklusion utifrån synen på vad det innebär för en individ att vara medborgare. Marshall menar att man som medborgare har rättigheter, och att en del av dessa rättigheter är sociala rättigheter. De sociala rättigheterna innebär att individen kan ta del av olika former av tjänster och förmåner, bland annat social- och hälsovårdstjänster. (Leemann m.fl. 2015 s. 2)

Social delaktighet som begrepp och så som det nu är aktuellt, har uppstått bland annat på grund av de socialpolitiska åtgärder som gjordes i Frankrike på 1970- och 1980-talet, för att motverka marginalisering. Målen med dessa åtgärder var att hjälpa de människor som på ett eller annat sätt hade svårigheter med att klara sig eller som på något sätt behövde hjälp med att vara en del av samhället. Dessa tankar spred sig från Frankrike till övriga Europa och har varit en viktig del av Europeiska Unionen sedan 1997 då Amsterdam kontraktet om sociala rättigheter gjordes. Aktuellt nu i Europa och i Finland är Europa 2020-strategin, med vilken EU på flera olika sätt vill främja bland annat social delaktighet. (Leemann m.fl. 2015 s.2)

I Finland var det på 1980-talet som diskussionen om marginalisering blev mera aktuell, och i samband med detta även begreppet social delaktighet. I och med detta har det även blivit ett begrepp och en faktor som tas upp i olika utvecklingsprojekt samt politiska- och hälsoprogram. Kaste som är det nationella utvecklingsprogrammet för social- och hälsovården i Finland betonar även betydelsen av social delaktighet. (Leemann 2015 s.3)

Leemann (2015 s. 3) menar att detta är ett tydligt tecken på att social delaktighet är en viktig sak som man har valt att satsa på i många länder. Staten har en viktig roll i att främja den sociala delaktigheten i dessa länder var den socialpolitiska delen av begreppet är stark. På en allmän nivå kan social delaktighet förklaras som motsatsen till marginalisering, ett sätt att ge alla samma möjligheter i samhället. Med social delaktighet vill man nå även de som har till exempel ekonomiska svårigheter. Världsbanken (2013) beskriver social delaktighet som ”prosessina, jossa yksilöiden ja ryhmien ehtoja yhteiskuntaan osallistumiseksi parannetaan...prosessi parantaa identiteettinsä perusteella heikommassa asemassa olevien ihmisten ihmisarvoa, mahdollisuuksia ja kykyjä yhteiskuntaan osallistumisessa” (Se Leemann 2015 s. 3).

Definitionen av begreppet är dock annorlunda i till exempel det nationella utvecklingsprogrammet för social- och hälsovården, i vilken man skriver ”osallisuus yhteiskunnassa tarkoittaa jokaisen mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin” (Se Leemann 2015 s. 3).



Vad social delaktighet innebär för en människa är individuellt, och betydelsen för en människa kan även ändra under livets gång. Detta beror på att social delaktighet är en komplex sak som inte bara hänger ihop med yttre faktorer, utan även beror på hur individen själv uppfattar sin situation. Social delaktighet kan ses på en individnivå, men det kan även ses i förhållande till familj, samhälle och hela livet här på jorden. Människans sociala nätverk är en stor del av uppfattningen av social delaktighet, men även den sociala funktionsförmågan samt hur människan själv upplever sig vara delaktig. (Leemann 2015 s.4)

Social delaktighet handlar om att människan upplever att hon passar in i och är betydelsefull i det sammanhang och den värld hon lever i. Social delaktighet innebär även det att människan upplever att hon har kontroll över sitt eget liv, och att det är hon som sitter vid ratten och gör egna val gällande de saker som är eller påverkar hennes liv. Känslan av ökad social delaktighet kan uppstå även då människan ser de positiva sidorna av att delta, till exempel genom att kunna påverka eller hjälpa. Hur en människa upplever social delaktighet och vad allt som påverkar det är inte det samma för alla, men en metod som trots det anses främja känslan av social delaktighet är deltagande. (Leemann 2015 s. 5)

Leeman (2015 s. 6-9) skriver att den subjektiva upplevda känslan av social delaktighet är en del av begreppet, men för att förstå vad det i praktiken betyder så måste man även se på det ur ett "aktivitets" perspektiv. Då en människa får vara aktivt med och påverka främjar det även känslan av social delaktighet. Det går att dela in sätten att delta och påverka i bland annat dessa kategorier; *informations-delaktighet*, *delaktighet i planering*, *delaktighet i beslut* och *delaktighet i verksamhet*. Det första betyder att alla människor ska få ta del av information, men även att få dela med sig av sin kunskap eller sina upplevelser. Delaktighet i planering och beslut innebär att människan är aktivt med i de planeringar och beslut som berör denne. Delaktighet i verksamhet innebär att människan har rätt att delta i sådan verksamhet och aktivitet som hon vill. Begreppet *kunddelaktighet* eller *klientdelaktighet* kan förklaras som en metod genom tjänster kan utvecklas och förbättras med hjälp av de som använder dem.

Kajander (2015 s. 55-57) kom i sin litteraturstudie fram till tre faktorer som de äldre ansåg vara viktiga i gruppverksamhet. Dessa är att känna förtroende för andra gruppmedlemmar det vill säga att man hade tillit och förtroende för varandra i gruppen, att känna sig unik samt att känna att krafterna återkommer. Gruppgemenskapen och gruppandan var viktig. Gruppdeltagarna kände sig unika då verksamheten var planerad utgående ifrån målgruppen. De äldre ansåg att det var betydande att de kunde vara med och påverka gällande program som de deltog i. På så vis kände de sig delaktiga samtidigt som de även kände att de gjorde nytta. Frivilligheten var även en viktig faktor för de äldre. Studien visade också att de äldre upplevde det betydelsefullt att kunna främja sitt eget välmående, utvecklas och lära sig nya saker, samtidigt som de själva kunde märka dessa framsteg. Allt detta gjorde att krafterna återkom.

Rappe m.fl. (2003 s. 141) skriver: ” Osallisuuden tai osallistumisen tunne on eräs hyöty, jota puutarhanhoito tarjoaa. Puutarhanhoito on sosiaalista toimintaa: siemeniä, taimia ja sadonkorjuutuotteita vaihdellaan muiden harrastajien kanssa.”

Med andra ord menar Rappe m.fl. att det är som en fritidshobby som individen kan göra tillsammans med andra som har samma intresse. På detta sätt ger det deltagaren en känsla av delaktighet och deltagande.

### **5.3 Välmående**

Till att börja med måste WHO:s definition av begreppet hälsa nämnas, vilken kom redan år 1946. WHO (1946) beskriver hälsa så här: ” Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

Med andra ord menar WHO att hälsa inte bara handlar om att vara fri från sjukdom, utan att psykiska, fysiska och sociala aspekter hänger ihop och påverkar varandra.

(World Health Organization 1946)

Både inom Green Care och inom socialpedagogiken betonas betydelsen av att individen själv vet vad som påverkar dennes välmående, samt att individen är aktivt med i processen att främja sitt eget välmående. (Sempik m.fl. 2010 s.99, Hämäläinen 1999 s. 61)

Individens välmående beror till stor del av hälsan. Med hälsan innebär hur individen mår psykiskt, fysiskt och socialt. Dessa tre delar påverkar ständigt varandra. Välmående är även väldigt individuellt på det sättet att alla människor inte upplever att samma faktorer påverkar eller försämrar välmående. (Rappe m.fl. 2003 s. 23)

Det psykiska välmåendet påverkas bland annat av individens upplevelse av livskontroll, sociala nätverk och möjlighet till medverkan i sådana aktiviteter som individen anser betydelsefulla eller intressanta. På samhällsnivån kan man stödja det psykiska välmåendet genom att främja sociala nätverk och delaktighet. På samhällsnivån kan man även främja individens välmående genom att göra närmiljön mera individcentrerad. På strukturnivå handlar det bland annat om att se till att individer behandlas jämlikt. (Institutionen för hälsa och välfärd 2015)

Enligt Tiikkainen (2007) kan en människas välmående främjas även av olika former av sociala stöd. Dessa stöd kan delas in i bland annat *emotionellt stöd*, *redskapliga stöd*, *informativa stöd* och *utvärderingsstöd*. Dessa olika former av stöd kan den äldre få av nära anhöriga eller av professionella. (se Jansson 2012 s. 14)

Det är relevant att fundera på vad välmående innebär för de äldre och vad som beskriver ett gott åldrande. Det finns olika teorier om det goda åldrande och att det kan uppnås via till exempel aktivitet eller separation. Dessa teorier har dock sina brister. Då ett gott åldrande kan antas vara någonting som är individuellt uppfattat samt beroende på situationen. Människan är en varelse som fortsätter att utvecklas till slutet, vilket betyder att den äldre kan lära sig nya saker eftersom nya intressen kan uppstå. Ett gott åldrande kan upplevas då livets alla delar är i balans, tack vare situationer eller händelser som har på ett eller annat sätt gett den äldre glädje. (Jyrkämä 2008 s. 277)

En människas välmående kan även förklaras utifrån de dimensioner som Aaron Antonovsky beskriver. Enligt honom hänger välmående starkt ihop med människans sätt att klara av stress eller svåra situationer. Antonovsky har skapat ett instrument som mäter människans *känsla av sammanhang*, *KASAM*. *KASAM* har sina rötter i den salutogena teorin, som är en sorts hälsoteori som fokuserar på att beskriva uppkomsten till människans goda hälsa. Enligt Antonovsky är det vid ca 30 års ålder som en människas KA-

SAM har tagit sin form, och efter det ändras den inte mer. KASAM är uppdelat i tre grupper, för att förstå en människas sätt att hantera stress. Dessa är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Begriplighet syftar på människans sätt att förstå och tolka de händelser och de situationer som kommer i livet. Hanterbarhet innebär hur människan upplever att hon klarar av de situationer som hon ställs inför. Meningsfullhet kan kopplas ihop med delaktighet och syftar till hur människan upplever att hon är delaktig och själv kan påverka sitt eget liv. Människans upplevelse av ett betydelsefullt liv. (Se Jakobsson 2008 s. 53)

Jakobsson (2008 s. 54) poängterar i sin studie att KASAM-instrumentets validitet och reliabilitet kan ifrågasättas, bland annat med tanke på om det faktiskt är så att en människas KASAM inte förändras efter 30 års ålder. I denna studie är det dock inte instrumentet i sig som är relevant, utan försöket till att förklara vad en människas välmående beror på eller hur det kan förklaras.

Rappe m.fl. (2003 s. 123-125) skriver att växter påverkar individen positivt på många sätt. Flera av människans sinnen aktiveras, och individen får för stunden någonting annat att tänka på. Växterna kan förbättra individens upplevda välmående både på ett passivt och aktivt sätt. En individ behöver egentligen inte mer än att vara i samma rum som en växt, så aktiveras sinnena och ofta även minnen. Speciellt för personer med minnesstörning, är olika aktiviteter som aktiverar minnen ett mycket bra sätt att förbättra deras välmående. En individs upplevda välmående påverkas även av sociala roller och nytta. Då individen får en uppgift, ett projekt att vårda, känner hon att det är viktigt och betydelsefullt det hon gör. Även då den äldre känner att hon själv kan påverka saker och ting, förbättras välmående.

## **6 METODIK OCH ETIK**

I detta kapitel redogörs val av metod, det vill säga fokusgruppintervjuer, analys av det insamlade materialet vilken gjordes genom innehållsanalys, samt etiska reflektioner.

Green Care är ett brett område med flera olika verksamhetsområden samt ”verktyg”. I denna studie gjordes därmed valet att fokusera endast på växt- och djurdelen av Green Care, eftersom studien annars skulle bli allt för omfattande. Valet gjordes även på grund av att det på dagverksamhetscentret där studien gjordes är dessa Green Care områden som är centrala.

## 6.1 Kvalitativ fokusgruppintervju

Denna studie är ett samarbete med Sibbo stad och projektet *Äldres röst- att vara subjekt i sin egen vardag – ett forsknings- och utvecklingsprojekt inom äldre service i Sibbo kommun 2014-2017*. Med tanke på projektets natur och vad målen var så har var det naturligt att valet föll på kvalitativa fokusgruppintervjuer. På detta sätt kan de äldres röst bli hörd då de äldre får en möjlighet att berätta hur de upplevt Green Care aktiviteterna och vad de eventuellt ännu önskar. Enkätundersökning var inte ett passande val med tanke på att målet var att få fram informanternas tankar, känslor och upplevelser. Utgående ifrån målgruppen kändes det mera fruktsamt att hålla fokusgruppintervjuer eftersom enkäter kan vara svårförstådda och tidskrävande. Heikkinen (2008 s. 20-21) poängterar att en studies reliabilitet är med stor sannolikhet bättre vid intervjustudier än vid enkätstudier. Detta kan bero på att bland annat en stor del av de äldre har försämrad syn, vilket försvårar deltagande i enkätstudier.

Fokusgruppintervjuer har länge varit vanliga inom handelsbranschen, men har med tiden blivit allt vanligare även inom andra forskningsområden (Kvale & Brinkmann 2009 s. 166). Med fokusgruppintervjuer får man kvalitativ data, och denna metod används bland annat då man vill undersöka sociala situationer. Metoden kan användas tillsammans med andra insamlingsmetoder, men även som den enda. (Hylander 2001 s. 2)

Med denna metod kan deltagarna sporra varandra och komma in på ämnen som kanske annars inte skulle komma upp. Med gruppintervjuer finns det förstås även utmaningar. Det är inte ovanligt att det finns personer som har mera att säga än andra. Svårigheter uppkommer då det blir obalans i gruppen, och alla inte har samma möjlighet att få sin röst hörd. (Hylander 2001 s. 3) En annan utmaning med fokusgruppintervju är att moderatorn har begränsad kontroll över diskussionen, då målet med denna metod är att få till

en diskussion och försöka fånga in så många olika uppfattningar och åsikter som möjligt (Kvale & Brinkmann 2009 s. 166).

Antalet deltagare i en fokusgrupp är vanligtvis 6-10, och personen som leder intervjun kallas för moderator (Kvale & Brinkmann 2009 s. 166). I denna studie gjordes fokusgrupp intervjuerna i lite mindre grupper. Delvis på grund av praktiska skäl, men även på grund av att projektets handledare ansåg att det var bättre med mindre grupper. 3-4 personer deltog per gång i fokusgruppintervjuerna. Fem fokusgruppintervjuer med äldre genomfördes, samt en intervju med personal för att få tillgång bakgrundsinformation.

Majoriteten av informanterna var finskspråkiga, och därför är intervjuguiden gjord på finska och svenska. Informanterna fick i god tid innan intervjutillfället ett informationsbrev, där det framkom avsikten med fokusgruppintervjuerna samt informanternas rätt och möjlighet till att till exempel avbryta eller inte delta (Bilaga 2 & 3).

Då forskaren använder sig av fokusgruppintervjuer kan förberedande av forskningsfrågorna variera. Forskaren kan välja specifika frågor hen vill ställa, eller avgränsa intervjuerna med några på förhand valda diskussionsteman. (Hylander 2001 s. 10)

Då insamlingsmetoden består av intervjuer brukar forskaren innan intervjutillfället göra en så kallad intervjuguide som vägleder och förbereder forskaren för de frågor och ämnen som ska tas upp (Kvale & Brinkmann 2009 s.146). Fokusgruppintervjuerna utgick från de frågor som står i intervjuguiden (Bilaga 6), men följdfrågor ställdes för att få mera djup och nyans i svaren. Under själva fokusgruppintervjuerna har begreppet Green Care inte använts, eftersom få av de äldre vet vad begreppet betyder. I stället användes *aktiviteter med djur, växter eller trädgård*. Fokusgruppintervjuerna började med en bakgrundsfråga för att få en uppfattning om hur stor del av informanternas liv växter och djur har varit.

För att få svar på forskningsfrågorna ställdes frågor gällande vad de deltagit i för aktiviteter på dagverksamhetscentret som involverat djur eller växter, och för att få fram svaret på hur informanterna upplevt verksamheterna, ställdes frågorna ”Miten olette kokee- neet nämä aktiviteetit? Mitä niissä on ollut parasta ja miksi?”, ”Ovatko nämä aktiviteetit vaikuttaneet teidän sosiaaliseen elämään” och ” Ovatko nämä aktiviteetit jollain muulla tavalla vaikuttaneet elämäänne?”. På svenska löd frågorna ”Hur har ni upplevt dessa

aktiviteter?”, ”Vad har varit det bästa med dem och varför?”, ”Har dessa aktiviteter påverkat ert sociala liv?” och ”har dessa aktiviteter på något annat sätt påverkat ert liv?”. Fokusgruppintervjuerna avslutades med frågor som gav informanterna möjlighet till att få sin röst hörd samt ge önskemål och utvecklingsförslag. Detta på grund av projektets samarbetspartner och temat för det.

Totalt ordnades fem stycken fokusgruppintervjuer, samt en intervju gjordes med två av de anställda. Valet att göra en intervju med de anställda, var för att få bakgrundsinformation om valet av att ha Green Care verksamhet samt för att få information om hur det i praktiken förverkligades. Alla deltagare skrev under ett skriftligt samtycke innan deltagande i intervjutillfället (Bilaga 4 & 5).

I slutet av varje fokusgruppintervju gjordes en muntlig sammanfattning. Detta för att kontrollera att ingenting blivit missförstått, samt för att ge informanterna ett sista tillfälle att komma med ytterligare svar. (Lanz 2013 s. 76)

Med lov av deltagarna användes en ljudinspelare för dokumenterande av intervjuerna. Utöver detta gjordes även korta anteckningar under själva intervjutillfället.

## **6.2 Urval av intervjupersoner**

Denscombe (2009 s. 242) skriver att fokusgruppsinformanterna väljs utgående ifrån forskningstemat, och därför har informanterna oftast någon gemensam faktor. Valet av informanter har gjorts tillsammans med undersökningens handledare från Sibbo. Eftersom undersökningen berör äldre finns det alltid en risk för minnesstörning som kan påverka deltagande i en undersökning. Därav består urvalet endast av de äldre som ansågs kunna besvara frågorna i intervjun. Dagverksamhetscentret i Sibbo har fem grupper, och i dessa grupper finns det 8-15 deltagare.

Totalt ordnades det fem fokusgruppintervjuer med äldre, och vid dessa tillfällen deltog tre eller fyra informanter. Totalt deltog 17 äldre i intervjuerna. Även ett intervjutillfälle med personalen gjordes för att få en bakgrund till arbetet och för att jämföra med det som de äldre berättade. I denna intervju deltog två personer.

Intervjutillfällena ordnades under tre dagar i juni-juli. Tidpunkten för intervjutillfällena var inte den ultimata, eftersom en del inte var på plats på grund av semestrar. Deltagande i fokusgruppintervjuerna var därtill frivilligt, vilket även gjorde att en del valde att inte delta.

Åldersskillnaden mellan den yngsta och äldsta informanten var ganska stor, men de alla har gemensamt det att de bor ännu hemma, och alla har deltagit i antingen växt eller djurverksamhet vid dagverksamhetscentret. För att bevara informanternas anonymitet beskrivs inte informanternas ålder mera specifikt. Informanterna var av båda könen, samt finsk- eller svenskspråkiga. Forskningslov av Sibbo stad ansöktes och godkändes innan fokusgruppintervjuerna gjordes (Bilaga 1). Innan intervjutillfället fick informanterna information om forskningens syfte och informanterna gav skriftligt medgivande för fokusgruppintervjuerna.

### **6.3 Innehållsanalys**

Det kvalitativa material som samlats in genom fokusgruppintervjuerna har transkriberats av forskaren själv, och sedan analyserats med en induktiv innehållsanalys. Innehållsanalys används av forskare inom många olika fält och kan användas till exempel med skrivet eller muntligt material. (Elo & Kyngäs 2008 s. 107-109) Innehållsanalysen går steg för steg och utan förutfattade meningar. Man kan använda sig av *begreppskarta*, *begreppssystem* eller – *modell* för att få en bättre helhetsbild, samt analysera hur olika delar hör ihop. Forskaren analyserar materialet induktivt genom att först förenkla det för att sedan finna begrepp som bildar kategorier. (Kyngäs m.fl. 2011 s.139)

Den kvalitativa innehållsanalysen i denna forskning har gjorts på det insamlade materialet från de fem fokusgruppintervjuerna. Materialet transkriberades och lästes noga igenom. Enligt Kvale & Brinkmann (2009 s. 197) finns det inga klara regler för hur en transkribering ska göras. Tillvägagångssättet beror på studiens natur och forskarens val. I denna studie har forskaren valt att utelämnat pauser, skratt och till exempel avbrott och störande moment i intervjun. Språket har inte korrigerats utan är transkriberat enligt hur informanterna har svarat.



Ord och citat har abstraherats från materialet för att få meningsbärande kategorier utgående ifrån forskningsfrågorna. Till att börja med bildades underkategorier som sedan sattes ihop till över kategorier som ansågs svara på forskningsfrågorna. Dessa överkategorier som steg fram är social aktivitet, gemenskap, medverkan, påverkan, sinnesstimulering, meningsfullhet och fysisk aktivitet. (Bilaga 7).

## 6.4 Studiens trovärdighet och tillförlitlighet

Analysens trovärdighet och tillförlitlighet beror på teoriförankring samt hur väl intervjuaren förstått det som informanterna berättat (Lanz 2013 s. 138). Utgående från detta gjordes valet att i denna studie göra en sammanfattning vid avslutningen av varje fokusgruppsintervju. Detta för att som forskare kunna försäkra sig om att man uppfattat det sagda rätt, och för att ge informanterna en chans att säga till ifall något uppfattats fel, men även för att ge dem en chans att tillägga ytterligare tankar som uppstått.

Då man gör en innehållsanalys måste man vara medveten om faktorer som kan påverka resultatet samt tillförlitligheten. Att ha en lämplig mängd direkta citat anses göra ett resultat mera pålitligt. En utmaning med den induktiva innehållsanalysen är att forskaren inte kan systematiskt beskriva hur alla slutsatser eller begrepp uppstått, då en del är sådant som forskaren läst mellan raderna. (Kygäs m.fl. 2011 s. 139)

Kvalitativa analyser kräver inte så stor mängd informanter, och därför beror undersökningens trovärdighet och tillförlitlighet på andra faktorer än mängden svar. Kvalitativa undersökningar stödjer sig på teori och försöker finna informanternas upplevelser och åsikter om undersökningens ämne. (Lanz 2013 s. 137)

## 6.5 Etisk reflektion

Då man gör en forskning måste man följa de riktlinjer och regler som Forskningsetiska delegationen kallar *god vetenskaplig praxis*. Forskningsetiska delegationen har år 2012 gett ut dessa direktiv. Forskaren måste vara professionell i sitt förfarande, det vill säga att forskningens alla skeden måste genomföras ordentligt, och arbetets innehåll samt resultat ska vara ärligt och reliabelt. Forskaren måste ansöka om forskningslov, innan

intervjuer genomförs, och alla berörda parter måste vara medvetna och ha godkänt forskningens tillvägagångssätt och användning, samt respektive parter uppgifter samt rättigheter. (Forskningsetiska delegationen 2012 s. 18)

Som forskare bör man även se till att informanternas deltagande i undersökningen inte medför några negativa konsekvenser för personerna i fråga samt att deras deltagande eller svar inte kan kännas igen av andra. Därmed är det även viktigt att forskaren förvarar materialet på ett ställe där inga utomstående kan få tag på det. (Denscombe 2009 s. 195-196) Det insamlade materialet kommer att förstöras efter att forskningen har publicerats.

Denna forskning har två etiska utmaningar. Den första är att informanterna är äldre, och då finns risken för minnesstörning närvarande. En av de viktigaste etiska principerna för en forskning är att deltagarna vet vad de går med på samt att de ger sitt skriftliga medgivande (Denscombe 2009 s. 197). Det kan vara problematiskt då deltagarna är äldre och eventuellt har någon grad av minnesstörning. Tillsammans med handledaren från Sibbo diskuterade vi deltagarnas lämplighet att delta. Informanterna i denna forskning var alla hemmaboende, och kunde själva ge sitt medgivande till att delta i forskningen. I en (1) informants fall gjordes beslutet att även fråga lov om deltagande av personens anhöriga. Dock är det bra att vara medveten om denna faktor och hur den eventuellt kan påverka en forskning. Hubbard m.fl. (2003) menar att det förut inte var vanligt att personer med demens deltog i forskningar. I dagens läge är det dock allt mera förekommande. Några av de etiska principerna är att deltagare inte ska lida av att delta, att deltagaren ska själv kunna välja att delta eller inte delta samt förstå vad forskningen går ut på och vad deltagande innebär. Karel m.fl. (2010) och Woods & Pratt (2005) menar att då man ska avgöra om en person med minnesstörning kan delta och själv skriva under samtycke, måste man utgå ifrån personen ifråga kan göra egna val och om förståelse för följderna av valen finns. Personen ska även kunna kommunicera på ett klart sätt. (Se Lepore m.fl. 2017)

I en undersökning som gjorts med äldre som har Alzheimers sjukdom, visade resultaten att deltagande i en undersökning kan vara väldigt viktigt för den äldre. De äldre som hade deltagit i undersökningen upplevde en känsla av gemenskap genom att delta samt social delaktighet på det sättet att de kände att det gjorde någonting gott. I forskningen

kom det fram att de berörda personerna mycket väl kunde göra utfunderade beslut och forskarna belyste även hur viktigt det är att ge människor med minnesstörning chansen att påverka sin egen situation. (Hedman m.fl. 2016)

Den andra etiska utmaningen, är att denna forskning gjordes på endast ett ställe i en stad. Med andra ord är urvalet rätt litet och det kan finnas en risk för att utomstående känner igen de som deltagit. I och med att detta har varit ett samarbete med ett projekt var man försökt få de äldres röst hörd för att utveckla servicen för de äldre, samt en forskning för att ta reda på hur de äldre upplevt aktiviteter med djur och växter, är de positiva sidorna de som betonas. Informanternas deltagande och medverkan har begrundats från flera vinklar för att försäkra om att det inte finns några negativa följder, speciellt med tanke på att intervjuerna gjordes endast på ett specifikt ställe.

Alla informanter gav sitt skriftliga medgivande då de fått information om forskningen och intervjutillfällena samt att intervjuerna bandades. Informanterna var medvetna om att deltagande var frivilligt och att de kan avsluta deltagande när de vill (Bilaga 4).

## **7 RESULTAT**

I detta kapitel redovisas resultaten som framstått genom den innehållsanalysen av fokusgruppintervjuerna. En del av intervjuerna gjordes på svenska, men majoriteten på finska. Citaten som förekommer är på originalspråk, för att garantera tillförlitligheten. I resultatdelen beskrivs de äldres bakgrund gällande växter och djur i kapitlet ”Växter och djur i de äldres liv” (7.1), studiens resultat gällande främjande av social delaktighet (7.2) samt studiens resultat gällande främjande av välmående (7.3).

De äldre som deltagit i dagverksamheten berättade att de hade tagit del av trädgårds-skötsel bland annat genom att rensa ogräs, så frön och skola plantor. Jordgubbar och pelargoner har planterats och i trädgården finns äppelträd, rabarber, svartvinbärsbuskar och rödvinbärsbuskar. Om somrarna bor kaniner i en bur i trädgården, men de äldre har även gått till en närbelägen gård för att se på kaniner. På dagverksamheten har det alltid nu och då kommit besök av djur, mest har det kommit hundar på besök, men även katter och en liten ponny. De äldre nämnde att de även har fått vara med och göra smycken, baka samt pyssla.

## 7.1 Växter och djur i de äldres liv

Majoriteten av de äldre hade tidigare i sitt liv haft djur, och djuren hade varit väldigt betydelsefulla och varit en stor del av deras vardag. Bondgårdsdjur hade väldigt många haft, eller åtminstone på något sätt haft att göra med, men det var även många som hade haft sällskapsdjur. De flesta hade haft katter eller hundar, men en del hade även haft undulater och kaniner.

De som hade haft sällskapsdjur upplevde att de hade fått glädje av djuren för att de var sällskap och för att de inte var bedömande eller kritiserande. ”No silloin kun mä olin lapsi, niin olin ainoa lapsi, mä otin ne eläimet niin kuin joksikin sisarushahmoksi”. Flera berättade även djur, både sällskapsdjur och bondgårdsdjur som följde efter och alltid ville vara med. Dessutom ansåg de äldre att djuren var betydelsefulla för att de är så trogna och alltid glada.

En del av de äldre hade mesta dels haft bondgårdsdjur såsom kor, får, getter, grisar, hästar och höns, som tjänade ett mera praktiskt syfte, men ansåg ändå att djuren hade varit en viktig del av deras vardag. De som hade haft bondgårdsdjur betonade betydelsen av djuren på grund av att få mat och för att få vardagen att gå runt.

Även fria djur ansågs av några deltagare sprida glädje och fungera som sällskap. En av de äldre hade upplevt en tam kråka som ”husdjur” och en annan hade upplevt att ankor och gäss hade varit sällskap. ”Kun olin siellä pelloilla ja istuin niin ankat ja hanhet ei ne mihinkään lähtenyt ne oli siinä mun ympärillä, ne oli seura”.

Så gott som alla äldre hade förr haft någon form av trädgård eller växter som de skötte om. De flesta berättade om olika blommor som de haft, och att de haft bärbuskar eller trädgårdsland av någon form. Många hade även haft egna odlingar av till exempel potatis, jordgubbar och sallad. Att sköta om åkrar av olika slag hade även varit vardag för flera deltagare. Som med djuren var det även med växterna att en del av de äldre hade haft dem för nöjets skull, till exempel blommor för att de är vackra att se på, medan andra hade odlingar för att få mat från egen gård. För många hade trädgårdsskötsel, odlingar, och att sköta djur varit ett måste, det hörde till familjens vardag, men alla ansåg

ändå att de hade tyckt om att göra det. Förutom att egna odlingar gav mat nämndes även fysisk aktivitet som en fördel som påverkade välmåendet positivt eftersom det gjorde att konditionen kunde upprätthållas. ”...siinähan tulee oltua ulkona ja sitten se on semmosta terveellistä liikuntaa”.

Från intervjuerna framsteg det att växter och djur har varit en stark del av deras vardag och liv. Det var även tydligt att för de flesta var aktiviteterna med odlingar och bondgårdsdjur ett måste. Bondgården eller odlade hade till exempel gått i familjen och deltagarna berättade att de hade fortsatt det som deras föräldrar hade gjort. Växter som hobby hade varit en aning mera vanligt för kvinnorna.

## **7.2 Social delaktighet**

I alla fem fokusgruppintervjuer framkom det att deltagarna ansåg att aktiviteterna förbättrade social delaktighet. Fyra tydliga kategorier framsteg som visade hur de äldre upplevde att deras sociala delaktighet påverkades genom verksamheter med växter och djur. Dessa kategorier är social aktivitet, gemenskap, medverkan samt påverkan.

Gemenskapen och den sociala samvaron var den absolut största positiva faktorn som lyftes fram av den sociala delaktigheten. De äldre nämnde att man genom aktiviteterna kommer i kontakt med andra människor som gör samma sak. Man gör aktiviteterna tillsammans med de andra, som en grupp. Ingen blir lämnad ensam, utan alla tar del av aktiviteterna på ett eller annat sätt. ”Tuolla ulkona kun kävelee niin jonkun kanssa rupeaa kitkemään rikkaruohoa yhdessä ja sellainen yhdessä tekeminen ja yhdessä ihasteleminen”. De äldre berättade att de fått nya vänner och att aktiviteterna, så som att gå ut i trädgården eller baka, involverar alla och att man hjälper varandra. En av de äldre männen poängterade att det var trevligt att som man också få ta del av sådant som bakning.

Växelverkan och kommunikationen var även någonting som lyftes fram. Deltagarna ansåg att det att få komma i kontakt med andra likasinnade och att få diskutera tillsammans är betydelsefullt. ”Juttelua ja kuulumisten vaihtaminen”. Redan vid morgonmålsbordet börjar diskussionerna, som gör att det känns annorlunda än sitta ensam hemma.

Det känns uppfriskande att få komma ut bland andra människor, och att få någon att prata med. Det lyftes även fram hur betydelsefullt det är att få till exempel bara sitta och dricka kaffe tillsammans med någon annan. Det var inte alltid själva programmet som var så viktigt, det upplevdes värdefullt att bara få vara tillsammans med andra.

De äldre upplevde att de genom de gemensamma aktiviteter fick de saker att prata om, vilket främjade deras sociala liv. ”Se tarinointi on jäänyt tänne koska ei meillä oikeastaan sosiaalista elämää ole päiväkeskuksen ulkopuolella”. Aktiviteterna svetsade även samman gruppen då de märkte att de gillade samma saker. ”Just tämä että löytää samankaltaisia jotka, kenen kanssa voi keskustella ja pitää hauskaa.” Att till exempel vistas ute i trädgården kunde leda till spontana diskussioner och aktiviteter. ”Så tillvida har det påverkat det sociala livet att man har kommit i kontakt med andra som har samma intressen”.

En del av social delaktighet är att kunna ta del av de tjänster som samhället erbjuder. Det framkom att de äldre uppskattade möjligheten till att få delta i dagverksamheten. Det ansågs vara betydelsefullt, eftersom det gav mervärde till livet då det berikades med aktiviteter som inte skulle bli av om de varit hemma. ”Kun ei ole mihinkään työhön meno, niin on kiva että saa tulla tänne”. Även variationen i vardagen var en positiv faktor, för en del av de äldre ansåg att annars skulle de sitta hemma och inte ha så mycket att göra.

De äldre ansåg även att de kunde medverka i sådant som ansågs betydelsefullt. De äldre värderade möjligheten att få komma till dagverksamheten och att få vara med i gemensamma projekt.

Genom de gemensamma aktiviteterna kom även känslan att man kunde hjälpa varandra, att man var till nytta och kunde erbjuda någonting. Detta var även något som personalen styrkte, att de i planeringen av verksamheten ville utnyttja de äldres kunskaper och erfarenheter, då till exempel trädgårdsskötsel och odling var ett område som de flesta äldre hade kunskap om.

En del av deltagarna valde att titta på när de andra gjorde, medan de andra berättade hur de hade sått och sedan sett växterna utvecklas. En av de äldre upplevde det som skönt att inte behöva varken vara aktiv eller vara med i planeringen, utan uppskattade att personalen gjorde dessa saker. Med andra ord uppskattade en del det att de fick vara väldigt aktiva både i planering samt genomförande, medan andra värderade möjligheten att på ett mera passivt sätt ta del av verksamheten.

Social delaktighet handlar även om att kunna påverka sin situation, och för de äldre kom det tydligt fram att det innebär att de själv får bestämma vad de deltar i. ”Ei mitään semmoista pakollista orjatyötä, vaan että saamme tehdä jos haluamme.” Som personalen berättade är alla aktiviteter frivilliga och deltagarna bestämmer själv vad de deltar i och på vilket sätt.

De äldre har även en möjlighet att påverka vilka aktiviteter som förekommer på dagverksamheten, och personalen till och med uppmuntrar de äldre till att komma med egna idéer och förslag.

### **7.3 Välmående**

Under välmående uppstod det tre huvudkategorier, dessa var psykiskt välmående genom sinnesstimulering, känsla av meningsfullhet samt fysisk aktivitet.

Majoriteten av de äldre var av den åsikten att djur var en positiv faktor på dagverksamhetscentret, trots att de flesta ansåg att det inte förekom några tydliga aktiviteter med djuren. Då djuren var på besök eller då de äldre besökte djur någon annanstans handlade mera om att få se på djuren eller klappa och paja.

De äldre berättade att hundarna som varit på besök var väldigt snälla och vältränade, och att man inte behövde vara rädd eller nervös. En av de äldre berättade att han är sådan som alltid pajar hundar.

Flera nämnde även att de uppskattade aktiviteter med växter, eftersom blommor är så fina att se på, och att det var spännande att se hur de egna planteringarna och odlingarna

växte. Det gav de äldre ett visst ansvar samtidigt som det är aktiviteter som är bekanta och de kan. Flera av de äldre berättade att de varit med och så olika frön i krukor, och att ibland delades de äldre upp i grupper utgående ifrån vem som fick vilket ansvarsområde.

En del av de äldre ansåg att aktiviteterna i trädgården varit positiva för att de har gett dem möjlighet till frisk luft samt vardagsmotion. ”Siinähän tulee oltua ulkona ja sitten se on semmosta terveellistä liikuntaa”. De äldre brukar tillsammans gå ut i trädgården, och kunde där sedan alla på vart och sitt sätt vara fysiskt aktiva. Ibland gjorde de även utfärder och promenader i närområdet. På gården kunde var och en göra det som den ville. En del var enbart med och tittade, medan andra sa att de till exempel stannade till för att rensa ogräs. Spontana fysiska aktiviteter var möjliga tack vare trädgården. De äldre betonade även att om de inte skulle komma till dagverksamheten så skulle de bara sitta hemma och vara passiva. På detta sätt kände de att de var mera aktiva.

De äldre upplevde att aktiviteterna med djur och växter tillfredsställde vissa grundläggande behov som människan har. Ett av dessa behov, var känslan av att bli sedd. En av de äldre berättade varmt om minnet då de varit på hästtur genom byn och människor hade vänt sig för att se vem som kommer.

De äldre upplevde det betydelsefullt och meningsfullt att ha djur på besök, för de tillfredsställde ett behov av omvårdnad, att få sköta om och ta hand om någon eller något annat. En av de äldre förklarade att då djuren varit en del av livet så är man även på äldre dagar och uppskattar djurens betydelse. För några av de äldre hade hundbesöken väckt minnen om de egna hundar de haft.

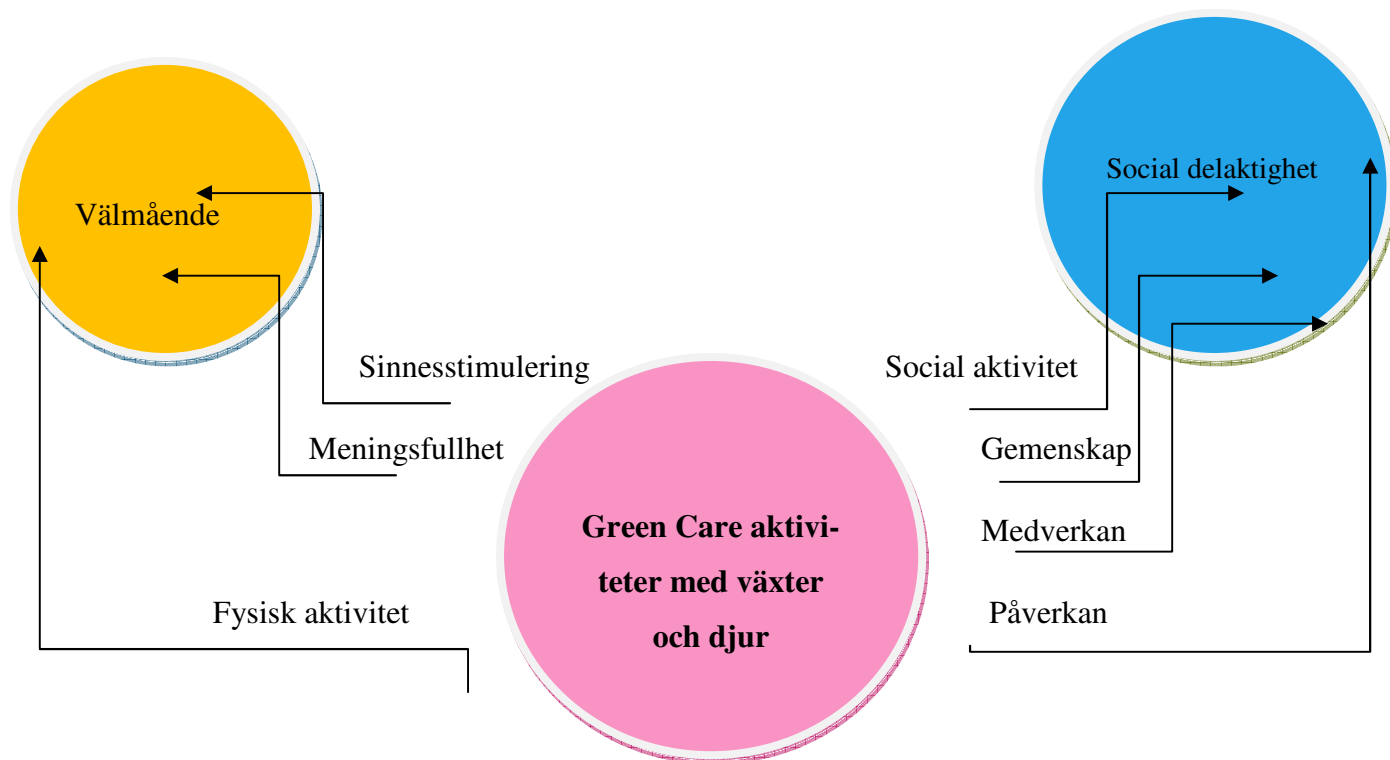
En svarade att trädgårdsskötseln tillfredsställde ett inre behov, att det kändes bra att få rensa och dra upp ogräs. ”No se on hyvä kun tänne tulee kun moni meistä asuu kerrostalossa niin ei ole muuta kun ne muutamat pelargoniat ikkunalaudalla. Kun saa kitkeä se ruoho rauhassa pois niin saa tyydyttyä sen nypkimisen tarpeen. Kaikki kasvit on siksi toiseksi vielä kauniita”.



Många av de äldre ansåg att aktiviteterna med djur och växter bidrog med en viss spänning i livet, de ansågs ge livet och vardagen mera innehåll och innebörd, då man gjorde saker som man annars inte skulle om man endast varit hemma. Genom dessa upplevelser ansåg de äldre att de även hade någonting att berätta om för andra. Dagverksamhetsdagen ansågs av en del vara den bästa dagen i veckan. Djurbesöken hade varit både spännande och trevliga. Några hade varit på plats då en ponny varit på besök, och det hade upplevts som någonting annorlunda och spännande, trots att själva aktiviteten bestod endast bara att få se och klappa ponnyn. ”Se oli jännää vähän niin kuin epätodellinen, tosi hyvä kokemus”.

Det upplevdes som någonting annorlunda även då till exempel hundar var på besök, det kändes som en programpunkt som inte hörde till vardagen annars. ”Se on ainakin minulle vaihtelu siihen normi rutiiniin, se on aina niin kuin sellainen extreem juttu”. Verksamheten gav även vardagen mera innebörd och mening, och på det sättet ansåg de äldre att de hade någonting att berätta om åt andra.

## VÄXTER OCH DJUR SOM HÄLSOFRÄMJANDE GREEN CARE METOD



Figur 2. Resultat om hur deltagarna upplevt att Green Care främjat

I figuren kan man se de huvudkategorier som steg fram genom analysen. Resultatet gällande välmående hade tre huvudkategorier och resultatet för social delaktighet fyra. Ur resultatet kunde man se att flera av kategorierna påverkade varandra eller hängde ihop, då social delaktighet och välmående som begrepp är så stora att de innefattar en hel del.

## **7.4 De äldres önskemål gällande aktiviteterna på dagverksamheten**

De äldre var väldigt nöjda med den verksamhet som förekom på dagverksamhetscentret. Alla hade inte ännu deltagit i växt- och djurverksamheter, och vissa kom inte ihåg att de hade deltagit. Majoriteten kom inte på något som de skulle önska, utöver det som de varit med om. Dessa personer ansåg att det inte var så stor skillnad på programmet, att det viktigaste var att de fick komma till dagverksamheten.

De önskemål som de äldre hade var främst att fortsätta med de aktiviteter som de redan hade fått ta del av. En del önskade bland annat att få vara ute mera. De ansåg att det finns aktiviteter som man enbart kan göra ute, så som till exempel att grilla. Det uppskattades även att ibland få dricka kaffe utomhus. De äldre berättade om tomatplantor och morotsodlingar i stora krukor, som de sa att de vill se om de kommer att växa något i. En av de äldre berättade att i blombutiken hade det funnits ampeljordgubbar och det var något som hen ansåg att skulle vara intressant att ha även på dagverksamheten. Den äldre berättade om hur stora och röda de hade varit. Flera av de äldre ansåg att det var trevligt och intressant att se de olika odlingarna och växterna växa, och en av de äldre poängterade att det skulle vara roligt att varje dag ha möjlighet att gå och kolla hur de egna odlingarna mår och sköta om dem. Att ansvaret i sig och den egna uppgiften skulle vara spännande.

...että kyllä se on kiva että on sellainen paikka että voi seuraavana päivänä käydä katsomassa onko se kypsynyt ja tällainen seuranta. Miten se kasvaa kun itsekin hoitaa niitä omia kasveja että ne saavat vettä ja rikkaruohot pois. Kaikkihan se vaatii omaa hoitonsa. Jokainen joutuu myös hoitamaan omaa itsensä.

Flera av de äldre var av den åsikten att det är trevligt med bär, grönsaker och frukt som de själva kunde njuta av. En av de äldre önskade att de även skulle få göra saft av vinbären samt örter att äta.

Några önskade mera djurbesök, och även sådana djur som inte ännu varit på besök. Bland annat önskades besök av katter, raskatter nämnde en äldre, hundar, undulater, minigrisar och hästar. En av de äldre började även fundera på möjligheten att ha ett husdjur, till exempel hund eller katt på äldreboenden. Några svarade att de inte upplevde så mycket glädje utav djur på grund av allergi eller ointresse. En svarade att hundarna som varit på besök hade varit för stora, för hon hade själv haft små hundar.

De äldre ansåg att det gav dem glädje att komma till dagverksamhetscentret för det gav variation i vardagen och livet. Bara det att få komma och vara med människor var en stor skillnad från det att sitta ensam hemma. Flera av de äldre ansåg att få äta och dricka kaffe tillsammans med andra var tillräckligt bra program, för då kunde man samtidigt diskutera och ha det trevligt tillsammans med andra i samma ålder och som är på samma våglängd.

Att få baka och pyssla var även önskemål som de äldre nämnde, och dessa var även sådana aktiviteter som de redan till en viss mån hade fått göra på dagverksamheten.

En svarade att det känns skönt att inte behöva fundera ut vad man ska göra, och att man inte behöver vara aktiv. En person svarade att lite mera på förhand organiserat program skulle vara bra, så att de skulle veta vad som händer.

Alla höll med om att det viktigaste var att de fick komma till en plats för att kunna diskutera och vara tillsammans med andra. Överlag verkade alla vara väldigt nöjda med det program som de varit med i. Men det fanns även de som verkligen såg värde i trädgården och möjligheterna med att ha aktiviteter i den. ”...jokaisessa tällaisessa paikassa papat ja mummot pitäisi saada olla kasvisten ja eläinten kanssa. Arvostamme että meillä sitä on”.

## 7.5 Personalens tankar om Green Care verksamheten

För att få bakgrundsinformation om Green Care-verksamheten på dagverksamheten gjorde jag en intervju med två personer ur personalen. I denna intervju kom det fram att det fanns många faktorer som bidrog till att stället hade valt att börja med Green Care. Några av orsakerna var; en ny trädgård planerad utifrån de behov som fanns bland med de äldre, intresse både från personalens och klienternas sida, samt att trädgård och trädgårdsskötsel har varit en stor del av klienternas liv tidigare.

På dagverksamheten är det väldigt mycket växt- och trädgårdsdelen av Green Care som är i fokus. Att så, sköta och ta hand om växter. Men även att bara njuta av estetiken.

Att vistas ute i trädgården eller närmiljön är även väldigt vanligt. Regelbundet kommer det även ”vänhundar” på besök. På somrarna finns det även kaniner i en bur på gården.

Personalen poängterade att grundtanken bakom verksamheten har varit att trädgårdsskötsel är något som är naturligt för de flesta, de gillar och de kan det. De får en chans att hjälpa till och känna sig nyttiga, samtidigt som de får sällskap av andra. Det är även gemensamma projekt som är både intressanta och roliga att följa med. Personalen berättade att då vissa odlingar inte har gått som tänkt, har de alla tillsammans kunna ha roligt åt det.

Frivillighet präglar även all verksamhet. De äldre får komma med idéer och förslag om vad de vill göra. Andra goda sidor som trädgårdsskötseln för med sig är utevistelse, motion, minnesträning och det faktum att ätbart kan sås och odlas på den egna gården.

## 8 DISKUSSION

I det avslutande kapitlet diskuteras resultatet och studien granskas kritiskt. I kapitel (8.1) diskuteras huruvida arbetets syfte och mål har uppnåtts. Resultatet kopplas samman och jämförs med teorin och tidigare forskning som förekommer i början av arbetet. I kapitel (8.2) granskas studiens resultat och process kritiskt bland annat ur en etisk synvinkel.

Kapitlet avslutas med studiens slutsatser (8.3) samt idéer gällande vidare forskning (8.4).

## 8.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att få en större förståelse för hur deltagare på dagverksamhetscentret i Sibbo har upplevt Green Care aktiviteter med växter och djur, med fokus på om de upplevt att dessa aktiviteter har främjat välmående och social delaktighet.

Som tidigare nämndes tar Sempik m.fl. (2010 s. 105) upp Burchardt et al (2002) , som ett exempel, som beskriver social delaktighet genom att dela in i det fyra områden. Dessa är att individen kan ta del av de tjänster som samhället erbjuder, att själv kunna medverka i sådant som anses betydelsefullt, att individen får vara socialt aktivt samt att individen känner att hon kan påverka sin situation. Ur materialet kom det fram att de äldre upplevde att aktiviteterna med djur och växter främjade social delaktighet på flera olika sätt. De äldre var alla av den åsikten att social delaktighet hade främjats genom samvaro och gemenskap, och många upplevde dessa som det bästa med dagverksamheten. Detta resultat stödjer den litteratur och forskningar som betonar Green Care-verksamhetens sociala fördelar. (Vehmasto m.fl. (2014, s. 13), Rappe (2005 s. 36-37), Harris (2017 s. 1328), Tse 2010 s. 954-955)

Det var även fler av de äldre som belyste möjligheten och rättigheten till att få delta i verksamheten, samt att få göra egna beslut angående aktiviteterna. De äldre ansåg att alla fick delta på det sätt hen ville. Såsom litteraturen om social delaktighet lyfte fram, är dessa viktiga delar av människans upplevelse av social delaktighet (Raivio & Karjalainen 2013 s. 16, Leemann 2015 s. 5).

Från materialet framsteg tankar som stödjer det som Suomi & Juusola (2016 s.110-111) betonar, att deltagarna inte behöver vara aktiva för att det ska finnas en nytta med trädgårdsterapiformen. Det fanns äldre som ansåg aktiviteterna vara positiva, trots att de inte var så aktivt med. Det lyftes fram att uppskattning för blommor fanns på grund av att de är så fina att se på. Detta stödjer även Rappes forskning som visade på att växter simulerar sinnen och främjar välmående. (Rappe 2005 s. 36-37)

Suomi & Juusola (2016 s. 110-111) skrev även att det uppstår en annan form av positiv påverkan då individen får vara med och sköta om och se växterna utvecklas, vilket även går att se i denna studies resultat. Det var flera av de äldre som ansåg att det var trevligt att få egna växter att ta hand om, och att det var betydelsefullt att följa med utvecklingen. En av de äldre berättade om hur rensande av ogräs hade gett en känsla av välbehag.

Studien visade att de äldre fick påverka sin egen dag på dagverksamheten och att de även kände det som en betydande sak att bara få dricka kaffe tillsammans med andra äldre. De betonade även glädjen med att få nya vänner och att finna människor som tycker om att göra samma saker. Detta stödjer även teorin som fanns om social delaktighet. (Hämäläinen 1999 s. 15,17)

Studien visade även att de äldre kände att de fick vara med och påverka och forma sin vardag, vilket stödjer tankarna inom socialpedagogiken att stödja de äldre. (Kurki 2008, s. 35)

## **8.2 Kritisk diskussion**

Resultatens trovärdighet och tillförlitlighet beror på flera faktorer. Syftet med denna studie har uppnåtts enligt mig, men det är klart att om urvalet hade varit mera omfattande så hade resultatet även kunnat vara mera digert.

Faktorer som försvårade bearbetningen av materialet var ljudkvaliteten på det insamlade materialet. Den stundvis dåliga ljudkvaliteten ledde till att transkriberingen tog mycket längre tid än förväntat. Trots att intervjuerna bandades på två olika sätt, var ljudkvaliteten stundvis så dålig att det var svårt att höra vad som sades. Även deltagarnas röststyrka påverkade, en del pratade väldigt tydligt, medan andra pratade lägre. Under intervjusituationens gång gjordes anteckningar, men de var rätt korta och ofullständiga och stödde inte så mycket som jag hade önskat. Dock kändes det som att för mycket antecknande under själva tillfället skulle ha påverkat själva intervjusituationen negativt. Lyckligtvis avslutades varje fokusgruppintervju med att moderatorn sammanfattade kort de svar som kommit på intervjufrågorna, vilket gjorde det lättare i transkriberingsskedet att förstå det insamlade materialet.

Under de dagar intervjuerna genomfördes hade deltagarna som var på plats möjlighet att välja om de deltog eller inte. Det betyder dock att alla inte var på plats. Handledaren i Sibbo föreslog de dagar han ansåg att en ”passlig” grupp deltagare var på plats, vilket betyder att inte alla deltagare från dagcenter verksamheten var närvarande de gånger intervjuerna hölls. Vid det sista intervjutillfället började det komma upprepningar, det vill säga informanterna berättade om samma saker och hade ganska långt samma tankar som de tidigare informanterna hade berättat om. På grund av detta ansåg jag att det insamlade materialet var tillräckligt.

Eftersom transkriberingen och analysen gjordes först efter att alla intervjutillfällen gjorts, blev det först i det skedet tydligt att i vissa situationer skulle följdfrågor kunna varit väldigt värdefulla.

Ett val om att intervjua personalen gjordes i ett senare skede, men eftersom det endast var två personer som deltog vid intervjutillfället kan det inte kallas fokusgruppintervju. Syftet med intervjun var att få information om bakgrundstankarna för Green Care verksamheten, samt att kunna jämföra de professionellas mål med hur klienterna upplevt verksamheten. Detta anser jag att är väldigt värdefullt, både för personalen och för Sibbo kommun. På detta sätt kan man utvärdera verksamheten samt få idéer och förslag till hur den kan utvecklas för att passa målgruppen som den är riktad till. Det är även betydande att de äldres röst blir hörd både där var den är relevant, det vill säga i dagverksamheten, men även som hjälp för hela åldersgruppen och målgruppen, så att utveckling kan ske på en högre nivå och förbättra tjänsterna för flera äldre inom Sibbo kommun.

Green Care är ett brett område, och mycket troligt är det att alla människor kan få ut något av det. Dock återstår frågan att hur mycket får de människor ut av det som till exempel inte är så stora djurvänner? I denna studie kom det fram i fokusgrupperna att det var deltagare som inte var så jätte intresserade av besöken av till exempel hundar. En del kunde känna att de var för stora och andra ansåg att de annars bara inte var hundmänniskor. De fanns även de som var allergiska för djur. Då är frågan hur gör man med dessa människor? Som kanske är svårt allergiska eller kanske inte intresserade? Det finns ju förstås olika sorters djur, så det finns väl en möjlighet att testa sig fram. Började

själv fundera på användande av så kallade robotdjur som ”terapidjur”. Dessa skulle i alla fall eliminera alla problem gällande allergier, men skulle intresset finnas för dem om det inte finns för levande djur? Och hur mycket glädje kan de ge? De är inte på samma sätt glada och trogna så som många beskrev att hundar är. Dock kan en människa få uppleva att ett av de grundläggande behoven tillfredsställs genom att få sköta och ta han om den, som om den skulle vara levande. Dessutom skulle välmående genom sinnesstimulering antagligen uppstå, för att klappa och paja en robohund eller annat robotdjur skulle högst antagligen kännas autentiskt.

### **8.3 Slutsatser**

Majoriteten av deltagarna upplevde att aktiviteter med växter och djur främjar välmående och social delaktighet, och de var väldigt nöjda med de aktiviteter som har erbjudits. Det som dock kom ganska tydligt fram var att majoriteten av de äldre var nöjda redan med det att de fick komma till dagverksamheten. Omväxlingen i vardagen samt möjligheten att få träffa andra människor var någonting som så gott som alla uppskattade. I studien kom tydligt fram att den sociala samvaron och gemenskapen var det mest betydande för dem, men det spelade inte för alla så stor roll att i vilken form av aktivitet det skedde. Vissa uppskattade väldigt mycket till exempel djurbesöken, medan andra poängterade att de kände det var skönt att komma till dagcentret utan att behöva vara aktiv. En liten del av de äldre hade inte ännu deltagit i någon form av växt- eller trädgårdsaktivitet, eller så kunde de inte komma ihåg att de hade deltagit.

Jag anser att denna studie är användbar i arbetslivet, och inte bara för Sibbo kommun. Eftersom denna studie är ett samarbete med ett utvecklingsprojekt kommer den då färdig att skickas till Sibbos dagverksamhetscenter för att på detta sätt göra de äldres röst hörd. Genom att personalen tar del av studien, kan de få en bättre insikt i hur deltagarna upplevt aktiviteterna med växter och djur. Det finns alltid en chans att det kommer ny information fram då det är en utomstående som frågar, och det kan även ge de äldre en känsla av att det verkligen är betydande vad de berättar. På basen av resultaten kan personalen se att deltagarna är väldigt nöjda med aktiviteterna som förekommer, och att deltagarna upplever en stark känsla av gemenskap då de kommer till dagverksamheten



och gör aktiviteter tillsammans med andra likasinnade. Resultaten visar även att deltagande på dagverksamhetscentret gör att deltagarna känner sig mindre ensamma.

## 8.4 Förslag och idéer till fortsatt forskning

Under forskningens gång kom det fram att en del av informanterna hade sämre minne än förväntat. Detta påverkade förstås materialet, men det väckte även nya frågor och tankar. Som vidare studie kunde det forskas i hur en persons välmående påverkas av saker som hen inte minns. Kan det finnas faktorer eller aktiviteter som främjat en persons välmående, utan att personen ifråga kommer ihåg dessa? Kan till exempel trädgårdsskötsel ge person med minnesstörning välbefinnande under den stund då hen får vara med och plantera, eller kan detta rent av påverka välmående i det längre loppet? Kan välmående sitta endast i muskelminnet, då det ”vanliga” minnet inte mera klarar av det. Välmående är ju trots allt och handlar om både fysiska, psykiska och sociala faktorer.

För att komplettera denna forskning skulle det även vara väldigt intressant att göra observationer av äldre som medverkar i Green Care aktiviteter. Det skulle vara intressant att följa med under en lägre tid för att se vilka direkta påverkningar som kan ses och vilka som kan ses först efter en längre tid. Hypotesen är att vissa aktiviteter har en positiv påverkan som kan ses i stunden, medans andra kan märkas först efter tag. Dock är det förstås väldigt individuellt att vad individen njuter av, och vissa människor visar till exempel glädje mycket tydligare än andra. Det skulle även vara intressant att jämföra resultaten mellan till exempel äldre och sedan yngre. Då till exempel den äldre generationen har vuxit upp med egna bondgårdsdjur och har på ett annat sätt varit fysiskt aktiva än dagens ungdomar. Därför var det betydande att ha bakgrundsfrågan i fokusgruppintervjuerna, för att få en uppfattning om hur stor del av deras liv växter eller djur hade varit. Hur mycket påverkar det förflutna det som individen njuter av i dag? Är människans historia och påverkar och i så fall hur mycket. Är det minnena som gör det eller är det inte, och är det på ett negativt eller positivt sätt?

Som även nämndes i arbetets början så finns det en nytta och en arbetslivsrelevans med denna studie. Trots att växter och djur har använts länge för att främja människors väl-

mående, är Finland trots allt senare med att hoppa på detta tåg, än till exempel grannländerna. De flesta har någon gång hört talas om ”vänhundar”, men Green Care begreppet i sig och allt vad det innefattar är okänt för majoriteten. Detta anser jag att är synd för under studiens gång har jag otaliga gånger berättat om studien, förklarat vad Green Care är, och mottagande har alltid varit positivt.

## KÄLLOR

Berget, B., Ekeberg, Ø. & Braastad, B. O., 2008, Attitudes to animal-assisted therapy with farm animals among health staff and farmers, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 15, s. 576–581. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad: 17.02.17.

Denscombe, M., 2009, *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, 2 upplagan, Studentlitteratur, Lund.

Elo, S. & Kyngäs, H., 2008, The qualitative content analysis process, *Journal of advanced nursing*, vol. 62, nr 1, s. 107-115.

Enlund, L. (red.), 2018, *Naturbaserad vård och pedagogik – Utbildningsprojekt inom Green Care*, Centria, raportteja ja selvityksiä, 32, Centria-ammattikorkeakoulu, Kokkola.

Forskningsetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelse från den i Finland*. Tillgänglig: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Hämtad: 15.10.2018.

Institutionen för hälsa och välfärd 2015, *Främjande av psykisk hälsa*. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa> Hämtad: 20.11.2018.

Harris, H., 2017, *The social dimensions of therapeutic horticulture*, Health and Social Care in the Community vol. 25, nr4, s. 1328-1336. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 20.11.2018.

Hedman, R., Hellström, I., Ternestedt, B-M., Hansebo, G. & Norberg, A., 2016, *Sense of self in Alzheimer's research participants*, Clinical nursing research, vol. 27, nr 2, s. 191-212.

Heikkinen, E., 2008, Tutkimuskohde, tutkimusmenetelmät, teorianmuodostus, I: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.), *Gerontologia*, Duodecim, Helsinki, s. 16-25.

Hoban, S., 2002, The softer side of therapy. Therapeutic benefits without the “work”, *Nursing homes: Long term care management*, vol. 51, nr 3, s. 26-29.

*Horticulture*, 2018, The power of plants, vol. 115, nr 3, s. 13-16. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad: 20.11.2018.

Hylander, I., 2001, *Fokusgrupper som kvalitativ datainsamlingsmetod*, FOG-rapport nummer 42, Institutionen för beteendevetenskap, Linköpings universitet, Linköping. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:254017/FULLTEXT01.pdf> Hämtad: 07.10.2018.

Hämäläinen, J., 1999, *Johdatus sosiaalipedagogiikkaan*, Kuopion yliopisto, Kuopio.

Iijonen, M. & Ruoho, J. (toim.), 2014, *Luonto & hyvinvointi – yrittäjyyden mahdollisuutena – Green Care Satakunnassa*, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori.

Jakobsson, U. 2008, KASAM-instrumentets utveckling och psychometriska egenskaper – en översikt, *Vård i Norden*, vol. 28, nr 1, s. 53-55. Tillgänglig: Sage Journals. Hämtad: 24.11.2018.

Jansson, A. 2012, *Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä*, Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.

Jyrkämä, J., 2008, Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet, I: Heikkinen, E. & Rantanen, T., *Gerontologia*, Duodecim, Helsinki, s. 273-278.

Kajander, E., 2015, *Hälsa i vårdande gemenskap - Gemenskapens betydelse för äldre*, licenciatavhandling, Institutionen för vårdvetenskap, Vasa.

Kalliokoski, L. 2014, *Grön omsorg i Österbotten*, C, Centria tutkimus ja kehitys – forskning och utveckling, 21, Centria-ammattikorkeakoulu, Kokkola.

Kannisto, U., 2012, Sosiokulttuurinen innostaminen Ystäväpiiri-toiminnassa. I: Jansson, A., *Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä*, Vanhustyön Keskusliitto, Helsinki, s. 20-24.

Kurki, L., 2008, *Innostava vanhuus*, 2 painos, Finn Lectura, Helsinki.

Kvale, S. & Brinkmann, S., 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur, Lund.

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011, Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa, *Hoitotiede*, vol. 23, nr 2, s. 138-148.

*Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980*, Finlands författningssamling. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980> Hämtad: 31.10.2018.

Lanz, A. 2013, *Intervjumetodik*, uppl. 3, Studentlitteratur, Lund.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M., 2015, *Sosiaalinen osallisuus*, Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra), Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tillgänglig: [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600) Hämtad: 21.11.2018.

Lepore, M, Shuman, S. B., Wiener, J. M. & Gould, E., 2017, *Challenges in involving people with dementia as study participants in research on care and services, background paper*, U.S. Department of Health and Human Services. Tillgänglig: <https://aspe.hhs.gov/basic-report/challenges-involving-people-dementia-study-participants-research-care-and-services> Hämtad: 21.10.2018.

Marcus, D., 2013, The science behind animal-assisted therapy, *Current pain and headache reports*, 17:322, s. 1-7. Tillgänglig: Springer Link, Hämtad: 24.11.2018.

Noone, S., Innes, A., Kelly, F. & Mayers, A., 2017, The nourishing soil of the soul: The role of horticultural therapy in promoting well-being on community-dwelling people with dementia, *Dementia*, vol. 16, nr 7, s. 897-910.

Raivio, H. & Karjalainen, J., 2013, Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa, I: Era, T. (toim.), *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä.

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T., 2003, *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Viherympäristöliitto ry, Helsinki.

Rappe, E., 2005, *The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care*, Department of Applied Biology, Publication No. 24, University of Helsinki, Helsinki. Tillgänglig: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf> Hämtad: 24.11.2018.

Ristola, M., 2013, *Koira-avusteisen toiminnan lisääminen sosiaalisen työllistämisen työpajalle – vaikuttavuus työyhteisössä*, opinnäytetyö, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Tillgänglig: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64968/milla\\_ristola.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64968/milla_ristola.pdf?sequence=1) Hämtad: 25.11.2018.

Salonen, K., 2010, *Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*, Green Spot, Helsinki

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (red.), 2010, *Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care*, COST 866, Green Care in Agriculture, Loughborough University, Loughborough.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveensuu, A., 2011, Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa järjestelmässä, *Yhteiskuntapolitiikka* 76:3, s. 320-330. Tillgänglig: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1> Hämtad: 25.11.2018.

Soini, K. (red.), Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Mantere, J., Miettinen, M-L, Vehmas-  
to, E. & Yli-Viikari, A., 2014, *Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care-  
toiminnan vaikuttavuutta* MTT, Jokioinen.

Shen, R. Z. Z., Xiong, P., Chou, U. I. & Hall, B. J., 2018, "We need them as much as  
they need us": A systematic review of the qualitative evidence for possible mechanisms  
of effectiveness of animal-assisted intervention (AAI), *Complementary therapies in  
medicine*, vol. 41, s. 203-207.

STM & Kuntaliitto, 2017, *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelu-  
jen parantamiseksi 2017-2019*, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6, Hel-  
sinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Tillgänglig:  
[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Hämtad: 3.11.2018.

Suomi, A. & Juusola, M., 2016, *Vihreä hoiva ja voima*, Terapia- ja valmennuskeskus  
Helsingin Majakka, Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, *Mielen hyvinvointi*. Tillgänglig:  
<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>  
Hämtad: 31.10.2018.

Therapet, 2018, Animal assisted therapy, What is animal assisted therapy? Tillgänglig:  
<https://www.therapet.org>. Hämtad 25.11.2018.

Tilastokeskus, 2016, *Väestö, Väestöennuste*. Tillgänglig:  
[https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6rakenne31.12](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6rakenne31.12) Hämtad: 19.11.2018.

Tilastokeskus, 2018, *Väestö, Väestörakenne 31.12*. Tillgänglig:  
[https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6rakenne31.12](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6rakenne31.12) Hämtad: 19.11.2018.

Tinker A., Hussain L., D’Cruz J. L., Tai, W. Y. S., Zaidman, S., 2016, *Why should medical students study social gerontology?*, *Age and ageing*, vol. 45, nr 2, s. 190-193.

Tourula, M. & Rautio, A., 2014. *Teveyttä luonnosta*, Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus, Oulun Seutu, Oulu.

Tuomikoski, A., Parisod H., Oikarainen, A., Siltanen, H. & Holopainen A., 2018, *Lääkettömien menetelmien vaikutukset muistisairautta sairastavan haasteelliseksi koettuun käyttäytymiseen – raportti järjestelmällisten katsausten katsauksesta*, Muistiliiton julkaisusarja 1/2018, Muistiliitto ry, Helsinki. Tillgänglig:

[https://www.muistiliitto.fi/application/files/9315/4227/2682/Katsaus\\_laakkeettomat.pdf](https://www.muistiliitto.fi/application/files/9315/4227/2682/Katsaus_laakkeettomat.pdf)

Hämtad: 18.11.2018.

Tse, M. M. Y., 2010, Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes, *Journal of clinical nursing*, nr 19, s. 949-958.

Vehmasto, E. (red.), Lääperi, R., Mynttinen, R., Pajala, A., Puromäki, H., Soini, K., Sundell, S., Tarkiainen, A. & Törn, A., 2014, *Green care – toimintatavan suuntaviivat Suomessa*, MTT, Jokioinen.

Verbeek, H., De Boer, B. & Hamers, J., 2017, Green Care Farms as an alternative living arrangement for people with dementia? *IPA Bulletin*, vol. 31, nr 4. Tillgänglig: <https://www.ipa-online.org/news-and-issues/green-care-farms-as-an-alternative-living-arrangement-for-people-with-dementia> Hämtad 25.11.2018.

Vihreä Veräjä & Sininauhaliitto 2017. *Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena*. Tillgänglig: [https://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/2f69329d812669f35c1c4cdf83ac60b/1491925691/application/pdf/290213/Yhteis%C3%B6llinen%20puutarhatoiminta%20-opas\\_varsinainen.pdf](https://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/2f69329d812669f35c1c4cdf83ac60b/1491925691/application/pdf/290213/Yhteis%C3%B6llinen%20puutarhatoiminta%20-opas_varsinainen.pdf) Hämtad 25.11.2018.

Yle Uutiset 14.11.2018, *Uutiset klo 9*, Yle Areena. Tillgänglig: <https://areena.yle.fi/1-50013268#autoplay=true> Hämtad: 18.11.2018.



Yliviikari, A., Lilja, T., Heikkilä K., Kirvennummi A., Kivinen, T., Partanen U., Rantamäki-Lahtinen L. & Soini K., 2009, Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta, Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Jokioinen; MTT., Tillgänglig: <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/475081/met141.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Hämtad: 27.10.2018.

White, P. CL., Wyatt, J., Chalfont, G., Bland, J. M., Neale, C., Trepel, D. & Graham, H., 2017, Exposure to nature gardens has time-dependent associations with mood improvements for people with mid- and late-stage dementia: Innovative practice, *Dementia*, Vol. 17, Nr 5, s. 627-634. Tillgänglig: Sage, Hämtad 24.11.2018.

World Health Organization, 1946, Constitution of WHO: principles, New York. Tillgänglig: <https://www.who.int/about/mission/en/> Hämtad: 24.11.2018.

World Health Organization, 1986, *Health promotion*, The Ottawa Charter for Health Promotion, Ottawa. Tillgänglig: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> Hämtad: 24.11.2018.

World Health Organization, 2018, *Ageing and life-course. What is healthy ageing?* Tillgänglig: <http://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/> Hämtad: 7.11.2018

Äldres röst – att vara subjekt i sin egen vardag – ett forsknings- och utvecklingsprojekt inom äldreservice i Sibbo kommun 2014-2017, forskningsplan, Sibbo.

## BILAGA 1

Marie Morberg

Högre YH inom sociala området /Arcada

Epost: xxxxxx

### FORSKNINGSLOVSANSÖKAN

Härmed ansöker jag om forskningslov för mitt examensarbete inom ramen för Sibbos projekt *De äldres röst*. Mitt examensarbete behandlar ämnet Green Care bland äldre, och som mål har jag att forska i hur djur och växter kan påverka positivt på de äldres livskvalitet och sociala delaktighet.

Jag önskar därmed göra fokusgruppintervjuer på dagscentralen i Seniorcentret i Sibbo. Jag kommer att be om informanternas godkännande för intervjuerna. Jag har varit i kontakt med personal på Seniorcentret, som har informerat mig om vilken möjlighet för intervjuer det finns, och som även kommer hjälpa mig att dela ut deltagarblanketter bland med de äldre.

Då jag fått forskningslovet och min mastersplan godkänd så kommer jag tillsammans med min kontakt i Sibbo att bestämma datum för intervjuerna.

Med vänliga hälsningar, Marie Morberg

Examensarbetets handledare: Åsa Rosengren

## BILAGA 2

### INFORMATIONSBREV

Hej!

Mitt namn är Marie Morberg och jag studerar på mastersutbildningen inom sociala området på yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. Jag skriver mitt slutarbete om Green Care, och är speciellt intresserad av hur växter och djur kan ge positiva effekter bland med äldre.

Mitt arbete är ett samarbete med Sibbo stad och kommer att vara en del av projektet *De äldres röst*, och som kontaktperson har fungerat xxxx. Min handledare är överlärare Åsa Rosengren.

Jag kommer att genomföra gruppintervjuer på dagcentralen i Seniorcentret i Sibbo, och intervjuerna kommer att bandas in. Intervjutillfällena kommer att ordnas under dagcentralens öppettider. Bifogat finns en blankett som ni ska fylla i om ni ger ert lov att intervjua er och banda in det.

Intervjuerna kommer att behandla era åsikter, tankar och upplevelser om djur och växter. Jag är intresserad av att höra både om tidigare erfarenheter samt de som ni fått vara med om på Seniorcentret. Efter att intervjuerna är gjorda kommer de att renskrivas och analyseras för att bli en del av mitt examensarbete.

I mitt arbete kommer att beaktas etiska principer samt respekterande av anonymitet. Deltagarna har rätt att när som helst avbryta deltagande, samt förbjuda att svar kommer med i slutarbete.

Om det uppstår frågor är det bara att ta kontakt!

Med vänlig hälsning,

Marie Morberg

0xx-xxxx

e-post: xxxxx

## BILAGA 3

### INFOKIRJE TUTKIMUSHENKILÖILLE

Hei!

Minun nimeni on Marie Morberg ja opiskelen sosiaalialan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa Arcadassa Helsingissä. Kirjoitan lopputyöni Green Caresta (vihreä hoiva), ja olen erityisesti kiinnostunut miten kasvit ja eläimet voivat positiivisesti vaikuttaa ikäihmisten elämänlaatuun.

Lopputyöni teen yhteistyössä Sipoon kunnan kanssa, jolla on käynnissä projekti nimeltään *Äldres röst*. Yhteyshenkilönä on toiminut xxxxx Sipoosta, ja ohjaajana yliopettaja Åsa Rosengren Arcadasta.

Tulen tekemään fokusryhmähaastatteluja Seniorikeskuksen päiväkeskuksessa Sipoossa. Teen haastattelut päiväkeskuksen aukioloaikojen yhteydessä ja haastattelut nauhoitetaan. Haastattelulupalomake täytetään tutkittavien toimesta ennen haastattelua, osoitukseksi myötämielisyydestä hanketta kohtaan. Käymme läpi haastateltavien mielipiteitä, ajatuksia ja kokemuksia eläimistä, kasveista sekä puutarhanhoidosta. Haluan tietää sekä aikaisemmista kokemuksista että aktiviteeteista, mitä heillä on ollut Seniorikeskuksessa. Kun haastattelut on tehty, tulen kirjoittamaan ne puhtaaksi ja analysoin materiaalin, ja siitä tulee osa lopputyötäni.

Koko prosessin ajan noudatan eettisiä periaatteita ja tiedottajien nimettömyys turvataan. Tiedottajilla on oikeus milloin tahansa keskeyttää osallistumisensa, tai kieltää vastauksensa käyttämisen osana lopputyötäni.

Ottakaa yhteyttä jos teillä on kysyttävää!

Ystävällisin terveisin,

Marie Morberg

0xx-xxxx

Sähköposti: xxxxx

## **BILAGA 4**

### **FORSKNINGSLOV**

Härmed godkänner jag att delta i gruppintervju som kommer att hållas på Dagcentralen i Seniorcentret i Sibbo. Gruppintervjun behandlar ämnet Green Care, och utgör en del av ett mastersarbete och kommer att dras av studerande Marie Morberg.

Jag har blivit informerad om hur intervjun kommer att gå till, vad materialet kommer att användas till samt att intervjuerna kommer att bandas in. Jag är medveten om att jag har rätt till att avbryta deltagande om jag så önskar.

---

**Datum och plats**

---

**Informantens underskrift och namnförtydligande**

---

**Underskrift och namnförtydligande av informantens anhörig**

## BILAGA 5

### SUOSTUMUS OSALLISTUMISESTA

Täten hyväksyn osallistumisen fokusryhmähaastatteluun, joka tulee tapahtumaan Seniorikeskuksen päiväkeskuksessa Sipoossa. Ryhmähaastattelun aihe on Green Care, ja se on osa ylemmän ammattikorkeakoulun master-työtä. Haastattelun vetäjä on opiskelija Marie Morberg.

Olen saanut tietoa haastattelun kulusta sekä haastattelun että materiaalin tarkoituksesta ja käytöstä, ja että haastattelu tullaan nauhoittamaan. Olen tietoinen siitä että minulla on oikeus keskeyttää osallistumiseni, jos niin haluan.

---

Paikka ja päivämäärä

---

Tiedottajan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Tiedottajan läheisen allekirjoitus ja nimenselvennys

**Intervjuguide med de äldre (svenska)**

1. På vilket sätt har djur eller växter varit en del av ert liv?
2. Vad har ni deltagit i för verksamheter här på dagcentret som involverat djur eller växter?
3. Hur har ni upplevt dessa aktiviteter? Vad har varit det bästa med aktiviteterna och varför?
4. Tycker ni att dessa aktiviteter har påverkat ert sociala liv?
5. Tycker ni att aktiviteterna har påverkat ert liv på något annat sätt?
6. Har ni några utvecklingsförslag? Är det något ni ännu skulle önska få göra?

**Haastatteuluopas (finska)**

1. Onko kasvit tai eläimet olleet osa elämäänne, ja jos on niin millä tavalla?
2. Minkälaisessa eläin- tai kasvistoiminnassa olette olleet mukana täällä päiväkeskuksessa?
3. Miten olette kokeneet nämä aktiviteetit? Mitä niissä on ollut parasta ja miksi?
4. Ovatko nämä aktiviteetit vaikuttaneet teidän sosiaaliseen elämään?
5. Ovatko nämä aktiviteetit jollain muulla tavalla vaikuttaneet elämäänne?
6. Onko teillä kehitysehdotuksia? Tai jotain mitä toivotte että saisitte tehdä?

**Haastatteluopas (personal, finska)**

1. Miksi päätitte ottaa Green Care toimintaa tänne?
2. Minkälaista Green Care toimintaa teillä on täällä?
3. Millä tavalla toiminta on teidän mielestä asiakkaiden elämään/hyvinvointiin?
4. Onko toiminta vaikuttanut asiakkaiden sosiaaliseen elämään?
5. Onko asiakkaat saanut päättää minkälaista toimintaa täällä on

Citat	Underkategorier	Huvudkategorier
<p>”Tuolla ulkona kun kävelee, niin jonkun kanssa rupeaa kitkemään rikkaruohoa yhdessä ja sellainen yhdessä tekeminen ja yhdessä ihas-teeminen”</p> <p>”Ja just se kun auttaa toinen toisi-aan niin tulee sellainen yhdessä tekemisen fiilistä.”</p> <p>”Juttelua ja kuulumisten vaihtami-nen”</p> <p>”Se tarinointi on jäänyt tänne kos-ka ei meillä oikeastaan sosiaalista elämää ole päiväkeskuksen ulko-puolella”</p> <p>”Täällä kyllä jutellaan kaikenlaisis-ta asioista, minusta tämä on kyllä kiva vaihtoehto”</p> <p>”Joo, mutta että olla tuolla meidän kerhossa ja siellä puhutaan asioista ja kaikki sujuu hirveen hyvin niin kyllä se antaa sellaista hyvää miel-tä että meillä kuitenkin on kivaa aina”</p> <p>”Niin ja sitten tuota vaihtelua semmoiseen yksinolemiseen kun muutenhan me olemme aika taval-laan, kun ei mihinkään työhön me-noa, niin on kiva kun saa tulla tän-</p>	<p>Att göra saker tillsammans</p> <p>Växelverkan</p> <p>Kommunikation</p>	<p><b>Social aktivitet</b></p>





<p>takt med andra som har samma intressen ”</p> <p>”Det är nog hemskt trevligt att komma i kontakt med andra människor som man kanske inte annars skulle sådär ”</p> <p>”Man får nya vänner ”</p> <p>”Se pitää meidän porun niin kun yhteen.”</p>		
<p>”Kun ei ole mihinkään työhön meno, niin kiva että saa tulla tänne”</p> <p>”Jo, jag bor ju ensam så jag behöver inte koka kaffe eller gröt när jag kommer hit. Och så blir det ingen disk heller. Jag tycker inte om att diska.”</p> <p>”Nog är det bra att komma hit när man får mat och det.”</p> <p>”Mehän joskus askarrellaan, ja sitten on näitä tietokilpiluja ja tuota mitä me nytkin tehtiin siellä. Että on sellaista aika monipuolista, se päiväohjelma on, Sitä ei istuta ihan vaan kädet ristissä vaan. Aina on keksitty jotain, meitä huvittamaan, on keksitty jotain tekemistä ja ohjelmaa</p> <p>”Kaikki on, yritetty saada jotain koko ajan tehtävää”</p> <p>”Että on jotain tekemistä. Semmoista kun löytää niin kaikki on hyvin”</p>	<p>En plats att gå till</p> <p>Aktiviteter för dem</p> <p>Meningsfullhet</p> <p>Alla har egen uppgift</p>	<p><b>Medverkan</b></p>

<p>”Leipomista tai käsillä askartelua”</p> <p>”Niin, täällä tehdään johdonmukaisesti, nytkin kun katsotaan kelloa niin siellähän on heti kahviaika ja niin poispäin ja niin poispäin”</p> <p>”Kerran me kävimme katsomassa taimenia, ne olivat just nousseet siemenistä. Kiinnitettiin sitten toisiin ruukkuihin ja se oli yksi tällainen vaihe. Pistetty multaa ruukkuihin ja tämmöistä. On valittu ne ryhmät että kenelle annetaan lapiot ja kenelle taimenet”</p> <p>”Sitten me ollaan tehty ne kortit”</p> <p>”Tietenkin askareita pitää aina keksiä, se on A ja O että on jotain tekemistä. Ettei pelkästään näännytään.”</p> <p>”Leipominen olisi mukava, ne ottavat minut mukaan.”</p> <p>”jag tycker åtminstone när vi har fått så fröna i dom här burkarna i fönstret det har varit intressant att följa med och se att kommer det upp något eller.”</p>	<p>Ansvar</p>	
<p>”Mutta ei semmoista pakollista orjatyötä. Että saa tehdä jos halutaan, mutta ei tuota. Että se olisi pakko, että täytyy mennä leipomaan pulla tai...”</p> <p>”Man har hjälp till ”</p>	<p>Lära sig nya saker</p>	<p><b>Påverkan</b></p>

<p>”Ruusun teon, se oli kyllä hieno, en ole ikinä tehnyt paperista ruusun.”</p> <p>”Mullekin sanoivat että laita sormikkaat käteen ja mukaan vaan leipomaan. Mukavaa tuo on. Ei yhtään hassua, mieshenkilönä. Meitäkin on vähemmän.”</p> <p>”Mä sanoin, että eikös tämä porukka nyt pitäisi olla ulkona kun on näin hieno ilma, puhuisit porukalle että lähetään kiertämään korttelin ympäri, tämän talon ympäri. Eikes-tänyt montaa hetkeä niin hän sai koko porukan, ryhmän nousemaan ylös ja tehtiin tällainen kierros talon ympäri.</p> <p>”Olisiko tällainen koira sitten että se kuuluisi osastoon, täällä on nyt suljettuja osastoja alueella että siinä osastolla olisi omakotieläin. Siellä voisi esim. olla sisäkissa jos se on vaan sisällä niin mielestäni sellainen voisi pitää. Kuka tahansa voi pitää kotonakin, miksi ei koira.”</p> <p>”Ne taimenet kun nyt pistetään ulos, kai se on sellaista jatkuvaa toimintaa kastella. Jos on kuiva kesä, muutenhan ne ovat Viklundes ja sitten syksyllä eikä niistä ole paljon iloa. Olihan se viime syksynä kun tultiin, niin mansikka-taimenissa oli marjoja, mansikoita tuli täällä. Että kyllä se on kiva, että on sellainen paikka, että voi seuraavana päivänä käydä katso-</p>	<p>Egen röst blir hörd</p> <p>Deltagarnas önskemål</p>	
---	--	--

<p>massa onko se kypsynyt. Ja tällai- nen seuranta, miten se kasvaa kun itsekin hoitaa niitä omia kasveja että ne saavat vettä ja rikkaruohot pois. Kaikkihan se vaatii omaa hoitonsa. Jokainen joutuu myös hoitamaan omaa itsensä. Me ollaan vanhemman puoleisia, pitää hoitaa itsensä että jotenkuten pysyy pys- tyssä.”</p> <p>”Jag tittade bara på för jag är inte riktigt för sådana där stora hundar jag är mera för sådana där små hundar. Nog fick dom vara för mig men inte var jag sådär hemskt en- tusiastisk. Jag var nog ganska låst vid dedär att jag hade haft mina små hundar. Dom här var för stora för mig.”</p> <p>”kanske lite mera organiserat pro- gram att man skulle veta på för- hand vad som skulle komma, lite bättre organisation”</p> <p>”Kyllä ne kysyvät usein. Tänä aa- muna just tämän pöydän ympärillä kysyttiin mitä haluatte tehdä. Ja aina me saadaan tehdä sitä mitä me halutaan. Ne on tyytyväinen siihen jos esitetään omia toiveita. ”</p> <p>”Jag önskar nog att vi skulle vara mera ute där vid gården. Där är nog grill och vi har grillat. Oftare skulle vi kunna grilla.”</p>		
<p>”No, se on hyvä kun tänne tulee, kun moni meistä asuu kerrostalos-</p>		<p><b>Psykiskt välmående/</b></p>

<p>sa, niin ei ole muuta kun ne muutamamat pelargoniat ikkunalaudalla. Kun saa kitkeä se ruoho rauhassa pois niin saa tyydytettyä sen nypimisen tarpeen. Kaikki kasvit ovatsiksi toiseksi vielä kauniita”.</p> <p>”Vaihtelua aina siinä normaaliin elämään. Ja ne ovat aika rohkeita kun on tottuneet vieraisiin niin voi mennä taputtamaan. Minä olen sellainen että menen silittämään heti kun elukan tai eläimen näen.”</p> <p>”Ihastellaan ja kauhistellaan”</p>	<p>Behov att “plocka”</p> <p>Växter att vackra att se på</p> <p>Beröring</p> <p>Att paja och klappa</p> <p>Att se på</p>	<p><b>Sinnesstimulering</b></p>
<p>”Siinähan tulee oltua ulkona ja sitten se on semmoista terveellistä liikuntaa. Muuten sitten olisi aika lailla passiivisesti kotona. Istuisi vaan ja tekisi käsitöitä mutta siinä on joutunut liikkumaan. Näin kunto on pysynyt kohtalaisena”</p> <p>”Ja liikunta täällä sitten talon puolesta jo harjoitetaan ja niin pois-päin”</p>	<p>Utevistelse</p> <p>Vardagsmotion</p> <p>Aktiv</p> <p>motion</p>	<p><b>Fysisk aktivitet</b></p>
<p>”Se oli jännää, vähän niin kun epätodellinen, tosi hyvä kokemus”</p> <p>”Se on ainakin minulle vaihtelu siihen rutiiniin, se on aina niin kuin sellainen extreem juttu”</p> <p>”Muistatko kun oltiin hevosajelul-</p>	<p>Spänning</p> <p>Variation</p> <p>Känna sig viktig</p>	<p><b>Meningsfulhet</b></p>

<p>la, me ja hevoset ympäri kylää. Sellaista saisi olla enempi. Hienosti meni, kyllä ihmiset kääntyivät katsomaan. Oikein kärryssä.”</p> <p>”Toistaiseksi en ole ollut missään. En eläinten enkä kasvien kanssa tekemisissä. On vaan nauttinut muuten siitä”</p> <p>”Mutta silloin kun on kahviakin, niin talo tarjoaa kahvit ja sitähän juodaan”</p> <p>”Mutta muuten on kaikki kiva täällä”</p> <p>”Vad är klockon så man vet när man får mat”</p> <p>”Jotain mieluisaa”</p> <p>”Onhan se sellaista mikä antaa jotakin kivaa tänne. Piristää”</p> <p>”Minä olen ainakin viihtynyt todella hyvin”</p> <p>”Joo, ja virkistää, muutenhan me nökötetään kotona enimmäkseen yksikseen. Tämä on sellainen kiva vaihtelu”</p> <p>”Jag är nöjd med det jag fått gör här”</p> <p>”Kyllä kun lähtee niin melkein jää näitä kaipaamaan, ne ovat niin rauhallisia eläimiä.”</p> <p>”Se on mukava lähteä tänne aamulla päiväkeskukseen. Viikosta mukavin on päiväkeskuspäivä. Minullakin on maananti, keskiviikko ja</p>	<p>Njuta</p> <p>Bli uppasad</p> <p>Trevligt</p> <p>Uppmuntrande</p> <p>Favoritdag</p>	
---	---	--

<p>perjantai.”</p> <p>”Jag trivs nog myki bra här måst jag säga.”</p> <p>”Nog är allt roligt tycker jag och så är personalen så trevlig här.”</p> <p>”Nå när jag kommer hem t.ex. så börjar du fundera att oj, du har varit med om mycket idag. Om man bara suttit hemma så skulle det inte ha hänt något. ”</p>	<p>Berikande</p>	
--	------------------	--