

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Ulla Hassinen
Katri Päivinen

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA LUONTOAI-
HEISESTA RYHMÄTOIMINNASTA

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2019
Sosiaalialan koulutusohjelma

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

Tekijät
Ulla Hassinen, Katri Päivinen

Nimeke
Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luontoaiheisesta ryhmätoiminnasta

Toimeksiantaja
Mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminta

Tiivistelmä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää toimeksiantajan mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmätoiminnan sisältöä ja tehtävänä antaa tietoa luontoaiheisen toiminnan hyödyntämisestä. Suunnittelimme ja toteutimme luontoaiheiset toimintapäivät, joiden jälkeen keräsimme kokemuksia toimintapäiviin osallistumisesta ja toiveita ryhmätoiminnan sisällöstä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon tutkimusaineistoa kerättiin teemahaastattelulla ja osallistuvalla havainnoinnilla.

Tuloksista selvisi, että luontoaiheinen toiminta koetaan virkistävänä ja hyvinvointia lisäävänä sekä osallisuutta ja vertaistukea antavana asiana. Ryhmätoiminnan sisällön toivottiin olevan monipuolista ja luontoaiheista toimintaa haluttiin kokea lisää. Jatkossa voisi tutkia vastuu- ja vakuutusasioihin liittyviä kysymyksiä hoivamaatilatoimintaa toteuttavien yritysten kanssa.

Kieli
suomi

Sivuja 38

Liitteet 5

Liitesivumäärä 5

Asiasanat
mielenterveyskuntoutujat, luonto, osallisuus



THESIS
May 2019
Degree Programme in Social Services

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

Authors
Ulla Hassinen, Katri Päivinen

Title
Experiences of Mental Health Rehabilitators about Nature-related Group Activities

Commissioned by
Mental health group

Abstract

The purpose of our thesis was to develop the content of group activities for mental health rehabilitators by utilizing nature-related activities. The task was to arrange nature-related activity days on the farm and to gather experiences on participation in the action days and hopes for the content of the group activities. The thesis was carried out as a qualitative study, in where the research material was collected by topic interview and participatory observation.

The results of the revealed that nature-related activities are perceived as a refreshing and increasing more well-being, participation and peer support. The content of the group activity was hoped to be versatile and nature-related activities wanted to experience more. In the future, issues related to liability and insurance issues could be investigated with companies operating in the field of care farms.

Language

Finnish

Pages 38

Appendices 5

Pages of Appendices 5

Keywords

mental health rehabilitation, nature, participation

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Mielenterveys.....	6
2.1	Ehkäisevä mielenterveystyö	6
2.2	Mielenterveyden edistäminen	8
2.3	Mielenterveyskuntoutuminen	9
2.4	Osallisuus	10
3	Luontotoiminta	11
3.1	Luontoaiheinen toiminta.....	11
3.2	Ekopsykologiset teorat.....	13
3.3	Eläinavusteinen toiminta.....	14
3.4	Puutarhatoiminta.....	15
3.5	Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta	15
4	Aikaisemmat tutkimukset	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tehtävä ja toimeksiantaja.....	17
6	Menetelmälliset valinnat ja tiedonkeruu	18
6.1	Laadullinen tutkimus	18
6.2	Teemahaastattelu	19
6.3	Havainnointi.....	20
6.4	Tiedonkeruun toteuttaminen	21
6.5	Analysointi	23
7	Tutkimustulokset.....	26
7.1	Taustatiedot	26
7.2	Kokemukset luontoaiheisista toimintapäivistä.....	27
7.3	Toiveet ryhmätoiminnan sisällöstä.....	29
8	Johtopäätökset	29
8.1	Luontoaiheisen toiminnan hyvinvointivaikutukset	29
8.2	Ryhmätoiminnan ja osallisuuden merkitys	30
9	Pohdinta.....	32
9.1	Opinnäytetyön prosessi	32
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	32
9.3	Ammatillinen kasvu.....	34
9.4	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	35
	Lähteet.....	36

Liitteet

Liite 1 Teemahaastattelu runko

Liite 2 Havainnointirunko

Liite 3 Toimintapäivien sisältö

Liite 4 Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja teemoittelusta

Liite 5 Suostumus haastatteluun ja havainnointiin

1 Johdanto

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on kiteeläinen eri asiakasryhmille ryhmätoimintaa järjestävä organisaatio. Toimeksiantajan tarve oli saada ideoita ja kokemuksia ryhmätoiminnan toteuttamiseen hyödyntämällä luontoaiheista toimintaa. Opinnäytetyö toteutettiin mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmän kanssa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää toimeksiantajan mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmätoiminnan sisältöä ja tehtävänä antaa tietoa luontoaiheisen toiminnan hyödyntämisestä. Suunnittelimme ja toteutimme luontoaiheiset toimintapäivät, joiden jälkeen keräsimme kokemuksia toimintapäiviin osallistumisesta ja toiveita ryhmätoiminnan sisällöstä. Luontoaiheisen toiminnan valintaa ohjasi oma mielenkiintomme aihetta kohtaan sekä toimeksiantajan kiinnostus luontoaiheisen toiminnan hyödyntämiseen ryhmätoiminnassa.

Opinnäytetyömme antaa ideoita ryhmätoiminnan toteuttamisesta luontoaiheista toimintaa hyödyntämällä sekä osallistujien kokemuksia ja toiveita esille tuomalla. Raportissa tietoperustana käsitellään mielenterveyden edistämistä ja ehkäisemistä, mielenterveyskuntoutumista sekä osallisuutta ja luontoaiheisen toiminnan eri muotoja. Tuomme raportissa esille opinnäytetyössämme käytetyt tutkimusmenetelmät ja pohdinnassa käsittelemme opinnäytetyömme eettisyyttä, luotettavuutta, jatkotutkimus mahdollisuuksia ja hyödynnettävyyttä.

2 Mielensterveys

2.1 Ehkäisevä mielensterveystyö

Mielensterveyden ongelmien ja häiriöiden syntyyn vaikuttavat vuorovaikutuksessa yksilölliset tekijät ja olosuhteet. Ehkäisevällä mielensterveystyöllä on tarkoitus ennakoida tilanteet ja puuttua riskitekijöihin mahdollisemman varhaisessa vaiheessa ja ehkäistä kielteinen kehitys. Tavoitteina ehkäisevällä mielensterveystyöllä on ihmisten hyvinvoinnin ja selviytymisen tukeminen sekä riskitekijöiden tunnistaminen ja niihin vaikuttaminen. Ehkäisevästä mielensterveystyöstä suurin osa toteutetaan ihmisten arkisissa toimintaympäristöissä esimerkiksi kouluissa, työpaikoilla ja perheissä. Ehkäisevän mielensterveystyön työmuotoja ovat esimerkiksi kotikäynnit raskaana olevien, yksinhuoltajien ja pienten lasten äitien luo, KiVa Koulu – ohjelma ja vertaistukiryhmät työttömille. (Heikkinen – Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 79.)

Ennalta ehkäisevää mielensterveystyötä tehdään laajasti esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa, jossa kiinnitetään huomiota perheiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tarvittaessa ohjataan perheitä terveyskeskuspsykologille, psykiatrian poliklinikalle tai perheasiainneuvottelukeskukseen. Sosiaalitoimessa esimerkiksi päivähoito, kotihoito ja vammaispalvelut seuraavat asiakkaiden mielialaa ja käyttäytymistä sekä tarvittaessa ohjaa ja rupeaa jatkotoimiin apua tarvitsevien asiakkaiden kohdalla. Perheneuvolassa ennaltaehkäisevä työ näyttäytyy esimerkiksi siinä, että kiinnitetään huomiota, kuinka lapsen arjessa huomioidaan hänen fyysiset ja psyykkiset tarpeensa. Kouluterveydenhuollon toimenkuvaan kuuluu olennaisesti myös koululaisten mielialan huomioiminen sekä tarvittaessa jatkotutkimuksiin ja hoitoon lähettäminen. Ennalta ehkäisevää mielensterveystyötä toteutetaan myös työ- ja elinkeinotoimistossa, jossa annetaan asiakkaille erityistyövoimaneuvontaa ja järjestetään mielensterveyskuntoutujille työkokeiluja, jonka tarkoitus on edistää kuntoutujan paluuta työelämään. Armeijassa alokkaiden terveydentilaa ja mielialaa seurataan koko armeijassa olo ajan. (Hietaharju & Nuutila 2016, 15.)

Ehkäisevästä mielenterveystyöstä käytetään myös nimitystä preventio, jolla tarkoitetaan erityisesti mielenterveysongelmien ja –häiriöiden ehkäisemistä, vaikuttamalla riskiryhmiin ja mielenterveydelle epäsuotuisiin tekijöihin ja olosuhteisiin. (Heikkinen ym. 2014, 77.) Heikkinen ym. (2014, 79) mukaan ehkäisevä mielenterveystyö voidaan jakaa kolmeen ryhmään toimenpiteiden kohdentamisen mukaan. Universaaliin ehkäisyyn, joka kohdistuu koko väestöön. Valikoituun ehkäisyyn, joka kohdistuu yksilöihin ja väestöryhmiin, joilla on keskimääräistä suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöihin. Kohdennettuun ehkäisyyn, joka kohdistuu yksilöihin, joilla on korkea riski ja joilla on jo havaittavissa oireita mielenterveyden häiriöistä, mutta jotka eivät täytä vielä diagnostisia kriteereitä.

Kunnan tehtävät ehkäisevän mielenterveystyön toteutuksessa ovat lakisääteisiä toimintoja. Ehkäisevää mielenterveystyötä tehdään esimerkiksi terveyskeskuksissa, ikäihmisten terveystarkastuksissa, ennakoivilla kotikäynneillä ja seurakunnan toiminnassa. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo – Chydenius 2015, 390.) Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskusten ja niihin kuuluvien mielenterveys- ja päihdepalvelujen järjestäminen on ensisijaisesti kuntien ja tai niiden muodostamien kuntayhtymien vastuulla (Saarelainen, Stengård & Vuori – Kemilä 2003, 32). Laajasalon & Pirkalan raportin (2012, 5) mukaan Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma, joka on tehty vuonna 2009 edellyttää, että kuntien mielenterveys- ja päihdetyön strategioihin sisältyy mielenterveysongelmia ja päihdehaittoja ehkäisevä työ. Kunnissa myös kolmannen sektorin toimijat toteuttavat ehkäisevää mielenterveystyötä.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 velvoittaa kuntia järjestämään asukkailleen sosiaalihuollon ohjausta ja neuvontaa sekä kiinnittämään erityisesti huomiota erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden ohjaukseen ja neuvontaan. Mielenterveysongelmia omaavat henkilöt kuuluvat tähän erityistä tukea tarvitsevien ihmisten joukkoon. Laki velvoittaa myös seuraamaan ja edistämään erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvointia sekä poistamaan epäkohtia ja ehkäisemään niiden syntyä. Laissa mainitaan, että mielenterveystyöllä pyritään vahvistamaan yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä vähennetään ja poistetaan mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä. (Laki sosiaalihuollosta 1301/2014.)

2.2 Mielen terveyden edistäminen

Hyvä mielen terveys tarkoittaa, että ihminen suoriutuu itsenäisesti jokapäiväisistä toiminnoista, kuten ihmissuhteista, työstä ja vapaa-ajasta. Mielen terveyttä voidaan määritellä myös sillä, kuinka ihminen toimii yhteiskunnan normien ja yleisesti hyväksytyjen mallien mukaisesti. Laajana ja myönteisenä käsitteenä mielen terveys viittaa ihmisen hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. Normaalin ja häiriintyneen mielen terveyden raja on häilyvä, riippuen vallitsevasta kulttuurista ja yhteiskunnan ihmiskäsityksestä. Mielen terveys myös muovautuu kasvun ja kehityksen myötä ja vaihtelee eri ajanjaksoina. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9–10.) On olemassa mielen terveyttä suojaavia ja sitä vaarantavia tekijöitä. Suojaavat tekijät voivat korjata riskeille altistumista, kompensoida tai vähentää riskien vaikutusta tai lisätä selviytymis- ja sopeutumiskykyä hyvän itsetunnon ja omiin kykyihinsä luottamisen kautta. Mitä enemmän suojaavia tekijöitä ihmiseltä löytyy, sitä paremmin mielen terveysongelmien riski vähenee. Mielen terveyden tukemiseksi tulisi riskitekijöitä pyrkiä vähentämään ja vastaavasti mielen terveyttä tukevia asioita lisäämään, avunpyytämistä ei pitäisi arastella. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11–12.) Mielen terveyteen yhteydessä olevat tekijät ovat joko yksilössä itsessään olevia asioita tai ympäristössä esiintyviä. Näitä tekijöitä on kuvattu alla olevassa kuviossa 1.

	Suojaavat tekijät	Riskitekijät
Yksilön	myönteinen elämänsäsenne fyysinen terveys vuorovaikutustaidot hallinnantunne	sairaudet avuttomuuden kokemukset eristyneisyys puutteet vuorovaikutustaidoissa
Ympäristön	empatia ja rakkaus riittävä toimeentulo elinympäristön turvallisuus yhteisön tuki	ongelmat perhesuhteissa köyhyys elämän kriisit työttömyys leimaavat asenteet

Kuvio 1. Mielen terveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä (Mukaillen Vuori – Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2007, 10.)

Mielenterveyden edistämisellä tarkoitetaan toimintaa, jolla tuetaan hyvän mielen terveyden toteutumista, tavoitteena lisätä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyttä edistetään yksilötasolla, yhteisötasolla ja rakenteiden tasolla. Yksilötahoinen edistäminen on elämänhallinnan ja itsetunnon vahvistamista. Yhteisötasolla lujitetaan osallisuutta ja sosiaalista tukea ja lisätään lähiympäristöjen turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja epä-tasa – arvoa sekä syrjintää vähentävä yhteiskunnallisten päätösten tekeminen on mielen terveyden edistämistä rakenteellisella tasolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Mielenterveyden edistämisellä syvennyttään hyvinvoinnin edistämiseen eikä niinkään sairaudesta parantumiseen. Huomioidaan ihmiset kokonaisuutena oman arkielämänsä toimintaympäristössä ja kiinnitetään huomio mielen terveyteen vaikuttaviin tekijöihin, kuten toimeentuloon ja asumiseen. Syventyäkseen pelkästään riskitekijöihin tai olosuhteisiin suunnataan edistämisessä näkökulmaa pikemminkin suojaavaan toimintaan. Suojaavia toimintoja pystytään vahvistamaan tukemalla selviytymistaitoja, elämänlaatua ja tyytyväisyyden tunnetta sekä itsetunnon ja hyvinvoinnin tunteita. (Tamminen & Solin 2013, 17–18.)

2.3 Mielenterveyskuntoutuminen

Mielenterveyskuntoutumisen keskeisiä käsitteitä ovat elämänhallinta, elämänprojektit, yhteisön jäsenyys, suunnitelmallisuus, monialaisuus sekä yhteistyösuhde ja kuntoutujan asiantuntijuus. Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujaa tuetaan huolehtimaan elämänhallinnastaan, toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissään. Mielenterveyskuntoutujan elämänpiiri on saattanut kaventua tai on vaarassa kaventua liikaa. Kuntoutus on aina suunnitelmallista ja vaatii kuntoutujan ja työntekijän laatiman suunnitelman, jonka mukaan prosessimaisesti edetään. Prosessin kulkua molemmat arvioivat sen edetessä. Tämä sisältää yksilön voimavaroja, toimintakykyä, hallinnan tunnetta lisääviä ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. (Koskisuus 2004, 13–23.)

Kuntoutus palvelumuotona tulee erottaa kuntoutumisen käsitteestä. Kuntoutuminen on yksilöllinen ja henkilökohtainen muutosprosessi, joka sisältää yksilön ajatukset, asenteet, tunteet ja toimintatavat. Toivon ylläpito on tärkeää kuntoutumisen kannalta. (Koskisuus 2004, 24–25.) Mielenterveyskuntoutuja usein kokee ulkopuolisuuden tunnetta ja tunnetta ettei niin sanotut terveet ymmärrä hänen elämän tilannettaan, mitä kuntoutujana käy läpi. Ihmissuhteet vähenevät työn ja opiskelun jäädessä sairastamisen takia. Yhteys muihin muuttuu ja ihmissuhteita myös katkeaa tai vaikeutuu. Mielen sairastumiseen liittyy usein paljon häpeää, huonommuuden ja hyväksymättömyyden tunteita. Omat ongelmat halutaan salata siinä pelossa, etteivät läheiset ymmärrä. (Koskisuus 2004, 27.)

Kuntoutuminen ei ole mahdollista yksin, vaan sen tueksi tarvitaan yhteyttä toisiin ja vuorovaikutusta. On tärkeää palauttaa yhteyttä sukulaisiin, perheeseen, ystäviin ja luoda mahdollisuuksia uusien vuorovaikutussuhteiden luomiseen. Kuntouttavaa toimintaa voi olla esimerkiksi uuden harrastuksen aloittaminen, jolloin kuntoutuja pääsee tutustumaan luontevasti uusiin ihmisiin. On tärkeää ottaa kuntoutujan läheiset jo alusta saakka mukaan kuntoutumisen eri vaiheisiin alkaen suunnittelusta, luonnollisesti kuntoutujan omalla suostumuksella. (Koskisuus 2004, 28.)

2.4 Osallisuus

Mielenterveyskuntoutujalle on tärkeää, että yksilö pääsee irrottautumaan ongelmakeksyydestä ja saisi välillä unohtaa olevansa sairas. Tähän apukeinona on osallistava toiminnallisuus, joka ehkäisee eristäytymistä ja jonka ympäristö tukee terveyttä. Ihminen perusolemukseltaan haluaa olla tarpeellinen ja tärkeä osa jotakin ryhmää tai yhteisöä. Siksi yhdessä tekeminen toisten kanssa auttaa ehkäisemään ja irrottautumaan yksinäisyydestä, jota moni mielenterveyskuntoutuja kokee. Osallisuuden kautta koetaan vahvaa voimaantumista. (Salovuori 2014, 80–81.)

Osallisuus on päätösvaltaa omasta elämästä, mahdollisuutta oman olemisen säätelyyn ja tekemiseen. Osallisuus on vaikuttamista itsen ulkopuolelle, panostamista yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisyyden synnyttämiseen ja

sen kokemiseen. Osallisuus on liittymistä vuorovaikutuksellisiin ihmissuhteisiin. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017. 6.)

Osallisuuden kautta omien voimavarojen löytäminen on mahdollista. Lappilaisessa Luontoa elämään -hankkeessa ryhmä nuoria kokoontui tekemään säännöllisesti maatilan töitä. Toiminnan säännöllisyys ja toistuvat ohjelmat luovat ennakoivuutta ja turvaa. Ryhmässä sai olla oma itsensä. Turvallisuus rakentuu kokemuksesta, että on luottamuksen arvoinen ja yhdenvertainen. Kaikki tekivät asioita yhdessä nuoret, ohjaajat sekä maatilan omistaja. Luottamuksellisuuden tunnetta lisäsi se, että nuoret saivat toimia myös itsenäisesti ilman jonkun valvovaa silmää. (Isola ym. 2017, 28.)

Ihmisenä kasvu tapahtuu vuorovaikutussuhteessa ihmisiin ja ympäristöön. Vastuuta ottamalla ja osallistumalla yksilö kiinnittyy osaksi yhteiskuntaa ja kokee osallisuutta. Jokaisella ihmisellä on oma paikka yhteiskunnassa ja tarve olla tarpeellinen yhteiskunnalle sekä tulla nähdyksi. Sosiaalinen tuki on erityisen tärkeä mielenterveyttä suojaava tekijä: se tuo mahdollisuuden vaikeiden kokemusten jakamiseen, lohduttamiseen, tunteiden tuulettamiseen ja yhdessä rauhoittumiseen toisten ihmisten kanssa. Osallisuuden tunteminen voi liittyä myös paikkaan. Paikkaan kuulumisen tunne on yksi ihmisen perustarpeista. Esimerkiksi talliympäristö, erityinen paikka luonnossa tai luonnon kokeminen voi tuottaa paikkaan kuulumisen tunteen samoin kuin työskentely kasvulavan äärellä toisten kanssa. (Soini, Ilmarinen, Yli-ViiKari & Kirveennummi 2011, 325.)

3 Luontotoiminta

3.1 Luontoaiheinen toiminta

Luontoaiheista toimintaa sovelletaan kuntoutukseen, terapiaan, oppimiseen, ennalta ehkäisyyn ja matalan kynnyksen palveluihin. Luontoaiheinen toiminta tarjoaa interventiota, vahvistaa osallisuutta, toimijuutta, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja yleistä hyvinvointia ja terveyttä. Luontoaiheisia palveluita tuote-

taan tavoitteellisesti ja ammatillisesti, perustuen asiakkaiden kuntoutussuunnitelmiin. (Green Care Finland, 2018.)

Luontoympäristö alentaa tehokkaasti stressiä sekä auttaa keskittymisessä ja rauhoittumisessa. Luontoympäristöön sijoitetut hoitopaikat antavat myös asiakkaille mahdollisuuden rentoutumiseen, yksityisyyteen ja voimavarojen kartuttamiseen. (Salovuori 2014, 8.) Luontoaiheista toimintaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena. Työntelijän rooli on auttaa asiakasta löytämään työtehtäviä ja paikkoja, joissa asiakkaan vahvuudet pääsevät esille, oppimaan uutta sekä havaitsemaan itselle merkityksellisiä asioita. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 34.)

Luontoaiheista toimintaa voidaan toteuttaa myös luonnonmateriaaleja hyödyntäen, sisätiloissa. Kaikkien asiakas ryhmien kanssa ei ole niin helppoa päästä ulos luontoon, tällöin esimerkiksi luontomateriaalien koskettaminen ja niistä askarteleminen tuottaa asiakkaalle aistikokemuksia luonnosta. Luontomateriaalien käyttö voi lisätä asiakkaalle tunnetta osallisuudesta ja pystyvyydestä. Esimerkiksi ikäihmisille luontomateriaalit voivat tuoda muistoja mieleen, käsiteltäessä havuja voi keskustelu siirtyä metsään liittyviin muistoihin ja koivun tuoksu voi tuoda mieleen entisajan juhannuksen viettoperinteitä. Luontomateriaalien käytössä huomioidaan eri vuodenaajat ja myös eri sukupuolien kiinnostuksen kohteet. (Salovuori 2014, 51.) Luontomateriaalien avulla saadaan aistikokemuksia, kuten tuntua, tuoksua, värejä, muotoja ja makuja. (Luonnonvarakeskus 2016.)

Luontokokemuksen myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi, jossa ihmisen psyykinen olotila ja kuormittumisen tunne sekä stressi helpottavat (Salonen 2010, 61). Keskeistä tarkkaavuuden elpymisen teoriassa on tahdonalaisen tarkkaavuuden elpyminen. Luonnossa tarkkaavuuden elpymistä kuvaa neljä ulottuvuutta: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, johdonmukaisuuden kokemus ja sopivuus itselle. (Salonen, Kirves & Korpela 2016, 324–342.)

Lumoutumisella tarkoitetaan tahatonta tarkkaavaisuuden kohdistamista johonkin ympäristössä olevaan mielenkiintoiseen eli lumoavaan asiaan. Arjesta irtautuminen tarkoittaa arjen vaatimuksista, velvoitteista ja kiireestä irrottautumista.

Johdonmukaisuuden kokemuksessa ihminen saa kokemuksen, että paikka tai maisema on sellainen, johon hän voi mennä tai se voi ympäröidä hänet. Sopi- vuus itselle kuvaa ympäristöön kuulumisen tunnetta; tunnetta, että ympäristö on yhteensopiva omien kiinnostustenkohteiden ja tavoitteiden kanssa. Luontoko- kemuksen elvyttävyyden voi näkyä rauhoittumisena, rentoutumisena, virkistymise- nä, myönteisen olon vahvistumisena ja ajatusten selkiintymisenä. (Salonen ym. 2016, 324–342.)

Suomessa on paljon kokemustietoa luonnon hyvinvointia vahvistavista vaiku- tuksista. Luontoympäristön hyödyntäminen hoito- ja kuntoutustyön tukena on ymmärretty jo vuosikymmeniä sitten. Tuolloin oli tavallista, että esimerkiksi psy- kiatriset sairaalat sijaitsivat maatilaympäristössä. Tällöin vielä puuttui tieteellinen näyttö luontotoiminnan hyödyistä, mutta hoito henkilökunta omasi paljon hiljais- ta tietoa luonnon parantavasta voimasta.

(Salovuori 2014, 7.)

3.2 Ekopsykologiset teoriat

Ekopsykologia tarkoittaa psykologista suuntausta, joka syventyy ihmisen ja luonnon väliseen suhteeseen sekä painottaa kestävän kehityksen tärkeyttä yk- silön ja ympäristön hyvinvoinnille. Ekopsykologisessa teoriassa ihminen näh- dään osana muuta luontoa, jolloin ihmisen ja luonnon hyvinvointi ovat liitoksissa toisiinsa. Ekopsykologia on kehittynyt 1970–1980 –luvulla, ympäristöliikkeen ja psykologian dialogina. Saksalainen umwelt-psykologinen suuntaus tunnettiin jo 1920-luvulla, joka loi perusteita ympäristö- ja ekopsykologialle. Ekopsykologian perustana on luonnosta vieraantumisen ennaltaehkäisy ja hoitaminen. Ekopsy- kologien lähtökohtainen ajatus on, että voidakseen hyvin, kaikki ihmiset tarvit- sevat luontoa. Ekopsykologisiin teorioihin kuuluvat esimerkiksi ympäristöpsyko- logia, ekoterapia ja eläinavusteiset suuntaukset. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 29.)

Ympäristöpsykologiassa yhdistyy psykologia, antropologia, sosiologia, arkkiteh- tuuri ja maantiede. Sitä käytetään esimerkiksi kaavoituksen ja ympäristösuunnit-

telun tukena, rakentaessa ja suunniteltaessa erilaiset ihmisryhmät huomioonottavia ympäristöjä. Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja elinympäristön välistä vuorovaikutusta. Elinympäristö voi tarkoittaa luontoa, yhteiskuntaa tai kulttuuria sekä rakennettua ympäristöä kuin sosiaalistakin ympäristöä. Käytännössä ympäristöpsykologiaa sovelletaan esimerkiksi suunniteltaessa ja luodessa ihmisläheisiä ja mielihyvää tuottavia ympäristöjä. (Suomi ym. 2016, 29.)

Ekoterapia ei ole vielä Suomessa vakiintunut terapia muoto, vaan siitä käytetään nimeä luontoavusteinen psyko-, toiminta- tai kuvataideterapia. Yhdysvalloissa ekoterapia on vakiinnuttanut sijansa. (Suomi ym. 2016, 29.) Esimerkiksi mielenterveyskuntoutuksessa luontoympäristöä käytetään ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämiseen sekä omien tunteiden sanoittamiseen ja tunnistamiseen. Kiinnittämällä huomiota ympäristöön, oman itsensä ulkopuolelle myös kipu ja muut fyysiset oireet vähentyvät. Luontoavusteinen toiminta lisää myös aktiivisuutta ja sosiaalisuutta sekä tuottaa miellyttäviä aistihavaintoja ja turvallisuuden tunnetta. (Mielenterveysseura 2015.)

3.3 Eläinavusteinen toiminta

Eläinten mukana olo hoidon ja kuntoutuksen tukena jaetaan yleisesti kahteen osaan: eläinavusteisiin aktiviteetteihin ja eläinavusteiseen terapiaan. Eläinavusteiset aktiviteetit tarkoittaa virkistys- ja harrastetoimintaa, joiden järjestäjät ovat yleensä vapaaehtoisia. (Salovuori 2014, 53.) Eläinavusteinen toiminta on myös motivoivaa, kasvatuksellista tai hoidollista hyvinvointia lisäävää toimintaa, tarkoituksena antaa hyvää oloa ja virkistää mielialaa. Esimerkiksi erilaiset toimijat, jotka ovat käyneet eläinavusteisen valmennuksen kurssin, toteuttavat eläinavusteista toimintaa vieraillemalla hoitokodeissa ”kaveri koirien” kanssa. Eläinavusteisessa toiminnassa käytetään monia koti- ja lemmikkieläimiä, kuten hevosia, kanoja, lampaita, kaneja, koiria ja kissoja. (Suomi ym. 2016, 139.)

Eläinavusteisella terapialla tarkoitetaan terapiatyön ammattilaisen ohjaamaa pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa. Esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai koirien käyttö erityisopetuksessa, näissä tavoitteet perustuu opimiseen eläinten avustuksella. Eläinten kanssa toimiessa tulee mahdollisuus

leikkiin, kosketukseen, hoivan antamiseen ja hellyyden osoittamiseen. Eläimet kohtelevat ihmisiä tasavertaisina, kiinnittämättä huomiota diagnooseihin tai sosiaaliseen asemaan. Eläimet auttavat muuttamaan ryhmän tunnelmaa ja edesauttavat ryhmän välistä vuorovaikutusta. (Salovuori 2014, 53.)

3.4 Puutarhatoiminta

Puutarhatoimintaa toteutetaan erilaisin tavoittein ja sitä voidaan toteuttaa ympärivuotisesti. Tavoitteena voi olla esimerkiksi virkistystoiminnan järjestäminen, kuntouttava työtoiminta tai terapeuttinen puutarhatoiminta. Edellä mainituissa toimintamuodoissa on mahdollisuus tuottaa onnistumisen kokemuksia ja yhteisöllisyyttä sekä harjaannuttaa sosiaalisia taitoja. Erilaisissa hoitolaitoksissa on puutarhatoiminnalle erikseen rakennettuja tiloja, joissa sitä voidaan toteuttaa. Oleskeleminen viherympäristössä rauhoittaa ja laskee stressitasoa, mahdollistaa hetken yksityisyyteen, vahvistaa tarkkaavaisuutta, auttaa keskittymään sekä antaa erilaisia aistikokemuksia. (Salovuori 2014, 23–25.)

Puutarhatoiminta tuo vaihtelevuutta laitospäivätyöhön ja se voidaan kokea ikään kuin toisena maailmana. Se soveltuu kaikille asiakasryhmille sekä mahdollistaa arkirutiineista poikkeamisen ja lisää esimerkiksi kuntoutujien oma-toimisuutta ja aktiivisuutta. Suomessa erityisesti pitkäaikaishoitoloissa puutarhatoimintaa hyödynnetään yhä enemmän. Puutarhassa toiminen vaikuttaa jokaiseen yksilöllisesti ja toiminnan lomassa asiakkaista voi löytyä uusia piirteitä. Puutarhatoiminnassa yhteisöllisyys syntyy ikään kuin itsestään, koska toimijoilla on yhteinen mielenkiinnon kohde, yhteistä tekemistä ja pyritään yhteiseen päämäärään. (Vihreä veräjä 2017.)

3.5 Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta

Suomessa metsä- ja maatilojen käyttö on vielä toistaiseksi vähäisempää kuin monissa Euroopan maissa, joissa niitä käytetään monipuolisesti erilaisen sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin. Euroopassa hoivamaatalous on jo tunnistettu menetelmä. Maatiloilla luonto on sujuvasti mukana arjen rutiineissa esimerkiksi

eläinten hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä toiminnoissa. (Luonnonvarakeskus 2016.)

Maatila ympäristö antaa monia toiminnan mahdollisuuksia ympärivuotisesti. Esimerkiksi toiminta maatiloilla sisältää puutarhatöitä, eläintenhoitoa, rakennus- ja korjaustöitä sekä metsänhoitoa. Erityisesti maatilat, joilla on eläimiä omaavat hyvät mahdollisuudet tarjota ympärivuotisesti erilaista toimintaa. Suomessa on esimerkiksi maatiloja, jotka tarjoavat toimintaympäristön toimintaterapeutille, eläinavusteisen toiminnan toteuttamiseen. Maatiloja hyödynnetään esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien ja ikäihmisten päivätoimintaan sekä monet lastensuojelun sijaishuollon yksiköt toimivat maatilaympäristössä. Maaseutuelinkeinon piirissä on paljon mielenkiintoa kehittää Green Care toiminnasta uusia elinkeinomahdollisuuksia maatiloille. (Salovuori 2014, 68–69.)

Metsien käyttö hoito- ja kuntoutustyössä antaa monia mahdollisuuksia. Erityisesti lasten nuorten kanssa metsä toimii usein seikkailupedagogiikan toiminta ympäristönä. Esimerkiksi melonta, yöpyminen ja ruoanlaitto metsäolosuhteissa tuottavat suuria elämyksiä. Metsässä on mahdollisuus toteuttaa toiminnallista oppimista, jonka myötä opitut asiat siirtyvät hyvin arkeen. Hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen metsäympäristö tarjoaa toimintapaikan ympärivuotisesti. Jorkamiehenoikeuksien myötä metsän virkistyskäyttö on myös edullista ja tehokasta. (Salovuori 2014, 72–75.)

4 Aikaisemmat tutkimukset

Hankkeiden ja tutkimuksien kautta luonnon hyvinvointivaikutuksista on saatu tieteellistä ja kokemuksellista näyttöä. Eri tutkimukset ja julkaisut osoittavat luonnolla olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Opinnäytetyömme aihealuetta on aikaisemmin tutkittu esimerkiksi Kelan teettämässä tutkimuksessa, jolle ilmaantui tarvetta sen vuoksi, että eläinavusteinen terapia nousee ajoittain esiin Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen kuntoutussuunnitelmien suosituksissa. Tutkijoiden kyselyssä kartoitettiin millaista kuntoutusta/terapiaa on tarjolla, kenen toimesta ja miten asiakkaat ovat hyötäneet eläinavusteisesta kun-

toutuksesta. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 13–15.) Tämä tutkimus liittyy opinnäytetyöhömmme, koska maatilaympäristö pitää sisällään monia mahdollisuuksia eläinavusteiseen toimintaan ja Kelan kyselystä käy selville, miten eri eläimiä voidaan hyödyntää myös mielenterveyskuntoutujien apuna.

Anni-Maija Akkanen pro gradu tutkimuksessaan tutkii terapeutista puutarhan hoitoa ja sen vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävässä työssä. Akkanen kertoo yleisesti terapeutisesta puutarhanhoidosta, luonnon vaikutuksesta ihmisiin ja heidän jaksamiseensa. Hän myös erittelee, että puutarhaterapia on tavoitteellista, ammattilaisten ohjaamaa kuntoutusta. Terapeuttinen puutarha-aktiiviteetti taas on vapaampaa hyvinvoinnin tukemista, jossa käytetään hyväksi kasveja ja luontoa, kuntoutujien ollessa mukana aktiivisesti tai passiivisesti. (Akkanen 2014, 7–14.) Tämä tutkimus liittyy opinnäytetyöhömmme, koska toimimme osallistujien kanssa puutarhaympäristössä.

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tehtävä ja toimeksiantaja

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää toimeksiantajan mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmätoiminnan sisältöä ja tehtävänä antaa tietoa luontoaiheisen toiminnan hyödyntämisestä. Suunnittelimme ja toteutimme luontoaiheiset toimintapäivät, joiden jälkeen keräsimme kokemuksia toimintapäiviin osallistumisesta ja toiveita ryhmätoiminnan sisällöstä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat

1. Mitä kokemuksia osallistujat saivat toimintapäivistä maatilalla?
2. Millaista sisältöä osallistujat toivoivat ryhmätoimintaan?

Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli kiteeläinen organisaatio, joka järjestää ryhmätoimintaa eri asiakasryhmille. Oman paikkakunnalla työskentelymme kautta meillä oli olemassa kontakti toimeksiantajaan, joten olimme tietoisia toimeksiantajan järjestämästä ryhmätoiminnasta. Toimeksiantajalla on pitkät pe-

rinteet ryhmätoiminnan toteuttamisessa, mutta toimeksiantaja koki tarpeelliseksi saada toiminnan sisältöön uusia ideoita erityisesti luontoaiheesta.

6 Menetelmälliset valinnat ja tiedonkeruu

6.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme tutkimukselliseksi menetelmäksi valitsimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska laadullisella tutkimusmenetelmällä voidaan tarkastella asioiden merkityksiä ja ihmisten kokemuksia. Laadullinen tutkimus voidaan suorittaa tutkittavan asian parissa "kentällä" ja haastattelemalla osallistujia, tällöin laadulliseen tutkimukseen liittyy kontakti tutkittavien ja tutkijoiden välille ja tutkimusta tehdään oikeassa kontekstissa. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään sanoja ja lauseita toisin, kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa tutkimus perustuu lukuihin. (Kananen 2008, 24–25.)

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että aineistoa kerätään aidoissa, luonnollisissa tilanteissa ja tutkimuksen kohde valitaan tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 155). Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmin käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja dokumentteihin perustuva tieto. Aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää eritavoilla yhdisteltyinä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 71.)

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeräämisen yhteydessä on pohdittava opinnäytetyöksi riittävän aineiston kokoa. Tuomi ym. (2009, 85) toteaa, että opinnäytetyö on tekijöidensä harjoitustyö, jolla opiskelijat osoittavat oppineisuutta omalta alaltaan. Tämän vuoksi aineiston kokoa ei tule käyttää opinnäytetyön merkittävimpänä kriteerinä. Merkittävämpää on aineistosta tehtyjen tulkintojen kestävyys.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, ymmärtää ja antaa mielekäs tulkinta tutkittavalle ilmiölle. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on kiinnostunut

ilmiön ymmärtämisestä ja merkityksestä käyttäen apuna kuvia, sanoja ja tekstejä. (Kananen 2008, 24–25.) Hirsjärven ym. (2001, 152) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana toimii todellisen elämän kuvaaminen ja pyrkimys tutkia asiaa mahdollisemman kokonaisvaltaisesti. Laadullisella tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, pyritään tutkittavan ilmiön kuvaamiseen, ymmärtämiseen ja teoreettisesti mielekkään tulkinnan antamiseen. (Tuomi ym. 2009, 85.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena voidaan pitää ihmisten omien kokemusten ja merkityksellisten asioiden kuvaamista ja niiden pohjalta voidaan tehdä tulkin- toja. (Vilkkä 2005, 98.)

Laadullista tutkimusotetta pidetään joustavana lähestymistapana tutkittavaa asiaa kohtaan, eikä sillä ole määrättyä etenemistapaa. Laadullisessa tutkimuk- sessa jokainen tutkijan tekemä tulkinta on oikein edellyttäen, ettei tiedonkeruus- sa, analysoinnissa tai tulkinnassa ole tehty virheitä. (Kananen 2010, 43.) Laa- dullista tutkimusta kuvataan prosessina, jossa edistymistä ei välttämättä pystytä etukäteen jäsentämään, vaan tutkimustehtävään ja aineistonkeruuseen liittyvät ratkaisut muotoutuvat tutkimuksen edistyessä. (Kiviniemi 2010, 70.)

Opinnäytetyöhömmme laadullinen tutkimusmenetelmä oli perusteltu valinta, kos- ka keräsimme osallistujien kokemuksia todellisessa toimintaympäristössä ja kontaktissa osallistujien kanssa. Emme halunneet tutkittavasta aiheesta tilastol- lista tietoa, vaan halusimme lisätä ymmärrystämme aihetta kohtaan ja tuoda esille osallistujien omakohtaisia kokemuksia.

6.2 Teemahaastattelu

Laadullisen tutkimuksen yleisin tiedonkeruumenetelmä on teemahaastattelu, joka voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Opinnäytetyössämme haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, koska näin saimme esille yksilöllis- tä ja luotettavampaa tietoa. Vaikka useamman yksilöhaastattelun analysointi viekin enemmän aikaa, kuin ryhmähaastattelujen analysointi. (Kananen 2010, 53.)

Teemahaastattelussa määritellään ennakkoon teemat eli aihealueet, joita haastattelussa käydään läpi ja näiden perusteella muodostetaan haastattelurunko (liite 1). Teemojen avulla varmistetaan, että kaikkia ilmiöön liittyviä osa – alueita tarkastellaan. Teemahaastattelu mahdollistaa syvällisen tiedon saamisen ja haastateltaviksi valitaan ihmiset, joilta tutkittavan ilmiön kannalta saadaan parasta tietoa. (Kananen 2008, 73–76.) Haastateltavat ovat ihmisiä, joita tutkittava ilmiö koskettaa ja haastattelun teemoiksi valitaan koko ilmiön kattavat aihealueet. Teemojen avulla pyritään ymmärtämään ilmiötä eri näkökulmista. (Kananen 2010, 55.) Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten tulkinnat ja merkitykset vuorovaikutuksessa, joiden avulla pyritään saamaan vastauksia tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Tuomi ym. 2009, 75.)

Opinnäytetyöhömmme valitsimme aineiston keruu menetelmäksi teemahaastattelun, koska se mahdollisti kokemuksellisen tiedon saamisen henkilöiltä, jotka olivat osallisina toimintapäivissä. Teemahaastattelun toteuttaminen mahdollisti vastausten saamisen opinnäytetyöllemme asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

6.3 Havainnointi

Havainnointia toteutetaan tutkittavan ilmiön suhteen luonnollisessa ympäristössä, jolloin saadaan välitöntä tietoa ihmisten käyttäytymisestä ja toiminnasta. Tämän vuoksi havainnointi sopii laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi. (Hirsjärvi ym. 2001, 200.) Havainnoimalla saatu tieto on yhdistettävissä muuhun kerättyyn aineistoon ja sillä voidaan saada syventävää tietoa esimerkiksi haastattelu aineistoon. Tavallista on, että havaintojen tekeminen yhdistyy osallistumiseen, osallistuminen mahdollistaa aineistonkeruussa myös tunteiden hyödyntämisen ja niiden tulkitsemisen. (Grönfors 2010, 161.)

Havainnointi on toinen yleinen laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä teemahaastattelun rinnalla ja niitä käytetään usein yhdessä. Havainnoinnin avulla asioita voidaan nähdä oikeissa yhteyksissä ja sen avulla on mahdollisuus tarkastella monipuolisesti tutkittavasta asiasta saatua tietoa. Tällöin sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedonhankintaa. Osallistuvassa havainnoinnissa arvostetaan ihmisten saaman kokemuksen myötä tulevaa tietoa.

Osallistuvaa havainnointia toteuttaessa, tutkijan roolissa korostuu kunnioitus tutkimukseen osallistuvia ihmisiä kohtaan ja tutkija on paikalla oppimassa, ei opettamassa tai kehittämässä. (Tuomi ym. 2009, 81–83.)

Tutkimuspäiväkirjan käyttäminen havainnoinnin työvälineenä on perusteltua, koska toimintapäivien aikana oli tarkoitus havainnoida ihmisten reaktioita ja toimintaa. Tällöin havainnoitavat asiat olivat suunniteltu etukäteen. Tutkimuspäiväkirjaan havainnot kirjattiin ylös mahdollisemman tarkasti ja toimintapäivien jälkeen perehdyttiin aineistoon tekemällä tiivistelmä sekä refleктоimalla mitä havainnoitu aineisto kertoo ja mitä siitä löytyy. (Kananen 2010, 50–51.)

Osallistujille järjestettävissä toimintapäivissä toteutettiin osallistuvaa havainnointia, jolloin tutkijoina toimimme aktiivisesti tiedonantajien eli ryhmäläisten kanssa. Havainnoitavat asiat suunnittelimme etukäteen ja teimme niistä havainnointirungon (liite 2). Havainnoimalla pystyimme huomioimaan osallistujien reaktioita, koska toimimme vuorovaikutuksessa heidän kanssaan.

Havainnoinnin työkaluna käytimme tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjasimme tekemämme havainnot toimintapäivien eli havainnointipäivien aikana sekä heti toimintapäivien jälkeen. Olimme ennakolta sopineet työnjaon siitä, kumpi toimintapäivän aikana ohjaa mitäkin toimintaa. Tämä mahdollisti meille sen, että toisen toimiessa ohjaajana, toisen oli helpompi keskittyä toiminnan aikaisten havaintojen tekemiseen ja muistiin merkitsemiseen.

6.4 Tiedonkeruun toteuttaminen

Opinnäytetyössämme tiedonkeruu tapahtui toimintapäivien aikana toteutetulla osallistavalla havainnoinnilla ja toimintapäivien jälkeen toteutetuilla teemahaastatteluilla. Opinnäytetyömme toimeksiantajan tarve oli saada kokemuksia ja uusia ideoita ryhmätoimintaan luontoaihetta hyödyntämällä. Suunnittelimme ja toteutimme toimintapäivät, joiden sisältö on (liite 3). Toimintapäivien tarkoituksena oli mahdollistaa osallistujille kokemuksia luontoaiheisesta toiminnasta. Perehdyimme luontoaiheisiin harjoitteisiin, joita toimintaympäristössä olisi mah-

dollista toteuttaa. Toimintapäivässä toteutetun siilin talvehtimispaikan rakentaminen tapahtui maatilan puutarhassa (kuva 1).

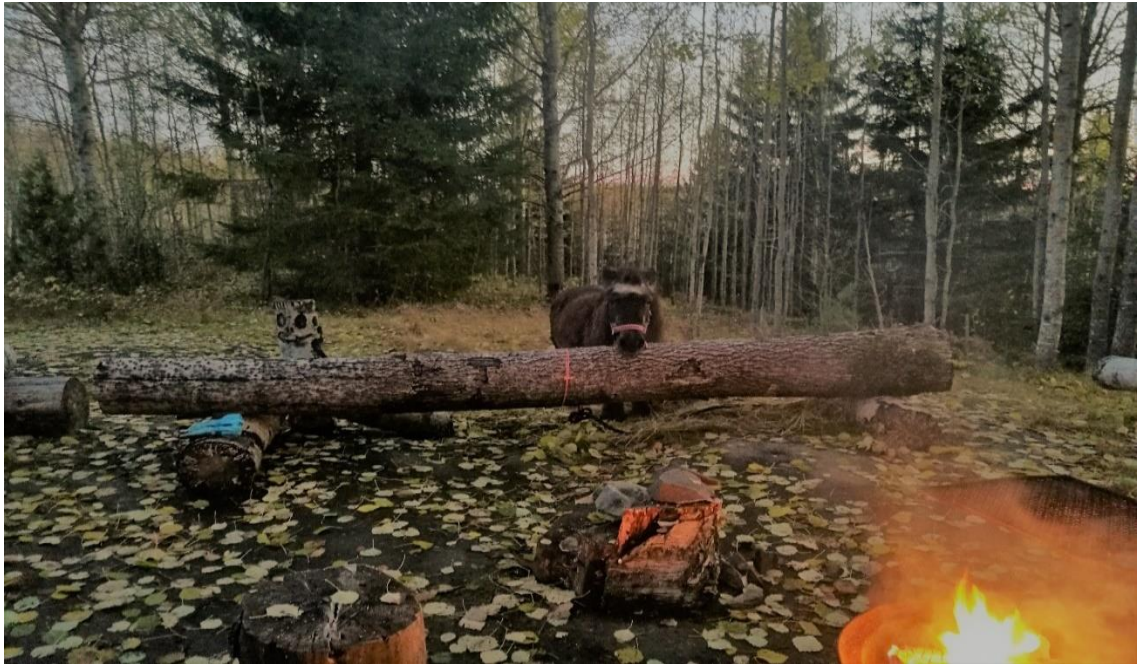


Kuva1. Puutarha (Kuva: Ulla Hassinen).

Käytännön järjestelyt hoidimme yhteistyössä toimeksiantajan ja maatilan väen kanssa. Käytännön järjestelyihin kuuluivat osallistujien kyyditysten sopiminen, toimintaympäristön esteettömyyden varmistaminen, laavun valmistelu, istumapaikat ja yleinen siisteys. Vastasimme myös tarjoilun järjestämisestä ja harjoituksissa tarvittavista materiaaleista ja työvälineistä.

Toimintapäiviä toteutettiin kaksi peräkkäisillä viikoilla kiteeläisellä maatilalla syksyllä 2018. Toiminta maatilalla toteutui iltapäivällä. Päivien sisältöä suunniteltaessa huomioimme asiakasryhmän. Asiakasryhmän tarpeita kysyimme käydesämme tapaamassa osallistujia ennen toimintapäiviä. Huomioitavina asioina esille tuli liikuntarajoitteet, päiväkahvin saanti mahdollisuus, onko laavulla wc ja erityisruokavaliot.

Toimintapäivien aikana kohtasimme maatalan eläimiä (kuva 2).



Kuva2. Melli -poni laavulla. (Kuva: Ulla Hassinen).

Haastattelut toteutimme toimintapäivien jälkeen. Näin varmistimme, että kokemukset toimintapäivistä olivat vielä haastateltavien tuoreessa muistissa. Haastattelujen ajankohdan olimme ennakolta sopineet ja haastatteluihin kului aikaa puolitoista tuntia. Toimintapäiviin osallistujia oli viisi henkilöä, jotka kaikki haastateltiin. Haastatteluihin olimme valmistautuneet tekemällä teemahaastattelu rungon ja varmistamalla äänittämisen toimivuuden. Haastattelut nauhoitettiin käyttämällä älypuhelinta, haastattelujen aikana teimme myös muistiinpanoja päiväkirjoihimme.

6.5 Analysointi

Sisältöanalyysillä on tarkoitus kuvata tutkimusaineistoa sanallisesti ja se on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi, jolla esitetään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkijoiden tarkoitus on tutkimusaineistosta tuoda esille toiminnan logiikka tai tutkimusaineistosta nouseva tyypillinen kertomus. (Vilka 2005, 139.) Sisältöanalyysillä pyritään

saamaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Analyysillä luodaan aineistoon selkeyttä, jotta siitä voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. Sisältöanalyysillä voidaan analysoida dokumentteja johdonmukaisesti. Dokumentilla tässä yhteydessä tarkoitetaan esimerkiksi haastattelua, kirjoja, keskustelua, päiväkirjoja tai mitä hyvänsä kirjalliseen muotoon saatettua aineistoa. (Tuomi ym. 2009 103–108.)

Aineiston käsittelyä on hyvä harjoittaa jo kenttävaiheen kuluessa, eikä ainoastaan siinä vaiheessa, kun koko aineisto on kerätty. Tämä sen vuoksi, että laadullisessa tutkimuksessa tutkimusasetelma ja aineistonkeruuta koskevat valinnat muodostuvat vähitellen. Tällöin aineiston analysointi on luonteeltaan suuntaa antavaa, jonka tarkoitus on tarkentaa tutkimustehtävää. (Kiviniemi 2010, 79.)

Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä määrittävät sen, mistä juuri tämän tutkimuksen aineistossa ollaan kiinnostuneita. Aineistosta voi tulla esille myös asioita, joita ei etukäteen osattu ajatella. Analysoinnissa kohdassa yksi on tehtävä tarkka raja-
us tutkittavasta ilmiöstä ja tuotava siitä kaikki esille. Kohdassa kaksi aineiston läpikäyntiä ja erottelua nimitetään litteroinniksi ja koodaamiseksi. Koodaamisen voivat tutkijat suorittaa parhaaksi näkemällään tavalla. Kolmannessa kohdassa aineistoa luokitellaan, teemoitellaan tai tyytitellään. Tämä vaihe on tekniikkana varsinaista analyysiä, mutta se ei ole mahdollinen ilman kahta edeltävää vaihetta. Viimeisessä vaiheessa kirjoitetaan yhteenveto tuloksista. (Tuomi ym. 2009, 92–93.)

Laadullisessa tutkimuksessa, jossa aineistonkeräämistä toteutetaan eri menetelmillä esimerkiksi haastattelulla ja havainnoinnilla, aineiston analysointia tehdään koko prosessin ajan, eikä vain yhdessä prosessin vaiheessa. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistoa kerätään ja analysoidaan yhtäaikaaisesti. Osallistuvan havainnoinnin myötä saamaamme aineistoa aloimme analysoida heti toimintapäivien jälkeen refleктоimalla yhdessä havaintojamme sekä tekemällä muistiinpanoja omiin päiväkirjoihimme. Eskolan ja Suorannan (1998, 16) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tulkinta kulkee koko tutkimusprosessin mukana, eikä tulkintaa ole helppoa asettaa vain yhteen prosessin vaiheeseen. Työnjaossa

otimme huomioon, että työparina toimiessa aina toisella oli ohjaajavastuu ja toisella havainnointivastuu. Näin varmistimme, että voimme keskittyä itse asiaan.

Opinnäytetyössämme aineiston käsittely eteni vaiheittain (Kuvio 2). Aloitimme aineiston käsittelyn litteroimalla eli kirjoittamalla auki äänitetyt teemahaastattelut sanasta sanaan. Litteroinnissa käytimme Word – tekstinkäsittelyohjelmaa, haastattelut numeroimme haastattelu järjestyksen mukaan. Havainnoimalla kootun aineiston kirjoitimme tiivistelmäksi havainnoinnista tehtyjen muistiinpanojen pohjalta, heti toimintapäivien jälkeen. Rantalan (2010, 111) mukaan havainnoimalla koottu aineisto joko sanellaan nauhurille, josta se litteroidaan tekstiksi tai havainnoista tehdyt muistiinpanot kirjoitetaan puhtaaksi.

Havaintojen merkintä päiväkirjaan. Haastattelujen nauhoittaminen.
Havaintojen puhtaaksi kirjoittaminen eli litterointi. Nauhoitetun aineiston litterointi sanatarkasti.
Litteroidun aineiston useaan kertaan lukeminen.
Koko aineiston teemoittelu tutkimuskysymysten ohjaajamana.
Teemoittelun lukeminen, alleviivaukset, väreillä koodaaminen.
Tulosten ja johtopäätösten kirjoittaminen.

Kuvio 2. Aineiston käsittelyn vaiheittainen eteneminen

Opinnäytetyössämme analysoimme aineistoa teemoittelemalla. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja teemoittelusta on esillä (liite 4). Teemoittelussa korostetaan sitä, mitä mistäkin teemasta on sanottu, jolloin lukumäärillä ei ole merkitystä. Teemoittelu on laadullisen tutkimusaineiston pilkkomista ja ryhmitteilyä aihepiirien mukaisesti. Tarkoitus on etsiä aineistosta tiettyä teemaa esille

tuovia näkemyksiä. Aineiston kerääminen teemahaastattelulla helpottaa aineiston pilkkomista, koska teemat rakentavat jo itsessään tutkimuskysymysten mukaisesti ja tuovat jäsentelyä aineistoon. (Tuomi ym. 2009, 93)

Aloitimme teemoittelun lukemalla litteroidun aineiston huolellisesti läpi useaan kertaan. Tämän jälkeen merkitsimme vastauksista väreillä, tutkimuskysymysten ohjaamiin teemoihin liittyvät kohdat. Teemoittelussa aineistoa ryhmitellään teemoittain ja tuodaan esille tutkimuskysymysten teemoihin liittyviä sitaatteja tulkittaviksi. Laadullisessa tutkimuksessa on usein kyse aineiston mielenkiintoisten kohteiden esille tuomisesta. Joiden pohjalta aineistoa kirjoitetaan auki tuloksiksi ja niistä tehdään johtopäätöksiä. Haastatteluista saatu aineisto jäi melko suppeaksi, mutta analysoimme sen mahdollisimman tarkasti. (Eskola 2010, 193–194.)

7 Tutkimustulokset

7.1 Taustatiedot

Kaikki teemahaastattelumme osallistuneet viisi aikuista henkilöä olivat mielen-terveyskuntoutujia, jotka olivat osallisina maatilalla järjestetyissä luontoaiheisissa toimintapäivissä.

Seuraavaksi esittelemme tutkimustuloksia, jotka olemme teemoittaneet tutkimuskysymysten mukaisesti. Saadaksemme esille haastateltavien oman äänen, käytämme suoria lainauksia haastatteluista, huomioimme samalla haastateltavien anonymiteetin säilymisen. Haastatteluaineiston lisäksi tuomme tutkimustuloksissa esille osallistavalla havainnoinnilla keräämämme aineistoa toimintapäivien kokemuksista.

7.2 Kokemukset luontoaiheisista toimintapäivistä

Kysyttäessä haastateltavilta luontoaiheisten toimintapäivien kokemuksista vastauksista selvisi, että ne koettiin positiivisena ja mukavana vaihteluna kerhon toimintaan. Maatilan ympäristö koettiin viihtyisäksi, virkistäväksi ja hyviä muistoja mieleen tuovaksi. Eläinten kohtaaminen esiintyi vastauksissa mieluisana kokemuksena.

Mie tunnen niin kun maatilan ja oli jännää, kun lapsuusajat tuli mieleen. Mukava oli kävellä, syksyinen ilma tuoksui syksylle. Melli ponnii oli mukava silittää, hevosista tykkään. (H 3.)

Lampaita oli mukava katella, mummolassakin oli lampaita, kun siellä pienenä olin. (H 1.)

Haastateltavat kokivat toimintapäivien sisällön hyväksi, koska toimintaa oli sopivasti ja toiminnasta toiseen siirtyminen oli luontevaa. Haastateltavat kertoivat saaneensa toiminnasta uusia ennen kokemattomia kokemuksia. Toimintapäivinä toteutetut aistipolku, aistilaatikko harjoitus, siilin talvehtimispaikan rakentaminen ja laavulla oleminen nousivat haastattelujen tuloksissa selkeästi esille mielekkäänä, uutena ja virkistävänä tekemisenä. Ulkona raittiissa ilmassa tapahtunut toiminta koettiin hyväksi liikunnaksi.

Aistilaatikko oli jännittävämmä semmosta tekemistä, ei se mittää pahaa tuntunut. Nuotiolla olo oli virkistävää, lintujen laulua oli, nuotion lämpö mukava. Tuli liikuntaa ja ulkoilua, puutarhahommat kivoja. (H 1.)

Toiminnansisältö ihan hyvä, ei ollut liikaa, oli sopivasti. Silmät kiinni nuotiolla, jotenkin silleen raikas tuuli, lehdet lenteli, syksyn ruskaa, miten kauniit ruskan värit. (H 4.)

Toimintaa oli riittävästi, ei jumiutettu liikaa mihinkään vaan luontevasti siirryttiin aina seuraavaan juttuun, ei ollut väkinäistä, niin kun joskus työtoiminnassa tapahtuu, että on pakko käyttää se 45 min johonkin juttuun. (H 5.)

Teemahaastattelua tehtäessä ei erikseen kysytty kokemuksia osallisuuden merkityksestä. Kuitenkin vastauksista selvisi, että osallisuus koetaan tärkeänä ja vertaistukea antavana asiana. Joka toteutuu yhteisen tekemisen ja mukana olemisen myötä.

Jutusteltiin ja haravoitiin, oltiin laavulla yhdessä. Sain päivän aikana olla oma itteni porukassa, vaikka välillä oli henkisesti hankala olo. (H 5.)

Mukava aina tulla tekemään yhdessä erilaisia juttuja. Kavereista on tullut tärkeitä, kun ollaan yhdessä. (H 2.)

Osallistuvan havainnoinnin avulla saamamme aineisto tukee haastatteluissa esille tulleita asioita osallistujien kokemuksista. Osallistujien innostuneisuus heille erilaista ja uutta toimintaa kohtaan näkyi reaktioina toimintapäivän alusta saakka. Ennen kuin edes kerkesimme kertoa päivän ohjelmasta heille, osallistujat esittivät meille uteliaina paljon kysymyksiä siitä, mitä on tarkoitus tehdä ja minne mennä. Kerrottuamme päivän kulusta ja tulossa olevista toiminnoista alkoi osallistujien keskittyminen selkeästi lisääntyä ja he osoittivat mielenkiintoa tulossa olevaa toimintaa kohtaan. Keskittymisen lisääntyminen näkyi käyttäytymisen rauhoittumisena.

Aistipolun, laavulla olemisen ja aistilaatikko -harjoituksen osallistujille antamat kokemukset näkyivät siinä, että toimintaan osallistuminen oli kiinnostunutta, keskittyntä ja innokasta. Osallistujat kommentoivat esimerkiksi aistilaatikko harjoitusta tehdessään, että olen ensimmäistä kertaa tällaista tekemässä. Yksi osallistujista kertoi toimintapäivän päättyessä, kuinka hän oli saanut päivän aikana hetkeksi unohtaa omat arjessa olevat murheet ja keskittyä olemaan oma itsensä. Hän kertoi ulkona luonnossa tapahtuneen toiminnan kohentaneen mielialaansa.

Havainnoissa osallisuuden merkitys näyttäytyi osallistujien välisenä vuorovaikutuksena ja toistensa huomioimisena, joka tuli esille toimintojen aikana. Erityisesti haravoidessa ja rakentaessa siilin talvehtimispaikkaa osallistujat huomioivat toisiaan siten, että jokainen pääsi vuorollaan haravoimaan ja vuorollaan myös lepäämään. Yhdessä toimiminen loi osallistujissa rentoa ilmapiiriä, joka näkyi iloisena jutusteluna ja nauramisena. Tekemissämme havainnoissa osallisuus näyttäytyi myös siinä, että säännöllisesti tapahtuva ryhmätoiminta tukee osallistujien arkea. Osallistujat kertoivat olevansa sitoutuneita kerhossa käymiseen ja harmistuksestaan, jos jollain kerralla oli estynyt osallistumasta kerhoon.

7.3 Toiveet ryhmätoiminnan sisällöstä

Toiveista ryhmätoiminnan sisältöön kysyttäessä selvisi, että ryhmätoiminnan sisällön toivotaan olevan monipuolista. Perinteisen ryhmäkokoontumisten lisäksi toivottiin retkiä, vierailuita ja luontoaiheisen toiminnan hyödyntämistä. Luontoaiheinen sisältö ryhmätoiminnassa koettiin uutena toimintana hyväksi ja sitä toivottiin lisää.

Odotan ryhmältä keskusteluita, vierailuja ja retkiä. On hyvät perinteiset, uusi on mukavaa vaihtelua. Maatilalle voisin lähteä uudelleen. Aina ollut mukava tulla kerhoon. (H 4.)

Joskus voisi mennä saunomaan ja uimaan, leiripäivät on hyviä. Askarteluja tehtäisiin eri materiaaleista, vaikka luonnosta kerättäis ne tarvikkeet. Leipomista voisi olla, jotakin virikettä ja vierailuja. (H 2.)

Haastatettuluista tuli esille, että ryhmätoiminnan toteutuessa kerhotilan ulkopuolisessa ympäristössä tulee huomioida esteettömyys, aikataulut ja kuljetusten järjestäminen.

Osa on liikuntarajoitteista, että miten voi sitten missäkin kulkea. Aina mietityttää, että onko vessa lähellä ja millä mennään. (H 2.)

Mäki matkalla laavulle näytti jyrkälle oli hyvä, että loppumatkan pääsin auton kyydissä. (H 3.)

Toimintapäivien aikana tekemiemme osallistavan havaintojen perusteella esteettömyyden huomiointi ryhmätoiminnan tapahtuvassa ympäristössä on tärkeää. Osalla osallistujista oli käytössä liikkumista tukevia apuvälineitä, joten kulkureittien valintoihin piti kiinnittää huomiota. Tärkeää on myös ohjata osallistujia esimerkiksi säänmukaisessa pukeutumisessa.

8 Johtopäätökset

8.1 Luontoaiheisen toiminnan hyvinvointivaikutukset

Opinnäytetyömme tuloksista selviää, että luonto toimintaympäristönä on positiivisia kokemuksia vahvistava ja rauhoittava sekä keskittymistä lisäävä tekijä.

Luontoympäristössä toimiminen parantaa keskittymiskykyä ja tuo huomattavia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Jokainen kokee luonnon ainutlaatuisesti ja yksilöllisesti. Luontomateriaalien käyttäminen sisätiloissa tapahtuvassa toiminnassa mahdollistaa osallistujille positiivisia kokemuksia eri aistien avulla. Haastateltavat kertoivat, että sisällä tehty aistilaatikko harjoitus oli jännittävä ja mukava kokemus. Luonnon elvyttäviä vaikutuksia voidaan tuoda osallistujien ulottuville eri luontomateriaalien avulla. Esimerkiksi siinä tapauksessa, kun omaehtoinen liikkuminen luonnossa ei ole mahdollista. (Salovuori 2014, 51.)

Salovuoren (2014, 79.) mukaan luonnossa tapahtuvalla toiminnalla on myönteinen vaikutus mielialaan, lisäten positiivisia kokemuksia. Luontoaiheinen toiminta vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin. Raittiin ilman mukana tuoma terveellinen väsymys on hyvä kokemus ja parantaa yöunta. Luonnossa oleilu alentaa verenpainetta, jo 15–20 minuuttia riittää vaikuttamaan korkean verenpaineen laskemiseen. Fyysiset oireet vähenevät ja esimerkiksi päänsärky saattaa kaikota luonnossa oleilun seurauksena. Stressi lievittyy luonnon rauhassa. Mieliala kohenee, kun arjen huolet ja murheet unohtuvat kaunista luontoa katsellessa. Edellä oleva Salovuoren kuvaus luonnon myönteisistä vaikutuksista mielialaan on yhteneväinen saamiemme tulosten kanssa.

Tuloksissa selvisi, että liikunta ja virkistävyys koettiin tärkeäksi. Liikuntaa tulee ihan huomaamatta ja on erilaista, kuin sisätiloissa ja kaikki aistit saavat virikkeitä. Luontokuvat ja -äänet lievittävät kipua. Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti sosiaalisuuteen. (Mielenterveystalo 2018.) Luontoympäristön vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen tuli esille tuloksissa osallistujien välisen vuorovaikutuksen vahvistumisena. Luontoaiheinen toiminta tulosten perusteella lisää hyvinvoinnin tunnetta, joten voimme ajatella sen lisäävän mielenterveyden suojaavia tekijöitä. (Tamminen & Solin 2013, 17–18.)

8.2 Ryhmätoiminnan ja osallisuuden merkitys

Tutkimuksessa osallistujat kertoivat osallisuuden ja vertaistuen olevan tärkeä asia ryhmätoiminnassa. Vertaistuki ymmärretään sosiaalisen tuen alakäsitteenä tai erityismuotona olevan tukea, joka yhdistää ihmisiä elämän kriiseissä tai

muissa haastavissa elämäntilanteissa. Ryhmätoiminta mahdollistaa ihmisille etäisyyden ottamisen omaan arkeensa, uusien näkökulmien saamisen ja kokemuksen merkityksellisyydestä. Ryhmätoiminta rakentaa osallisuutta voimistavan ympäristön, omaa elämäntilannettaan on mahdollisuus peilata vuorovaikutuksessa toisten ja omien kokemusten ja tunteiden kanssa. (Isola ym. 2017, 46.)

Luontoaiheisten toimintapäivien koettiin olleen kokemuksena virkistävä ja mieluinen. Luonnossa virkistymisen ja luontoelämysten hyödyiksi luetellaan esimerkiksi itsekunnioituksen vahvistuminen, kokemus virkistyneisyydestä ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymisestä.. Luontokokemuksen on todettu vapauttavan ihmistä sen vuoksi, että luontoa ei ole mahdollista kontrolloida eikä luonnossa ole tarvetta olla kontrolloitavana. Näin voi vapautua olemaan hetkessä omana itsenään. (Hallikainen, Sievänen, Tuulentie & Tyrväinen 2014, 40.) Miellyttävä vapaa – ajan toiminta lisää elämäniloa ja saa ihmisen tuntemaan itsensä osalliseksi. Sosiaaliseen toimintaan osallistuvat ihmiset ovat vähemmän alttiita fyysisille sairauksille ja ovat onnellisempia. Osallistumista yhteisön toimintaan pidetään tärkeänä mielenterveyden edistämisen keinona. (Tamminen & Solin 2013, 53.)

9 Pohdinta

9.1 Opinnäytetyön prosessi

Laadullisin tutkimusmenetelmin toteutetun opinnäytetyön luotettavuutta lisää tutkijoiden kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta ja kaikista sen vaiheista. (Hirsjärvi ym. 2001, 214–215.) Alla oleva kuvio 2. havainnollistaa opinnäytetyömme prosessin vaiheittaista etenemistä.



Kuvio 2. Opinnäytetyön prosessin eteneminen

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettinen pohdinta alkaa jo heti alussa eli aiheen valinta vaiheessa. Tällöin tulee esille opinnäytetyön ensimmäinen eettinen valinta, miksi tutkimus tehdään ja keiden ehdoilla aihe valitaan. Opinnäytetyömme aihe muodostui toimeksiantajan kanssa käydyssä keskustelussa, jossa tuli esille heidän tar-

peensa saada uusia ideoita ryhmätoiminnan sisältöön. Turvataksemme tutkimukseen osallistujien anonymiteetin kuvaamme raportissa toimeksiantajan yleisellä tasolla. Opinnäytetyöhömmme tutkimusaineistoa kerättiin teemahaastattelulla ja osallistuvalla havainnoinnilla. Tutkimuksemme kohdistui ihmisiin, jolloin huolehdimme asiaankuuluvista suostumuksista (liite 5).

Aineiston keräämisessä huomioimme anonyymiuden takaamisen, luottamuksellisuuden ja aineiston tallentamisen sekä hävittämisen asianmukaisesti. Pyydimme osallistujilta allekirjoitukset suostumuslomakkeeseen, joka käytiin jokaisen kanssa läpi myös suullisesti (liite 5). Nauhoitetun aineiston hävitimme poistamalla kyseisen tiedoston puhelimesta ja kirjallisessa muodossa oleva aineisto poltettiin. (Hirsjärvi 2001, 26–27.)

Opinnäytetyössämme olemme merkinneet viittaukset ja lähteet tarkasti ja asianmukaisesti. Tämä osoittaa opinnäytetyömme tekemistä rehellisesti ja vähentää tahatontakin plagiointia. (Hirsjärvi ym. 2001, 27.) Pidimme tutkimuspäiväkirjaa koko opinnäytetyön prosessin ajan, johon kirjasimme asioita opinnäytetyöhön liittyvistä toiminnoista. Päiväkirjan avulla pystyimme palauttamaan muistiin opinnäytetyön prosessin vaiheita. Opinnäytetyöhömmme valitut tutkimusmenetelmät olivat perusteltuja ja niihin oli tutustuttu etukäteen. Nämä kaikki edellä mainitut asiat loivat opinnäytetyöllemme uskottavuutta. (Kananen 2010, 69.) Vilka (2005, 158) korostaa, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on viime kädessä tutkija itse ja hänen rehellisyys koska tutkijan teot, valinnat ja ratkaisut ovat arvioinnin kohteena.

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta ja noudattamisesta on itse opinnäytetyön tekijöillä sekä sen ohjaajilla. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, huolellisuus, asianmukaiset tutkimusmenetelmät, muiden tutkijoiden työn huomiointi, yksityiskohtainen suunnittelu, toteutus ja arviointi, tutkimuslupa käytänteet, merkitykselliset sidonnaisuudet tuodaan esille ja hyvän hallintokäytännön, henkilöstö- ja taloushallinnon noudattaminen. (Tuomi ym. 2009, 132–133.)

9.3 Ammatillinen kasvu

Päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön parityönä, koska meitä yhdisti kiinnostus mielenterveystyötä ja luontoaiheista toimintaa kohtaan. Ensimmäiset ajatukset opinnäytetyön yhdessä tekemisestä lähtivät liikkeelle opintoihin kuuluneen ryhmänohjausharjoittelun aikana, kevät talvella 2018. Tuolloin jo saimme kokemuksen siitä, että kykenemme hyvään ja refleктоivaan yhteistyöhön. Asuminen samalla paikkakunnalla helpotti yhteistä aikataulutustamme. Mielestämme olemme onnistuneet hyvin vastaamaan toimeksiantajan tarpeeseen saada kokemuksia ja ideoita luontoaiheisen toiminnan hyödyntämisestä ryhmätoiminnassa. Opinnäytetyöhömmme laatimamme tietoperusta ja aineistonkeruumenetelmin saatu tieto ovat yhdessä hyvä paketti ryhmätoiminnan kehittämiseen.

Sisäistimme opinnäytetyötä tehdessämme hyvin, sen mitä on prosessimainen työskentely. Prosessi ei todellakaan etene suoraviivaisesti vain vaiheesta toiseen, vaan siinä palataan useaan otteeseen tarkastelemaan ja tarkentamaan aikaisempia vaiheita, tämä osoittautui prosessin etenemisen kannalta välttämättömäksi. Prosessin alkuvaiheessa oli haasteellista rajata aihetta ja saada selkeää käsitystä siitä, mistä tulee aloittaa ja miten edetä. Useita kertoja reflektoiden palasimme vaiheissa taaksepäin ja pidimme tärkeänä tarkastaa opinnäytetyön pysymistä linjakkaana. Haastavana ja aikaa vievänä vaiheena koimme aineiston analysoinnin ja johtopäätösten tekemisen. Raportin tietoperustan laatiminen syvensi osaamistamme mielenterveydestä ja luontoaiheisesta toiminnasta.

Välilläämme olevat hyvät vuorovaikutustaidot ovat edesauttaneet meitä paljon opinnäytetyön prosessin aikana. Erityisesti hetkinä, jolloin olemme tunteneet jopa epätoivoa siitä, ettei työ etene. Olemme prosessin aikana useaan otteeseen muistuttaneet mieliimme, että olemme opiskelijoita ja kumpikin on tekemässä ensimmäistä opinnäytetyötään. Tämän vuoksi ajatteleme, että tässä vaiheessa on tarkoitus ja lupa harjoitella tutkimuksen tekemistä. Opinnäytetyö prosessi on ollut kokonaisuudessaan opettavainen ja kehittänyt tutkimuksen tekemiseen liittyviä taitoja sekä tutkimusmetodien tuntemusta. Opinnäytetyön raportin tekeminen opetti meitä kirjoittamaan tieteellistä tekstiä sekä hallitsemaan raporttiasetusten mukaisen tekstinkäsittelyn. Olemme oppineet paljon

luontoaiheisen toiminnan mahdollisuuksista ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa ja saaneet siitä kokemusta.

Opinnäytetyön prosessin loppuvaiheessa löysimme erilaisia mittareita, joilla olisi voinut mitata luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuutta toimintapäivien aikana. Jos aloittaisimme prosessin nyt alusta, hyödyntäisimme aineiston keräämisessä näitä mittareita. Teemahaastattelun toteuttaisimme laajemmalla ja tarkemmin pilkotulla teemahaastattelurungolla.

9.4 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää hoivamaatilatoimintaa aloittelevan yrittäjän tiedon lisäämiseen sekä antamaan ideoita oman toimintansa toteuttamiseen ja suunnitteluun.

Jatkossa voisi tutkia vastuu- ja vakuutusasioihin liittyviä kysymyksiä hoivamaatilatoimintaa toteuttavien yritysten kanssa.

Lähteet

- Akkanen, A-M. 2014. Puutarhatoiminta työkaluna nuorten mielenterveyskuntoutujien hoidossa – vaikutukset keskittymiskykyyn ja mielialaan. Maisterin tutkielma. Helsingin yliopisto: Maataloustieteiden laitos. Kasvin-tuotantotiede.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45303/Gradu_Akkane_n.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 25.2.2019
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS – kustannus, 179–203.
- Green Care Finland. 2018. Luontoperustaisuus sosiaali- ja terveyspalveluissa. <http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/496/GreenCare-tietokortti-2-painovalmis.pdf>. 27.12.2018.
- Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS – kustannus, 154–170.
- Hallikainen, V., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. 2014. Luonto kokemusten ja elämysten lähteenä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Tallinna: MeediaZone Oy, 36–47.
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Helsinki: Kela. Verkkojulkaisu. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita_140.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 22.2.2019
- Heikkinen – Peltonen, R., Innanmaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hietaharju P & Nuutila M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 33/2017. Helsinki. Verkkojulkaisu. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 11.2.2019
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS – kustannus, 70–73.
- Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

- Kähäri M & Niemelä A. 2016. Hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille – Opas maatalousyrittäjille: opinnäytetyö 2016 MAMK.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116144/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 21.5.2018
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti 47/2012 THL.
- Laki sosiaalihuollosta 1301/2014
- Luonnonvarakeskus 2016, esite: Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care.
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 2.2.2019.
- Mielenterveysseura. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>. 3.2.2019.
- Mielenterveystalo. 2018. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx. 2.10.2018.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo – Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pylkkänen, P. & Skyttä, T. (toim.) 2016. Tienviittoja hoivamaatilatoimintaan. Vapaamuotoisia julkaisuja – Free From Publications 87. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123467/URNISBN9789515885845.pdf?sequence=1> 21.5.2018
- Rantala, I. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelvalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS – kustannus, 106–126.
- Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. Psykologia 51, 324–342.
https://www.researchgate.net/publication/310136351_Kohti_kokonaisvaltaisen_luontokokemuksen_mittaamista. 21.2.2018.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot Media Farm.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Verkkojulkaisu. Yhteiskuntapolitiikka 76:3.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 3.3.2019
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Aiheita, menetelmiä ja välineitä ikääntyneiden mielenterveyden edistämistyöhön. Teoksessa Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Juventus Print. 49–80.

- Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistämistyön perusteet. Teoksessa Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Juventus Print. 15–32.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielenterveyden edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.
24.2.2019.
- Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen –teemajulkaisu 1/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vihreä veräjä 2017. Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena.
https://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/24740ac0c7932ee018809c4452377a17/1545911649/application/pdf/290213/Yhteis%C3%B6llinen%20puutarhatoiminta%20-opas_varsinainen.pdf 27.1.2018.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vuori – Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R & Annala, T. 2007. Mielenterveys ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

Teemahaastattelun runko

Haastattelun toteutus

- toimintapäivien jälkeen
- kesto
- haastateltavat osallistujat

Kokemukset maatilapäivistä

- Millainen kokemus oli vierailla maatilalla?
- Mitä mieltä olet toiminnan sisällöstä maatilapäivinä?
- Millaiseksi koit maatilaympäristön?
 - Aistipolun ja laavulla vietetyn ajan herättämät kokemukset? Miltä tuntui keskittyä aistipolulla kulkemiseen, tähän hetkeen, omaan olemiseen ja ympäröivän luonnon aistimiseen?
 - Miltä tuntui kohdata/ koskettaa eläimiä? Poni? Kanat? Kissat?

Ideoita ja toiveita ryhmätoiminnan sisällöksi

- Millaista toimintaa/ sisältöä toivoisit Tsemppi kerhoon?
- Mitä odotat ryhmätoiminnalta?
 - Liikunta? Vertaistuki? Keskustelu? Vierailut? Retket?

Havainnointirunko

Käyttäytyminen

- ryhmässä
- vieraassa paikassa

Reaktiot toimintaan ja osallistumiseen

- uusien toimintojen kokeileminen, aistilaatikko, aistikävely
- kokemusten esille tulo, kommentit tekemisen aikana
- välitön palaute toiminnasta

Osallisuuden merkitys ja vuorovaikutus

- osallistujien välinen kanssakäyminen
- eläinten kohtaamisen
- toisten huomiointi

Toimintapäivien sisältö

Päivä 1

- klo. 13.00 – 15.00
- Info osallistujille maatilaympäristöstä, jossa toimintapäivä toteutuu.
- Kohtaaminen maatilalla eläinten kanssa
- ”aistipolku” kävely matkalla laavulle, mitä kuulet? mitä näet? mitä haistat?
- Laavulla makkaran paisto ja kahvit, joiden lomassa käydään läpi aistipolun tuntemuksia

Päivä 2

- klo. 13.00 – 15.00
- Maatilalla syystoimiin kuuluu puutarhan haravavointi. Haravoimme omenapuutarhassa pudonneita lehtiä, joista rakennetaan siileille talvehtimispaikka. Haravointi ja siilin talvehtimispaikan rakentaminen tarjoaa osallistujille fyysistä toimintaa, oleilua raikkaassa syysässä ja nähdään konkreettisenä palkintona oman tekemisen tulos.
- Kahvia, pannaria ja hilloa nautitaan sisällä.
- Aistilaatikot, laatikoissa erilaisia luonnon materiaaleja, tunnustellaan laatikon sisällä olevaa materiaalia. Tarkoituksena tunnistaa laatikossa oleva materiaali. Harjoituksen mukana tuomista kokemuksista syntyy keskustelua. Miltä tuntui käden laittaminen tuntemattomaan laatikkoon? Pystyikö tunnistamaan materiaalin? Aistilaatikot ovat esimerkki siitä, kuinka luontoelementtejä voidaan käyttää sisällä tapahtuvassa ryhmätoiminnassa.

Esimerkki aineiston pelkistäminen ja teemoittelu

Lainaus	Pelkistäminen	Teemoittelu
<p>Ihmisiä on mukava nähdä, kavereita ja työntekijöitä.</p> <p>Laavulla toisten seurassa mukavaa.</p>	Yhdessäolo on tärkeää, vertaistuki.	Osallisuus ja osallistuminen
<p>Mukava oli kävellä, syksyinen ilma tuoksui syksylle. Melli ponnii oli mukava silittää, hevosista tykkään.</p> <p>Ekaa kertaa tuli siilipesää tehtyä. Monta siiliä siellä on?</p>	Ennen kokematon toiminta.	Luontoaiheinen toiminta.
<p>Joskus vois mennä opistolle saunaan ja uimaan, makkaranpaistoon. Retket ja leirit, hevosilalle käymään, reellä ajamaan.</p> <p>Leipomista vois olla. Odotuksia, että olisi mukavaa olla ja virikettä. Liikuntaa ja ulkoilua.</p>	Toiminnan sisällön monipuolisuus.	Toiveet toiminnan sisälöstä.

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN JA HAVAINNOINTIIN

Olemme Karelia ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman sosionomi AMK opiskelijoita. Järjestämme teille kerholaisille kaksi toimintapäivää maatilalla, opinnäytetyöhömmme liittyen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää ryhmätoiminnan sisältöä. Opinnäytetyömme tehtävänä on kerätä kokemuksia, maatilalla toimintapäiviin osallistumisesta teemahaastattelun ja toimintapäivien aikaisen havainnoinnin avulla.

Teemahaastatteluista ja havainnoistamme saamaamme aineistoa käsittelemme luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyys tule esille opinnäytetyön prosessin missään vaiheessa. Saamamme materiaali käytetään ainoastaan opinnäytetyötämme varten. Kaikki saamamme materiaali hävitetään välittömästi käytön jälkeen.

Osallistuminen haastatteluun ja havainnointiin on vapaaehtoista.

Ystävällisin terveisin

Ulla Hassinen ja Katri Päivinen

Suostun haastatteluun ja havainnointiin, annan luvan käyttää tietoja opinnäytetyötä varten.

Nimi

Päivämäärä ja paikka