



**Sari Blom &
Kati Tynnyrinen**
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

VIHREÄÄ VOIMAA:

Green Care -menetelmien hyödyntäminen kiintiöpakolaisäitien ja -tyttärien kotoutumisen tukemisessa

TIIVISTELMÄ

Sari Blom & Kati Tynnyrinen

Vihreää voimaa: Green Care -menetelmien hyödyntäminen kiintiöpakolaisaitien ja -tyttöjen kotoutumisen tukemisessa

96 s., 11 liitettä

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK)

Suomi on jo varsin monikulttuurinen maa, ja maahanmuuttajien kotoutumisen tukemista voidaan pitää tärkeänä yhteiskunnallisena tehtävänä. Luonnolla on todettu olevan monenlaisia hyvinvointivaikutuksia, ja luonto- ja eläinlähöisiä menetelmiä on käytetty myös kotouttamistyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Green Care -menetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksia kiintiöpakolaisaitien ja heidän kouluikäisten tyttöjen kotoutumisen tukemisessa. Työelämäyhteistyön kumppanina oli Rautalammin kunta.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen, jossa teoria- ja tutkimustietoon pohjautuen kohderyhmälle järjestettiin kevään, kesän ja syksyn 2019 aikana kuusi erilaista toimintakertaa, joissa hyödynnettiin Green Care -menetelmiä. Jokaiselle toimintakerralle osallistui neljästä seitsemään Rautalammin asuvaa kiintiöpakolaisaitia ja heidän kouluikäistä tytärtään. Toiminnan arvioinnin menetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia ja avointa ryhmähaastattelua. Tuloksia analysoitiin sisällönanalyysia hyödyntämällä.

Havainnot toiminnasta ja haastattelutulokset osoittivat, että Green Care-menetelmiä oli mahdollista hyödyntää monipuolisesti kotoutumisen tukemisessa. Green Care-menetelmiä käyttämällä vahvistettiin erityisesti suomen kielen taitoa, lähiympäristön tuntemusta ja hyvinvointia.

Tulokset vastasivat hyvin toiminnalliselle opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tehdä jatkotutkimusta siitä, miten Green Care -menetelmä voitaisiin hyödyntää kotoutumisen tukemisessa yhä laajemmin.

Asiasanat: Green Care, kotoutuminen (maahanmuuttajat), pakolaiset

ABSTRACT

Blom Sari ja Tynnyrinen Kati

Green power: Utilizing Green Care methods to support the integration of quota refugee mothers and school-age daughters

96 p., 11 appendices

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Finland is already quite a multicultural country and supporting the integration of immigrants can be seen as an important mission of the Finnish society. Nature has been found to have many well-being effects and nature and animal-based methods have also been used in integration work. The aim of this thesis was to find out opportunities to utilize Green Care methods to support integration of quota refugee mothers and their school-age daughters. The partner in working life was the municipality of Rautalampi.

The thesis was practice-based, where the planning, implementation and evaluation of the Green Care-activities were based on theoretical and scientific knowledge. During the spring, summer and autumn 2019, six different sessions utilizing Green Care methods were carried out for the quota refugee women and their school-age daughters of Rautalampi. Each session was attended by four to seven participants. The methods used for the evaluation of activities and sessions were participatory observation and open group interview. The results were analyzed by using content analysis.

Based on the observations and interview results it was possible to utilize Green Care methods in many ways to support integration. By using Green Care methods, it was possible to strengthen especially the Finnish language skills, knowledge of the near environment and well-being.

The results were well in line with the objectives set for the functional thesis. In the future, it would be useful to carry out further research into the possibilities of utilizing Green Care methods more widely.

Key words: Green Care, integration, immigrant, refugee

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TAVOITTEET, TOTEUTUSTAPA JA YHTEISTYÖKUMPPANI	6
3 PAKOLAISUUS ILMIÖNÄ.....	8
3.1 Pakolaisuus Suomessa.....	8
3.2 Kiintiöpakolaisten vastaanottaminen	9
4 MAAHANMUUTTO SUKUPUOLITTUNEENA ILMIÖNÄ: MAAHANMUUTTAJAÄIDIT JA -TYTTÄRET.....	11
4.1 Maahanmuuttajanaiset ja äitiys.....	11
4.2 Äiti-tytär-suhteen erityisyys	12
5 MITÄ ON KOTOUTUMINEN?	14
5.1 Vaiheittainen kotoutumisprosessi.....	14
5.2 Kotoutumiseen vaikuttavat tekijät.....	15
5.3 Kotoutumisen ulottuvuudet.....	18
6 KOTOUTTAMINEN JA KOTOUTUMISEN TUKEMINEN	19
6.1 Suomalainen kotouttamispolitiikka	19
6.2 Kotoutumista tukevat toimenpiteet	20
6.3 Tavoitteena onnistunut kotoutuminen	21
7 GREEN CARE -TOIMINTA	23
7.1 Mitä on Green Care.....	23
7.2 Green Caressa käytettävät menetelmät.....	25
7.2.1 Eläinavusteiset menetelmät	26
7.2.2 Puutarhatoiminta	27
7.2.3 Maa- ja metsätalatoiminta	27
7.2.4 Luontoavusteinen toiminta	28
7.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset	29
8 LUONTO KOTOUTUMISEN TUKENA.....	31
8.1 Luonnon käytön mahdollisuudet kotoutumisen tukemisessa	31

8.2 Kotoutumisen eri ulottuvuuksien tukeminen.....	32
8.3 Kotoutumista tukevan luontotoiminnan suunnittelu	34
9 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT	37
9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	37
9.2 Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä	38
9.3 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä.....	39
10 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU	42
10.1 Suunnitteluvaiheen kuvaus	42
10.2 Toteutusvaiheen kuvaus	45
10.3 Arvioinnin toteuttaminen.....	48
11 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	51
11.1 Avoimen ryhmähaastattelun tulokset	51
11.2 Osallistuvan havainnoinnin tulokset	53
12 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	55
12.1 Tavoitteiden saavuttaminen	55
12.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus.....	57
12.3 Ammatillinen kasvu	59
LÄHTEET.....	61
LIITE 1. Toiminnan esite	70
LIITE 2. Ensimmäisen tapaamiskerran esitys ja äänestys toimintakertojen sisällöistä	71
LIITE 3. Touko- ja kesäkuun toimintakertojen esite	73
LIITE 4. Kasvien ja yrttien istutuskerran esite	74
LIITE 5. Piknik-kerran esite	75
LIITE 6. Ratsastuskeskuskäynnin esite	76
LIITE 7. Aistiratakerran esite.....	77

LIITE 8. Leivontakerran esite	78
LIITE 9. Sieniretken esite	79
LIITE 10. Loppujuhlan esite	80
LIITE 11. Materiaalikansio	81

1 JOHDANTO

Maailmalla vallitseva pakolaiskriisi aiheutti turvapaikanhakijoiden määrän kasvun Suomessa vuonna 2015, jolloin Suomi vastaanotti turvapaikanhakijoita enemmän kuin koskaan aiemmin, yhteensä 32 476 henkilöä (Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset.) Suomi on vastaanottanut kiintiöpakolaisia 1970-luvulta lähtien, ja vuodesta 2001 alkaen kiintiö on ollut 750 ihmistä. Syyrian vaikeasta tilanteesta johtuen vuosina 2014–2015 määrä kasvoi 1050 kiintiöpakolaiseen. Suuresti lisääntynyt pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden määrä vaatii kotoutumisen tukemisen keinojen ja uusien menetelmien jatkuvaa kehittämistä, jotta integraatiolle olisi mahdollisimmat hyvät edellytykset. (Suomen pakolaisapu. Pakolaisuus. Pakolaisuus Suomessa.)

Kotoutumista voidaan pitää moniulotteisena prosessina, mikä merkitsee samanaikaisesti paitsi uusiin asioihin ja toimintatapoihin tutustumista, myös vanhan ja tutun jättämistä. Maahanmuuttajan hyvinvoinnin kannalta keskeistä on se, kuinka hyvin hän ajan myötä onnistuu löytämään itselleen sopivan tasapainon kahden kulttuurin välillä. (Schubert 2013, 64.) Kotoutuminen on pitkäkestoinen prosessi, joka vaatii uuteen tilanteeseen sopeutumista niin maahanmuuttajalta kuin yhteiskunnaltakin. (Kotouttamisen osaamiskeskus a.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat herättäneet laajasti tutkijoiden kiinnostusta. Luonnolla on todettu olevan monia ihmisen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, ja koettu hyvinvointi on myös tärkeä osa kotoutumista. Ekopsykologiaan perustuva Green Care määrittellään luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyväksi ammatilliseksi toiminnaksi, jolla pyritään tukemaan ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. (Green Care Finland ry c.)

Opinnäytetyömme on luonteeltaan kehittämispainotteinen ja toiminnallinen. Kotoutumisen määrittelemme vuorovaikutteiseksi prosessiksi, jonka aikana maahanmuuttaja omaksuu yhteiskunnassa ja elinympäristössään toimimiseen tarvitsemiaan tietoja, taitoja ja valmiuksia. Toisaalta myös yhteiskunta muokkautuu väestön monimuotoisuuden kasvaessa. Green Carella puolestaan tarkoitamme

luontoon pohjautuvien tavoitteellisten menetelmien hyödyntämistä ihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen luontovoiman näkökulmasta.

Opinnäytetyössämme selvitämme Green Care -menetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksia kotoutumisen tukemisessa järjestämällä kahdeksan toimintakertaa Rautalammilla asuville kiintiöpakolaisäideille ja heidän kouluikäisille tyttäriin. Maahanmuuton kasvamisen ja luonnon hyvinvointivaikutuksia korostavien tutkimustulosten vuoksi opinnäytetyömme aiheita voidaan mielestämme pitää yhteiskunnassamme hyvin ajankohtaisena ja tärkeänä.

2 TAVOITTEET, TOTEUTUSTAPA JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää Green Care -menetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksia maahanmuuttajien kotoutumisen tukemisessa pienessä maaseutukunnassa. Tavoitteenamme on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kahdeksan erilaista kotoutumista tukevaa Green Care -toimintakertaa kevään, kesän ja syksyn 2019 aikana. Toiminnan kohderyhmänä ovat Syyriasta kotoisin olevat, kiintiöpakolaisina Rautalammillle tulleet äidit ja heidän kouluikäiset tyttäret. Toimintamme arviointimenetelminä hyödynnämme havainnointia ja avointa ryhmähaastattelua. Tavoitteenamme on myös vahvistaa omaa ammatillista osaamistamme erityisesti maahanmuuttajatyöstä, luonnon käyttömahdollisuuksista ja ryhmän ohjaamisesta.

Työelämän yhteistyökumppaniksemme on valikoitunut Rautalammin kunta, joka on päättänyt ottaa vastaan yhteensä 80 kiintiöpakolaista vuosina 2016–2019. Kunnassa on toteutettu ajalla 1.10.2015–30.9.2018 ”Vieraat kulttuurit vierellä kulkemaan” -hanketta eli VIEKKUA, minkä tavoitteena on ollut luoda kuntaan valmiuksia pakolaisten vastaanottamiselle sekä heidän kotoutumisensa tukemiseksi (Rautalammin kunta. VIEKKU – Vieraat kulttuurit vierellä kulkemaan.) Käytännössä hankkeessa on pyritty toteuttamaan aktiivista yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, tiedottamaan kuntalaisia pakolaisten vastaanottamisesta sekä edistämään pakolaisten suomen kielen oppimista ja savolaiseen elämäntapaan integroitumista (Euroopan unionin sisäasioiden rahastot. Toimintaa ja tuloksia. Hankkeiden esittelyjä).

Toiminnallisen opinnäytetyömme kautta pyrimme omalta osaltamme jatkamaan myös VIEKKU -hankkeelle asetettujen tavoitteiden edistämistä. Yhteistyökumppanimme esittämän toiveen mukaisesti opinnäytetyömme kohderyhmäksi valikoituivat Rautalammillä asuvat, kiintiöpakolaisina Suomeen tulleet syyrialaiset äidit ja heidän kouluikäiset tyttärensä. Toimintaa toivottiin järjestettävän juuri tälle kohderyhmälle, koska Rautalammillä naisten ja tyttöjen harrastusmahdollisuudet ovat vähäiset, ja heille on tarjolla miehiä vähemmän ohjattua toimintaa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme hyödynnämme kirjallisuuskatsausta luodaksemme vahvan teoreettisen perustan toiminnallisen opinnäytetyömme taustoitukseksi ja aiheeseemme liittyvien keskeisten käsitteiden määrittelemiseksi. Pyrimme luomaan laajan ja ajantasaisen katsauksen Green Care -menetelmien ja erityisesti vihreän voiman hyödyntämiseen kiintiöpakolaisäitien ja -tyttärien koutumisen edistämässä. Aluksi halusimme saavuttaa itsellemme yleiskuvan valitsemastamme opinnäytetyöaiheesta. Tämän saavutettua ja työmme keskeiset käsitteet määriteltyämme tarkoituksenamme oli laajentaa kirjallisuuskatsauksemme antia hakemalla lisää aiheeseen liittyviä tuoreita tutkimuksia, raportteja ja artikkeleita. Kirjallisuuden valinnassa pyrimme huomioimaan lähdekriittisyyden periaatteen. Koemme kirjallisuuskatsauksen laatimisen myös helpotaneen opinnäytetyömme tarkan aihepiirin rajaamista sekä tavoitteiden asettamista.

3 PAKOLAISUUS ILMIÖNÄ

3.1 Pakolaisuus Suomessa

Kansainvälisesti ajateltuna pakolaisten vastaanottaminen on maassamme vielä varsin uusi ilmiö: Suomen ensimmäiset pakolaiset saapuivat vuonna 1973 Chilestä. Suomeen pakolaiset voivat tulla joko turvapaikanhakijoina tai kiintiöjärjestelmän kautta. (Suomen pakolaisapu. Pakolaisuus. Pakolaisuus Suomessa.) Kiintiöpakolaisten suojelun tarve arvioidaan jo ennen heidän Suomeen saapumistaan, joten heidän vastaanottamisensa on hyvin tehokas tapa auttaa kaikkein hädänalaisimpia pakolaisia (Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset. Kiintiöpakolaiset).

Henkilö, jolle jokin valtio on myöntänyt turvapaikan, määritellään pakolaiseksi. Pakolaisasema annetaan Suomessa myös henkilölle, joka saapuu maahan Yhdistyneiden kansakuntien pakolaisjärjestön esityksestä pakolaiskiintiössä. (Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset.) Tällä hetkellä maailmassa on arvioitu olevan noin 70,8 miljoonaa kotiseudultaan pakenemaan joutunutta ihmistä, joista 25,9 miljoonaa on pakolaisia (Suomen Pakolaisapu. Pakolaisuus maailmalla.) Suomesta turvapaikkaa haki vuonna 2018 yhteensä 4548 henkilöä, joista 2409 ensimmäistä kertaa, 2139 uusintahakemuksen kautta, ja EU:n sisäisenä siirtona Suomeen siirrettiin 381 ihmisen hakemus. Eniten turvapaikanhakijoita saapui Irakista, Somaliasta ja Venäjältä. Valtaosa, 70 prosenttia, kaikista turvapaikanhakijoista oli miehiä. Naisten osuus oli vain 30 prosenttia. Suurimman hakijaryhmän muodostivat nuoret aikuiset, kun taas neljäsosa edusti lapsia tai nuoria. (Suomen Pakolaisapu. Pakolaisuus Suomessa.)

Suomea sitovat kansainväliset sopimukset, jotka velvoittavat antamaan kansainvälistä suojelua sitä tarvitseville. Näitä sopimuksia ovat vuonna 1951 solmittu Geneven sopimus, joka on tärkeä pakolaisten oikeusasemaa koskeva sopimus, muut kansainväliset ihmissopimukset sekä EU-lainsäädäntö. Kansainvälistä suojelua saava henkilö on EU:n määritelmädirektiivin (2011/95/EU) mukaan

pakolaisaseman saanut tai toissijaista suojelua saava henkilö. (Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset.)

Pakolaiset tulevat haastavammista olosuhteista verrattuna muihin Suomeen tulleisiin maahanmuuttajaryhmiin. Heillä on usein traumaattisia kokemuksia sodasta, väkivallasta ja kidutuksesta, ja he ovat usein joutuneet jättämään perheensä ja muut lähimmäisensä. Traumaattiset kokemukset voivat vaikeuttaa sopeutumista uuteen asuinmaahan, ja ilman lähimmäisten tukea eläminen voi vaikuttaa negatiivisesti pakolaisten hyvinvointiin. (Alitolppa-Niitamo, Fågel & Säävälä 2013, 68.)

3.2 Kiintiöpakolaisten vastaanottaminen

Kiintiöpakolaiseksi määritellään henkilö, joka on joutunut lähtemään kotimaastaan tai maasta, jossa pysyvästi asuu, toiseen maahan. Lisäksi kiintiöpakolaisen aseman saaminen edellyttää, että henkilö ei voi jäädä asumaan maahan, johon on paennut, ja jonka Yhdistyneiden kansakuntien pakolaisasiain valtuutettu UNHCR on määritellyt pakolaiseksi. (Maahanmuuttovirasto. Turvapaikka Suomesta. Kiintiöpakolaiset.) Pakolaiskiintiössä uudelleensijoitettaviksi voidaan siirtää pakolaisia, jotka ovat lähteneet omasta kotimaastaan tai pysyvästä asuinmaastaan toiseen valtioon. Käytännössä uudelleensijoittaminen tarkoittaa pakolaisten valitsemista ja siirtämistä ensimmäisestä turvapaikkamaastaan valtioon, joka on valmis tarjoamaan heille oleskeluluvan. (Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset. Kiintiöpakolaiset.) Kiintiöpakolaisten oleskelun edellytykset sekä heidän suojelun tarpeensa kartoitetaan jo ennen Suomeen saapumista, joten heidän vastaanottamistaan voidaan pitää hyvin vaikuttavana ja tehokkaana tapana auttaa kaikkien suurimmassa avuntarpeessa olevia pakolaisia (Sisäministeriö. Suomi vastaanottaa syyrialaisia ja kongolaisia hätäevakuoituja pakolaisia vuoden 2019 pakolaiskiintiössä).

Pakolaiskiintiön suuruudesta päättää eduskunta: Pääministeri Rinteen hallituksen ohjelman mukaisesti Suomeen tullaan ottamaan vähintään 850 kiintiöpakolaista vuoden 2020 aikana. Suomen kiintiöpolitiikassa painotetaan

haavoittuvimpien ryhmien, kuten lapsiperheiden ja vaikeassa asemassa olevien naisten uudelleensijoittamista. (Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset. Kiintiöpakolaiset.) Vuonna 2018 Suomi vastaanotti 606 kiintiöpakolaista, 300 heistä oli naisia (Maahanmuuttovirasto. Tilastot. Kiintiöpakolaistilastot).

Käytännössä kiintiöpakolaisten valinta toteutuu siten, että aluksi Suomen edustajat haastattelevat valintamatkoillaan UNHCR:n Suomelle esittämiä henkilöitä. Näiden haastattelujen ja mahdollisten muiden asiakirjojen perusteella päätöksen pakolaiskiintiössä valittavista henkilöistä tekee lopulta maahanmuuttovirasto. Kiintiöpakolaiset sijoittuvat suoraan kuntiin, ELY-keskuksen kanssa ennakkoon sovitulla tavalla. Kuntien valmistautumista kiintiöpakolaisten vastaanottamiseen ja kotoutumista tukevien palvelujen järjestämiseen voidaan helpottaa välittämällä heille ennakkoon valintamatkoilla kerättyä tietoa. (Työ- ja elinkeinoministeriö a.)

Pakolaisten suurin lähtömaa on Syyria, jossa on ollut vuosia kestänyt ja edelleen jatkuva sisällissota. Kiintiöpakolaisia vastaanottamalla vähennetään pakolaisleireihin kohdistuvaa painetta, ja autetaan pakolaisia, joiden pakolaistilanne on pitkäkestoinen ja pysyvä. (Rautalammin kunta. Fakta ja tietoa.)

4 MAAHANMUUTTO SUKUPUOLITTUNEENA ILMIÖNÄ: MAAHANMUUTTAJAAIDIT JA -TYTTÄRET

4.1 Maahanmuuttajanaiset ja äitiys

Naisia on Suomen maahanmuuttajaväestöstä noin 50 prosenttia. Heitä koskeva maahanmuuttotutkimus on hyvin perusteltua, sillä monet maahanmuuttajia koskevat oletukset, näkökulmat ja teoriat ovat pitkälti perustuneet miesmaahanmuuttajien tilanteisiin ja kokemuksiin. Sekä maahanmuuttajasukupolvien asema kohdemaassa että heidän keskinäiset suhteensa ovat kasvavan tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteita. (Martikainen & Tiilikainen 2007, 15.) Alitolppa-Niitamon ja Leinosen (2013, 96–7) mukaan maahanmuuttajiin kohdistuva tutkimus on keskittynyt pääasiassa yksilöiden tarkasteluun sekä maahanmuuttajien ja vastaanottavan yhteiskunnan välisiin suhteisiin. Etnisesti tasa-arvoisen ja monikulttuurisen yhteiskunnan luomisen näkökulmasta keskiössä voidaan kuitenkin heidän mukaansa pitää nimenomaan lasten ja nuorten kotoutumisen tukemista, perheenjäsenten välisten suhteiden tarkastelemista sekä perheiden hyvinvoinnin edellytysten luomista.

Naiset rakentavat elämäntarinanansa vahvasti perherooliensa kautta ja näkevät itsensä aktiivisina toimijoina perheyhteisöissään. Usein maahanmuuttajanaiset näkevät kielitaidon puutteen keskeisenä yhteiskuntaan integroitumisen haasteenaan, ja osalla naisista tämän taustalla on pitkittynyt kotiäitiys. (Säävälä 2009, 48.) Maahanmuuttajanaiset jäävät lasten kotihoidon takia miehiä useammin työelämän ulkopuolelle. Kotiäidit jäävät helposti kotouttamistoimenpiteiden ulkopuolelle, ja kontakti suomalaiseen yhteiskuntaan voi jäädä vähäiseksi, jonka vuoksi kotoutuminen, ja erityisesti työhön tai koulutukseen siirtyminen voi vaikeutua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset piirteet vaikuttavat äitiyden käsitteeseen. Maahanmuuttomaassa saattaa olla erilainen näkemys äitiydestä, ja pakolaisäidit voivat joutua muutoksen eteen uudessa kulttuurissa. Uuteen maahan kotoutuessa äidit joutuvat pohtimaan omia opittuja näkemyksiään, käytännön kokemuksiaan

ja tapojaan. (Berg 2008, 20.) Hyvönen (2008) tarkastelee väitöskirjaansa perustuvassa artikkelissaan maastamuuton vaikutuksia Suomesta Viroon ja Virosta Suomeen muuttaneiden naisten äitiyteen. Hän tuo esille, että kussakin yhteiskunnassa ja kulttuurissa vallitsevat arvot vaikuttavat äitien käyttämiin kasvatustelmiin sekä äitien ja lasten väliseen vuorovaikutukseen. Maahanmuuttajaäideillä voi hänen mukaansa olla tarvetta pohtia uudelleen omia äitiyden käytänteitään erityisesti silloin, kun uuden asuinmaan tavat, arvot ja normit poikkeavat oman kotimaan kulttuurista: maa äitiyttä muodostetaan valinnoilla suhteessa omaan ja uuden maan kulttuuriin. Hän tuo esille, ettei äitiyden käytänteitä tarkastelevia tutkimuksia yhdessä lastensa kanssa muuttavien äitien osalta ole aiemmin juuri-kaan toteutettu.

Honkasalo (2011) on tarkastellut väitöstutkimuksessaan monikulttuurisuutta ja sukupuolten välistä tasa-arvoa nuorisotyön kentällä. Hänen mukaansa juuri maahanmuuttajatytöt usein asetetaan perheensä tai kotikulttuurinsa uhreiksi ja alistetuiksi: huolta aiheuttaa perheiden liika määräysvalta, ja tyttöjen liikkumavapauden määrittely puhuttaa. Toimijuuden käsitettä onkin korostettu maahanmuuttoa, naisten asemaa ja etnisiä suhteita käsittelevässä tutkimuksessa kritiikkinä maahanmuuttajiin usein liitettävää uhrinäkökulmaa vastaan. Äitien toimijuus nähdään Honkasalon mukaan usein lähinnä perhe- ja äititoimijuutena. Tyttöjen nuorisotalojen toimintaan osallistumisen aste näyttäytyi hänen nuorille ja nuorisotyöntekijöille suuntaamansa haastatteluaineiston perusteella puheenaiheena, jonka kautta muotoiltiin myös kuvaa vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja perheistä. Vanhempien suuri merkitys ja heidän kunnioittamisensa näyttäytyivät Honkasalon tutkimuksen perusteella monille maahanmuuttajatyöille positiivisena perhesuhteita jäsentävänä asiana.

4.2 Äiti-tytär-suhteen erityisyys

Palojärven (2015) mukaan yksi naisen elämän merkittävimmistä suhteista on äidin ja tyttären välinen suhde. Äiti-tytär-suhde vaikuttaa naisen omaan kasvuun sekä muihin läheisiin ihmissuhteisiin. Kulttuurissa vallitsevat naiseuteen liittyvät odotukset ja roolit vaikuttavat äidin ja tyttären väliseen suhteeseen. Sukupolvelta

toiselle siirtyvät toimintatavat ja mallit voivat hiertää ja vaikuttaa naisen hyvinvointiin. (Lassilan (2000, 7) mukaan suhteen varhaisen muodostumisen lisäksi myös vahva molemminpuolinen samaistuminen leimaa vahvasti juuri äiti-tytär-suhdetta.

Äidin ja tyttären välinen suhde vaikuttaa merkittävästi tytön kehitykseen. Turvallinen suhde äitiin tukee esimerkiksi tytön tunteiden säätelyn, itseluottamuksen ja sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Sillä on vaikutusta myös empatiakykyyn ja älylliseen kehitykseen. Hyvä äidin ja tyttären välinen suhde vaikuttaa koko tytön elämän ajan. Hyvän suhteen muodostumisen edellytys on, että äiti on sensitiivinen ja tyttären saatavilla. (Hughes & Ritanen 2011, 16, 20–21, 74.) Kouluikäisen tyttären ja äidin välinen suhde on yleensä tasaisessa vaiheessa. Tällöin on hyvä aika luoda luottamusta ja läheisyyttä äidin ja tyttären välillä. Tytön itsetunto rakentuu kouluikäisessä, ja suhde äitiin on sen muodostumisessa merkittävässä asemassa. (Laurila 1996, 85–87.) Äidin ja tyttären välisen vuorovaikutuksen ylläpitäminen on tärkeää. Suhdetta vahvistavat esimerkiksi yhteiset kiinnostuksen kohteet ja tekemiset. Äiti antaa tyttärelleen naisen mallin, jonka pohjalta tytär luo omat elämäntavoitteet. (Häyrynen & Korva 2015, 20.)

Markkula (2011) on tutkinut opinnäytetyössään maahanmuuttajaäitien ja -lasten osallisuuden edistämistä suhteessa suomalaiseen yhteiskuntaan ryhmätoiminnan toteuttamisen keinoin. Hänen tutkimuksensa tulosten perusteella äiti-lapsikerhotoiminnalla on mahdollista kasvattaa kohderyhmän suomen kielen osaamista, sosiaalisia verkostoja sekä yhteiskunnallista osallisuuden kokemusta.

Etenkin alaikäisten lasten kotoutumisen ja pärjäämisen näkökulmasta oman perheen tuki on äärimmäisen tärkeää, ja perhe näyttäytyy olennaisena pakolaisten elämää järjestävänä ja tukevana elementtinä (Tiilikainen & Fingerroos 2019, 314–315) Perheenjäsenten kotoutuminen on usein eriaikaista, ja myös yksilön yhteiskuntaan sopeutuminen voi olla segmentoitunutta ja eritahtista eri elämäntilat, kuten kieli, kulttuuri ja työelämä, huomioiden. (Siitari 2016.) Lasten ja vanhempien eri tahtiin etenevä kotoutuminen saattaa lisätä perheen stressiä, mikä voi puolestaan heijastua myös esimerkiksi lapsen koulunkäyntiin (Väestöliitto 2015).

5 MITÄ ON KOTOUTUMINEN?

5.1 Vaiheittainen kotoutumisprosessi

Kotoutuminen voidaan nähdä moniulotteisena prosessina, joka toteutuu ennen kaikkea arjen vuorovaikutuksessa maahanmuuttajien sekä yhteiskunnan ja erilaisten yhteisöjen välillä (KUVIO 1) (Työ- ja elinkeinoministeriö b). Alitolppa-Niitamo ja Säävälä (2013, 6–7) määrittelevät kotoutumisen tapahtumaketjuksi, jossa maahanmuuttaja paitsi luo uusia sosiaalisia verkostoja, myös pyrkii omaksumaan tietoja, taitoja ja toimintatapoja, joiden kautta hän pääsee osalliseksi ympäröivään yhteiskuntaan. Kotoutuminen onnistuu parhaiten erilaisuuden hyväksyvässä, tasa-arvoisessa ja osalliseksi ottavassa yhteiskunnassa. Onnistuneen kotoutumisen perustana on myös se, että maahanmuuttaja voi aktiivisesti toteuttaa omaa kulttuurista erityisyyttään yhteiskunnan lainalaisuudet ja vaatimukset tunnustaen. Kotoutumista voidaan tarkastella yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla (Martikainen & Tiilikainen 2008, 24).

Kotoutuminen on myös psyykkinen prosessi, joka aiheuttaa maahanmuuttajalle vaihtelevia tunteita ja ajatuksia. Uuteen maahan sopeutuminen voi olla stressaavaa, ja uusi ympäristö, kieli, uudet ihmiset ja tavat vaativat totuttelua. Kotoutuminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: saapumisvaiheeseen, kohtaamisvaiheeseen ja taakse katsomisen vaiheeseen. Saapumisvaiheessa maahanmuuttajan ulkoisissa olosuhteissa, kuten maisemassa, kodissa, kielessä ja ystävyys-suhteissa tapahtuu muutos. Ulkoisten olosuhteiden muuttuminen ja tuttujen ja merkityksellisten asioiden menettäminen voi aiheuttaa pelkoa, hämmennystä, avuttomuutta ja vierauden tunnetta. Kohtaamisvaiheessa maahanmuuttaja alkaa havainnoimaan uuden maan olosuhteita ja vertaa niitä oman kotimaansa olosuhteisiin. Suhtautuminen uuteen maahan muuttuu, kun maahanmuuttaja oppii maan kieltä. Taakse katsomisen vaiheessa maahanmuuttaja yhdistää uuden ja vanhan kulttuurin piirteitä itselleen sopivalla tavalla. Tässä vaiheessa saattaa tulla negatiivisia ajatuksia muuttuneesta tilanteesta. Jokainen maahanmuuttaja käy omalla tavallaan läpi tunteet, jotka maahanmuutosta on aiheutunut.

(Castaneda ym. 2018, 58; Mielenterveystalo. Aikuiset. Itsehoito ja oppaat. Oppaat. Maahanmuuttajat.; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos a.)

Maahanmuutto aiheuttaa myös muutoksia taloudelliseen tilanteeseen sekä rooliin ja asemaan yhteiskunnassa ja perheen sisällä. Roolien muuttuminen voi aiheuttaa haasteita pari- ja perhesuhteisiin. Yleisesti ottaen lapset sopeutuvat vanhempia nopeammin uuteen kulttuuriin ja tapoihin ja oppivat nopeammin uuden kielen. Perheenjäsenten eritahtiin kotoutuminen voi aiheuttaa vanhempien ja lasten välisten roolien muuttumisen. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Itsehoito ja oppaat. Oppaat. Maahanmuuttajat.)



MONIULOTTEINEN PROSESSI

Maahanmuuttaja saa tarvitsemansa tiedot ja valmiudet toimiakseen yhteiskunnan aktiivisena jäsenenä.

VUOROVAIKUTUSTA

Kotoutuminen tapahtuu arjen vuorovaikutuksessa yhteiskunnan ja erilaisten yhteisöjen kanssa. Se muuttaa myös vastaanotettavaa yhteiskuntaa.

LAAJAA YHTEISTYÖTÄ

Viranomaistyön lisäksi kotoutumista tukevat esimerkiksi järjestöt, työyhteisöt, yritykset, oppilaitokset, naapurusto sekä muut yhteisöt.

KUVIO 1. Kotoutumisen prosessi (Työ- ja elinkeinoministeriö b)

5.2 Kotoutumiseen vaikuttavat tekijät

Usein pakolaiset ovat kohdanneet lähtömaassaan traumaattisia kokemuksia, kuten sotaa, väkivaltaa, turvattomuutta ja kuolemaa, ja näin ollen heidän mielenterveytensä tukemiseen on tärkeää panostaa jo vastaanottovaiheessa. Kaiken kaikkiaan terveys ja hyvinvointi ovat olennainen osa kotoutumista, ja pakolaisina maahan tulleet ovat usein kantaväestöä heikommassa asemassa terveyden suhteen. Maahanmuuttajaväestössä on usein paljon myös terveyttä ja hyvinvointia

vahvistavia tekijöitä, joiden tukeminen on tärkeää. Näitä ovat esimerkiksi omalta perheeltä ja yhteisöltä saatava tuki, tyytyväisyys uuden kotimaan elinoloihin ja elämänlaatuun sekä luottamus suomalaiseen palvelujärjestelmään. Terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ovat puolestaan muun muassa huoli entiseen kotimaahan jääneistä läheisistä, vaikeudet kotoutumisessa, syrjinnän kohteeksi joutuminen ja puutteelliset sosiaaliset verkostot. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos a.)

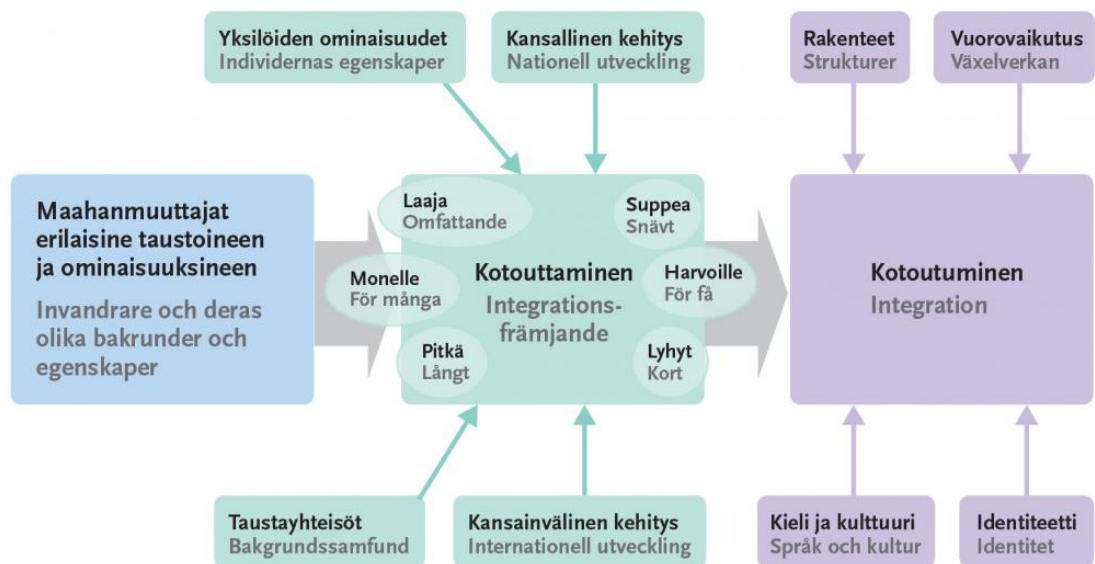
Maahanmuutto on aina stressaava kokemus, joka aiheuttaa monia elämänmuutoksia. Uusi ympäristö ja uuden kulttuurin tavat, normit ja arvot aiheuttavat psyykkistä rasitusta. Kotoutumisen kannalta on tärkeää, että maahanmuuttaja oppii toimimaan ja hoitamaan asioitaan uudessa maassa. Tasapainon löytäminen uuden ja vanhan kulttuurin välillä ja sosiaaliset suhteet valtaväestön kanssa tukevat kotoutumista. (Alitolppa-Niitamo, Fågel & Säävälä 2013, 63–65; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos a.) Kotoutuminen on yksilöllinen, aikaa vievä prosessi, johon vaikuttavat maahanmuuttajan oma motivaatio, sitoutuminen ja omatoimisuus. Myös maahanmuuttajan lähtömaa, maahanmuuton syy, maassaoloaika ja maahanmuuttoikä vaikuttavat kotoutumiseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos a.)

Pitkään vietetty aika vastaanottokeskuksessa tai pakolaisleirillä voi heikentää hyvinvointia ja hidastaa kotoutumista uuteen maahan. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä, joita tarvitaan jokapäiväisistä toiminnoista suoriutumiseen. Toimintakyvyn heikentyminen vaikeuttaa uusien asioiden oppimista. Myönteinen ilmapiiri ja sosiaaliset suhteet uudessa maassa tukevat toimintakykyä. Hyvä toimintakyky edistää kotoutumista yhteiskuntaan, tukee arjessa selviytymistä ja työelämässä jaksamista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos b, c.)

Yhtenä maahanmuuttajien kotoutumiseen vaikuttavana tekijänä voidaan pitää sukupuolta: useissa tutkimuksissa naisten on todettu olevan kotoutumisen suhteen miehiä riskialttiimmassa asemassa (Martikainen & Tiilikainen 2008, 24). Naisten nuori ikä maahan muuttaessa vaikuttaa kotoutumiseen myönteisesti. Maahanmuuttomaassa saadulla koulutuksella on naisten kotoutumisen

onnistumisessa suurempi merkitys kuin maahanmuuttomaassa vietetyllä ajalla. (Zimmermann, Zimmermann & Constant. 2007, 777–779.)

Kotoutuminen on yksilöllinen prosessi, mihin sisältyy kotoutumista edistäviä, haittaavia ja hidastavia tekijöitä. Kotoutumiseen vaikuttaa maahanmuuttajan taustan ja ominaisuuksien lisäksi yhteiskunnan kulttuuriset ja etniset rakenteet, yhteiskunnallinen kehitys maahanmuuttomaassa sekä paikkakunnan eri sektoreissa. Myös yleinen kansainvälinen tilanne vaikuttaa kotoutumisprosessin etenemiseen. Taustayhteisöjen tuki edistää maahanmuuttajien sosiaalisten suhteiden luomista niin saman etnisen, kielellisen ja kulttuurisen taustan omaavien ihmisten kanssa, kuin myös verkostojen luomista kantaväestön ja sen instituutioiden välille. Yleinen yhteiskunnallinen kehitys vaikuttaa maahanmuuttajan työllistymiseen. Yhteiskunnan myönteinen suhtautuminen maahanmuuttajiin auttaa oman paikan löytämisessä uudessa maassa ja edistää myönteistä suhtautumista maahan. Kuviossa 2 mainitaan tärkeimmät maahanmuuttajien kotoutumiseen liittyvät asiat. (Saukkonen 2016.)



KUVIO 2. Kotoutumiseen vaikuttavat asiat (Saukkonen 2016)

5.3 Kotoutumisen ulottuvuudet

Kotoutuminen voidaan jakaa neljään kotoutumisen ulottuvuuteen. Näitä ovat rakenteellinen kotoutuminen, kulttuurinen kotoutuminen, vuorovaikutuksellinen kotoutuminen ja identifioiva kotoutuminen. Rakenteellisen kotoutumisen tavoitteena on yhteiskunnan taloudellisiin rakenteisiin ja työmarkkinoille integroituminen. Rakenteellinen kotoutuminen sisältää myös koulutukseen osallistumisen ja turvallisten ja väljien asumisolosuhteiden saamisen. Vaikuttamisen mahdollisuudet yhteiskunnassa esimerkiksi poliittisen osallisuuden ja äänestämisen kautta ovat myös osa rakenteellista kotoutumista. (Heckmann 2005, 16; Saukkonen 2017, 18.)

Kulttuurinen kotoutuminen on uuden asuinmaan kielen, kulttuurin ja tapojen oppimista. Näiden asioiden osaamisen kautta mahdollisuudet yhteiskunnan toimintaan osallistumiseen kasvavat. Kulttuurinen kotoutuminen on lisäksi paikallisten arvojen ja normien sekä yhteiskunnassa olevien pelisääntöjen omaksumista ja ymmärtämistä. Myös kantaväestön on hyvä oppia ymmärtämään erilaisten kulttuurien läsnäolo ja niiden ominaispiirteet. (Heckmann 2005, 16; Saukkonen 2017, 18.)

Vuorovaikutuksellinen kotoutuminen tarkoittaa sosiaalisten suhteiden rakentamista. Sosiaaliset suhteet eri väestöryhmiin kuuluvien ihmisten kanssa ja monipuoliset sosiaaliset verkostot tukevat kotoutumista. Sosiaalisten verkostojen luominen edellyttää kielitaitoa, ja olemalla vuorovaikutuksessa kantaväestön kanssa maahanmuuttajan kielitaito paranee ja itseluottamus kasvaa. (Heckmann 2005, 17; Saukkonen 2017, 18.)

Identifioiva kotoutuminen tapahtuu yleensä samanaikaisesti muiden kotoutumisen ulottuvuuksissa tapahtuvan kehityksen kanssa. Maahanmuuttajan kokiessa itsensä täysivaltaiseksi ja tasavertaiseksi jäseneksi uudessa kotimaassa, kotoutuminen samaistumisen ja identiteetin näkökulmasta edistyy. Onnistuneessa kotoutumisessa maahanmuuttaja kokee kuuluvansa yhteiskuntaan ja yhteisöön, ja suhtautuu uuteen asuinmaahansa myönteisesti. (Heckmann 2005, 18; Saukkonen 2017, 18.)

6 KOTOUTTAMINEN JA KOTOUTUMISEN TUKEMINEN

6.1 Suomalainen kotouttamispolitiikka

Kotouttamisella tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, jotka helpottavat maahan muuttaneen aktiivista sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan. Monikulttuurisen ohjauksen tavoitteena on luoda maahanmuuttajayksilöille ja -yhteisöille kotoutumisen edellytyksiä ja sitä edistäviä puitteita. Kunnassa toteutettavaa kotouttamistyötä raamittaa lakisääteinen kotouttamisohjelma, mikä laaditaan yhteistyössä erilaisten kotouttamistoimenpiteitä järjestävien tahojen, kuten esimerkiksi työ- ja elinkeinotoimiston, kolmannen sektorin, kirkkojen ja maahanmuuttajien koulutusorganisaatioiden, kanssa. (Turtiainen 2013, 191–192.) Kotouttamispolitiikan tarkoituksena on maahanmuuttajien osallisuuden edistäminen sekä yhteiskunnallisen yhteenkuuluvuuden ja kotoutumisen kaksisuuntaisuuden tukeminen (Työ- ja elinkeinoministeriö c.) Suomalaisen kotouttamispolitiikan keskeisimpiä tavoitteita ovat yhteiskunnallisen tasa-arvon turvaaminen maahanmuuttajille, kulttuurisen moniarvoisuuden hyväksyminen sekä suvaitsevien asenteiden kehittäminen maahanmuuttajia kohtaan. Keskeisiä asioita ovat lisäksi maahanmuuttajien etnisen yhteisyyden ja oman kulttuurin tukeminen. (Ihalainen ja Kettunen 2016, 126.) Kotouttamispolitiikka painottaa myös maahanmuuttajalasten- ja nuorien sekä perheiden ja naisten tukemista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 58).

Kotouttamista ohjaa laki kotoutumisen edistämisestä (L 1386/2010), jonka tarkoituksena on edistää tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja positiivista vuorovaikutusta eri väestöryhmien välillä sekä edistää maahanmuuttajien kotoutumista. Laki määrittelee kotoutumisen tapahtuvan arkipäivän tilanteissa ja lähiyhteisössä, vuorovaikutuksessa suomalaisen yhteiskunnan kanssa. Laissa korostetaan maahanmuuttajan oman roolin ja osallisuuden merkitystä kotoutumisessa ja painotetaan myös vanhempien tuen tarpeiden huomioimista, perheiden kotoutumista sekä vanhemmuuden vahvistamista. Lain mukaan maahanmuuttajien syrjäytymistä tulee ehkäistä sosiaalisella vahvistamisella. Ulkomaalaislain (L 301/2004) tavoitteena on puolestaan toteuttaa ja edistää hyvää hallintoa ja oikeusturvaa

ulkomaalaisasioissa, kun taas yhdenvertaisuuslain (L 1325/2014) tarkoituksena on ehkäistä syrjintää ja edistää yhdenvertaisuutta.

6.2 Kotoutumista tukevat toimenpiteet

Erilaiset kotoutumisen toimenpiteet ja palvelut tukevat maahanmuuttajan kotoutumista (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos d). Kotoutumislain mukaan kaikille Suomessa pysyvästi asuville henkilöille tulee tarjota kotoutumista edistäviä palveluita. Kotouttamistoimenpiteiden järjestämisvastuu on kunnilla ja työ- ja elinkeinotoimistoilla. Kotoutumislain mukaisia palveluita ovat Tervetuloa Suomeen- opas, tiedon saaminen suomalaisen yhteiskunnan ja työelämän oikeuksista ja velvollisuuksista, tiedon saaminen kotoutumista edistävästä toimenpiteistä ja palveluista. ohjaus- ja neuvontapalvelut, alkukartoitus, kotoutumissuunnitelma, kotoutumiskoulutus sekä muut kotoutumista tukevat palvelut, esimerkiksi maahanmuuttajalapsen ja -nuoren kotoutumista edistävät toimenpiteet ja palvelut. (Kotouttamisen osaamiskeskus b.)

Kotoutumissuunnitelma on yksilöllisesti tehtävä kotoutumista tukeva suunnitelma, joka tehdään maahanmuuton alkuvaiheessa. Sen tavoitteena on tukea maahanmuuttaja pääsyä yhteiskunnan tasavertaiseksi jäseneksi. (Kotouttamisen osaamiskeskus b.) Kotoutumissuunnitelma voidaan laatia paitsi yksilölle, myös perheelle. Perhekohtaisessa kotoutumissuunnitelmassa otetaan huomioon yksilölliset tarpeet. Perhekohtainen kotoutumissuunnitelma on hyödyllistä laatia erityisesti tilanteissa, joissa perheen kanssa tehdään laajaa verkostotyötä ja perheen tilanne on herättänyt huolen viranomais toimijoissa. (Kotouttamisen osaamiskeskus c.) Naiset ovat avainasemassa perheiden kotoutumisessa. Erilaiset vertaisryhmät ja kohtaamismahdollisuudet tukevat naisten kotoutumista. Kotoutumiskoulutuksen kehittämisen tavoitteena on tukea maahanmuuttajanaisten tasavertaisia osallistumismahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 59.)

Turtiaisen (2013, 191–202) mukaan viranomaiskeskeisyydestä huolimatta kotouttamistyön tavoitteena on vahvistaa myös kolmannen sektorin, yksittäisten kuntalaisten sekä työelämän roolia sujuvan kotoutumisen edistämässä.

Merkittävässä roolissa on myös kunnissa tehtävä rakenteellinen monikulttuurisuus- eli monikulttuurisen kunnan edellytysten ja puitteiden luominen. Korhonen ja Puukari (2013, 375–377) tuovat puolestaan esille ajatuksen, että kulttuurien kohtaamisessa ohjaustyön sektorilla olennaista yhteisten merkitysten rakentamisessa on pyrkiä edistämään erilaisuuden kuilujen ylittämistä. Tämä edellyttää tahtotilaa hyvään dialogiin sekä aitoa kunnioitusta kaikkien ihmisten kesken.

6.3 Tavoitteena onnistunut kotoutuminen

Julkisia palveluja toteutettaessa on tärkeää huomioida maahanmuuttajaväestön tarpeet, ja heille tulee olla tarjolla myös erityisiä kotoutumista edistäviä palveluja ja toimenpiteitä. Maahanmuuttajien kotoutumisen ja yhteiskunnallisen yhteenkuuluvuudentunteen saavuttamisen kannalta hyvät etniset suhteet ja asenneilmapiiri ovat keskiössä. (Työ- ja elinkeinoministeriö c.) Myös kansalaisjärjestöillä on tärkeä rooli viranomaisten tarjoamien palvelujen täydentäjinä. Maahanmuuttajien ohjauksen ja neuvonnan toteuttamiseksi tarvitaan tehokasta viranomaisyhteistyötä sekä joustavia, uudenlaisia työmuotoja. Laadukkaan kotouttamistyön ehtoina voidaan pitää muun muassa maahanmuuttajien palvelutarpeiden tunnistamista, henkilöstön osaamisen kehittämistä sekä peruspalveluiden saatavuutta. (Kotouttamisen osaamiskeskus b.)

Erilaisuuden kohtaamisen ja kokemisen vaikeutta, vastakkainasettelujen lisääntymistä sekä kotoutumista tukevan toimijakentän varsin pirstaleista kokonaisuutta voidaan pitää merkittävänä haasteina kotoutumiselle. Myös vaikeus hyödyntää täysimääräisesti kotoutumisen tukemiseen käytettävissä olevia resursseja sekä eri hankkeissa kehitettyjä hyviä käytäntöjä luetaan usein kotoutumista tukevan työn haastekohdiksi. (Opetushallitus. Kotoutumisen tukeminen.)

Onnistunut kotoutumisprosessin tukeminen vaatii sekä maahanmuuttajan itsensä että hänet vastaanottavan yhteiskunnan panostusta. Oikeuden kotoutumista edistäviin toimenpiteisiin ja palveluihin tulee perustua henkilön kokemaan tarpeeseen, eikä esimerkiksi hänen maahantuloperusteeseensa. Maahanmuuttajalle täytyy niin ikään tarjota myös mahdollisuus myös oman kielensä ja

kulttuurinsa ylläpitämiseen. Kulttuurisesti monimuotoisen ja hyvin toimivan yhteiskunnan rakentumisen edellytyksenä ovat toimiva vuorovaikutus ja myönteiset suhteet eri väestöryhmien välillä. Tämän edistämiseksi kunnilla ja paikallisilla viranomaisilla on tärkeä rooli. (Kotouttamisen osaamiskeskus a.)

Kotoutumisprosessissa keskeisiä elementtejä ovat aktiivisuuden ja osallisuuden vahvistaminen, ja näitä tukeva lähiympäristö synnyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteiskuntaan (Kiuru, Kuusisto, Laulajainen & Vuori 2017). Parhaimmillaan maahanmuuttaja saavuttaa kaksikulttuurisuuden eli integroituu uuteen asuinmaahansa luopumatta kuitenkaan omasta (kulttuurisesta) identiteetistään (Pollari & Koppinen 2011, 20-21).

7 GREEN CARE -TOIMINTA

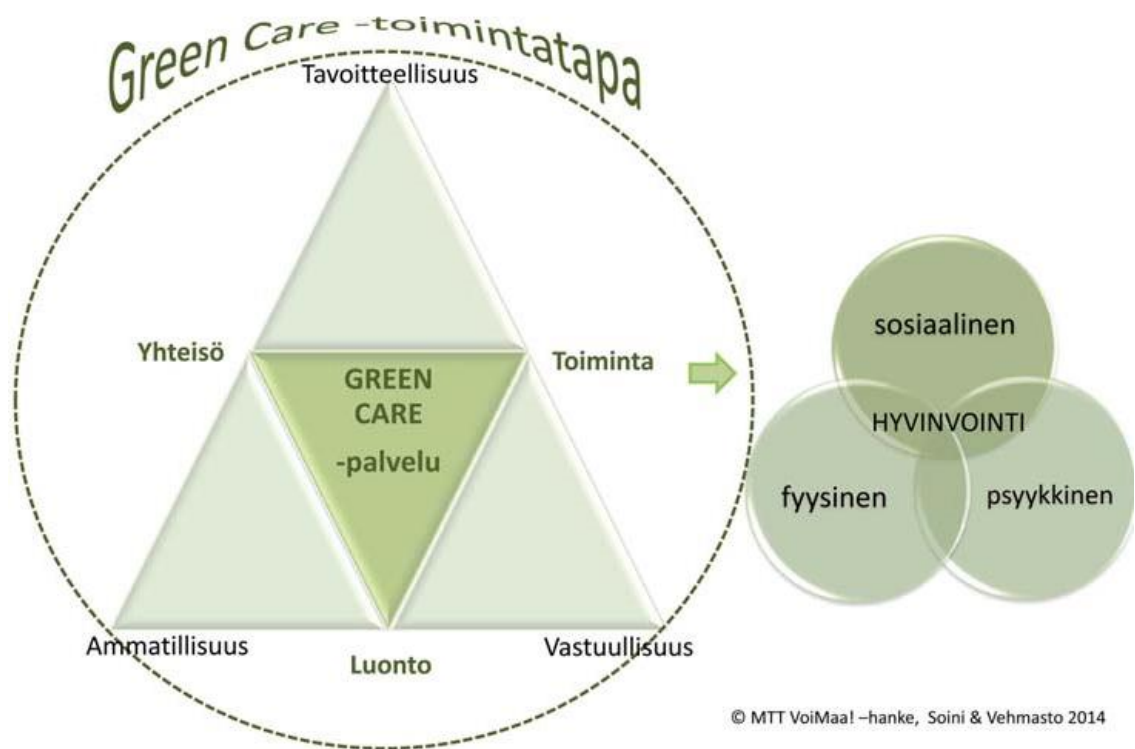
7.1 Mitä on Green Care

Green Care -toiminta perustuu ekopsykologiaan, mikä on yksi ympäristöpsykologian osa-alueista. Sen tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantuminen luonnosta ja edistää kestävästä kehityksen mukaista elämäntapaa. (Green Care Finland ry a, b.) Ekopsykologia keskittyy tarkastelemaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä: sen mukaan ihmisen psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttaa biologisten, fysiologisten ja sosiaalisten tekijöiden rinnalla vahvasti myös ympäristö, jossa hän elää. Ekopsykologiassa ihminen nähdään osana luontoa, ja luonnosta vieraantuneen elämäntyylin katsotaan aiheuttavan ihmiselle fyysistä ja psyykkistä pahoinvointia. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 29.)

Green Care on ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun paranemista tavoittelevaa, luonnossa tapahtuvaa ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista toimintaa. Green Caressa hyödynnetään erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Toiminnan hyvinvointivaikutukset perustuvat luonnon elvyttävyyteen, osallisuuteen ja kokemuksellisuuteen. Green Care -toimintaa järjestetään yleisimmin luonto- tai maatilaympäristössä, mutta luontoelementtejä voidaan hyödyntää myös kaupungissa tai laitososuhteissa. (Green Care Finland ry c; VoiMaa! -hanke 2011–2013.) Sisätiloihin luonnonläheisyyttä voidaan luoda esimerkiksi äänien, kuvien ja luonnonmateriaalien avulla (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 184).

Green Care -toiminta muodostuu kolmesta peruselementistä (KUVIO 3), joita eri tavoin yhdistelemällä ja painottamalla syntyvät toiminnan hyvinvointivaikutukset. Nämä peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Green Care -toiminnassa luonto voi olla toiminnan tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä. Toiminnan kautta osallistujien oppiminen ja uusien kokemusten saaminen mahdollistuu. Suomen luonnossa on monipuoliset mahdollisuudet kokea ja tehdä erilaisia asioita. Tekemisen kautta osallistuja aktivoituu ja saa samalla mielihyvää. Luonnon hyvinvointivaikutusten saamiseen riittää jopa maiseman tai eläinten tarkkailu. Yhdessä tekeminen puolestaan antaa kokemuksen osallisuudesta, ja vuorovaikutus

muiden kanssa edistää yhteisöön kiinnittymistä ja mahdollistaa hyväksytyksi tulemisen tunteen. Ihminen voi kokea osallisuutta vuorovaikutuksessa ihmisten, eläinten, luonnon tai paikan kanssa. (Luonnonvarakeskus. Green Care. Mitä Green Care on?; MTT, THL ja Lapin AMK 2014, 9.) Green Care -toiminnan tavoitteet määritellään asiakkaiden tarpeiden ja palvelutyyppin mukaan. Green Care -palveluja tuottavalla henkilöllä on oltava palvelun edellyttämä riittävä ammatillinen pätevyys ja osaaminen. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 320.)



KUVIO 3. Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit (Luonnonvarakeskus. Green Care. Mitä Green Care on?)

Green Care -käsite otettiin Suomessa käyttöön vuonna 2008 (Soini ym. 2011, 320). Green Caresta käytetään muissa maissa esimerkiksi termejä Care Farming, Social Farming ja nature based eli luontoperustainen palvelu (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 178). Suomessa Green Care on jaoteltu vihreään hoivaan ja vihreään voimaan. Vihreällä hoivalla tarkoitetaan ammatillista, tavoitteellista terapia-

ja kuntoutustyöskentelyä, mikä edellyttää asianmukaista sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan koulutusta. Vihreä voima puolestaan sopii sovellettavaksi itsehoitomenetelmänä, ja sitä on hyödynnetty esimerkiksi yksilön voimavarojen ja itsetuntemuksen lisäämiseen, lasten ja nuorten kasvatukseen sekä pari- ja perhesuhteiden vahvistamiseen. Vihreä voima on toimintaa, jolla pyritään ylläpitämään tai edistämään yksilön hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.)

7.2 Green Caressa käytettävät menetelmät

Green Caressa käytettäviä menetelmiä ovat esimerkiksi ekoterapia, terapeutti- nen puutarhanhoito, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, eläinavusteinen toiminta, kalastus, retkeily, eräily, luontoon liittyvät kädentaidot, ympäristökasvatus, hoivamaatalous ja metsäympäristöjen käyttö (Salovuori 2014, 22). Green Caren menetelmät sopivat hyödynnettäviksi paitsi terapiatyöskentelyssä, kuntoutuksessa ja valmennuksessa, myös monilla muilla ammattialoilla, kuten osana varhaiskasvatusta, perusopetusta ja nuorisotyötä sekä vanhusten, päihdekuntoutujien, vammaisten ja maahanmuuttajien kanssa työskentelyyn. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9, 16.) Green Care -menetelmiä pystytään parhaiten hyödyntämään luonnonläheisissä kaupungeissa ja maaseutukunnissa, koska luontokoh- teiden helppo saavutettavuus on tärkeää (Jokela & Uusitalo 2019, 17). Kuviossa 4 on esitelty luonto voiman ja luonto hoivan menetelmiä. Kuviossa menetelmät on jaoteltu eläin-, luonto-, puutarha- ja maatila/metsä -sarakkeisiin sen mukaan mitä elementtiä menetelmässä käytetään.



KUVIO 4. Green Care -menetelmät (Green Care Finland ry a.)

7.2.1 Eläinavusteiset menetelmät

Green Care -toimintaan eläinavusteiset menetelmät kuuluvat merkittävänä osana (Green Care Finland ry a; Vehmasto 2014, 12). Ihmisen ja eläimen yhteiselämä on käynnistynyt jo yli 50 000 vuotta sitten, ja myös kuntoutustyössä eläimiä on hyödynnetty jo pitkään (Kahilaniemi 2016, 18). Luontovoimaan kuuluvia osa-alueita ovat tavoitteellinen eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen pedagogiikka. Sosiaalipedagoginen eläintoiminta ja eläinavusteinen terapia kuuluvat luontohoidon toimintamuotoihin. (Green Care Finland ry a; Vehmasto 2014, 12.) Ratsastusterapia on ratsastusterapeutin toteuttamaa kuntouttavaa toimintaa, joka perustuu asiakkaan diagnoosiin. Ratsastusterapiaa käytetään esimerkiksi fysio-, toiminta- ja psykoterapiassa. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on sosiaalisen kuntoutuksen toimintamuoto, jossa toiminta voi olla ennaltaehkäisevää tai korjaavaa. (Green Care Finland ry d.)

7.2.2 Puutarhatoiminta

Puutarha tarjoaa elämyksiä ja mahdollistaa uusien taitojen oppimisen työn ja toiminnan kautta. Vihreän voiman menetelmiin kuuluvat tavoitteellinen puutarhatoiminta sekä pedagoginen puutarhatoiminta. Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta sekä puutarhaterapia ovat vihreän hoivan palveluja. (Green Care Finland ry a.) Puutarhatoiminta vaikuttaa myönteisesti ihmisen fyysiseen ja henkiseen terveyteen, elämänlaatuun ja hyvinvointiin (Green Care Finland ry e). Puutarhatoimintaa voidaan käyttää fyysisen kunnon ja motoriikan tukemiseen sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen. Toiminnan kautta osallistuja saa onnistumisen ja oppimisen kokemuksia, jotka vahvistavat itseluottamusta. Luontoaiheisten kädentaitotöiden tekemisen kautta puutarhatoimintaa voidaan toteuttaa myös sisätiloissa. (Salovuori 2014, 23.)

7.2.3 Maa- ja metsätalatoiminta

Vihreän voiman menetelmiin kuuluvat myös tavoitteelliset maa- tai metsätalavie-railut ja pedagoginen maa- tai metsätalatoiminta. Kuntouttava maatilatoiminta tai metsänhoito ja maa- tai metsätalaympäristössä tapahtuva terapiatyö ovat vihreää hoivaa. (Green Care Finland ry a; Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry 2018, 5.) Maatilaympäristössä on mahdollisuus esimerkiksi puutarhanhoitoon, eläintenhoitoon, rakennustöihin ja metsänhoitoon. Maatilan työt sopivat hyvin kuntouttavaan työhön, koska maatilalla on mahdollisuus vaativuustasoltaan erilaisten töiden toteuttamiseen. (Salovuori 2014, 68.) Maatilalla rutiinien mukaan toimiminen tukee elämönhallinnassa, ja töihin osallistumalla ihmisen huomio kiinnittyy pois omista ongelmista. Maatilaympäristössä mahdollistuu luontokokemusten saaminen, oman työn jäljen näkeminen ja onnistumisen kokemusten saaminen, jotka tukevat itsetunnon kasvamista. Maatilan töihin osallistumisen kautta vastuullisuus ja oma-aloitteisuus lisääntyy, ja osallisuuden ja toiminnallisuuden kokemukset mahdollistuvat. (Green Care Finland ry f.)

Metsiä voidaan käyttää Green Care -toiminnan ympäristönä monipuolisesti. Melonta, kiipeily, patikointi, metsässä yöpyminen ja ruuanlaitto antavat elämyksiä ja opettavat uusia taitoja. Metsässä voi myös sienestää, marjastaa tai kalastaa. Järjestettäessä toimintaa metsäympäristössä, on tärkeää huomioida turvallisuusvaatimukset. Metsäympäristön hyödyntäminen on edullista ja tehokasta, ja se sopii hyvinvoinnin tukemiseen ympäri vuoden. (Green Care Finland ry b; Salovuori 2014, 73-75; Soini 2014, 25.)

7.2.4 Luontoavusteinen toiminta

Green Caren vihreään voimaan kuuluvat tavoitteellinen luontoavusteinen toiminta ja luontoavusteinen pedagogiikka. Luontoavusteinen terapia ja luonnon kuntouttava käyttö ovat vihreän hoivan menetelmiä. (Green Care Finland ry a; Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry 2018, 5.) Luontotoimintaan kuuluvat esimerkiksi ekopsykologiset harjoitukset, erämaaterapia, seikkailukasvatus/elämyspedagogiikka ja tavoitteellinen luontoliikunta. Ekopsykologisilla harjoituksilla pyritään ongelmien ratkaisujen ja omien voimavarojen löytymiseen sekä rentoutumisen saavuttamiseen. (Green Care Finland ry b; Soini 2014, 25; Vehmasto 2014, 12.) Erämaaterapiassa asiakas vietään pois ongelmia aiheuttavasta ympäristöstä, ja toiminta perustuu kokemukselliseen toimintaan erämaaluonnossa Seikkailukasvatuksessa ja elämyspedagogiikassa on tavoitteena itsetunnon ja vastuunoton lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. Tavoitteellinen luontoliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa luontoympäristössä. (Soini 2014, 25.) Green Care-toiminnassa voidaan käyttää myös luonnonmateriaaleja monella tapaa (Green Care Finland ry a). Luonnonmateriaalit antavat monipuolisia aistielämyksiä, ja hyvinvointi lisääntyy luovuuden ja käsien käyttämisen kautta (Green Care Finland ry b).

Ympäristökasvatus ja sittemmin kestävä kehityksen kasvatus ja koulutus on tärkeässä roolissa YK:n kestävä kehityksen agendassa, ja se on myös yksi Green Caren menetelmistä. Jo YK:n ensimmäisessä ympäristökonferenssissa vuonna 1972 ympäristökasvatus oli vahvasti esillä. (Ympäristöministeriö 2015.) Ilmasto- ja ympäristökasvatuksella pyritään tukemaan paitsi yksilöiden, myös laajemmin

koko yhteiskunnan jatkuvaa oppimista kestävän kehityksen periaatteiden mukaisten arvojen, toimintatapojen, tietojen ja taitojen haltuun ottamiseksi (Opetushallitus. Ilmasto- ja ympäristökasvatus sekä kiertotalous). Ympäristökasvatus pyrkii lisäämään tietoa ympäristöstä ja luonnosta. Ympäristökasvatuksessa on ajatuksena, että ihmisen halu toimia ympäristön puolesta kasvaa oppimisen ja toimimisen kokemusten kautta. (Green Care Finland ry b.)

7.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Ympäristöllä, missä elämme, on merkittävä vaikutus hyvinvointiimme. Luonnon lähellä elämisellä on tutkitusti sairastavuutta vähentäviä ja onnellisuutta lisääviä vaikutuksia. Luonnossa oleminen, sen näkeminen ja kokeminen lisäävät hyvinvointia nopeasti ja pitkäkestoisesti. Luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia ovat muun muassa verenpaineen aleneminen, fyysisten oireiden kuten päänsäryn väheneminen, stressin lieventyminen, mielialan nousu ja fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen. Luonnossa oleminen tai jopa pelkästään sen näkeminen tai kuuleminen voi vähentää kipua. Luontoympäristössä ihminen saattaa myös suhtautua positiivisemmin omaan itseensä sekä muihin ihmisiin. Vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen paraneminen myös erilaisten ryhmien välillä mahdollistuu luonnossa. Lisäksi luonto voi osaltaan auttaa myös uuteen ympäristöön sopeutumisessa. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonnon vaikutus hyvinvointiin.) Salovuoren (2014, 69) mukaan esimerkiksi puutarhaympäristö voi alentaa ihmisen stressitasoa, rauhoittaa, vahvistaa tarkkavaisuutta, parantaa keskittymiskykyä ja antaa mahdollisuuden lumoutumisen kokemuksille. Maatilaympäristössä toimiminen ja oleminen voi hänen mukaansa puolestaan vähentää yliaktiivisuutta, aggressiivisuutta, tarkkaavaisuushäiriöitä ja edistää sosiaalisia taitoja.

Luonto- ja eläinlähttöiseen toimintaan osallistumisella on todettu olevan yksilön hyvinvointiin liittyen monenlaisia positiivisia vaikutuksia, kuten esimerkiksi koetun itsetuntemuksen syventyminen, tunnekokemusten avautuminen, havainnointi- ja keskittymiskyvyn vahvistuminen, oman elämän pohtimisen selkeytyminen sekä empatian, vastuuntunnon, luovuuden ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen.

Luonto voi toimia yksilölle voiman ja ilon lähteenä, missä keho ja mieli rauhoittuvat ja aivot ja hermosto saavat luonnollista hoitoa. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9, 16.) Beetzin, Uvnäs-Mobergin, Juliuksen ja Kotrschalin (2012) mukaan eläimen kanssa vuorovaikutuksessa olemista voidaan pitää yhtenä ihmisen sosiaalisen käyttäytymisen muotona, ja tällä vuorovaikutussuhteella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa ihmisen luottamukseen toisia henkilöitä kohtaan, kivun hallintaan sekä immuunijärjestelmän toimintaan. Eläinten parissa toimimisen on todettu vähentävän myös ihmisen stressihormonin tasoa sekä ahdistuksen, masennuksen ja yksinäisyyden kokemuksia.

Salonen (2005, 25-27, 60–61) korostaa, että tutkimusten mukaan luontoympäristö parantaa ihmisen koettua terveydentilaa ja toimintakykyä - myös pelkkien sisätiloissa olevien luontokuvien on todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisen fysiologisiin toimintoihin. Hänen mukaansa yksilön luontoympäristöön liittyvä psyykinen kokemus voi olla elvyttävä tai terapeutti. Ensin mainitussa yksilö kokee luontoympäristön virkistävänä, rauhoittavana, rentouttavana, vahvistavana tai selkiinnyttävänä. Terapeutti vaikutus puolestaan liittyy yksilön kokemukseen psyykkisen kuormituksen tai ongelman helpottumisesta tai paranemisesta terapeutin tuottaman luontokokemuksen pohjalta Salonen (2005, 54–58) tuo esille näkemyksensä ihmisen psyykkisen luontokokemuksen neljästä tekijästä: Suhteellisen pysyvät luontokohteet ympäristössä voivat ensinnäkin edesauttaa yksilön turvallisuuden tunnetta ja edustaa elämän pysyvyyttä. Toiseksi luontokokemus voi tuottaa yksilölle hyväksytyksi tulemisen kokemuksen, sillä luonnossa ihmiseltä ei vaadita onnistumisia, suorituksia tai sosiaalisten odotusten täyttymistä, vaan hän voi olla "oma itsensä". Kolmanneksi luontokokemus voi tuottaa ihmiselle vahvan kokemuksellisuuden tunteen tässä ja nyt tapahtuvien aistikokemusten kautta. Neljäs luontokokemuksen ulottuvuus on jatkuvuus; ihminen voi kokea olevansa yhtä luonnon kanssa ja minuudella on mahdollisuus joustaa ja laajentua.

8 LUONTO KOTOUTUMISEN TUKENA

8.1 Luonnon käytön mahdollisuudet kotoutumisen tukemisessa

Green Care -menetelmien käytöstä kotoutumisen tukemisessa ei ole vielä paljon kokemuksia (Jokela & Uusitalo 2019, 16). Luonto tarjoaa maahanmuuttajille uusia kokemuksia ja luonnossa olemisen edistää terveyttä sekä hyvinvointia. Viimeisen vuosikymmenen aikana maahanmuuttajien määrä Pohjoismaissa on kasvanut, jonka vuoksi kotoutumisen onnistuminen on entistä tärkeämpää. Pohjoismainen tutkijaryhmä on tutkinut luonnon hyödyntämistä kotoutumisen tukemisessa, ja tutkijaryhmän mukaan luonto voi vastata kotoutumisen haasteisiin uudella tavalla. (Suomen ympäristökeskus 2018.) Gentinin ym. (2018) Defining nature-based integration – perspectives and practices from the Nordic countries - raportissa esitellään Pohjoismaissa toteutettavien luontokotoutumisen projektien tuloksia. Raportin mukaan Pohjoismaissa on kiinnostuttu luonnon käyttömahdollisuuksista maahanmuuttajien kotoutumisessa ja luontokotoutumiseen liittyvien hankkeiden määrä on kasvanut.

Luonto voi monella tapaa tukea maahanmuuttajan kotoutumista. Luontotoiminnan avulla voidaan edistää kielen oppimista, lisätä tietoa luonnon monimuotoisuudesta sekä edistää sosiaalista kanssakäymistä. Luontotoiminta mahdollistaa myös kokemuksien saamisen erilaisista aktiviteeteista, esimerkiksi metsätaloudesta ja luonnonhallinnasta. Luontotoiminnan kautta maahanmuuttaja saa mahdollisuuden yhteisön vapaa-aikaan osallistumiseen, saa tietoa jokamiehenoikeuksista, ja paikkaan kiinnittymisen tunne voi kasvaa. (Gentin y. 2018, 15.) Luontolähtöinen kotoutuminen ja luonnossa liikkuminen edistävät uuteen maahan, kulttuuriin ja perinteisiin tutustumista (Gentin ym. 2018, 21; Rahkjärvi 2016, 47).

Luontolähtöisessä kotoutumisessa luonto on maahanmuuttajien voimaantumisen perustana yhteisöön osallistumiselle. Luontolähtöisessä kotoutumisessa on kyse luonnossa olemisesta, luonnon vaikutuksista, ja maahanmuuttajien sellaisten kykyjen kasvattamisesta, joita he tarvitsevat tullakseen yhteiskunnan aktiivisiksi

jäseniksi. Luontolähtöinen kotoutuminen voidaan määritellä prosessiksi, jossa maahanmuuttaja tutustuu paikalliseen ympäristöön luontoympäristössä tapahtuvien aktiviteettien kautta. Luontolähtöisen kotoutumisen peruspilareita ovat identiteetin kasvattaminen, kokemusten tarjoaminen ja kykyjen parantaminen, jotka voimaannuttavat maahanmuuttajaa ottamaan osaa paikalliseen yhteisöön. (Gentin ym. 2018, 16–17.)

Identiteetin kasvattamista tavoitteleva toiminta pyrkii edistämään maahanmuuttajien ja paikallisten välistä kanssakäymistä. Toiminta auttaa osaltaan maahanmuuttajan paikkaan kiinnittymisen tunteen kasvamisessa, edistää tietoutta paikallisesta ympäristöstä ja voimaannuttaa maahanmuuttajaa liikkumaan itse paikallisessa luonnossa. Kokemuksia tarjoavassa toiminnassa on olennaista aktiviteettien tavoitteellisuus, hyvinvointia tukeva toiminta ja kohderyhmän tarpeita vastaava toiminta. Maahanmuuttajan kykyjä edistävä toiminta parantaa yhteiskunnassa ja yhteisössä toimimisessa tarvittavia kykyjä, ja edistää maahanmuuttajan tietoa uuden maan kulttuurista, kielestä, säännöistä ja ohjeista. Toiminta parantaa myös kohderyhmän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia. (Gentin ym. 2018, 22.)

8.2 Kotoutumisen eri ulottuvuuksien tukeminen

Jaana Leikkilän pro gradu -tutkielmassa "Kaupunkiluonto maahanmuuttajien kotoutumisessa" vuodelta 2010 tutkittiin kaupunkiluonnon roolia pääkaupunkiseudulla asuvien maahanmuuttajien kotoutumisessa. Tutkimukseen haastateltiin 19 maahanmuuttajaa ja 13 toimijaa, jotka ovat maahanmuuttajien kanssa tekemisissä. Tutkimuksen perusteella kaupunkiluonnolla on merkitys kaikissa kotoutumisen neljässä ulottuvuudessa, eli rakenteellisessa, tiedollisessa, sosiaalisessa ja identifikaation ulottuvuudessa. Luontoon liittyvän tiedon saaminen loi turvallisuuden tunnetta ja lisäsi kokemusta siitä, että uusi kotimaa tuntui omalta. Kaupunkiluontoalueet olivat tärkeitä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä, koska niitä käytettiin yleensä perheen tai ystävien kanssa. Oman paikan löytämistä uudessa kotimaassa ja siihen identifioitumista edisti entisestä kotimaasta tuttujen luonnon käyttötapojen säilyttäminen ja uusien tapojen oppiminen. Luontoalueet

antoivat maahanmuuttajille myös mahdollisuuden rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja liikunnan harrastamiseen. (Leikkilä 2010.)

Maatilat ja maatiloilla tehtävät työt tutustuttavat maahanmuuttajia suomalaisiin luontoammatteihin. Maatiloilta saatavien kokemusten myötä luontotietoisuus ja luontotaidot kasvavat, ja maahanmuuttaja saattaa motivoitua edistämään kiertoaloutta ja kestäväää kehitystä myös omassa lähiyhteisössään. Tällainen toiminta edistää maahanmuuttajan rakenteellista kotoutumista. Kulttuurista kotoutumista edistää tutustuminen luontoon ja sen käyttötapoihin sekä jokamiehenoikeuksiin ja -velvollisuuksiin. Näihin asioihin tutustumisen kautta maahanmuuttajan sanavarasto laajenee sekä ymmärrys uuden kotimaan arvoista, normeista ja yhteiskunnan säännöistä kasvaa. Kulttuurista kotoutumista tukee lisäksi yhteiset luontoharrastukset kantaväestön kanssa, joka edistää myös kaksisuuntaista kotoutumista. Identifioivaa kotoutumista tukee maahanmuuttajan luontosuhteen kasvaminen, jonka kautta maahanmuuttajan yhteenkuuluvuuden ja paikkaan kiinnittymisen tunne vahvistuvat. Luontosuhde vahvistuu maahanmuuttajan omaksuessa suomalaisia tapoja käyttää luontoa, ja niistä tulee osa hänen arkeaan. Luonnon käyttötapojen muovautuminen osaksi arkea samaistuttaa maahanmuuttajia suomalaiseen yhteiskuntaan, ja he voivat kokea olevansa yhdenvertaisia yhteiskunnan jäseniä. Luonto tukee myös vuorovaikutuksellista kotoutumista mahdollistamalla tasa-arvoisen kohtaamisen ympäristön yksilöiden välille, missä arkielämän rooleilla ei ole merkitystä. Luonto ja toiminnallisuus vähentävät vuorovaikutustilanteiden jännitteitä, jolloin maahanmuuttajat voivat kokea itsensä itsevarmemmiksi vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen kantaväestön kanssa edistää kielitaidon kehittymistä. Luonto ja luontoharrastukset antavat luontevan mahdollisuuden lähi- ja paikallisyhteisön ihmisiin tutustumiseen, ja perhe- ja ystävyysiteiden ylläpitoon. Green Caren luontovoiman menetelmien avulla voidaan tukea kotoutumisen kaikkia ulottuvuuksia, ja menetelmät tuovat hyvän lisän kotoutumistyöhön (KUVIO 3). (Jokela & Uusitalo 2019, 16.)



KUVIO 3. Green Care-menetelmät eri kotoutumisen ulottuvuuksien tukemisessa (Jokela & Uusitalo 2019, 17)

8.3 Kotoutumista tukevan luontotoiminnan suunnittelu

Monikulttuurisen ryhmän ohjaamisessa keskeistä on kulttuurisensitiivinen toimintatapa, millä tarkoitetaan kiinnostusta ja kunnioitusta erilaisia kulttuureja, tapoja ja uskomuksia kohtaan. Ohjaajan on tärkeää tiedostaa myös omat ennako-oletuksensa, asenteensa ja uskomuksensa toisia kulttuureja kohtaan. Keskeistä ohjaustyössä on myös osallistujien tasapuolinen kohtelu, joustavuus ja kokonaisvaltaisuus sekä mahdollinen tulkin tarpeen arviointi. (Castaneda ym. 2018, 13.) Omassa ohjaustoiminnassamme pyrimme työskentelemään avoimin ja ennako-olulottomin mielin muun muassa ottamalla selvää osallistujiemme kulttuurisista tavoista ja toiveista sekä kohtaamalla kaikki osallistujat asiakaslähtöisesti.

Luontolähtöisen toiminnan suunnitteluvaiheessa on tärkeää osallistaa maahanmuuttajat toiminnan suunnitteluun. Asiakaslähtöisen suunnittelun avulla voidaan järjestää yksilölliset tarpeet huomioivaa toimintaa. Toiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös uskontojen ja kulttuurien tuomat rajoitukset, esimerkiksi

Ramadanin vaikutus syömiseen ja juomiseen. Huolellinen ennakkovalmistelu, kuten ympäristöön tutustuminen etukäteen, vähentää epäonnistumisen riskejä. Tarvittaessa tulee varmistaa esteettömyys, ja arvioida eksymisvaara erityisesti marjastuksessa tai sienestyksessä. Osallistujia ohjataan tarvittaessa säänmukaiseen pukeutumiseen. Marja- ja sieniretkiä suunniteltaessa täytyy huomioida sääolosuhteiden vaikutus marja- ja sienisatoon ja kauden pituuteen. Maahanmuuttajilla voi olla negatiivisia käsityksiä tai pelkoja esimerkiksi metsää, vesialueita, suuria eläimiä tai koiria kohtaan. Eläintilavierailujen suunnitteluvaiheessa täytyy keskustella osallistujien mahdollisista allergioista, eläimiin suhtautumisesta ja käsittelytavoista. Myös muut riskitekijät tulee ottaa huomioon, esimerkiksi tulien teko nuotiolla ja tietämättömyys avotulen vaaroista. Tilanteissa, joissa tulkkia ei ole käytettävissä, käytetään selkokieltä. Myös kuvia voi käyttää tiedon jakamisen helpottamiseksi. (Jokela & Uusitalo 2019, 55-56.)

Toiminnan tulee olla kestoaltaan kohderyhmälle sopiva. Toiminnan sisällössä kannattaa välttää liiallista asiapainotteisuutta ja suosia enemmänkin uusien asioiden oppimista yhdessä tekemisen kautta. Ryhmäytymiseen kannattaa kiinnittää huomiota varsinkin toiminnan alkuvaiheessa. Parhaimmillaan ryhmätoiminta antaa maahanmuuttajille vertaistukea. Toiminnan reflektointi ja osallistujapalautteen kerääminen tukevat osallistujien tarpeita ja tavoitteita, ja auttavat yllättävien tilanteiden ennakoimisessa. (Jokela & Uusitalo 2019, 56.)

Kotoutuminen on pitkä prosessi ja monet tekijät vaikuttavat maahanmuuttajien uuteen maahan kotoutumiseen. Suunniteltaessa luontolähtöisen kotoutumisen toimintoja, on kiinnitettävä erityistä huomiota osallistujien ikään, sukupuoleen, terveyteen, käyttäytymiseen psykologiseen statukseen. Luontolähtöiset kotoutumista tukevat toiminnot tähtäävät osallistujien voimaantumiseen. Optimaalisessa tilanteessa toiminnot tulisi suunnitella yhdessä osallistujien kanssa, jotta heidän tarpeisiinsa voidaan vastata, ja heille tulisi antaa vapaus valita. Maahanmuuttajan näkökulmasta inklusiota voidaan ja pitäisi helpottaa tutkimalla varovaisella huolellisuudella heidän kokemuksiaan ja pyytämällä osallistujilta palautetta ja kehittämissuhteita. Luonto ja luonnon hyödyt tulisi olla tasapuolisesti kaikkien saatavilla riippumatta sukupuolesta, iästä, uskonnosta, terveydestä, sosioekonomisesta tai etnisestä statuksesta. Tasa-arvoisen luontoon pääsyn, käytön ja

hyödyntämisen edistäminen on luontolähtöisen kotoutumisen ja ihmisoikeuksien toteutumisen edellytys. Erityistä huomiota pitäisi kiinnittää siihen, että haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien, kuten naisten ja lasten, mukaan ottamista ja luontoon pääsemistä voitaisiin helpottaa. (Gentin ym. 2018, 20, 22–23.)

9 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla esimerkiksi toiminnan tai tapahtuman järjestäminen. Opinnäytetyön toteutustapoina voivat näin ollen toimia esimerkiksi tapahtuma tai opas. Hyviä lähtökohtia toiminnalliselle opinnäytetyölle ovat aiheen kiinnostavuus ja ajankohtaisuus sekä tutkijan että mahdollisen toimeksiantajan ja työelämän näkökulmasta. Myös kohderyhmän määrittelemine ja aiheen rajaaminen ovat tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön aiheanalyysia. Keskeinen asia toiminnallisessa opinnäytetyössä on toimintasuunnitelman laatiminen työn tavoitteiden, aiheen rajauksen, käytännön toteutuksen, aikataulutuksen ja merkityksen täsmentämiseksi. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä hyödynnetään valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla. (Vilka & Airaksinen 2004, 9, 23–27, 38.) Oma toiminnallinen opinnäytetyömme koostuu kahdesta osasta: toiminnallisesta osuudesta sekä opinnäytetyön raportista, joka sisältää prosessin dokumentoinnin ja sen arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Vilkan ja Airaksisen (2004, 56–57) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellisten menetelmien käyttö ei ole aina välttämätöntä, ja tutkimuskäytäntöjä on mahdollista soveltaa tutkimukselliseen opinnäytetyöhön nähden hieman väljemmässä merkityksessä.

Vaikka opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen, laadukkaaseen opinnäytetyöprosessiin liittyy olennaisesti ammatillisen teoreettisen tiedon yhdistäminen käytäntöön. Alan teorioiden ja merkityksellisten käsitteiden määrittelyn kautta voi pohtia käytännössä tekemiään valintoja sekä niiden perusteluja ja näin ollen myös pyrkiä kehittämään oman alan ammattikulttuuria. (Vilka & Airaksinen 2004, 41–43.) Monikulttuuriseen työhön ja luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimiseen liittyvän kiinnostuksemme pohjalta opinnäytetyömme aihe alkoi kirkastua pohdinnoissamme varsin nopeasti. Kartoitimme alaan liittyvää ajankohtaista kirjallisuutta ja muita dokumentteja täsmentääksemme opinnäytetyömme aiheen tarkempaa rajausta. Samanaikaisesti pyrimme löytämään työelämän yhteiskumppanin, joka jakaisi kanssamme samankaltaiset intressit ja tarpeet.

9.2 Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä

Havainnointi on menetelmä, jonka avulla yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä saadaan välitöntä tietoa. Havainnointi käy hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi. Havainnointia voidaan käyttää esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen sekä nopeasti muuttuvissa ja vaikeasti ennakoitavissa tilanteissa. Havainnointimenetelmien haittapuolina pidetään tutkijan läsnäolon vaikutusta tilanteeseen ja sen kulkuun, tutkijan mahdollista emotionaalista sitoutumista tutkittavaan ryhmään tai tilanteeseen, ja tiedon välittömän tallentamisen vaikeutta joissakin tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213–214.) Havainnointi on menetelmänä aikaa vievä, mutta etukäteen tarkasti suunniteltu ja strukturoitu havainnointi voi vähentää menetelmään käytettävän ajan tarvetta, mutta tällöin lomakkeiden ja listojen suunnitteluun tarvittava aika lisääntyy. Yksi havainnoinnin eettinen ongelma on tutkittaville annettavan tiedon määrä havainnoinnin tarkoista kohteista. Havainnointi mahdollistaa mielenkiintoisen ja monipuolisen aineiston keräämisen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214.)

Havainnointiin kuuluu useita menetelmiä. Havainnointi voi olla hyvin vapaata ja luonnolliseen toimintaan mukautuvaa tai tarkasti strukturoitua ja systemaattista. Myös havainnoijan rooli riippuu havainnoinnin lajista. Systemaattinen havainnointi on tarkasti jäsenneltyä, jossa havainnoija on ulkopuolinen toimija. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija puolestaan pyrkii olemaan osa havainnoitavaa ryhmää ja osallistuu aktiivisesti sen toimintaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään useimmiten systemaattista havainnointia, ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa osallistuvaa havainnointia. Molemmissa havainnoinnin lajeissa arviointi voidaan tehdä laadullisesti tai määrällisesti. Havainnoinnissa on muistettava pitää omat tulkinnat erillään havainnoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214–217.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 37–38) mukaan havainnointia voidaan pitää kaikille tieteenaloille yhteisenä ja välttämättömänä perusmenetelmänä, ja sitä on mahdollista hyödyntää, kun tarkkaillaan sekä tutkittavien käyttäytymistä että kielellisiä ilmaisuja. Tieteellinen havainnointi voi olla tutkittavan kohteen informaalista

tarkkailua esimerkiksi haastattelun yhteydessä tai toteutua myös hyvin systemaattisessa ja kontrolloidussa muodossa. Havainnointia on mahdollista käyttää rinnan muiden menetelmien kanssa.

Oman toiminnallisen opinnäytetyömme menetelmäksi havainnointi tuntui luonteelta valinnalta, ja valitsemamme menetelmät havainnointi ja haastattelu täydentävät mielestämme hyvin toisiaan. Yhteisen kielen puuttuminen ja kohderyhmämme osallistujien vähäinen suomen kielen taito toivat toimintakertoihin jonkin verran kommunikaatiohaasteita. Havainnoinnin avulla pystyimme keräämään sellaista tietoa, mitä muita menetelmiä käyttämällä olisi ollut vaikeampaa saada. Toimintakerroillamme havainnoimme muun muassa osallistujien keskinäistä vuorovaikutusta, ilmapiiriä, reaktioita ja muuta nonverbaalista viestintää. Osallistujien luvalla olemme myös ottaneet jokaisesta toimintakerrasta valokuvia havainnoitimme tukemiseksi ja kirjanneet jokaisen kerran jälkeen havaintojamme ylös opinnäytetyöpäiväkirjan muodossa. Havainnoitimme oli luonteeltaan osallistuvaa havainnointia, sillä osallistumme myös itse aktiivisesti ohjaamaamme toimintaan.

9.3 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Haastattelu on joustava aineistonkeruumenetelmä, jota käytetään yleisimmin kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Haastattelun etuna on mahdollisuus mukautua tilanteeseen esimerkiksi muuttamalla haastatteluaiheiden järjestystä. Tutkimushaastattelu on systemaattista ja tavoitteellista tiedonkeruuta, jota käytetään mahdollisimman luotettavien ja pätevien tietojen saamiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 204–205, 207–208.)

Eskolan ja Vastamäen (2015, 27–29) mukaan haastattelu voidaan määritellä vuorovaikutustilanteeksi, mikä yleensä käynnistyy haastattelijan aloitteesta. Haastattelun tavoitteena on pyrkiä saamaan selville, mitä joku ajattelee jostakin asiasta. Perinteisen kysymys-vastaus-haastattelun lisäksi on olemassa useita erilaisia haastattelutyppejä, joista teemahaastattelu on Suomessa yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit ovat etukäteen määriteltyjä, mutta haastattelussa käsiteltävien aihealueiden järjestys ja

laajuus saattavat vaihdella. Avoin haastattelu puolestaan liittyy tiettyyn aiheeseen, mutta keskustelu voi edetä vapaasti eikä kaikkia teema-alueita välttämättä käydä läpi kaikkien haastateltavien kanssa. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2013, 208–209) tuovat esille, että avointa haastattelua voidaan käyttää haastateltavan ajatuksien, mielipiteiden, tunteiden tai käsitysten selvittämiseen. Heidän mukaansa avoin haastattelu muistuttaa keskustelua, eikä siinä ole kiinteää runkoa. Strukturoidussa haastattelussa sen sijaan käytetään lomaketta haastattelun apuna. Lomakkeessa olevat kysymykset ja väitteet sekä niiden muoto ja järjestys ovat tarkasti harkittuja.

Haastattelija, haastateltava ja haastattelutilanne aiheuttavat haastatteluun monia virhelähteitä. Haastattelutilanne voi esimerkiksi olla haastateltavalle pelottava tai uhkaava. Myös sosiaalisesti suotavien vastauksien saaminen heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastatteluaineisto on aina sidoksissa kontekstiin ja tilanteeseen, ja haastateltavien vastaukset saattavat muuttua tilanteesta riippuen. Haastattelu on aikaa vievä menetelmä, joka vaatii huolellista suunnittelua ja haastattelijan rooliin ja tehtäviin perehtymistä. Haastattelu soveltuu käytettäväksi yksilön, parin tai ryhmän kanssa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 206–207 & 210.)

Ryhmähaastattelu määritellään haastatteluksi, jossa on mukana samalla kertaa useita haastateltavia ja mahdollisesti myös haastattelijoita. Ryhmähaastattelun tavoitteena on keskustelun aikaansaaminen tutkijan haluamista teemoista tai aiheesta. Usein ryhmähaastattelua käytetään yksilöhaastattelun ohella tai sen sijasta esimerkiksi informaation hankkimiseen tai vaikkapa ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation tutkimiseen. Ryhmähaastattelussa haastateltavat voivat innostaa toisiaan keskusteluun, mutta toisaalta myös ryhmän mahdollinen kontrolloiva vaikutus on huomioitava. Ryhmähaastattelun tavoitteena on yleensä varsin vapaamuotoisen, mutta kuitenkin tietyssä aihepiirissä pysyvän keskustelun luominen. Tutkimusmenetelmänä ryhmähaastattelu on tehokas ja taloudellinen. (Eskola & Suoranta 2003, 94–97.)

Valitsimme toimintamme palautteenkeruumenetelmäksi avoimen ryhmähaastattelun, sillä koimme sen olevan helpoin vaihtoehto kohderyhmämme kielelliset haasteet huomioiden. Myös ryhmän suhteellisen pieni osallistujamäärä sopi mielestämme paremmin avoimen ryhmähaastattelun toteuttamiseen kuin palautteen

keräämiseen esimerkiksi lomakekyselyn avulla. Haastattelutilanteessa hyödynsimme toimintakerroilta ottamiamme kuvia avuksi keskustelun virittämiseksi ja toimintakertojen sisältöjen ja tunnelmien mieleen palauttamiseksi. Haastattelun avulla pyrimme saamaan tietoa osallistujien ajatuksista ja kokemuksista toimintakertoihimme liittyen. Avoimen haastattelun avulla pystyimme keskustelemaan vapaasti ja esittämään tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä ja lisäkysymyksiä. Vuorovaikutteisessa haastattelussa myös haastateltavilla oli mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä, jos eivät esimerkiksi täsmällisesti kysymyksiämme heti ymmärtäneet. Haastattelun avulla saimme myös sellaista tietoa, mitä emme olisi lähtökohtaisesti osanneet itse kysyä. Avoin haastattelumme oli rento ja vuorovaikutteinen, keskustelunomainen tilanne. Avoimen ryhmähaastattelun haasteina meidän on syytä pohtia sitä, onnistuimmeko saamaan haastateltaviltamme totuudenmukaisia vastauksia esittämiimme kysymyksiin, ja oliko tilanteessa läsnä myös mahdollisen negatiivisen palautteen antamisen salliva ilmapiiri.

10 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU

10.1 Suunnitteluvaiheen kuvaus

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi syksyllä 2018. Aihevalintamme lähtökohdaksi oli yhteisesti jakamamme kiinnostus monikulttuurisuustyötä kohtaan sekä maahanmuuttajatyöstä aiemmin hankkimamme työkokemus. Koemme erilaiset kulttuurit rikkaudeksi ja maahanmuuttajien parissa tehtävän laadukkaan kotouttamistyön hyvin merkitykselliseksi tämän päivän yhä monikulttuurisemmaksi muuttuvassa yhteiskunnassamme. Myös luonto, eläimet ja ihmisten hyvinvoinnin edistäminen ovat sydäntämme lähellä olevia teemoja, joten meitä molempia innostava ja motivoiva opinnäytetyön aihe oli lopulta varsin helppoa löytää ja rajata. Aihealueen päättämisen jälkeen etsimme yhteistyökumppania lähettämällä sähköpostia toimijoille, joiden toiminta liittyi maahanmuuttajiin tai Green Careen. Lopulta löysimme yhteistyökumppaniksemme Rautalammin kunnan, jossa arvelimme olevan tarvetta maahanmuuttajiin liittyvälle toiminnalliselle opinnäytetyölle, koska kunnassa oli juuri loppunut kotoutumista tukeva VIEKKU -hanke. Ensimmäinen yhteistyötapaamisemme Rautalammin kunnan pakolaisohjaajien kanssa toteutui 7.11.2018, jolloin yhdessä pohdimme opinnäytetyömme tavoitteita ja merkityksellisyyttä suhteessa työelämäyhteistyötahon ja sen asiakasryhmän tarpeisiin. Totesimme näiden kohtaavan hyvin ja sovimme yhteistyön etenemisestä ja opinnäytetyöprosessimme aikataulusta. Kun olimme löytäneet kiinnostavan aihealueen ja sopivan työelämän yhteistyökumppanin, laadimme opinnäytetyöprosessimme alussa kirjallisuuskatsauksen, jonka kautta perehdyimme kattavasti aiheetta käsittelevään tutkimus- ja metodikirjallisuuteen. Opinnäytetyöprosessimme suunnittelun avuksi laadimme talvella 2018 aiheestamme SWOT-analyysin, jossa pohdimme opinnäytetyön vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. SWOT -analyysi

VAHVUUDET: -Aiheen kiinnostavuus -Sitoutuminen opinnäytetyön tekemiseen -Hyvä yhteistyö opinnäytetyöparin kanssa -Kokemus turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelystä vastaanottokeskuksissa -Kokemus maatalous- ja eläintenhoitoalalta -Green Care -koulutukset -Ajankohtainen aihe -Motivoitunut yhteistyökumppani	HEIKKOUEDET: -Green Care-menetelmien käytöstä kotoutumisen tukemisessa ei löydy paljon teoria- tai tutkimustietoa -Ajan löytäminen työn tekemiselle perheen, opintojen ja työharjoittelujen lomassa -Välimatka -Aiheen rajaus -Opinnot eri vaiheessa -Vähäinen kokemus Green Care -menetelmien käytöstä -Rautalammin kunnan heikko tuntemus
MAHDOLLISUUDET: -Hyöty Rautalammin kunnalle ja kiintiöpakolaisille -Hyöty muille maahanmuuttajien kanssa työskenteleville -Toiminnan jatkuvuus opinnäytetyön jälkeen -Oma ammatillinen kasvu ja tiedon lisääntyminen	UHAT: -Osallistujia ei tule -Yhteistyö kunnan eri sektoreiden kanssa ei toteudu -Aikataulujen sovittaminen ei onnistu -Kieli -Sää

Mietimme moneen kertaan opinnäytetyömme otsikkoa ja tavoitteita. Vaihtelimme aiheitamme kotoutumisen tukemisen ja mielenterveyden tukemisen välillä useaan kertaan. Lopulta päädyimme kotoutumisen tukemiseen, koska kohderyhmältä tuli toive tietoa ja osaamista lisäävästä toiminnasta. Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteiksi muotoutuivat Green Care -menetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksien selvittäminen maahanmuuttajien kotoutumisen tukemisessa sekä oman ammatillisen osaamisemme kasvattaminen erityisesti monikulttuuriin työhön, luontolähtöisiin ohjausmenetelmiin sekä ryhmänohjaukseen liittyen. Teoriatiedon ja tutkimuskirjallisuuden pohjalta suunnittelimme yhteistyökumppanin kanssa opinnäytetyön sisältöä yksityiskohtaisemmin syksyn 2018 ja kevään 2019 aikana. Toimintakertojemme alustavat sisällöt suunnittelimme keväällä 2019. Suunnittelimme toteuttavamme kahdeksan luontoaiheista toimintakertaa

alkaen huhtikuussa 2019 ja päättyen syyskuussa 2019. Pitkä ajanjakso mahdollisti erilaisten toimintojen järjestämisen ja luonnon eri vaiheiden hyödyntämisen.

Toiminnan suunnitteluvaiheessa tapasimme keväällä 2019 kohderyhmämme. Tapaamiskerran tavoitteena oli toiminnan esittely, toiminnan suunnittelu ja toisiimme tutustuminen. Jaoimme osallistujille esitteen toiminnasta, jossa kerrottiin toiminnan tarkoituksesta ja sisällöstä (LIITE 1). Kartoitimme tulkin avulla heidän luontosuhdettaan, kiinnostuksen kohteitaan, toiveitaan toimintaa kohtaan ja mahdollisia toimintaa rajoittavia tekijöitä. Olimme tehneet PowerPoint-esityksen, jossa kerroimme luonnon hyvinvointivaikutuksista ja opinnäytetyömme tarkoituksesta. Samalla toteutimme asiakkaillemme PowerPoint-esitystä hyödyntäen kuvallisen äänestyksen heidän toiveistaan Green Care-henkisten toiminnallisten tapaamiskertojemme sisällöiksi (LIITE 2). Toimintamme sisällöiksi eniten kannatusta saivat luonnonkosmetiikan valmistaminen, retkeily laavulle, marjojen ja sienien poiminta, leivonta, hyötykasvien istuttaminen, vierailu hevostallille sekä askartelu luonnonmateriaaleja hyödyntäen. Tapaamiskerran lopussa jaoimme osallistujille pienet kukkaruukut ja kasvien siemeniä, jotta he pääsevät etukäteen orientoitumaan tuleviin toimintakertoihin. Konkreettinen asia auttaa myös hahmottamaan paremmin mistä toiminnassa on kyse.

Äidit ja tytöt vaikuttivat kiinnostuneilta toimintaamme kohtaan, mutta heillä heräsi kysymyksiä toimintamme tarkoituksesta ja hyödyistä. Green Care oli heille käsitteenä vieras, mikä vaikeutti osaltaan toimintamme tarkoituksen ymmärtämistä. Heillä oli ymmärrys, että toimintamme tulisi sisältämään enemmän opetusta suomalaisesta luonnosta ja metsässä kasvavien kasvien ja marjojen hyödyntämisestä, ja he myös toivoivat toiminnaltamme tällaista sisältöä. Huomioimme tämän toiveen ja lisäsimme alkuperäistä suunnitelmaamme enemmän opetuksellista sisältöä toimintakertoihimme. Toiminnan suunnittelussa otimme kaikinensa huomioon kohderyhmämme esittämät toiveet pyrkien järjestämään heitä kiinnostavaa toimintaa muokaten omaa alkuperäistä suunnitelmaamme poistamalla joitakin toimintoja, mitkä eivät herättäneet kiinnostusta osallistujissa.

Toiminnan suunnittelussa pyrimme siihen, että mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan toimintaan päättämällä yhdessä osallistujien kanssa toiminnan

ajankohdan. Päätimme järjestää toimintaa pääsääntöisesti lauantaisin klo 12, koska se oli suurimmalle osalle osallistujista parhain aika. Suunnittelimme toimintakertoja niin, että ne olivat kohtuullisen matkan päässä ja helposti saavutettavissa. Luontolähtöisessä toiminnassa on huomioitava myös sään vaikutus toiminnan onnistumiselle, ja näin ollen laadimme myös varasuunnitelmat ulkona järjestettävillä toimintakerroilla. Yhteisen kielen puuttumisen tuomat haasteet pyrimme minimoimaan käyttämällä selkokieltä ja hyödyntämällä kuvia ja elekieltä sekä näyttämällä esimerkkiä. Kunnioitimme toiminnan suunnittelussa myös osallistujien kulttuuritaustaa huomioimalla esimerkiksi Ramadanin ajankohdan vaikutuksen, ja sen tuomat rajoitukset toiminnalle.

10.2 Toteutusvaiheen kuvaus

Toimintakerrat käynnistyivät toukokuussa 2019. Alun perin suunnittelemaamme aloitusajankohta huhtikuussa osoittautui aikataulullisesti mahdottomaksi, emmekä ehtineet suunnittelemaan toimintakertoja siihen mennessä niin hyvin, kuin olisimme itse halunneet. Tästä syystä päätimme siirtää aloitusajankohtaa, jotta saisimme suunniteltua mielestämme riittävän laadukkaat, mielekkäät ja kotoutumista tukevat toimintakerrat. Toteutimme yhteensä kuusi toimintakertaa toukokuuskuun välillä. Heinäkuussa emme järjestäneet toimintaa, koska pakolaisohjaajilta saamamme tiedon mukaan heinäkuu on kohderyhmällämme lomakuukausi, jonka arveltiin vaikuttavan toimintaan osallistumiseen heikentävästi. Toimintaa järjestimme noin kahden viikon välein, ja yhden kerran kesto oli keskimäärin kaksi tuntia. Osa toimintakerroista tapahtui ulkoilmassa, ja osa järjestettiin kylän keskeisellä paikalla olevassa Kyläkammarissa, minne oli kaikilla osallistujilla helppo pääsy. Yksi kerroista järjestettiin Työväentalolla, joka mahdollisti leipomista sisältävän toiminnan toteutumisen.

Teimme pari viikkoa ennen toiminnan alkamista esitteen touko- ja kesäkuun toimintakerroista jaettavaksi kohderyhmälle (LIITE 3). Teimme myös toisesta toimintakerrasta alkaen esitteet jokaisesta tulevasta toimintakerrasta. Esitteissä kuvattiin selkokielellä toiminnan sisältö, ajankohta, paikka ja ennakoitautumistiedot (LIITTEET 4–10). Toiminnan mainostamiseen ja ilmoittautumisten

vastaanottamiseen käytimme yhteistä WhatsApp-ryhmää. Lähetimme toiminnan esitteet myös yhteistyökumppanillemme.

Onnistuimme järjestämään kohderyhmän äänestystuloksen perusteella valituista toimintakerroista kuusi heitä eniten kiinnostanutta: luonnonkosmetiikan valmistaminen, hyötykasvien istuttaminen, hevostallivierailu, leivonta, sienestys sekä askartelu luonnonmateriaaleista. Äänestyksessä ääniä saaneiden mansikanpoiminnan ja laavuretken jouduimme jättämään pois mansikkatilavierailun järjestämisen hankaluuden sekä laavun kaukaisen sijainnin ja siitä johtuneiden kulke- mishaasteiden vuoksi. Näille kerroille suunnittelimme korvaavaksi ohjelmaksi aistira- dan metsäpolulla ja piknikin läheisellä rannalla. Suurin osa toimintakerrois- tamme toteutui äiti-tytärparien yhteisenä tekemisenä heidän välisen vuorovaiku- tuksen ja siteen vahvistamiseksi.

Ensimmäisellä toimintakerralla ohjelmassa oli luonnonkosmetiikan tekoa. Tavoit- teena oli oman kädenjäljen näkeminen ja tutustuminen kasvien ja muiden luon- nonmateriaalien hyödyntämisen käyttötapoihin sekä suomalaiseen tapakulttuu- riin äitienpäivän ajankohtaisuus huomioimalla. Tälle toimintakerralle emme saa- neet yhtään osallistujaa mukaan. Tämä haastoi meitä pohtimaan toimintakerto- jemme tehokkaampaa markkinointia sekä ennakoilmoittautumisen käyttöönot- toa.

Toisen toimintakerran teemana oli yrttien ja kasvien istutus. Opettelimme teke- mään itse taimipotteja sanomalehdestä ja istutimme yrttejä sekä kesäkukkia. Harjoittelimme erilaisten kasvien ja yrttien tunnistamista ja nimeämistä sekä tu- tustuimme omavaraisuuteen ja luonnonantimien hyödyntämiseen. Tälle toiminta- kerralle saimme mukaan neljä aktiivista osallistujaa.

Kolmannella toimintakerralla menimme piknikille lähiympäristössä sijaitsevalle rannalle. Tavoitteena oli tutustuttaa osallistujia suomalaiseen luontoon ja kasvei- hin kuvallista kasvistolomaketta käyttäen, ja tutustua syötäviin luonnonkasveihin niitä maistamalla ja paperille tulostettujen kuvien avulla. Tutustuimme myös joka- miehen oikeuksiin kuvia käyttämällä. Tarjolla oli paikallisia suomalaisia herkkuja ja osallistujat toivat mukanaan omia perinneherkkujaan. Teimme myös taidetta

kasvien lehtiä ja maalia hyödyntäen. Tälle kerralle saimme mukaan seitsemän osallistujaa.

Neljäs toimintakerta oli vierailu ratsastuskeskukseen, missä tutustuimme hevoisiin ja osallistuimme tallin töihin. Osallistujilla oli myös mahdollisuus kokeilla ratsastamista ja kärryajelutusta. Toimintakerran tavoitteena oli mahdollistaa toiminnasta ja eläinten kanssa toimimisesta syntyvien hyvinvointivaikutusten saaminen, tutustuttaa osallistujat tallissa tehtäviin töihin ja ratsastusharrastukseen. Osallistujia oli tällä kerralla seitsemän.

Heinäkuun tauon jälkeen toimintamme viidennellä kerralla olisi ollut ohjelmassa kävelyretki paikalliselle luontopolulle, minne olisimme tehneet kuulo-, näkö-, hajuu-, maku- ja tuntoaistiaistipisteet. Toiminnan tavoitteena oli lähiluontoon tutustuminen eri aistien kautta ja luonnon hyvinvointivaikutusten saaminen. Tarkoitus oli myös poimia mustikoita tai puolukoita, joita olisimme hyödyntäneet seuraavalla leivontakerralla. Tälle toimintakerralle emme saaneet yhtään ennakoilmoittautumista, joten tapahtuman käytännön toteutus peruuntui. Tämä sai meidät pohtimaan ennen kaikkea toimintakertojemme asiakaslähtöisyyden merkityksellisyttä.

Kuudennella toimintakerralla leivoimme suomalaisia marjoja ja juureksia raaka-aineina hyödyntäen. Toiminnan tavoitteena oli mahdollistaa käsillä tekemisen positiiviset hyvinvointivaikutukset sekä suomalaisiin marjoihin, juureksiin ja leivonnaisiin tutustuminen. Lopuksi vietimme yhteisen kahvi- ja mehuhetken leivonnaisista nauttien ja keskustellen, jolloin osallistujat pääsivät harjoittelemaan myös suomen kielen puhumista rennossa ilmapiirissä. Toiminnassa korostuivat myös yhteisöllisyys sekä toiminnallisen ryhmätyöskentelyn edut yksilön hyvinvoinnille. Toimintaan osallistui viisi henkilöä.

Seitsemännellä toimintakerralla lähdimme sieniretkelle metsään, missä tutustuimme syötäviin sieniin paikallisen Martta -yhdistyksen sieniasiantuntijan johdolla. Sieniretkeen osallistui myös paikallisen pääväestön edustajia. Tavoitteena oli osallistujien luonnossa liikkumisen taitojen kehittäminen, luonnon

hyvinvointimahdollisuuksien kokeminen, sieniin ja sieniharrastukseen tutustuminen sekä vuorovaikutus kantaväestön kanssa. Toimintaan osallistui seitsemän henkilöä.

Viimeisellä toimintakerralla järjestimme yhteisen loppujuhlan, minkä tavoitteena oli palautteen kerääminen osallistujilta avoimen ryhmähaastattelun avulla. Käytimme keskustelun virittämisen apuna tapahtumakerroilta ottamiamme valokuvia. Loppujuhlaan kutsuimme mukaan myös toiminnassamme mukana olleet yhteistyötahot. Loppujuhlassamme oli seitsemän osallistujaa. Juhlan lopussa osallistujat saivat tehdä kotiin viemisiksi luontoaiheisia kortteja ja prinsessa Ruususen jalkakylpypurkit.

10.3 Arvioinnin toteuttaminen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Green Care -menetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksia kiintiöpakolaisäitien ja -tyttöjen kotoutumisen tukemisessa toteuttamalla heille luonto- ja eläinlähöisiä, toiminnallisia tapahtumakerroja. Eri toimintakerroilla toteutuneen havainnoinnin avulla pyrimme havainnoimaan osallistujien toimintaa, heidän keskinäistä vuorovaikutustaan sekä käyttäytymistä. Avoimen ryhmähaastattelun kautta tarkoituksenamme oli saada selville toimintakerroillemme osallistuneiden äiti-tytärparien kokemuksia, ajatuksia ja tunteita sekä heidän oppimiaan asioita opinnäytetyömme aihepiiriin liittyen. Aineistomme analysoimisessa hyödynsimme väljää sisällönanalyysia aineistosta nousevia keskeisiä teema-alueita esiin nostaen.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013, 214–217) mukaan havainnoinnin avulla yksilöiden ja ryhmien toiminnasta voidaan saada välitöntä tietoa, ja havainnointia voidaan hyödyntää hyvin esimerkiksi vuorovaikutussuhteiden tutkimisessa. Havainnointia on heidän mukaansa mahdollista toteuttaa paitsi strukturoidusti, myös vapaasti ja luonnolliseen toimintaan mukautuen. Kun havainnoimme osallistujia toimintakerroilla, kiinnitimme huomiota ennen kaikkea sekä äiti-tytärparien että koko osallistujaryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen tarkasteluun osallistumalla toimintaan myös itse aktiivisesti ohjaajan roolissa.

Havainnoinnissa kiinnitimme huomiota osallistujien sanalliseen ja sanattomaan viestintään sekä ryhmätoiminnan tunnelmaan. Eri toimintakerroilla havainnoimme neljästä seitsemään henkilöä. Kirjasimme havaintojamme opinnäytetyöpäiväkirjaamme toimintakertojen jälkeen. Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtaisen opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin väline, eräänlainen ”muisti”, johon myös lopullinen opinnäytetyöraportti vahvasti pohjautuu. Opinnäytetyöpäiväkirjaan on mahdollista ja viisasta kirjata esimerkiksi omia pohdintoja, ideointeja, aiheesta poimittua kirjallisuutta sekä opinnäytetyöprosessin mukanaan tuomia muutoksia. (Vilka & Airaksinen 2004, 19–20.) Jokaisen toimintakerran päätteeksi pyysimme osallistujilta myös suullista palautetta ja kehittämissuhteita toimintaamme liittyen. Toimintakerroistamme otimme myös valokuvia, jotta voimme havainnollistaa opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden kuvaamista ja palauttaa toimintakerrat paremmin mieleen, kun kirjoitamme opinnäytetyön raporttia.

Viimeisellä toimintakerrallamme toteutimme osallistujille avoimen ryhmähaastattelun, jonka avulla pyrimme keräämään kokoavaa palautetta eri toimintakertojemme sisältöjen herättämistä ajatuksista, kokemuksista, annista sekä toiminnan tarpeellisuudesta osallistujien näkökulmasta. Eskolan ja Suorannan (2003, 94–97) mukaan ryhmähaastattelua voidaan käyttää esimerkiksi informaation hankkimiseen ja ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen tutkimiseen. Tavoitteena on usein keskustelun aikaansaaminen tutkijan haluamista teemoista. Avoimessa haastattelussa keskustelu voi edetä vapaasti tarkasteltavan aihealueen sisällä (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2013, 208–209). Avoimen haastattelumme aihealueita olivat eri toimintakertojemme herättämät ajatukset, kokemukset ja tunteet, suomalaisen kulttuuriin tai kieleen liittyvä uusien asioiden oppiminen sekä omaan kotipaikkakuntaan liittyvä uuden oppiminen. Lisäksi halusimme selvittää, kuinka hyödylliseksi osallistajat olivat toimintakertamme kokeneet. Ryhmähaastatteluumme osallistui seitsemän henkilöä, ja keskustelimme yksitellen vapaamuotoisesti käyttäen kuvia toiminnoista muistin virkistämiseksi.

Arvioimme toimintaamme kotoutumisen tukemisen ja Green Care -menetelmien yhdistämisen näkökulmasta havainnointimuistiinpanojen ja osallistujilta saadun haastattelupalautteen perusteella. Syksyllä 2019 toimintakertojen päätyttyä

analysoimme keräämämme aineiston ja viimeistelimme opinnäytetyön kirjallisen osuuden. Havainnoinnista ja haastattelusta saadulle aineistolle toteutimme väljää sisällönanalyysia ja pyrimme tuomaan esille osallistujien esittämiä keskeisiä teemoja toimintakertoille osallistumisen herättämien ajatustensa, kokemustensa ja tunteidensa pohjalta. Aineistosta nousevia keskeisiä teemoja hyödynsimme tapahtumakertojemme arvioinnissa. Kirjallisuuskatsauksen laatimisen ja keräämämme aineiston analysoinnin kautta pyrimme luomaan tarkastelemastamme ilmiöstä tiivistetyn kuvauksen. Halki opinnäytetyöprosessimme pidimme opinnäytetyöpäiväkirjaa kirjaten muistiin toimintakertojemme suunnitteluun, etukäteisvalmisteluihin, toteutukseen ja arviointiin liittyviä asioita sekä pohdintoja. Kohderyhmämme suostumuksella hyödynsimme toiminnallisen opinnäytetyömme dokumentoinnissa myös valokuvia asiakkaidemme yksityisyyden ja -tietosuojan huomioiden.

11 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

11.1 Avoimen ryhmähaastattelun tulokset

Viimeisellä tapaamiskerralla toteutimme avoimen ryhmähaastattelun osallistujille. Kaikki toiminnassa mukana olleet henkilöt eivät päässeet paikalle. Ryhmähaastatteluun osallistui 7 henkilöä. Ensin keskustelimme toiminnan aiheuttamista ajatuksista ja erityisesti mieleen jääneistä asioista, jonka jälkeen kävimme jokaisen toimintakerran läpi kuvien avulla. Keskustelimme Suomeen ja suomalaiseen kulttuuriin, suomen kieleen sekä omaan kotipaikkakuntaan liittyvien uusien asioiden oppimisesta. Osallistujat nostivat esille seuraavat teemat ja sisällöt: suomenkielisen luonto- ja eläinsanaston sekä luonnossa toimimisen taitojen oppiminen, terveelliseen ruokaan liittyvän tietotaidon kasvaminen sekä uusien paikkojen ja reittien oppiminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen oman kotipaikkakunnan sisällä. Avoimen ryhmähaastattelun tuloksena toimintakertojen herättämien ajatusten, tunteiden ja kokemusten näkökulmasta oli se, että kaikki osallistujat kertoivat pitäneensä toiminnasta ja kokeensa sen hyödylliseksi omassa arjessaan. Eräs toimintakerroillemme osallistunut äiti totesi, että ”kolme vuotta olen asunut täällä ja nyt opin enemmän kuin kolmen vuoden aikana”. Kaikkien toimintakertojemme sisällöt eivät olleet jokaisen osallistujan mieleen, mutta esimerkiksi tyttärten toivomalle ratsastuskerralle osallistuivat myös hevostoiminnasta ei niin innostuneet äidit. Äidin ja tyttären välisen yhteisen tekemisen merkitystä osallistujat pitivät tärkeänä. Jos osallistujat eivät saapuneet paikalle, he ilmoittivat syyksi usein ajan, ei kiinnostuksen puutteen. Meitä ohjaajia osallistujat kuvailivat mukaviksi ja iloisiksi, tapahtumakerroille oli miellyttävää ja helppoa tulla. Osallistujat toivoivat toimintakertojen jatkuvan myös tulevaisuudessa kera suuremman osallistujamäärän. Toimintakertojen kokonaisuuden osallistujat kokivat kaikkienensa onnistuneeksi, mielekkääksi ja antoisaksi, eikä heillä ollut esittää meille toiminnan kehittämisehdotuksia. Suuri osa haastateltavista kertoi myös jatkossa haluavansa toimia ja harrastaa luonnossa.

Suomen kielen taidon harjaannuttaminen toimi punaisena lankana jokaisella toimintakerrallamme: Piknik-retkellä osallistujat kertoivat oppineensa kuvatehtävän

avulla tunnistamaan ja nimeämään suomalaista kasvillisuutta sekä tuntemaan jokamiehen oikeuksia. Leivontakerralla osallistujat kokivat, että olivat oppineet lisää elintarvikkeisiin ja ruokakulttuuriin liittyvää sanastoa sekä leivontaohjeiden tulkittaa ja kertoivat leipovansa mielellään myös kotonaan. Sieniretkellä osallistujat kertoivat, että olivat pitäneet metsässä liikkumisesta ja sieniin liittyvän sanaston ja hyötykäytön mahdollisuuksien oppimisesta. Tällä retkellä osallistujat pääsivät vuorovaikutukseen myös paikallisen väestön kanssa. Suuri osa haastateltavista kertoi aikovansa myös jatkossa jalkautua suomalaiseen metsään.

Schubertin (2013, 63–65) mukaan maahanmuuttajan kotoutumisen kannalta keskeistä on, että hän oppii toimimaan uudessa maassa, ja tärkeää on myös pyrkiä löytämään tasapaino kahden kulttuurin välillä sekä luomaan sosiaalisia suhteita valtaväestön edustajien kanssa. Piknik-toimintakerrallamme pyrimme huomioimaan osallistujien oman kulttuuritaustan ehdottamalla, että vapaaehtoisuuteen ja omaan kiinnostukseensa pohjautuen äidit ja tyttäret voisivat tuoda retkieväskörimme myös omia perinneruokiaan tai -leivonnaisiaan. Yrttien ja kukkien istuttamiseen painottuneella toimintakerrallamme puolestaan huomioimme osallistujien etukäteen esittämän toiveen hyötykasvien istuttamisen ja käytön opettelemisesta. Ryhmähaastattelun tuloksena saimme selville, että puutarhanhoito on ollut useimmille osallistujille mieleinen harrastus jo aiemmin kotimaassa. Osallistujat kertoivat, että he olivat käyttäneet ja istuttaneet yrtejä innokkaasti kotiympäristössään myös toimintakertamme jälkeen. Sieniretkellä osallistujat puolestaan pääsivät vuorovaikutukseen myös paikallisen väestön kanssa. Ratsastus oli osalle osallistujista entuudestaan tuttua kotimaasta, ja osa kertoi haluavansa mennä myös uudelleen ratsastamaan. Ratsastuskerralla osallistujat kertoivat, että olivat oppineet lisää hevostenhoidosta ja tallin töistä. Osa osallistujista kertoi, että melkein kaikkien toimintakertojemme teemat ja toteutuspaikat olivat heille uusia, toisille osa toiminnoista ja paikoista olivat jo entuudestaan ainakin jossain määrin tuttuja.

11.2 Osallistuvan havainnoinnin tulokset

Osallistujien vuorovaikutus suhteessa meihin ohjaajiin oli luontevaa, avointa, kunnioittavaa ja luottamusta osoittavaa. Äiti-tytärparien keskinäinen vuorovaikutus oli havaintojemme mukaan lempeää ja niin ikään toinen toistaan vahvuuksien mukaan ohjaavaa. Osallistuvassa havainnoinnissamme onnistuimme mieles-tämme monipuolisesti havainnoimaan osallistujien keskinäisiä vuorovaikutussuh-teita osallistumalla aktiivisesti yhteiseen toimintaan. Toimintakertojen mielekkyy-destä kertoi se, että osallistujat kyselivät aina toiminnan lopuksi seuraavan kerran ajankohtaa ja sisältöä.

Toiminnat herättivät keskustelua ja muistoja omasta lähtömaasta, ja osallistujat vertailivat paljon Suomea ja omaa lähtömaataan toisiinsa toimintojen aikana. Ver-tailun ja muistelun kohteina olivat esimerkiksi luonto ja kasvillisuus, sää, puutar-hatyöt, syötävät luonnon kasvit, eläimet sekä kulttuuri ja tavat. Tällaisten keskus-telujen ansiosta opimme itsekkin paljon heidän lähtömaastaan ja kulttuuristaan. Havainnoissa korostui osallistujien yhdessä tekemisen ilo.

Ratsastuskeskusvierailulla mielihyvää tuotti erityisesti hevosten silittäminen, har-jaaminen, syöttäminen, ratsastus ja ponikärriajelu. Osallistujat saivat onnistumi-sen kokemuksia ja rohkaistuvat hevosten kanssa toimimiseen. Leivontakerralla osallistujat ottivat kuvia valmiista leivonnaisista, ja olivat silminnähden iloisia ja tyytyväisiä yhteisestä leipomisesta ja uusien suomalaisten reseptien oppimi-sesta. Piknik-kerralla oli rauhallinen ja kiireetön tunnelma, jolloin oli aikaa kes-kustella osallistujien kanssa enemmän. Keskusteluaiheet liittyivät pääasiassa luontoon, osallistujien kulttuuriin ja suomalaiseen kulttuuriin. Keskustelimme myös tyttöjen koulutussuunnitelmista ja toiveammateista. Syötävät luonnon kas-vit herättivät mielenkiintoa. Osallistujat kertoivat Syyriassa kasvavista syötävistä luonnonkasveista, joita on heidän kertoman mukaan paljon. Ihmetystä aiheutti se, että Suomessa myös koivunlehdet ovat syötäviä. Yrttien ja kasvien istutus-kerta oli osallistujien mukaan mieluisaa ja mukavaa. Toiminnassa oli hyvää eri-laisten istutusten teko, ja että kasveina oli sekä koristeeksi että syötäväksi tarkoi-tettuja kasveja. Erityisesti sitruunamelissa oli mieluisa yrtti, joka oli tuttu koti-maasta. Osallistujat tunnistivat sen tuoksun perusteella, ja ilahtuivat kun tietävät

nyt sen suomenkielisen nimen, ja voivat ostaa sitä kaupasta. Sanomalehtipotiit olivat uusi asia ja osallistujien mielestä hyvä idea, ja he aikoivat tehdä niitä myös kotona.

Osallistuvan havainnointimme eri toimintakertojen yhteenvetona voimme todeta, että toimintakerroillamme vallitsi mukava ja vapaamuotoinen yhdessä tekemisen ja keskustelemisen henki. Vuorovaikutus osallistujien kesken oli varsin avointa ja osallistujat myös pyrkivät tukemaan toinen toisiaan omien vahvuuksiensa, kuten esimerkiksi toista paremman kielitaidon, kädentaitojen tai paikallistuntemuksen mukaisesti. Emme havainneet yhteisen kielen ja tulkin puuttumisen aiheuttaneen ongelmia osallistujille. Onnistuimme kommunikoimaan hyvin myös nonverbaalisen viestinnän avulla ja esimerkkiä näyttämällä.

12 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

12.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena on ollut tarkastella, millä tavoin Green Care -menetelmiin lukeutuvan vihreän voiman avulla voitaisiin mahdollisesti edistää kiintiöpakolaisäitien ja -tyttöjen kotoutumista. Tarkoituksenamme on ollut ennen kaikkea hyödyntää luonto- ja eläinlähöisiä menetelmiä pienellä maaseutupaikkakunnalla asuvien, toimintaamme osallistuvien henkilöiden kotoutumisen edistämisen näkökulmasta. Pyrkimyksenämme on ollut niin ikään kehittää sosiaalialan ammatillisia käytäntöjä Green Careen liittyvää menetelmätietoutta lisäämällä huomioiden opinnäytetyömme yhteistyötahon esittämät toiveet ja tarpeet. Maahanmuuttajien kotoutumisen tukemista voidaan kuitenkin mielestämme pitää myös laajana yhteiskunnallisena tavoitteena. Pakolaisten kasvaneen määrän vuoksi on tarvetta löytää uusia pysyviä tapoja pakolaisten kotoutumisen tukemiselle. Luontolähtöinen kotoutuminen auttaa pakolaisten kotoutumisessa, tarjoaa ympäristökasvatusta ja lisää ympäristötietoisuutta. (Gentin ym. 2018, 21.) Haastattelu- ja havainnointiaineistomme perusteella voimme kokoa vasti todeta, että Green Care -menetelmiä hyödyntämällä on mahdollista monipuolisesti tukea maahanmuuttajien kotoutumisen edistämistä. Toimintakerrat edistivät osallistujien vuorovaikutuksellista, rakenteellista, kulttuurista ja identtifiöivää kotoutumista.

Haastattelutilanne toteutui mielestämme hyvin avoimena, vapaamuotoisena keskusteluna, minkä aikana kävimme läpi kaikki etukäteen laatimamme haastattelun teema-alueet siten, että kysyimme selkokiehisiä kysymyksiä ja tuimme ymmärrystä kuvin. Näin ollen avoimen ryhmähaastattelun toteutuminen vastasi mielestämme hyvin sille etukäteen asettamiimme tavoitteita. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuloksena voimme todeta, että toteuttamallamme Green Care -toiminnalla oli monipuolinen merkitys kiintiöpakolaisäitien ja -tyttöjen kotoutumisen tukemisessa pienessä maaseutukunnassa. Green Caren vihreän voiman -menetelmiä hyödyntämällä onnistuimme edistämään osallistujien suomen kielen taitoa, yhteisöllisyyttä, suomalaiseen kulttuuriin liittyvää tietämystä,

paikallistuntemusta sekä hyvinvointia. ”Vieraat kulttuurit vierellä kulkemaan” -hankkeen tavoitteiden edistämistä pystyimme omalta osaltamme toteuttamaan tukemalla osallistujien suomen kielen taidon oppimista, kasvattamalla heidän luontoon liittyvää tietotaitoaan ja paikallistuntemustaan sekä toteuttamalla kotoutumisen tukemiseen tähtäävää yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Toimintakerroillemme osallistuneiden määrä (4–7 henkilöä) oli pienempi, mitä toiminnan suunnitteluvaiheessa luulimme osallistujamäärän olevan. Ryhmän pienempi koko osoittautui kuitenkin mielestämme sopivaksi, osallistujat olisivat toivoneet suurempaa osallistujamäärää. Olisimme voineet ottaa toimintaan mukaan kantaväestön äitejä ja tyttäriä kotoutumisen kaksisuuntaisuutta ja sosiaalisia suhteita edistääksemme. Toimintakertojemme määrä olisi voinut olla vähäisempi, koska toimintojen suunnittelu ja ennakkovalmistelut osoittautuivat välillä rasakiksi, ja olisimme saaneet opinnäytetyömme käytännön toteutuksen ja tavoitteet toteutettua vähäisemmälläkin määrällä. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu, toteutus ja kirjallisen työn kirjoittaminen on ollut työlästä, mutta antoisaa ja mielenkiintoista. Työskentelystä mielekästä teki meitä kiinnostava aihe. Toivomme, että opinnäytetyöstämme on hyötyä maahanmuuttajien parissa työskenteleville ammattilaisille, ja että pystymme opinnäytetyömme kautta tuomaan esille Green Care-menetelmien käyttömahdollisuuksista kotoutumisen tukemisessa. Opinnäytetyön tekemisen haasteina oli teoriatiedon rajaaminen ja aika- ja tilalliset haasteet. Joitakin toimintakertojemme toimintoja olisi ollut hyvä kokeilla etukäteen itse, jolloin olisi voinut ennakoida paremmin mahdolliset ongelmatilanteet. Luontolähtöisessä kotoutumisesta tukevassa toiminnassa tulee huomioida kohderyhmän tausta ja yksilölliset tarpeet. Maahanmuuttajien tausta ja kulttuuri- tausta vaikuttavat luontosuhteeseen, ja joillekin luonto voi olla hyvinkin vieras elementti. Tutustumalla toimintaan osallistujiin etukäteen ja osallistamalla heidät toiminnan suunnitteluun, saadaan huomioitua yksilöllisesti toiminnan rajoitteet ja mahdollisuudet.

Rautalammin kunnassa vuosina 2015–2018 toteutetulle VIEKKU -hankkeelle asetettuja tavoitteita olivat pakolaisten kotoutumisen edistäminen muun muassa hyödyntämällä aktiivista yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa sekä tukemalla

pakolaisten suomen kielen oppimista ja savolaiseen elämäntapaan sopeutumista (Euroopan unionin sisäasioiden rahastot. Toimintaa ja tuloksia. Hankkeiden esitelyjä). Omassa opinnäytetyössämme toimimme yhteistyössä Rautalammin Martat ry:n edustajien kanssa sieniretkemme toteutuksen suhteen sekä Rautalammin Ratsupalvelut Oy:n kanssa ratsastuskeskusvierailumme osalta. Onnistuimme tutustuttamaan toimintaamme osallistuneita äitejä ja tyttäriä paikallisiin toimijoihin sekä heidän tarjoamiinsa palveluihin. Avoimen ryhmähaastattelun tulosten perustella osallistujat haluavat myös jatkossa mahdollisesti jatkaa yhteistyötä näiden toimijoiden kanssa.

12.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Kun arvioidaan opinnäytetyön tuloksia, meidän on tärkeää kiinnittää huomiota havaintojemme teoriapitoisuuteen. Se tarkoittaa Tuomen ja Sarajärven (2009, 20, 96) mukaan sitä, millaisia merkityksiä tutkittavalle ilmiölle annamme, millainen käsityksemme kyseisestä ilmiöstä on ja millaisia välineitä tutkimuksessamme käytämme, vaikuttavat tutkimuksemme tuloksiin. Ne tuovat esille yleisesti tunnetun ajatuksen havaintojen teoriapitoisuudesta: puhtaita, objektiivisia havaintoja ei ole olemassa, vaan jo esimerkiksi tutkijan käyttämät käsitteet, menetelmät ja tutkimusasetelmat väistämättä vaikuttavat osaltaan tutkimuksen tuloksiin. Näin ollen teoriapitoisuutta voidaan pitää tutkimuksen merkittävänä lähtökohtana. Tähän olemme omassa havainnoinnissamme tietoisesti pyrkinneet kiinnittämään huomiota. Havainnoijina pystyimme näkemään tutkimamme asiat ja ilmiöt oikeissa konteksteissaan. Havainnoimalla saimme siis kerättyä suoraa tietoa toimintaamme osallistuneiden toiminnasta, käyttäytymisestä ja keskinäisestä vuorovaikutuksesta riippumatta heidän erilaisista suomen kielen taitotasostaan. Mielestämme onnistuimme tällä tavoin täydentämään hienosti haastattelun kautta hankkimaamme aineistoa. Tutkimusaineistomme sisällönanalyysissa pyrimme pitämään erillään tekemämme havainnot ja tulkintamme niistä.

Olennaista meidän on toki ollut arvioida myös sitä, millaisia merkityksiä haastattavamme antavat esittämillemme asioille sekä sitä, millä tavoin haastattelu ja havainnointi vuorovaikutustilanteina vaikuttavat näiden merkitysten antamisen

syntyyn. Avoin ryhmähaastattelu meidän haastattelijoiden sekä haastateltavien välillä oli vahvasti dialoginen vuorovaikutustilanne, mihin haastateltavien suomen kielen taitoon liittyvät kysymykset toivat oman lisänsä. Haastattelutilanteessa hyödynsimme selkokielistä puhetta sekä kuvia puheemme tukena. Avoin haastattelu on ilmiökeskeinen, eikä tutkimuksen viitekehys varsinaisesti määrää haastattelun suuntaa. Kuitenkin se, mitä tutkittavasta ilmiöstä jo ennalta tiedetään, on oiva väline helpottamaan tutkijaa hahmottamaan tutkimaansa ilmiötä.

Koimme tärkeäksi kertoa haastateltavillemme, mitä tarkoitusta varten haastateltua ja havainnointia toteutamme. Tutkimuseettiset näkökulmat huomioiden toimme esille myös toimintakerroillemme osallistujien anonymiteetin suojan varmistamisen ja osallistumisen vapaaehtoisuuden. Puumalan ja Kynsilehdon (2017, 357) mukaan suoraviivainen, strukturoitu haastattelu saattaa aiheuttaa vahvaa epätietoisuuden tunnetta erityisesti turvapaikanhakijoissa ja paperittomissa henkilöissä. Tiedonkeruu haastaa tutkijaa menetelmälliseen herkkyyteen, ja avoimehko, kohtaava ja toiminnallinen haastatteluvuorovaikutus on usein haastateltavan suhteen osuva valinta. Tätä ennakoimme ja todensimme myös omassa opinnäytetyössämme: Avoin kiintiöpakolaisäitien ja -tyttärien ryhmähaastattelu osoittautui mielestämme antoisaksi ja kokoavaksi tavaksi saada tietoa toimintakerroillemme osallistuneiden henkilöiden kokemuksista Green Caremenetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksista kotoutumisen edistämiseksi.

Olemme pyrkineet kohtelevaan osallistujia tasa-arvoisesti ja oikeudenmukaisesti, toimimaan vapaaehtoisuuteen pohjautuen ja asiakaslähtöisesti sekä tuottamaan osallistujien hyvinvointia edistävää tietoa ja kokemuksia. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen tärkeimpiä periaatteita, ja myös luonnon moninaisuuden sekä aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön arvostaminen ovat tärkeitä huomioitavia asioita. Alle 15-vuotiaiden tutkimukseen osallistumisesta päättää ensisijaisesti lapsen huoltaja. Tämän olemme niin ikään toiminnassamme huomioineet. Tuomen ja Sarajärven (2009, 125, 127) mukaan eettisyys linkittyy myös tutkimuksen arviointi- ja luotettavuuskriteereihin, sillä eettiset näkökannat vaikuttavat tutkijan tekemiin valintoihin, ja toisaalta myös tutkimuksen tuloksilla voi olla vaikutusta eettisiin

ratkaisuihin. Opinnäytetyöprosessimme eri vaiheissa olemme pyrkineet rehellisyyteen, tarkkuuteen ja huolellisuuteen.

Osallistavan kehittämisen periaatteiden mukaisesti pyrimme opinnäytetyömme prosessin eri vaiheissa toimimaan yhteistyössä työelämäyhteistyötahomme kanssa: pyrimme kehittämään uudenlaisia toimintamalleja ja hyviä käytäntöjä kiintiöpakolaisten kotoutumisen edistämiseen. Opinnäytetyöraportillamme toivomme olevan positiivista vaikutusta myös kotoutumista tukevan toiminnan toteuttamiseen jatkossa. Diakonia-ammattikorkeakoulun edustamien arvojen mukaisesti pyrimme opinnäytetyömme eri vaiheissa myös avoimen vuorovaikutuksen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteuttamiseen hyödyntämällä kehittelevää työtettä ja ammatillista reflektiivisyyttä.

Teoriatiedon hankinnassa käytimme lähdekritiikkiä, ja käytimme työssä luotettavista lähteistä olevaa tietoa. Käytimme lähteinä mahdollisimman tuoretta lähdemateriaalia. Toimintakertojemme kuvauksista, valokuvista ja kerätystä palautteesta ei voi tunnistaa osallistujia. Toimintakertojemme esitteissä käytimme vain vapaasti käytettävissä olevia kuvia.

12.3 Ammatillinen kasvu

Lähtökohtaisesti olimme olleet jo pitkään kiinnostuneita monikulttuurisuustyöstä ja työskennelleet turvapaikanhakijoiden kanssa. Meitä yhdisti myös kiinnostus luontoon ja eläimiin. Olemme käyneet opinnäytetyöprosessin aikana Green Care -aiheisia kursseja, jotta voimme lisätä tietoaamme Green Caresta ja sen mahdollisuuksista. Green Care -menetelmiin pohjautuvan, kotoutumista tukevan toiminnan suunnittelu ja toteutus oli meitä ammatillisesti kehittävä kokemus. Teimme reflektointia koko opinnäytetyöprosessin ajan. Varsinkin kaksi toimintakertaa, joille emme saaneet yhtään osallistujaa, haastoi meidät pohtimaan toimintamme kiinnostavuutta, kohderyhmän soveltuvuutta, omaa osaamistamme ja kehittämään toimintaamme. Saimme kokemusta kehittämistoiminnasta, ryhmän ohjauksesta, ja tietomme Green Caresta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä monipuolisista käyttömahdollisuuksista lisääntyi valtavasti. Myös tietomme

kohderyhmän kulttuurista ja toiminnassa huomioitavista asioista lisääntyi. Myös vuorovaikutustaitomme eri kulttuurista olevien ihmisten kanssa kasvoi. Näitä saamiamme oppeja voimme varmasti hyödyntää tulevaisuudessa sosionomeina, minkä tahansa asiakasryhmän kanssa työskennellessä.

Opinnäytetyöprosessi haastoi meitä ammatillisesti pohtimaan kotouttamistyön moninaisia mahdollisuuksia ja haasteita sekä suomalaisessa yhteiskunnassa, erilaisissa yhteisöissä että yksilötasolla. Myös naisten ja tyttöjen asema monikulttuurisuuskeskusteluissa synnytti meissä monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumista pidämme tulevina sosionomeina yhtenä tärkeimmistä työtämme ohjaavista arvoista. Sosiaalialan ammattilaisen eettisten ohjeiden soveltaminen konkretisoitui mielestämme toiminnassamme hienosti ja moniulotteisesti. Eettisesti laadukkaan ja asiakaslähtöisen työskentelyn periaatteita pohdimme laajasti prosessimme eri vaiheissa, ja tämä oli mielestämme omiaan kasvattamaan omaa ammatillisuuttamme. Kestävän kehityksen periaatteiden mukaisen toiminnan toteuttaminen ja sen laaja-alainen merkityksellisyys nousivat niin ikään vahvasti esiin pohdinnoissamme opinnäytetyöprosessimme eri vaiheissa.

Omaa ammatillista osaamistamme onnistuimme kasvattamaan monipuolisesti monikulttuuriseen työhön, luontolähtöisten ohjausmenetelmien hyödyntämiseen sekä ryhmien ohjaukseen liittyen. Toivomme opinnäytetyömme lisäävän tietoa Green Care -menetelmien käyttämisen hyödyistä ja mahdollisuuksista maahanmuuttajien parissa työskentelevien ammattilaisten keskuudessa.

LÄHTEET

- Alitolppa-Niitamo, A. & Leinonen, E. (2013). Perhe, nuoret ja maahanmuutto. Teoksessa A. Alitolppa-Niitamo, S. Fågel, & M. Säävälä (toim.), *Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä* (s. 96-97). Helsinki: Kirjapaino Fram.
- Alitolppa-Niitamo, A. & Säävälä, M. (2013). Johdattelua kirjan teemoihin. Teoksessa A. Alitolppa-Niitamo., S. Fågel & M. Säävälä (toim.), *Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä* (s. 6-7). Helsinki: Kirjapaino Fram.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. (09.07.2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*. Saatavilla <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2012.00234/full>
- Berg, K. (2008). Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöliiton Väestöntutkimuslaitos. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Saatavilla 25.10.2019 https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4c8d73b9ada13407f84adb3d23bab1d4/1571848835/application/pdf/8644656/%C3%84itiys%20kulttuurisina%20odotuksina_Berg_2008.pdf
- Castaneda, A. E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miittinen, T., Santalahti, P. (2018). *Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa: PALOMA-käsikirja*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2003). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 27–29). Juva: Bookwell Oy

- Euroopan unionin sisäasioiden rahastot. Toimintaa ja tuloksia. Hankkeiden esittelyjä. Saatavilla 20.10.2019 <https://eusa-rahastot.fi/toimintaa-ja-tuloksia/hankkeiden-esittelyja/rautalammen-viekku>
- Gentin, S., Chondromatidou, A.M., Pitkänen, K, Dolling, A., Præsthholm A.& Pálsdóttir, A. M. 2018. Defining nature-based integration. Perspectives and practices from the Nordic countries. Reports of the Finnish environment institute. Saatavilla <http://hdl.handle.net/10138/236244>
- Green Care Finland ry a. Green Care. Menetelmät. Saatavilla 28.9.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>
- Green Care Finland ry b. Green Care. Menetelmät. Luonto kuntoutusympäristönä. Saatavilla 28.9.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>
- Green Care Finland ry c. Green Care. Saatavilla 28.9.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/>
- Green Care Finland ry d. Green Care. Menetelmät. Eläinavusteiset menetelmät. Saatavilla 30.9.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- Green Care Finland ry e. Green Care. Menetelmät. Puutarhan käyttö. Saatavilla 30.9.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>
- Green Care Finland ry f. Green Care. Menetelmät. Maatilan käyttö. Saatavilla 30.9.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>
- Heckmann, F. (2005). Integration and Integration Policies. Bamberg: European Forum for Migration Studies. Saatavilla <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ss0ar-192953>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2004). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Honkasalo, V. (2011). *Tyttöjen kesken. Monikulttuurisuus ja sukupuolten tasa-arvo nuorisotyössä*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 109. Helsinki: Unigrafia.

- Hughes, D. A. & Ritanen, L. (2011). *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus: toimivuutta kasvatukseen*. Tampere: PT-Kustannus.
- Hyvönen, H. (2008). Maa muuttuu, muuttuuko äitiys? Suomalaisten ja virolaisten kokemuksia äitiydestä maahanmuuton jälkeen. *Yhteiskuntapolitiikka* 73 (2008):5. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117521>
- Häyrinen, A. & Korva, A. (2015). "Äiti tytär kokemus oli ihana": Vuorovaikutusta vahvistava Sua varten -leiripäivä äideille ja tyttärille Oulunkylän seurakunnassa. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015112317256>
- Jokela, L. & Uusitalo M. (toim.) (2019). Yhteinen luonto kotouttaa. PoLut-hankkeen kokemuksia ja tuloksia luontolähtöisestä kotoutumisesta. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Tutkimusraportit ja koomateokset 14/2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-306-5>
- Kahilaniemi, E. (2016). *Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin*. Tampere: Viestipaino.
- Kiuru, H., Kuusisto, H., Laulajainen, J. & Vuori, J. (toim.) (2017). *Sata omenapuuta - Hyvät käytännöt nuorten kotoutumiseen*. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 40. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Korhonen, V. & Puukari, S. (2013). Kohti monimuotoisuuden haltuunottoa - suunnistusmerkkejä matkalla tulevaan. Teoksessa V. Korhonen & S. Puukari (toim.), *Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö* (375–377). Juva: PS-kustannus.
- Kotouttamisen osaamiskeskus a. Kotoutumislain käsikirja. Kotouttamistyön periaatteet. Saatavilla 13.10.2019 <https://kotouttaminen.fi/kotouttamistyon-periaatteet>
- Kotouttamisen osaamiskeskus b. Kotoutumislain käsikirja. Kotoutumista edistävät toimenpiteet. Saatavilla 25.10.2019 <https://kotouttaminen.fi/kotoutumista-edistavat-toimenpiteet>

- Kotouttamisen osaamiskeskus c. Kotoutumislain käsikirja. Perheen kotoutumissuunnitelma. Saatavilla 18.10.2019 <https://kotouttaminen.fi/perheen-kotoutumissuunnitelma>
- L 1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>
- L 1386/2010. Laki kotoutumisen edistämisestä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>
- L 301/2004. Ulkomaalaislaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040301>
- Lassila, K. (2000). *Äidin ja tyttären välinen kasvatussuhde*. (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteen laitos). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2000852201>
- Laurila, A. (1996). *Äiti ja tytär: vallan ja rakkauden kehissä*. Helsinki: Kirjapaja
- Leikkilä, J. (2010). *Kaupunkiluonto maahanmuuttajien kotoutumisessa*. (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, sosiaalitutkimuksen laitos). Saatavilla <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-20913>
- Luonnonvarakeskus, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry (2018). *Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja*. Verkkojulkaisu. Saatavilla <http://ju-kuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Luonnonvarakeskus. Green Care. Mitä Green Care on? Saatavilla 25.11.2019 <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>
- Maahanmuuttovirasto. Tilastot. Kiintiöpakolaistilastot. Saatavilla 25.10.2019 <https://migri.fi/kiintiopakolaistilastot>
- Maahanmuuttovirasto. Turvapaikka Suomesta. Kiintiöpakolaiset. Saatavilla 25.10.2019 <https://migri.fi/kiintiopakolaiset>
- Markkula, R. (2011). *Ryhmätoiminta edistämässä maahanmuuttajaäitien ja -lasten osallisuutta suomalaiseen yhteiskuntaan* (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112515540>
- Martikainen, T. & Tiilikainen, M. (2007). *Maahanmuuttajanaiset: Käsitteet, tutkimus ja haasteet*. Teoksessa Martikainen, T. & Tiilikainen, M. (toim.)

Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ (s. 15). Helsinki: Väestöliitto.

Mielenterveystalo. Aikuiset. Itsehoito ja oppaat. Oppaat. Maahanmuuttajat. Saatavilla 2.9.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta_maahanmuutto_tuntuu.aspx

Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Saatavilla 10.9.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx

MTT, THL & Lapin AMK. (2014). Green Care -työkirja. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lapin ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Saatavilla <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>

Opetushallitus. Ilmasto- ja ympäristökasvatus sekä kiertotalous. Saatavilla 22.10.2019 <https://www.oph.fi/fi/ilmasto-ja-ymparistokasvatus-seka-kiertotalous>

Opetushallitus. Kotoutumisen tukeminen. Saatavilla 13.10.2019 <https://www.oph.fi/fi/tietoa-meista/kotoutumisen-tukeminen>

Palojärvi, H. (26.01.2015). Äitisuhteen merkityksestä naisena kasvamisessa [Luento]. Naistenkartano ry. Saatavilla 19.10.2019 <https://www.naistenkartano.com/aiti-tytar-suhde/>

Pollari, J. & Koppinen, M-L. (2011). *Maahanmuuttaja kohtaaminen ja opettaminen*. Juva: PS-kustannus

Puumala, E. & Kynsilehto, A. (2017). Turvapaikanhakijoiden ja paperittomien haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 357). Tampere: Vastapaino.

Rahkjärvi, E. (2016). *Yksintulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden kotoutuminen. Luontomenetelmät kotoutumisen tukena*. (Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden koulutusyksikkö). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605117332>

- Rautalammin kunta. Faktaa ja tietoa. Saatavilla 22.11.2019 <https://pakolaiset.rautalampi.fi/faktaa-ja-tietoa/>
- Rautalammin kunta. VIEKKU – Vieraat kulttuurit vierellä kulkemaan. Saatavilla 22.11.2019 <https://www.rautalampi.fi/projektit/arkisto/viekku-vieraat-kulttuurit-vierella-kulkemaan/>
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Tampere: Mediapinta.
- Saukkonen, P. (2016) Mitä on kotoutuminen? Kaupunkitiedon verkkolehti 4/2016. Saatavilla 24.10.2019 <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/mita-kotoutuminen>
- Saukkonen, P. (2017). Kotoutumisen seurantajärjestelmän kehittäminen Helsingin kaupungilla. Saatavilla https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17_08_31_Tutkimuskatsauksia_2_Saukkonen.pdf
- Schubert, C. (2013). Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) *Olemme muuttaneet – ja kotoutumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä* (s. 63-65). Helsinki: Väestöliitto.
- Siitari, H. (12.1.2016). Kotoutumispalvelut ja kotouttamisen käytännöt. Jyväskylän kaupunki. Kotoutumispalvelut. PowerPoint-esitys. Saatavilla 23.10.2019 <https://ely-keskus.fi/documents/10191/57282/Kotoutumispalvelut+ja+kotouttamisen+käytännöt++12012016+uusin.pdf/5a07141d-6bdf-4f64-8e8c-3e2e1395e941>
- Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset. Kiintiöpakolaiset. Saatavilla 13.10.2019 <https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset/kiintiopakolaiset>
- Sisäministeriö. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat ja pakolaiset. Saatavilla 26.10.2019 <https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset>
- Sisäministeriö. Tiedote 21.12.2018. Suomi vastaanottaa syyrialaisia ja kongolaisia sekä hätäevakuoituja pakolaisia vuoden 2019 pakolaiskiintiössä. Saatavilla 24.11.2019 https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410869/suomi-vastaanottaa-syyrialaisia-ja-kongolaisia-seka-hataevakuoituja-pakolaisia-vuoden-2019-pakolaiskiintiössä

- Soini, K. (toim.) (2014). Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Saatavilla <https://julkuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Saatavilla <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?se>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2016). Raportteja ja muistioita 2016:53. Selvitys maahanmuuttajanaisten ja -miesten asemasta ja sukupuolten tasa-arvosta. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75403/RAP%202016_53.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suomen Pakolaisapu. Pakolaisuus maailmalla. Saatavilla 13.10.2019 <https://pakolaisapu.fi/pakolaisuus-maailmalla/>
- Suomen Pakolaisapu. Pakolaisuus Suomessa. Saatavilla 30.9.2019 <https://pakolaisapu.fi/pakolaisuus-suomessa/>
- Suomen ympäristökeskus (2018). Luonto osana maahanmuuttajien kotouttamista Pohjoismaissa. Saatavilla 20.10.2019 [https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Luonto_osana_maahanmuuttajien_kotouttami\(47609\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Luonto_osana_maahanmuuttajien_kotouttami(47609))
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka.
- Säävälä, M. (2009). Naisia kotoutumassa Eurooppaan. Vertailevan Femage-hankkeen loppuraportti. Väestöntutkimuslaitos, Katsauksia E35. Helsinki: Väestöliitto. Saatavilla http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3d8a95d80d29829ba01adf3c1f9c322a/1571467945/application/pdf/386722/Femage_loppuraportti_1.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Maahanmuutto ja hyvinvointi. Saatavilla 2.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos b. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Maahanmuutto ja hyvinvointi. Maahanmuuttajien mielenterveys. Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveys. Saatavilla

28.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys/turvapaikanhakijoiden-ja-pakolaisten-mielenterveys/kotoutuminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos c. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Maahanmuutto ja hyvinvointi. Maahanmuuttajien toimintakyky. Saatavilla 28.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-toimintakyky>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos d. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Saatavilla 2.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus>

Tiilikainen, M. & Fingerroos, O. (2019). Perhe ja perheenyhdistäminen pakolaisten elämässä: esimerkkinä kahden suomensomalialaisen miehen elämäkulut. Teoksessa Lyytinen, E. (toim.) *Turvapaikanhaku ja pakolaisuus Suomessa* (s.314–315). Turku: Siirtolaisinstituutti.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Turtiainen, K. (2013). Maahanmuuttajien vastaanotto ja kotouttaminen kunnissa. Teoksessa V. Korhonen & S. Puukari (toim.), *Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö* (191–202). Juva: PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Saatavilla https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö a. Työelämä. Maahanmuuttajien kotouttaminen. Tietopaketti pakolaisten vastaanotosta kuntiin. Kiintiöpakolaiset. Saatavilla 25.10.2019 <https://tem.fi/kiintiopakolaiset>

Työ- ja elinkeinoministeriö b. Työelämä. Maahanmuuttajien kotouttaminen. Tietopaketti kotoutumisesta. Mitä kotoutuminen on? Saatavilla 13.10.2019 <https://tem.fi/mita-kotoutuminen-on->

- Työ- ja elinkeinoministeriö c. Työelämä. Maahanmuuttajien kotouttaminen. Kotouttamispolitiikka. Saatavilla 25.11.2019 <https://tem.fi/kotouttamispolitiikka>
- Vehmasto, E. (toim.) (2014). Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20 -julkaisu. Saatavilla <http://jukuriluke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.
- VoiMaa! -hanke. (2011-2013). Luonto hyvinvoinnin lähteenä –suomalainen Green Care. Saatavilla <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Väestöliitto (3.2.2015). Maahanmuuttajat. Koko perheen huomiointi vahvistaa maahanmuuttajien lasten koulumenestystä. Saatavilla 23.10.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/>
- Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (2019). Kohti luonnollista hyvinvointia. Levon-instituutin julkaisuja 143. Vaasa. Saatavilla <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ympäristöministeriö (2015). Ympäristökasvatuksen ja ympäristötietoisuuden kehittäminen. Raportteja 18/2015. Työryhmän ehdotukset. (s.10) Helsinki: Ympäristöministeriö. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10138/154138/YMra_18_2015.pdf?sequence=1
- Zimmermann, L., Zimmermann, K. F. & Constant, A. (2007). Ethnic Self-Identification of First-Generation Immigrants. *International Migration Review* 41(3). Saatavilla <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1747-7379.2007.00093.x>

LIITE 1. Toiminnan esite

Hyvinvointia luonnosta



Ryhmä äideille ja kouluikäisille tyttärille

Olemme sosionomiopiskelijoita Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyönämme järjestämme Rautalammilla pakolaistaustaisille äideille ja kouluikäisille tyttärille Green Careen perustuvaa toimintaa. Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Tavoitteenamme on sosiaalisten suhteiden vahvistaminen, hyvinvoinnin edistäminen ja lähiympäristöön tutustuminen. Toiminta-aika toukokuu-syyskuu 2019 (Huom! Ei heinäkuu). Kokoonnumme yhteensä 8 kertaa.

Tutustumme mm.



Eläimiin

Vierailemme hevostallilla ja kotieläinpuistossa



Luontoon

Retkeilemme laavulle, tutustumme luonnossa liikkuvan oikeuksiin



Kasveihin ja marjoihin

Istutamme kasveja, poimimme marjoja ja sieniä

Tervetuloa mukaan!

Kati ja Sari

LIITE 2. Ensimmäisen tapaamiskerran esitys ja äänestys toimintakertojen sisäl- löistä



Hyvinvointia luonnosta
Ryhmä aidoille ja kouluikäisille tytöille



Retkeily laavulle, ruuan valmistaminen nuotiolla




Mitä? Miksi? Milloin?

- ▶ Tulemme järjestämään Green Careen perustuvaa toimintaa. Green Care on luontoon liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämäntilaa
- ▶ Toiminta on osa oppinnytöitämme, ja teemme siitä kirjallisen raportin
- ▶ Tavoitteenamme on sosiaalisten suhteiden vahvistaminen, hyvinvoinnin edistäminen ja lähiympäristöön tutustuminen
- ▶ Tarkoitettu maahanmuuttajaisille ja tytöille
- ▶ Toiminta järjestetään pääasiassa erillaisissa luontoympäristöissä
- ▶ Toiminta alkaa toukokuussa ja loppuu syyskuussa 2019
- ▶ Tapaamisia yhteensä 8 kertaa



Metsässä kävely, luontoon ja kasveihin tutustuminen



Luonnon hyvinvointivaikutukset

- Luontoympäristöllä on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen psykiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin
- Luonnossa olominen
 - Rentouttaa ja rauhoittaa
 - Virkistää
 - Parantaa mielialaa ja itsetuntoa
 - Parantaa keskittymiskykyä
 - Vähentää stressiä
 - Laskee verenpainetta ja sykettä
 - Parantaa terveyttä ja kuntoa



Marjojen poimiminen



▶ Äänestys



Sienestys



LIITE 3. Touko- ja kesäkuun toimintakertojen esite

Hyvinvointia luonnosta



Ryhmä äideille ja kouluikäisille tytärille

TOUKOKUU

11.5. Luonnonkosmetiikan tekoa

Paikka: Kyläkammari

Aika: 12-14



25.5. Kasvien ja yrttien istutusta

Paikka: Kyläkammari

Aika: 12-14



KESÄKUU

12.6. Retki laavulle

Paikka: Etelä-Konneveden kansallispuisto,

Törmälän Metsätie 136

Aika 16-19



29.6. Vierailu ratsastuskeskukseen

Paikka: Rautalammin ratsastuskeskus,

Palolahdentie 24

Aika: 12-14



LIITE 4. Kasvien ja yrttien istutuskerran esite

Hyvinvointia luonnosta

RYHMÄ ÄIDEILLE JA KOULUIKÄISILLE TYTTÄRILLE



25.5.2019

ISTUTETAAN KASVEJA JA YRTTEJÄ

PAIKKA: KYLÄKAMMARI

AIKA: 12-14

Ilmoittautumiset **22.5.2019** mennessä numeroon
044 349 9200 tai 044 270 8942.



TERVETULOA!

T: Sosionomiopiskelijat Kati ja Sari

LIITE 5. Piknik-kerran esite

Hyvinvointia luonnosta

RYHMÄ ÄIDEILLE JA KOULUIKÄISILLE TYTTÄRILLE



PIKNIK

TO 13.6.2019

LÄHTÖ KLO 16

TAPAAMISPAIKKA: KYLÄKAMMARI

(Palotalon alakerta)

Ilmoittaudu **11.6.2019** mennessä

WhatsApp-ryhmässä (044 270 8942).

Luontoon
tutustumista ja
rentoa
yhdessäoloa



Tarjolla
syötävää ja
juotavaa

Voit ottaa
mukaan myös
omat eväät!

TERVETULOA!

T: Sosionomiopiskelijat Kati ja Sari

LIITE 6. Ratsastuskeskuskäynnin esite

Hyvinvointia luonnosta

RYHMÄ ÄIDEILLE JA KOULUIKÄISILLE TYTTÄRILLE



TUTUSTUTAAN HEVOSIIN

LAUANTAI 29.6.2019

KLO 10-12

PAIKKA: Rautalammin ratsastuskeskus
Palolahdentie 25

- Talliin ja töihin tutustumista
- Ratsastusta
- Kärriajelua



Ilmoittaudu perjantaihin **28.6.2019** mennessä
WhatsApp-ryhmässä (044 270 8942).

TERVETULOA!

T: Sosionomiopiskelijat Kati ja Sari

LIITE 7. Aistiratakerran esite

Hyvinvointia luonnosta

RYHMÄ ÄIDEILLE JA KOULUIKÄISILLE TYTTÄRILLE



METSÄKÄVELY LATSINMÄELLÄ

SU 18.8.2019

LÄHTÖ KLO 12

TAPAAMISPAIKKA: KYLÄKAMMARI

(Palotalon alakerta)

Ilmoittaudu **16.8.2019** mennessä
WhatsApp-ryhmässä (044 270 8942).

Tutustutaan
metsän
tuoksuihin,
ääniin,
makuihin,
väreihin,
kasveihin ja
eläimiin



TERVETULOA!

T: Sosionomiopiskelijat Kati ja Sari

LIITE 8. Leivontakerran esite

Hyvinvointia luonnosta

RYHMÄ ÄIDEILLE JA KOULUIKÄISILLE TYTTÄRILLE



LEIVONTAA

LA 24.8.2019

KLO 11

PAIKKA: KYLÄKAMMARI

(Palotalon alakerta)

Ilmoittaudu **22.8.2019** mennessä
WhatsApp-ryhmässä (044 270 8942).



TERVETULOA!

T: Sosionomiopiskelijat Kati ja Sari

LIITE 9. Sieniretken esite

Hyvinvointia luonnosta

RYHMÄ ÄIDEILLE JA KOULUIKÄISILLE TYTTÄRILLE



SIENESTYS

SU 8.9.2019

KLO 12

TAPAAMISPAIKKA: KYLÄKAMMARI

(Palotalon alakerta)

Ilmoittaudu **6.9.2019** mennessä
WhatsApp-ryhmässä (044 270 8942).



TERVETULOA!

T: Sosionomiopiskelijat Kati ja Sari

LIITE 10. Loppujuhlan esite

Hyvinvointia luonnosta

RYHMÄ ÄIDEILLE JA KOULUIKÄISILLE TYTTÄRILLE



LOPPUJUHLA

SU 21.9.2019

KLO 12

PAIKKA: KYLÄKAMMARI

(Palotalon alakerta)

Tervetuloa viimeiseen ryhmäkertaan, jossa pääset antamaan palautetta toiminnasta.

Lisäksi luontoaiheista askartelua ja kahvitarjoilu!



TERVETULOA!

T: Sosionomiopiskelijat Kati ja Sari

LIITE 11. Materiaalikansio



Green Care (GC) toimii sateenvarjokäsitteenä useille erilaisille tavoille toteuttaa hyvinvointia edistävää luontolähtöistä toimintaa. Hyvinvointivaikutukset ilmentyvät toiminnallisuuden, yhteisöllisyyden ja luonnon elvyttävyyden kautta. Green Care -toiminta perustuu esimerkiksi puutarhassa, metsässä, maatilalla, kaupungissa tai vaikkapa sisätiloissa toteutettaviin luontolähtöisiin menetelmiin. Toiminta voidaan jakaa luontohoivan (vihreän voiman) ja luontovoiman (vihreän voiman) palveluihin. Luontohoivalla viitataan säädöksin ohjattuun ja sosiaali- ja terveysalan koulutusta vaativaan hoivan sekä kuntoutuksen palveluihin. Luontovoiman palveluja puolestaan toteutetaan usein luontolähtöisinä harrastus-, kasvatus-, opetus -tai hyvinvointipalveluina. Palvelujen tuottajille ei esitetä sosiaali- ja terveysalan koulutusvaatimuksia, eikä niitä ole kasvatuspalvelut huomioimatta juridisesta tarkoin määritelty. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care.)

Tässä menetelmäkansiossa esittelemme toiminnallisessa opinnäytetyössämme “Vihreää voimaa: Green Care -menetelmät kiintiöpakolaisäitien ja -tyttärien kotoutumisen tukemisessa” hyödyntämiämme luontovoiman menetelmiä: tavoitteellinen puutarhatoiminta, luontolähtöinen toiminta sekä eläinavusteinen toiminta.

YRTTIEN JA KASVIEN KYLVÖ JA ISTUTUS

TARKOITUS: Käsillä tekeminen, yrtteihin ja kasveihin tutustuminen, suomen kielitaidon kehittäminen, kierrätysmateriaalien hyödyntäminen, hyvinvoinnin edistäminen

PAIKKA: Ulkona tai sisätilassa

AIKA: Noin 1,5 tuntia

MATERIAALIT: Sanomalehtiä, tyhjiä säilyketölkkejä, kyniä, paperia, multaa, sumutepulloja, pieniä kauhoja, yrttien ja hyötykasvien siemeniä, yrttejä, tyhjiä maitopurkkeja, sakset, kesäkukkia, parvekelaatikoita

TOTEUTUS: Yhteistyötä tehden äititytär-parit istuttavat vuorotellen eri pisteillä yrttien siemeniä (esim. sitruunamelissa, timjami ja basilika) sanomalehdistä valmistamiinsa taimipotteihin. Taimipotit nimetään sisältönsä mukaisesti maitopurkin suikaleista tehdyillä nimikylteillä. Yrteistä on malleina ruukkuyrtit tunnistamisen avuksi. Näin yrtteihin voi tutustua sekä näkö-, haju- että makuaistin välityksellä. Parvekelaatikoihin istutetaan kesäkukkia, esimerkiksi samettiruusuja.



LUONTOAIHEINEN KORTTIASKARTELU

TARKOITUS: Luonnonmateriaaleihin ja niiden käyttömahdollisuuksiin tutustuminen, luovuuden käyttäminen, yhteisöllisyyden edistäminen, suomen kielitaidon kehittäminen, suomalaisen tapakulttuuriin tutustuminen

PAIKKA: Sisätila, pöydän ääressä

AIKA: Noin puoli tuntia

MATERIAALIT: Erivärisiä korttipohjia, askarteluliimaa, värikyniä, luonto- ja eläinaiheisia kuvia, prässättyjä puiden lehtiä ja kasveja

TOTEUTUS: Osallistujia pyydetään asettumaan istumaan pöydän ääreen ja käydään keskustellen läpi toiminnan ohjeistus sekä (onnittelu)korttien lähettämisen kulttuuri Suomessa. Osallistujat saavat vapaasti valita korttipohjan värin ja siihen valittavat koristeet. Ohjaaja voi toiminnan edetessä tiedustella, onko kortin tekijä halukas lähettämään tai antamaan kortin jollekulle, ja yhdessä voidaan harjoitella suomenkielisiä perinteisiä korttitekstejä, kuten onnittelut ja tervehdykset.



SIENESTYS KANTAVÄESTÖN KANSSA

TARKOITUS: Metsän tarjoaman elämyksellisyyden kokeminen, luonnon hyvinvointivaikutusten saaminen, metsässä liikkumisen taitojen edistäminen, syötäviin sieniin tutustuminen, sosiaalisten suhteiden edistäminen

PAIKKA: Lähimetsä

AIKA: Noin 2 tuntia

MATERIAALIT: Sienikoreja, -veitsiä ja -kirjoja, kännykkä, mahdollisesti kartta, sään- ja maastonmukainen varustus, juomapullot

MUUTA HUOMIOITAVAA: Maaston valinnassa ja sieniretken kestossa on kiinnitettävä huomiota osallistujien toimintakykyyn ja sen aiheuttamiin mahdollisiin rajoitteisiin. Retken järjestäjällä on oltava hyvä tuntemus sekä maastosta että suomalaisen metsän sienilajeista. Retken etukäteismarkkinointi ja viestintä on tärkeää myös pääväestön edustajien mukaan saamiseksi. Ryhmäkoko ei saa olla kovin suuri.

TOTEUTUS: Osallistujia pyydetään saapumaan sovittuna aikana yhteiselle tapaamispaikalle. Etukäteen annetussa ohjeistuksessa kerrotaan tarvittavista varusteista ja säänmukaisesta pukeutumisesta. Sieniretken aluksi retken vetäjä esittelee kuljettavan reitin, maaston luonteen ja tarvittavan välineistön ja sen käytön. Yhdessä käydään läpi myös turvallisen luonnossa liikkumisen periaatteet. Valitaan kohderyhmälle sopiva reitti ja yhdessä ryhmämuotoisesti pyritään löytämään mahdollisesti ruokasieniksi kelpaavia lajeja. Sieniä tunnistetaan sienikirjojen ja sieniin perehtyneen ryhmän vetäjän avulla.



LUONNONKOSMETIIKAN VALMISTAMINEN

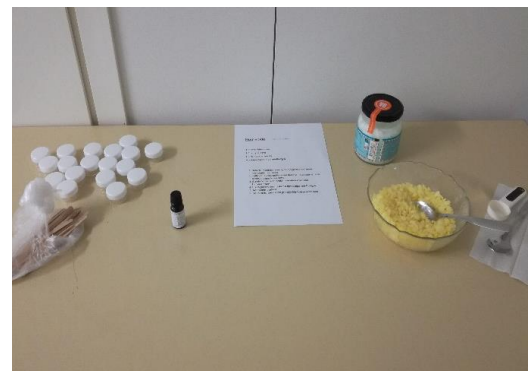
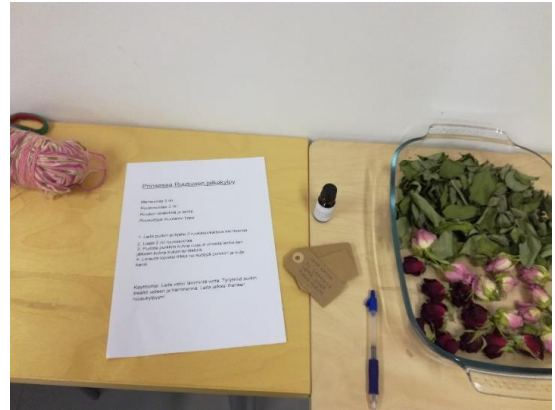
TARKOITUS: Luonnonmateriaalien käyttömahdollisuuksiin tutustuminen, oman kädenjäljen näkeminen, rentoutuminen, äiti-tytärsuhteen suhteen vahvistaminen

PAIKKA: Sisätila, missä on liedin käyttömahdollisuus

AIKA: Noin 2 tuntia

MATERIAALIT: Selkokieliset luonnonkosmetiikkaohjeet, kattiloita, kulhoja, tee- ja ruokalusikoita, desimittoja, kauhoja, vatkain, tyhjiä purkkeja (esim. pilttipurkkeja), tyhjiä huulirasvarasioita. Kosmetiikkatuotteiden (jalkakylpy, kauneusvoide, kuorintavoide, huulivoide) valmistukseen tarvittavat ainekset. Paikanpäällä tehtävään käsikylpyyn ja kuorintaan käsipyyhkeet, vadit ja kuivattuja tai tuoreita luonnon yrttejä ja kasveja.

TOTEUTUS: Tilaan on järjestetty etukäteen eri luonnonkosmetiikan valmistamispisteitä, joissa tehdään huulirasvaa, kuorintavoidetta, kauneusvoidetta ja jalkakylpyjä. Aluksi tutustutaan toimintapisteisiin ja käytettäviin materiaaleihin. Sen jälkeen äidit ja tyttäret kiertävät yhdessä kullakin pisteellä tekemässä erilaisia luonnonkosmetiikkatuotteita. Jokaisella kosmetiikan tekopisteellä on selkokieliset ohjeet, ja ohjaajat ohjeistavat jokaista kosmetiikan tekemisessä. Osallistujien kierrettyä kaikki pisteet ja tuotoksien jäähtymistä odotellessa, äidit ja tyttäret voivat tehdä itselleen tai toisilleen käsien kuorinnan ja käsikyllyn. Helpon käsien kuorinta-aineen saa hunajasta ja sokerista. Käsikylpyyn voi käyttää esimerkiksi merisuolaa ja luonnon yrttejä. Sisätilassa tapahtuvaan toimintaan saadaan lisättyä luonnon tuntua esimerkiksi luonnontuoksuisella tuoksukynttilällä ja luonnonääniä soittamalla.



AISTIRATA METSÄSSÄ

TARKOITUS: Lähiluontoon tutustuminen aistien kautta, suomen kielitaidon kehittäminen, luonnon hyvinvointivaikutusten saaminen

PAIKKA: Lähimetsä

AIKA: Noin 1,5 tuntia

MATERIAALIT: Piltti- tai filmipurkkeja, marjoja, eläinkuvia, aistisymbolit, kananmunakennot, puhelin, eläinten ääninäytteet, kasveja ja puiden lehtiä ym. tuoksupurkkeihin

TOTEUTUS: Metsään tehdään aistipisteet pienen kävelymatkan päähän toisistaan. Aistipisteille on tulostettu kutakin aistia kuvaava symboli. **Näköaistipisteellä** etsitään luonnosta eri värisiä materiaaleja. Kananmunakennojen pohjaan on maalattu eri värejä, joiden perusteella metsästä etsitään samanvärisiä materiaaleja ja kerätään niitä kennoihin. Keräämisen jälkeen tunnistetaan ja nimetään kerättyjä luonnonmateriaaleja. **Kuuloaistipisteellä** istutaan sopivaan paikkaan kuuntelemaan luonnon ääniä, joita tunnistetaan ja nimetään. Sen jälkeen kuunnellaan etukäteen puhelimeen tallennettuja Suomen metsän eläinten ääniä, joista on myös kuvatulosteet. Äänet yritetään yhdistää oikeaan eläinkuvaan. **Hajuaistipisteellä** haistellaan silmät kiinni erilaisia tuoksupurkkeja ja tunnistetaan luonnon tuoksuja. Etukäteen on tehty tuoksupurkkeja filmi- tai pilttipurkeista, joissa on esimerkiksi neulasia ja koivun lehtiä. **Makuaistipisteellä** maistellaan erilaisia Suomen luonnosta saatavia marjoja, esimerkiksi mustikoita, vadelmia ja lakkoja. Tunnistetaan ja nimetään marjoja. Voidaan keskustella myös marjojen erilaisista käyttömahdollisuuksista. Pisteellä voi olla lisäksi esimerkiksi marjamehua.



MAALAUUS

TARKOITUS: Luovuuden käyttäminen, itseilmaisu, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen, kasveihin tutustuminen

PAIKKA: Ulkona tai sisätilassa

AIKA: Noin puoli tuntia

MATERIAALIT: Maalaus pohjat (esim. paksuja korttipohjia), suihkepullot, akryylimaalia, jätösäkkejä tai pressua alustaksi, pullovärin suihkuttaminen. Luova toiminta, itseilmaisu, osallisuus, yhteisöllisyyden tukeminen

TOTEUTUS: Etsitään luonnosta esimerkiksi kasvien ja puiden lehtiä ja osia, joita käytetään sabluunana maalauksessa. Tunnistetaan ja nimetään kerättyjä luonnon materiaaleja. Suojaksi levitetään jätösäkkejä tai pressuja, joiden päälle laitetaan maalaus pohjat. Maalaus pohjille asetellaan luonnon materiaaleja haluamallaan tavalla, ja päälle suihkutetaan suihkepulloissa olevia erivärisiä akryylimaaleja. Kuivuneista maalauksista voi tehdä vaikka tauluja tai kortteja.



LEIVONTA

TARKOITUS: Käsillä tekeminen, suomalaisiin marjoihin, juureksiin ja leivonnaisiin tutustuminen, yhteisöllisyyden edistäminen, suomen kielitaidon kehittäminen, äitien ja tyttärien välisen vuorovaikutussuhteen vahvistaminen

PAIKKA: Sisätila, missä on uunin käyttömahdollisuus

AIKA: Noin 2 tuntia

MATERIAALIT: Leivinpaperia, kulhoja, leivontamittoja, vatkain, lusikoita, muffinivuokia, raastin, kuoriija. Porkkanasämpylöihin, kaura-puolukkakekseihin ja mustikka-vadelmamuffineihin tarvittavat leivonta-ainekset.



TOTEUTUS: Leivontahetken varataan sopiva tila osallistujamäärän ja toiminnan sisällön mukaan. Osallistujat jaetaan työpareihin (esimerkiksi äiti-tytär-parit) ja heille jaetaan selkokielellä kirjoitetut leivontaohjeet. Ohjeet käydään myös yhdessä keskustellen läpi. Tutustutaan leivontamateriaaleihin ja keittiön välineistöön. Myös keittiötyöskentelyyn liittyvät turvallisuustekijät on syytä käydä osallistujien kanssa huolellisesti läpi. Leivonta aloitetaan työparityöskentelynä eri toimintapisteillä. Ohjaaja(t) auttavat ja ohjeistavat leivonnan onnistumisessa. Leivonnassa on tarkoitus hyödyntää suomalaisia juureksia ja marjoja, joita on osallistujien kanssa yhdessä aiemmin kerätty ja/tai kasvatettu. Toiminnan lopuksi voi viettää yhteisen kahvi- tai teehetken leivonnaisia nauttien ja keskustellen. Suomen kielen puhuminen yhdessä rennossa ilmapiirissä edistää kielen oppimista. Toiminnan lopuksi osallistujat voivat kirjoittaa itselleen suomenkieliset reseptit ylös.



HEVOSTALLIVIERAILU

TARKOITUS: hevostallin töihin ja ratsastusharrastukseen tutustuminen, eläinten kanssa toimimisesta saatavien hyvinvointivaikutusten kokeminen, äitien ja tyttärien välisen vuorovaikutuksen tukeminen

PAIKKA: Hevostalli

AIKA: Noin 2 tuntia

MATERIAALIT: Tallityöskentelyyn sopiva vaatetus

TOTEUTUS: Aluksi osallistujat tutustuvat yhdessä tallin työntekijän kanssa tallin tiloihin ja hevosiin. Ohjaajan opastuksella harjoitellaan pienryhmissä erilaisia tallitöitä ja hevostenhoitoa. Toiminnassa tulee huomioida työturvallisuus. Hevostallilla voi osallistua esimerkiksi eläinten ruokintaan, karsinoiden ja tallin tilojen siivoukseen, hevosten harjaukseen, hevosten siirtämiseen laitumelta talliin yms. Osallistujille tarjotaan myös mahdollisuus talutusratsastukseen ja/tai kärriajeluun.



PIKNIK

TARKOITUS: Suomalaiseen luontoon ja kasveihin tutustuminen, jokamiehenoikeuksiin tutustuminen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen, luonnon hyvinvointivaikutuksien saamisen mahdollistaminen, oman kulttuurin esille tuomisen mahdollistaminen, suomen kielen ja paikallistuntemuksen edistäminen

PAIKKA: Luontopolun tai vastaavan kävelyreitillä varrella oleva luontoalue esim. puisto tai ranta

AIKA: Noin 2 tuntia

MATERIAALIT: Piknik-kori, eväitä (esim. karjalanpiirakoita, herneitä, mansikoita), syötäviä luonnon kasveja, kasvistolomakkeita, kyniä ja paperia, jokamiehenoikeuksia kuvaavia kuvia, piknik-matto tai -viltti

TOTEUTUS: Aluksi kokoonnutaan sovitulle tapaamispaikalle, mistä lähdetään yhdessä kävelemään luontopolulle tai -reitille. Osallistujat jaetaan työpareiksi (esimerkiksi äiti-tytär-parit), ja heille annetaan ohjaajan etukäteen laatimat ja tulostamat lomakkeet, missä on kasvien ja puiden kuvia ja niiden suomenkieliset nimet. Luontokävelyn aikana osallistujat pyrkivät pareittain löytämään luonnosta lomakkeessa olevat kasvit. Lomakkeeseen rastitaan löydetyt kasvit. Piknik-paikalle levitetään alustaksi viltti, johon asetetaan istumaan. Piknikillä tarjottavana on sekä perinteisiä suomalaisia retkieväitä että mahdollisesti myös osallistujien tuomia heidän kotimaan ruokakulttuurin antimia. Tarjolla on myös erilaisia syötäviä luonnonkasveja, kuten esimerkiksi ketunleipiä, joita voi halutessaan maistaa. Piknikin lomassa keskustellaan jokamiehenoikeuksista selkokielen ja kuvien avulla.



LUONNONKOSMETIIKKA OHJEET

Kauneusvoide

- 1 rkl manteliöljy
- 2 rkl kookosöljy
- 2 tippaa omenaviinietikkaa
- 2 tippaa eteeristä laventeliöljyä

1. Sulata manteli- ja kookosöljy kattilassa vesihautteessa
2. Lisää varovasti viinietikka ja eteerinen öljy hieman jäähtyneeseen seokseen
3. Vatkaa, kunnes seos viilenee voidemaiseksi

Säilytä jääkaapissa.

Kuorintavoide n, 2 dl

- 2 dl sokeria
- 0,5-0,7 dl rypsiöljyä
- 2 tl hunajaa
- 2,5 tl sitruunamehutiivistettä

1. Mittaa kulhoon kuivat aineet
2. Lisää öljyä pikkuhiljaa
3. Sekoita kaikki aineet keskenään tasaiseksi massaksi ja laita se kannelliseen lasipurkkiin

Säilyy huoneenlämmössä 3 kuukautta

Huulivoide

- 1 rkl mehiläisvahaa
- 1,5 rkl rypsiöljyä
- 1,5 rkl kookosrasvaa
- Muutama tippa piparminttuöljyä

1. Sekoita mehiläisvaha, rypsiöljy ja kookosrasva keskenään astiassa.
2. Laita astia vesihautteeseen liedelle, joukkoon ei saa roiskua tippaakaan vettä.
3. Sulata kaikki keskenään sekaisin miedosti hämmentäen.
4. Lisää joukkoon muutama tippa piparminttuöljyä.
5. Annostele purkkiin
6. Sekoita kunnes seos jäähtyy kiinteäksi voiteeksi

Prinsessa Ruususen jalkakylpy

Merisuolaa 2 rkl
 Ruususuolaa 2 rkl
 Ruusun terälehtiä ja lehtiä
 Ruusuöljyä muutama tippa

1. Laita purkin pohjalle 2 ruokalusikallista merisuolaa
2. Lisää 2 rkl ruususuolaa
3. Pudota purkkiin kuivia ruusun vihreitä lehtiä sen jälkeen kuivia kukan terälehtiä.
4. Lorauta lopuksi tilkka ruusuöljyä purkkiin ja sulje kansi.

Käyttöohje: Laita vatiin lämmintä vettä. Tyhjennä purkin sisältö veteen ja hämmennä. Laita jalkasi ihanaan ruusukylpyyn!

LEIVONTAOHJEET

Porkkanasämpylät

5 dl maitoa
 50 g hiivaa
 2 tl suolaa
 1/2 dl öljyä
 1/2 dl siirappia
 3 dl porkkanaraastetta
 11-13 dl hiivaleipäjauhot

Liota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää suola siirappi ja raaste. Sekoita vähitellen joukkoon jauhot. Alusta taikina tasaiseksi. Kohota liinan alla. Leivo taikinasta n.25 sämpylää. Kohota sämpylät hyvin. Paista 225 asteessa uunin keskitasolla n. 10min.

Mustikka-vadelmamuffinit

3, 5 dl vehnäjauhoja
 2 dl sokeria
 2 tl leivinjauhetta
 2 tl vaniljasokeria
 1 dl juoksevaa margariinia
 1 dl kermaa
 2 kananmunaa
 2-3 dl mustikoita/vadelmia

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Sekoita kuivat ainekset puuhaarukalla ja lisää voisula, kerma ja kananmunat. Pyöräytä joukkoon jäiset mustikat.
3. Jaa taikina muffinivuokiin. Täytä vuoat noin puolilleen.
4. Paista 15 minuuttia kunnes pinta on kauniin ruskea. Kokeile kypsyyttä tikulla.

Puolukka-kauracookiet

200 g voita
3 dl sokeria
1 kananmuna
4 dl vehnä jauhoja
3 dl kaurahiutaleita
1 tl kardemummaa
1 tl leivinjauhetta
1 dl pakastepuolukoita

- Vaahdota pehmeä voi ja sokeri. Vatkaa joukkoon muna. Sekoita seokseen nopeasti yhdistetyt kuivat aineet.
- Pyöritä taikina tangoksi ja jaa 30 osaan. Pyöritä palat kämmenten välissä ensin palloiksi ja paina pallot litteiksi. Laita ne leivinpaperille pellille, jätä leviämisvaraa.
- Paina päälle muutamia jäisiä puolukoita. Paista 200 asteessa n. 12 min, kunnes cookiet ovat kauniin vaaleanruskeita. Anna jäähtyä hyvin ja säilytä kannellisessa purkissa

Piknik-retkellä käytettävä kasvistolomake

koivu



kuusi



mänty



voikukka



nokkonen



kielo



Piknik-retkellä syötävien luonnonkasvien kuvat ja nimet



KETUNLEIPÄ



POIMULEHTI



APILA