



Diak

Henna Halunen
Annina Kurikka
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2020

GREEN CARE -TOIMINNAN VAIKUTTAVUUS MÄKIKODISSA

Luontolähtöisyys osana mielenterveyskuntoutusta

TIIVISTELMÄ

Anniina Kurikka & Henna Halunen

Green Care -toiminnan vaikuttavuus Mäkikodissa – Luontolähtöisyys osana mielenterveyskuntoutusta

43 s., 2 liitettä

Syksy 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan

ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Mäkikodin kanssa, joka on Lilinkotisäätiön mielenterveystoipujille suunnattu asumisyksikkö. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Green Care -toiminnan vaikuttavuutta Mäkikodissa tutkimalla asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksia luontolähtöiseen toimintaan liittyen. Mäkikoti on hakemassa Green Care Finland ry:n Luontohoiva -laatumerkkiä, joka on osoitus palvelun ammatillisuudesta ja laadusta. Työllä pyrittiin tuomaan Mäkikodille tutkimuspohjaista näyttöä toiminnan vaikuttavuudesta ja siten edistämään laatu-merkin hakuprosessia. Tavoitteena oli selvittää, miten toiminta vaikuttaa asukkaiden hyvinvointiin ja millainen merkitys sillä on osallisuuden kokemuksessa. Lisäksi tutkittiin miten ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus tukevat toiminnan vaikuttavuutta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Haastattelut toteutettiin alkuvuodesta 2020 ja niihin osallistui yhdeksän Mäkikodin asukasta sekä kuusi työntekijää. Työ perustuu teoriaan luonnon elvyttävyydestä, Green Care -toimintatavasta ja toipumisorientaatiosta.

Green Care -toiminnan koettiin tukevan osallisuutta ja psyykkistä hyvinvointia. Tekemisen merkityksellisyys, mahdollisuus vaikuttaa sekä toiminnasta saadut voimavarat nähtiin myönteisinä vaikutuksina. Luonto ja etenkin eläimet koettiin tärkeäksi ja monilla liittyi niihin hyviä muistoja. Ammatillisuuden merkitys nousi esille erityisesti toiminnan vastuullisuudessa sekä asiakaslähtöisyydessä. Mäkikodissa luontolähtöistä toimintaa on harjoitettu jo pitkään ja tavoitteena on kehittää toimintaa entistä ammatillisemmaksi ja tavoitteellisemmaksi.

Tutkimustulokset osoittivat, että Green Care vaikuttaa positiivisesti asukkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tukien toipumisorientaation periaatteita. Tuloksista kävi ilmi ammatillisuuden ja tavoitteellisuuden merkitys toiminnan vaikuttavuudessa. Kuitenkin Mäkikodissa tavoitteellisesti toteutettu Green Care -toiminta on vasta alussa. Kun toimintaa toteutetaan säännöllisesti ja pitkäjänteisesti, toiminnan tulokset paranevat ja myös vaikuttavuuden arviointi on mahdollista.

Asiasanat: Green Care, hyvinvointi, mielenterveys, osallisuus, toipumisorientaatio, vaikuttavuus, vaikutukset

ABSTRACT

Anniina Kurikka & Henna Halunen
Effectiveness of Green Care -activities in Mäkikoti – Nature based interventions
as part of mental health rehabilitation
43 p., 2 appendices
Autumn 2020
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor´s Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

The thesis was done in collaboration with Mäkikoti, a housing unit of Lilinkotisäätiö for mental health recoverers. The purpose of the study was to research the effectiveness of Green Care activities in Mäkikoti by finding out how residents and employees experience the nature-based activities. Mäkikoti is applying for Luontohoiva quality label, which is a certificate of professionalism and quality of the service granted by Green Care Finland ry. The intention of the work was to bring research-based evidence of the effectiveness of Green Care activities to Mäkikoti and that way support the applying process of the quality label. The aim was to find out how the activities effect on the well-being of the residents and what significance they have in the experience of participation. In addition, the goal was to sort out the importance of professionalism, responsibility and goal-orientation in the effectiveness of activities.

The thesis was carried out as a qualitative research. The material was collected by thematic interviews which were conducted in the beginning of the year 2020. Nine residents and six employees of Mäkikoti participated the interviews. The theoretical background of the thesis is based on the revitalizing effect of nature, the Green Care approach and recovery orientation.

Based on the interviews, Green Care activities were seen to support participation and mental health. To be able to do something significant, to have the opportunity to make an impact and to gain resources from the activities were seen as positive effects. Nature and especially animals were perceived as important and many associated them with good memories. The importance of professionalism was particularly noticeable in the responsibility of activities and in customer orientated approach. Nature-based activities have been a part of Mäkikoti for a long time and the aim is to develop them to be even more professional and goal-oriented.

The results of the study showed that Green Care has positive effects on the overall well-being of residents supporting the principles of recovery orientation. The results pointed out the important role of professionalism and goal-orientation in the effectiveness of activities. However, goal-orientation in the Green Care activities in Mäkikoti is only in the start. When the Green Care activities are organized regularly on a long-term basis, the results of the activities improve and it is also possible to evaluate the effectiveness.

Keywords: Green Care, effectiveness, effects, mental health, participation, recovery, well-being

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LUONNON ELVYTTÄVYYS	5
2.1 Terveys, mielen hyvinvointi ja osallisuus hyvinvoinnin osatekijöinä	6
2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset	6
2.3 Mielenterveys ja luontolähtöisyys	8
3 GREEN CARE	9
3.1 Toiminnan lähtökohdat	10
3.2 Vaikuttavuus	12
3.3 Luontohoiva ja Luontovoima	12
3.4 Toimintamuodot	13
3.5 Laatumerkki	14
4 MÄKIKOTI	15
4.1 Elämää Mäkikodissa	16
4.2 Toipumisorientaatio	17
4.3 Green Care Mäkikodissa	18
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	20
6.1 Teemahaastattelu aineistonkeruun menetelmänä ja sen toteutus	21
6.2 Aineisto ja analyysi	22
7 TULOKSET	23
7.1 Osallisuus	23
7.2 Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi	25
7.3 Luonnon merkitys	26
7.4 Ammatillisuus	27
7.5 Tavoitteellisuus	28
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
9 POHDINTA	32

9.1 Tulosten merkitys	32
9.2 Pohdintaa prosessista	33
9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
9.4 Ammatillinen kasvu.....	35
LÄHTEET	37
LIITE 1. Teemahaastattelun runko.....	42
LIITE 2. Suostumuslomake	43

1 JOHDANTO

Green Care -ajatusmalli on saanut viime aikoina paljon suosiota, ja aihe on ollut pinnalla erityisesti sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Green Care tarkoittaa hyvinvointia tavoittelevaa luontolähtöistä toimintaa, joka perustuu luonnon elvyttävyyteen, toiminnallisuuteen sekä osallisuuteen. (Salonen 2010, 60–61.) Nämä elementit luovat pohjan myös Green Care -toiminnan vaikuttavuudelle, jolla tarkoitetaan yksittäisten vaikutusten kokonaisuutta ja laajempaa arviointia palvelun tavoitteiden toteutumisesta. Viime aikoina luonnon merkitystä on korostettu yhä enemmän ja on havahduttu sen merkitykseen sekä mahdollisuuksiin myös mielenterveyspalveluissa. (Green Care Finland. Green Care. Vaikuttavuus. Luonto sote-palveluissa; Soini 2014, 19.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja on selvää, että luonnolla on positiivinen yhteys ihmisen hyvinvointiin. Tutkimusten perusteella noin puolet masennuksesta tai ahdistuksesta kärsivistä eivät hoidoista huolimatta parane täysin ja skitsofreniaa sairastavista kolmannesosa vaatii hoitoa läpi elämän. Lääkityksen ja terapeuttisten keinojen rinnalle etsitään uusia hoitomuotoja, joista luontolähtöisillä menetelmillä on ollut positiivista näyttöä toimintakyvyn ja elämänlaadun edistämiseksi. (Else, Murray & Bragg 2016, 99; Hietaharju & Nuutila 2010, 119.)

Vaikka valtaosa Green Care -palveluista sijoittuukin luonnonläheiseen ympäristöön maaseudulla, myös kaupungissa sijaitsevilla luontoelementeillä ja lähiviheralueilla on todettu olevan elvyttäviä vaikutuksia. Tutkimuksissa on myös todettu, että erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevat ihmiset hyötyvät lähiympäristössä olevista virkistys- ja palautumismahdollisuuksista. (Green Care Finland. Green Care. Vaikuttavuus. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset.)

Lilinkotisäätiö tarjoaa asumispalveluja ja toimintaa mielenterveyskuntoutujille Helsingissä sekä toteuttaa luontolähtöistä toimintaa osana palveluja. Säätiöllä on kuusi asumisyksikköä, joista erityisesti Mäkikodissa Green Care painottuu talon

arjessa ja toiminnassa. Luontolähtöisen toiminnan toteutuksesta vastaa työntekijöistä koostuva Green Care -tiimi. (Lilinkotisäätiö. Lilinkoti. Green Care.)

Mäkikoti on hakemassa toiminnalleen Luontohoivan laatumerkkiä ja opinnäytetyön tarkoitus onkin tukea hakuprosessia tutkimalla luontolähtöisyyden vaikuttavuutta asumisyksikössä. Tavoitteena on kerätä tietoa Mäkikodin asukkaiden ja henkilökunnan kokemuksista luontoon, osallisuuteen ja toimintaan liittyen, minkä pohjalta vaikuttavuutta voidaan arvioida. Tarkoituksena on myös lisätä tietoisuutta luontolähtöisyyden vaikutuksista ja hyödyistä osana kuntoutusta niin Mäkikodissa kuin ylipäätään mielenterveystyön kentällä.

2 LUONNON ELVYTTÄVYYS

Luonnon myönteistä vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi eli psyykkisen olotilan kohenemiseksi luontokokemuksen avulla tai luontoympäristössä (Salonen 2005, 64–65). Luonnon elvyttävyys muodostuu luontoympäristön rauhoittavasta vaikutuksesta, stressitasojen purkautumisesta, aistien ja keskittymiskyvyn vapautumisesta sekä mielialan muutoksesta. Fyysinen vaikutus syntyy liikunnasta ja elimistön positiivisesta rasittumisesta. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että luonnon rauhoittava vaikutus voi syntyä jo muutamissa minuuteissa, mikä näkyy muun muassa sydämen sykkeen ja verenpaineen laskuna sekä lihaksiston rentoutumisena. (Yli-Viikari 2011, 2.)

Elpyminen tapahtuu ihmiselle luontevassa ja mieluisassa paikassa. Ihmisten mielipaikkoja tutkittaessa on käynyt ilmi, että mielipaikkoina suositaan useimmiten luonnonläheisiä paikkoja, kuten metsiä ja järvimaisemia. Näissä mielipaikoissa ihmisen mieli pääsee latautumaan. Luonnon rentouttava vaikutus, esteettisyys, hiljaisuus sekä harrastusmahdollisuudet vetävät ihmisiä puoleensa. (Salonen 2005, 65; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 57.)

2.1 Terveys, mielen hyvinvointi ja osallisuus hyvinvoinnin osatekijöinä

Ihminen on psykofyysisosiaalinen kokonaisuus. Hyvinvointi rakentuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden tasapainosta. Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa paljon oma subjektiivinen kokemus omasta terveydestä, elämänlaadusta ja toimintakyvystä. Se, miten ihminen kokee ja tuntee asioita, on kytköksissä itsearvostukseen, ympäristön vaikutuksiin ja perittyyn temperamenttiin. Fyysinen hyvinvointi käsittää fysiologiset tekijät ja terveyden, joihin vaikuttavat pitkälti fyysisen kunnon lisäksi ruokavalio, päihteiden käyttö ja mahdolliset sairaudet. Elämäntavoilla voi vaikuttaa suuresti fyysiseen terveyteen ja sitä kautta edelleen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Kettunen 2008, 8, 14, 16–18.)

Sosiaaliset tekijät, kuten osallisuus ja ihmissuhteet ovat myös selkeästi vaikutuksessa hyvinvointiin. Osallisuus on subjektiivinen tunne yhteisöön tai ryhmään kuulumisesta. Osallisuuden kokemuksessa korostuu yhteisön ja osallistumisen merkitys sekä mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää ja yhteiskuntaa koskeviin asioihin. Syrjäytyneillä ihmisillä on tutkitusti todennäköisempi riski heikkoon terveydentilaan, ja ihmissuhteet toimivatkin eräänlaisena immuunipuolustusta vahvistavana keinona. (Kettunen 2008, 18–19; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus.)

Hyvinvoinnin osa-alueet linkittyvät toisiinsa; psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät ovat usein päällekkäisiä. Ihmisen kokemus omasta terveydestään ja todellinen fyysinen terveys eivät välttämättä kohtaa, mutta suuri rooli onkin ihmisen omalla käsityksellä hyvinvoinnistaan. Psyykkiset voimavarat, kuten positiivinen asenne ja toivo tulevaisuuteen ovat edelleen yhteydessä sekä terveyteen että sosiaaliseen hyvinvointiin. (Kettunen 2008, 17–18.)

2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonto koetaan paikaksi, jossa on mahdollista pysähtyä ja unohtaa hetkeksi omat kiireet ja huolenaiheet. Tutkimusten mukaan luonnossa aistit aktivoituvat

havaitsemaan ympäristöstä niitä piirteitä, jotka vastaavat sen hetkistä tunnetilaa. Tämä luo mahdollisuuksia näiden tunteiden ja ajatusten tunnistamiselle sekä käsittelemiselle. (Yli-Viikari 2011, 3–4.) Luonnon hyvinvointivaikutuksia voi syntyä monenlaisten ympäristöjen ja luontoelementtien vaikutuksesta (Soini & Vehmasto 2014,11).

Pelkällä puutarhassa tai viherympäristössä oleskelulla on positiivisia vaikutuksia yksilön stressitasoihin, ja se tuottaa myös yleisesti hyvän olon tunnetta. Aktiivinen ja vuorovaikutuksellinen puutarhassa toimiminen kehittää niin sosiaalisia kuin käytännön taitoja sekä itseluottamusta. (Rappe 2005, 11–12.)

Myös eläimillä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Myönteisiä tuloksia on saatu muun muassa eläinten vaikutuksesta turvallisuuden ja pystyvyyden tunteeseen, itsevarmuuteen, kärsivällisyyteen ja pelkojen voittamiseen. Toimiminen eläimen kanssa voi olla keinona vastuun ja oman elämän hallinnan harjoittelemisessa. Toisesta olennosta huolehtiminen koetaan merkittävänä työnä, ja se opettaa myös itsestä huolehtimisen käytännön taitoja. (Tarkiainen ym. 2014, 65.) Eläimen vilpittömyys tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden lähestyä ja tulla hyväksytyksi omana itsenään sekä puhua vaikeistakin asioista, mikä kehittää empatiakykyä ja vuorovaikutuksellisia taitoja (Reini 2011, 20). Eläimillä on luonnostaan rauhoittava vaikutus. Niiden silittämisellä on todettu olevan vaikutusta mielihyvää säätelevien välittäjäaineiden nousuun sekä sydämen sykkeen ja verenpaineen laskuun. (Yli-Viikari 2011, 5–7.)

Luonnon vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Hyvinvointivaikutusten kokemisen eroissa olevia syitä voivat olla iästä, sukupuolesta, sosioekonomisesta asemasta sekä kulttuurisista seikoista riippuvat tekijät. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 58.) Oma into ja motivaatio toimintaan vaikuttavat siihen, minkälaisia vaikutuksia saadaan aikaan. Toiminta on motivoivaa ja toimivaa, kun se tuo sopivasti haastetta, mutta saa aikaan myös turvallisuuden ja pystyvyyden tunteen. (Yli-Viikari 2011, 4.) Luonnon elvyttävään vaikutukseen keskittyvissä tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että elvyttävä vaikutus voi olla tahdosta riippumattonta ja vaikutusta ei välttämättä huomaa heti (Salonen 2005, 65).

2.3 Mielenterveys ja luontolähtöisyys

Luonnon merkitys mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnissa ja toimintakyvyssä on ollut tiedossa jo pitkään. Mielisairaalat sijaitsivat usein syrjässä maaseudulla luonnon äärellä. Maatila- ja puutarhatyöt kuuluivat osaksi potilaiden kuntoutusta. Laitostumisen sekä uusien psyykkelääkkeiden kehittämisen myötä kuntoutuksen käytännöt muuttuivat. Luontolähtöisyys ja muu aktivoiva toiminta karsiutui pois, mikä tuli näkyväksi potilaiden psyykkisten ongelmien kroonistumisessa. Myöhemmin mielenterveyskuntoutujien asemaa ja kuntoutuksen keinoja alettiin kehittää kuntoutujien etujen mukaiseksi. (Nordling, Järvinen & Lähteenlahti 2015, 133.) Luontolähtöisyys on löytänyt uudelleen ja yhä enemmän paikkansa osana sosiaali- ja terveysalan palveluita sekä mielenterveyskuntoutusta (Salovuori 2014, 18–20).

Luonnon merkitystä hoidon ja lääkityksen tukena on tutkittu ja terapeuttisten puutarhojen on osoitettu olevan vaikutuksessa jopa uni- ja mielialalääkkeiden käytön vähenemiseen (Green Care Finland. Green Care. Menetelmät. Puutarhan käyttö). Tutkimusten perusteella hoidon osana puutarhaterapia, etenkin sen tarjoamat aistilliset elämykset, vaikuttavat positiivisesti ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja stressin hoitoon. Myönteisiä yhteyksiä on löydetty puutarhassa ja eläinten kanssa toimimisen vaikutuksesta skitsofreniapotilaiden vuorovaikutustaitojen paranemisessa. Tiedossa on myös eläinten merkitys masennuksesta, ahdistuneisuudesta ja traumaista kärsivien hoidossa. (Green Care Finland. Green Care. Vaikuttavuus. Luonto sotepalveluissa; Yli-Viikari 2011, 5.)

Maatilaympäristössä toimimisella on osoitettu olevan hyötyjä juuri mielenterveyskuntoutujille toiminnan fyysisyyden, vuorovaikutteisuuden ja yksilöllisen kasvun vuoksi. Mielenterveyden ongelmista kärsiville usein sosiaaliset ja toiminnalliset tilanteet voivat olla haasteellisia omien pelkojen tai ahdistuksen vuoksi. Mielenterveyskuntoutuja voikin löytää toiminnallisuuden kautta omia vahvuuksia, taitoja ja voimavaroja sekä vahvistaa omaa pystyvyyttä, mikä luo toivoa tulevaisuuteen. (Else, Murray & Bragg 2016, 99–100.)

Mielenterveyskuntoutujilla on voinut olla taustalla vastoinkäymisiä, epäonnistumisen kokemuksia sekä ulkopuolisuutta yrityksissään sopia yhteiskunnan muotiin, mikä voi herkästi johtaa syrjäytymiseen ja epätoivoon (Nordling, Järvinen & Lähteenlahti 2015, 136). Tunnetaidoilla on suuri merkitys vaikeiden asioiden käsittelemisessä ja henkilökohtaisessa kasvussa. Käsittelemättömät kielteiset ahdistuksen tai surun synnyttämät olotilat voivat jäädä vaivaamaan, jolloin ihminen ei pääse eteenpäin elämässään. (Nevala 2010, 5.) Luonnonympäristössä hiljentymisen ja eläinten kanssa kommunikoinnin on havaittu kehittävän omien tunnetilojen tunnistamista ja ylipäättään tunteiden käsittelyä. Tämä perustuu siihen, että luonnossa aistit pääsevät avartumaan ja siten ihminen pystyy refleктоimaan ajatuksiaan luonnon kautta. Eläimelle ihminen saattaa uskaltaa kertoa myös häpeällisistä ja vaikeista asioista. Eläimen kanssa toimiessa ihminen pystyy luottamaan siihen, ettei joudu arvosteltavaksi, eikä tieto kulje eteenpäin. (Yli-Viikari 2011, 3–4.)

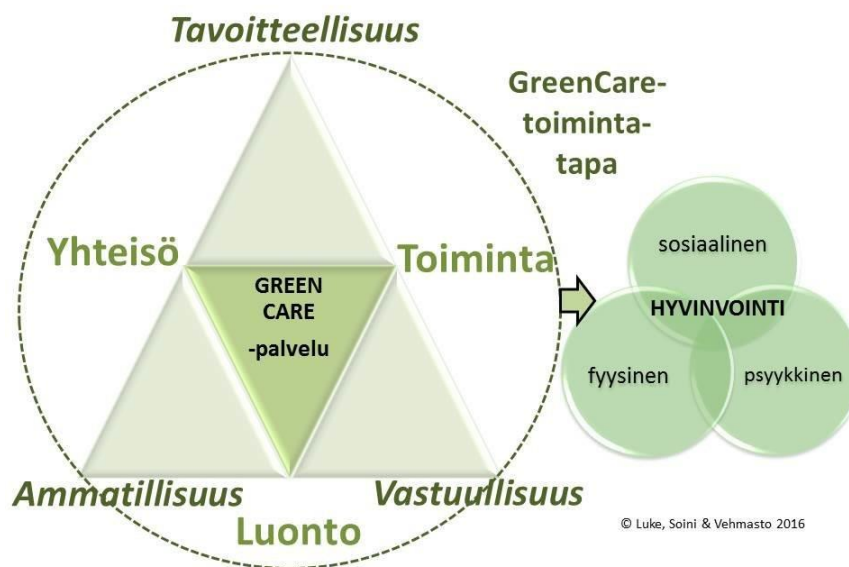
Mielenterveyskuntoutujalle voi olla sanallisesti vaikeaa prosessoida omia ajatuksiaan. Keskustelu toiminnan lomassa käy luontevammin, ja molempien osapuolten on helpompaa kohdata toisensa uudella tavalla yhdessä työskennellessä. Yhdessä työskennellessä myös ammattilaisen ja kuntoutujan roolit voivat hälvetä, sillä kuntoutuja voi omalla osaamisellaan ohjeistaa ohjaajaa esimerkiksi puutarhanhoidossa. (Salovuori 2014, 85–86.)

3 GREEN CARE

Green Care -toimintatavalla tarkoitetaan luontolähtöisiä menetelmiä, joita käytetään sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluissa lisäämään hyvinvointia sekä parantamaan elämänlaatua (Salonen 2010, 60–61). Luontolähtöisellä toiminnalla on pitkä historia Suomessa, mutta käsitteenä Green Care on tuore. Järvien ja metsien maassa luonnon läheisyys on itsestään selvää ja hyvinvointivaikutukset ovat usein olleet tiedostamattomia. Green Care Finland ry on kattojärjestö kaikelle suomalaiselle Green Care -toiminnalle ja siellä on määritetty

toiminnan lähtökohdat, tarkoitukset sekä tavoitteet. Green Care -käsitteen muodostuminen ja toiminnan yhtenäinen linjaaminen on mahdollistanut luontolähtöisen toiminnan ja palvelujen moniammatillisen kehittämisen sekä verkostoitumisen. (Green Care Finland ry; Soini & Vehmasto 2014, 8.)

3.1 Toiminnan lähtökohdat



KUVIO 1. Green Care -toiminnan peruselementit ja edellytykset (Green Care Finland. Green Care. Mitä on Green Care?)

Luonto, toiminta ja yhteisö ovat Green Care -toiminnan peruselementtejä, joita eri tavoin yhdistelemällä ja painottamalla syntyy hyvinvointivaikutuksia. Luonto on toiminnan ydin. Se toimii tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä, ja sen avulla pyritään edistämään asetettujen tavoitteiden saavutettavuutta. Luonto elementtinä ja ympäristönä voi olla mitä tahansa erämaaluonnon tai sisällä olevien viherkasvien välillä, myös eläimet voivat toimia luontoelementtinä. Luonnossa tapahtuva toiminta tuottaa yleensä mielihyvää ja aktivoi. Se mahdollistaa uuden kokemiselle ja oppimiselle. Toimiminen luonnossa voi olla myös vähäeleisempää kuten luonnon tarkkailua ja rauhoittumista. Yhteisöllisyys ja osallisuuden tunne syntyvät vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Green Care -toiminnassa vuorovaikutusta voi kuitenkin tapahtua myös eläinten, luontoympäristön tai jonkun

tietyn paikan kanssa. Toiminnan merkityksellisyys yksistään voi luoda osallisuuden kokemuksia ihmiselle hänen päästessään osaksi jotain suurempaa. Yhteisö on osallistujan tukena. Se luo kuuluvuuden, onnistumisen ja hyväksynnän kokemuksia. (Soini & Vehmasto 2014,11–13.)

Kaikki luonnossa tapahtuva hyvinvointitoiminta ei täytä Green Care -toimintatavan perusedellytyksiä. Edellytyksenä toiminnalle on, että se tuotetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan, että toimintaa varten laaditaan asiakas- tai ryhmäkohtaiset tavoitteet ja suunnitelmat toiminnan toteutuksesta sekä seurannasta. Toiminnalla pyritään saavuttamaan toivotut tavoitteet, jotka voivat liittyä esimerkiksi toimintakyvyn tai psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen. Toiminnan tulee olla pitkäjänteistä sekä loogista suhteessa asiakkaalle asetettuihin tavoitteisiin. Molemmat osapuolet sitoutuvat toimintaan tulosten saavuttamiseksi. (Soini & Vehmasto 2014, 13–14.)

Palveluntarjoajilta edellytetään tarvittava ammattitaito, koulutus ja osaaminen toiminnan toteuttamiseen. Palveluissa ammattitaitoa voi olla monenlaista palvelusta riippuen, mutta palvelun järjestäjällä tulee olla toiminnan vaatima koulutus. Esimerkiksi luontolähtöisestä terapiasta voidaan puhua vain, kun sen järjestäjällä on virallinen terapeutin koulutus. Sosiaali- tai terveysalan piirissä toteutettava toiminta vaatii alansa koulutusta ja ammattitaitoa. Green Care -toiminnan järjestämisessä on tietysti oleellista myös luontolähtöinen osaaminen. (Vehmasto 2014, 40.)

Arvot, eettiset toimintatavat ja laatu muodostavat Green Care -toimintatavan vastuullisuuden. Vastuullisesti toimiva palvelu ottaa huomioon kestävän kehityksen periaatteet. Luontoa sekä eläimiä kohdellaan arvostaen ja suojellen. Toiminnassa huomioidaan myös yhteiskunnalliset, yhteisölliset sekä yksilölliset tarpeet hyvinvoinnin edistämiseksi. (Soini & Vehmasto 2014, 14.) Green Care -toiminnan eettiset periaatteet huomioivat luontosuhteen, asiakassuhteen ja ammatillisuuden tärkeyden. Ympäristövastuullisuus, ihmisoikeuksien kunnioittaminen sekä luottamuksellisuus asiakassuhteissa painottuvat toiminnan eettisinä lähtökohdina. (Lääperi & Puromäki 2014, 66–67.)

3.2 Vaikuttavuus

Vaikuttavuus käsitteenä on yksittäisiä vaikutuksia laajempi useamman osatekijän summa. Vaikutuksilla tarkoitetaan useimmin yksittäisestä toiminnasta saatuja seurauksia tai tuloksia, kun taas vaikuttavuus ymmärretään vaikutusten arviointina eli useamman tekijän yhteisvaikutuksena. Vaikuttavuutta pidetään arviona toivottujen tavoitteiden ja tuloksien toteutumisesta. Vaikuttavuudessa otetaan huomioon lisäksi yhteiskunnallinen ja taloudellinen näkökulma. (Soini 2014, 13, 20.)

Green Care -toiminnassa palvelun vaikuttavuus on seurausta asiakkaalle asetettujen hyvinvointivaikutusten täyttymisestä. Vaikuttavuutta lähestytään kokonaisvaltaisen näkemyksen sijasta yksittäisten tapausten tarkastelulla, minkä pohjalta vaikuttavuutta arvioidaan. Jotta Green Care -toiminnan vaikuttavuutta voidaan tutkia, tulee olla tiedossa konkreettisten vaikutusten taustalla olevat tekijät. Vaikuttavuuden tutkimisessa on olennaista toiminnan tavoitteellisuus ja tavoitteiden toteutumisen seuraaminen sekä reflektointi asiakkaiden ja työntekijöiden kokemusten perusteella. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin haasteena on nimenomaa luontolähtöisen toiminnan synnyttämien vaikutusten erottaminen muista vaikutuksista. (Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry 2018, 16; Soini 2014, 13, 19.)

Green Care -toiminnan vaikuttavuuteen kuuluu myös palvelun yhteiskunnallinen vaikuttavuus, joka tarkoittaa arvioita siitä, miten toiminta vastaa yhteiskunnallisiin tavoitteisiin. Yhteiskunnallisen vaikuttavuuden tekijöinä voidaan pitää vaikutuksia yhteisöllisiin ja ympäristöllisiin tekijöihin sekä elinkeinoihin ja palveluihin. Tätä on kuitenkin tutkittu lähinnä hoivamaatalouden näkökulmasta, mutta sen on huomattu vaikuttavan positiivisesti muun muassa työllistymiseen, kustannustehokkuuteen, verkostoihin ja luonnon monimuotoisuuteen. (Soini 2014, 27.)

3.3 Luontohoiva ja Luontovoima

Green Care -toiminta jaetaan kahteen erilaiseen suuntaukseen asiakkaiden, palvelunostajien, järjestäjän sekä niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus). Luontohoivan palvelut kohdistuvat usein niille, jotka ovat jo hoivan ja kuntoutuksen piirissä, kun taas Luontovoiman palveluilla voidaan vaikuttaa jo ennaltaehkäisevästi ihmisten hyvinvointiin. Kummastakin ryhmästä löytyy yhteisiä piirteitä, eikä Luontohoivan ja Luontovoiman palveluja voida täysin erottaa toisistaan. (Soini & Vehmasto 2014, 15.)

Luontohoiva on kuntoutuksen ja hoidon osana olevaa luontolähtöisyyttä, minkä tavoitteena on toimintakyvyn ja elämänlaadun parantaminen. Luontohoivaa voidaan toteuttaa hoivalaitoksissa ja tuetun asumisen yksiköissä esimerkiksi terapian tai kuntouttavien toimintojen keinoin. (Green Care Finland Ry. Green Care. Luontohoiva & Luontovoima.) Green Care -toiminnalla voidaan tehostaa palvelun jo olemassa olevia hyvinvointivaikutuksia. Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö säätelee palvelun tuottamista ja tuottajalta vaaditaan sosiaali- tai terveysalan koulutusta tai yhteistyötä koulutettujen ammattilaisten kanssa. (Soini 2014, 26–27.)

Luontovoiman palvelut ovat tavoitteellisia luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita sekä harrastus-, kasvatus- ja opetuspalveluita. Luontovoimaa voivat olla esimerkiksi työhyvinvointia edistävät luontolähtöiset virkistysretket tai tapahtumat. Luontovoiman palveluntuottajina on paljon erilaisia tahoja eikä niitä ole lainsäädännöllä tarkoin määritelty, lukuun ottamatta kasvatuspalveluita. Palveluntuottajilla ei myöskään ole sosiaali- ja terveysalan koulutusvaatimuksia. Luonnossa tapahtuva toiminta tarjoaa mahdollisuuden virkistymiseen, elpymiseen ja voimaantumiseen. (Green Care Finland. Green Care Luontohoiva & Luontovoima.)

3.4 Toimintamuodot

Green Care -palveluja voidaan toteuttaa monipuolisesti eri toiminta-aloilla. Toimintamuotoina voidaan erottaa luontotoiminta, eläinavusteisuus, puutarhatoiminta ja maatilán käyttö. (Green Care Finland. Green Care. Menetelmät.)

Luontotoiminta Green Care -palveluissa voi tarkoittaa luonnossa tapahtuvia tai luontoon liittyviä aktiviteetteja, luontokasvatusta, luonnon hyödyntämistä osana kuntoutusta sekä luontoavusteista terapiaa. Luontotoimintaan voivat kuulua erilaiset luonnossa tehtävät toiminnalliset aktiviteetit kuten luontoliikunta tai luontoympäristöihin tehtävät retket, mutta toiminta voi olla myös yksinkertaisesti luonnon tarkkailua. Luontotoimintaa voi toteuttaa muuallakin kuin ulkona luonnon keskellä, ja luontoelementtejä voidaan tuoda myös sisätiloihin. Muun muassa luontoon liittyvät luennot tai käsityöt voidaan lukea osaksi toimintaa. (Green Care Finland. Menetelmät. Luonto kuntoutusympäristönä.)

Eläinavusteisuus Green Care -palveluissa voi tarkoittaa monenlaista eläinten parissa tapahtuvaa toimintaa, kuten suoranaista eläimen hoitamista, ruokkimista, ulkoiluttamista tai vain tarkkailua. Eläinavusteisuutta voidaan hyödyntää tavoitteellisesti myös terapiamuotona. (Reini 2011, 18–19; Tarkiainen ym. 2014, 65.)

Puutarhatoimintaa voidaan järjestää sekä sosiaaliseen että terapeuttiseen tarkoitukseen. Toiminta voi olla aktiivista puutarhatöiden tekemistä sekä passiivista tarkkailua ja oleskelua. Puutarhatoiminta on etenkin vanhuksille, mielenterveyskuntoutujille ja masentuneille hyödylliseksi toiminnaksi havaittu. Varsinkin aktiivinen toiminta, kuten kasvien istuttaminen on rakentavaa kognitiivisille, fysiologisille ja psyykkisille tekijöille. Myös fyysisen kunnon ja terveyden on koettu paranevan. (Green Care Finland. Menetelmät. Puutarhan käyttö.)

Maatilalla tapahtuvalla Green Care -toiminnalla tarkoitetaan maatilan hoitoon liittyviä ja maatilalla tapahtuvia toimintoja, joilla tavoitellaan terveyttä ja hyvinvointia. Maatilalla on mahdollisuuksia muun muassa päivä- ja työtoimintaan, perhehoitoon sekä kuntouttavaan toimintaan. Maatilalla tehtävät työt voivat olla konkreettista maatilan ja eläinten hoitoa sekä metsänhoitoa. (Pylkkänen & Skyttä 2016.)

3.5 Laatumerkki

Palveluntuottajan on mahdollista hakea tuottamalleen palvelulle Green Care Finland ry:n laatumerkkiä. Green Care Finland ry on toiminut vuodesta 2010.

Yhdistyksen tavoitteena on kehittää luontolähtöisiä palveluja, parantaa yritysten ja organisaatioiden verkostoitumista sekä lisätä tietoisuutta toiminnasta ja sen vaikutuksista. Laatumerkkiä voi hakea Luontovoiman tai Luontohoivan palvelulle, ja sen tarkoituksena on kertoa tuotetun palvelun ammatillisuudesta sekä vastuullisuudesta. Laatumerkki linkittää palvelun osaksi sertifioituja Green Care -palveluja, mikä parantaa palvelun näkyvyyttä ja tuo sille lisäarvoa luontolähtöisyyden erikoisosaamisen saralla. (Green Care Finland. Yhdistys. GCF ry strategia 2025; Malin 2019.)

Laatumerkin myöntää Green Care -laatulautakunta ja se voidaan myöntää palvelulle, joka toimii Green Care -toimintaperiaatteiden sekä -laatukriteereiden puitteissa. Merkki on maksullinen ja voimassa kolmen vuoden ajan, minkä jälkeen merkkiä voi hakea uudelleen. Toimija hakee laatumerkkiä sähköisellä hakemuksella, jonka liitteenä on oltava omavalvontasuunnitelma, turvallisuusasiakirja sekä Green Care -laatutyökirja. Laatutyökirjassa kuvataan palvelu itsessään, järjestettävä toiminta, sen tavoitteet ja toimenpiteet niiden saavuttamiseksi sekä toiminnan arviointi. Laatutyökirja on väline palvelun laadun ja vaikuttavuuden määrittämiselle sekä arvioinnille ja on siten keskeisessä roolissa hakuprosessissa. (Green Care Finland. Laatu. Green Care -laatumerkkien hakuprosessi; Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry 2018, 3.)

4 MÄKIKOTI

Helsingin Niemenmäessä sijaitseva Mäkikoti on Lilinkotisäätiön ensimmäinen yksikkö ja se on aloittanut toimintansa vuonna 2002. Aukkaita Mäkikodissa on 44 ja työntekijöitä 14. Yksiköstä löytyy 27 yksiötä, kolme kaksiota ja kaksi seitsemän hengen ryhmäkotia. Henkilökuntaa on paikalla päivittäin klo 8–20, mutta päivystäjän saa tarvittaessa kiinni myös yöaikaan. Mäkikoti on säätiön toinen kevyemmin tuettu asumisyksikkö. (Lilinkoti. Toimipisteet. Mäkikoti.) Asuntoja haetaan psykiatrisen poliklinikan kautta. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan Asumisen tuen SAS-työryhmä valmistelee ja päättää asiakkaiden sijoituksesta.

Valinnan perusteena on pitkäaikainen psykiatrinen sairaus ja tuen tarve. Päätöksen teossa otetaan huomioon asukkaan toiveet sekä mielipiteet. (Lilinkotisäätiö 2019, 6.)

4.1 Elämää Mäkikodissa

Asukkaat Mäkikodissa ovat yli 18-vuotiaita helsinkiläisiä. Suurin osa asukkaista on keski-ikäisiä, ja monella heistä on pitkäaikainen psykiatrinen sairaus. (Lilinkoti. Palvelut. Asukkaille.) Toiminta asumisyksikössä on taitoja ja toimintakykyä ylläpitävää. Asukkaiden mielipiteet sekä näkemykset huomioidaan, ja asukasta koskevat asiat käsitellään yhdessä hänen kanssaan. Palvelut mukautuvat asukkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. (Lilinkoti. Palvelut. Asumispalvelut.)

Valtaosalla Mäkikodin asukkaista on taustalla vakava psyykinen sairaus. Psyykinen sairaus vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn, mikä voi näkyä muun muassa keskittymisessä ja tarkkaavaisuudessa, tunne-elämässä ja vuorovaikutussuhteissa sekä itsestä huolehtimisen taidossa. Tähän liittyvät myös mielialaan vaikuttavat oireet, kuten masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Psyykkiset oireet ilmenevät sairastuneilla eri tavoin. Oireet voivat esiintyä todella lievinä ja lähes oireettomina, mutta myös kokonaisvaltaisina ja hallitsevina. Hoidossa sekä kuntoutumisessa tavoitteena on pitää sairauden oireet poissa tai mahdollisimman vähäisinä, vahvistaa ihmisen toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua. Kuntoutuksessa olennaista on toiminnallisuus, sosiaaliset suhteet, jatkuvuus ja säännöllisyys, mitkä pitävät yllä ihmisen elämäntaitoja ja ehkäisevät passivoitumista. (Hietaharju & Nuutila 2010, 59, 61, 121–122.)

Asukkaita kannustetaan osallisuuteen sekä omassa asumisyksikössään ja sen organisaatiossa, että ympäröivässä yhteiskunnassa. Monen asukkaan arki rytmittyy työ- ja päivätoiminnan mukaan. Osa asukkaista käy viikoittain työtoiminnassa, joka sisältää esimerkiksi toimistotyötyyppisiä työtehtäviä. Koska työtoiminta on sosiaalipalvelu, eikä siitä ei voida maksaa palkkaa, tekijälle maksetaan korvauksena työosuusrahaa. Asukkailla on myös hyvät mahdollisuudet osallistua sekä talon sisällä että ulkopuolella järjestettävään harrastustoimintaan.

Lilinkotisäätiön avoimen toiminnan kautta on mahdollisuus osallistua erilaisiin ryhmiin, lyhytkursseille, kulttuurieroihin, retkiin ja tapahtumiin. (Lilinkotisäätiö 2019, 8–10; Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisut. Sähköiset käsikirjat. Vammaispalvelujen käsikirja. Tuki ja palvelut. Työ ja työtoiminta.)

4.2 Toipumisorientaatio

Mäkikodissa kaiken toiminnan viitekehyksenä ja arvoperustana on toipumisorientaatio, joka tarkoittaa kokonaisvaltaista ja yksilöllistä kasvua korostavaa lähestymistapaa asukkaan hyvinvoinnin rakentamiseen. Toipumisorientaatiossa keskittään täydellisen paranemisen sijasta luomaan itselle merkityksellistä elämää ja hyvinvointia sairaudesta huolimatta, ja tämän takia kuntoutujasta käytetään myös enemmän termiä toipuja. Ajattelun keskiössä ovat ihmisen omat haaveet, mahdollisuudet ja toivo tulevastakin. Onnistumisen kokemukset ja omien vahvuksien löytäminen synnyttävät pystyvyyden tunteen sekä luovat voimavaroja. Tavoitteet tekemiselle ja onnistumiselle ovat täysin yksilöllisiä sekä itselle mielekkäitä. Itselle merkityksellinen tekeminen ja kokemukset osallisuudesta sekä hyväksytyksi tulemisesta ovat tärkeitä hyvinvoinnin tekijöitä, joita toipumisorientaatiossa painotetaan. Suuri rooli toipumisorientaation toteutumisessa on kuntoutujalla itsellään tilanteensa asiantuntijana, missä ammattilaisen tehtävä on olla tukena ja mahdollistajana. Asiakassuhde on vuorovaikutteinen ja asiakaslähtöinen. (Nordling, Järvinen & Lähteenlahti 2015, 135–137.)

Hoito- ja kuntoutusjärjestelmä ylipäättään on keskittynyt sairauden ja ongelmien hoitoon. Omien voimavarojen vahvistaminen on jäänyt vähemmälle. Toipumisorientaation tarkoituksena on luoda itselle merkityksellistä elämää sairaudesta huolimatta, samoin kuin luontolähtöisellä toiminnalla on mahdollisuuksia voimaannuttaa ja luoda merkityksellisyyden tunnetta sairaudesta huolimatta. Sairaudesta stigmatsoi ja kuntoutujasta tulee herkästi ihmisen identiteetti. Toiminnallisuuden ja esimerkiksi luontotoiminnan avulla ihminen voi vahvistaa omaa toiminnallista identiteettiään. (Salovuori 2014, 8, 86.)

4.3 Green Care Mäkikodissa

Mäkikodissa halutaan harjoittaa tavoitteellisesti Green Care -toimintaa. Mäkikoti on tällä hetkellä hakemassa Green Care -laatumerkkiä, mutta luontolähtöistä toimintaa on harjoitettu jo pitkään. Laatumerkin myötä Mäkikoti lukeutuu Luontohoivan palveluihin, sillä asumisyksikkö ja sen järjestämä toiminta on tarkoitettu hoiivan piirissä oleville mielenterveyskuntoutujille. Mäkikodissa luontolähtöistä toimintaa voidaan pitää hoidollisen ja kuntouttavan toiminnan tukipalveluna, eli luontolähtöisyys on yksi kuntoutuksen muodoista. Mäkikodin työntekijöillä on sosiaali- ja terveysalan koulutus ja osalla sen lisäksi luontolähtöistä koulutusta esimerkiksi hevosavusteisesta toiminnasta. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa asukkaat hakeutuisivat Mäkikotiin sillä perusteella, että asumisyksikkö on luontolähtöistä toimintaa harjoittava palvelu. Luontohoivan laatumerkki mahdollistaa luontolähtöisyyden kokonaisvaltaisempaa asemaa Mäkikodissa. (Malin 2019.)

Mäkikodissa ja sen ulkopuolella järjestetään asumisyksikön asukkaille monipuolisesti Green Care -toimintaa. Eläinavusteisuus on yksi Mäkikodin harjoittamista toimintamuodoista. Kerran kuukaudessa Mäkikodissa järjestetään eläinpäivä, jolloin joko Mäkikodilla vierailee eläimiä tai asukkaiden kanssa yhdessä lähdetään tutustumaan esimerkiksi maatilalle. Mäkikodissa vierailee useasti työntekijöiden lemmikkejä, ja talossa on myös akvaario, jota asukkaat hoitavat yhdessä työntekijöiden kanssa. (Malin 2019.)

Vuodesta 2015 asti Mäkikoti on ollut osallisena Kaupunkilaisten oma pelto -projektissa, jota hallinnoi Herttoniemen ruokaosuuskunta. Kasvukaudella säätiön asukkailla on mahdollisuus päästä tekemään peltotöitä viikoittain. Työskentely pellolla tarjoaa mielekästä talon ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa ja mahdollisuuden nauttia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Peltotyöt ovat esimerkiksi kylvötöitä sekä sadonkorjuuta. Satokaudella mukaan saa satokassin, jonka sisälöstä valmistetaan ruokaa talon keittiössä. Näin myös muut asukkaat pääsevät osallistumaan peltotoimintaan. (Kaupunkilaisten oma pelto. Tietoa meistä; Lilinkoti. Lilinkoti. Green Care.)

Luontolähtöisiä retkiä järjestetään paljon muun muassa metsään, mökille, puistoihin ja saaristoon. Koska asukkaille lähteminen talon ulkopuoliseen toimintaan voi olla esteellistä, on oleellista, että matalankynnyksen luontolähtöistä toimintaa löytyy myös asumisyksiköstä. Luontolähtöisyys näkyy Mäkikodissa erilaisina luontoryhminä, puutarhatoimintana ja vihersisustuksena. Kesäisin Mäkikodin pihalta löytyy viljelylaatikoita, ja talvisin keskitytään esimerkiksi lintujen ruokintaan ja tarkkailuun. Luonto on pyritty tuomaan arkeen ja esille kaikkeen toimintaan. Ekologisuus ja luonnon kunnioittaminen näkyvät Mäkikodissa yhteisinä arvoina. (Malin 2019.)

Mäkikodin Green Care -toiminnassa huomioidaan toipumisorientaation periaatteet. Kaikki luontolähtöinen toiminta on asukkaille täysin vapaaehtoista ja heidän toiveisiinsa perustuvaa. Tarkoituksena on tarjota monipuolisesti toimintaa kaikille halukkaille asukkaiden tarpeiden ja kiinnostusten mukaan. Asukkaat ovat itse osana toiminnan suunnittelua, toteuttamista sekä päätösten tekemistä. Toiminnan on tarkoitus luoda mahdollisuuksia omien vahvuuksien ja voimavarojen löytämiselle ja vahvistaa osallisuuden tunnetta. (Malin 2019.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön aiheen ideointi on tapahtunut yhdessä Mäkikodin johtajan Jaana Jäntin kanssa. Mäkikoti on tällä hetkellä hakemassa toiminnalleen Green Care -toiminnan Luontohoivan laatumerkkiä, ja tarkoituksena on, että voisimme opinnäytetyöllämme olla mukana edistämässä prosessia. Laatumerkin myöntäminen vaatii palveluntuottajalta Green Care -toiminnan laadunvalvontaa, johon toiminnan vaikuttavuuden arviointi kuuluu. Opinnäytetyöllä pyrimme tuomaan Mäkikodille tutkimuspohjaista näyttöä toiminnan vaikuttavuudesta.

Vaikuttavuutta lähestymme yksittäisten tapausten kautta. Tarkoituksena on tutkia Mäkikodin asukkaiden kokemuksia ja työntekijöiden näkemyksiä siitä, minkälaisia vaikutuksia luontolähtöisillä menetelmillä on. Toiminnan vaikuttavuus

perustuu myös asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen, minkä vuoksi haluamme selvittää myös toiminnan tavoitteita ja niiden täyttymistä.

Tavoitteena on saada selville, minkälaisia vaikutuksia Green Care -toiminnalla on Mäkikodin asukkaille. Selvitämme luonnon merkitystä: minkälaisia vaikutuksia luontolähtöisellä toiminnalla on asukkaiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Työntekijöiden haastattelussa haluamme tuoda esille myös toiminnan edellytyksien, eli ammatillisuuden, vastuullisuuden ja tavoitteellisuuden merkitykset osana vaikuttavuutta. Työntekijöitä haastatteleamalla on myös mahdollista saada konkreettisia esimerkkejä toiminnan vaikutuksista asiakkaiden arjessa.

Tutkimuskysymyksinä oli

1. Miten Green Care -toiminta vaikuttaa asukkaiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin?
2. Mikä merkitys Green Care -toiminnalla on asukkaiden osallisuuden kokemukseen?
3. Millä tavoin ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus tukevat toiminnan vaikuttavuutta?

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää tutkittavien ajatuksia ja kokemuksia Green Care -toiminnasta, joten valitsimme menetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Kvalitatiivinen ote ottaa huomioon haastateltavan yksilöllisyyden ja kokemuksiin vaikuttavat tekijät. Se antaa äänen haastateltaville ja heidän luomilleen merkityksille asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 27–28.) Kvalitatiivisilla menetelmillä on mahdollista saada monipuolisesti vastauksia, vaikka tutkittavien määrä olisikin pieni (Hirsjärvi 2013, 164).

6.1 Teemahaastattelu aineistonkeruun menetelmänä ja sen toteutus

Valitsimme aineistonkeruun menetelmäksi haastattelun tutkimuksen subjektiivisuuden sekä asiakasryhmän taustojen vuoksi. Etuna on haastattelutilanteen joustavuus ja vuorovaikutteisuus; haastateltava voi kertoa vapaasti ajatuksistaan ja vuorostaan haastattelija voi esittää tarkentavia lisäkysymyksiä sekä selventää vastauksia tarvittaessa. Haastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa haastateltavaa on helpompi motivoida ja vastauksia tulkita myös eleiden ja ilmeiden perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35–36.)

Valitsimme haastattelun muodoksi teemahaastattelun. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumuoto, jossa keskitytään tarkkojen kysymysten sijasta tiettyihin teemoihin, joiden pohjalta keskustelu rakentuu. Teemahaastattelun runko voi pitää sisällään kolmentasoisia teemoja. Ylimpänä ovat yleiset teemat eli laajemmat aihepiirit, joista haastateltavan kanssa halutaan keskustella. Toiselle tasolle kerätään tarkentavia kysymyksiä, joilla voidaan tarkentaa laajempaa teemaa. Kolmannelle tasolle voi keksiä hyvinkin pikkutarkkoja kysymyksiä, joiden avulla voi mahdollisesti saada vastauksia, jos aiemmat kohdat eivät ole tuottaneet keskustelua. Teemahaastattelun tarkoituksena on pitää keskustelun suunta avoimena sekä määrittelemättömänä ja siten antaa haastateltavalle mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan vapaasti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48; Eskola & Vastamäki 2010, 38.)

Haastattelut toteutimme luontolähtöisestä toiminnasta kiinnostuneille Mäkikodin asukkaille sekä työntekijöistä muodostuvalle Green Care -työryhmälle. Haastateltavat valittiin työntekijöiden avustuksella, ja tavoitteena oli haastatella ainakin viittä talon asukasta sekä koko kuusihenkiä Green Care -työryhmää. Koimme tärkeäksi haastatella sekä asukkaita että työntekijöitä, sillä asukailta pystyimme saamaan henkilökohtaisia kokemuksia, kun taas työntekijöiltä ammatillista näkökulmaa.

Teemahaastattelun runko rakennettiin Green Care -toiminnan peruselementtien sekä edellytysten ympärille, sillä ne ovat toiminnan vaikuttavuuden perusta. Luonto, toiminta ja yhteisö, sekä ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus

olivat haastattelun yläteemat. Teemojen tarkoituksena oli herättää keskustelua siitä, mitä vaikutuksia Green Care -toiminnalla on asukkaiden arjessa ja mikä sen rooli on osana kuntoutusta. Teemahaastattelun avulla haastattelusta saimme mielestämme parhaiten rakennettua keskustelunomaisen, jolloin kohdehenkilöt pystyivät kokemaan keskustelun luontevampana.

Haastattelut toteutettiin tammi-helmikuussa yhteensä neljänä eri päivänä. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, ja ne toteutettiin Mäkikodin yhteisissä tiloissa. Testasimme haastattelurungon toimivuutta ensin koehaastattelulla. Sen avulla pystyimme käytännössä toteamaan kysymysten toimivuuden, ja saimme itse harjoitella haastattelijan roolissa toimimista. Haastattelutilanteeseen tuotiin mukaan lista Mäkikodin luontolähtöisistä toiminnoista sekä kuvakortteja luonnosta. Kuvakortit toimivat hyvänä keskustelun avauksena ja orientoitumisena haastattelun teemaan. Lista luontotoiminnoista jäi haastatteluja tehdessä pois ja koimme helpommaksi hyödyntää kokemusta, jota toisella meistä oli kertynyt työharjoittelujaksolla Mäkikodissa.

6.2 Aineisto ja analyysi

Aineistoksi kertyi yhteensä 15 haastattelua, joista yhdeksän oli asukkaiden ja kuusi työntekijöiden. Haastattelut kestivät keskimäärin kaksikymmentä minuuttia. Litteroimme nauhoitetut haastattelut. Käsittelimme työntekijöiden ja asukkaiden haastattelut samassa analyysissä. Haastatteluilla saimme tietoa asukkaiden tilanteesta kahdesta eri näkökulmasta. Haastattelut tukevat toisiaan, ja saimme näin paremmin esiin vaikuttavuuden kokonaisuuden.

Aineiston analyysin toteutimme teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysin tarkoituksena on yksittäisten tapausten kautta kuvata ilmiötä yleisellä tasolla. Teoriaohjaava analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan, vaan analyysiyksiköt valitaan aineistosta ja teoria toimii analyysin apuna. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109, 117.) Sisällönanalyysin teimme teemoittelemalla ja koodaamalla. Teemoittelussa tarkastellaan aineistossa pinnalle nousevia ja toistuvia aiheita eritellen ja yhtäläisyyksiä etsien (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173). Teemoittelu oli

looginen tapa edetä teemahaastattelun analyysivaiheeseen, ja alkuperäiset teemat nousivatkin vahvasti esille myös analyysissa.

Lähdimme etsimään teemoja koodaamisen avulla. Koodaamalla eritellään tekstistä tutkimukselle oleellisia seikkoja ja näin saadaan kartoitettua aineiston sisältöä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Merkitsimme haastatteluaineistoon paljon toistuvat teemat yliviivaten tekstistä kohtia ja lauseita eri värein. Aineistosta nousivat monet alkuperäiset haastattelun mukaiset teemat, mutta myös kokonaan uusia teemoja. Siirsimme koodatut kohdat uuteen tiedostoon teemoittain, jolloin pystyimme tarkastelemaan teemojen sisältöä ja nousevia yhtäläisyyksiä. Kaikki teemat eivät nousseet yhtä merkityksellisiksi, joten karsimme ja yhdistelimme vielä tässä vaiheessa osan teemoista. Lopulta haastatteluista eniten esiin tuli viisi eri teemaa, joihin muodostui vielä alakategorioita.

7 TULOKSET

Tutkimuksessa saimme tietoa haastateltavien henkilökohtaisista kokemuksista toiminnan konkreettisista vaikutuksista sekä laajempaa näkökulmaa siitä, mikä rooli ja merkitys toiminnalla on. Aiempien tutkimusten tapaan opinnäytetyömme tukee tietoa luonnon ja Green Care -toiminnan myönteisistä vaikutuksista. Käsittelemme tuloksia muodostuneiden teemojen kautta. Hyödynnämme tulosten esille tuomisessa haastatteluista sitaatteja, jotka ovat numeroitu ja merkitty kirjaimin haastateltavan mukaan. A-kirjain kuvaa asukasta ja T-kirjain työntekijää.

7.1 Osallisuus

Osallisuuden merkitys tuli esille lähes jokaisessa haastattelussa sekä työntekijöiden että asukkaiden kohdalla tavalla tai toisella. Eläimet jo itsessään koettiin seurallisiksi; niiden kanssa sekä niistä keskusteleminen koettiin luontevaksi. Molempien osapuolten haastatteluissa nousi esille, että yhdessä jonkun kanssa

tekeminen ja lähteminen on helpompaa kuin itsekseen. Vaikka kaikki haastateltavista kokivat luonnon tärkeäksi, se ei silti välttämättä käynyt ilmi arjessa tai luontolähtöiseen toimintaan osallistumisena.

Sekä asukkaiden että työntekijöiden haastatteluissa kävi ilmi, että tärkeänä tekijänä luontolähtöisessä toiminnassa koettiin tekemisen merkityksellisyys; osallistuminen yhteisiin tehtäviin ja vastuun saaminen. Uuden oppiminen ja oman osaamisen hyödyntäminen johonkin yhteishyödylliseen loivat asukkaille merkityksellisuuden tunnetta, ja myös työntekijöille tämä näkyi selkeästi.

Ja se että tekee jotain mielekästä ja merkityksellistä. Sillä on joku juju ja tarkoitus. #A2

Lisäksi työntekijöiden haastatteluissa nousi esille luontolähtöisen toiminnan positiivinen vaikutus tasavertaisuuden kokemukseen. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä, eikä ennalta tarvitse osata mitään. Asukkailla saattaa olla myös itsellään osaamista ja tietoa, joita jakaa.

Se on tosi tärkeä siinä osallisuuden kokemuksessa, että ollaan kaikki luonnon ääressä vielä enemmän samanarvoisia ja vertaisia, vielä enemmän kuin näissä missä on roolit. #T6

Osallisuuden kokemus on tosi tärkeä sen ihmisen, jokaisen meistä hyvinvoinnille. Se että voi olla mukana jossain jutussa eikä tarvi osata valmiiksi mitään, voi opetella. Itsetunnon koheneminen sitä kautta ja elämänlaadun paraneminen. #T6

Asukkaiden kanssa keskustellessa vaikuttamisen mahdollisuus niin yhteisissä kuin omissa asioissa nousi merkittävänä tekijänä. Suurin osa haastatelluista asukkaista oli tyytyväisiä tämänhetkiseen tilanteeseen ja koki voivansa vaikuttaa toimintaan.

Siinä pystyy niinku vaikuttamaan asioihin oikeasti ja sanomaan mielipiteensä ja se otetaan huomioon, niin se on silleen tärkeätä. #A2

7.2 Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi

Asukkaiden ja työntekijöiden haastatteluista nousi voimakkaasti esiin kävelyllä käyminen. Lähes jokainen haastateltavista asukkaista kertoi kävänsä kävelyillä useita kertoja viikossa, ja se olikin ehdottomasti yleisin liikuntamuoto. Kävelyreitit olivat asukkaiden mukaan usein talon lähiympäristössä ja lähtemistä saattoi helpottaa se, että lähdettiin yhdessä jonkun toisen kanssa. Asukkaat eivät suoraan luokitelleet kävelyitä luontolähtöiseksi toiminnaksi, mutta huomasivat ulkona liikumisen tuovan kuitenkin hyvinvointivaikutuksia mukanaan; kävelyillä koettiin olevan sekä psyykkisiä että fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. Joillakin haastatteluilla asukkailla oli kuitenkin fyysisiä rajoitteita, joilla he kokivat olevan vaikutusta toiminnallisuuteen sekä toimintakykyyn.

Ja tota yritän joka päivä kävellä edes vähäsen luonnossa tai tuolla ulkona. Se tekee hyvää sekä henkiselle hyvinvoinnille että fyysiselle.
#A7

Luontolähtöisen toiminnan vaikutukset asukkaiden tunnetiloihin nousivat esiin sekä asukkaiden että työntekijöiden haastatteluissa. Työntekijät kokivat, että uusi luontolähtöinen toiminta saattoi nostaa esiin uusia puolia asukkaasta. Sekä työntekijät että asukkaat kokivat, että vapautuminen, rauhoittuminen ja vaikeiden asioiden käsitteleminen esimerkiksi ulkona kävellessä olivat positiivisia vaikutuksia, joita luontolähtöinen toiminta toi mukanaan. Toisaalta toiminnalla oli myös piristäviä ja aktivoivia vaikutuksia. Myös eläinten kanssa tai niiden välityksellä on ollut helpompaa puhua vaikeammistakin asioista.

Varsinkin jos on tällaisessa eläinlähteisessä toiminnassa niin asukkaasta voi tulla ihan uusia puolia esiin, että se eläin vapauttaa sitä tunnelmaa. Puhutaan enemmän ja ehkä jopa eläimen välityksellä.
#T1

Koirien parhaita puolia, ne on niin välittömiä. Siinä on ehdottomasti se, että ne ei kato ihmistä, ne on siinä ja tosiaan se että pajataan niitä ja semmosta niin se tuntuu tosi hyvältä. #A2

Ylipäättään asukkaat pitivät tärkeänä sitä, että elämässä on jokin oma harrastus, työ tai muu merkityksellinen tekeminen, joka voi toimia voimavarana. Myös luontolähtöisen toiminnan koettiin olevan voimavaroja lisäävää.

7.3 Luonnon merkitys

Kaikki haastatelluista asukkaista kokivat luonnon tärkeäksi, ja usealla se juontui jo lapsuudesta tai nuoruudesta. Monet olivat asuneet luonnonläheisessä ympäristössä tai omistaneet lemmikkejä, ja niistä löytyi paljon hyviä muistoja.

Siinä oli luonto ympärillä koko ajan, metsää, joki, peltoa, kotieläimet. Se oli mulle semmonen luonnollinen ympäristö. #A2

Lähes kaikille asukkaille eläimet olivat tärkeä luontoelementti, ja niistä puhuminen sai monella hymyn huulille. Eläimistä puhuttaessa heidän oli helpompi löytää suoria hyvinvointivaikutuksia, ja ne osattiin sanoittaa paremmin kuin yleisesti luonnosta puhuttaessa. Akvaario ja vierailevat eläimet olivat työntekijöiden mukaan asukkaiden suosiossa, ja melkein jokainen asukkaista mainitsi pitävänsä eläimistä. Myös Mäkikodissa ja talon ympäristössä olevat luontoelementit, viherkasvit, linnut ja lampi koettiin asukkaiden puolesta miellyttävinä. Osa heistä kertoi osallistuvansa ohjattuihin luontotoimintoihin, kuten luontoretkiin, kalastusryhmään tai lintuluennolle, mutta kaikki eivät kokeneet niitä omanaan.

Kyllä se [luonto] aika tota noin rakas ja tärkeä on. Mä oon niinku kiinnostunu silleen kaikista kukkasista. #A4

Onhan täällä kiva kun täällä on näitä kukkia ja viherkasveja niin kyl se vähän tuntuu että se piristäis oloa. Ja sittenku tänne joskus tuodaan tai ohjaajat on tuonu koiria ja sit yks ohjaaja toi Matti-kanin tänne kerran. #A7

Eläinten vierailu Mäkikodissa, niin tässä on ollut joitakin kertoja koiria ja Matti-kani, niitä on pajattu aika urakalla. #A2

Useat asukkaista mainitsivat käyvänsä litissä tai Vihdissä mökkeilemässä, ja se oli monelle tärkeää, mutta he eivät luokitelleet sitä niinkään luontolähtöiseksi toiminnaksi. Keskustelusta kävi kuitenkin ilmi, että mökit sijaitsevat luonnon

läheisyydessä, erilaisessa ja rauhallisessa ympäristössä Mäkikotiin verrattuna, ja siellä koettiin pystyvän rentoutumaan ja lomailemaan.

7.4 Ammatillisuus

Ammatillisuus ja osaaminen nousivat merkityksellisinä tekijöinä työntekijöiden haastatteluissa. Oma osaaminen ja kiinnostus luontolähtöiseen toimintaan koettiin tärkeänä pohjana toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Nähtiin hyödylliseksi, että kaikilla on omat kiinnostuksen kohteet ja erilaista osaamista, minkä kautta voidaan rakentaa monipuolista toimintaa. Osaamisen ja innostuksen koettiin heijastuvan omaan motivaatioon ja sitä kautta myös asukkaiden motivaatioon.

Me ollaan aika usein esimerkkeinä monelle asukkaalle. Se jos me ei uskota siihen tekemiseen, niin ei usko kyllä asukkaatkaan. #T2

Onhan se varmaan, että mitä innostuneempaa porukkaa, niin sitä perusteellisemmin suunniteltua ja monipuolisempaa se toiminta on. Jos aatellaan, että ei oltaisi motivoituneita niin se olisi paljon köyhempää. Se voisi olla viikoittainen kävely, kun taas mitä muuta kaikkea me voitaisi tehdä sen lisäksi. #T2

Positiivisena nähtiin, että luontolähtöisen toiminnan järjestäminen ei välttämättä vaadi erityistä ammattitaitoa, ja monet menetelmät ovat helposti opittavissa. Koulutukset koettiin kuitenkin hyödyllisenä erityisempien menetelmien opetteluun, mutta myös käytännön osaamisen, luovuuden ja motivaation kannalta. Koulutuksia pidettiin olennaisena myös sen vuoksi, että työntekijä tiedostaa Green Care -toiminnan vaikutukset ja sen tuoman lisäarvon kuntoutuksessa.

Varmaan se, että työntekijä ja yhteistyössä osaa toimia niin, että sitä käytetään ja hyödynnetään ja itse tiedostaa. Se on sellainen lisäarvo ja täydennystä omaan ammattitaitoon. #T6

Suuressa roolissa osana ammatillisuutta nähtiin toiminnan vastuullisuus, johon sisältyvät arvot, eettiset toimintatavat, turvallisuus ja toiminnan laatu. Toiminnan lähtökohtana pidettiin asiakaslähtöisyyttä. Koettiin oleelliseksi, että toimintaa

järjestetään nimenomaa asukkaiden tarpeisiin, lähtökohtiin ja tavoitteisiin vastaten, eikä ketään pakottaen. Kuitenkin asukkaiden motivoiminen uuteen toimintaan on haastavaa ja vaatii pitkäjänteisyyttä, ja näin on myös luontolähtöisen toiminnan kohdalla.

Turvallisuusnäkökulma nousi esille merkittävänä osana vastuullisuutta. Green Care -toiminnassa nähtiin erilaiset vaatimukset turvallisuuden suhteen kuin arkisessa toiminnassa – on otettava huomioon sekä eläinten että ihmisten turvallisuus ja ympäristön asettamat vaatimukset. Lisäksi luonnon kunnioittaminen ja ekologisuus nousivat useaan otteeseen esiin osana vastuullista toimintaa. Myös asukkaat pitivät tärkeänä, että turvallisuus huomioidaan toiminnassa.

7.5 Tavoitteellisuus

Luontolähtöisen toiminnan tavoitteellisuutta pohdittiin työntekijöiden haastattelussa paljon ja nostimmekin sen yhdeksi teemoista. Haastatteluiden perusteella tuli selväksi se, että vaikka Mäkikodin Luontolähtöistä toimintaa on monenlaista, ja sitä on jollakin tasolla toteutettu jo melko pitkään, on sen tavoitteellinen toteuttaminen kuitenkin vasta alkutekijöissä.

Että varmasti niitä vaikutuksia alkaa näkymään enemmänkin, kun tää toiminta vakiintuu ja laajenee, ollaan vasta niin alussa. #T2

Työntekijät selkeästi tiedostavat, että toiminnan tavoitteellisuudella on merkitystä, ja sen eteen, että toiminnasta saataisiin tulevaisuudessa tavoitteellista, tehdään töitä. Green Care -työryhmä muun muassa kokoontuu kuukausittain suunnittelemaan talon luontolähtöistä toimintaa. Kysyimme haastattelussa myös, minkälaisia vaikutuksia toiminnalla on saatu, mutta työntekijöiden oli vaikeaa tuoda esille konkreettisia esimerkkejä. Koettiin että säännöllisemmällä ja tavoitteellisemmalla toiminnalla vaikutuksia olisi helpompi mitata.

Tavoitteena Mäkikodissa on saada luontolähtöinen toiminta vakiinnutettua osaksi toimintaa. Toiminta olisi säännöllistä, sitä ylläpidettäisiin ja tuotaisiin vielä

enemmän esille. Toimintaa olisi tarkoitus saada suunnitelmallisemmaksi ja sitä kautta mahdollistaa toiminnan parempi arviointi. Tavoitteeksi nousi myös se, että Green Care otettaisiin huomioon asukkaiden kuntoutussuunnitelmia tehdessä. Näin kuntoutus olisi yksilöllisempää, ja mahdollisimman monelle voitaisiin löytää luontolähtöisestä toiminnasta tapoja, jotka edistävät juuri heidän kuntoutumistaan.

Haastattelusta saimme käsityksen siitä, mikä on Mäkikodin tulevaisuuden kuva Green Care -toiminnan suhteen. Pitkän tähtäimen tavoitteena on saada Green Care talon rakenteisiin niin, että sekä asukkaat että työntekijät hakeutuisivat taloon Green Care -profiloitumisen kautta. Green Caren avulla voisi myös mahdollistaa erilaisen työtoiminnan toteutumisen ja edesauttaa asukkaiden kuntoutumista kohti itsenäisempää asumista.

Mutta kyllä mä ajattelen, että pikkuhiljaa se tulee niin tänne meidän rakenteisiin, ettei oo erillinen juttu vaan osa meidän tavasta olla. #T6

TAULUKKO 1. Tutkimustulokset

<p>OSALLISUUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekemisen ja olemisen merkityksellisyys • Sosiaaliset kontaktit • Vaikuttaminen yhteisiin ja omiin asioihin 	<p>PSYYKKINEN JA FYYSINEN HYVINVOINTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunnetilat • Kävely • Voimavarat 	<p>LUONNON MERKITYS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muistot • Tiedostetut ja tiedostamattomat vaikutukset • Eläinten merkitys
<p>TAVOITTEELLISUUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminnalle asetetut tavoitteet • Haaveet ja tulevaisuuden kuva 	<p>AMMATILLISUUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vastuullisuus • Arvot • Eettiset toimintatavat • Laatu • Turvallisuus • Osaaminen • Asiakslähtöisyys 	

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että luonnolla ylipäättään ja yksittäisillä luontolähtöisillä toiminnoilla on ollut positiivisia vaikutuksia haastateltavien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Erityisesti niillä on koettu voivan tukea osallisuutta ja psyykkistä hyvinvointia. Fyysiseen hyvinvointiin luontotoiminnalla ei ole koettu olevan samankaltaista vaikutusta vaan päinvastoin niin, että parempi fyysinen kunto voisi mahdollisesti edistää luontoon lähtemistä ja aktiivisempaa elämää.

Kettusen (2008, 17) mukaan merkittävä tekijä ihmisen hyvinvoinnissa on tämän oma kokemus siitä. Tulosten mukaiset luontolähtöisen toiminnan synnyttämät kokemukset osallisuudesta, oman elämän merkityksellisyydestä ja vaikuttamisen mahdollisuudesta vastaavat toipumisorientaation tavoitteisiin. Toipumisorientaation tarkoituksena on luoda merkityksellistä elämää, jossa ihminen itse on osallisena ja vaikuttajana (Nordling ym. 2015, 136–137). Luontolähtöinen toiminta ja erityisesti eläimet tuovat Mäkikodissa ihmisiä yhteen ja synnyttävät sosiaalisia kontakteja. Aukkaat ovat voineet löytää toiminnasta itselleen merkityksellistä tekemistä ja voimavaran lähteitä.

Toipumisorientaatio korostaa yksilöllistä kasvua ja itselle mielekkään elämän rakentamista. Mäkikodissa luontolähtöisen toiminnan kautta asukkaat ovat löytäneet vastuutehtäviä ja voineet jakaa tietouttaan eteenpäin muille. Tällaisen merkityksellisen tekemisen ja oman osaamisen kautta kokemus omasta pystyvyydestä kasvaa. Onnistumisen kokemukset ja voimavarat ovatkin erittäin tärkeitä mielenterveyskuntoutujalle luoden toivoa tulevaan. (Nordling ym. 2015, 136–137.) Luontoelementtien rauhoittavan ja vapauttavan vaikutuksen koettiin antavan mahdollisuuden käsitellä tunteita ja ajatuksia, mikä luonnollisesti vahvistaa omaa psyykettä ja edesauttaa henkilökohtaista kasvua (Nevala 2010, 5).

Monille haastateltavista luonto oli tärkeä, mutta sen merkitys ei välttämättä näkynyt heidän arjessaan. Suurin osa oli tyytyväinen tähänhetkiseen tilanteeseen, eikä kaivannutkaan enempää toimintaa. Viherkasvit, akvaario ja lähiympäristön luontoelementit lisäsivät asuinympäristön viihtyvyyttä, mutta luontolähtöiseen

toimintaan osallistuminen oli kuitenkin vielä satunnaista. Luonto oli monelle itsensäselvyys, ja siksi luontolähtöisen toiminnan laajuutta oli vaikea hahmottaa. Tämän takia toiminnan hyvinvointivaikutuksia ei välttämättä tiedostettu, ja niitä oli vaikea sanoittaa.

Tutkimuksessa saatiin selville ammatillisen, vastuullisen sekä tavoitteellisen toiminnan merkitys. Työntekijöiden ammatillisuudesta kertoo se, että tavoitteellisen toiminnan tärkeys tiedostetaan ja sitä kohti toimintaa pyritään kehittämään. Ammatillinen toiminta on oleellinen pohja toiminnan vaikuttavuudelle. On tärkeää, että työntekijät kykenevät ylläpitämään oman motivaationsa luontolähtöistä toimintaa kohtaan, sillä se, kuinka hyvin oman innon ja motivaation pystyy ylläpitämään, vaikuttaa vahvasti siihen millaisia vaikutuksia toiminnalla saadaan aikaan (Yli-Viikari 2011, 4). Työntekijöiden ammatillisuuden ja vastuullisuuden merkitys on myös tärkeässä osassa, kun puhutaan asukkaiden motivoinnista uuden toiminnan pariin. Luontolähtöiseksi toiminnaksi nimetty tekeminen saattaa pelottaa asukkaita, sillä vielä koetaan, että siihen osallistuminen esimerkiksi vaatii jonkinlaista osaamista. Asiakaslähtöisyys on kuitenkin lähtökohtana toiminnan vaikuttavuudessa, ja onkin tärkeää, että toiminta pystytään suunnittelemaan asukkaan tarpeiden, lähtökohtien sekä hänelle asetettujen tavoitteiden mukaan.

Mäkikodissa on aina toteutettu luontolähtöistä toimintaa, ja sitä on jatkuvasti tuotu enemmän ja enemmän näkyväksi osaksi talon arkea, mutta vielä sitä ei ole saatu osaksi asukkaiden kuntoutussuunnitelmaa. Toiminnan vaikuttavuus on tulosta asetettujen tavoitteiden toteutumisesta, mutta Green Care -toiminnan tavoitteellinen toteuttaminen Mäkikodissa on vasta alussa (Soini 2014, 13). Pelkästään tämän tutkimuksen perusteella Mäkikodin Green Care -toiminnan vaikuttavuutta on vielä vaikea arvioida. Kuitenkin jo nyt voidaan sanoa, että toiminnalla on selkeitä hyvinvointivaikutuksia asukkaiden elämänlaatuun ja osallisuuteen. Säännöllisesti ja pitkäjänteisesti toteutettuna toiminnan hyödyt olisivat asukkaille suuremmat ja vaikuttavuuden arvioiminen mahdollista, kun myös itse toimintaa arvioidaan.

9 POHDINTA

Kuten jo tutkimuksen alkuvaiheessa arvelimme, vaikuttavuuden tutkiminen on osoittautunut haastavaksi. Pääsimme sikäli tavoitteisiimme, että olemme saaneet tietoa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista, ja voimme todeta toiminnan olevan siltä kannalta vaikuttavaa, että sillä on myönteisiä hyvinvointivaikutuksia. Kokonaisvaikuttavuutta on kuitenkin vaikeaa arvioida, sillä vaikuttavuuden tutkimisessä olennaista on myös asetettujen tavoitteiden täyttyminen, mikä ei vielä niin selkeästi näy Mäkikodissa.

9.1 Tulosten merkitys

Opinnäytetyömme on ensimmäinen aiheeseen liittyvä tutkimus Mäkikodissa. Tulosten avulla voidaan perustella toiminnan hyödyllisyyttä, ja siksi sillä on painoarvoa myös Luontohoivan laatumerkin hakuprosessissa osana vaikuttavuuden arviointia. Opinnäytetyön tulokset konkretisoivat sen, miten pitkälle toiminnassa on päästy ja miten toimintaa voidaan kehittää edelleen. Tutkimus mahdollistaa toiminnan kehittymisen vertailun tulevaisuudessa.

Tutkimuksella on merkitystä myös alan ammatillisen kehittymisen kannalta. Opinnäytetyö vahvistaa aiempien tutkimusten tapaan tulosta siitä, että Green Care -toiminta on kannattavaa; toiminnalla on selkeitä hyötyjä ja mahdollisuuksia osana kuntoutusta, ja jo pienillä toiminnoilla ja eleillä voidaan saada tuloksia. Haastatteluilla on myös laajempi merkitys mielenterveyskuntoutuksen kannalta. Tutkimukset, joissa asiakkaat saavat tuoda omaa ääntään kuuluviin, edesauttavat heidän asemaansa yhteiskunnassa.

Kuitenkin jotta toiminta olisi tavoitteellista, toiminnan toteutumista ja sen vaikutuksia on tärkeää mitata ja arvioida. Jatkotutkimuksen kohteena voisikin olla toiminnan ja sen vaikutusten arvioinnin kehittäminen. Toinen mielenkiintoinen tutkimuskohde voisi olla, miten Green Care -toiminta vaikuttaa työhyvinvointiin – edesauttaako se omaa työssä jaksamista, kun toiminta on myös itselle mieluista.

9.2 Pohdintaa prosessista

Koko opinnäytetyöprosessissa vahvuutenamme on ollut yhteistyö. Olemme työskennelleet jo aikaisemmin paljon yhdessä, joten tiedämme toistemme tavat toimia. Myös yhteistyö Mäkikodin kanssa on sujunut ongelmitta. Pidimme prosessin aikana useita palavereita tutkimukseen, haastatteluihin ja tulosten arviointiin liittyen. Mäkikodin into kehittää heidän Green Care -toimintaansa ylläpiti myös meidän motivaatiotamme tuottaa laadukas työ heidän kehittämistyönsä avuksi.

Vahva Green Care -teoriaosaaminen helpotti paljon työntekoa. Teoriaosaamisen pohjalta rakensimme aineistonkeruussa käytetyn teemahaastattelun rungon, ja aineistoa analysoidessa tuloksia oli myös helppo kytkeä teoriaan.

Haastatteluissa koimme vahvuudeksemme sen, että kaikki haastateltavat henkilöt olivat jo ennestään toiselle meistä tuttuja työharjoittelun kautta. Haastattelutilanteet olivat rentoja ja saimme luotua luontevaa ja avointa keskustelua. Prosessin alussa ajattelimme, että uhkana työlle voi olla haastateltavien saaminen ja heidän sitoutumisensa. Näin ei kuitenkaan käynyt, vaan yhdessä työntekijöiden avustuksella saimme mukaan haastatteluun enemmän asukkaita kuin olimme aluksi edes ajatelleet.

Ennen haastatteluja pohdimme, että kokemattomuutemme haastattelijoina voi tuoda haasteita. Suhde haastateltaviin oli hyvä, mutta haasteeksi osoittautui teemahaastattelun avoimuus. Aiheessa oli toisinaan vaikea pysyä ja keskustelut rönnyilivät ohi aiheen. Meidän kokemattomuutemme näkyi siinä, että haastattelun aikana oli välillä vaikea esittää kysymyksiä pitäen koko ajan mielessä tutkimuskysymyksemme. Myös haastatteluiden nopea aikataulu aiheutti sen, että emme ehtineet analysoida haastatteluja ennen seuraavaa ja näin saattoi jäädä huomaamatta mitä olisi ehkä kannattanut kysyä.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen alusta asti huomioimme luotettavuustekijät ja eettiset näkökulmat. Koimme tärkeäksi eettiseksi tekijäksi työhön ja sen aikatauluun sitoutumisen. Koska opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Mäkikodin kanssa, emme vastanneet ai-noastaan omista intresseistä, vaan työstimme rehellistä ja laadukasta tutkimusta yhteisten etujen mukaisesti

Saimme opinnäytetyölle tutkimusluvan Lilinkotisäätiön toiminnanjohtajalta 20.1.2020 ja siitä eteenpäin aloitimme haastattelut. Haastatteluihin osallistumi-nen oli Mäkikodin asukkaille täysin vapaaehtoista, ja heitä informoitiin haastatte-lusta ja sen käytöstä suostumuslomakkeessa, jossa he antoivat luvan haastatte-luun. Asukkaille kerrottiin haastattelutilanteesta ja aineiston myöhemmästä käy-töstä, raportoinnista sekä hävittämisestä. Gothonin (2020) mukaan tutkimuk-sessa, jossa käsitellään ihmisten henkilökohtaisia asioita, anonymiteetti ja luotta-muksellisuus ovat erittäin merkittävässä roolissa. Oleellista on aineiston säilyttä-minen niin, ettei se joudu asiaankuulumattomien käsiin, sekä aineiston hävittämi-nen asianmukaisesti. Aineiston ja sitaattien hyödyntäminen raportissa tulee tehdä totuudenmukaisesti ja anonymiteetti suojaten.

Pohdimme harjoittelun kautta syntynyttä yhteyttä Mäkikotiin, sitä miten se tulisi vaikuttamaan haastatteluihin ja yhteistyöhön. Näimme yhteyden vahvuutena ja myös jälkeempään koemme siitä olleen hyötyä. Uskomme, että haastattelutilan-teet koettiin luontevina ja luottamuksellisina toisen haastattelijan tuttuuden myötä. Toisaalta se, että toinen meistä ei ollut entuudestaan tuttu haastateltaville, saattoi osiltaan edistää asiassa pysymistä ja tutkimuksen objektiivisuutta.

Tulosten luotettavuus ja rehellisyys perustuu myös omien ennakkokäsitysten hyl-käämiseen ja puhtaaseen tulosten tarkasteluun (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2020). Vaikka luonnollisesti aiemman tiedon ja käsitysten vuoksi on melko mah-dotonta tarkastella tuloksia täysin ennakkoluulottomasti, pyrimme tutkimaan haastatteluja mahdollisimman objektiivisesti. Koimme sitaattien tuovan lisäarvoa haastattelutulosten esittämisessä, näin myös lukija pystyy näkemään suoraan, mihin tulokset ja johtopäätökset perustuvat.

9.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö on prosessina vahvistanut monia osa-alueita sosionomin kompetensseista, joihin kuuluvat eettisyyteen, asiakastyöhön ja sosiaalialan palvelujärjestelmään liittyvä osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisöön, johtamiseen ja yrittäjyyteen liittyvä osaaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK)).

Tutkimuksen tekeminen, tieteellisen tekstin kirjoittaminen sekä tiedonkeruu haastattelemalla on tullut tutummaksi. Vastaisuudessa tutkimuksen tekemiseen olisi-kin paljon parempi pohja. Opinnäytetyöllä olemme edesauttaneet yhteistyökumppanin toiminnan kehittämistä paremman hyvinvoinnin edistämiseksi sekä oppineet toimimaan tutkimustyön vaatimien eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. Sosiaalialan eettisten kysymysten pohdinta on ollut osa työtämme. Olemme päässeet pohtimaan minkälaisia vaikutuksia Green Care -toiminnalla voi olla yhteiskunnan haavoittuvammassa asemassa oleville ja kuinka toiminnalla on mahdollista edistää yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvoa.

Suurin hyöty ammatillisuuden kannalta onkin ollut työn tuoma osaaminen luontolähtöisestä toiminnasta. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme lukeneet paljon teorian tietoa ja ajankohtaista tutkimusta Green Care -toiminnan vaikuttavuudesta ja eri toimintatavoista. Green Care on jatkuvassa nousussa sosiaalialalla, ja osaaminen, jota olemme siitä tämän opinnäytetyön myötä saaneet, on todellinen lisäarvo sosionomin työssä.

Green Care -osaamisen lisäksi olemme työn myötä päässeet kehittämään tietämystämme toipumisorientaatiosta sekä mielenterveyskuntoutuksesta ylipäätään. Oman vaikuttavuuteen liittyvän tutkimuksemme myötä olemme ymmärtäneet vaikuttavuustutkimuksen arvon sekä haasteet sosiaalialalla ja oppineet vielä paremmin ymmärtämään asiakastyön dokumentoinnin ja arvioinnin tärkeyden.

Sosiaalialan palvelujärjestelmä on tullut tutummaksi teorian tiedon sekä käytännön yhteistyön kautta. Olemme päässeet näkemään, kuinka mielenterveyskuntoutujien asemaa yhteiskunnassa pyritään parantamaan ja kuinka toipumisorientaatiolla pyritään vahvistamaan yksilön oikeuksia. Haastattelujen kautta olemme voineet tuoda asukkaiden oman äänen kuuluviin, mikä on merkittävä tekijä osallisuuden kokemuksessa. Lisäksi olemme päässeet kehittämään omaa osaamistamme asiakkaiden vuorovaikutuksellisessa kohtaamisessa.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK). Saatavilla 1.4.2020 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Elsley, H., Murray, J. & Bragg, R. (2016). Green fingers and clear minds: prescribing 'care farming' for mental illness. *British Journal of General Practice*. Saatavilla <https://bjgp.org/content/bjgp/66/643/99.full.pdf>
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2010). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (s. 26–44) (3. uud. p.). Juva: PS-kustannus.
- Gothoni, R. Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä. Teoksessa Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. Saatavilla 1.4.2020 <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>
- Green Care Finland. Green Care. Saatavilla 29.11.2019 <http://gcfinland.fi/green-care/>
- Green Care Finland. Green Care. Menetelmät. Saatavilla 29.11.2019 <http://gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>
- Green Care Finland. Green Care. Menetelmät. Puutarhan käyttö. Saatavilla 29.11.2019 <http://gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>
- Green Care Finland. Green Care. Vaikuttavuus. Luonto sotepalveluissa. Saatavilla 28.11.2019 <http://gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>
- Green Care Finland. Green Care. Vaikuttavuus. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset. Saatavilla 3.12.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>
- Green Care Finland. Laatu. Green Care -laatumerkkien hakuprosessi. Saatavilla 14.1.2020 <http://www.gcfinland.fi/laatu/green-care--laatumerkkien-hakuprosessi/>
- Green Care Finland. Yhdistys. GCF ry strategia 2025. Saatavilla 22.4.2020 <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/gcf-ry-strategia-2025/>

- Green Care Finland. Yhdistys. Saatavilla 1.4.2020 <https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/>
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. (2010). *Käytännön mielenterveystyö*. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S. (2013). *Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat*. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. *Tutki ja kirjoita*. (s. 123–166). (15.–17. painos). Porvoo: Kirjayhtymä Oy.
- Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Teoksessa Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. Saatavilla 1.4.2020 <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=3530138>
- Kaupunkilaisten oma pelto. Tietoa meistä. Saatavilla 1.4.2020 <https://www.omapelto.fi/tietoa-meista>
- Kettunen, H. (2008.) Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Pro gradututkielma. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos. Saatavilla https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18694/1/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf
- Lilinkotisäätiö. Lilinkoti. Green Care. Saatavilla 3.12.2019 <https://www.lilinkoti.fi/lilinkoti/green-care/>
- Lilinkotisäätiö (29.3.2019) Oma- ja valvontasuunnitelma Lilinkotisäätiö/Mäkikoti. Saatavilla <https://www.lilinkoti.fi/v2/wp-content/uploads/2019/05/M%C3%A4kikodin-omavalvontasuunnitelma-2019.pdf>
- Lilinkotisäätiö. Palvelut. Asukkaille. Saatavilla 3.12.2019 <https://www.lilinkoti.fi/palvelut/asukkaille/>
- Lilinkotisäätiö. Toimipisteet. Mäkikoti. Saatavilla 3.12.2019 <https://www.lilinkoti.fi/toimipisteet/makikoti/>
- Luonnonvarakeskus, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry. (2018). *Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja*. Verkkojulkaisu. Saatavilla 2.12.2019 <http://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>
- Lääperi, R. & Puromäki, H. (2014). Kohti suomalaista Green Care -laadunhallintaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) *Green Care -toimintatavan*

- suuntaviivat Suomessa. (s. 8–28) MTT Kasvu 20 –julkaisu. Saatavilla <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. Saatavilla 21.10.2019 <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Malin, M. (16.10.2019). Green Care -toiminta Mäkikodissa. [Luento]. Helsinki: Mäkikoti.
- Nevala, N. (2010). Tunneällyn kehittämisen vaikutus vuorovaikutus- ja ohjaustaitoihin. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12442/nevala_niina.pdf.pdf;jsessionid=672620230974FAE464AF68522B5E176C?sequence=1%20%EF%B7%9FHYPERSLINK%20"http://s://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12442/nevala_niina.pdf.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12442/nevala_niina.pdf.pdf;jsessionid=672620230974FAE464AF68522B5E176C?sequence=1%20%EF%B7%9FHYPERSLINK%20)"http"
- Nordling, E., Järvinen, M. & Lähteenlahti, Y. (2015). Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Partanen, A., Moring, J., Bergman, V., Karjalainen, J., Kesänen, M., Markkula, J., Marttunen, M., Mustalampi, S., Nordling, E., Partonen, T., Santalahti, P., Solin, P., Tuulos, T. & Wuorio, S. (toim.) Mielenterveys ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin? (s. 133–141) THL. Saatavilla http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-%20952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pylkkänen, P. & Skyttä, T. (toim.) (2016). Tienviittoa hoivamaatilatoimintaan. Vapaamuotoisia julkaisuja – Free From Publications 87. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123467/URNISBN9789515885845.pdf?sequence=1>
- Rappe, E. (2005). The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki, Department of Applied Biology,

- Publication 24. Helsinki. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisu/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf>
- Reini, S. (2011). Eläinavusteinen toiminta osana sosiaali- ja terveysalaa. Pirkanmaan Hali-Bernit tuottamassa hyvää oloa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26358/Reini_Sini.pdf?sequence=2
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen arkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/sisallys.html>
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita.
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta.
- Soini, K. (2014). Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Saatavilla <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soini, K. & Vehmasto, E. (2014). Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaaviivat Suomessa. (s. 8–28) MTT Kasvu 20 – julkaisu. Saatavilla <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tarkiainen, A., Nurminen, L., Soini, K. & Mononen, J. 2014. Teoksessa Soini K. & Lilja, T. (toim.), Alkuperäiset kotieläinrotumme Green Care -toiminnassa. MTT Kasvu 19. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482112/mttkasvu19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus. Saatavilla 22.4.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisut. Sähköiset käsikirjat. Vammaispalvelujen käsikirja. Tuki ja palvelut. Työ ja työtoiminta. Saatavilla

1.9.2020 <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/tyo-ja-tyotoiminta>

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metsäntutkimuslaitos. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Vehmasto, E. (2014). Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. (s.29–48) MTT Kasvu 20 – julkaisu. Saatavilla <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yli-Viikari, A. (2011). Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. CAREVA-hanke. Saatavilla <https://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>

LIITE 1. Teemahaastattelun runko

Asukkaille

1. Taustatiedot – ikä, sukupuoli, tämänhetkinen elämäntilanne
2. Luonto – oma mielipaikka, luonto omassa elämässä, luonnon merkitys
3. Luontolähtöinen toiminta Mäkikodissa – osallistuminen, omat kokemukset, mieluinen/epämieluinen toiminta
4. Terveys – kokemus omasta fyysisestä terveydestä, elämäntavat, rutinit, liikunta, Mäkikodin ja luontolähtöisen toiminnan rooli
5. Henkinen hyvinvointi – kokemus omasta henkisestä hyvinvoinnista, mielenterveys, voimavarat, Mäkikodin ja luontolähtöisen toiminnan rooli - mitkä asiat tekevät onnelliseksi
6. Ihmissuhteet – ystävät, perhe, läheiset, osallisuus, yksinäisyys, kuulumisen tunne, oman tekemisen merkitys, Mäkikodin ja luontolähtöisen toiminnan rooli
7. Haaveet ja toiveet – omat odotukset ja toiveet toiminnasta, miten toteutuvat
8. Tulevaisuuden haaveet ja tavoitteet – asumistilanne, työ, harrastukset, ihmissuhteet

Työntekijöille

1. Taustatiedot – ikä, sukupuoli, koulutustausta, työtausta
2. Luontolähtöisen toiminnan vaikutus – osallisuus, toiminnallisuus ja luonto, sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, yhteiskunnalliset vaikutukset
3. Tavoitteellisuus – asukkaiden toiveet, ehdotukset ja tarpeet - millaisia vaikutuksia sillä on, että toiminta on tavoitteellista
4. Ammatillisuus ja osaaminen – mahdollisuudet osallistua, Green Care koulutuksen ja luontolähtöisen osaamisen hyödyllisyys ja vaikutus
5. Vastuullisuus – ohjeet, arvot ja eettiset periaatteet, miten ne vaikuttavat
6. Tulevaisuus ja tavoitteet – suunnitelmat ja tavoitteet toiminnalle

LIITE 2. Suostumuslomake



Suostumuslomake

Hei! Teemme opinnäytetyötä luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuudesta Mäkikodissa ja haluamme tutkia asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksia aiheeseen liittyen. Haluaisimme keskustella kanssasi kokemuksistasi ja kiinnostuksistasi ja toivomme, että voimme nauhoittaa keskustelun. Tallennetta käytetään vain helpottamaan tutkimustamme eikä sitä käytetä muuhun tarkoitukseen. Tallenne hävitetään asianmukaisesti käytön jälkeen. Haastateltavan yksityisyys suojataan eikä henkilöllisyys käy haastattelussa ilmi.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelu on luottamuksellinen eikä mihinkään kysymykseen ole pakko vastata. Tarvittaessa voit keskeyttää haastattelun.

Ystävällisin terveisin Anniina Kurikka & Henna Halunen

Helsingissä ____/____ 2020

Minua _____ saa
haastatella.