



## **”Kimpassa oli hyvä tehdä” - Green Care - perehdytysopas yhteiskehittämällä**

Mari Jokinen  
Jaana Jäntti  
Tinna Roiha

OPINNÄYTETYÖ  
Marraskuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

JOKINEN, MARI & JÄNTTI, JAANA & TINNA ROIHA:

"Kimpassa oli hyvä tehdä" - Green Care -perehdytysopas yhteiskehittämällä

Opinnäytetyö 57 sivua, joista liitteitä 9 sivua  
Marraskuu 2020

---

Green Care -toiminta on tavoitteellista luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisäämiseksi. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden välityksellä. Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti sekä ammatillisesti.

Perehdyttämällä on moninaiset hyödyt niin työntekijälle, työyhteisölle kuin asiakkaille. Työntekijä hyötyy, kun hänen ammattitaitonsa kohenee. Työyhteisö hyötyy, kun työtehtävien suorittaminen on sujuvaa ja laatutavoitteet saavutetaan nopeammin. Hyvä perehdytys luo pohjan hyvälle yhteistyöhengelle ja yhteistyölle.

Osallisuus on vaikuttamista oman elämän kulkuun. Asiakkaan osallistuessa konkreettisesti ja tasavertaisesti muiden toimijoiden kanssa palvelujen kehittämiseen osallisuus toteutuu vahvimmin. Yhteinen ja samanaikainen tekeminen vahvistavat osallisuutta ja osallistumista.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa asiakkaan osallisuutta yhteisössään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Green Care -perehdytysopas, joka soveltuu käytettäväksi yhteistyökumppaneiden yksikköihin. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli asiakkaan osallisuuden parantaminen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tehtiin yhteistyökumppanien Lilinkotisäätiön Palvelutalo Mäkikodin, Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Avopalveluyksikkö Liinan sekä Sotema Oy:n Pienryhmäkoti Hiivolan kanssa. Toteutuksessa käytettiin yhteiskehittämisen menetelmää, jossa Green Care -perehdytysoppaan laadinta tehtiin yhdessä asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa työpajoissa.

Yhteiskehittämisen avulla Green Care -perehdytysoppaasta saatiin valmistettua eri asiakasryhmille kiinnostusta herättävä, ymmärrettävä ja muokattavissa oleva opas. Työpajoissa asiakkaita pyydettiin arvioimaan osallisuuden kokemustaan numeerisesti. Saatujen vastausten perusteella voidaan päätellä, että osallistuminen yhteiskehittämiseen lisäsi heidän osallisuuden kokemustaan.

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

JOKINEN MARI & JÄNTTI JAANA & ROIHA TINNA:  
"It Was Nice to Work Together"  
Creating a Green Care Guidebook in Co-operation

Bachelor's thesis 57 pages, appendices 9 pages  
November 2020

---

This functional thesis contains elements of Green care activities, orientation and inclusion. The aim was to strengthen the client's involvement in their community. The purpose of the thesis was to produce a Green Care orientation guide that is suitable for use in partner units. The development task of the thesis was to improve the client's involvement.

The functional part of the thesis was done at the partner's units. The method of co - development was used in the implementation, in which the preparation of the Green Care orientation guide was developed together with the customers and staff in the workshops.

Through co-development, the Green Care Orientation Guide was developed to be an interesting, understandable and customizable guide for different customer groups. In the workshops, clients were asked to evaluate their inclusion experience numerically. Based on the responses received, it can be concluded that participation in co-development increased clients' experience of involvement.

---

Key words: Green Care, orientation, inclusion, co-development

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	GREEN CARE –TOIMINTA .....	7
2.1.	Green Care –toiminnan käsitteitä.....	7
2.1.1	Hyvinvointivaikutusten tuottaminen luontoperusteisesti.....	8
2.1.2	Green Care –toiminnan kokemuksellisuus .....	8
2.1.3	Yhteisön merkitys Green Care –toiminnassa .....	8
2.1.4	Tavoitteellisuus Green Care –toiminnan toteuttamisessa.....	9
2.1.5	Ammatillisuus Green Care –toiminnan toteuttamisessa .....	9
2.1.6	Vastuullisuus Green Care –toiminnan toteuttamisessa .....	10
2.2.	Green Care –toimintamuodot ja menetelmät .....	11
2.2.1	Luontohoiva ja luontovoima.....	12
2.2.2	Maatilan Green Care -käyttö .....	13
2.2.3	Viherympäristön Green Care -käyttö.....	13
2.2.4	Eläinavusteiset menetelmät .....	14
2.2.5	Luontoavusteiset menetelmät .....	14
2.3	Green Care –toiminnan vaikuttavuus.....	15
3	PEREHDYTTÄMINEN TYÖTEHTÄVIIN .....	17
4	OSALLISUUS JA YHTEISKEHITTÄMINEN.....	19
4.1.	Osallisuus .....	19
4.2.	Yhteiskehittäminen.....	20
5	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	22
5.1.	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	22
5.2.	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	22
5.3.	Yhteistyökumppanit.....	23
5.3.1	Lilinkotisäätiön Palvelutalo Mäkikoti .....	23
5.3.2	Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Avopalveluyksikkö Liina ....	24
5.3.3	Sotema Oy:n Pienryhmäkoti Hiivola .....	25
5.4.	Työpajatyöskentely yhteiskehittämisen menetelmänä .....	27
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	28
6.1.	Yhteiskehittämisen suunnittelu.....	28
6.2.	Yhteiskehittämisen työpajat toimintayksiköissä.....	28
6.2.1	Yhteiskehittäminen Palvelutalo Mäkikodissa .....	29
6.2.2	Yhteiskehittäminen Avopalveluyksikkö Liinassa .....	31
6.2.3	Yhteiskehittäminen Pienryhmäkoti Hiivolassa .....	33
6.3.	Valmis Green Care –perehdytysopas .....	34
6.4.	Oppaan testaus.....	36

7	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI .....	38
7.1.	Eettisyys ja luotettavuus.....	38
7.2.	Tulokset ja arviointi .....	39
7.3.	Kehittämisehdotukset.....	40
7.4.	Oma oppimiskokemus.....	41
8	POHDINTA .....	42
	LÄHTEET.....	45
	Liite 1. Kysymykset Green Care -perehdytysoppaan yhteiskehittämisen työpajoihin tai yksilöhaastatteluihin .....	49
	Liite 2. Kysymykset osallisuuden kokemuksen arvioimiseksi.....	50
	Liite 3. Green Care -perehdytysopas .....	51

## 1 JOHDANTO

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisäämiseksi. Se on ammatillista toimintaa, jossa hyvinvointia edistetään luontoelementtien ja eläinten avulla luonnossa tai maaseutuympäristössä. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.)

Green Care -toiminta on lisääntynyt viime vuosina sekä Suomessa että maailmalla. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on tehty kansainvälisiä tutkimuksia. Esimerkiksi Hassink ja Van Dijk (2006, 354) ovat tutkimuksessaan osoittaneet Green Care -toiminnalla olevan myönteisiä vaikutuksia kuten stressin vähentyminen, sosiaalisten kontaktien sekä vuorovaikutuksen lisääntyminen, toimintaan sitoutuminen sekä kuntoutumisen ja osallisuuden lisääntyminen. Kansainvälinen Green Care -raportti vuodelta 2010 esittelee Green Care -toiminnan terapeuttista potentiaalia. Raportissa tarkastellaan osallisuutta ja todetaan, että Green Care auttaa ihmistä sitoutumaan uudelleen itsensä, muiden ihmisten ja luonnon kanssa toimimiseen. (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 106.)

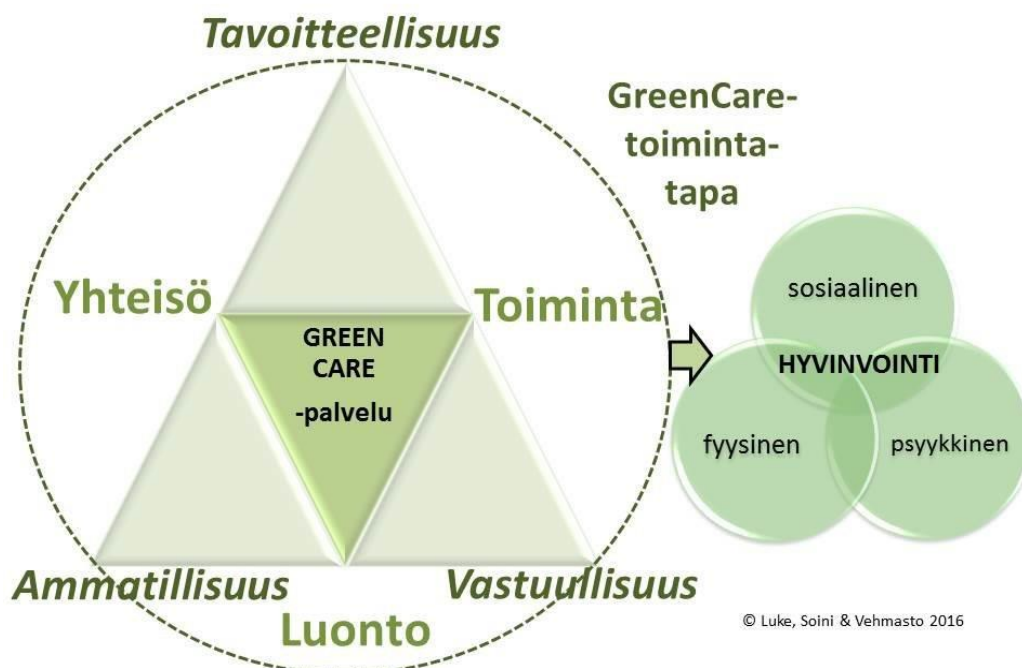
Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena laaditaan Green Care -perehdytysopas ohjaajalle ja asiakkaalle. Tavoitteellisena sekä asiakasta osallistavana toimintamuotona Green Care -toiminta parhaimmillaan tarjoaa osallisuuden kokemuksia. Green Care -toiminnassa tulee kiinnittää erityistä huomiota sen laadukkaaseen ja vastuulliseen toteuttamiseen. Teoreettisena viitekehystenä työssä ovat Green Care -toiminta, perehdyttäminen sekä osallisuus.

Kaikki opinnäytetyöntekijät ovat kiinnostuneita Green Care -toiminnasta ja luonto on heille tärkeä elementti. Green Care on käytössä eri tavoin jokaisen työyhteisössä, ja kaikki ovat nähneet luontolähtöisen toiminnan hyvinvointia lisääviä vaikutuksia asiakkaitten kohdalla. Green Care -toiminnasta on tehty useita opinnäytetöitä, mutta tarpeisiin sopivaa perehdytysopasta ei löytynyt. Opinnäytetyömme yhteistyökumppaneina toimivat työyhteisömme eli Lilinkotisäätiön Palvelutalo Mälikoti Helsingissä, Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Avopalveluyksikkö Liina sekä Sotema Oy:n Pienryhmäkoti Hiivola Riihimäellä. Yhteiskehittämällä laadittiin Green Care -perehdytysopas, joka palvelee kaikkia näitä toimintayksiköitä.

## 2 GREEN CARE –TOIMINTA

### 2.1. Green Care –toiminnan käsitteitä

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan tavoitteellista luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisäämiseksi. Green Care –toimintatavan peruselementit ovat luontoperusteisuus, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys. Green Care –toiminnan perusedellytykset ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (kuvio 1). Green Care –toimintatapa tarkoittaa, että kaikki kolme peruselementtiä ja -edellytystä ovat palveluprosessissa kiinteästi ja suunnitelmallisesti mukana. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden välityksellä. Toiminnallisuus tarjoaa kokemuksellisuutta ja yhteisöllisyys osallisuuden kokemuksen. (Suomi ym. 2016, 9.) Green Care -palveluiden hyvinvointivaikutukset rakentuvat vuorovaikutuksessa luontoperustaisuuden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden tunteen kanssa. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 4.)



KUVIO 1. Green Care –toiminnan elementit ja edellytykset. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 4.)

### **2.1.1 Hyvinvointivaikutusten tuottaminen luontoperusteisesti**

Hyvinvoinnin ylläpitäminen tai edistäminen on mahdollista monin eri keinoin luonnossa. Luonto voi olla toiminnan kohde, tapahtumapaikka tai toiminnan väline (Vehmasto 2014, 13). Luonnossa tai maaseutuympäristössä toteutettavan toiminnan lisäksi luontoelementtejä voidaan hyödyntää myös kaupunkiympäristössä ja sisätiloissa (Suomi ym. 2016, 9).

Luonto tarjoaa monipuoliset puitteet tekemiseen ja kokemiseen (Vehmasto 2014, 13). Green Care –palvelulle keskeistä on luontoyhteys, jota tuetaan ohjauksen avulla. Ympäristö on yksilöllisesti valittu ja se kytkeytyy tavoitteellisesti prosessiin. (Ilmarinen & Salonen 2019, 203.)

### **2.1.2 Green Care –toiminnan kokemuksellisuus**

Green Care -toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä, tuottaa mielihyvää ja aktivoi. Luonnossa toimiminen voi tekemisen sijaan olla myös havainnointia ja rauhoittumista. Luonto antaa mahdollisuuden kokea monin eri aistein. Oppimisen ja osallisuuden tunne mahdollistuu, kun kokemuksellisuus yhdistää ihmisen samalla sekä luontoympäristöön, että sosiaaliseen ympäristöön. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 9.)

Luonto itsessään antaa ihmiselle mahdollisuuden olla suorittamatta jotakin koko ajan. Luonnossa voi lumoutua ja aistia luonnon elementtien koon, voiman ja yhteensopivuuden oman itsen kanssa. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 25.) Green Care –toiminnan kokemuksellisuuden saavuttamisessa keskeistä on, että asiakasta tuetaan toiminnan kaikissa vaiheissa hänelle sopivalla tavalla (Luke, THL ja GCF ry 2018, 9).

### **2.1.3 Yhteisön merkitys Green Care –toiminnassa**

Yhteisö antaa mahdollisuuden osallisuuteen. Green Care -toiminnassa osallisuus syntyy vuorovaikutuksessa toisten yhteisön jäsenten, eläinten ja luonnon kanssa.



Yhteisön tuki voi suojella terveyttä ja lisätä toiminnan vaikuttavuutta. (Vehmasto 2014, 14.) Tolvanen ja Jääskeläinen (2016) tuovat esille myös sen, että ihminen voi kokea osallisuuden tunteita ilman ihmisyyhteisöä, olemalla yhteydessä luontoon. Tämä luontoon yhteydessä oleminen voi näyttäytyä esimerkiksi osallistumisena luonnon kiertokulkuun ja eri vuodenaikojen tapahtumiin. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 25.)

Green Care -toiminnassa on keskeistä vahvistaa asiakkaan osallisuuden tunnetta koko toiminnan ajan. Sallivan ohjauksen tuella mahdollistuu osallisuuden tunne ja toimintaan voi osallistua omana itsenään omien voimavarojen puitteissa. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 10.)

#### **2.1.4 Tavoitteellisuus Green Care –toiminnan toteuttamisessa**

Luontoperustaisuuden tavoitteellisuus Green Care –toiminnassa näkyy siten, että luontoa käytetään tietoisesti asiakkaan hyvinvointitavoitteiden edistämiseen, jolloin luontoympäristö on tärkeä osa palvelua. Tavoitteellisuus tarkoittaa tietoista osallisuuden tunteen tavoittelua. Asiakasta tuetaan koko työskentelyn ajan, omien tavoitteiden asettelusta reflektointiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin asti. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 11.)

Green Care –toiminnan tavoitteet laaditaan yksilöllisesti palvelun ja asiakkaan mukaan (Vehmasto 2014, 14). Green Care –toiminnan tavoitteellisuus koskee kaikkia toiminnan keskeisiä elementtejä eli luontoperustaisuutta, toimintaa ja kokemuksellisuutta sekä osallisuuden mahdollistamista. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 11.)

#### **2.1.5 Ammatillisuus Green Care –toiminnan toteuttamisessa**

Ammatillisuus ja osaaminen Green Care -palveluissa on palvelun vaatimaa osaamista, eli palvelun tuottajalla on oltava riittävä ammattipätevyys kyseisen palvelun tarjoamiseen. Tämän lisäksi Green Care -osaamiseen sisältyy luon-

tooperusteisten toimintatapojen ohjausosaaminen. Ohjausosaaminen sisältää ymmärrystä luonnon hyvinvointivaikutuksista suhteessa asiakkaan tavoitteisiin, ja taitoa ohjata kokemuksellisuuden ja osallisuuden tunnetta lisäävää toimintaa. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 12.)

Luontoperustaisuuden ammatillisuus näyttäytyy ohjaajan taitona luoda tilannekohtaisia edellytyksiä luonnon hyvinvointivaikutusten syntymiselle. Ohjaajalla on tieto ja ymmärrys siitä, mitä luonto ja luontosuhde merkitsevät asiakkaan terveydelle ja hyvinvoinnille. Asiakkaan tavoitteet ohjaavat toiminnassa käytettävien luontoperusteisten toimintatapojen käyttöä. Ammatillisuus ohjaamisessa näyttäytyy ohjaajan kyvyssä huomioida osallistujien yksilölliset tekijät kuten voimavarat. Ohjaaja osaa tavoitteellisesti tukea osallisuuden tunteen syntymistä koko prosessin ajan. Osaamista on mahdollista täydentää yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 12.) Palveluja voidaan myös tuottaa yhteistyössä siten, että toisilla palvelun tuottajista on vaadittava hoiva-alan koulutus ja toisilla esimerkiksi eläinten hoitoon liittyvä koulutus (Vehmasto 2014, 14.)

#### **2.1.6 Vastuullisuus Green Care –toiminnan toteuttamisessa**

Vastuullisuus Green Care –toiminnassa näkyy johdonmukaisena ja suunnitelmallisena tarkoituksena luoda asiakkaille sosiaalista, ekologista ja usein myös kulttuurista lisäarvoa. Tärkeää on, että asiakkaan kanssa käydään läpi toiminnan sisältö, tavoitteet ja perusteet. Green Care -toiminnalle on julkaistu omat eettiset ohjeet, jotka ovat saatavissa Green Care Finland ry:n kotisivuilta [www.gcfinland.fi](http://www.gcfinland.fi). (Luke, THL ja GCF ry 2018, 14.)

Green Care - palveluntuottajan on ymmärrettävä omien tekojensa ja valintojensa seuraukset niin ympäristölle, ihmisille kuin eläimillekin. Näiden kaikkien hyvinvointi on osaltaan edellytyksenä hyvinvointivaikutusten syntymiselle. Green Care -toimintaa ohjaavat sosiaali- ja kuntoutuspalvelujen laatuvaatimukset, lait ja säädökset. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 14.)

## 2.2. Green Care –toimintamuodot ja menetelmät

Green Care –toimintamuotoja toteutetaan Green Care -palveluissa käytettävissä erilaisissa toimintaympäristöissä. Green Care Finland ry jaottelee Green Care -toimintaympäristöt neljään pääryhmään. Nämä ryhmät ovat seuraavat: 1) hoivamaatalous eli maatalan Green Care -käyttö, 2) viherympäristön Green Care -käyttö, 3) eläinavusteiset menetelmät ja 4) luontoavusteiset menetelmät. (Suomi ym. 2016, 31.) (kuvio 2)

Green Care –toiminnan menetelmiä ovat esimerkiksi työkäytänteet, joissa hyödynnetään luonnon elementtejä ja ympäristöjä tavoitteellisesti. Maatila-avusteisuudessa keskeistä on luonnon kiertokulun havainnointi sekä maatalan arkiset rutiinit. Puutarhatoiminnassa voidaan tuottaa voimaannuttavia ja eheyttäviä kokemuksia kasvien hoitamisen avulla. Eläinavusteisen työskentelymuodon keskeisenä toiminnallisena menetelmänä ja työkaluna hyödynnetään eläintä. Luonto voi jo itsessään tarjota eri aisteille kokemuksia, ja harjoitteita luonnosta löytyy sekä terapiatyöhön että kevyempään työskentelyyn. (Green Care Finland ry n.d.) (kuvio 2)

Eri menetelmien käyttäminen Green Care –toiminnassa on riippuvainen muun muassa menetelmän toteuttajan omasta ammatillisesta koulutuksesta. Green Care -toiminta jakautuu luontohoivaan ja luontovoimaan sen perusteella, millainen asiakaskunta palvelua käyttää, kuka palvelun järjestää tai ostaa ja mitä vaatimuksia palveluun kohdistuu. (Soini & Vehmasto 2014, 15.) (kuvio 2)



KUVIO 2. Luontoon perustuvat toimintamuodot (Luke, THL ja GCF ry 2018, 5.)

### 2.2.1 Luontohoiva ja luontovoima

Luontohoivalla tarkoitetaan luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntäviä palveluja, joiden järjestämisvastuu on tyypillisesti julkisella sektorilla. Ne voivat olla hoivan tai kuntouksen palveluja, joissa usein ostaja ja käyttäjäasiakas ovat eri tahoja. Luontohoivan palvelujen tarjoajalta edellytetään sosiaali- tai terveydenhuollon ammattikoulutusta ja palveluun liittyy erilaisia säädöksiä. (Soini & Vehmasto 2014, 15.)

Luontovoiman palvelut ovat luontolähtöisiä hyvinvointi-, harrastus-, kasvatus- tai opetuspalveluja. Niiden toteuttamiseksi ei edellytetä sosiaali- tai terveysalan ammattikoulutusta. Luontovoiman palveluja toteuttavat monet toimijat, eikä julkisella sektorilla ole vastuuta niiden järjestämisessä. Palveluja ei myöskään ohjaa säädökset, lukuun ottamatta kasvatusalaa. Luontovoiman palveluissa käyttäjäasiakas yleensä itse valitsee ja maksaa haluamansa palvelun. (Soini & Vehmasto 2014, 15.)

### **2.2.2 Maatilan Green Care -käyttö**

Maatilat tarjoavat erilaisia päivätoimintapalveluja, joissa luonnon parissa tapahtuva toiminnallisuus ja osallisuuden kokemukset soveltuvat monille asiakasryhmille. Maatilat voivat ottaa vastaan erilaisia ryhmiä kuten koululuokkia tai päiväkotiryhmiä. Teoreettista tietoa esimerkiksi ruoantuotannosta tehdään konkreettiseksi ja lapset saavat tästä omakohtaisen ja innostavan kokemuksen. (Green Care Finland ry n.d.)

Euroopassa maatilatoiminnan kuntouttava käyttö on oleellinen osa Green Care –toimintaa. Suomessa kuntouttavaa toimintaa tarjoavia maatiloja on vasta muutamia. (Green Care Finland ry n.d.) Kansainvälisen kehityksen kärkisijoilla ovat Hollanti ja Norja. Esimerkiksi Norjassa Green Care -toimintaa harjoittavia maatiloja on 950, mikä vastaa 2,1 prosenttia kaikista maatiloista Norjassa. (Roos 2011, 10.)

### **2.2.3 Viherympäristön Green Care -käyttö**

Elämyksellisyyden ohella puutarha- ja viherympäristö voi tarjota työtä ja toimintaa monenlaisten taitojen harjoittamiseen. (Green Care Finland ry n.d.) Puutarhassa yhdessä toimiessaan yksilöt voivat samalla harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä tiimityöskentelyä. Myös pitkäjänteisyyttä voi harjoitella kasvua odottaessa (Salovuori 2020, 72.)

Terapeuttinen ja sosiaalinen puutarhatoiminta tarkoittaa sitä, että kasveja hoitamalla tuotetaan elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia. Puutarhan hoitaminen voi auttaa asiakasta kuntoutumisessa. Puutarhaterapiassa kasveja kasvatetaan, hoidetaan ja seurataan niiden kasvua. Toiminnan tavoitteellinen suunnittelu on keskeisessä osassa kuntoutumisprosessissa. (Green Care Finland ry n.d.)

#### **2.2.4 Eläinavusteiset menetelmät**

Eläinavusteisen työskentelyn yläkäsite on AAI (Animal Assisted Interventions). Se pitää sisällään eläinavusteisen toiminnan (AAA), terapian (AAT) ja opetuksen (AAP). Eläinavusteinen toiminta (AAA) on koulutetun ammattilaisen tai vapaaehtoisen, sosiaali- tai terveysalalle kouluttamattoman ohjaajan vetämää eläinavusteista toimintaa. Eläinavusteinen terapia (AAT) on tavoitteellista kuntoutustoimintaa, jossa mukana oleva eläin on osa hoito- tai kuntoutusprosessia. Eläimen ohjaaja tai terapiaa toteuttava ohjaaja on terveyden- tai sosiaalialan tai kasvatuksen asiantuntija ja hänellä on eläinavusteisen työn kokemus tai tutkinto. Eläinavusteinen opetus (AAP) voi olla joko eläinavusteista toimintaa tai terapiaa, jota voi toteuttaa kyseessä olevaan eläimeen perehtynyt opettaja koulussa. (Ikäheimo 2015, 10–11.)

Suomessa eläinavusteisista menetelmistä tunnetuin terapian muoto on ratsastusterapia. Myös sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi eläinavusteisen toiminnan muoto, jossa painopisteenä on sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet sekä ennaltaehkäisevä toiminta. Eläinavusteisessa toiminnassa tai terapiassa voidaan käyttää muitakin lemmikki- tai kotieläimiä, esimerkiksi koiria, kissoja tai vaikka kanoja. (Green Care Finland ry n.d.)

#### **2.2.5 Luontoavusteiset menetelmät**

Luontolähtöistä pedagogiikkaa on esimerkiksi seikkailukasvatus tai elämyspedagogiikka. Näissä oleellisena osana on luonnon hyödyntäminen toiminnallisuuden välineenä tai rauhallisen olemisen ja kokemisen hetkinä. Myös ympäristökasvatuksessa korostetaan henkilökohtaisia luontoelämyksiä sekä tarjotaan eri-ikäisille ihmisille oppimiskokemuksia, jotka tukevat ympäristön puolesta toimimista. (Green Care Finland ry n.d.)

Green Care toiminnan keskeinen perusta on ekopsykologia, joka on alkujaan Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara. Ihmisen ja luonnon hyvin- tai pahoinvoinnin nähdään olevan yhteydessä toisiinsa. Ekopsykolo-

gian tavoitteena on ihmisen luonnosta vieraantumisen ehkäiseminen sekä kestävä kehityksen mukaisen elämäntavan rakentaminen. Luontoavusteisessa kuntoutuksessa luontoympäristöä käytetään ekopsykologiaan perustuvissa harjoitteissa. (Green Care Finland ry n.d.)

### **2.3 Green Care –toiminnan vaikuttavuus**

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu jo kauan. Yli 2000 vuotta sitten taolaiset perustivat puutarhoja, koska uskoivat niiden edistävän terveyttä. 1900-luvun alkupuolella Yhdysvalloissa hoidettiin puutarhaohjelmalla sotaveteraanien sodasta aiheutuneita vakavia stressioireita. Suomessakin rakennettiin hoitolaitoksia jo 1800-luvulla luontoympäristöihin ja niihin perustettiin puutarhoja; esimerkiksi Lapinlahden sairaala vuonna 1837. (Suomi ym. 2016, 23–25.)

Luonnonvarakeskus on tutkinut luonnon hyvinvointivaikutuksia ihmiselle. Ihminen elpyy etenkin luonnossa sijaitsevilla mielipaikoillaan. Helsingissä tutkittiin vuosina 2011–2012, miten erilaiset kaupunkiympäristöt elvyttävät työpäivän jälkeen. Tutkimuksessa havaittiin metsässä ja puistossa oleskelun elvyttävän huomattavasti paremmin kuin kaupunkiympäristössä oleskelun. (Luonnon hyvinvointivaikutukset n.d.)

Ekopsykologi Kirsi Salosen (2020) väitöskirjatutkimus osoitti, että Green Care -toiminnassa osallistuja voi saada myönteisten vaikutusten - elpymisen ja tervehdyntymisen - lisäksi myös tukea psyykkiseen prosessiinsa. Tutkimuksessa voitiin osoittaa, että yksilön on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia vuorovaikutuksessa eläimen tai luontokohteen kanssa ilman rajoittavia uskomuksia, häiritseviä sosiaalisia odotuksia tai ennakkoluuloja. (Salonen 2020, 54 ja 58.)

Hoivamaatilatoiminnan vaikuttavuutta on tutkittu ainakin Norjassa. Esimerkiksi vuonna 2014 valmistui tutkimus, jossa seurattiin kolmella Green Care -toimintaa harjoittavalla maatilalla toimintaan osallistuneita 17–27-vuotiaita syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Tutkimus osoitti, että toiminnassa mukana oleminen auttoi nuoria eteenpäin elämässä. Osa heistä työllistyi tai löysi opiskelupaikan. Kaikki tutkimukseen osallistuneet raportoivat positiivisia vaikutuksia. Nuorten motivaatio

ja minäpystyvyys vahvistui itsetunnon, itsetuntemuksen sekä itseluottamuksen kasvun myötä. Myös toivo ja optimismi lisääntyivät nuorten elämässä. (Kogstad, Agdal & Hopfenbeck 2014, 6063.)

Maaseudun kuntouttavia elementtejä on tunnistettu mielenterveystyössä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Luontoympäristö itsessään on ollut sopiva ympäristö esimerkiksi haastavissa käyttäytymistilanteissa tai se on toiminut luontaisena elämän rytmin antajana. Maatilan on koettu antavan turvaa ja tukea yhteisönä sekä mahdollistavan toisten ihmisten arvostavan kohtaamisen. Maaseutu on rauhoittanut sallimalla tunteiden purkamisen tarpeeksi väljässä tilassa. Maatila luo ympärilleen toiminnallisuutta ja mahdollistaa kuntouttavien elementtien tilanne- ja asiakaskohtaisuuden. Toisaalta helpot ja toisaalta harjoittelua vaativat maatilantyöt ovat kehittäneet kuntoutujia. (Soini 2014, 86.)

WHO:n tutkimuksen (2016) mukaan runsaat viheralueet ja niiden läheisyys liittyvät oleellisesti parempaan koettuun terveyteen. Viihtyisät viherympäristöt lisäävät ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä sosiaalista yhtenäisyyttä. Vanhempi tutkija Erja Rappen (2020, 37) mukaan kaupungistuvassa yhteiskuntarakenteessa viherympäristöjen ja puutarhojen merkitystä ekologisesti kestäväälle ja terveelliselle elinympäristölle ei ole riittävästi tiedostettu, vaikka ne liittyvät monilla tavoilla ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Kortisolin vuorokautisen erittymisen on tutkimuksissa indikoitu liittyvän viheralueiden runsauteen köyhillä asuinalueilla, joissa sen on havaittu vähentävän kroonista stressiä ja parantavan kaupunkiympäristön haasteista selviytymistä (Roe, Thompson, Aspinall, Brewer, Duff, Miller, Mitchell & Clow 2013, 4099).

Eläimiltä voi oppia paljon esimerkiksi tunteista, sosiaalisista taidoista ja laumakäyttäytymisestä (Suomi ym. 2016, 133). Ujolle tai aralle henkilölle on helppoa toteuttaa esimerkiksi kana-avusteista terapiaa, koska kanoihin voi tutustua turvallisesti aidan takaa (Ikäheimo 2015, 132). Monet toisiin ihmisiin luottamuksen menettäneet henkilöt eivät ole samalla tavalla varauksellisia suhteessaan eläimiin (Salovuori 2020, 45).



### 3 PEREHDYTTÄMINEN TYÖTEHTÄVIIN

Perehdyttämisellä tarkoitetaan työntekijöiden opastusta työtehtäviin. Sillä mahdollistetaan, että uusi työntekijä oppii tuntemaan työpaikkansa, sen tavat, ihmiset ja työhön liittyvät odotukset (Työturvallisuuskeskus n.d.). Työhön perehdyttäminen on prosessi, joka sisältää työtehtävien opettamisen sekä keinot työturvallisuuden, ergonomian ja laadun aikaansaamiseen. Nämä opitut taidot mahdollistavat itsensä johtamisen, sisäisen yrittäjyyden löytämisen, turvallisen ja terveellisen työsuorituksen, jotka taas kaikki yhdessä vievät kohti toivottua lopputulosta eli taitavaa työtä, laadukasta tuotetta tai palvelua. (Kauhanen 2012, 150–151.)

Laadukas työ sisältää perehdytyksen lisäksi muutakin. Kjelinin ja Kuusiston (2003) mukaan organisaatioon ja sen toimintatapoihin sitoutuminen vaatii muun muassa vastavuoroisuutta. Organisaation johdon suurta satsausta niin henkilöstöön kuin organisaation tavoitteisiin ei voi väheksyä. On tärkeää, että työntekijä oppii ja kehittyy ja hänen ammattitaitonsa vahvistuu. Perehdyttäminen on kuitenkin yksi tärkeimmistä tilanteista, joissa yritys voi vaikuttaa niin tehokkuuteen, laatuun, tuloksiin, osaamiseen kuin työtyytyväisyyteen. (Kjelin & Kuusisto 2003, 250–251.)

Perehdyttämisen hyödyt ovat moninaiset. Työntekijä hyötyy, kun hänen ammattitaitonsa kohenee ja sitä myötä epävarmuutensa vähenee. Hänen sopeutumisansa yhteisöön helpottuu ja työtehtävien suorittaminen sujuvat paremmin, kun hän oppii alusta alkaen tekemään ne oikein. Myös työntekijän vastuuntunto ja motivaatio lisääntyvät. Työyhteisö hyötyy, kun virheitä ja onnettomuuksia sattuu vähemmän, työn laatu paranee, asenne työtä kohtaa on positiivinen ja laatutavoitteet saavutetaan nopeammin. Esimiehen kokema hyöty kannattelee myös työyhteisöä, sillä hyvä perehdytys luo pohjan hyvälle yhteistyöhengelle ja yhteistyölle. (Lepistö 2005, 56–57.)

Työpaikoilla tulee olla kykyä ja halua järjestää ja toteuttaa oppimisen mahdollisuuksia myös työssä. Käytännössä ei ole useinkaan mahdollista, että kaikki työntekijät osallistuisivat varsinaiseen kurssimuotoiseen

metodikoulutukseen. Sen vuoksi on hyvä, että perustiedot löytyvät helposti haltuun otettavassa muodossa joka yksiköstä. (Lepistö 2005, 5.) Tarve oppimismahdollisuuksien järjestämiseen työssä tulee näkyväksi erityisesti erilaisissa muutostilanteissa, kuten henkilöstön vaihtuminen, toimintatapojen-, työyhteisön rakenteiden- tai työyhteisön tavoitteiden muutokset. Perehdyttäminen on tarpeen aina uuden henkilön aloittaessa työyhteisössä ja uusi toimintatapa on otettava haltuun, kun jokin työtapo muuttuu. Myös esimerkiksi työkierto- tilanne aiheuttaa sen, että työntekijän työtehtävät vaihtuvat ja hänen on muutettava jotain toimintatapaansa. Kyseessä voi olla myös toiminnan tavoitteen muuttuminen, tällöin henkilön on omaksuttava uudenlainen tavoitetietoisuus. (Lepistö 2005, 15–16.)

Lepistön (2005, 47) mukaan perehdytyksen tukena voidaan käyttää kirjallista opasta, jonka uusi työntekijä voi lukea läpi itselleen sopivana ajankohtana, edetä omaa tahtiaan, arvioida itse omaa oppimistaan tai osaamistaan sekä kerrata halutessaan asioita yhä uudelleen. Näin se toimii myös itseopiskelun välineenä työyhteisössä. Itseohjaavan aineiston kohdalla on tyypillistä, että koulutuksen tai perehdyttämisen tarve on jatkuvaa ja se liittyy vahvasti perusosaamiseen, jota yksikössä työskentelevältä vaaditaan. Tavoite on, että kaikilla yhteisön jäsenillä on vähintään samat perustiedot.

## 4 OSALLISUUS JA YHTEISKEHITTÄMINEN

### 4.1. Osallisuus

Osallisuus on vaikuttamista oman elämänsä kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. Osallisuus ilmenee päätösvaltana omassa elämässä, mahdollisuutena päättää omista tekemisistään sekä yksilölle itselleen soveltuvana toimintaympäristönä. Osallisuus voi näyttäytyä vaikuttamisena laajemminkin, kuin vain yksilöä itseään koskevissa asioissa, esimerkiksi ryhmissä, palveluissa tai laajemmin yhteiskunnassa. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 5).

Osallisuus koostuu tuntemisesta, kuulumisesta ja tekemisestä. Osallisuuden kokemuksen muodostumiseen vaikuttavat muun muassa kuulluksi ja huomioduksi tuleminen, sosiaaliset suhteet, oman elämän asioihin vaikuttaminen, omista asioista päättäminen, keskustelut ja kohtaamiset. Osallisuus ja osallisuuden kokemukset ovat aina kytköksissä osallistujan ihmiskäsitykseen ja identiteettiin. Parhaimmillaan osallisuus merkitsee yksilön omaehtoista toimimista ja vaikuttamista omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottamista seurauksista. (Jämsén & Pyykkönen 2014, 35–36.) Viime vuosikymmenellä mielenterveys-työssä enemmän jalansijaa saanut toipumisorientaatio korostaa osallisuuden merkitystä yksilön toipumisessa. Kokemus osallisuudesta nähdään vahvasti toipumisen edellytyksenä. (Raivio 2020, 29.)

Asiakkaan osallistuessa konkreettisesti ja tasavertaisesti muiden toimijoiden kanssa kyseessä olevan prosessin eri vaiheiden työstämiseen ja nähdessään välittömästi oman vaikutuksensa työstettävään asiaan, osallisuus toteutuu vahvimmin. Yhteinen ja samanaikainen tekeminen vahvistavat osallisuutta ja osallistumista. (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018, 22.)

Katja Valkama (2012) on asiakkuuden dilemmaa käsittelevässä väitöskirjatutkimuksessaan esittänyt perusteluja osallisuudelle muun muassa seuraavasti: 1)

halutaan tuottaa asiakaslähtöisiä ja laadukkaita palveluita, 2) korostetaan palvelunkäyttäjien oikeutta olla mukana heitä koskevien asioiden päätöksenteossa ja 3) painotetaan osallisuuden voimaannuttavaa merkitystä (Valkama 2012, 59). Isola ym. (2017) toteavat, että osallisuus on kuulumista esimerkiksi ryhmisiin tai yhteisöihin, joissa on mahdollista lisätä elämän merkityksellisyyttä vahvistavia vuorovaikutussuhteita. Osallisuus voi toteutua myös paikallisesti siten, että ihminen pystyy panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisyyden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Isola ym. 2017, 5.)

Lapsen osallisuuteen omassa toimintaympäristössään on viime vuosina kiinnitetty erityistä huomiota. Myös lapsen tulee saada olla vaikuttamassa palveluidensa suunnittelemiseen ja toteuttamiseen (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000). Lapsen oma kokemus häntä koskevien asioiden käsittelyssä on ratkaisevassa osassa, kun määritellään vaikuttamisen mahdollisuuksia. Vaikuttamismahdollisuuksia parantaa lapsen kokemus omasta osallisuudestaan yhteisössä. Osallisuus voi toteutua aikuisten ja lasten yhteisessä toiminnassa eri tavoilla riippuen tarkoituksenmukaisuudesta ja mahdollisuuksista. Aikuiset voivat esimerkiksi toimia aloitteentekijöinä ja toimijoina ja lapset konsultteina, tai aikuiset aloitteentekijöinä ja toiminnan suunnittelu ja toteutus tapahtuu yhdessä lasten kanssa. (THL. Lastensuojelun käsikirja n.d.)

#### **4.2. Yhteiskehittäminen**

Yhteiskehittämisellä tarkoitetaan sitä, että palvelujen käyttäjät ovat mukana palvelujen ja toimintojen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Yhteiskehittämistä voidaan toteuttaa esimerkiksi asiakasraadeissa tai kehittäjäasiakas-, vertais- ja kokemusasiakastoiminnassa. Yhteiskehittäminen voi olla myös sosiaalisen kuntoutuksen menetelmä, jossa asiakkaalle tuotetaan muutosta identiteetissä ja toimijuudessa sekä lisätään hänen voimavarojaan. (THL. Yhteiskehittä-

minen 2018.) Hietalan ym. (2018) mukaan asiakkaiden toimijuuden vahvistumisen edellytyksenä on, että työntekijöillä on valmius toimia asiakkaiden kumppaneina. Heidän tulee toimia tasaveroisina osallistujina yhteistekemisessä sekä prosesseissa, jotka perustuvat dialogisuuteen. (Hietala, Kinnunen, Kauppila & Karjalainen 2018, 47.)

Yhteiskehittämisessä olennaista on vapaaehtoisuus. Uudenlaista ajattelutapaa yhteiskehittämisestä ei voi omaksua ja toteuttaa ulkokohtaisesti, siksi sen tulee kin perustua vapaaehtoisuuteen. Yhteiseen kehittämiseen liittyvään dialogiin tulee varata riittävästi aikaa, jotta kaikilla oli mahdollisuus tuoda omia näkökulmiaan esille kiireettömästi. (Hietala ym. 2018, 54.) Osallistujien tuleekin sietää kehittämistyön aiempaa hitaampaa edistymistä. Kehittämisessä tulee ottaa huomioon osallistujien inhimilliset tekijät. Myös virheille ja epäonnistumisille tulee antaa tilaa eikä vääriä olettamuksiakaan tule kritisoida. (Ahonen 2017, 52.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteaa, että sosiaalisessa kuntoutuksessa yhteiskehittämistä toteutetaan kolmella tasolla:

1. Muutos- ja kuntoutumisprosesseissa, jotka liittyvät asiakkaan elämäntilanteisiin tai toimintakykyyn ja jotka käynnistetään yhdessä työntekijän kanssa.
2. Toimintakulttuureissa ja organisaatioiden käytännöissä.
3. Kehitettäessä palveluita kuten malleja, tuotteita tai ratkaisuja. (THL. Yhteiskehittäminen 2018.)

Kun sosiaalihuollossa suunnitellaan, kehitetään, toteutetaan ja arvioidaan lasten elämään ja arkeen vaikuttavia palveluja, pitää lapset ottaa mukaan siihen. Aikuisilla on velvollisuus luoda osallistumisen edellytyksiä ja mahdollisuuksia lapsille, mutta lapset ovat asiantuntijoita omaan elämäänsä liittyvissä asioissa. (Lastensuojelun käsikirja n.d.) Yksi osallisuuden muodoista on tieto-osallisuus. Pystyäkseen vaikuttamaan ja suunnittelemaan omia palveluitaan asiakkaan tulee olla tietoinen menetelmistä ja toimintatavoista, joita hänen ympäristössään käytetään. (Jämsén & Pyykkönen 2014, 10.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT**

### **5.1. Toiminnallinen opinnäytetyö**

Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja prosessin dokumentointi sekä arviointi tutkimusviestinnän keinoin. Käytännön toteutuksena voi olla esimerkiksi ohjeen tai oppaan valmistaminen tai tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön raportin toteuttaminen tutkimuksellisella otteella osoittaa, että tekijöillä on riittävät tiedot ja taidot alasta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta, raportista ja produktista. Opinnäytetyön produktin tulee sisältää uuden tiedon lisäksi aiempaa paremman tai kokonaan uuden innovaation, joka on palvelu, malli, opas tai toimintatapa (Salonen 2013, 25).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan käyttää tutkimuksellisia menetelmiä väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida tutkimuksellisen opinnäytetyön vaatimalla tarkkuudella. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56–58.)

### **5.2. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus**

Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa asiakkaan osallisuutta yhteisössään. Opinnäytetyön yhteistyökumppanit palvelutalo, avopalveluyksikkö sekä pienryhmäkoti tarjoavat sosiaalipalveluja asiakkaille, joiden kokemus osallisuudesta on usein heikentynyt sairauden tai erilaisten vaikeiden elämäkokemusten myötä. Tämän takia asiakkaiden osallisuuden vahvistaminen omissa yhteisöissään on erityisen tärkeää edistään toipumista sekä lisäten elämänlaatua. Opinnäytetyö parantaa lisäksi Green Care -toiminnan tunnettuutta sekä toiminnan toteuttamisen osaamista ja laatua.

Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppaneiden yksiköissä toteutetaan Green Care –toimintaa, mutta erillistä perehdytysopasta tähän ei ollut käytössä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Green Care -perehdytysopas, joka soveltuu käytettäväksi kaikkiin näihin kolmeen yksikköön. Opasta voidaan hyödyntää niin yksikköön tulevan uuden asiakkaan, uuden työntekijän kuin opiskelijankin perehdytyksessä yksikön luontolähtöiseen toimintaan.

Opinnäytetyötä ohjaavia kysymyksiä ovat: Lisääkö yhteiskehittäminen asiakkaan osallisuutta yhteisössä? Millainen on hyvä perehdytysopas? Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on asiakkaan osallisuuden parantaminen.

### **5.3. Yhteistyökumppanit**

Opinnäytetyössä on ollut kolme yhteistyökumppania. Nämä ovat Lilinkotisäätiön Palvelutalo Mäkikoti Helsingissä, Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Avopalveluyksikkö Liina Kokkolassa sekä Sotema Oy:n Pienryhmäkoti Hiivola Riihimäellä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin näissä yksiköissä. Taulukossa (Taulukko 1) on lisätietoja yksiköistä.

#### **5.3.1 Lilinkotisäätiön Palvelutalo Mäkikoti**

Palvelutalo Mäkikoti on Lilinkotisäätiön asumispalveluyksikkö aikuisille mielen-terveystoipujille. Lilinkotisäätiö on yksityinen säätiö, jonka tavoitteena on parantaa vaikeista psyykkisistä häiriöistä kärsivien asemaa yhteiskunnassa. Palvelutalo Mäkikoti on yksi Lilinkotisäätiön kuudesta asumisyksiköstä. (Lilinkotisäätiö 2020.)

Lilinkotisäätiön toiminnan viitekehyksenä on toipumisorientaatio. Se tarkoittaa, että ajattelussa ja toiminnassa painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys sekä positiivinen mielenterveys. Toipumisorientaation mukainen toiminta tukee ja edistää asiakkaan toiveikkuutta, elämän tarkoituksellisuuden kokemusta ja elämän mielekkyyttä. Tärkeä lähtökohta on, että asiakkaan auttaminen kohti oman elämän hallintaa tapahtuu siten, että päätösvalta säilyy koko ajan

asiakkaalla itsellään. (Nordling, Järvinen & Lähteenlahti 2013, 133.) Toipumisorientaation mukaisesti toimittaessa, toipujan näkökulma otetaan huomioon kaikessa siinä, mitä yhdessä hänen kanssaan tehdään (Raivio 2020, 29).

Palvelutalo Mäkikotia on profiloitu Green Care -yksiköksi. Luontolähtöistä toimintaa toteutetaan asukkaiden arjessa ja kehitetään yhdessä heidän kanssaan. Mäkikodin asukkaat voivat kesäisin käydä peltotöissä Herttoniemen ruokaosuuskunnan ylläpitämällä Kaupunkilaisten omalla pellolla ammattiviljelijöiden opastuksella. Myös Mäkikodin pihassa toteutetaan kesäisin laatikkoviljelyä. Yksikössä järjestetään kuukausittain eläinpäivä, jolloin taloon tulee vierailulle kaverikoiria. Talosta tehdään myös säännöllisesti vierailuja asukkaiden toiveiden mukaisesti paikkoihin, joissa on mahdollista kohdata ja hoitaa eläimiä. Luontoretket kuuluvat myös palvelutalon säännölliseen toimintaan. (Lilinkotisäätiö/Mäkikoti/Green Care -laatutyökirja 2020.)

### **5.3.2 Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Avopalveluyksikkö Liina**

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on lastensuojelujärjestö, joka kuuluu jäsenjärjestönä Ensi- ja turvakotien liittoon. Avopalveluyksikkö Liina tarjoaa päihdekuntoutusta ja lastensuojelua päihdeongelmaisille äideille ja perheille. Liinassa on käytössä Pidä kiinni® -hoitojärjestelmä, jossa yhdistyvät vauvan terveen kehityksen turvaaminen ja äitien päihdekuntoutus. Pidä kiinni® -hoitojärjestelmä perustuu yhteisökuntoutukseen, jossa yhteisön jäsenet tukevat toisiaan tavoitteissaan. Avopalveluyksikkö Liinan toimintaan sisältyvät muun muassa luontolähtöisyys, voimauttava valokuva sekä teemalliset ja toiminnalliset ryhmät. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry n.d.)

Asiakkaiden lähtökohdat ja tuen tarpeet ovat yksilöllisiä. Kyseessä on avokuntoutus, eli asiakkaat asuvat omissa kodeissaan. Liinaan voi tulla asiakkaaksi raskausaikana ja asiakkuus voi kestää siihen saakka, kun lapsi täyttää kolme vuotta. Asiakkuudessa oleva ryhmä yhdessä henkilökunnan kanssa muodostaa yhteisön, joka suunnittelee toiminnan yhdessä. Toiminnan perusta on lapsilähtöisyys, joka tarkoittaa, että toiminnan suunnittelu lähtee lapsen tarpeista. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry n.d.)



Yhdistyksessä toimii Green Care -tiimi, jonka tavoitteena on kehittää koko yhdistyksen Green Care -toimintaa. Avopalveluyksikkö Liinassa Green Care -toiminta on retkeilyä erilaisissa maastoissa, ulkoilua, vierailuja esimerkiksi Green Care -tiloille, pienimuotoisia istutustöitä sisätiloissa sekä luontoaiheista askarteilua. Green Care -toimintaa varten on hankittu varusteita ja tarvikkeita yksikköön. (Kokkolan ensi- ja turvakoti/Työmuodot ja kehittämistyö.)

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on mukana Nordic NaBS -hankkeessa, jossa kehitetään maatalojen, luonnonvara- ja matkailualan yritysten sekä julkisten sote- ja kasvatustoimijoiden välistä yhteistyötä. Hankkeen tavoitteena on saada tietoa ja kokemuksia Green Care liike- ja palvelutoimintamallien toimivuudesta ja hyödyllisyydestä sote- ja kasvatusalan ja yritysten keskinäisenä yhteistyönä toteutettuna. (Nordic NaBS -hanke 2019–2021.)

### **5.3.3 Sotema Oy:n Pienryhmäkoti Hiivola**

Pienryhmäkoti Hiivola on yksityisen sosiaalialan yritys Sotema oy:n ylläpitämä seitsemänpaikkainen kouluikäisille (7–17-v.) suunnattu lastensuojelun sijaishuollon yksikkö. Hiivola on Sotema oy:n ainoa toimintayksikkö ja se on avattu 3.8.2020. (Pienryhmäkoti Hiivola 2020.)

Pienryhmäkodin luonnonläheinen ympäristö sekä toiminnassa mukana olevat eläimet, tällä hetkellä pääasiassa ohjaajien omat koirat, tuovat luonto- ja eläinavusteiset menetelmät osaksi arkea. Tavoitteena on toimia yhdessä lasten osallisuuden kokemuksia lisäten ja vuorovaikutuksellisesti sekä keskustelevasti eteen tulevia haasteita ratkaisten. Toimintaa ohjaa voimavarakeskeisyys, jossa jokaisen lapsen vahvuudet etsitään ja niitä kehitetään eteenpäin. (Pienryhmäkoti Hiivola 2020.)

Pienryhmäkoti Hiivolassa aloitellaan Green Care -toimintaa. Luonto- ja eläinavusteista toimintaa on luontevaa järjestää pihapiirissä sekä ympäröivässä luonnossa. Lapset ja nuoret voivat osallistua henkilökunnan lemmikkien hoitamiseen. Yhdellä pienryhmäkodin ohjaajalla on eläinavusteisen valmentajan tutkinto,

joka antaa mahdollisuuden eläinavusteisten menetelmien käyttämiseen ammatillisesti. Eläinavusteista toimintaa tai terapiaa voidaan hankkia myös ulkopuolisilta yrittäjiltä. Pihapiirissä viljellään syötäviä kasveja kasvimaalla ja tulevaisuudessa on tilalle tarkoitus perustaa kanala. Suoraan pihalta pääsee metsäretkeilemään ja paistelemaan evästä nuotiolle. Luontolähtöiset toimintamallit sekä eläinavusteisuus menetelmänä lisäävät toimintamahdollisuuksien valintaa ja lasten osallisuuden kokemuksia. (Pienryhmäkoti Hiivola 2020.)

TAULUKKO 1. Kuvaus yhteistyökumppaneista.

TOIMINTAYKSIKÖN NIMI	PALVELUTALO MÄKIKOTI	AVOPALVELUYKSIKKÖ LIINA	PIENRYHMÄKOTI HIIVOLA
<b>Ylläpitäjä</b>	Lilinkotisäätiö	Kokkolan ensi- ja turvakoti ry	Sotema Oy
<b>Palvelumuoto</b>	Palveluasuminen	Päihdekuntoutus ja lastensuojelu	Lastensuojelun sijaishuolto
<b>Asiakkaat</b>	Aikuiset mielenterveystoipujat	Lastensuojelun ja päihdekuntoutuksen asiakkaat, lapsiperheet	Kouluikäiset, kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset (7–17-v.)
<b>Asiakasmäärä</b>	44 asukasta	1–10 asiakasperhettä	7 lasta
<b>Asiakastyössä olevan henkilökunnan määrä</b>	14 ohjaajaa	4 ohjaajaa, 1 erityistyöntekijä	7 ohjaajaa
<b>Keskeinen ero muihin ryhmiin verrattuna</b>	Psyykinen sairaus voi aiheuttaa kognition heikentymistä	Perheissä alle 3-vuotias lapsi tai raskaana oleva nainen, päihdekuntoutus	Alaikäisyys
<b>Toiminnan viitekehys</b>	Toipumisorientaatio	Pidä kiinni ®-hoitojärjestelmä	Toiminnallisuus Dialogisuus Voimavarakeskeisyys
<b>Miten asiakkaat osallistuivat yhteiskehittämiseen</b>	Yhteiset työpajat, palaute, testaus	Yhteiset työpajat, asian käsittely yhteisökokouksissa, palaute, testaus	Haastattelut, kysely, testaus
<b>Green Care -toiminta, nykytila</b>	Pienviljely-, luontoretkeily- ja eläinpäivätoimintaa; vihersustusta, kierrätystä	Luontoretket, Green Care – palveluntuottajatoimintaa vieraillut, kasvien istutus, luontoaiheinen askartelu, kierrätys	Ei vielä käynnistynyt, tulevaisuudessa: lemmikkien hoitaminen, pienviljely, luontoretket, yhteistyö lähiseudun eläinavusteisten-/maatilatoimijoiden kanssa

#### 5.4. Työpajatyöskentely yhteiskehittämisen menetelmänä

Yhteiskehittämisen menetelmäksi valikoitui ideointimenetelmistä työpajatyöskentely, koska asiakkaiden osallistuminen prosessiin haluttiin tehdä mahdollisimman helpoksi. Työpajatyöskentelyn avulla haluttiin toteuttaa yhteistä ideointia, johon asetettiin selkeä tavoite ja toiminnalle tarkoitus. Ideoinnista voidaan erottaa kolme erilaista osaa, joita ovat ideointi, arviointi ja karsinta. Ideointi-osio tarkoittaa positiivista ja innostunutta toimintaa, jossa ei tule arvostella esille tulevia asioita. Arviointi-osiossa verrataan projektin tavoitteita ja syntyneitä ideoita; millaista arvoa idea tuottaisi asiakkaalle tai kuinka helposti idea olisi toteutettavissa. Karsinta-osiossa valitaan ideoista parhaimmat jatkokehittelyyn. (Ahonen 2017, 90.)

Työpajatyöskentelyllä pyrittiin saamaan vastaukset opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin ”Lisääkö yhteiskehittäminen asiakkaan osallisuutta yhteisössä?” sekä ”Millainen on hyvä perehdytysopas?”. Ensimmäisissä työpajoissa käytettiin apuna kysymysrunkoa (liite 1).

Työpajoihin osallistuneille asiakkaille jaettiin jokaisen työpajatyöskentelyn jälkeen arviointilomake (liite 2), jossa pyydettiin numeerista arviota siitä, minkä arvosanan he antavat kuulluksi tulemisen kokemukselleen sekä vaikutusmahdollisuuksien kokemukselleen kyseisessä työpajassa. Arviointilomake esiteltiin asiakkaille ja kerrottiin, että täyttäminen on vapaaehtoista ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. Näiden asiakkaiden antamien arvosanojen perusteella oli mahdollista arvioida heidän osallisuuden kokemustaan ja opinnäytetyön kehittämistehtävän toteutumista.

## **6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

### **6.1. Yhteiskehittämisen suunnittelu**

Ennen työpajatoiminnan aloittamista suunniteltiin työn eteneminen. Opinnäytetyöntekijät keskustelivat ja laativat yhteisesti kysymysrungon ensimmäisiin työpajiin, joissa suunniteltiin kartoitettaviksi asiakkaiden ja työntekijöiden toiveita Green Care –perehdytysoppaasta yhteiskehittämisen menetelmin. Asiakkaiden ja työntekijöiden toiveiden kartoittamisen jälkeen tehtäisiin ensimmäinen versio Green Care –perehdytysoppaasta hyödyntäen sähköistä PowerPoint-ohjelmaa.

Työpajoja suunniteltaessa pyrittiin huomioimaan kunkin yksikön ominaispiirteet. Asiakasymmärrys oli oleellisessa asemassa, sillä kehittämisessä mukana olevia asiakkaita olisi hyvin erilaisista lähtökodista. Suunnittelussa arvioitiin, että tarralaput olisivat hyvä tapa toteuttaa työpajaa kaikissa yksiköissä. Suunnitelmaa kuitenkin muutettiin matkan varrella, sillä osaan pajoista osallistui ennalta arvioitua toisenlainen ryhmä.

Yhteiskehittämisen toteutusta suunniteltiin ja suunnitelmia myös muutettiin koko prosessin ajan. Yhteiskehittäminen on muodoltaan ja metodeiltaan sellaista, että suunnittelun on oltava joustavaa. Asiakkailta saatu palaute luonnollisestikin vaikutti kehittämisen toteuttamisen suunnitteluun.

Työpajat aikataulutettiin kullekin yksikölle sopiviksi. Tarkoituksena oli järjestää työpajat kesä-heinäkuussa, jotta aikaa jäisi perehdytysoppaan laatimiseen. Sovittiin myös, että työpajoja pidetään kussakin yksikössä tarpeen mukainen määrä.

### **6.2. Yhteiskehittämisen työpajat toimintayksiköissä**

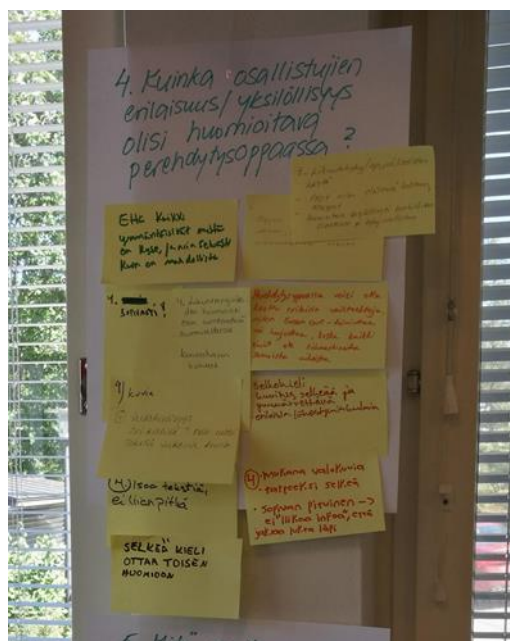
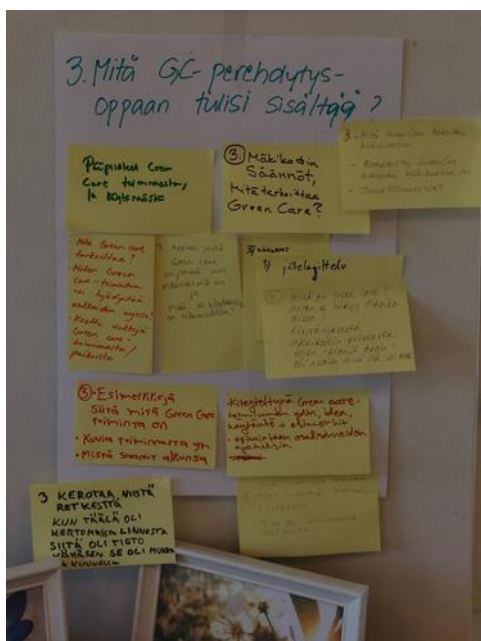
Produktin kehittäminen käynnistettiin siten, että toimintayksiköissä kerrottiin Green Care -perehdytysoppaan teosta ja pyydettiin asiasta kiinnostuneita mukaan yhteiskehittämiseen. Green Care –perehdytysoppaan laatiminen aloitettiin työpajatyöskentelynä kaikissa yksiköissä kesä - heinäkuussa 2020. Palvelutalo

Mäkikodissa ja Avopalveluyksikkö Liinassa työpajatyöskentelyyn osallistui sekä asiakkaita että henkilökuntaa. Pienryhmäkoti Hiivolassa työpajaan osallistui yksikön tulevaa henkilökuntaa, koska asiakkaita ei tuolloin vielä ollut.

Työpajoissa kirjattiin kaikki saadut kommentit ylös anonyymisti, minkä jälkeen ne koottiin yhteen. Tämän aineiston perusteella aloitettiin Green Care -perehdytysoppaan ensimmäisen version laatiminen. Tätä versiota kehitettiin eteenpäin toisessa työpajassa, jonka jälkeen Green Care –perehdytysoppaasta muokattiin lopullinen versio. Tuotoksena syntynytä versiota asiakkaat vielä testasivat kussakin yksikössä.

### **6.2.1 Yhteiskehittäminen Palvelutalo Mäkikodissa**

Lilinkotisäätiön Mäkikodissa työpaja pidettiin palvelutalon ruokasalissa 7.7.2020. Työpajaan osallistui kuusi asukasta ja seitsemän ohjaajaa. Jokaiselle osallistujalle jaettiin nippu tarralappuja ja kynä. Aluksi opinnäytetyöntekijä kertoi, mistä on kyse eli mistä tarve Green Care -perehdytysoppaan laatimiselle on syntynyt. Vastaukset koottiin seinällä oleville papereille niin, että jokainen osallistuja kävi kiinnittämässä oman vastauslappunsa kyseisen kysymyksen kohdalle (kuvat 1 ja 2). Työskentelyn lopuksi työpajassa käytiin yhdessä kaikki vastaukset läpi. Työpaja kesti noin tunnin (kuva 3).



KUVA 1. ja KUVA 2. Yhteiskehittämisen tuotoksia Mäkikodissa.

Lopuksi opinnäytetyöntekijä jakoi työpajaan osallistuneille asukkaille arviointilomakkeen, jossa pyysyi arviota osallisuudesta eli kuulluksi tulemisen kokemuksesta (liite 2). Työpajan päätteeksi osallistujat söivät yhdessä jäätelöt. Opinnäytetyöntekijä kertoi osallistujille, että yhteistyö tulee jatkumaan myöhemmin kesällä ja toivoi heidän voivan osallistua myös tuolloin työpajatyöskentelyyn.



KUVA 3. palvelutalo Mäkikodin työpaja.

Palvelutalo Mäkikodissa toiseen työpajaan 7.9. 2020 osallistui kaksi asiakasta ja neljä ohjaajaa. Sähköinen Green Care –perehdytysopas katsottiin televisioruudun kautta. Tekniikkaa oli aluksi vaikea saada toimimaan ja esitysversiossa muuttunut kirjasintyyli aiheutti dioissa muutoksia. Kunkin dian kohdalla arvioitiin sisältöä sekä kirjattiin ylös muutosehdotuksia. Materiaalin läpikäynnin jälkeen asiakkailta kysyttiin, oliko heidän mielestään oppaan testiversioon valittu heidän edellisessä työpajassaan esille tuomiaan asioita. Asiakkailta kysyttiin lisäksi, kokivatko he voineensa vaikuttaa sisältöön ja olivatko mielestään tulleet kuulluksi. Asiakkaat kertoivat kokevansa, että olivat voineet vaikuttaa perehdytysoppaan sisältöön ja myös heidän toiveensa kuvista oli otettu huomioon. Myös mukana olleet ohjaajat totesivat, että aiemmin esille tulleet muutostarpeet oli toteutettu perehdytysoppaan tässä versiossa.

Green Care -perehdytysoppaan yhteiskehittämiseen osallistuneilta Palvelutalo Mäkikodin asukkaita saatiin seuraavanlaisia kommentteja työskentelystä:

*”Kimpassa oli hyvä tehdä.”*

*”Ryhmätyöskentely on tärkeää.”*

*”Asukkaat voi osallistua asioihin. Se on positiivista.”*

*”Tulee enemmän toimintaa.”*

*”Tärkeä asia, että opas on olemassa.”*

*”Työpajatyöskentely oli mielenkiintoista.”*

*”Osallistuminen on tärkeää ja oikeaa.”*

*”Tärkeä merkitys yhteisellä tekemisellä.”*

*”Yhteisellä tekemisellä on merkitystä, kun pystyy vaikuttamaan omaan elinympäristöön.”*

## **6.2.2 Yhteiskehittäminen Avopalveluyksikkö Liinassa**

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Avopalveluyksikkö Liinan ensimmäinen työpaja pidettiin 23.6.2020. Työpajaan osallistui tuolloin yksi asiakas- äiti, yksi lapsi ja yksi ohjaaja. Toinen työpaja järjestettiin 23.7.2020, siinä oli paikalla kaksi asiakas- äitiä, kaksi lasta ja kaksi ohjaajaa. Työpajat toteutettiin osallistujien toiveesta vapaasti keskustellen. Opinnäytetyöntekijä esitti kysymykset ja kirjasi vastaukset

ylös. Kaikille osallistujille Green Care –toiminta oli jonkin verran tuttua, joten keskustelu voitiin aloittaa välittömästi liittyen oppaan suunnitteluun. Työpajat kestivät molemmilla kerroilla noin tunnin.

Avopalveluyksikkö Liinan kolmas Green Care -työpaja järjestettiin 8.9.2020 yhteisökokouksen ohessa (kuvat 4 ja 5). Paikalla oli kaksi äitiä, kaksi lasta sekä kaksi ohjaajaa. Green Care -perehdytysoppaan prototyyppi esiteltiin kannettavan tietokoneen avulla. Opinnäytetyön tekijä kirjasi ylös kommentoinnin, joka oli seuraavanlaista:

*“Suunnittelukohtaan on hyvä kiinnittää vielä enemmän huomiota, koska kaikki lähtee siitä.”*

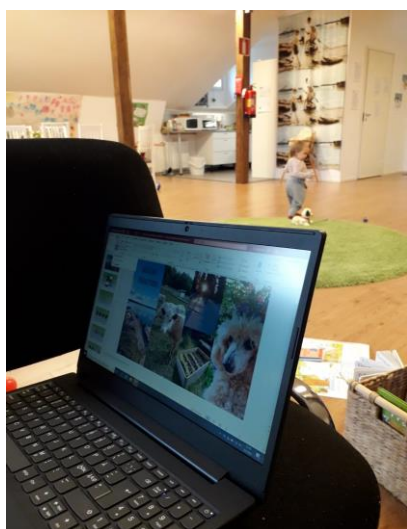
*“Green Care –toiminnan terveyshyötyjä olisi hyvä mainita oppaassa.”*

*”Harjoitteet oli kivoja, Retkipaikka.fi -sivut voisi lisätä linkiksi.”*

*“Paikalliset sivut voisi lisätä, joihin retkikohteiden esittelyä ja välineiden vuokrauspaikkoja.”*

*“Voisiko oppaan sähköiseen versioon lisätä musiikkia tai muita ääniä?”*

*“Oppaassa voisi käsitellä kierrätystä ja jätelajittelua.”*

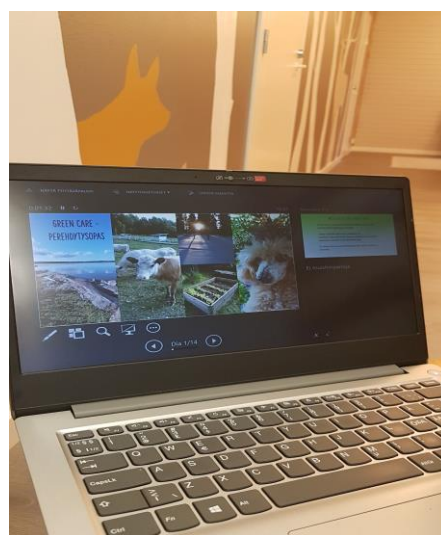
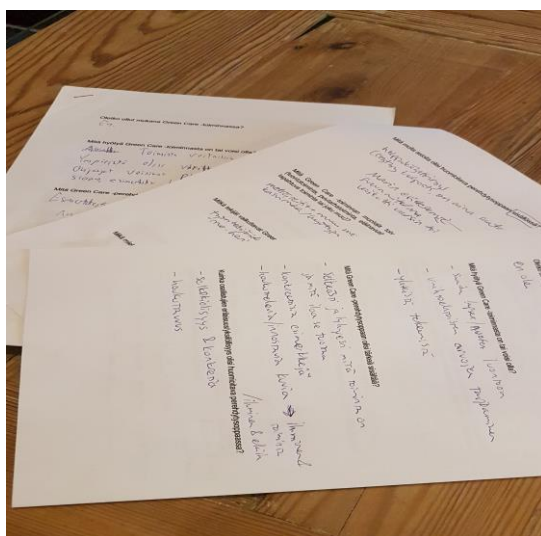


KUVA 4. ja KUVA 5. Avopalveluyksikkö Liinan työpaja.



### 6.2.3 Yhteiskehittäminen Pienryhmäkoti Hiivolassa

Pienryhmäkoti Hiivolan tulevaa henkilökuntaa kutsuttiin työpajaan 7.7.2020 WhatsApp-viestillä. He saivat luettavakseen opinnäytetyön suunnitelman aiheesta. Kaikki kutsutut osallistuivat työpajaan. Työpaja alkoi opinnäytetyön esittelyllä, joka oli tehty PowerPointilla käyttäen opinnäytetyöryhmän laatimaa esitystä. Työpajassa opinnäytetyöntekijä avasi aluksi Green Care -toiminnan sisältöä, sillä se oli työryhmälle vieras. Osallistujille jaettiin paperit, joissa oli printattuna kysymykset ja tilaa kirjalliselle vastaamiselle. Työskentelyn aikana työpajaan osallistuneet toivat myös suullisesti esiin ajatuksiaan ja ideoitaan. Työpajatyöskentely kesti noin tunnin (kuva 6).



KUVA 6. ja KUVA 7. Yhteiskehittämistä Pienryhmäkoti Hiivolassa.

Pienryhmäkoti Hiivolan toinen työpaja toteutui yhteiskehittämisenä sähköpostin välityksellä (kuva 7). Työryhmälle laitettiin sähköpostitse oppaan sen hetkinen versio pyynnöllä jatkokommenteista. Kysymykset olivat seuraavat:

1. Millainen on mielestäsi oppaan sisältö?
2. Millaista informaatiota opas sinulle antaa?
3. Mikä oppaassa on parasta?
4. Mitä muuta toivoisit oppaan sisältävän?

Kaikki kolme työryhmän jäsentä vastasivat 13.9.2020 mennessä. Kehittämistyö tuotti paljon positiivista palautetta oppaasta, mutta myös kehittämisen kohteita. Useassa vastauksessa tuli esille oppaan selkeys ja helppolukuisuus. Seuraavat lainaukset ovat esimerkkejä saadusta positiivisesta palautteesta:

*“Valokuvat ovat todella innostavia, kuten koko esite, WAU!”*

*“Ihanan selkeästi ja helposti ymmärrettävästi tehty, harjoitteita, jotka on todella helppo toteuttaa.”*

*“Opas madaltaa kynnystä lähteä toteuttamaan toimintaa esim. selkeät kohdat, mitä toiminnassa otettava huomioon.”*

*“Selkeys, opas on myös visuaalinen, paljon kuvia ja värimaailma on rauhoittava.”*

*“Opas on tällä hetkellä hyvän mittainen ja erittäin selkeä.”*

Hiivolan yhteiskehittämisessä tuotos sai seuraavanlaista kehittävää palautetta:

*“Suunnitelmallisuuden ja turvallisuuden huomioiminen ennen varsinaiseen toimintaan lähtöä.”*

*“Minulle jää epäselväksi, kuinka paljon koulutusta ja ymmärrystä asiasta tarvitsee ennen kuin sitä voi lähteä turvallisesti toteuttamaan asiakkaiden kanssa tai kutsua toimintaansa Green Care -toiminnaksi.”*

*“Mietin että olisiko voinut olla yksi yksityiskohtaisempi ohje harjoitteesta, jonka avulla olisi näkynyt selkeämmin harjoitteen vaiheet, tai jota olisi voinut soveltaa jatkossa muihin, tavallaan yksi, jolla saa kiinni asiasta.”*

*“Toivoisin vielä paikallisopasta erilaisista kohteista, joihin suunnata vihreyttä toteuttamaan.”*

### **6.3. Valmis Green Care –perehdytysopas**

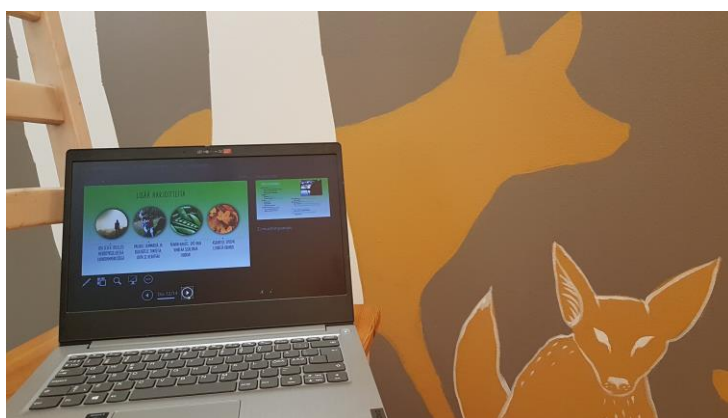
Tämän opinnäytetyön tuotoksena tehty Green Care -toimintaan laadittu perehdytysopas (liite 3) sisältää yleistietoa Green Care -toiminnasta; se perehdyttää käsitteisiin sekä menetelmiin. Oppaassa on pyritty antamaan perustiedot Green Care –toiminnasta ja -toimintatavoista, jotta asiaan ennestään perehtymätönkin saisi vaivatta käsityksen siitä, mitä Green Care on.

Green Care –perehdytysoppaaseen on sisällytetty harjoituksia ja käytännön viitteitä menetelmän toteuttamiseen (kuva 8). Ideoita harjoituksiin saatiinkin runsaasti työpajoissa. Työpajoissa esille nousseita asioita pyrittiin ottamaan mahdollisimman paljon oppaaseen mukaan. Lisättäviä seikkoja nousi esille toisissa ja kolmansissa työpajoissa. Näitä olivat muun muassa Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Oppaaseen valitut harjoitteet ovat sellaisia, että niitä pystyy

toteuttamaan helposti monessa erilaisessa toimintaympäristössä. Green Care -perehdytysoppaan tulee palvella kaikkien kolmen yksikön asiakkaita ja henkilökuntaa. Tämä päämäärä johti siihen, että päädyttiin lisäämään yksikkökohtaiset sivut perehdytysoppaan loppuun. Näille sivuille on mahdollista tallentaa kyseiselle yksikölle tarpeellista informaatiota ja lisätä esimerkiksi paikkakuntakohtaisesti sopivia retkipaikkoja ja Green Care –palveluntuottajia.

Toiveena ja tavoitteena oli selkeä ja tiivis opas Green Care -toiminnasta, minkä takia kaikkia ehdotuksia ei voitu ottaa mukaan. Oppaassa käytettävä kieli pyrittiin pitämään selkeänä. Joissakin ehdotuksissa oli toivottu selkokielistä versiota, mutta päätimme pitäytyä kuitenkin peruskielessä. Jotta perehdytysopas palvelisi kaikkia asiakasryhmiä hyvin, on siitä pyritty tekemään selkeä ja asiakasta osallistumaan houkutteleva esimerkiksi runsaalla valokuvien käytöllä. Perehdytysoppaaseen lisätyt kuvat ovat opinnäytetyöntekijöiden itse ottamia sekä Internetin vapaasti käytettävissä olevista ilmaisista kuvapankeista. Selkeään ja tiiviiseen, kuvia sisältävään Green Care -perehdytysoppaaseen voi tutustua itsenäisesti. Mikäli asiakkaana on lapsi, hän voi tutustua siihen yhdessä aikuisen kanssa.

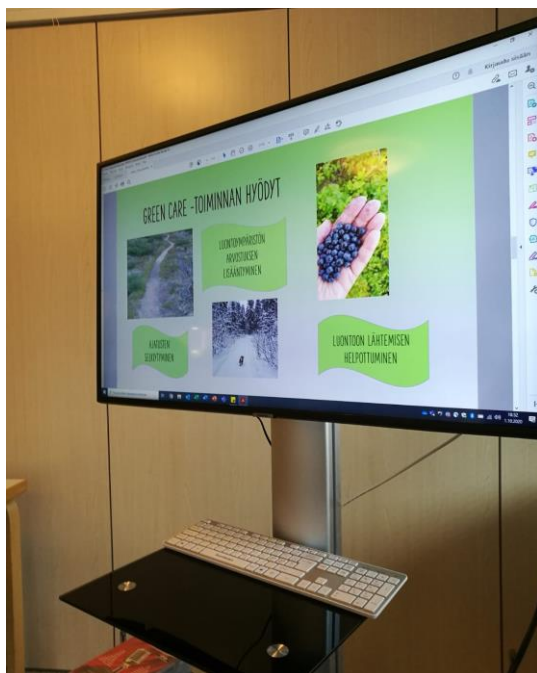
Green Care –perehdytysopas toteutettiin PowerPoint-ohjelmalla. Sitä on mahdollista käyttää sähköisenä tai paperiversiona. Green Care-perehdytysopas julkaistaan Green Care Finland ry:n nettisivustolla sekä Innokylässä, jolloin sitä voi vapaasti hyödyntää missä tahansa.



KUVA 8. Valmis Green Care –perehdytysopas

#### 6.4. Oppaan testaus

Palvelutalo Mäkikodissa valmista Green Care -perehdytysopasta testattiin ensimmäisen kerran 1.10.2020. Paikalla oli neljä palvelutalon asukasta. Oppaasta annettiin pelkästään positiivista palautetta ja kuvat olivat testaajien mielestä erityisen hyviä. Eläinkuviin haluttiin vielä palata oppaan lukemisen jälkeen. Tämä ensimmäinen testaus tehtiin digitaalisella versiolla (kuva 9).

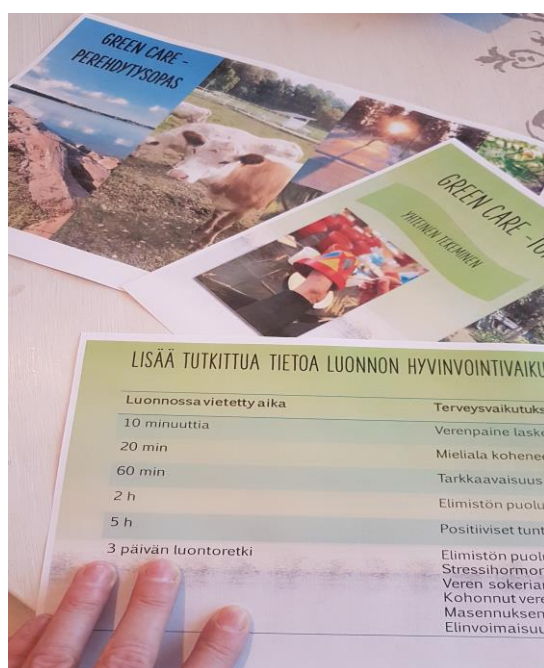


KUVA 9. Testaus Mäkikodissa sähköisellä versiolla perehdytysoppaasta.

Tulostettu versio Green Care -perehdytysoppaasta annettiin kahden uuden asukkaan luettavaksi. Testiversion perehdytysoppaasta sai nähtäväksi myös Mäkikodin asukas, joka oli kuullut yhteiskehittämisestä, mutta ei voinut omien aikataulujensa takia siihen osallistua. Hän totesi, että *"opas on vielä raakile"*. Hän ilmaisi samalla myös kiinnostuksensa osallistua mahdolliseen jatkekehittämiseen. Loka-kuussa harjoittelujakson aloittanut sosionomiopiskelija ja opintovapaalta palannut ohjaaja testasivat sähköistä opasta. Testauksen yhteydessä lukijalta tuli vielä ehdotus lisätä oppaan loppuun kommentteja niiltä asiakkailta, jotka ovat osallistuneet yksikön Green Care -toimintaan. Toimintayksikkökohtainen osuus (oppaan viimeinen sivu) toteutettiin yhteistyönä Mäkikodin Green Care -vastuutiimin kanssa.

Avopalveluyksikkö Liinassa perehdytysopasta testattiin 6.10.2020. Yhteisössä oli tuolloin paikalla kaksi asiakasäitiä, kaksi lasta ja kaksi ohjaajaa. Opinnäytetyöntekijä esitteli opasta lisäksi omassa työyhteisössään, jossa läsnä oli kaksi ohjaajaa. Opas sai hyvää palautetta kaikilta. Kuvat ja oppaan visuaalinen ilme saivat kiitosta. Oppaan tutkiminen sai aikaan paljon keskustelua ja muun muassa seuraavan retken suunnittelua. Opinnäytetyöntekijä tulosti oppaasta lisäksi paperiversion, jonka liitti yksikön perehdytysmappiin. Asiakkaita pyydettiin testausvaiheessa lisäksi kiinnittämään huomionsa siihen, oliko lopulliseen oppaaseen otettu heidän toivomiaan tai esille tuomiaan sisältöjä. Kokkolan ensi- ja turvakodin Green Care –tiimi jatkaa yksikkökohtaisen sivun toteuttamista.

Pienryhmäkoti Hiivolassa perehdytysoppaan testaaminen järjestettiin 22.10.2020 esittelemällä opasta asiakasperheelle (kuva 10). Perhe huomioi pienryhmäkodin toiminnan olevan jo nyt paljon oppaassa esitetyn mukaista. Perheen nuoren miehestä oppaan avulla sai käsityksen Green Care –toiminnasta, joka terminä oli hänelle entuudestaan vieras. Erityisesti eläinavusteinen toiminta oli nuorelle mieleistä. Valmiin oppaan testauksessa saatuja palautteita voidaan hyödyntää oppaan jatkokehittämisessä.



KUVA 10. Green Care –perehdytysoppaan testausta Pienryhmäkoti Hiivolassa.

## 7 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

### 7.1. Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on pyritty huolellisuuteen ja rehellisyyteen noudattaen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Opinnäytetyö on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta n.d.)

Yhteiskehittämiseen on hankittu asianmukaiset luvat työelämän yhteistyökumppaneilta. Asiakkaiden ja työntekijöiden osallistuminen perehdytysoppaan yhteiskehittämiseen on ollut vapaaehtoista. Sosiaalisen kuntoutuksen laatukriteerisuosituksien mukaisesti yhteiskehittämisessä asiakkaiden osallistuminen tulee olla oma- ja vapaaehtoista (Raivio 2018, 71). Osallistujien henkilötietoja ei ole kerätty. Osallistujat eivät ole tunnistettavissa raportista.

Teoriatieto opinnäytetyöhön on hankittu käyttämällä luotettavia lähteitä, joita on haettu esimerkiksi Andor -tietokannasta ja toisten tutkimusten lähteisiin tutustumalla. Opinnäytetyössä on käytetty pääasiassa sähköisessä muodossa olevia lähteitä, koska painettujen teosten saatavuus on ollut rajoitettua. Tämä on johtunut siitä, että kirjastot ovat olleet suljettuina koronapandemian aikana.

Opinnäytetyön tekijänoikeudet ovat tekijöillä. Tekijänoikeus kirjalliseen teokseen on sillä, joka on sen luonut (Laki tekijänoikeudesta 404/1961). Toimeksiantajat voivat hyödyntää opinnäytetyössä olevaa tietoa ja kehittämis ehdotuksia tekijänoikeuden estämättä. Opinnäytetyön produktina syntynyttä Green Care –perehdytysopasta on oikeus vapaasti hyödyntää ja muokata. Perehdytysopas julkaistaan Green Care Finland ry:n nettisivustolla sekä Innokylässä, jolloin sen käyttö on kaikille avointa. Opinnäytetyömme kokonaisuudessaan julkaistaan Theseus -verkkokirjastossa.

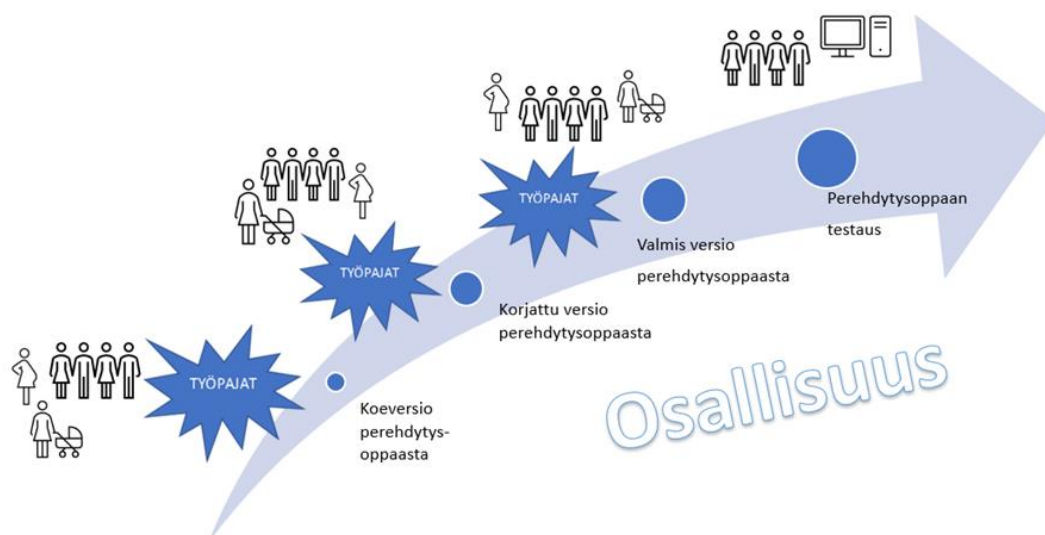
## 7.2. Tulokset ja arviointi

Kehittämistehtävänä ja tutkimuskysymyksenä oli kysymys asiakkaan osallisuuden vahvistumisesta. Kaikkia yhteiskehittämiseen osallistuneita asiakkaita pyydettiin arvioimaan osallisuuttaan prosessissa. Heille jaettiin lomake (liite 2), jossa pyydettiin arvioimaan numeerisella asteikolla 1–10 sitä, kuinka he olivat kokeneet tulleen kuulluksi prosessissa. Asiakkaita pyydettiin myös antamaan arvosana (1–10) vaikutusmahdollisuuden kokemukselleen yhteiskehittämisessä.

Avopalveluyksikkö Liinan työpajoihin osallistuneet asiakkaat palauttivat yhteensä kuusi arviointilomaketta. He arvioivat kaikki kysytyt kohdat arvosanoilla yhdeksän tai kymmenen. Tästä voidaan päätellä, että he olivat saaneet sanottua kaiken haluamansa, olivat tulleet kuulluksi, kokivat vaikuttaneensa prosessissa ja että heidän ehdottamiaan asioita oli sisällytetty tuotteeseen. Palvelutalo Mäkikodissa vastauksia saatiin myös yhteensä kuusi. Vastauksissa oli vain vähän hajontaa ja suurin osa oli antanut arvosanaksi kiitettävän eli yhdeksän tai kymmenen. Kahdessa lomakkeessa arvosanat olivat seitsemän ja kahdeksan.

Green Care -toiminta sopii kaikille ja asiakkaiden sitoutuminen varsinaiseen Green Care -toimintaan on lisääntynyt jonkin verran tämän oppaan laatimisessa mukana olon myötä. Tästä voi päätellä, että mitä varhaisemmassa vaiheessa asiakkaat ovat mukana kehittämisessä, sitä helpompaa on toiminnan jalkauttaminen. Yhden asiakkaan kommentti työpajan jälkeen "*kimpassa oli hyvä tehdä*" päättyi myös opinnäytetyön otsikkoon, sillä se kuvaa yhteiskehittämisen kokemusta asiakkaalle. Lopputuloksena voidaan todeta, että yhteiskehittäminen lisää osallisuutta.

Yhteiskehittäminen on oleellinen osa palvelumuotoilua eli tarkoituksena on, että kaikki osapuolet pääsevät vaikuttamaan palvelun ideointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Ahonen 2017, 52.) Alla olevassa kuviossa (kuvio 5) on kuvattuna yhteiskehittämisen prosessi eli kuinka Green Care -perehdytysopas laadittiin yhteistyössä asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa. Osallisuuden kokemuksen lisääntyminen asiakkaiden antaman palautteen perusteella on esitetty kuviossa nuolella.



KUVIO 5. Yhteiskehittämisen prosessi.

Toisena opinnäytetyötä ohjaavana tutkimuskysymyksenä oli: “Millainen on hyvä perehdytysopas?”. Ensimmäisissä työpajoissa tuli esille runsaasti hyvän perehdytysoppaan ominaisuuksia. Yhteiskehittämisen avulla saatiin selville, että tärkeimpiä ominaisuuksia hyvälle perehdytysoppaalle ovat selkeys ja helppokäyttöisyys. Tärkeänä pidettiin myös kuvien käyttöä ja muutenkin esteettistä ulkoasua. Oppaasta pyrittiin sitten laatimaan näiden ehdotusten mukainen. Tämän tavoitteen toteutuminen jäänee lopulta tulevaisuuden osoittamaksi, kun perehdytysopas otetaan käyttöön eri yksiköissä.

### 7.3. Kehittämisehdotukset

Työpajatyöskentely on toimiva yhteiskehittämisen menetelmä, kun halutaan vahvistaa asiakkaiden osallisuutta. Onnistuakseen siihen on varattava aikaa ja etukäteissuunnittelua yksiköissä. Kehittämisen aikataulu tulee olla riittävän väljä, mutta silti rajattu. Yhteiskehittämisessä kannattaa aloittaa pienestä ja edetä pikkuhiljaa kohti suurempia kehittämisen kohteita. Myös omaiset ja läheiset voi ottaa yhteiskehittämiseen mukaan. Green Care –toiminnan kehittämistä voi jatkossa jatkaa yhteiskehittämällä.



Osallisuuden kokemusta sekä sen mittaamista olisi hyvä ottaa enemmän huomioon yhteiskehittämisessä. Osallisuuden kokemuksen arviointiin voisi hyödyntää THL:n osallisuusindikaattoria. Se sopii sellaisen toiminnan arviointiin, jossa osallistujille voidaan teettää alku- ja loppukysely. Webropol -kyselynä se myös mahdollistaa täydellisen anonyymiyden vastauksissa. (THL. Osallisuusindikaattori 2018.)

Paljon käytettyjen asiakastyytyväisyyskyselyjen sijaan voitaisiin keskittyä enemmän resurssien suuntaamiseen kohti yhteiskehittämistä. Voisi olla tehokkaampi tapa saada kehitettyä alusta lähtien sopivampaa palvelua, kun tuleva asiakas olisi jo varhaisessa vaiheessa mukana palvelun suunnittelussa.

#### **7.4. Oma oppimiskokemus**

Opinnäytetyön tekeminen oli ammatillisesti opettavainen prosessi. Tekijöiden Green Care -osaaminen lisääntyi ja vahvistui prosessin kuluessa. Yhteiskehittämiseen liittyvään teoriaan perehtyminen ja yhteiskehittämisen toteuttaminen käytännössä lisäsivät kyseisen työmenetelmän ymmärtämistä. Jatkossa opinnäytetyöntekijöillä on valmiuksia toteuttaa vastaavia prosesseja asiakkaita niihin osallistamalla.

Työskentelyn myötä selkiytyi, että yhteiskehittäminen vaatii eniten siihen sitoutunutta asennetta. Kehittämisellä ja päätöksenteolla ei saa olla liian kiire. On oltava aikaa kuulla osallistujien kommentit ja mielipiteet. Myönteinen asenne yhteiskehittämiseen on samalla yksi kuntoutumisen muoto, joka tukee asiakkaan kuntoutumista. Opinnäytetyöntekijöiden oma asenne asiakkaiden mukaan ottamiseksi palvelujen kehittämiseen vahvistui myönteiseksi. Yhteinen työskentely koettiin antoisana ja palkitsevana. Myös opinnäytetyöntekijöiden asiakasymmärrys lisääntyi toisentyyppisen yksikön asiakkaita kohtaan. Opinnäytetyöprosessin myötä opinnäytetyöntekijöiden digitaidot lisääntyivät. Kaikille avoin kehittämis- ja tiedonjakoympäristö, internetissä toimiva Innokylä tuli tutuksi.

## 8 POHDINTA

Lähtökohtaisesti ajatellaan, että palvelun käyttäjän on hyvä olla mukana palvelun kehittämisessä. Käytäntö on kuitenkin usein jotain aivan muuta. Toiveemme on, että työyhteisöissämme käytetään yhteiskehittämisen menetelmää eli asiakkaat ovat mukana toiminnan kehittämisessä aina, kun se on mahdollista. Yhteiskehittäminen auttaa myös päätöksenteossa, kun asiakas oppii siihen, että hänen äänellään on vaikutus ja merkitys. (Raivio 2018, 30.)

Opinnäytetyöprosessimme alussa ajattelumme painopiste oli Green Care -toiminnassa ja sen positiivisissa vaikutuksissa hyvinvointiin. Opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan kanssa käytyjen keskustelujen sekä asiakaslähtöisen kehittämisen teoriaopintojen myötä painopiste ja näkökulma työskentelyssämme muuttui yhteiskehittämisen puolelle. Kiinnostuimme teemasta ja perehdyimme palvelumuotoiluun sekä yhteiskehittämiseen syvemmin. Osallisuuden kokemuksen merkitys ja keinot sen vahvistamiseen nousivat esille myös Green Care -toimintaa koskevaan kirjallisuuteen tutustuessamme. Green Care -toiminnassa on elementtejä, jotka myös vahvistavat osallisuuden kokemuksia. Green Care -toimintaan liittyvään käsitteistöön perehtyminen vaati syventymistä, jotta ymmärsimme niiden merkityksen tässä kontekstissa.

Yhteiskehittäminen työpajoissa ei toteutunut etukäteissuunnitelmamme mukaisesti koronapandemian takia. Asumisyksikön työpajoissa noudatettiin turvavälejä ja henkilökunnan edustajat käyttivät kasvomaskeja. Yhteisen keskustelun käyminen oli haastavampaa, koska osallistujat eivät voineet kokoontua saman pöydän äärelle. Toisaalta oman ajatuksen kirjaaminen tarralapulle antoi mahdollisuuden ilmaista itseään myös heille, joilla kynnys oman mielipiteen kertomiseen ääneen on korkea. Opinnäytetyöprosessin nopean aikataulun takia emme voineet aloittaa työskentelyä niin alusta kuin olisimme toivoneet. Teimme apukysymyksiä työpajoihin ja olimme valinneet kehittämiskohteen omien kokemustemme perusteella eli jo ennen asiakkaiden mukaan tuloa.

Työpajoissa Green Care -toiminnasta keskusteltaessa havaitsimme, että osallistujat ottivat spontaanisti esille samoja asioita, joita olimme teoriaan perehtyessämme löytäneet. Meidän olikin luontevaa ottaa perehdytysoppaaseen juuri näitä osallistujien kertomia asioita, muun muassa Green Care -toiminnan hyötyjä. Tärkeää oli, että yhteiskehittämiseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja mukana sai olla myös kuuntelijan roolissa niin halutessaan. Toisaalta pidimme tärkeänä tarjota kaikille yhteisön jäsenille tasavertaisen mahdollisuuden osallistumiseen.

Toimintayksiköiden erilaisuus ja eri elämänvaiheissa olevat asiakkaat eivät juuri-kaan vaikuttaneet yhteiskehittämisen tuotokseen niissä kahdessa yksikössä, jossa asiakkaat olivat mukana. Lastensuojeluyksikössä toimintaa ohjaa lastensuojelulaki, joka rajoittaa tietyissä asioissa lasten vaikuttamismahdollisuuksia heitä itseään koskeviin asioihin. Heidän kohdallaan yhteiskehittäminen voi tarjota tärkeitä kokemuksia vaikuttamismahdollisuudesta ja vahvistaa osallisuuden kokemuksia auttaen siten heitä kiinnittymään uuteen yhteisöön.

Otimme haasteen vastaan ja aloimme kehittää perehdytysopasta, joka soveltuisi samanlaisena niin asiakkaalle kuin työntekijälle. Lopputulokseen olemme tyytyväisiä ja palautteiden myötä meille vahvistui käsitys, että Green Care –toimintaan tällainen yhteinen opas soveltuu hyvin. Tavoitteena oli, että perehdytysoppaan avulla kynnys lähteä toteuttamaan toimintaa madaltuisi ja siksi siihen valikoitiin helposti toteutettavia ideoita. Varsinkin toimintaa aloittavalle henkilölle, niin työntekijälle kuin asiakkaalle, matala kynnys toiminnan aloittamiseen on suotavaa. Palautteiden mukaan asiaan vihkiytymättömänkin työntekijän on oppaan avulla helpompi lähteä ohjaamaan toimintaa ja lopputuloksena hän voi huomata tekevänsä suunniteltua, tavoitteellista ja ammatillista toimintaa asiakkaan kuntoutumisen hyväksi.

Yhteiskehittäminen toimintatapana ja asenteena lisää osallisuuden kokemusta yhteisöissä. Tätä tapaa kannattaa mielestämme hyödyntää erilaisten palvelujen kehittämisessä. Toimintayksiköissä asiakastyytyväisyyskyselyjen ohella on vähintään yhtä tärkeää ottaa palvelunkäyttäjät mukaan jo palvelua suunniteltaessa.

Tällöin on mahdollisuus vaikuttaa palvelun sisältöön ja luoda se paremmin asiakkaiden tarpeita vastaavaksi. Tähän yhteiseen kehittämiseen voi ottaa mukaan myös asiakkaiden omaisia ja läheisiä. Liikkeelle voi lähteä pienestä asiasta. Toimintatavan ja asenteen vakiinnuttua yhteiskehittämistä on helpompi toteuttaa merkittävimmissäkin asioissa, esimerkiksi toimintastrategian laatimisessa. Pidämme tärkeänä, että toimintatapaan sitoudutaan organisaatiossa niin asiakkaiden, henkilöstön kuin johdon tasolla.

Koimme, että yhteiskehittäminen oli innostava tapa toimia työssä. Oli ilo ottaa vastaan ideoita, joita kehittämisessä mukana olleilta tuli työpajoissa. Keskustelu pajoissa oli runsasta ja siinä ohessa Green Care –tietoisuuden lisääntyminen oli meidän opinnäytetyöntekijöiden mielestä erityisen ilahduttavaa. Toivottavasti tämänkaltaisen kehittämistyö jatkuu kaikissa yksiköissä ja laajemminkin, sillä yhdessä tekeminen on kivaa! Ja vielä - niin kuin ei toimintaa voi suunnitella vain ulkopuolelta käsin, ei myöskään luontoavusteisesta toiminnasta voi hyötyä vain siitä kuulemalla, vaan se on koettava itse, päästävä osaksi sitä.

## LÄHTEET

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. 2. painos. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Helsinki: Muutoksen voima.

Green Care Finland ry. n.d. Green Care -menetelmät. Luettu 27.8.2020. <https://www.gcfi.fi/green-care-/menetelmat/>

Hassink, J. & Van Dijk, M. (edited) 2006. Farming for health. Green-Care Farming Across Europe and the United States of America. Published by Springer, The Netherlands. Luettu 19.5.2020. <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/content/pdf/10.1007%2F1-4020-4541-7.pdf>

Hietala, O., Kinnunen, S., Kauppila, R. & Karjalainen, J. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen yhteiskehittäminen työntekijöiden ja johdon näkökulmasta. Osallisuuden, oppimisen ja ammatillisen kasvun mahdollisuuksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 26/2018. Tampere: PunaMusta Oy. Luettu 25.9.2020.

Ikäheimo, K.(toim.) 2013. Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Ilmarinen, K. & Salonen, K. 2019. Teoksessa Yli-Viikari A. & Ylilauri M. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen Levón-instituutin julkaisuja 143. s. 201–209. Luettu 30.6.2020. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Luettu 19.5.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Luettu 18.05.2020. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>

Kauhanen, J. 2012. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. 10.–11. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kjelin, E. & Kuusisto, P-C. 2003. Tulokkaasta tuloksetekijäksi. Helsinki: Talentum Media Oy.

Kogstad, E., Agdal, R. & Hopfenbeck, M. 2014. Narratives of Natural Recovery: Youth experience of social inclusion through Green Care. Luettu 20.3.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4078565/>

Koivisto J., Isola, A-M. & Lyytikäinen, M. 2018. Osallisuus kuuluu kaikille - Innokylän innovaatiokatsaus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 9/2018. Luettu 19.5.2020.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN\\_ISBN\\_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN_ISBN_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kokkolan ensi- ja turvakoti/työmuodot ja kehittämistyö. Y –asema. Luettu 30.10.2020. Vaatii käyttöoikeuden.

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. n.d. Luettu 7.9.2020.  
[https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolanensiturvakoti/apua\\_sinulle/paihteet-odotus-ja-vauva-aikana/#1555528555018-a96a7921-c844](https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolanensiturvakoti/apua_sinulle/paihteet-odotus-ja-vauva-aikana/#1555528555018-a96a7921-c844)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.

Laki tekijänoikeudesta kirjallisiin ja taiteellisiin teoksiin 8.7.1961/404.

Lepistö, I. 2005. 3. painos. Työpaikkakouluttajan käsikirja. Helsinki: Työturvallisuuskeskus.

Lilinkotisäätiö. 2020. Toimintakertomus 2019. Luettu 14.7.2020.  
<https://www.lilinkoti.fi/v2/wp-content/uploads/2020/05/Toimintakertomus-2019.pdf>

Lilinkotisäätiö/Mäkikoti/Green Care -laatutyökirja. 2020. M-asema. Luettu 1.9.2020. Vaatii käyttöoikeuden.

Luke, THL ja GCF ry. 2018. Suomalainen Green Care –LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Verkkojulkaisu. Luettu 21.9.2020. <https://julkuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luonnon hyvinvointivaikutukset. n.d. Luonnonvarakeskus. Luettu 28.10.2020.  
<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Nordic NaBS -hanke 2019–2021. Luettu 1.8.2020.  
<https://nordicnabs.com/hanketietoa/>

Nordling, E. & Järvinen, M. & Lähteenlahti, Y. 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin? Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehystenä, s. 133. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi. Luettu 17.6.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-538-7>

Pienryhmäkoti Hiivola. 2020. Toimintasuunnitelma. Julkaisematon. Pienryhmäkoti Hiivolan toimisto. Riihimäki.

Raivio, H. (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeet (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 7/2018. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Raivio, J. & Raivio, M. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Yli-Viikari A & Ylilauri M (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen Levón-instituutin julkaisu 143. s. 39–51. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roe, J., Thompson, C., Aspinall, P., Brewer, M., Duff, E., Miller, D., Mitchell, R. & Clow, A. 2013. Green space and stress: evidence from cortisol measures in deprived urban communities. *International Journal of Environmental Health Research* 10, s. 4086–4103. Luettu 16.9.2020. <https://www.mdpi.com/1660-4601/10/9/4086>

Roos, I. 2011. Green Care -toimintamalleja Norjassa ja Ruotsissa - Green Care - Vihreä hoiva maaseudulla, VIVA. Työtehoseura. Euroopan maaseudun kehittämisrahasto. Luettu 24.9.2020. <https://www.yumpu.com/fi/document/read/32362328/green-care-atoimintamalleja-norjassa-ja-ruotsissa-tts>

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirjatutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salovuori, T. 2020. Luonto kuntoutumisen tukena. Luettu 9.10.2020. <https://www.sininauhaliitto.fi/julkaisut/kirjallisuus/luonto-kuntoutumisen-tuena-verkkoversio-2020/>

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Green care in Agriculture. Loughborough University. Luettu 19.5.2020. <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/179800>

Soini, K. 2014 (toim.). Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. Luettu 15.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3>

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa, s. 8–28. Luettu 15.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

THL. Lastensuojelun käsikirja. n.d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 5.8.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

THL. Osallisuusindikaattori. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 29.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>

THL. Yhteiskehittäminen. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 20.10.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/yhteiskehittaminen>

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. n.d. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettu 20.10.2020. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Työturvallisuuskeskus. n.d. Työhön perehdyttäminen ja työnopastus. Luettu 2.2.2020. [https://ttk.fi/tyoturvallisuus\\_ja\\_tyosuojelu/tyosuojelu\\_tyopaikalla/vastuut\\_ja\\_velvoitteet/tyohon\\_perehdyttaminen\\_ja\\_tyonopastus](https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla/vastuut_ja_velvoitteet/tyohon_perehdyttaminen_ja_tyonopastus)

Valkama, K. 2012. Asiakkuuden dilemma. Näkökulmia sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkuuteen. Sosiaali- ja terveyshallintotiede 7. Artikkelikokoelma. Acta Wasaensia, 267. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Luettu 7.9.2020. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO. 2016. Urban green spaces and health. Regional Office for Europe. Luettu 16.9.2020. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/321971/Urban-greenspaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-greenspaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1)



Liite 1. Kysymykset Green Care -perehdytysoppaan yhteiskehittämisen työpa-  
joihin tai yksilöhaastatteluihin

Oletko ollut mukana Green Care -toiminnassa?

Mitä hyötyä Green Care -toiminnasta on tai voisi olla?

Mitä Green Care -perehdytysoppaan olisi tärkeä sisältää?

Kuinka osallistujien erilaisuus/yksilöllisyys olisi huomioitava perehdytysop-  
paassa?

Mitä muita asioita olisi huomioitava perehdytysoppaan sisällössä?

Mitä Green Care -toiminnan muotoja toivoisit perehdytysoppaassa käsiteltävän  
(luontotoiminta, puutarhatoiminta, eläinavusteiset menetelmät, maatilalla ja met-  
sässä tapahtuva toiminta tai joku muu)?

Mitkä tekijät vaikuttavat Green Care -toiminnan onnistumiseen tai epäonnistumi-  
seen?

Mikä mielestäsi Green Care -toiminnassa on parasta?

## Liite 2. Kysymykset osallisuuden kokemuksen arvioimiseksi.

Kysymykset Green Care –perehdytysoppaan kehittämistyöryhmään osallistuville asiakkaille

*“Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemista. Osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin.” (THL)*

Arvioi numeroilla yhdestä kymmeneen eli ympyröi kokemustasi vastaava numero.

1. Minkä arvosanan annat **kuulluksi tulemisen kokemuksellesi** tässä prosessissa?

- Asteikossa 1= en tullut kuulluksi lainkaan, 10= sain sanottua kaiken minkä halusin ja tulin täysin kuulluksi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Minkä arvosanan annat **vaikutusmahdollisuuden kokemuksellesi** tässä prosessissa?

- Asteikossa 1= en voinut vaikuttaa prosessissa mihinkään, 10= vaikutin paljon prosessissa ja ehdottamiani asioita sisältyy myös lopputulokseen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kiitos vastauksistasi!

## Liite 3. Green Care -perehdytysopas



## MITÄ GREEN CARE TARKOITTAA?

Se on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.

Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti sekä ammatillisesti. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

Sitä voidaan kutsua myös nimellä vihreä hoiva ja vihreä voima tai luontohoiva ja luontovoima.

## GREEN CARE -TOIMINNASSA ON TÄRKEÄÄ

LUONTOLÄHTÖISYYS



OSALLISUUS



HYVINVOINTI



KOKEMUKSELLISUUS



## GREEN CARE -MENETELMÄT



ELÄIN

- Eläinavusteinen terapia \*)
- Sosiaalipedagoginen eläintoiminta
- Eläinavusteinen pedagogikka
- Tavoitteellinen eläinavusteinen toiminta



LUONTO

- Luontoavusteinen terapia \*)
- Luonnon kuntouttava käyttö
- Luontoavusteinen pedagogikka
- Tavoitteellinen luontoavusteinen toiminta



PUUTARHA

- Puutarhaterapia \*)
- Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta
- Pedagoginen puutarhatoiminta
- Tavoitteellinen puutarhatoiminta



MAATILA/METSÄ

- Terapia \*) maa- tai metsäiläympäristössä
- Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
- Tavoitteelliset maatila- tai metsäilävierailut

\*) vaatii terapeutin koulutuksen

## MITÄ TOIMINNASSA PITÄÄ OTTAA HUOMIOON?



### SUUNNITTELU \*)

Onko vastuut jaettu selkeästi?  
Onko kaikilla tiedossa minne mennään,  
milloin lähdetään ja mitä  
otetaan mukaan?

\*) erityisen tärkeä



### TURVALLISUUS \*)

Ohjaajan vastuulla on  
huolehtia ensiapuvälineet ja  
osoitetiedot.



### VARUSTEET

Onko kaikilla toimintaan sopivat  
vaatteet, varusteet ja tarvikkeet?



### LUONTO

Jokamiehenoikeudet, roskattomuus ja  
luonnon kunnioittaminen ovat asioita,  
joita on syytä käydä läpi etukäteen.

## TOIMINNASSA OTETTAVA HUOMIOON MYÖS



### ALLERGIAT, PELOT

Onko osallistujilla allergioita tai pelkoja,  
jotka on otettava suunnittelussa  
huomioon?



### ESTEETTÖMYYS

Millainen maasto on, sopiiko se  
osallistujille?



### OSAAMINEN, JAKSAMINEN

Suunnittelussa on otettava huomioon  
osallistujien osaaminen ja jaksaminen.



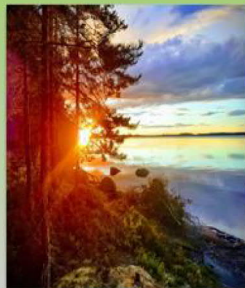
### EVÄÄT

Onko mukana jokaiselle sopivat eväät?



## GREEN CARE -TOIMINNAN HYÖDYT

ILO JA HYVÄ MIELI



RAUHOITTUMINEN

VIKKISTYS



RENTOUTUMINEN

## GREEN CARE -TOIMINNAN HYÖDYT



AJATUSTEN  
SELKIITYMINEN

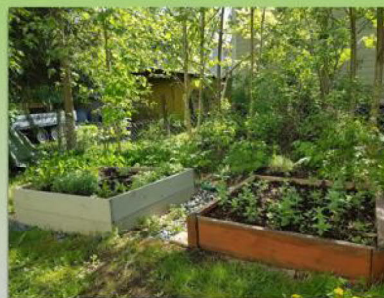
LUONTOYMPÄRISTÖN  
ARVOSTUKSEN  
LISÄÄNTYMINEN



LUONTOON LÄHTEMISEN  
HELPOTTUMINEN

## GREEN CARE -TOIMINNAN HYÖDYT

### YHTEINEN TEKEMINEN



### ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA

### VAIHTELUA



## LISÄÄ TUTKITTUA TIETOA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

Luonnossa vietetty aika	Terveysvaikutukset
10 minuuttia	Verenpaine laskee
20 min	Mieliala kohenee
60 min	Tarkkaavaisuus lisääntyy
2 h	Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5 h	Positiiviset tunteet lisääntyvät
3 päivän luontoretki	Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat Stressihormonien määrä vähenee Veren sokeriarvot tasaantuvat Kohonnut verenpaine laskee Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy

## GREEN CARE -HARJOITTEITA



TEE RETKI VEDEN ÄÄRELLE.  
KUUNTELE!



KÄY NURMIKOLLE MAATE.  
KATSELE!



KÄVELE HIEKALLA PALJAIN  
VARPAIN. TUNNUSTELE!



KYLVÄ SIEMEN MULTAAN.  
SEURAA KASVUA JA  
IHMETTELE!

## LISÄÄ HARJOITTEITA



OTA SELFIE ITSELLESI  
MERKITYKSELISESSÄ  
LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ



PAIJAILE LEMMIKKIÄ JA  
KUULOSTELE TUNTEITA,  
JOITA SE HERÄTTÄÄ



PÄIVÄN HAASTE: SYÖ VAIN  
VIHREÄÄ SISÄLTÄVIÄ  
RUOKIA!



ASKARTELE SYKSYN  
LEHDISTÄ KRANSSI



## HYÖDYLLISIÄ NETTILINKKEJÄ

Green Care Finland: [www.gcfinland.fi](http://www.gcfinland.fi)

- Runsaasti tietoa ja materiaalia Green Care -aiheesta
- Green Care -toiminnan eettiset ohjeet
- Tutkimustietoa, tietoa koulutuksista jne.

Metsähallitus: [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)

- Retkikohteita, [www.retkikartta.fi](http://www.retkikartta.fi)
- Esteettömät retkikohteet: [www.luontoon.fi/esteton](http://www.luontoon.fi/esteton)

Retkipaikka: [www.retkipaikka.fi](http://www.retkipaikka.fi)

- Retkikertomuksia
- Varustevuokraamo
- Virkistyspäivät yms. palveluja

Sininauhaliiton Vihreä veräjä: [www.vihreaveraja.fi](http://www.vihreaveraja.fi)

- Tietoa ja materiaaleja käytännön työhön
- Vinkkejä luontoaiheiseen askarteluun



Suomen Mielenterveys ry: [www.mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset](http://www.mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset)

- Videoita, harjoitteita

HUS:n Mielenterveystalo -sivusto: [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

- Tietoa ja harjoitteita: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikeiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinoivaikutuksista/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikeiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinoivaikutuksista/Pages/default.aspx)

<https://www.hsy.fi/jatteen-ja-kierratys/jateopas/>

- Ohjeita kierrätykseen ja jätteiden lajitteluun

[https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/jokamiehenoikeudet\(16989\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/jokamiehenoikeudet(16989))

- Jokamiehenoikeudet

## GREEN CARE -TOIMINTA MEIDÄN YKSIKÖSSÄMME: