

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi

2020

Anni Vähä-Touru 1800270, Johanna Westerlund 1800263

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

– Green Care -toiminta Lindabellan
asumisyksikössä asukkaiden ja työntekijöiden
näkökulmasta

Anni Vähä-Touru, Johanna Westerlund

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

- Green Care -toiminta Lindabellan asumisyksikössä asukkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta

Tässä tutkimuksessa selvitettiin asiakkaiden sekä työntekijöiden kokemuksia Green Care – toiminnasta Lindabellan asumisyksikössä. Green Caren – toiminnan tavoitteena on luontolähtöisin menetelmin parantaa asukkaiden hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care toiminta on tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista toimintaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuulla Green Care – toiminnasta asukkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta, kerätä palautetta ja mahdollisia kehittämisideoita. Tavoitteenamme oli selvittää mitä hyötyjä ja haasteita Green Care -menetelmistä koetaan olevan, minkälainen tietoperusta työntekijöillä on Green Caresta sekä asukkaiden oma kokemus Green Care toiminnasta heidän omaan hyvinvointiinsa. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa Green Care – toiminnasta niin että toimeksiantaja voi hyödyntää sitä toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä.

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat aikuiset kehitysvammaiset ja keskeinen kysymys työssämme oli; miten tukea kehitysvammaisten hyvinvointia ja osallisuutta Green Care – toiminnan avulla?

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa tutkimusmenetelminä käytettiin yksilön haastattelua sekä kyselylomaketta. Kysely annettiin Lindabellan 8 työntekijälle, joista kuudelta saimme vastauksen. Haastattelu tehtiin Lindabellan asumisyksikön 10:lle asukkaalle. Asukkaat olivat kehitysvammaisia aikuisia, iältään 19-36 vuotiaita sekä miehiä että naisia. Aineiston analysoimme sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan työntekijät kokevat asukkaiden saavan positiivista hyötyä Green Care luontolähtöisestä toiminnasta. Luonto rauhoittaa asukkaita ja eläimet auttavat heitä keskittymään. Työntekijöiden koulutus Green care toimintaan, oli vähäistä ja tätä toivottiin lisää.

Asukkaat kokivat Lindabellan viihtyisäksi paikaksi. Ulkoilemaan pääsee päivittäin tai lähes päivittäin. Asukkaat kokivat Green care – toiminnasta mielekkäimmäksi kalastuksen, sienestyksen ja laavulla makkaran paistamisen.

ASIASANAT:

Green Care, kehitysvamma, luonnon hyvinvointivaikutukset, laadullinen tutkimus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sociology

14.11.2020 | 40 pages, 2 pages in appendices

Anni Vähä-Touru, Johanna Westerlund

WELL-BEING FROM NATURE

- Green Care activities in Lindabella's housing unit from the perspective of residents and employees

The aim of this study was to clarify customers and employees experiences of Green care activities in the Lindabella housing unit. The goal of Green care activities is to improve residents well-being and quality of life by nature-based methods. Green care activities are goal-oriented, professional and responsible activities. The purpose of the study was to hear about Green care activities from the perspective of residents and workers and to collect feedback and information about possible improvement areas. Our goal was to find out what are the benefits and challenges of Green care methods. To find out what kind of knowledge base employees have about Green care and to find out residents 'own experiences of Green care activities and activities effect for residents' well-being. The purpose of the study was to produce information about Green care activities so that the research subscriber can use it for evaluating and developing the activities.

The target group of the research were adults with intellectual disabilities. The central question in our research was how to support well-being and inclusion of people with intellectual disabilities through Green Care activities?

The thesis is a qualitative research. The research methods used were an individual interview and a questionnaire. The questionnaire was given to eight employees of Lindabella, six of whom responded. Interviews were conducted with ten residents of the Lindabella's housing unit. The residents were adults with intellectual disabilities, aged 19-36, both men and women. The material was analyzed by content analysis.

According to the results, employees feel that residents benefit positively from Green Care's nature-based activities. Nature reassures the residents and animals help them focus. Employee training in Green care activities was low and more is hoped for.

Residents think Lindabella is a cozy place, where they get to go out daily or almost daily. Residents found fishing, mushroom picking and frying sausages in the shed the most meaningful green care activity

KEYWORDS:

Green care, Disability, The welfare effects of nature, qualitative research

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITYSVAMMAISUUS	7
2.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä	7
2.2 Kehitysvammaisuuden asteet	8
2.3 Moninaiset kehitysvammat	9
3 GREEN CARE - TOIMINTA	11
3.1 Mitä on Green Care?	11
3.2 Green Care eko- ja ympäristöpsykologisten teorioiden valossa	12
3.3 Green Care toimintaa koskevat lait, säädökset ja ohjeet	12
3.4 Eettiset ohjeet	13
3.5 Luontohoiva ja luontovoima	15
3.6 Green Care – Menetelmät	16
3.6.1 Luontotoiminta	16
3.6.2 Eläinavusteinen toiminta	18
3.6.3 Puutarhatoiminta	19
3.6.4 Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta	20
3.7 Luonto kehitysvammaisen henkilön hyvinvoinnin tukena	21
3.8 Green Care – toiminta Lindabellassa	22
4 TUTKIMUS	24
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	24
4.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä	24
4.3 Tutkimuksen toteutus	25
4.4 Aineiston keruu	26
4.5 Aineiston analysointi	27
5 TUTKIMUSTULOKSET	28
5.1 Minkälainen tietoperusta työntekijöillä on Green Caresta?	28
5.2 Mitä hyötyä tai mitä haasteita työntekijät kokevan Green Care – toiminnan tuovan Lindabellan toimintaan?	29

5.3 Miten asukkaat kokivat Green Care – toiminnan vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?	31
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
7 POHDINTA	36
7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
7.2 Johannan ammatillinen kasvu	37
7.3 Annin ammatillinen kasvu	38
LÄHTEET	40

LIITTEET

- Liite 1. Kysymykset työntekijöille
- Liite 2. Kysymykset asiakkaille

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Green Care -toiminnasta Lindabellan asumisyksikössä asukkaiden sekä työntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyön idea syntyi yhdessä Lindabellan johtoryhmän kanssa. Aihe on ajankohtainen sillä kiinnostus luonnon tuomiin mahdollisuuksiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä on jatkuvasti lisääntymässä. Tämän kiinnostuksen nouseminen näyttäytyy niin laajana kansainvälisenä keskusteluna kuin tutkimustoimintana. Tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen (2020, 2) luonnonvarakeskukselta on todennut; Luonto nähdään hyvinvoinnin lähteenä ja luonto usein metsä on aikuisten vapaa-ajan liikunnan suosituin ympäristö. Aiheen ajankohtaisuutta tänä vuonna on lisännyt Koronapandemia, joka on vahvistanut helposti saavutettavan luonnon merkitystä ihmisille.

Green Care – toimintaa on tutkittu ja kehitetty Suomessa erilaisin tutkimuksin ja hankkein. Luonnonvarakeskuksen VoiMaa-hankkeessa vuosina 2011-2013 selvitettiin suomalaisen Green Care -toiminnan palvelumalleja sekä tarpeita niiden laadunhallintaan ja osaamisen kehittämiseen. Lisäksi edistettiin Green Care -tietoisuutta ja tunnettavuutta yhteistyössä alueellisten Green Care -hankkeiden sekä Green Care Finland ry:n kanssa. MTT:n ohella hankkeessa olivat mukana Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Ruralia-Instituutti ja Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä. Lisäksi Green Care – toiminnasta on tehty lukuisia opinnäytetöitä sosiaali- ja terveysalalle.

Tämän tutkimusraportin teoriaperusta muodostuu kehitysvammaisuuden määritelmän ja Green Care – käsitteen avaamisesta. Ensimmäisessä luvussa käsitellään kehitysvammaisuuden määritelmää, kehitysvammaisuuden eri asteita sekä erilaisia kehitysvammaisuuden aiheuttajia. Toinen teorialuku painottuu Green Care – käsitteen avaamiseen, Green care – toimintaa koskeviin säädöksiin ja eettisiin ohjeisiin, Green Care – toiminnan eri menetelmiin, sekä luonnon ja Green Care – toiminnan vaikutuksiin kehitysvammaisen henkilön arjen tukena. Seuraavat luvut kertovat tutkimusprosessin kulusta, tutkimustuloksista ja johtopäätöksistä. Lopuksi pohdimme omaa ammatillista kasvuamme tämän tutkimusprosessin aikana.

2 KEHITYSVAMMAISUUS

2.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä

Vammaispalvelulaissa vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla vamman tai sairauden vuoksi on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista (Autio & Niemelä 2017, 280). Suomessa vuonna 1995 käyttöön otetun Maailman terveysjärjestön WHO:n tautiluokituksen ICD-10:n mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai on epätäydellinen. Puutteellisesti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot, eli yleiseen henkiseen suorituskyvyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä joko yksinään tai yhdessä minkä tahansa fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. Älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa hermoston vammoja ja vaurioita. Merkittävin ryhmä ovat hermoston sairaudet, vauriot ja muut poikkeavuudet; niitä nimitetään hermoston kehityshäiriöiksi. Näistä tärkeimpiä ovat aivojen kehityshäiriöt. Niihin liittyy usein älyllisten toimintojen vajavuutta, jota nimitetään älylliseksi kehitysvammaisuudeksi. Termi on WHO:n valitsema ja tässä merkityksessä yleisesti tunnettu. (Kaski ym. 2001, 21.)

American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) määrittelee kehitysvammaisuuden tarkoittavan tilaa, jossa tämänhetkinen toimintakyky on huomattavasti rajoittunut. Tämän kaltaisessa tilassa on ominaista, että älyllinen suorituskky on keskimääräistä heikompi, lisäksi samanaikaisesti esiintyy rajoituksia kahdessa tai useammassa adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavissa osa-alueissa, joita ovat: kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. Kehitysvammaisuus ilmenee 18 ikävuoteen mennessä. (Seppälä 2017, 37.)

Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita. Kehitysvammaisuuden vaikutus yksilön elämään vaihtelee paljon. Kehitysvamma voi olla lievä, jolloin henkilö tulee toimeen melko itsenäisesti ja tarvitsee tukea vain joillakin elämänalueilla. Vaikeasti kehitysvammainen ihminen tarvitsee jatkuvaa tukea. Kehitysvammaisuuden syitä on todella paljon. Kehitysvammaisuus voi johtua perintötekijöistä tai ongelmista odotusaikana. Kehitysvammaisuus voi johtua myös esimerkiksi synnytyksen aikaisesta

hapen puutteesta, lapsuusiässä tapahtuneesta onnettomuudesta tai lapsuusiän sairaudesta. Myös äidin raskaudenaikainen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa lapselle kehitysvammaisuutta tai oppimisvaikeuksia. (Kehitysvammaliitto 2019.)

Suomessa voimassa olevan kehitysvammalain mukaan erityishuollon palveluihin on oikeutettu henkilö, jolla henkinen toiminta tai kehitys on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi ja, joka ei voi minkään muun lain nojalla saada tarvitsemiaan palveluita. Vammalla tarkoitetaan sellaista fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa yksilön suorituskykyä pysyvästi. (Kaski ym. 2012, 15-16.)

Älyllistä kehitysvammaisuutta voidaan jakaa eri asteisiin. Älylliseen kehitysvammaisuuteen voi liittyä myös muita kehityshäiriöitä, lisävammoja ja -sairauksia, kuten aisti-, puhe- ja liikuntavammat, epilepsia, autismi, mielenterveyden häiriöt sekä haastava käyttäytyminen. Älyllisen kehitysvammaisuuden asteen selvittäminen yksityiskohtaisesti on tärkeää. Kehitysvammaisella ihmisellä voi olla erilaisia oppimisvaikeuksia tai kykylueita, joiden kapasiteetti vastaa yleistä toimintakykyä. On tärkeää tietää, mikä osaamattomuus johtuu vammaisuudesta ja, mikä taas ei. Yksilöllistä hoitoa, kuntoutusta ja opetusta suunniteltaessa on hyvä tietää vammaisuuden sekä käyttäytymisen syistä. Älyllisen kehitysvammaisuuden aste ei yksinään riitä ennustamaan elämässä selviytymistä. (Kaski ym. 2012, 19.)

Diagnostisilla luokitteluilla kuvataan ihmisen terveydentilaa ja siihen liittyviä aiheita, piirteitä tai tarpeita. Kuva ihmisen toimintakyvystä tai vammaisuudesta syntyy asiayhteydessä, johon myös ihmisen elämäntilanne ja ympäristö vaikuttavat. Yksilöä ei pidä luonnehtia pelkästään hänellä olevista vammoista, toimintarajoitteista tai osallistumisen esteistä, yksilöllä on monia rooleja ja asiasta riippuen niiden nimiä on syytä käyttää. (Kaski ym. 2012, 18.)

2.2 Kehitysvammaisuuden asteet

Lievässä älyllisellä kehitysvammaisuudessa lapsella saattaa olla koulussa oppimisvaikeuksia, mutta hän pärjää normaalissa luokassa tukitoimenpiteiden avulla. Henkilökohtaiset toimet sujuvat omatoimisesti. Kognitiiviset valmiudet voivat riittää ammatilliseen kouluttautumiseen, joten heillä on hyvät edellytykset itsenäiseen asumiseen sekä työs-

säkäyntiin. Tämä kuitenkin vaatii pitkäjänteisyyttä sekä räätälöityjä asumis- ja työllistymisratkaisuja. Sosiaalinen käyttäytyminen sekä kompetenssien puute on yksi suurin yhteiskuntaan integroitumisen pulma kehitysvammaisilla ihmisillä. (Seppälä 2017, 42.)

Keskiasteisessa kehitysvammaisuudessa lapsella on merkittäviä viiveitä kehityksessä. Erityisopetus on koulussa tarpeellista, mutta he kykenevät riittävään kommunikaatioon ja pystyvät saavuttamaan jonkin asteisen riippumattomuuden itsensä hoidossa. Päivittäisistä toimista selviytyy suurin osa itsenäisesti tai melko itsenäisesti. Yhteiskunnassa työskentelyyn ja elämiseen, tarvitaan vaihtelevasti tukea. Lievään kehitysvammaisuuteen verrattuna tarvitaan enemmän valvontaa asumisessa. Työskentely ohjatussa työssä tai työkeskuksissa onnistuu useimmilta. (Kaski ym. 2012, 19-20.)

Vaikeassa älyllisessä kehitysvammassa on yksilöllä jatkuva tuen ja ohjauksen tarve. Huomattavat tukitoimet ovat tarpeellisia, koulussa, asumisessa sekä työtehtävissä. Kuntoutuminen vaatii paljon työtä ja henkilö on jatkuvasti riippuvainen muista ihmisistä. Pitkällä kuntoutuksella voidaan saavuttaa melko itsenäisesti päivittäisissä toimissa pärjäävä henkilö. (Kaski ym. 2012, 20.)

Syvässä älyllisessä kehitysvammassa ollaan täysin riippuvaisia muista ihmisistä ja tarvitaan jatkuvaa hoivaa. Kommunikaatiossa, liikunnassa ja itsensä huolehtimisessa on vakavia puutteita. Vaikeasti vammaisen kommunikoi esikielellisellä tasolla mm. ilmein, elein, ääntelyin ym. muiden ihmisten on vaikeaa ymmärtää annettuja eleitä, jolloin henkilön tarpeet jäävät tunnistamatta. Vaikeasti monivammaiset ovat haavoittuvain ihmisryhmä kehitysvammaisuuden laajassa kirjossa. Vaikeasti kehitysvammaisen tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. (Seppälä 2017, 43.)

2.3 Moninaiset kehitysvammat

Suomessa kehitysvammaisia henkilöitä arvellaan olevan n. 40 000. Länsimaissa kehitysvammaisten henkilöiden osuus on noin 1% väestöstä. (Kari ym. 2020, 35.) Downin oireyhtymä on suurin yksittäinen kehitysvammaisuuden muoto ja sen aiheuttaa kromosomin 21 trisomia. Tällöin kromosomia 21 on kolme kappaletta kahden sijasta. Oireyhtymä ei ole perinnöllinen. (Kari ym. 2020, 36.) Noin joka kymmenellä kehitysvammaisella on Downin oireyhtymä. Downin oireyhtymä on myös kehitysvammaisuutta aiheuttava oireyhtymä, jota on tutkittu eniten, se on tunnettu jo yli 150 vuoden ajan. (Seppälä 2017, 98.)

FASD tarkoittaa alkoholi-altistuksen aiheuttamien vaikutusten kirjoa. Raskaudenaikainen alkoholin käyttö on tällä hetkellä suurin kehitysvammaisuutta aiheuttava yksittäinen tekijä länsimaissa. (Kari ym. 2020, 37.) Alkoholina aiheuttamat vauriot voivat syntyä missä vaiheessa vain raskautta ja ne voivat johtaa moninaisiin fyysisiin ja neurologisiin muutoksiin ja kärjistyneimmillään nämä vaikutukset ilmenevät kehitysvammaisuutena. (Seppälä 2017, 71.)

Osa kehitysvammaisuutta aiheuttavista sairauksista periytyy sukupuolikromosomeissa. Tällaisia ovat X-kromosomissa periytyvä Rettin oireyhtymä tytöillä ja Fragiili-X-oireyhtymä. Rettin oireyhtymä on yksi yleisimmistä naisten kehitysvammaoireyhtymistä. (Kari ym. 2020, 38.) Suomalaisten perintötekijöissä on geenejä jotka aiheuttavat kehitysvammaisuutta. Periytyminen on usein peittyvää, jolloin kehitysvamman ilmentyessä vammaisuutta aiheuttava geeni on peritty kummaltakin vanhemmalta. Periytyvät sairaudet ovat yleensä varhaislapsuudessa alkavia ja eteneviä sairauksia, jotka aiheuttavat vaikeaa tai syvää kehitysvammaisuutta. (Kari ym. 2020, 39.)

3 GREEN CARE - TOIMINTA

3.1 Mitä on Green Care?

Green Carella tarkoitetaan luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä hyvinvointipalvelujen tuottamisessa. Green Care -toiminta sijoittuu usein luontoon tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan käyttää myös kaupunki- ja laitospäristöissä. (Jankkila 2012, 11.) Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Green Care on sosiaalinen innovaatio ja aktiivinen interventio, jolla haetaan lisäarvoa palvelujen tuottamiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Green Care – käsite on esitelty Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2006. Käsitteellä tarkoitetaan luonnon hyödyntämistä sekä sosiaali-, terveys-, ja kasvatustaloudissa sekä laajemminkin hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvissä palveluissa. (Tulkki 2012, 14.)

Green Care – menetelmien käytön kaikissa muodoissa painottuu luontolähtöisten menetelmien tuottamat hyödyt erilaisille haasteellisissa elämäntilanteissa oleville tai sosiaalisesti syrjäytyneille / syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille. Menetelmiä voidaan käyttää rajattujen yksilöllisten kuntoutuksellisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteet menetelmien käytössä voivat olla myös yleisempiä yksilön tai tiettyjen ryhmien hyvinvointia tukevia ja edistäviä. (Tulkki 2012, 15.)

Green Care – menetelmiä käytetään eri tavoin eri maissa. Englannissa toiminnan painopiste puutarhanhoidossa, jossa käytetään sosiaalisia ja terapeuttisia menetelmiä. Norjassa, Suomessa sekä osin myös Saksassa ja Itävallassa käytetään erityisesti eläinavusteisia menetelmiä. Hollannissa ja Belgiassa käytetään laajalti maatalojen kuntouttavaa toimintaa (care farming). Norjan ja Italian maatalojen toiminnassa näkyvää on enemmänkin perinteinen maataloustuotanto hoivan ja kuntoutuksen järjestämiseen. Green Care toiminta näyttäytyy maatalon käytön monipuolistamisena ja ratkaisuna liiketoiminnan vahvistamiseen. Saksassa care farming onkin yhteydessä perinteisiin terveydenhuollon instituutioihin. (Tulkki 2012, 17.)

Suomalainen Green Care toiminta on kehittynyt varsin nopeasti. Media on osakseen edistänyt Green Care – toiminnan näkyvyyttä, sillä se on nostanut esiin yrityksiä ja muita

toimijoita, jotka hyödyntävät luontoa hyvinvointipalveluissa. Lähtökohdat Green Care – toiminnan kehittämiseksi ovat hyvät. (Vehmasto 2014, 8.)

3.2 Green Care eko- ja ympäristöpsykologisten teorioiden valossa

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ympäristöpsykologiassa tutkitaan ihmisen ja ympäristön välisiä vuorovaikutussuhteita. Ihminen nähdään toimivana ja yhteisöllisenä olentona, joka kasvaa ja kehittyy kokemustensa mukaisesti. Ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien varassa määräytyy, mitkä yksilön ominaispiirteistä vahvistuvat, ja mitkä heikkenevät. Green Care toiminnassa hyödynnetään ihmiselle luonnollista ympäristöä. (Green Care Finland 2020.)

Ekopsykologia puolestaan on ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja luonnon välisen kokonaisvaltaisen suhteen tutkimiseen. Ekopsykologiassa ihminen nähdään osana luontoa. Ekopsykologian harjoitteissa tarkoituksena on avata yksilön näkemyksiä, löytää ihmisen omia voimavaroja sekä tuottaa rentoutumisen tunnetta. Ekopsykologia rakentaa keskeisen perustan koko Green Care-toiminnalle. Ekopsykologia on alkujaan Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana luontoa. Tällöin ihmisen ja luonnon hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntyyliä. (Green Care Finland, 2020)

Luonnosta on muodostunut nykypäivän ihmisille etäinen ja joissakin tilanteissa jopa hie-man pelottava elementti. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan luontoyhteys on nykyään monilla ihmisillä heikentynyt ja tämä on osanaan aiheuttamassa ympäristöongelmia sekä psyykkistä huonovointisuutta. Luontoyhteyden heikkeneminen aiheuttaa myös ongelmia siten, että sen myötä ihmiseltä katkeaa usein yhteys itseensä kokevana ja tuntevana eettisen toimijana. Ihminen alkaa toimia omaa arvomaailmaansa, omia tarpeitaan ja toiveitaan vastaan, mikä alkaa näyttäytyä vähitellen kasaantuvana stressinä, uupumisenä ja psyykkisen huonovointisuuden kehänä. (Salonen 2007, 51-52.)

3.3 Green Care toimintaa koskevat lait, säädökset ja ohjeet

Green Care -palveluiden tavoitteet määräytyvät tilannekohtaisesti palvelu- ja asiakastyypin mukaan. Tavoitteellisuus tarkoittaa tavoitteiden määrittelyä ja niiden toteutumisen

seurantaa. Parhaimmillaan palvelut räätälöidään asiakkaiden tavoitteiden mukaisiksi yhdessä neuvotellen. Palvelun tavoitteiden kirjaaminen ja seuraaminen on tärkeä osa toiminnan laadunhallintaa. Hetkellinen luontokokemus ei välttämättä tuota yksilön tai ryhmän hoito- tai kuntoutusintervention tavoitteiden mukaisia tuloksia. Toiminnan tulee olla suunnitelmallista ja ajallisesti pitkäjännitteistä, jotta tavoitteisiin olisi mahdollista päästä. Tätä kautta muotoutuu Green Care – toiminnan tavoitteellisuuden vaatimuksen ehto. (Luontohoivan & Luontovoiman laatutyökirja 2018, 11.)

Green Care -palveluita tuottavan yrityksen täytyy täyttää Green Caren peruslaatuvaatimukset. Green Care -laatumerkillä osoitetaan luontolähtöisyyden ja palvelun laatutyöpanostuksen lisäarvo, jonka toivotaan tulevaisuudessa toimivan esimerkiksi laatukriteerinä kilpailutuksissa. Laadunhallintaan liittyy erilaisia vaatimuksia. Green Care toimintaa harjoittavalla yrityksellä tulee olla täytettynä laatutyökirja yhdessä turvallisuusasiakirjan kanssa sekä sote-palveluiden osalta lisäksi yhdessä omavalvontasuunnitelman kanssa. Green Care -laatutyökirja, turvallisuusasiakirja ja omavalvontasuunnitelma ovat Green Care -palvelutoiminnan laadunhallinnan perustyökaluja. Kaikille kolmelle asiakirjalle, sekä koko laadunhallintatyölle, tulee määritellä yritys- tai yksikkökohtainen vastuuhenkilö ja päivittämishojeet. (Luontohoivan & Luontovoiman laatutyökirja 2018, 17.) Laadunhallinnan pohjana on alan oma lainsäädäntö, jota on tarkennettu ohjeilla ja suosituksilla. Green Care -toiminnalla ei ole omaa lainsäädäntöä, mutta alalle on käytössä eettiset ohjeet sekä Green Care -työkirja. Eettiset ohjeet painottavat luontosuhdetta, asiakassuhdetta ja ammatillisuutta. (Green Care Finland, 2020.)

3.4 Eettiset ohjeet

Green Care toiminnalla on eettiset periaatteet, jotka koskevat kaikkia Green Care -palveluntarjoajia, kukin toimija on kuitenkin velvoitettu perehtymään oman toimialansa eettisiin ohjeistuksiin ja toimimaan myös niiden mukaisesti (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012).

Ensimmäinen Green Care -toiminnan eettisistä ohjeista on luontosuhde. Olemme kaikki osana luontoa ja Green Care -toiminnan tulee tähdätä vahvistamaan ihmisen alkupeleistä luontosuhdetta. Luonnon säilyminen tuleville sukupolville on tärkeää, joten toiminnassa on hyvä ottaa huomioon toiminnan vaikutukset luontoon ja ratkaisut tehdään kestävän kehityksen mukaisesti. Kotimaisuutta, paikallista kulttuuria ja paikalliset ihmiset huomioidaan toiminnassa. Luonnon arvoja ja oikeuksia tulee kunnioittaa ja esimerkiksi

jokamiehen oikeus otetaan toiminnassa huomioon. Myös eläimet ovat osana Green Care toimintaa ja niitä käytetään toiminnassa yhteistyökumppaneina. Eläinten hyvinvoinnista tulee huolehtia ja toiminnan tulee noudattaa eläinsuojelulain asetuksia ja vaatimuksia. Green Care -toimijan kouluttaessa eläimiä tai hän käyttää niitä työssään tulee hänen omata riittävät tiedot kyseisistä eläimistä ja niiden kouluttamisesta, hoitamisesta ja hyvinvoinnin vaatimuksista. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Toinen eettisten ohjeiden painopiste on ammatillisuus. Green care -toimijan tulee noudattaa toiminnassa lakeja, asetuksia sekä hyviä ammattitaitoisia tapoja. Tämä lukeutuu Green care-toiminnan eettisiin ohjeisiin. Rehellisyys oman osaamisen rajoista itselleen ja muille on tärkeää. Ammattitaitoa tulee ylläpitää ja kehittää osallistumalla koulutuksiin sekä järjestöjen toimintaan. Palvelutarjoajan vastuulla on huolehtia myös työntekijöidensä ammattitaidosta. (Anundi ym. 2016, 98.)

Asiakkaille tulee kertoa Green care -palveluista ja niiden sisällöstä, perusteista ja tavoitteista. Menetelmien soveltuvuutta harkitaan kullekin asiakkaalle yksilöllisesti hänen rajoitteensa sekä tarpeensa huomioiden. Green care -toiminta on aina tavoitteellista ja vastuullista, joten menetelmiä käytettäessä mietitään aina erityistä harkintaa ja vastuullisuutta. Käytössä olevien toimintamenetelmien tulee perustua tutkimustietoon. Menetelmiä käytettäessä kunnioitetaan vaatimuksia ja ohjeistuksia. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Palvelun tarjoajan tulee huolehtia tuotteidensa laadusta ja turvallisuudesta. Laatu ja turvallisuus on yksi Green Care -toiminnan eettisistä ohjeista. Turvallisuudella tarkoitetaan psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista turvallisuutta. Palveluntarjoajan tehtävänä on perehtyä toiminnan laadun kehittämiseen ja hänen tulee jatkuvasti arvioida työn laatua ja turvallisuutta. (Anundi ym. 2016, 99.)

Yhteistyö Green care -toimijoiden kesken on tärkeä osa Green care -toimintaa. Yhteistyöllä voidaan edistää keskinäisiä suhteita, muiden ammatillista osaamista arvostetaan ja heitä tuetaan ammatillisessa kehittämisessä. Oman toimintansa kautta palveluntarjoaja ylläpitää ja kohottaa Green care -toiminnan arvoa. (Green care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Kolmantena Green Care – toiminnan eettisistä ohjeista on asiakassuhde. Hyvän asiakassuhteen luomiseksi on tärkeää antaa asiakkaille kokemus osallisuudesta ja kokemuksellisuudesta. Osallisuus ja kokemuksellisuus lisäävät hyvinvoinnin vaikutuksia. Am-

mattilainen voi edistää asiakkaan kokemuksia osallisuudesta ja näin hän voi lisätä asiakkaan mahdollisuutta vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin ja toimiin. Luotamuksellisuus on Gren care toiminnassa tärkeää ja salassapitovelvollisuutta tulee noudattaa. (Anundi ym. 2016, 99.)

Asiakkaat tulee kohdata tasa-vertaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Asiakkaiden tarpeita tulee puolustaa niin pitkälle kuin se käytettävissä olevien voimavarojen puolesta on mahdollista. Syrjäytymistä tulee vastustaa ja toiminnan tulee ehkäistä syrjäytymistä. Asiakkaiden itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa sekä heidän vapauttaan ideologisissa kysymyksissä. Väkivallan käyttäminen ei ole hyväksyttävää missään muodossa. (Anundi ym. 2016, 99-100.)

Asiakkaiden elämänalueet pyritään ottamaan huomioon ja jokainen kohdataan yksilönä, mutta myös osana perhettä sekä ympäröivää yhteisöä ja yhteiskuntaa. Autetaan asiakasta tunnistamaan omat vahvuutensa ja autetaan niiden kehittämisessä. (Green care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

3.5 Luontohoiva ja luontovoima

Soini ja Vehmasto (2014, 15) jakavat Creen Care –toiminnan palvelumarkkinat Suomessa kahteen: luontohoivaan ja luontovoimaan. Luontohoiva tarkoittaa julkisen Luontohoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa. Näihin palveluihin liittyy useita erilaisia toimintaa ohjailevia säädöksiä. Monet luontohoivan palvelut edellyttävät palveluntuottajalta sosiaali- tai terveystieteiden koulutusta tai tiivistä yhteistyötä koulutettujen tahojen kanssa. Kaikkia luontohoivan asiakkaita kuvaa jollakin tavoin haavoittuva asema, kuten hoivan ja kuntoutuksen tarve tai syrjäytymisvaara. (Vehmasto 15, 2014.)

Luontovoiman palveluihin kuuluvat niin tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, kuin luontolähtöiset harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut. Luontovoiman asiakkaat eivät yleensä ole erityisen haavoittuvassa asemassa, kuten luontohoivan asiakkaat, ja siten nämä luontovoiman palvelut kuuluvat harvoin julkisen sektorin järjestämisvastuulle. Luontovoiman palveluilla voivat olla erityisesti yhteiskunnallisesti merkityksekkäitä, sillä niillä voidaan ennaltaehkäistä asiakkaiden tarvetta kuntoutukseen tai hoivaan. Luontovoiman palveluita tuottavat monet erilaiset tahot eikä niitä kasvatuspalveluja lukuun ottamatta ole säädelty tarkasti lainsäädännöllä. Luontoelämyksiin tähtäävillä palveluilla

voidaan tukea esimerkiksi työssäkäyvien jaksamista, suojata mielenterveyden ongelmilta tai auttaa ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. Luonto toimii kuntouttavana elementtinä. Luontosuhteen syvenemisen ohella voidaan opetella myös sosiaalisia taitoja, jotka ovat erittäin tärkeitä. (Vehmasto 15, 2014.)

3.6 Green Care – Menetelmät

3.6.1 Luontotoiminta

Henkilökohtaisia luontokokemuksia vahvistetaan ympäristökasvatuksessa, jossa tavoitteena on ympäristö- ja luontotietoisuuden lisääminen. Ympäristökasvatus tarjoaa hienoja oppimisen ja toimijuuden kokemuksia, jotka taas tukevat eri-ikäisten ihmisten kykyä ja halua toimia ympäristönsä puolesta. (Green Care Finland 2020.)

Yhtenä luontotoiminnan muotona käytetään seikkailukasvatusta. Sen menetelmiä käytetään hyvin monenlaisilla koulutustaustoilla, joten myös toiminnan toteutustavat, tavoitteet ja painotukset eroavat. Useimmiten seikkailukasvatusta käytetään mm. kouluissa, nuorisotyössä ja sosiaalityössä. Alan monimuotoisuus nähdään rikkautena. Seikkailukasvatuksessa erityisen keskeistä on toiminnan tavoitteellisuus. Seikkailukasvatus haastaa osallistumaan uuteen tilanteeseen, joka puolestaan paljastaa ihmisestä uusia puolia esille. Seikkailukasvatuksen pyrkimyksenä on kokonaisvaltaisen elämyksen tuottaminen, jossa mukana ovat keho ja mieli sekä toiminnallisuuden ja rauhallisen olemisen ja kokemisen hetket. Seikkailukasvatuskokemusten ja niihin liittyvien merkitysten tietoinen työstäminen on osa toimintaa. Seikkailu ja luontokasvatuksessa luonnon voi tuoda myös sisälle varsinkin, jos ulos luontoon meneminen on haasteellista. Luonnonmateriaalien käyttöön liittyy paljon mahdollisuuksia. Esimerkiksi käpyjen, kaarnoien, tai sammaleen koskettelu tuottavat monimuotoisia aistielämyksiä. Käsillä tekeminen ja oman luovuuden käyttäminen ovat iloa ja hyvinvointia tuottavia. (Green Care Finland 2020.)

Luontotoiminnassa keskeinen merkitys on myös fyysisellä rasituksella ja liikunnalla, johon luonto kannustaa monin tavoin. Tässä yhteydessä keskitytään kuitenkin enemmän ihmisen mielen kautta toteutuviin vaikutuksiin. Tähän mennessä on tunnistettu ainakin kolmenlaisia osaprosesseja: 1) luonnonympäristössä tapahtuva elimistön rauhoittuminen ja stressireaktioiden palautumiseen, 2) keskittymiskyvyn elpyminen ja 3) mielialojen paraneminen. (Yli-Viikari 2011, 2.)

Luonnossa liikkuminen ja vain luonnon havainnointi rauhoittaa. Myönteiset vaikutukset muuan muassa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen voidaan todeta jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen. Ympäristön peruspiirteiden tunnistamiseen tapahtuu jo aivojen alemmissa osissa, jossa aistiärsykkeet analysoidaan karkealla tasolla. Vihreyden havaitsemiseen liitetään siis automaattisesti turvallisuuden ja levollisuuden liittyviä tunnemerkitä. (Korpela 2008.)

Positiiviset vaikutukset syvenevät sen myötä, mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään ja luonnontilaisemmasta ympäristöstä on kysymys. Samalla kun luonto houkuttaa pysähtymään ja avaamaan silmät ympärillä olevalle kauneudelle ihminen saa etäisyyttä omiin ajatuksiinsa ja ongelmiinsa. Moni on kokenut luonnossa, kuinka ”mieli tyhjenee ja ajatukset selkiintyvät”. Oma elämäntilanne on silloin mahdollista nähdä uudesta näkökulmasta. (Salonen 2006.)

Luonnossa tapahtuva aistien herääminen yhdistettynä mielikuvituksen ja alitajunnan mahdollisuuksiin avaa niin ikään mahdollisuuksia omien tunnetilojen käsittelyyn. Ihmisten tiedetään havaitsevan ympäristössään asioita, jotka sopivat heidän emotionaaliseen tilaansa. Luonnosta voi siis löytyä vertauskuva omien tunnetilojen ilmaisuun. Konkreettisen ilmiönsä saaneita asioita on mahdollista ottaa myös tietoisesti käsittelyyn alle. (Salonen 2006.)

Vaikutusmekanismi, jonka kautta voidaan selittää luonnonympäristön myönteisiä vaikutuksia, liittyy mielialoihin. Ihmisen pystyy säätämään omia tunnetilojaan. Tämä tapahtuu hakeutumalla, tietoisesti tai tiedostamatta, sellaiseen ympäristöön tai ihmisten pariin, jotka palauttavat mieleen myönteisiä ja arvokkaita asioita. Oma ”mielipaikkaansa” pystyy hallitsemaan silloinkin kuin ulkoisen ympäristön uhkatekijät käyvät yli sietokyvyn, uhaten omaa olemista. Useilla ihmisillä tällaisia mielipaikkoja löytyy nimenomaan luonnon parista. (Korpela 2008.)

Ilon, kauneuden ja rauhan ohella luonto esittelee tietysti muitakin puoliaan. Luontokokemuksiin voi liittyä vaikkapa ikävystymistä, harmejä ja pelkoa. Ihminen pystyy kuitenkin selviytymään haastavistakin tilanteista ja selviytymiskokemukset ovat omiaan tuottamaan psyykkistä energiaa ja itseluottamusta. Olennaista on ympäristön haasteellisuuden ja toisaalta turvallisuuden tunteen välisen tasapainon löytäminen, mikä kullakin ihmisellä on omansa. Haasteellisuus on meille tärkeää: se innostaa ja motivoi lähtemään liikkeelle. Ilman riittävää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta haastetta ei kuitenkaan

oteta vastaan, eikä toiminnasta silloin ole mahdollista saada onnistuneen kokemuksen tuomaa henkistä tukea. (Yli-Viikari 2011, 4.)

3.6.2 Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteinen terapia tarkoittaa tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on osa hoito tai kuntoutusprosessia. Sen tarkoituksena on ihmisen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivisen hyvinvoinnin edistäminen. Se voi olla luonteeltaan yksilö tai ryhmäterapiaa. Hoidettavalla henkilöllä on diagnoosi, hoidolla on olemassa tavoite ja sen edistymistä seurataan tarkasti. Eläimen kanssa työskennellessä on mahdollista saada esille myös sellaista tunnetason tietoa, jolle ei vielä ole sanallista ilmaisua. Eläimen ohjaaja on terveyden- tai sosiaalihuoltoalan tai kasvatuksen asiantuntija, jolla on alan erityinen asiantuntijuus ja eläinavusteisen alan harjoitustutkimus. (Ikäheimo 2013, 11.)

Eläinavusteista toimintaa Suomessa ovat ainakin ystävä- ja kaverikoirien toiminta. Eläinvierailujen avulla käydään esim. vanhainkodeissa piristämässä asukkaiden arkea. Eläinavusteisessa toiminnassa voi olla erilaisia eläimiä: esimerkiksi koiria, kissoja, lampaita, kanoja ja alpakoita. (Green Care Finland, 2020) Eläinavusteinen toiminta on yleensä vapaaehtoistoimintaa, ja eläimen ohjaaja voi olla koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen. Kuten eläinavusteisessa terapiassa, tulee tässäkin tapauksessa eläimen olla tehtävänsä soveltuva. (Ikäheimo 2013, 10.)

Lemmikkieläimen vaikutus henkiseen hyvinvointiin on erityisen suuri ja se on helpompi havaita silloin, kun ihmisen sosiaaliset kontaktit ovat tavanomaista vähäisemmät. Lemmikin on havaittu vähentävän yksinäisyyttä, ahdistusta ja masennusta, sillä se on aina läsnä, se hyväksyy ehdoita, sille voi puhua ja se reagoi puheeseen. Esimerkiksi koiria on jo pitkään käytetty fyysisesti vammaisten ihmisten apuna. Eläimiä on alettu käyttää myös psyykkisten ongelmien ja laitoksissa elävien ihmisten hoidossa. Kun eläin on mukana esimerkiksi lastenpsykologin tai muun vastaavan ammattilaisen apuna, puhutaan eläinavusteisesta terapiasta. (Manninen 2005, 558–559.)

Eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen on yksi keskeisin edellytys eläinavusteisessa terapiassa ja toiminnassa. Tasapainoinen ja hyvinvoiva eläin voi tukea asiakkaita kuntoutumisessa. Kommunikaatiota eläimen kanssa helpottaa sanojen puuttuminen. Vuorovaikutus tapahtuu elekielellä, joka on sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja suurempaa.

Eläin ei arvostele ihmisiä sosiaalisen aseman tai ulkonäön perusteella. Eläimille läsnäolo on erityisen luontevaa. Ihmisen hyvinvointia tukee erityisesti myös eläimen tuoma rytmyitys päivään. Perustarpeet kuten; riittävä lepo, ravinto sekä liikunta ovat eläimellä samanlaisia kuin ihmiselläkin. (Green Care Finland, 2020.)

Hevosavusteinen terapia on yksi yleisimmistä eläinterapeuttisista suuntauksista. Ratsastusterapia on jo vakiintunut osaksi fysioterapeuttista kuntoutusta, ja siihen on mahdollista saada Kelan tukea. (Manninen 2005, 559.) Ratsastusterapia on asiakkaan diagnoosiin perustuvaa, tavoitteellista kuntoutustoimintaa. Niin ikään koulutuksen käyneet sosionomit, sairaanhoitajat tai opettajat saavat myös oikeuden käyttää ratsastusterapeutti -SRT-nimikettä. (Green Care Finland 2020.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yhdenlaista Green Care -mallin mukaista psyykkistä hyvinvointia edistävää toimintaa. Se on ennalta ehkäisevä ja korjaava sosiaalisen kuntoutuksen menetelmä syrjäytymisen ehkäisyssä, jossa korostuu sosiaalipedagoginen viitekehys eli sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen. (Peltonen 2008.) Toiminnassa on kyse sosiaalisesti orientoituvasta kuntoutustyöstä, jossa hevonen on työkaveri ja kanava toteuttaa sosiaalista kuntoutusta (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry)

3.6.3 Puutarhatoiminta

Yhtenä Green Caren menetelmänä on mainittu puutarhanhoito. Erityisesti englantia on edelläkävijä puutarhatoiminnan käyttämisessä ikääntyneiden, vammaisten ja syrjäytymisen vaarassa olevien terapeuttisessa kuntouttamisessa. Puutarhatoiminnasta käytetään siellä nimitystä sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito (Salovuori 2012, 34).

Sempik ym. (2010) määrittelevät sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan kasvien huolenpidon ja puutarhatoiminnan käyttönä hyvinvoinnin edistämiseksi ja työtoiminnassa. Suomessa terapeuttisella puutarhahoidolla on pitkät perinteet jo 1900-luvun alusta alkaen, ja terapeuttista puutarhatoimintaa käytetään nykyään osana kuntoutusta ja virkistystoimintaa. Puutarhatoimintaa ilman varsinaisia, erikseen kirjattuja terapeuttisia tavoitteita voi ohjata vapaasti hoitotyön tai sosiaalialan koulutetut henkilöt, jotka ovat saaneet aiheeseen täydennyskoulutusta. (Salovuori 2014, 23–24.)

Sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhanhoidossa korostuvat aistikokemukset sekä luonnossa tapahtuva toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus. Toiminnan vaikutukset ihmiseen perustuvat siihen, että kasveja voi tarkkailla sekä aktiivisesti että passiivisesti. Aktiivinen toiminta sisältää muun muassa kasvien katselua, kasvattamista ja hoitamista, sadon korjaamista ja keskustelua kasveista. Passiivinen toiminta sisältää oleskelua puutarhassa. Terapeuttinen ympäristö edistää hyvinvointia myös passiivisesti koettuna, jolloin aivot ottavat vastaan erilaisia aistihavaintoja. (Malin 2010, 14–16.)

Toiminnalla voidaan vaikuttaa sosiaalisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin, kuten ryhmätyöskentelytaitoihin, keskinäiseen luottamukseen, kommunikaatiotaitoihin ja kokemusten jakamiseen. Yhteisöllisyyden kokeminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa on ikääntyneiden hyvinvoinnille tärkeää. Yhdessä tekeminen ehkäisee syrjäytyneisyyttä ja tukee oman identiteetin ja itsenäisyyden säilymistä, jolloin sosiaalisuus on luonnollinen osa tapahtumaa. (Malin 2010, 14–16.)

Puutarha-aktiviteettien on todettu parantavan osallistujien sosiaalisia suhteita, itsetuntoa sekä kuntoutumista itsenäiseen elämään. Puutarhatoiminta tarjoaa mahdollisuuksia myös itsereflektioon, rentoutumiseen ja tukee osallisuutta normaaliin työntekoon. Vaikutukset fyysiseen ja henkiseen terveyteen, elämänlaatuun ja hyvinvointiin ovat hyvin selkeästi myönteisiä. (Green Care Finland, 2019) Puutarhatoiminta on asiakaslähtöistä toimintaa, jota johdetaan ammatillisesti. Päämääränä on parantaa asiakkaan sosiaalista, fyysistä ja/tai psykologista toimintakykyä ja kohentaa yleistä hyvinvointia. Keskeisintä puutarhatoiminnassa on kasvien ja ihmisen välinen vuorovaikutus. Tämä vuorovaikutus koetaan hyvänä ja rauhoittavana sekä mieltä hoitavana kokemuksena. (Kerola 2012, 75.)

3.6.4 Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta

Yksi Green Caren menetelmistä on maatala-avusteinen toiminta, jossa maatilan arkea ja sen rikasta ympäristöä hyödynnetään asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Merkittävää on maatalousyrittäjän kiinnostus hyvinvointia edistävää toimintaa kohtaan. Kansainvälisesti toimintaa kutsutaan termeillä Social Farming ja Care Farming. Suomessa käytetään käsitteitä voimamaatila ja hoivamaatilatoiminta. Maatilojen tarjoamat päivätoimintapalvelut ovat monissa maissa kuten myös Suomessa laajentuneet viimeisten vuosien aikana. (Kymäläinen & Partala 2018, 6.)

Keskeistä ovat maatilán arkiset, toistuvat rutiinit ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus. Ne edistävät asiakkaiden elämänhallinnan tunnetta. Maatilán työt siirtävät kuntoutujan huomiota pois sairaudesta sekä tuovat tekemistä näin antaen päivälle tarkoituksen. Ymmärrys elämän vaihteellisuudesta kasvaa, näkemällä luonnon kiertokulun luontokokemusten kautta. Kun asiakkaat näkevät työnsä tuloksia ja saavat onnistumisen kokemuksia heidän itseluottamuksensa vahvistuu. Maatilán työt ohjaavat vastuullisuuteen ja parantavat oma-aloitteisuutta. Maalaismaisemat tarjoavat visuaalisen elvyttävyyden kokemuksia. Maatilaympäristöön kuuluu usein yhteisö, jonka toimintaan asiakas voi päästä osalliseksi. Siihen voivat kuulua esimerkiksi maatalousyrittäjän perhe, eläimet ja tilán työntekijät. Tärkeitä ovat osallisuuden ja toiminnallisuuden kokemukset, joita maatilaympäristössä on mahdollista löytää. Maatila ja metsätoiminta sopii varsinkin luonnon parissa viihtyville henkilöille, jotka kaipaavat fyysistä tekemistä. (Kymäläinen & Partala 2018, 6.)

3.7 Luonto kehitysvammaisen henkilön hyvinvoinnin tukena

Green Carea voidaan hyödyntää monin tavoin erilaisten erityisryhmien kuten esimerkiksi kehitysvammaisten asumispalveluissa. Monesti vain mielikuvitus, viitseliäisyys ja luovuus ovat rajana Green Care – ajatusten käytölle. Asumisyksiköiden arki on usein kii-reistä ja rutiineja tarvitaan, mutta luonto ja eläinpainotteiset elämykset osana virike- ja työtoimintaa voivat tuottaa asukkaalle tehokasta kuntoutusta ja irtioton ”laitosmaailmasta”. Luonto ja eläinelämyksillä voidaan asukkaille tuoda arkeen elementtejä, jotka tekevät siitä mielekäästä. Luonnossa liikkumisen ja eläinten kanssa toimimisen on todettu vähentävän kehitysvammaisen henkilön stressiä ja tuottavan onnistumisen elämyksiä. (Karinen 2012, 77.)

Kehitysvammaisen henkilö saa monia hyötyjä luonnosta ja siihen liittyvästä toiminnasta. Luonto hoitaa mieltä ja kehoa, näin myönteiset tunteet lisääntyvät ja mieliala tasaantuu. Stressi vähenee ja tarkkaavaisuus ja keskittyminen parantuvat. Luonto tarjoaa mahdollisuuden omaan ja rauhaan. Luontoympäristö aktivoi liikuntaan ja luontoliikunta kehittää kehoa monipuolisesti. (Tyrväinen 2020, 6.)

3.8 Green Care – toiminta Lindabellassa

Lindabella tarjoaa viihtyisää kodinomaista palveluasumista pääsääntöisesti kehitysvammaisille nuorille aikuisille. Huolenpidon lisäksi Lindabella tarjoaa virikkeellistä arkea Green Care – toimintoja hyödyntäen. Yrityksen tarjoama Green Care – toiminta on luontohoivaa, sillä se toimii sosiaali- ja terveyden huollon lainsäädännön alaisuudessa ja se tapahtuu tuetun asumisen yksiköissä hyödyntäen luonnon tarjoamia mahdollisuuksia asiakkaiden elämänlaadun parantamiseen ja omatoimisuuden tukemiseen.

Green Care – on aina tavoitteellista toimintaa, ja siinä luontoa käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseen. Toiminnan tavoitteet tarkentuvat palvelu ja asiakastyypin mukaan. Palvelut tulee aina räätälöidä asiakkaiden ja ryhmien tarpeiden pohjalta. Lyhyetkin luontokokemukset voivat auttaa palautumaan stressistä ja antaa voimavaroja. Green Care – toiminnan on kuitenkin aina oltava tavoitteellista, joka tarkoittaa, että asiakkaille on laadittava, seurattava ja toteutettava asiakas ja ryhmäkohtaisia suunnitelmia. Toiminta on pitkäjänteistä. Yritys on sitoutunut tavoitteisiin ja jotta hyviin tuloksiin on mahdollista päästä, vaatii se myös asiakkaan sitoutumista. (Vehmasto 2014, 24.)

Lindabellassa toiminnan tavoitteellisuus on nähtävillä hyvin. Luontoretkiä suunnitellaan usein, ja sinne pyritään mahdollisimman paljon lähtemään. Kaikilla asukkailla on käytössä Minun Luontoni – työkirjat, joihin yhdessä asiakkaan kanssa kirjataan hänen kokemuksiaan, toiveitaan ja pelkojaan luontoa kohtaan. Kirja sisältää myös harjoitteita, joita luonnossa tehdään.

Green Care – toiminnan laadunhallinta on erittäin tärkeää yrityksessä. Monet eri Green Care – palvelut ovat kuitenkin toteutettavissa siten että toisilta palveluntuottajilta löytyy hoiva-alan koulutus ja toisilta esimerkiksi eläinten käsittelyyn liittyvä koulutus ja kokemus. Tärkeimpiä taitoja kuitenkin ovat asiakastilanteen kokonaisvaltainen hallinta ja asiakkaan kohtaamiseen liittyvät taidot sekä hyvät vuorovaikutustaidot. (Vehmasto 2014, 24.)

Green Care – toiminnan vastuullisuus koostuu kolmesta eri tekijästä; arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Vastuullisuus ohjaa yrityksen henkilökunnan laadukasta ja ympäristöä kunnioittavaa toimintaa. Se käsittää allaan ympäristövastuullisuuden sekä sosiaalisen vastuullisuuden. Vastuullinen toimija tähtää niin ikään yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön hyvinvoinnin edistämiseen eteen. Toiminnassa tulee huomioida erilaisten

ryhmien tarpeita. Vastuullinen toimija tavoittelee johdonmukaisesti ja pitkäjänteisesti asukkaalleen sosiaalista, ekologista ja kulttuurista lisäarvoa. (Vehmasto 2014, 14.)

Lindabellan toimintaympäristö on ”maaseudulla” järven rannalla, kuitenkin lähellä Tammelan kunnan keskustaa ja Forssan kaupunkia. Läheltä Pyhäjärven rannasta, pääsee kalastamaan tai vaikkapa omalla lautalla ”veneilemään”. Lindabellan piha-alue on Tammelan kunnan vanhusten palvelutalon puistoalueen suuri nurmikenttä, jossa on hyvä pelata ja vaikkapa ruokailla hyvällä säällä. Lähellä on paljon puistoja sekä hyvät ulkoilu/lenkkimahdollisuudet. Lindabellalla on 15min ajomatkan päässä oma mökki, jossa tehdään mm. puutarha- ja puutöitä sekä saunotaan ja vietetään vapaa-aikaa.

Lindabella tarjoaa asukkaalleen myös kuntouttavaa työ- ja päivätoimintaa. Työ- ja päivätoiminta voi tapahtua yhteistyökumppaneiden kanssa talon ulkopuolella tai Lindabellan omissa tiloissa. Kuntouttavan työtoiminnan ja päivätoiminnan tavoitteena on tukea ja kannustaa kehitysvammaista nuorta tai aikuista arjen toiminnoissa, sosiaalisuudessa, yhteisöllisyydessä, lisätä vastuuntuntoa ja onnistumisen kokemuksia sekä asukkaan hyvinvointia.

4 TUTKIMUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksia Green Care -toiminnasta Lindabellan kehitysvammaisten asumisyksikössä. Tutkimus tehtiin Lindabellan johtoryhmän toiveesta. Tarkoituksena oli kerätä vastauksia, joita voidaan käyttää apuna Green Care -toiminnan kehittämisessä Lindabellan asumisyksikössä ja päivätoiminnassa. Toimintaa halutaan kehittää vastaamaan asiakkaiden tarpeita hyvinvoinnin sekä elämänlaadun parantamiseksi. Green Care toiminta on yksi osa Lindabellan arkea ja selvitimme miten asumisyksikön henkilökunta kokee Green Care toiminnan Lindabellassa ja millainen tietoperusta heillä on sen menetelmistä. Toisena tavoitteena on selvittää, miten Lindabellan asiakkaat kokevat Green Care toiminnan vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Asukkaiden kokemukset Green Care toiminnasta ovat erittäin tärkeitä, jotta toimintaa voidaan kehittää asiakaslähtöisemmäksi.

Tutkimuskysymyksemme opinnäytetyössämme olivat:

1. Minkälainen tietoperusta työntekijöillä on Green Caresta?
2. Mitä hyötyä tai mitä haasteita työntekijät kokevan Green Care – toiminnan tuovan Lindabellan toimintaan?
3. Miten asiakkaat kokivat Green Care – toiminnan vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?

4.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Lindabella tarjoaa palveluasumista kehitysvammaisille nuorille sekä aikuisille, jotka tarvitsevat apua ja tukea päivittäisissä askareissa. Kyseessä voi olla pitkäaikaisen palveluasumisen tarve tai tehostetun palveluasumisen tarve. Paikkoja Lindabellan palveluasumisessa on yhdeksän, sekä 1 tilapäisen asumisen paikka. Lindabellan asumisyksikössä lähes kaikki asiakkaat ovat lievästi kehitysvammaisia, eli he tarvitsevat vain ohjausta ja tukea päivittäisissä toimissaan, eikä heillä ole vaativan hoidon tarvetta.

Lindabella sijaitsee maaseutuympäristössä Tammelassa, joten maaseudun ja luonnon tarjoamia toimintamahdollisuuksia käytetään hyödyksi paljon osana arjen toimintaa ja Lindabella toimiiikin Green Care Finlandin - yhdistyksen jäsenenä ja näin ollen yritys sitoutuu Green Care toimintaa koskeviin eettisiin ohjeisiin.

Lindabellassa työskentelee 5 lähihoitajaa, 1 sairaanhoitaja, 1 mielisairanhoitaja ja 2 kehitysvamma-alan ammattitutkinnon suorittanutta ohjaajaa ja yksikköön on tarkoitus vuoden 2021 alussa valmistua sosionomi.

4.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa tavoitteena on, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan muodostamisessa (Vilka 2015, 150). Valitsimme laadullisen tutkimusmenetelmän koska pyrkimyksenämme oli saada tietoa työntekijöiden sekä asukkaiden omista, yksilöllistä kokemuksista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena ovat yksittäiset tapaukset ja tavoitteena on saada tietoa mahdollisimman paljon yhdestä havaintoyksiköstä. (Kananen 2014, 19.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän haastattelumuotoja ovat lomake, haastattelu, avoin haastattelu ja ryhmähaastattelu. Tavallisesti haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluna. Valitsimme lomakkeen sekä yksilöhaastattelun, sillä niiden avulla voidaan tutkia henkilön omakohtaisia kokemuksia. (Vilka 2015, 78.) Lomakehaastattelussa meidän tuli ennalta miettiä tarkkaan harkiten kysymysten muodot sekä esittämisjärjestys. Vastaajalla tuli kuitenkin olla mahdollisuus vastata kysymyksiin eri järjestyksessä, missä olimme ajatelleet. Vastausjärjestys ei ollut tässä tapauksessa tärkeää. Lomakehaastattelu oli toimiva tapa kerätä aineistoa kun etsitään rajatun esimerkin mielipiteitä, näkemyksiä, käsityksiä tai kokemuksia. (Vilka 2015, 78.)

Tutkimus toteutettiin haastattelemalla asiakkaita sekä työntekijöille kohdennetulla kyselyllä. Kyselyn ja haastattelun erona oli, että haastattelussa haastattelijä esitti suullisesti kysymykset joihin halusi vastauksia ja merkitsi saamansa vastaukset muistiin. Kysely työntekijöille tulostettiin jokaisen omaan lokeroon, jolloin vastaaja pystyi vastaamaan kysymyksiin itselle sopivaan aikaan ja sopivassa paikassa. Haastattelussa haastattelijan oli mahdollista esittää tarvittaessa kysymys uudestaan tai oikoa väärinymmärryksiä.

Haastattelun tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon tietoa Green Care – toiminnan vaikuttavuudesta asukkaiden yksilölliseen hyvinvointiin. Haastatteluissa tärkeää oli, että haastateltava tiesi etukäteen tämän tutkimuksen aiheen. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 62-63.) Tässä tapauksessa emme voineet käyttää Green Carea – käsitteenä koska se olisi ollut kehitysvammaisille vastaajille liian haastava. Haastattelun alussa vastaajille kerrottiin siis haastattelun kertovan Lindabellän toiminnasta yleensä. Haastattelut tuli toteuttaa selkokielellä, ja vaikeita sanoja sekä lauserakenteita tuli välttää. Lisäksi haastatteluissa tuli luoda rento ilmapiiri, ilman taustahälyä ja varmistaa että haastateltava ymmärsi asian jota kysyttiin. (Kari ym. 2020.)

4.4 Aineiston keruu

Tutkimuksessa teimme omat haastattelukysymykset henkilökunnalle ja omat Lindabellän asukkaille. Lindabellän henkilökunnalla ei ollut omia henkilökohtaisia sähköposteja, joten henkilökunnan kyselyt toimitettiin henkilökunnan tiloihin joissa oli liitteenä saatesanat. Saatesanoissa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä, että kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömänä ja täysin vapaaehtoisesti. Vastaukset palautettiin toimistoon suljetussa kirjekuoressa. Annoimme aikaa vastaamiseen kaksi viikkoa. Vastauksia saimme kahdeksasta työntekijästä kuudelta.

Asukkaiden kokemukset selvitimme haastattelemalla asiakkaita. Anni suoritti haastattelun apunaan toinen Lindabellän työntekijä. Kaikki 10 asiakasta osallistui yksilöhaastatteluun. Luotettavimman vastauksen saamiseksi päätimme käyttää asukkaille tuttuja henkilöitä haastattelun tekemisessä. Anni toteutti haastattelut koska Lindabellän asiakkaat ovat hänelle entuudestaan tuttuja ja näin pystyimme luomaan haastattelutilanteesta asukkaille mahdollisimman mieluisia. Tätä toimintamallia käyttäessämme tiedostimme kuitenkin ongelmaksi sen että vastaaja saattaa vastata tutkijan toivomalla tavalla eikä omien kokemustensa tai käsitystensä mukaisesti (Vilkkä 127, 2015). Asiakkaiden haastattelut päätettiin toteuttaa yksilöhaastatteluna koska kehitysvammaisen henkilön voi olla vaikeaa keskittyä, jos tilanteessa on paljon taustahälyä tai muita häiriötekijöitä. Tarkoituksena oli, että olisimme pystyneet molemmat olemaan mukana haastattelutilanteissa, mutta Covid-19 tilanteen vuoksi, katsoimme parhaaksi, ettei Lindabellän asumisyksikköön tulisi ylimääräisiä henkilöitä. Vilkan 2015, mukaan tutkimushaastatteluissa tulisi välttää kysymyksiä, joihin voi vastata pelkästään kyllä tai ei mutta koska kyseessä oli haastattelu kehitysvammaisille ihmisille, piti kysymysten olla mahdollisimman selkeitä ja

osaan kysymyksistä pystyi vastamaan kyllä/ei. Näin ollen haastattelija esitti sitten tarkentavia kysymyksiä. Lisäksi osassa kysymyksistä oli vastausvaihtoehtoja. Ennen haastattelua asiakkaalta kysyttiin hänen halukuudestaan osallistua kyselyyn, ja vastaajalle kerrottiin myös ettei mihinkään kysymykseen ole pakko vastata, eli vastaaminen on siis täysin vapaaehtoista. Asiakkaiden haastattelemisessa meillä oli etuna Annin kokemus kehitysvammaisten kanssa työskentelystä sekä haastattelukohteiden tunteminen entuudestaan.

4.5 Aineiston analysointi

Käytimme aineiston analysointiin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on hyvinkin perinteinen menetelmä ja sitä voidaan hyödyntää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Teimme sisällönanalyysiä aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimusaineistosta etsitään jokin toiminnan logiikka tai tyyppikertomus. Ennen analyysiä tutkijan tulee päättää mitä toiminnan logiikkaa tai tyyppikertomusta tutkimuksesta lähdetään etsimään, jonka jälkeen aloitetaan aineiston pelkistäminen, eli karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois, hävittämättä kuitenkaan sitä aineistosta kokonaan. Tiivistämisessä käytetään apuna tutkimuskysymyksiä, mitkä ovat olennaisia tai epäolennaisia asioita tutkimuskysymysten kannalta. Näin tutkimusaineistosta voidaan rakentaa uusi kokonaisuus sen mukaan, mitä tutkimuksessa ollaan etsimässä. Uuden kokonaisuuden rakentumisen jälkeen saaduista tuloksista pyritään ymmärtämään kokonaisuutta, jota tutkimuksesta ollaan saatu. (Vilkkä 2015, 105-106, 108.)

Aineiston analysoinnin aloitimme tutkimalla vastauksia, ja etsimällä niistä yhtäläisyyksiä. Pidimme työntekijöiden ja asiakkaiden aineistot erillään toisistaan koko analysoinnin ajan. Samankaltaisuuksia oli helppo löytää vastauksista. Kokosimme vastauksen kunkin kysymyksen alle ja vertailimme niitä keskenään. Kirjoitimme samankaltaisuudet sekä eroavuudet ylös. Samankaltaisuutta ilmeni jokaisen kysymyksen kohdalla. Mietimme tutkimuskysymyksiämme ja, mitkä vastaukset tukevat eniten tukimaamme. Olemme tuoneet esiin suoria lainauksia vastauksista, joita saimme työntekijöiden kyselyihin, olemme merkinneet lainausten loppuun haastateltavan koodein H1, H2 jne.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Minkälainen tietoperusta työntekijöillä on Green Caresta?

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenämme oli selvittää työntekijöiden koulutustaustaa liittyen Green Careen sekä mahdollista aiempaa tietämystä Green Care -toiminnasta. Lindabella on pieni, alle kymmenen työntekijän yhteisö, joten jätimme työntekijöiden ammattinimikkeen pois kyselystä, jotta vastaajat pysyisivät anonyymeinä. Meillä on kuitenkin ennestään tiedossa, että Lindabellassa työskentelee, sairaanhoitaja, lähihoitajia sekä kehitysvamma-alan tutkinnon suorittaneita ohjaajia.

Selvitimme kyselyssä, onko Green Care - luontotoiminta työntekijöille ennestään tuttua, onko heillä siihen koulutusta ja toivovatko he saavansa siihen lisää koulutusta. Green Care tietämystä työntekijöillä on kyselyn perusteella melko vähän, vain yhdellä vastaajista oli aiempaa koulutusta Green Care -menetelmästä ja kahdelle menetelmä oli ennestään tuttua. Lisää koulutusta menetelmien käyttöön toivoi lähes jokainen. Lisäksi vastaajat toivovat lisäkoulutusta saadakseen menetelmien käyttöön lisää tietoa.

”En ole saanut. Jotain pienimuotoista koulutusta voisi olla.” H3

”En ole saanut, haluaisin koulutusta tähän.” H4

Yksi vastaajista toi esiin asiakkaiden tarpeet, jotta olisi helpompaa suunnitella asiakkaiden tarpeisiin vastaavaa toimintaa, jos itsellä olisi enemmän tietoa aiheesta.

*”Olisi kiva jos olis joku sabluuna mitä hyödyntää asiakkaiden tarpeita ha-
kiessa ja muutenkin ois hyvä selvittää mitä kukin asukas haluaa/tarvitsee,
eli siihen joku apu” H6*

Yksi vastaajista koki infopaketin Green Care -toiminnasta riittäväksi, menetelmien käyttämistä varten.

” En ole, en tarvitse, mutta lisätieto toiminnasta kiinnostaa” H5

Jokainen vastaaja ilmaisi olevansa kiinnostunut saamaan lisää tietämystä Green Care - luontohoivasta, jotta voisi hyödyntää menetelmiä ja niistä saatavia hyötyjä enemmän Lindabellan arjessa.

5.2 Mitä hyötyä tai mitä haasteita työntekijät kokevan Green Care – toiminnan tuovan Lindabellän toimintaan?

Selvittäessämme vastausta toiseen tutkimuskysymykseemme, kysyimme minkälaisia Green Care – luontolähtöisen toiminnan menetelmiä Lindabellassa käytetään ja miten se näkyy yksikön arjessa. Suurin osa vastaajista koki luonnon olevan jotenkin osana Lindabellän päivittäistä arkea. Vastauksista ilmeni että Green Care – toimintaa on ollut vuosien varrella enemmänkin kuin tällä hetkellä. Menetelmät painottuvat nimenomaan ulkoiluun ja luontoon. Tässä muutamien työntekijöiden tuomia esimerkkejä;

”Teemme mm. retkiä luontoon. Luonto on tärkeä osa toimintaa. Eläinten hoito on terapeutista sekä opettaa vastuullisuutta. Luonto tarjoaa rauhoittumista, yhdessä oloa sekä aistivirikkeitä.” H3

”Yhdellä työntekijällä omia hevosia, joita asukkaat ovat päässeet katsomaan ja uudessa päivätoimintapisteessä on hevoshaka lähellä” H4

Kahdesta vastauksesta kuitenkin ilmenee, ettei luonnossa oleminen poikkea ulkoilusta, jota tehtäisiin myös ilman Green Care-luontotoimintaakin sekä se ei ole riittävästi tietoa, mitä kaikkea Green Care - toiminta pitää sisällään.

”Arjessa ei minusta juuri näy, sillä ilman Green Care -ajatteluakin varmasti ulkoilisimme. Eli en tiedä kunnolla mitä Green Care on muuta kuin edellä mainittua.” H2

”En tiedä mikä kaikki kuuluu Green Care – toimintaan, mutta luonnossa käydään välillä” H5

Luonto kuuluu Lindabellän arkeen monipuolisesti mm. retkeillen, mökkeillen, kalastaen, uiden, sienestäen. Viisi kuudesta vastaajasta on sitä mieltä, että luonto on osana Lindabellän arkea. Yhden vastaajan mukaan aiemmin menetelmiä on käytetty enemmän mm. puutarhan hoito ollut aktiivisemmin mukana. Lindabella sijaitsee maalaisympäristössä, joten ympäristö tarjoaa itsessään hyvät puitteet Green Care luontolähtöisen toiminnan toteuttamiseen. Yhdestä vastauksista ilmenee jälleen tietämättömyys siitä, mitä Green care -toiminta voi pitää sisällään. Yksi vastaajista kokee, että puhetta Green care -menetelmistä on enemmän kuin, mitä käytännön toteutuksessa.

Kysyimme seuraavana kuka vastaa Green care – toiminnan suunnittelusta, onko jaettuja vastuualueita? Työntekijöiden mukaan varsinaisia vastuualueita toiminnan suunnittelusta ja toteutumisesta ei ole. Kaksi vastaaja eivät ainakaan tiedäneet jos vastuualueita on. Johdolla on kahden vastaajan mukaan päävastuu menetelmien suunnittelusta. Vastuualueiden jakaminen voisi auttaa toiminnan kehittämisessä.

”Jaettuja vastuita ei tällä hetkellä ole” H1

”Varsinaisesti ei ole vastuualueita. Johto vastaa menetelmien suunnittelusta” H3

Seuraavaksi kysyimme työntekijöiden kokemuksia siitä pitävätkö asiakkaat Green Care -menetelmistä ja millaista hyötyä he kokevat siitä olevan heille ja miten se heidän mielestään ilmenee. Jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että asukkaat nauttivat ulkoilusta ja luonnosta. Kolme vastaajista kokee luonnon ja eläinten rauhoittavan asukkaita. Yksi vastaaja toivoisi enemmän kohdennettua toimintaa, joka vastaisi asiakkaan tarpeita, myös suunnitelmallisuutta kaivattiin lisää.

”Asukkaat nauttivat luonnosta ja retkeilystä. Mielestäni luonnossa oleminen rauhoittaa asukkaitamme ja myöskin fyysinen toimintakyky paranee epätaivassaisessa maastossa liikkuesssa.” H4

”Todellakin kunhan ensin saa ne tarpeet kohdennettua. Ilmenee niin että kaikki ei halua kaikkea ja kaikki ei pysty kaikkeen” H6

”Kyllä heidät ulos saa vaihtelevasti, mutta suunnitelmallisuudesta voisi olla hyötyä.” H5

Lisäksi kysyimme osallistuvatko kaikki asukkaat toimintaan sekä kuinka usein Green Care – menetelmiä käytetään. Asukkaiden osallistumisen toimintaan kerrottiin olevan vapaaehtoista, mutta lähes kaikilla vastaajilla oli kokemus siitä, että kaikki asiakkaat osallistuvat toimintaan vaihtelevasti. Asiakkaille annetaan mahdollisuus olla mukana oman mielenkiinnon ja halukkuuden mukaan. Osan asiakkaiden saaminen mukaan on vaikeampaa kuin toisten. Yksi vastaaja tuo esiin, että myös ohjaajalla saattaa olla vaikutusta siihen, onko kaikille annettu mahdollisuus olla toiminnassa mukana. Vastauksista ilmenee itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja asiakkaan omien kiinnostuksen kohteiden huomioiminen.

Osaa kiinnostaa, osaa ei. Kukin osallistuu halukkuuden ja oman mielenkiinnon mukaan” H1

”Kyllä kykyjensä mukaan” H5

Viimeisenä kysyimme työntekijöiltä minkälaisia ideoita heillä on Green Care-toiminnan kehittämisen suhteen Lindabellassa. Kolme vastaajaa toivoo enemmän infoa siitä, mitä Green care pitää sisällään ja mitä Green care toiminta on. Menetelmien käyttöön toivotaan enemmän monipuolisuutta sekä suunnitelmallisuutta. Yksi vastaaja toivoo myös enemmän vastuullista ajattelua luonnon puolesta.

” Asiasta lisää infoa, suunnitelmallisuutta, puheista tekoja” H5

” Haluaisin puutarhanhoidon osaksi toimintaamme, esim. kasvimaata jossa kylvämisestä sadonkorjuuseen asti asukkaamme olisi mukana.” H4

”Yleinen info, mitä Green Care edes on” H1

Työntekijöiden kouluttaminen ja tietämys Green care -menetelmistä tuli esiin useamman kysymyksen kohdalla. Tietoa menetelmästä kaivataan selvästi lisää. Työntekijät ovat kiinnostuneita ja halukkaita kehittämään toimintaa, kunhan saavat siihen riittävästi tietoa sekä tarvittavaa koulutusta. Green care -toimintaa voisi hyödyntää laajemmin sekä asiakaslähtöisemmin, jos työntekijät voisivat jakaa vastuuta sekä suunnittelua omien taitojensa mukaan.

5.3 Miten asukkaat kokivat Green Care – toiminnan vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?

Aloitimme asiakkaiden haastattelun kartoittamalla, kuinka kauan kukin on asunut Lindabellassa. Halusimme selvittää tällä hieman sitä, onko jotain huomattavia eroja vähän aikaa asuneiden ja pitkään Lindabellassa asuneiden asiakkaiden välillä. Eroa ei kuitenkaan ollut havaittavissa. Lyhin aika, jonka haastattelemamme asiakas on Lindabellassa asunut oli kaksi vuotta ja pisimpään asunut on asunut siellä jo 16-vuotta ja jokainen koki viihtyvänsä Lindabellassa hyvin tai melko hyvin.

Seuraavaksi lähdimme selvittämään, miten usein Lindabellalla asukkaat ulkoilevat. Oli mukavaa huomata, että vastanneista noin puolet vastasi ulkoilevansa päivittäin tai lähes päivittäin. Jokainen vastaaja kuitenkin kertoo ulkoilevansa useammin kuin kerran vii-

kossa. Kysyimme millaista tekemistä asukkailla on päivisin sekä mikä on mieluisinta päivätoiminnassa? Ulkona tapahtuvaa toimintaa mainittiin olevan mm. pyöräily, kalastus, laavulla oleminen sekä makkaran paisto. Myös muuta arkeen kuuluvaa toimintaa tuotiin esiin, tällaista oli mm. askartelu, puuhommat, pelaaminen, musiikin kuuntelu, värittäminen, ruuanvalmistus sekä muut keittiötyöt ja kuntosali.

"Mieluisinta päivätoiminnassa on puutyöt ja kangaspuut" H1

"Askartelen ja ulkoilen päivittäin" H3

"Teen tiskihommia ja pidän saunomisesta" H6

Halusimme selvittää, onko Lindabellassa jotain sellaista toimintaa, josta asukkaat eivät koe pitävänsä, tähän saimme seuraavanlaisia vastauksia;

"Kaikki on kivaa" H6

"Ei ole mitään tylsää" H9

"En pidä metelistä" H3

Yksi vastaaja kokee metelin ainoaksi asiaksi, josta ei pidä. Tämän perusteella Lindabellin toiminta vaikuttaisi vastaavan hyvin asiakkaiden toiveita. Toiminta Lindabellassa on asiakkaille mieluista, mutta kysyimme asukkailta onko heillä jotain toiveita sen suhteen, mitä voisi olla enemmän?

"Makkaran paistoa laavulla" H1

"Elokuvien katselua" H2

"Musiikkihetkiä" H3

"Lauttailua sekä melomista" H5

Toiveita esitettiin mm. seuraavia; saunomista, sekä herkkuja, lauttailua sekä melomista, musiikkihetkiä, tv:n katsomista, elokuvia, laavulla käyntiä ja makkaran paistoa.

Selvitimme haastattelussa, onko Lindabellin asukkailla ollut aiemmin perheessä omia lemmikkejä, kahdeksalla vastaajalla kymmenestä oli ollut aiemmin jokin eläin. Kukaan ei kuitenkaan maininnut, että olisi osallistunut Lindabellassa johonkin eläinavusteiseen toimintaan. Vastausten perusteella asukkaat pitivät eläimistä;

”Kyllä on ollut eläimiä; koira, kissa, lintu ja hiiri” H2

”Koira, hevosia ja hamstereita” H5

”Kyllä pidän eläimistä” H4

Kysyttäessä asukkaiden viihtyvyyttä Lindabellassa, vastaus oli hyvin yksimielinen. Jokainen asukkaista kokee viihtyvänsä Lindabellassa. Yksi mainitsi haluavansa kotiin, mutta hänkin koki kuitenkin Lindabellan viihtyisäksi paikaksi.

”Kyllä, Lindabella on kiva paikka” H2

”Kyllä viihdyn, mutta haluaisin omaan kotiin” H8

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa nousi esiin työntekijöiden tietämättömyys Green Care -toiminnasta, mitä Green care -toiminta tarkoittaa ja, mitä se voi pitää sisällään. Työntekijöillä olisi motivaatiota sekä halua oppia hyödyntämään menetelmiä laajemmin ja juuri heidän asiakkailleen sopiviksi. Kuten myös VoiMaa – kehittämishankkeessa jossa luotiin yhteisiä sisältöjä ja käytänteitä Suomalaiseen Green Care – toimintatapaan todettiin käytännön opin ohella tarvittavan myös koulutusta, joka valmistaa Green Care toiminnan kehittämiseen. Koulutusta tarvitaan lisää, kattavasti ja koordinoitusti sekä tietopankki ja yleistä tietoisuutta lisäävä toiminta on tervetullutta. (Vehmasto 2014, 133.)

Puitteet ja ympäristö ovat Lindabellassa otolliset Green Care -toiminnan toteuttamiselle. Jotta luontohoivan & luontovoiman laatutyökirjassakin (2018) mainittu tavoitteellisuus täytyisi, olisi hyvä määrittää Green Care - toiminnalle tavoitteet ja seurata niiden toteutumista. Parhaimmillaan palvelut tulisi räätälöidä asiakkaiden tavoitteiden mukaisiksi yhdessä neuvotellen. Green Care -toiminnan tavoitteiden kirjaaminen ja seuraaminen on tärkeä osa toiminnan laadunhallintaa. Hetkellinen luontokokemus ei välttämättä tuota yksilön tai ryhmän hoito- tai kuntoutusintervention tavoitteiden mukaisia tuloksia. Toiminnan tulee olla suunnitelmallista ja ajallisesti pitkäjännitteistä, jotta tavoitteisiin olisi mahdollista päästä. (Luontohoivan & Luontovoiman laatutyökirja 2018, 11.) Suunnitelmallisuus asukkaiden tarpeiden mukaan voisi lisätä toiminnan hyödyntämistä. Green Care -toiminnan toteuttaminen Lindabellassa tuntuu olevan puheen tasolla hyvää, mutta käytännön toteuttaminen vaatii vieläkin tarkempaa suunnittelua sekä suunnitelmien asettamista käytäntöön.

Tyrväinen (2020) luonnonvarakeskukselta on todennut että tutkimusnäyttö luonnon terveyshyödyistä vahvistunut oli myös tässä tutkimuksessa vahvasti esiin noussut asia työntekijöiden positiiviset kokemukset Green Care -toiminnan hyödyistä Lindabellan asukkailla. Jokainen työntekijä oli huomannut luontolähtöisen toiminnan tuovan positiivisia vaikutuksia asiakkaisiin mm. rauhallisuutena ja keskittymiskyvyn paranemisena. Luonnon on todettu rauhoittavan ja myönteiset vaikutukset muuan muassa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen voidaan todeta jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen. Vihreyden havaitsemiseen liitetään siis automaattisesti turvallisuuteen ja levollisuuteen liittyviä tunnemerkitä. (Yliviikari 2011.) Positiiviset vaikutukset syvenevät sen myötä, mitä enemmän aikaa luonnossa

vietetään ja luonnontilaisemmasta ympäristöstä on kysymys. Korpelan (ym. 2008) tutkimuksessa rauhoittumisen ja rentoutumisen todettiin syventyvän noin 20 minuutin jälkeen. Työntekijät huomasivat asukkaista rauhallisuutta sekä iloa toiminnan aikana, sekä asiakkaiden koettiin myös pystyvän keskittymään paremmin mieluisan toiminnan äärellä.

Työntekijöiltä saamiemme vastausten perusteella heiltä löytyy intoa luontolähtöisen toimintamallin toteuttamiseen, mutta tässä kuitenkin tarvitaan lisää tietämystä toiminnan toteuttamisesta sekä sen tarkoituksista. Retkien suunnittelu asiakasryhmän fyysisten kykyjen mukaan on tärkeää, myös yliviikkaus ja käytöshäiriöt vaikuttavat retken suunnitteluun mm. ohjaajien määrään. Ohjaajan on hyvä tietää etukäteen kenelle suunnitellaan ja mitä teemoja on tarkoitus käsitellä. Hyvä toiminta tarjoaa sopivasti haasteita sekä onnistumisia. Tarkoitus on luoda asiakkaalle kokemus, joka palaa mieleen vielä jälkikäteenkin, vahvan kokemuksen voi luoda pienilläkin asioilla. (Anundi ym. 2016, 102.)

Asiakkaiden kokemuksista oli mukava huomata yhtenäisyytenä siitä, että jokainen kokee viihtyvänsä Lindabellassa. Asiakkaat pääsevät ulkoilemaan useamman kerran viikossa, ja Lindabellan toiminta on heille muutenkin mieluisaa. Lindabellassa järjestetään asiakkaille päivittäin erilaista puuhaa heidän mieltymystensä mukaan. Kukaan asukkaista ei ainakaan osannut mainita mitään heille epämieluisaa toimintaa. Asiakkaat ovat asuneet Lindabellassa kahdesta vuodesta 16-vuoteen ja jokainen viihtyy Lindabellassa, asiakkaiden oman kokemus viihtyvyydestä on tärkeää toiminnan kannalta. Tässä Lindabellassa on onnistuttu hyvin.

Asukkaista monella oli ollut perheessä aiemmin jokin lemmikki, eläinavusteista toimintaa ei asiakkaiden haastatteluissa mainittu. Eläinavusteista toimintaa kuitenkin työntekijöiden vastausten perusteella myös järjestetään ja siitä on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia asiakkaisiin. Ihmisten on mahdollista oppia eläimiltä paljon tunteista, sosiaalisista taidoista sekä laumakäyttäytymisestä. Esimerkiksi eläinlauman tarkkailu voi opettaa refleктоimaan omaa käyttäytymistä. Eläinten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen kasvattaa mielihyvähormoni endorfiinin eritystä ja piristää mielialaa. (Anundi ym. 2016, 133, 136.)

7 POHDINTA

Green Care toiminta on hyvin laajaa ja sitä voi käyttää kaikenlaisten asiakasryhmien kanssa ikään ja kuntoon katsomatta. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on paljon erilaisia tutkimuksia, joita yhdistää luonnon positiivinen vaikuttaminen mieleen. Green care toiminta on vielä monelta osin käsitteenä vierasta, mutta tulee koko ajan tutummaksi ja sen käyttö yleistyy. Monessa paikassa toimintaa käytetäänkin jo tietämättään koska onhan ulkoilu ja muu luontoon liittyvä toiminta hyvin yleistä. Tämä ilmenee myös meidän tutkimuksessamme työntekijöiden tuodessa esiin ulkoilun olevan osana päivittäistä toimintaa myös ilman Green care toimintaakin.

Tutkimuksemme yhtenä tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia Green care toiminnasta. Green Care käsitteen käyttäminen asiakkaiden kanssa ei kuitenkaan ollut mahdollista, joten käytännössä selvitimme asiakkaiden kokemuksia erilaisesta luontoon liittyvästä toiminnasta Lindabellan toiminnassa. Ei tullut mitenkään yllätyksenä, että luontohoivan koetaan tuovan positiivisia vaikutuksia Lindabellan asiakkaisiin, luonnon tuomia hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja sen on todettu vahvistavan ihmisen hyvinvointia. Tämä näkyy myös tutkimuksessa työntekijöiden tekemien havaintojen perusteella sekä asiakkaiden antamista vastauksista.

Green Care luontohoiva menetelmien käytöstä on paljon tutkimuksia, jotka viittaavat sen vaikuttavan positiivisesti ihmisen hyvinvointiin, Green Care toimintaa voisi tuoda enemmän esiin ja saada sitä käyttöön yhä enemmän erilaisissa palveluissa. Varmasti moni tarjoaa asiakkailleen mahdollisuuksia ulkoiluun, mutta Green Care toiminnan avulla siitä voitaisiin tehdä tavoitteellisempaa kun työntekijöiltä löytyy enemmän tietoa toiminnasta ja sen hyödyistä.

7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Laadullisesti tehty tutkimus on luotettavan silloin kun tutkimuksen tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia, epäolennaiset tai satunnaiset tekijät eivät saa vaikuttaa teorianmuodostukseen. Luotettavuuden kriteerinä on, että tutkija toimii rehellisesti ja hänen tulee arvioida oman tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Tutkijan täytyy pystyä perustelemaan sekä kuvaamaan tekstissään, mistä rat-

kaisut ovat tulleet ja, miten hän on niihin päätenyt, hänen täytyy arvioida ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta sekä toimivuutta asetettujen tavoitteiden kannalta. (Vilka 2015, 125-126.)

Tutkimus perustui työntekijöiden sekä asiakkaiden omakohtaisiin kokemuksiin. Teimme kyselylomakkeet, joihin työntekijät vastasivat anonymisti. Otimme tutkimuksessa huomioon vastaajien oikeudet, osallistujille kerrottiin tutkimuksen tavoitteet ja, miksi tutkimusta tehdään, kerroimme, että tutkimukseen vastaaminen tapahtuu täysin vapaaehtoisesti sekä nimettömästi. Tutkimuksen vastaukset palautettiin suljetussa kirjekuoressa suoraan meille, eikä vastauksia käytetä muuhun kuin mihin olemme kertoneet niitä käytettävän. Jätimme kyselystä pois työntekijöiden ammattinimikkeen Lindabellassa, ettei heidän henkilöllisyytensä paljastuisi sitä kautta.

Asukkaiden haastattelussa pidimme luotettavimpien tulosten saamiseksi parhaana tehdä haastattelut, asiakkaille ennestään tuttujen henkilöiden tekemänä. Tuttu haastattelija tuo turvaa ja hän osaa tulkita asiakkaan esiin tuomia asioita paremmin kuin vieras henkilö. Kehitysvammaisen haastattelemisen voi herättää eettisiä kysymyksiä, meidän tutkimuksessamme koimme kuitenkin heidän haastattelemisen tärkeäksi, ja ennemmin eettiseksi vääräksi jättää heidät haastattelematta. Tutkimuksen yksi tarkoitus on kuitenkin selvittää, asiakkaiden kokemuksia Green Care toiminnasta. Vastaajat eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin, mutta koska vastaaminen oli vapaaehtoista jätettiin ne kohdat tyhjiksi.

7.2 Johannan ammatillinen kasvu

Green Care -toiminta oli minulle käsitteenä uutta. Pääsin tutkimusta tehdessäni syventymään Green care -toimintaan ja sen tuomiin hyvinvointivaikutuksiin. Green Care toimintaa voidaan hyödyntää monien ryhmien kanssa, eikä sitä ole niinkään sidottu aikaan eikä paikkaan. Luontohoivan hyvinvointivaikutukset eivät sinällään olleet mikään yllätys, mutta miten monella eri tapaa sitä voidaan käyttää hyvinvoinnin tukemisen apuna.

Koko tutkimusprosessi tuntui pitkältä, ja asioita joutui palauttamaan mieleen moneen kertaan, joten pitkäjänteisyyttä tuli opittua prosessin aikana. Tämä oli minulle ensimmäinen kunnon tutkimus, jossa olen mukana, joten opin paljon tutkimuksen tekemisestä ja sen haasteista. Eettinen osaaminen painottui koska haastattelun kohteena oli kehitys-

vammaiset asiakkaat joten vastausten luotettavuutta, sekä kysymysten muotoilua jouduimme miettimään tarkkaan. Myös työntekijöiden haastattelun kohdalla jouduimme miettimään eettisyyttä koska kyseessä oli pieni työyhteisö joten väärillä kysymyksillä saattaisi vastaajan henkilöllisyys paljastua. Yhtenä haasteena tutkimuksen aikana oli aikatauluttaminen, aikataulun luominen ja siinä pysyminen oli hankalaa, mutta onneksi meillä oli paljon mahdollisuuksia joustamiseen. Myöskin korona-tilanne toi omia haasteita aikatauluttamiseen, sekä haastattelun toteuttamiseen.

Mielestäni yhteistyömme Annin sekä Lindabellan välillä sujui hyvin sekä vaivattomasti. Vaikka työskentelytavoissamme on eroavaisuuksia, otimme mielestäni molemmat hyvin toisen työtavat huomioon. Opin arvostamaan ryhmätyöskentelyä suuresti tutkimusta tehdessä, tuntui, että aina jos tulin jonkin haasteen eteen sain pariltani hyvää tukea sekä vinkkejä asian ratkaisemiseksi. Ongelmien ratkaisu tuntui vaivattomammalta yhdessä kuin yksin.

Seuraavaa tutkimusta tehdessäni suunnittelisin tutkimuksen kulun paremmin, perehtyisin materiaaleihin ja erilaisiin tutkimustapoihin ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista, selvittäisin myös aiempaa tutkimusmateriaalia valmiiksi. Se on ehkä suurin oppini tämän tutkimuksen aikana, perehtyä sekä suunnitella paremmin ennen varsinaista tutkimuksen aloittamista.

7.3 Annin ammatillinen kasvu

Green Care – käsitteenä ja toimintana oli minulle tuttua. Olin jo aiemmin opintojen aikana perehtynyt aiheeseen mm. suorittamalla Green Care – perusteet 5op kurssin vapaasti valittaviin opintoihini. Aihe kiinnostaa minua kovasti, ja se on tärkeä toimintamalli työpaikallani. Aihe vaatii mielestäni aitoa kiinnostusta, ja toimintamalli liittyy vahvasti arvoihin. Tätä tutkimusta tehdessä tuntui tärkeältä että kehitysvammaisten henkilöiden oma ääni saadaan kuuluviin, mutta myös heitä ohjaava henkilöstö voi kertoa näkemyksistään, ja sen vuoksi en halunnut että tutkimuksen aihetta rajataan ainoastaan työntekijöiden tai asukkaiden näkemykseen. Minusta oli parempi saada asiasta laajempaa näkökulmaa, ja varsinkin koska yksikkö johon tutkimus tehtiin oli hyvin pieni niin asukas kuin työntekijämäärältään.

Tutkimuksen tekeminen omalle työpaikalleni oli minulle itsestäänselvyys ja mielestäni se helpotti tutkimuksen tekemistä, kun tunsin jo ennalta toimeksiantajan tarpeita. Minusta oli

hienoa että ajatus juuri tämän tutkimuksen tekemiseen tuli työpaikkani johdolta. Aluksi ajattelin tekeväni tutkimuksen yksin, mutta sitten Johanna ilmoitti kiinnostuksensa aiheeni kohtaan, ja kysyi voiko tulla parikseni tekemään tutkimusta. Jälkikäteen ajateltuna oli erittäin suuri helpotus, että meitä oli kaksi tekemässä tutkimusta ja jakamassa ajatuksia koko tutkimusprosessin ajan. Yhteistyö meidän tutkijoiden välillä on sujunut vaivattomasti. Yhteistyö toimeksiantajan eli työntantajani kanssa on sujunut myös ongelmitta, ja olemme saaneet aina apua kun olemme sitä pyytäneet, ja kommunikaatio puolin ja toisin on sujunut vaivatta.

Minulla ei ollut aiempaa kokemusta tutkimuksen tekemisestä ja tämä oli ensimmäinen tutkimus jonka olen tehnyt. Olen tätä työtä kohtaan melko kriittinen ja mielestäni parannettavaa koko tutkimusprosessin ajalta on paljon. Suunnitteluun ja aikataulutukseen olisi pitänyt käyttää paljon enemmän aikaa, sekä tutkia paljon enemmän aiempia tutkimuksia ja lukea erilaisia opinnäytetöitä. Lisäksi itselläni ei ollut riittävää tietoa tutkimuksen varsinaisesta tekemisestä ja etenemisprosessista riittävästi. Meidän olisi pitänyt aloittaa teoriaperustan rakentaminen aiemmin jotta varsinaiselle tutkimuksen tekemiselle olisi jäänyt enemmän aikaa. Olisimme voineet onnistua tämän tutkimuksen tekemisessä paljon paremmin monilta osin.

Kun peilaan tätä prosessia koko opintoihini ja omaan ammatilliseen kasvuuni, on tämä ollut erittäin opettavainen kokemus. Olen saanut valtavasti tutkimuksellista kehittämisosaamista joka sosionomi AMK – kompetensseissakin mainitaan. Olen sisäistänyt reflektiivisen, tutkivan ja kehittävän työotteen ja minulla on nyt käytäntöpainotteista tutkimuksellista osaamista. Lisäksi olen oppinut perustelevaan erilaisia työtapoja ja toimintamalleja näyttöön perustuvalla tutkimustiedolla. Olen saanut hyvää palautetta työpaikkani johtoportaalta sekä tutor-opettajaltani siitä miten tuon uusia näkökulmia rohkeasti esiin, osaan perustella asioita ja puuttua havaitsemiini epäkohtiin. Omien opintojen aikana on korostunut luonnon merkitys omaan hyvinvointiin ja stressistä palautumiseen, joten tämän tutkimuksen aihe oli itselle erittäin tärkeä.

LÄHTEET

- Alasaari, J. & Ala-Nissilä, H. 2010. Green care ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukena. Vaasan ammattikorkeakoulu.
- Anundi, E.; Juusola, M. & Suomi, A. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna. Tallinna Raamatutrükikoda
- Autio, A. & Niemelä, M. 2017. Vammaisuus ja sosiaalityö. Teoksessa; Kananoja, A.; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Tietosanoma Oy. Helsinki.
- Green Care Finland. 2019. Mitä Green Care on? Viitattu 12.8.2020. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Green care toiminnan eettiset ohjeet 2012. Tampere. Saatavilla osoitteessa <https://www.koivuniemenherra.fi/wp-content/uploads/2020/02/eettisetohjeet-Green-Care.pdf>
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solutions Models House. Helsinki.
- Jankkila, H. (toim.) 2012. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Rovaniemi.
- Kari, O. Niskanen, T. Seppänen, M & Laakso, S. 2020. Vammaistyön käsikirja. Helsinki. Sanoma Pro.
- Karinen, A. 2012. Green Care erityisryhmien asumispalveluissa. Teoksessa: Jankkila, H. (toim.) 2012. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Rovaniemi.
- Kaski, M.; Manninen, A.; Mölsä, P. & Pihko, H. 2001. Kehitysvammaisuus. Helsinki. WSOY.
- Kehitysvammaliitto. 2019. Viitattu 6.8.2020. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>
- Kerola, M. 2012. Puutarhaterapia kehitysvammaisten arjen tukena. Teoksessa: Jankkila, H. (toim.) 2012. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Rovaniemi.
- Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa: Punamäki, R-L. Nieminen, P., Kiviahjo, M. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Tampere.
- Kymäläinen, Laura & Partala, Salla. Hyvinvointia Maatilalta – Hanke 2016-2018. Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta. Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto & Gerocenter. Saatavilla osoitteesta: https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantuvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaivatoiminta.pdf
- Lindabella Oy. 2017. Omavalvontasuunnitelma. Viitattu 1.9.2020. <http://www.lindabella.fi/omavalvontasuunnitelma.pdf>
- Malin, Minna-Helena 2010. ”Kyl maar siin sit kesä aikaan rupee liikkumaan, ku siin on noit polkuikin tehty...” Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Helsingin yliopisto. Puutarhatiede. Maataloustieteiden laitos. Maisterintutkielma. Viitattu 9.10.2020. <https://helda.helsinki.fi>.
- Manninen, E. 2005. Lemmikeistä voi olla etua terveydelle. Suomen Eläinlääkärilehti 11/2005, 556-559.

- Mattila-Rautiainen, S. 2011. Ratsastusterapia. PS-kustannus; Jyväskylä.
- Peltonen, Hannele 2008. Hevonen kasvattajana – hevonen kasvattaa oikeudenmukaisesti. *Dialogi*. 6/2008.
- Salonen, K. 2007. Ihminen on luontoa. Teoksessa; Heiskanen, I. & Kailo, K. 2007. Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja yhteyteen. Green Spot.
- Salovuori, Tuomo 2012. Terveyttä puutarhasta – voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Aikuiskasvatus. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 9.10.2020. <https://www.academia.edu/5085712>.
- Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Sempik, Joe, Hine, Rachel & Wilcox, Deborah (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care - COST 866, Green Care in Agriculture. Viitattu 9.10.2020. http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf.
- Seppälä, Heikki 2017. Erilaiset eväät. Kirja kehitysvammaisuudesta. Kouvola: PackageMedia Oy.
- Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT.
- Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry. Viitattu 9.10.2020. <https://www.hevostoiminta.net/>
- Suomalainen Green Care – Luontohoivan ja luontovoiman laatutyökäsikirja. 2018. Viitattu 12.10.2020. <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>
- Taka-Aho, M. 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos, Pro gradu – tutkielma. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12296/1/URN_NBN_fi_jyu-2005468.pdf
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Mitä Green Care on? Viitattu 12.10.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>
- Tulkki, A. 2012. Green Care – Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa; Jankkila, H. (toim.) 2012. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Rovaniemi.
- Tyrväinen, L. 2020. Luonto hyvinvoinnin edistäjänä tutkimuksen valossa. Luentomateriaali Tammen etätori 23.9. 2020. Luonnonvarakeskus.
- Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20 - julkaisu. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. CAREVA-hanke. Jokioinen: MTT. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf

Kysymykset työntekijöille

1. Minkälaista Green care -luontolähtöisentoiminnan menetelmiä käytätte Lindabellassa? Miten se näkyy arjessa?
2. Onko Green care- luontolähteinen toiminta sinulle ennestään tuttua?
3. Oletko saanut Green luonto hoivaan liittyvää koulutusta? Toivoisitko saavasi sellaista?
4. Kuka teillä vastaa Green care menetelmien suunnittelusta? Onko jaettuja vastuualueita?
5. Koetko asiakkaiden pitävän Green care menetelmistä? Koetko niistä olevan hyötyä asiakkaille? Miten se ilmenee?
6. Osallistuvatko kaikki asiakkaat toimintaan?
7. Kuinka usein käytätte Green care menetelmiä asiakkaiden arjessa?
8. Koetko työpaikallasi olevan jotain kehittämiskohteita menetelmien käytön suhteen? Millaisia?

Kysymykset asiakkaille

1. Kuinka kauan olet asunut Lindabellassa?
2. Kuinka usein käyt ulkona? (Päivittäin, 1-3kert/vko, kerran viikossa, en ollenkaan)
3. Mieluisinta päivätoiminnassa? (tässä annettiin vastausvaihtoehtoja sellaisesta toiminnasta, jota Lindabellassa järjestetään)
4. Onko jotain mistä et pidä päivätoiminnassa?
5. Onko sinulla tai perheelläsi ollut omia lemmikkejä?
6. Toivoisitko lisää jotain toimintaa?
7. Viihdytkö Lindabellassa?