

Minna Tuomela

Elvyttävä elämyspuutarha

Viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Minna Tuomela

Työn nimi: Elvyttävä elämyspuutarha, Viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 79

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön vihreänä versona on luonto, luonnon kasvit ja viherympäristö hyvinvoinnin, elvyttävyyden lähteenä. Oma kiinnostus green caren keskeiseen sisältöön, terapeuttiseen puutarhatoimintaan hyvinvoinnin lisääjänä sai tarttumaan tämän opinnäytetyön aiheeseen. Eko- ja ympäristöpsykologiasta nousseet elpymisen elementit vahvistivat luonnon merkitystä hyvinvoinnillemme.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella elvyttävä elämyspuutarha asiakaslähtöistä kehittämistyötä käyttäen Simunanrannan palvelukeskuksen piha-alueelle. Simunanrannan palvelukeskus sijaitsee luonnonkauniilla paikalla Seinäjoen rannalla. Palvelukeskuksen läheisyydessä, joen rannassa, on Seinäjoen kaupungin puistotoimen rakentama elämyspuisto kaupunkilaisille. Elvyttävä elämyspuutarha Simunanrannan palvelukeskuksen piha-alueella tulee täydentämään alueen viherrakentamista.

Opinnäytetyöhön valitsemani teoriat eko- ja ympäristöpsykologia, puutarhaterapia sekä green care osoittautuivat kehittämistyötä hyvin tukeviksi teorioiksi. Teorioista esiin tulleet merkitykset luonnon ja ympäröivän ympäristön hyvää tekevästä vaikutuksesta auttoivat jäsentämään asukkailta tullutta tietoa, kokemuksia ja tunnelmia luonnon merkityksestä hyvinvoinnillemme. Opinnäytetyössäni käytin asiakaslähtöistä kehittämistyötä. Kehittämistyön lopputuloksena muodostui juuri asukkaiden tarpeita ja toiveita vastaava elvyttävän elämyspuutarhan suunnitelma.

Kehittämistyöstä esiin nousseet ideat ja ajatukset puutarhaan sijoitettavista tunnelmaltaan erilaisista osioista on kuvattu piirroksin ja tekstein puutarhasuunnitelmassa. Puutarhasuunnitelmassa on kuvattuna hyötypuutarha, aurinkoiset ja varjoiset oleskelualueet, grillipaikka tunnelman luojana, asukkaiden nimikkokasvit sekä moni-ilmeiset istutusryhmät.

Avainsanat: ekopsykologia, ympäristöpsykologia, puutarhaterapia, green care, asiakaslähtöinen kehittämistyö

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme of Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Minna Tuomela

Title of thesis: An Invigorating and Inspiring Garden, a Green Environment Providing Wellbeing for Elderly Citizens

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2012

Number of pages: 79

Number of appendices: 1

The aim of the thesis was to plan and design an invigorating and inspiring garden in the yard of Simunanranta service centre. My own interest in green care and therapeutic gardening that increases wellbeing, made me seize upon the subject. I used the theories of ecological and environment psychology, gardening therapy and green care in my thesis, because they all emphasize the role that nature plays in our wellbeing. Simunanranta service centre is located in the middle of great natural beauty close to the river bank of Seinäjoki. The planned invigorating and inspiring garden will be located in the yard of Simunanranta. The invigorating and inspiring garden will be available also to the frailest elderly to enjoy

In my graduate thesis I used customer-oriented development work approach to design an invigorating and inspiring garden corresponding to residents' needs and wishes. The ideas and thoughts were all customers' ideas evoked through development work. Elderly people themselves participated in designing the garden. All their ideas have been described and taken into consideration in drawings and documents for the garden design. The garden plan will involve different parts to different activities. There will be a kitchen garden, sunny and shady places, a grill/barbeque area all creating a cozy atmosphere. The important part of planning the garden was the idea that every elderly person in the service centre will get their own plant in the garden, which will be named as their own favourite plant. The aim of the plan was for the garden to be as enjoyable as possible for the elderly citizens.

Keywords: ecological psychology, environmental psychology, gardening therapy, green care, customer-oriented development work

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Seinäjoen ikääntymisstrategia, kaupunkilaisten Elämyspuisto	9
2.2 Elvyttävän elämyspuutarhan kehittämisen lähtökohdat ja tavoitteet	10
3 EKO- JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA	11
3.1 Ympäristöpsykologia	11
3.2 Ekopsykologia	13
3.3 Elpymisen neljä elementtiä	14
3.4 Elpymisen neljä täydentävää elementtiä	16
4 PUUTARHATERAPIA	19
4.1 Puutarhaterapian historia	19
4.2 Kasvien ja ihmisten vuorovaikutus – yhteys hyvinvointiin	20
4.3 Viherympäristö ja vanhusten hyvinvointi	21
4.4 Vanhusten puutarhaterapia	23
5 GREEN CARE – VIHREÄ HOIVA	25
5.1 Green care – vihreän hoivan tulo Suomeen	26
5.2 Viherympäristön myönteiset vaikutukset	27
6 KEHITTÄMISTYÖ	29
6.1 Kehittämistyöhön osallistuneet Kannukan ja Hopeapajun asukkaat	29
6.2 Asiakaslähtöisyys kehittämistyössä	30
6.3 Tutkimuspäiväkirja ja aineistot	31
6.4 Osallistuva havainnointi	32
6.5 Työryhmätyöskentely/Yhteistyö	33
6.6 Muistelutyö - yksilö- ja ryhmämuistelun käyttö	33
6.7 Eettiset kysymykset, vastuu ja oma kehittäjäroolini	36

7 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELUPROSESSI	37
7.1 Virittäytymistä elämyspuutarhasuunnitelman tekoon	38
7.2 Puutarhasuunnitelman tekoa porukalla sekä yksilökohtaisesti	39
7.3 Hyötypuutarha.....	40
7.4 Grillipaikka	42
7.5 Oleskelualueita yhdessäoloon	43
7.6 Varjoisa paikka puutarhassa	43
7.7 Aurinkoisten oleskelupaikat	44
7.8 Asukkaiden nimikkokasvit	46
7.8.1 Tertun nimikkokasvi - Juhannusruusu	46
7.8.2 Ellen nimikkokasvi - Pihlaja	47
7.8.3 Valden nimikkokasvi - Vaahtera	48
7.8.4 Sylvin nimikkokasvi - Leimukukka	49
7.8.5 Maijan nimikkokasvi - Tulppaani	50
7.8.6 Ellin nimikkokasvi - Puistolemmikki	50
7.8.7 Lean nimikkokasvi - Tarhasalkoruusu	51
7.8.8 Saulin nimikkokasvi - Punainen köynnösrusu	52
7.8.9 Pirkon nimikkokasvi - Valkoinen pensasruusu	52
7.8.10 Irjan nimikkokasvi - Vaaleanpunainen pelargonia	53
7.8.11 Jussin nimikkokasvi - Havukasvien istutusryhmä.....	54
7.9 Vuodenkierto elämyspuutarhassa.....	55
8 PUUTARHASUUNNITELMA PIIRROKSIN KUVATTUNA	57
8.1 Elvyttävän elämyspuutarhan puutarhasuunnitelma.....	57
8.2 Aurinkoinen terassi yhdessäoloon	58
8.3 Saulin köynnösruusun koristamasta portista käynti puutarhaan	59
8.4 Kukkaloistoa aurinkopaikoissa Irjan, Maijan ja Sylvin kukkavalinnoilla	60
8.5 Lean ja Tertun valkoisia, tuoksuvia ruusuja paviljongissa	61
8.6 Ympärivuotista vihreyttä Jussin havukasveista	62
8.7 Varjon viileyteen Ellin puistolemmikkiä ja Pirkon pensasruusuja	63
8.8 Ellen pihlaja ja Valden vaahtera puutarhan nimikkopuina	64
8.9 Hyötypuutarhasta tuttuja makuja ja tuoksua	65
8.10 Grillipaikka monen tunnelman luojana	66
9 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	67

10 JOHTOPÄÄTÖKSET	69
11 POHDINTA.....	72
LÄHTEET	74
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

Olen kiinnostunut hyvinvoinnin, elämänilon, toiminnallisuuden, itsetunnon sekä hyvän mielen mahdollistamisesta luonnon antamin edellytyksin. Vanhustyön menetelmäopinnoissa innostuin vihreän ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista vanhusten kanssa toimiessa. Opinnäytetyöni lähti liikkeelle siitä, kun olin heinäkuulla 2011 valtaistavan sosiaalityön työssäoppimisjaksolla Simunanrannan palvelukeskuksen pienkodissa. Siellä halusin korostaa luonnon läheisyyttä ja sen hoitavaa vaikutusta vanhuksiin.

Simunanrannan palvelukeskus sijaitsee luonnonkauniilla paikalla Seinäjoen rannalla. Palvelukeskuksen läheisyyteen, joen rantaan Seinäjoen kaupungin puisto-toimi on rakentanut elämyspuiston kaupunkilaisten käyttöön. Elämyspuiston innoittamana halusin suunnitella myös Simunanrannan palvelukeskuksen asukkaille ja henkilökunnalle oman elvyttävän elämyspuutarhan palvelukeskuksen aidatulle piha-alueelle.

Tässä opinnäytetyössä esittelen suunnitteluprosessin, joka on toteutettu asiakaslähtöisellä kehittämistyön mallilla. Suunnitteluprosessissa kuvaan sen käytännön työn, mitä asukkaiden kanssa teimme alkuideoinnista aina lopulliseen suunnitelmaan saakka. Suunnitteluprosessissa kuvaan miten eri osiot, kuten hyötypuutarha, tunnelmaltaan erilaiset yhdessäolon paikat, aurinkoiset ja varjoiset oleskelupaikat, grillipaikka tunnelman luoja sekä asukkaiden omien nimikkokasvien valinnat muodostuivat. Lopullisessa suunnitelmassa kuvaan elvyttävään elämyspuutarhaan suunnitellut tunnelmaltaan erilaiset elämyspuutarhan osat piirroksin kuvitettuna.

Kehittämistyön suunnitteluprosessissa hyödynnän näkemyksiä eko- ja ympäristöpsykologiasta (elpymisen eri elementeistä), green care- ajattelusta ja puutarhaterapiasta. Eko- ja ympäristöpsykologia oli aiheena minulle uusi ja tuntematon. Salosen (2005, 2006) teoksista sain käsityksen eko- ja ympäristöpsykologian perus-

ajatuksista. Eko- ja ympäristöpsykologiasta on kansainvälisiä teoksia, mutta koska aihe oli minulle uusi valitsin lähteiksi Salosen teokset niiden selkeyden ja ymmärrettävyyden vuoksi. Myös Green carea käsitteleviä kansainvälisiä lähteitä on paljon saatavilla, mutta tukeuduin suomennettuihin lähteisiin asiavirheiden välttämiseksi.

Opinnäytetyössäni näkyy ammattikorkeakoulun opinnäytetyöltä edellytetty käytännönläheisyys ja asiakaslähtöinen näkökulma. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 69). Pienkodin asukkaat ovat vahvasti mukana opinnäytetyöprosessissa, elvyttävän elämyspuutarhan suunnittelussa. Elvyttävän elämyspuutarhan suunnitteluprosessi toteutetaan asiakaslähtöisenä kehittämistyönä. Työssäoppimisjaksolla olin pienkodin asukkaiden luona havainnoimassa ja haastattelemassa heitä heidän omassa ympäristössään. Näin asiakaslähtöiseen kehittämistyöhön saatiin luotua tila, jossa asukkaiden ja minun erilaista tietämystä yhdistetään. Vuorovaikutuksellisuus onkin asiakaslähtöisen kehittämisen peruselementti. (Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011).

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön ajatus lähti liikkeelle siitä, kun olin heinäkuulla 2011 valtaistavan sosiaalityön työssäoppimisjaksolla Simunanrannan palvelukeskuksen pienkodissa. Pienkodilla toin työssäoppimisjakson aikana puutarhan ja ylipäättään luonnon lähelle ikäihmisiä. Simunanrannan palvelukeskus sijaitsee luonnonkauniilla paikalla Seinäjoen rannalla. Palvelukeskuksen läheisyyteen, joen rantaan Seinäjoen kaupungin puistotoimi on rakentanut elämyspuiston kaupunkilaisten käyttöön. Halusin elämyspuiston innoittamana luoda myös ikäihmisille oman elvyttävän elämyspuutarhan suunnitelman palvelukeskuksen aidatulle piha-alueelle. Opinnäytetyöni kehittämistyössä on vahvana pienkodin väen osallisuus elämyspuutarhan suunnittelussa.

Oma kiinnostukseni hyvinvoinnin, elämänilon, toiminnallisuuden, itsetunnon sekä monen muun hyvän mielen asian mahdollistamiseksi luonnon antamin edellytyksin ja mahdollisuuksin on ollut vahvana työskennellessäni kehitysvammaisten lasten ja nuorten parissa. Edellinen työpaikkani sijaitsi kauniin luonnon keskellä ja työskennellessäni siellä hyödynsin luonnon antamia monia mahdollisuuksia, sen antiä, läheisyyttä ja hoitavaa vaikutusta.

Vanhustyön menetelmäopinnoissa innostuin vihreän ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista ikäihmisten kanssa toimiessa. Tiedän, että moni ikäihminen pitää puutarhanhoidosta, kasvien kasvun seuraamisesta ja ylipäättään luonnon elämän seuraamisesta. Mielestäni tähän heillä pitäisi olla mahdollisuus myös myöhäisellä iällä. Kehittämistyön tavoitteena onkin, että elvyttävä elämyspuutarha toteutessaan antaa mahdollisuuden asukkaiden hyvinvoinnin (psykykinen, fyysinen, sosiaalinen) ylläpitämiselle ja kehittämiselle puutarhanhoidollisin ja elämyksellisin keinoin, luonnosta ja puutarhasta ammennettavin keinoin.

Kehittämistyön lähtökohtana on suunnitella asukkaiden kanssa yhdessä heitä elvyttävä ympäristö, elvyttävä elämyspuutarha. Luonnon ympäristöllä on vaikutus

vanhuksen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Salonen 2010; 2012). Puutarhasuunnitelmaa tehdessämme pyrimme luomaan puutarhaan erilaista toimintaa, yhdessäolon paikkoja sekä turvallisen ja miellyttävän paikan ulkoilulle. Tavoitteena on luoda ympäristö, joka toteutuessaan tarjoaa paikan sosiaaliselle yhdessäololle, fyysisille toiminnoille (liikkuminen, raikkaan ilman hengittäminen) sekä kokemukselle omasta kyvykkyydestä, toiminnallisuudesta ja itseluottamuksesta, antaa mahdollisuuden kokea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

2.1 Seinäjoen ikääntymisstrategia, kaupunkilaisten Elämyspuisto

Seinäjoen kaupungin ikääntymispoliittisessa tavoite- ja toimenpideohjelmassa 2003 on todettu, että Simunanrannan ulkoiset puitteet ja ympäristö vaativat korjausta ja suunnittelua siten, että asukkaat voisivat paremmin liikkua ja hyödyntää ympäröivää piha-aluetta ja jokirantaa. Toimenpide-ehdotuksena oli esitetty, että Simunanrannan piha-alueen ja jokirannan hyödyntämisestä asukkaiden käyttöön laaditaan kokonaisvaltainen suunnitelma, joka toteutetaan vuoteen 2010 mennessä. (Hyvä ikääntyminen mahdollisuuksien Seinäjoella 2003.)

Elämyspuiston luominen joen rantaan on toteutunut ja se on antanut kaupunkilaisille mahdollisuuden löytää elvyttävä paikka itselle kiireen keskellä. Elämyspuistosta onkin muodostunut kaupunkilaisten ahkerasti käyttämä lenkkeilypuisto perheille, niin lasten kuin koirien kanssa ulkoileville. Elämyspuistossa on vilkasta liiketäydintää ympäri vuoden, niin kesällä kuin talviaikaankin. Osa Simunanrannan palvelukeskuksen asukkaista käyttää elämyspuistoa ympärivuotiseen virkistäytymiseen ulkoillen ja nauttien ympäröivästä luonnosta.

Elvyttävän elämyspuutarhan suunnittelu palvelukeskuksen pihamaalle yhtenäistää alueen eheyttävää viherympäristörakentamista. Toteutuessaan elvyttävä elämyspuutarha luo kaikille, myös heikompikuntoisille asukkaille mahdollisuuden nauttia luonnosta, virkistyä ja saada aistikokemuksia ympäröivästä elämyspuutarhasta.

2.2 Elvyttävän elämyspuutarhan kehittämisen lähtökohdat ja tavoitteet

Elvyttävän elämyspuutarhan kehittämishanke tulee täydentämään alueen muuta kaupunkikuvallista ja toiminnallista kehittämistä, kuten Simunan ja Kyrkösjärven asuinalueen laajentamista, Törnävän kartanopuiston kunnostusta ja Törnävän koulun lähiliikuntapaikan rakentamista. Törnävän historiallinen kartanomiljöö kuten myös Törnävän koulu sijaitsevat Simunanrannan palvelukeskuksen vastarannalla. (Hyvä ikääntyminen mahdollisuuksien Seinäjoella 2003.)

Kehittämistyön tarkoituksena on suunnitella itsenäistä suoriutumista edistävä virikkeen elvyttävä elämyspuutarha Simunanrannan palvelukeskuksen piha-alueelle. Simunanrannan palvelukeskuksen henkilökunta on vierailut keväällä 2003 Tukholmaan perustetussa terapeuttisessa puutarhassa Sinneas Trädgård:ssa. He ovat siitä saakka keränneet toiveita ja ideoita oman terapeuttisen puutarhan toteuttamiseksi.

Kehittämishankkeen tavoitteena on suunnitella elvyttävä elämyspuutarha, jossa Simunanrannan palvelukeskuksen asukkaat, myös toimintakyvyltään heikentyneet iäkkäät ihmiset voivat liikkua ja aistia luontoa kaikin mahdollisin aistein. Toteutuessaan elvyttävä elämyspuutarha hoitaa toimintakyvyltään heikentävistä sairauksista, kuten liikunta- ja muistihäiriöistä sekä aistien heikkenemisestä kärsiviä. Elvyttävä elämyspuutarha virikkeineen tulee toteutuessaan toivottavasti olemaan myös omaisten, vierailijoiden ja henkilökunnan kohtaamispaikka, joka samalla lisää yhteenkuulumisen tunnetta ja yhteisöllisyyttä.

3 EKO- JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA

Eko- ja ympäristöpsykologia ei ollut minulle entuudestaan tuttu aihe. Salosen (2005, 2006) teoksia lukiessani sain käsityksen eko- ja ympäristöpsykologian perusajatuksista. Eko- ja ympäristöpsykologiasta on vasta vähän suomenkielisiä teoksia ja mielestäni Salosen teokset olivat selkeitä ja ymmärrettäviä. Kansainvälisiä teoksia aiheesta on, mutta englanninkielentaitoni ei riitä niiden sisältöjen ymmärtämiseen riittävän hyvin ja siksi valitsin Salosen (2005, 2006) teokset lähteiksi.

Perinteisesti psykologia tutkii yhtäältä ihmisten psyykkistä hyvinvointia, mielenterveyttä, ja toisaalta psyykkisiä häiriöitä. Ympäristöpsykologiassa on aiemmin tutkittu rakennetun ympäristön vaikutuksia hyvinvointiimme. Viime aikoina tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteeksi on noussut luontoympäristö, joka on osa rakennettua ympäristöämme. Erona ympäristöpsykologian ja ekopsykologian välillä on se, miten ihmisen ja ympäristön suhde määritellään. Ympäristöpsykologian määrittelyssä ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mutta pääsääntöisesti ihminen ja ympäristö määritellään kuitenkin erillisiksi toisistaan. Ekopsykologiassa ihmisen koetaan puolestaan olevan luontoa eli täysin samaa kokonaisuutta luonnon kanssa. (Salonen 2005, 13 – 15; 2006, 51 – 52.)

3.1 Ympäristöpsykologia

Ympäristöpsykologia on saanut alkunsa 1950- luvulla Yhdysvalloissa. Perinteisesti ympäristöpsykologia on tutkinut rakennetun ympäristön vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Tavoitteena on ollut tuottaa sellaista tietoa ympäristösuunnittelun käyttöön, jolla voidaan edistää ihmisläheisempien ympäristöjen aikaansaamista. (Salonen 2006, 49 – 69.)

Myöhemmin ympäristöpsykologia on alkanut tutkia ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta, ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä suhdetta. Vasta vii-

me vuosina luontoympäristö on noussut kiinnostavaksi tutkimuskohteeksi ympäristöpsykologiassa. (Salonen 2006, 49 – 69; 2010.) Kaikenikäiset ihmiset näyttävät ympäristöpsykologisesti suuntautuneiden tutkimusten mukaan etsivän elämänlaatua ja hyvinvointia luontoympäristöjä aktiivisesti hyödyntämällä. (Mikkola 2005, 113- 135.)

Tutkimusten mukaan luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus koettuun terveydentilaan ja toimintakykyyn. Ihmiset kokevat olevansa fyysisesti terveempiä, kun heidän asuinalueellaan on riittävästi luontoympäristöä. Tärkeänä tuloksena tutkimuksissa on tullut myös esiin, että näillä alueilla ihmiset elävät pidempään. Tutkitut kertovat kokevansa viheralueiden käytön vähentävän stressiä ja edistävän rauhoittumista. Tutkimuksissa on todettu, että mitä enemmän asuinalueella on puita, pensaita, kukkia, kiviä, vettä ynnä muita luonnon elementtejä, sitä terveempiä sen alueen ihmiset ovat. (Salonen 2010, 21 – 30; 2012.)

Ympäristöpsykologia tutkii ympäristöjen elvyttävyyttä ja ihmisten mielipaikkoja eri ympäristöissä. Mielipaikkoja koskevista tutkimuksissa on havaittu, että valtaosa (n.60 %) aikuisista kokee mielipaikkansa liittyvän luontoympäristöön. Ihmiset haakeutuvat mielipaikkaansa virkistymään ja rauhoittumaan sekä nauttimaan. Ihmiset kokevat mielipaikoissaan luontoympäristöissä elpymistä, tunteiden ja ajatusten selkiintymistä sekä mielialan ja keskittymiskyvyn paranemista. (Salonen 2010; 2012.)

Salosen mukaan luonnon hyvää tekevä vaikutus syntyy hyvin nopeasti aivoissamme ilman, että tietoisesti ajattelemme sitä. Vaikutus välittyy kokonaisvaltaisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiimme. (Salonen 2006, 49 – 69; 2010; 2012.) Ympäristöpsykologian taustateorioista nousee esiin näkemyksiä ja tutkimustuloksia, joissa ihminen nähdään osana ympäristöään. Se ympäristö, jossa ihminen elää, vaikuttaa hänen psyykeensä toimintaan kaikilla tasoilla. (Salonen, 2005, 13 – 22; 2005; 2006, 51 – 52.) Luontoympäristön vaikutuksia ihmiseen on tutkittu paljon. Seuraava lause kuvaa hyvin tutkimustulosten ydintä. *”Mielipaikkatutkimuksissa on todettu, että etenkin luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan.”* (Salonen 2010).

3.2 Ekopsykologia

Ekopsykologia on ympäristöpsykologiaa nuorempi psykologian ala. Sen tutkimuksen kohteina ovat muun muassa luontoympäristö, ympäristönsuojelu, tasavokysymykset, sekä luonnon ja ihmisen yhteys. Ekopsykologian erona ympäristöpsykologiaan on se, että ekopsykologiassa on niin sanottu sisäänrakennettu arvomaailma. Arvomaailma rakentuu luonnon hyvää tekeväälle vaikutukselle ihmiseen. Luonnon merkitystä ihmiselle pidetään myönteisenä ja tästä syystä luontoa pyritään suojelemaan. (Salonen 2006, 49 – 50; 2010.)

Ekopsykologiassa tavoitteena on hallintaan perustuvan luontosuhteen sijasta pyrkiä vastavuoroiseen kumppanuuteen eläinten, ihmisten, rotujen ja kansojen välillä. Luontoympäristön kanssa tällainen yhteinen kumppanuus muodostaa kokonaisuuden, jota kutsutaan luonnoksi. Kumppanuudella tarkoitetaan yhteisistä asioista välittämistä, niiden hoitamista ja samalla puolella olemista. Tästä kaikesta muodostuu kokemus, että elämme samassa maailmassa. Muodostuneen kokonaisuuden vaaliminen lisää niin ihmisten kuin ympäristönkin hyvinvointia. (Salonen, 2006, 49 – 50; 2010.)

Perusajatuksena ekopsykologiassa on se, että luonto on kaikkinaisessa moninaisuudessaan välttämätön ihmiselle. Tarvitsemme ja kaipaamme luontoa, tiedostamme sitä tai emme. (Wahlström 2006, 78 - 81.) Ihmisten tulisi rakentaa kokemuksellisesti rikastuttavia yhteyksiä ympäristöönsä. Samalla tulisi tiedostaa oman toimintansa vaikutukset ympäröivään luontoon yhä paremmin. (Hirvi, 2006, 11 – 20.)

Ekopsykologian määrittelyssä ihmisen koetaan olevan luontoa. Ihmisten luontoyhteys on nykyään usealla ihmisellä ekopsykologian mukaan heikentynyt. Tämän seurauksesta on aiheutunut ympäristöongelmia sekä psyykkisiä ongelmia. Luontoyhteyden heikkeneminen voi aiheuttaa sen, että ihmisen henkinen yhteys omaan itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana katkeaa. Silti luontoyhteytemme ei voi koskaan kuitenkaan kokonaan katketa, olemme ekopsykologisen määrittelyn mukaan luontoa, ymmärrämme me sitä tai emme. (Salonen 2005, 13 – 15; 2006.)

3.3 Elpymisen neljä elementtiä

Erityisesti Yhdysvalloissa on tutkittu luonnon ja kasvien merkitystä ihmisten hyvinvointiin. Yhdysvaltalaiset ympäristöpsykologit Rachel ja Stephen Kaplan ovat tutkineet muun muassa maisemien miellyttävyyttä ja ihmisten luontokokemuksia heidän vaeltaessaan erämaa-alueen läpi. Näillä tutkimuksillaan he ovat olleet uraauurtavia tutkijoita ekopsykologian alalla. (Rappe 2003b, 22; Salonen 2012.)

Rachel ja Stephen Kaplanin tutkimukset ulottuvat 1970-luvulle, jolloin he tekivät tutkimuksen muun muassa elvyttävien kokemusten sisällöistä vaellusretkellä erämaa-alueen läpi. Tutkimustulokset koostuivat tuloksista, joita he saivat kerättyään kyselylomakkeilla tutkittaviensa kokemuksia ennen retkeä, retken aikana, heti retken päättymisen jälkeen ja vielä tutkittavien palattua kotiin retkeltään. Tuloksista ilmeni, että tyypillistä elvyttävälle kokemuksille oli ollut retkellä syntyvä lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan tai maiseman ulottuvaisuuden ja yhtenäisyyden tuntu. He olivat myös kokeneet ympäristön olleen sopivan heille. Rachel ja Stephen Kaplanin tuloksia on sovellettu myöhemmin Suomessa. (Salonen 2005, 66; Rappe 2003b.)

Psykologi Kirsi Salonen, joka on sekä kouluttaja että terapeutti on kehittänyt ekopsykologisia menetelmiä elpymisen eri elementtien innostamana. Elpymisen elementit ovat lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden ja yhteensopivuuden kokemus. Elvyttävä ympäristö on paikka, jossa meidän ihmisten on mahdollisuus muun muassa ”ladata akkuja”. (Salonen 2005, 65; 2010.) Käyn seuraavassa näitä Salosen jäsentämiä elpymisen elementtejä läpi.

Nykypäivän hektisyys vaatii sen, että ihmisten on välillä pysähdyttävä, kerättävä voimia tulevaan. Ympäröivästä luonnosta, on se sitten puutarha, lähipuisto tai näkymä ikkunasta luontoon voi tuottaa meille sen elvyttävän kokemuksen, jota vailla olemme. Tämä on yksi keino, jolla voimme saada mieleemme tasapainoon, hyvinvointia elämäämme.

Lumoutumisen Salosen (2005) mukaan voi saada aikaan jo paikka itsessään. Lumoutua voi auringonlaskusta, vedenpinnan väreilystä, poutapilvien katselusta, nuotion liekeistä tai vaikkapa syksyisen puun väriloistosta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että elvyttävistä näkymistä tärkeimmiksi ovat koettu olevan vihreän kasvillisuuden ja veden, ne lumoavat. Kehittäessään ekopsykologisia menetelmiä Salonen on huomannut sen miten tärkeää on, että jokainen löytää oman, itselle tärkeän mielipaikan. Toinen meistä lumoutuu puroista kun taas toinen voi lumoutua metsiköstä. Tärkeintä on oman paikan löytäminen, sen hyvää tekevän vaikutuksen kokeminen. (Salonen 2005, 66 – 67; 2006, 61 – 62; 2012; Mikkola 2005, 113- 135)

Arjesta irtautuminen tarkoittaa arjen kiireistä, vaatimuksista ja huolehtimisista irtaantumista. Tyypillisin esimerkki arjesta irtaantumisen kokemuksista on paikanvaihdos, mutta myös mielikuvien tasolla voi kokea irtaantumisen arjesta. Sen voi saada aikaan vaikkapa valokuva omasta mielipaikasta. Välttämättä ei tarvitse lähteä kauas arjesta, voi kokea irtautumisen olemalla ihan vain paikallaan ja antaa mielikuvien viedä. (Salonen 2005, 67 – 68; 2006, 62; 2010; 2012; Mikkola 2005, 113- 135.)

Elvyttävän paikan tai maiseman jatkuvuuden kokemus toteutuu ihmisen kokiessa luonnossa, että hän menee ”kokonaan toiseen maailmaan”. Hän on paikassa, joka tarjoaa hänelle paikan tai maiseman jatkuvuuden elämyksen. Paikan ei tarvitse olla kaukana, se voi sijaita hyvin lähelläkin. Paikka antaa mielelle mahdollisuuden vaeltaa, se voi antaa myös positiivisen rajattomuuden kokemuksen. Luontokokemuksen jatkuvuuden ja yhteyden kokemus antavat ihmiselle tunteen, että on yhtä paikan kanssa. (Salonen 2005, 67 – 69; 2006, 62 – 63; 2010; 2012; Mikkola 2005, 113- 135.)

Yhteensopivuuden kokemus paikan tai ympäristön kanssa, joka tarjoaa ihmiselle lumoutumisen, jatkuvuuden ja arjesta irtautumisen tunteen on tärkeää. Jos paikka tai ympäristö ei tunnu itselle sopivalta ihminen ei välttämättä koe elpyvänsä. Voi olla, että joku yksittäinen tekijä, kuten melu voi estää elpymiskokemuksen toteutumisen. Monelle suomalaiselle oman kesämökin ranta tai rantasauna on elvyttävä paikka, oma mielipaikka. (Salonen 2005, 67 – 69; 2006, 63; 2010, 2012; Mikkola 2005, 113- 135.) Elpymisen kannalta on tärkeää, että jokainen löytäisi

oman, juuri itselle sopivan paikan, on se sitten oma puutarha, mielipaikka metsässä, kannon nokassa tai mikä tahansa. Se voi olla myös valokuva piirongin päällä omasta kotitalosta tai lapsuuden maisemasta, joka vie elvyttäviin mielikuviin.

Luontoympäristö tai totutuista ympyröistä lähteminen mahdollistavat arjesta irtautumisen kokemuksen. Mielikuvia voidaan yhdistää omiin luontokokemuksiin ja myös näin on mahdollista kokea arjesta irtautuminen. Ei tarvitse välttämättä lähteä konkreettisesti minnekään. Myönteinen ja miellyttävä sulautumisen kokemus syntyy jatkuvuuden ja yhteyden tunteesta luontoon. (Salonen 2005, 71 – 72; 2010.)

Ekopsykologisissa menetelmissä annetaan paikan tai ympäristön hyvää tekevän vaikutuksen hoitaa. Annetaan ympäristön hyvää tekevän vaikutuksen tulla osaksi itseä. Ei tarvitse olla tietoinen siitä, miten se tapahtuu, antaa sen vain tapahtua ja antaa sen hoitaa itseä. Mielipaikan yhteensopivuus omiin tarpeisiin, arvoihin ja olotiloihin on samantyylinen kuin elämys, jonka ystävät voivat yhdessä kokea, en ole yksin, minulla on paikka tässä maailmassa ja minua ymmärretään. (Salonen 2005, 71 – 72.)

3.4 Elpymisen neljä täydentävää elementtiä

Salonen (2010) pitää näitä Rachel ja Stephen Kaplanin määritelmiä luontokokemuksista onnistuneina, koska luontokokemuksen neljä tekijää ovat kaikki kokemuksellisia käsitteitä. Salonen (2010) on määritellyt luontokokemusta uudelleen, koska hän jäi kaipaamaan jotain Kaplanien määritelmästä. Jotain ikään kuin puuttui. (Salonen 2010.) Salonen (2010) on kehittänyt käsitteen luontokokemusta määrittävälle psyykkiselle tilalle; *myönteinen olemisen kokemus. Sen sisältämät elementit ovat turvallisuus (pysyvyys), jatkuvuus(joustavuus/luovuus), kokemuksellisuus (tasapainon arvot ja kiintymys) ja hyväksyntä (riittävyys).* (Salonen 2010.)

Turvallisuuden kokemus antaa mahdollisuuden kolmen muun tekijän syntymiselle (kokemuksellisuudelle, jatkuvuudelle ja hyväksynnälle). Turvallisuus syntyy niin fyysisestä kuin psyykkisestä kokemuksesta. Salosen (2010) havaintojen mukaan pysyvät luontokohteet kuten kalliit ja vanhat puut luontoympäristöissä auttavat

turvallisuuden tunteen muodostumisessa. Kokijan mukaan pysyvistä luontokoh-teista välittyy pysyvyyden tunne ja ajatus elämän jatkumisesta. Omat suojaisat mielipaikat edesauttavat myös turvallisuuden tunnetta. (Salonen 2010, 51 – 58.)

Kokemuksellisuus on yksi luontokokemuksen tärkeä ominaisuus. Aistikokemuk-set houkuttelevat ja ohjaavat ihmistä kokemuksellisuuteen. Näkö-, kuulo-, tunto- ja hajuaistit tuovat kokemuksia. Kukat ja tuoksut tai kenties värit vetävät ihmistä puo-leensa. Ihminen voi kokea esimerkiksi seuraavanlaisia kokemuksia: tässä tuntuu hyvältä olla, tämä maisema näyttää hienolta, äänet ovat miellyttäviä, rauhoittavia, maa jalkojen alla tuntuu pehmeältä ja silti tukevalta, tuoksu miellyttävälle. Oman mielipaikan valinta on näin helppoa. Myönteisen olemisen kokemus tuntuu siltä, että ihmisellä on yhteys omiin tunteisiin ja tuntemuksiin ja senhetkisiin tarpeisiin toimii. (Salonen 2010, 51 – 58; 2012.)

Hyväksyntä ja riittävyden kokemus, olen riittävä juuri sellaisena kuin olen, on luontokokemuksen yksi tekijä. Hyväksynnän kokemus voi syntyä luonnossa, kun katselee esimerkiksi rujoa puuta. Puu on hieno sellaisena kuin on, vaikka ei ole-kaan kasvultaan symmetrinen. Ihminen voi tämän luontokokemuksen myötä kokea olevansa myös itse hieno, sellaisena kuin on, vajavuuksineen. Kokemus psykolo-gin työssä on tuonut Saloselle (2010) vaikutelman, että hyväksyntä ilman suoritus-ten ja onnistumisten paineita on ihmisen myönteisen minäkuvan ydin. (Salonen 2010, 51 – 58.)

Jatkuvuuden ja yhteyden tunteessa ihminen aivan kuin sulautuu luontoon. Syntyy kokemus, jossa ihmisen ”minä” ikään kuin laajenee ympäristöön. Luontoympäris-tössä tämä kokemus koetaan nimenomaan myönteisenä kokemuksena. Jatkuvuu-den ja yhteyden kokemuksessa ihmiset kokevat olevansa yhtä luonnon kanssa. Kun ihminen löytää luonnosta ominaisuudet, jotka hän voi kokea itselle sopiviksi, hän voi ympäristön tuella löytää yhteyden itseensä, omiin tarpeisiinsa ja arvoihin-sa. (Salonen 2010, 51 – 58; 2012.)

Salosen mukaan ekopsykologiset menetelmät voivat olla vastaus tulevaisuuden haasteisiin. Ekopsykologiset menetelmät eivät vaadi kalliita investointeja, ei tarvita

kalliita laitteita, mutta sen sijaan tarvitaan uusien toimintatapojen omaksumista ja ennen kaikkea uudenlaisen ajattelutavan käyttöönottoa. (Salonen 2005, 2010.)

4 PUUTARHATERAPIA

Luonnon hyvää tekevää vaikutusta hyödynnetään myös puutarhaterapiassa. Puutarhaterapia käsitettä on määritelty usein erilaisin tavoin. Yhdistävänä ajatuksena kaikille määrittelyille on, että ihmisen hyvinvointia pyritään kohentamaan kasvien kanssa vuorovaikutteisesti toimimalla. Yhdysvaltalainen professori Diane Relf määrittelee puutarhaterapian rinnastettavaksi moniin muihin hoito- ja kuntoutusmenetelmiin. Amerikan puutarhaterapiayhdistyksen (The American Horticultural Therapy Association) AHTA:n määritelmässä puutarhaterapia on täydentävä terapiamuoto, jossa käytetään kasveja, puutarhanhoitoa ja luontoa ammattimaisissa terapia- ja kuntoutusohjelmissa. (Rappe 2003c, 45 – 47.)

Laajasti ajateltuna puutarhaterapiaksi voidaan kutsua kaikenlaista kasveihin liittyvää toimintaa, joka kohentaa ihmisten hyvinvointia. Puutarhaterapiassa voidaan jokaiselle osallistujalle luoda joustavat toimintamallit heidän omista toimintakyvyistään riippuen. Terapeuttinen ympäristö voi edistää hyvinvointia vaikka henkilö itse ei osallistuisi näkyväsi toimintaan. Kasvien katselu ja niiden hoitamisen seuraaminen voivat riittää jo jollekulle terapeuttiseksi toiminnaksi. (Rappe 2003c, 45 – 47; Salonen 2010.)

4.1 Puutarhaterapian historia

Puutarhaympäristöihin, kasvien hoitamiseen ja puutarhaviljelyyn on jo vuosisatojen ajan liitetty myönteisiä merkityksiä ja arvoja. Suomeen puutarhaviljely on saapunut ulkomaalaisten kauppiaiden ja kirkonmiesten kautta. Turun akatemian yhteyteen rakennettiin Suomen ensimmäinen promenadi, jossa säätyläiset harrastivat terveellisenä pidettyä liikuntaa, kävelyä. Promenadit olivat myös yleisiä näyttämöpaikkoja, joissa säätyläisillä oli mahdollisuus myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. 1800-luvulla rakennettiin yleisiä puistoja, vedoten niiden terveydellisiin

sekä kasvatuksellisiin vaikutuksiin. (Linden 2003, 11 – 19; Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002.)

Vuosisadan vaihteessa 1900- luvulla perustettiin siirtolapuutarhoja. Niiden tarkoitus oli tuoda helpotusta ongelmiin, joita oli syntynyt ahtaan kaupunkiasumisen, yksitoikkoisen työn sekä lisääntyneen vapaa-ajan myötä. Vuosisadan alkuvuosina perustettujen koulupuutarhojen tavoitteena oli edistää lasten hyvinvointia, kehittää heidän tunne-elämäänsä ja vastuuntuntoa. (Linden 2003, 11 – 19.) Koulupuutarhojen merkitys kasvoi maailmansotien aikaan elintarvikkeiden niukkuuden johdosta ja vuonna 1943 kouluhallitus määräsi perustettavaksi puutarhan jokaiseen maalaiskansakouluun. Käytännönläheinen puutarhaopetus menetti merkitystään, kun opettajainkoulutus siirtyi ylioppilaspohjaisiin korkeakouluihin. (Linden 2003, 11 – 19.)

Aikoinaan sairaaloita ja parantoloita on rakennettu erityisesti luonnonkauniille paikoille. Kauniiden ja rauhallisten sairaalaympäristöjen merkitys on tunnettu jo kauan. Vanhainkodeissa, parantoloissa ja mielisairaaloissa on kasvatettu hedelmiä, marjoja ja vihanneksia sekä harjoitettu maanviljelyä työtoimintana ja elannon hankkimiseksi. (Linden 2003, 11 – 19; Tapaninen ym. 2002.)

Varsinaista puutarhaterapeuttista kuntouttavaa hoitotyötä Suomessa on toteutettu vasta muutamia vuosikymmeniä. Kyseessä on nuori terapeuttinen kuntoutusmuoto. Puutarhaterapeuttista koulutusta saa kesäyliopistoista ja ammattikorkeakouluista. Koulutus antaa terveydenalan sekä sosiaalialan työntekijöille käyttökelpoisen työkalun työkalupakkiin. (Hämeen kesäyliopisto 2011.)

4.2 Kasvien ja ihmisten vuorovaikutus – yhteys hyvinvointiin

Niin kuin edellisessä kappaleessa kirjoitin jo vuosisatojen ajan ihmiset ovat usko-neet luonnon ja kasvien näkemisen edistävän hyvinvointiaan. Uskomuksia ovat vahvistaneet viimeisten vuosikymmenien aikana tehdyt tieteelliset tutkimukset. USA:ssa jo 1960- luvulla aloitetulla HHH -tutkimuksella (Human Issues in Horticulture) ryhdyttiin selvittämään luonnon ja kasvien merkitystä ihmisten hyvinvoinnille.

HIH -tutkimus on monitieteinen tutkimus, joka perustuu puutarhatieteen, ympäristöpsykologian, psykologian, sosiologian ja lääketieteen tietämykseen ja menetelmiin. Suomeen HIH -tutkimus on tullut 1990-luvun puolella välissä. (Wahlström 2006, 63 – 102; Salonen 2010, 2012.)

Tutkimuksen kohteina ovat olleet muun muassa puutarhaterapian vaikutukset eri kohderyhmille, kasvien vaikutukset elinympäristömme terveellisyyteen, maiseman vaikutus tunnetiloihin sekä viherympäristöjen vaikutus laitoshanhusten hyvinvointiin. HIH -tutkimukseen liittyy vahvasti ihmisten hyvinvointi ja elämänlaatu. Tulokset ovat osoittaneet kasvien hoitamisen sisältävän parannusvoimaa. Kasvien hoitaminen auttaa ihmisiä kokemaan elämänsä mielekkääksi. (Rappe 2003b, 22 – 23; Wahlström 2006, 63 – 102.)

Sekä vanhusten hoidossa dementiapotilaiden, että masentuneiden potilaiden parissa on saatu hyviä tuloksia kasvien kasvattamisella ja niiden kanssa puuhastelulla. Ihmiselle on terapeutista, kun hän saa pitää huolta jostakin elävästä. Hänelle tulee tunne oman itsensä tärkeydestä. (Wahlström 2006, 63 – 102; Salonen 2010.)

Tutkimuksissa fysiologisilla mittauksilla on todettu, myös luonnon näkeminen vähentää stressiä. Luonnon ja kasvillisuuden läheisyydessä verenpaine alenee ja lihasjännitys pienenee jo muutamassa minuutissa. Tutkimuksissa on esitetty, että jopa pelkkä luonnon katselu ikkunan läpi tai luontokuva seinällä vaikuttavat positiivisesti ihmisiin. (Wahlström 2006, 63 – 102; Salonen 2012.)

4.3 Viherympäristö ja vanhusten hyvinvointi

Olen huomannut, että moni ikäihminen pitää puutarhanhoidosta, sen kasvun seuraamisesta ja ylipäättään luonnon elämän seuraamisesta. Ennen luonto on ollut ihmistä hyvinkin lähellä. On asuttu maalla luonnon keskellä. Moneen pöytään on ruoka tullut osittain omasta maasta sen omista viljelyksistä. Pidänkin tärkeänä luoda vanhuksille mahdollisuuden olla osana luontoa vielä loppupuolella elämäänsä. He tarkkailevat mielellään vuodenaikojen myötä tapahtuvia muutoksia. Kevään

kukat vaihtuvat kesän kukkiviksi kukiksi, puut saavat täyden lehden, perhoset lentelevät ja linnut livertävät.

Hyvässä viherympäristösuunnitelmassa tulee ottaa kulloinkin huomioon kenelle se suunnitellaan. Hyvä viherympäristö ikäihmisille on selkeästi jäsentynvä ja erilaisilla yksityiskohdilla rikastettu. Näin saadaan luotua kaikkia aisteja herättelevä, virikkeellinen ympäristö, joka mahdollistaa ikäihmisen omien voimavarojen käytön. (Ahola 2009, 63 – 69; Rappe 2005.)

Ympäristön esteettömyyden huomioiminen vanhusten viherympäristöissä tarkoittaa kaikille sen käyttäjille toimivien, miellyttävien ja turvallisten ympäristöjen rakentamista. Erityisen tärkeää on huomioida kulkuväylien tasaisuus, että välttyttäisiin kaatumisilta. Ympäristön hyvällä suunnittelulla edistetään vanhusten turvallista liikkumista ja siirtymisiä. Kävelyreittien varrella ja puutarhapöytien ja tuolien lähellä tulee olla tilaa apuvälineitä käyttäville. (Rappe 2003d; Ahola & Leminen 2009, 82 – 91.)

Puutarhaympäristö mahdollistaa toiminnallisuuden, sosiaalisuuden ja yhdessä tekemisen. Kullekin omien voimavarojen löytyminen on tärkeää. He voivat opettaa toinen toistaan ja myös ohjaajaansa esimerkiksi kasvien tunnistamisessa ja niiden hoidossa. Aukkaat saavat syyn lähteä käväisemään ulkona puutarhassa katso-
massa, miten siellä kasvit voivat. He saavat nauttia esteettisestä kasvien kauneudesta, väreistä, tuoksuista ja näin ollen aistitkin mahdollisesti herkistyvät ja sitä kautta tulee miellyttäviä muistoja mieleen. Viherympäristöllä voidaan tukea vanhusten hyvinvointia muun muassa monipuolisia aistivirikkeitä tarjoamalla.

Tuomen tuoksu voi palauttaa mieleen monia hyviä muistoja menneiltä ajoilta. Koivu tai pihlaja asumisyksikön tai laitoksen pihassa voi tuoda muistoja kotipiha-
sta, kotipihan koivusta tai kauniista pihlajasta. Vanhuksilla aistitoiminnot ovat monesti jo hidastuneet ja heikenneet. Aistitoimintojen heikkeneminen on hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa vanhusten virkistyskäyttöön tarkoitettuja piha-alueita. Piha-
alueilla on hyvä käyttää istutuksia, joissa on kirkkaita, lämpimiä keltaisen ja punaisen sävyjä. (Rappe 2003a, 117 – 127; 2005.)

Kasvillisuuden ja rakenteiden valinnalla ja hyvällä suunnittelulla saadaan luotua suojaisia, varjoisia, tuulettomia ja lämpimiä oleskelupaikkoja vanhuksille. Erilaisten oleskelupaikkojen luomisessa tulee ottaa huomioon vanhusten erilaiset ajatukset mielipaikoistaan. Toinen tykkää aurinkoisesta ja toinen varjoisasta paikasta. (Rappe 2003a, 117 – 127; 2005.)

Vanhusten toiminta viherympäristössä on suurelta osin oleilua, tarkkailua ja havainnointia. Vanhukset nauttivat raikkaasta ulkoilmasta, puutarhan tuoksuista ja väreistä. Kauniissa viherympäristössä kivun tuntemuksetkin voivat lieventyä. Vanhuksilta itseltä kysyttäessä he arvioivat puutarhassa oleilun parantavan unen laatua, vähentävän kivun tuntemuksia sekä rauhoittavan ja piristävän mieltä. (Rappe 2003a, 117 – 127; 2005.)

Vanhuksille tarkoitetuissa viherympäristöissä tulee olla selkeä äänimaailma. On pyrittävä poistamaan meluäänten kuuluminen viheralueelle. Tiheän ja korkean kasvillisuuden istuttaminen viheralueen reunoille auttaa tässä. Rauhallisilla hiljentymispaikoilla puutarhassa on suuri merkitys henkiselle hyvinvoinnille.

Tutkimukset korostavat viherympäristön merkitystä laitoshoidossa oleville ikäihmisille. Ulkoilu muun muassa ylläpitää ja kohentaa muistisairautta sairastavan henkilön hyvinvointia. (Rappe 2005; Topo, Sormunen, Saarikalle, Räikkönen & Eloniemi-Sulkava 2007.)

4.4 Vanhusten puutarhaterapia

Aktiivinen terapeutti toiminta vanhusten puutarhaterapiassa on vähäisempää kuin puutarhaterapian muilla ryhmillä. Tavoitteena voidaan pitää lähinnä toimintakyvyn ylläpitoa, henkistä virkistäytymistä ja koettua hyvinvointia. Huonokuntoisimpienkin vanhusten tulisi päästä oleskelemaan luontoon, katselemaan sitä ja päästä tällä tavoin osalliseksi luonnon rauhoittavasta vaikutuksesta. Hyväkuntoisemmat vanhukset pääsevät puutarhaterapiassa tuomaan esiin omaa osaamista ja tietoja koskien puutarhanhoitoa. (Rappe 2003a, 122 – 123; 2005, 11.)

Puutarhaterapia lisää itsetuntoa. Minä pystyn, kykenen ja osaan vielä. Laitoksissa puutarhaterapia saa vanhukset liikkeelle omasta huoneestaan, toisten pariin toimimaan. Muistisairaille sekä ikäihmisille puutarhaterapian anti liittyy usein muisti-toimintoihin. Syreenin, kielojen tai juhannusruusujen tuoksu voi kohottaa mielialaa ja herättää mahdollisesti onnellisia muistoja lapsuudesta ja nuoruudesta (Rappe 2003a, 122 – 123; 2005, 11.)

Toiminnallisuus ja yhdessä tekeminen eli sosiaalisuus mahdollistuvat tekemisen ja touhuamisen myötä. Kullekin omien voimavarojen löytyminen on tärkeää. He saavat syyn lähteä käväisemään ulkona puutarhassa katsomassa, miten siellä kasvit voivat. Vanhukset saavat nauttia esteettisestä kasvien kauneudesta, väreistä, tuoksuista ja näin ollen aistitkin mahdollisesti herkistyvät ja sitä kautta tulee muistoja mieleen.

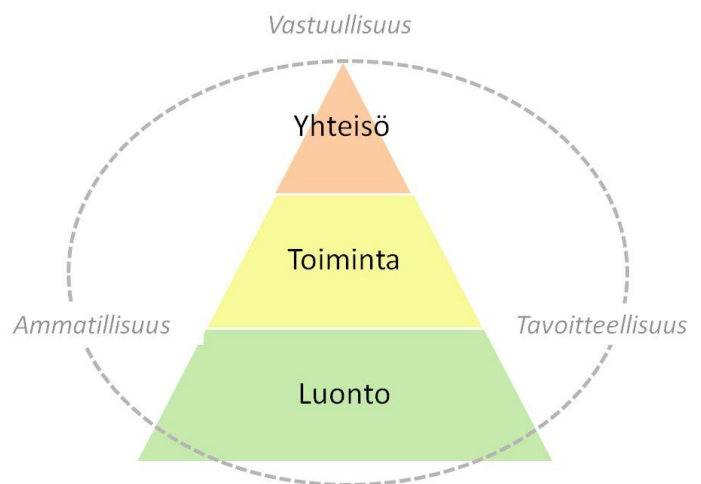
Psyykkisen toimintakyvyn ylläpidossa aistivirikkeet ovat tärkeitä. Kasvit värikkyydellään, tuoksuillaan ja muodoillaan kiinnittävät vanhusten huomion. Mielekäs katseltava rauhoittaa vanhuksia ja auttaa kenties hetkellisesti unohtamaan ikävät asiat. Kasvien kasvun seuraaminen antaa mieluisaa odotettavaa, luovat jatkuvuuden tunnetta, mielikuvia tulevasta. (Rappe 2003a, 122 – 123; 2005.)

Ilkka-lehden artikkelissa ”Puutarhanhoito hoitaa ja elvyttää” Marja-Riitta Vuorela kirjoittaa puutarhanhoidon auttavan lempeästi masentuneita ja muistisairaita sekä kaikenikäisiä, niin lapsia kuin vanhuksiakin. Puutarhanhoidossa hoidetaan puutarhaa ja samalla itseä. Jo vuosisatojen ajan on tiedetty, että puutarhanhoito tekee hyvää ihmiselle. Uskomusten tukena ovat tieteelliset näytöt eri puolilta maapalloa. Puutarhatieteen tutkimukset todistavat, että ympäristön vaikutusta ihmisten terveyteen kannattaa käyttää hyväksi. Useissa laitoksissa on puutarhaterapia otettu yhdeksi toimintaterapian muodoksi. (Vuorela 2011, 21.)

5 GREEN CARE – VIHREÄ HOIVA

Ekopsykologia, josta luvussa kolme olen kirjoittanut muodostaa keskeisen perustan kaikelle Green care -toiminnalle. Käytin luvussa kolme Salosen (2005, 2006) teoksia kuvatessani eko- ja ympäristöpsykologiaa. Salonen on työssään psykologina yhdistänyt eko- ja ympäristöpsykologian ja Green caren ansioituneesti. Tämän vuoksi käytän tässä luvussa Salosen (2010, 2012) teoksia kirjoitukseni lähteinä. Salosen (2012) luennolla ollessani tulin vakuuttuneeksi hänen ammattitaidostaan yhdistää kyseiset aiheet luonnon hyvää tekevista vaikutuksista hyvinvoinnillemme.

Green care toiminnan pyrkimyksenä on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green care -käsitteelle (green care, farming for health, social farming, care farms) ei ole vielä muodostunut suomenkielistä vastinetta. Käytän työssäni suomenkielisenä vastineena vihreä hoiva käsitettä. Green care eli vihreä hoiva sisältää useita erilaisia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuullisesti hyvinvoinnin lisäämiseksi sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa. Green care -toiminta on koulutetun henkilökunnan järjestämää toimintaa. (Soini 2011.) Green caren eli vihreän hoivan keskeisimpinä sisältöinä ovat terapeutti puutarhanhoito, eläinavusteinen terapia sekä luontoympäristöjen ja maatilojen hyödyntäminen hoitotyössä. (Salonen 2010; 2012; Green Care Finland 2012[viitattu 21.1.2012].)



Kuvio 1. Green caren ulottuvuudet (Green CareFinland ry)

Merkittävä osa suomalaisista kokee saavansa hyvinvointia luonnosta. Luonnon ja sen kasvien mieltä rauhoittavista ja hyvinvointia lisäävistä kokemuksista ja elvyttävyydestä on tietoa jo vuosituhansien takaa. Tätä tietoutta on kuitenkin hyödynnetty hoitotyössä varsin vähän. (Rappe, Linden & Koivunen, 2003.) Viime aikoina Green care, vihreä hoiva on alkanut vallata hoito- ja sosiaalialaa useissa Euroopan maissa. Eritoten Norja on vihreän hoivan uraa-uurtava maa Euroopassa. (Salonen 2012; Salovuori 2010, 26 – 29.)

5.1 Green care – vihreän hoivan tulo Suomeen

Suomeen Green care eli vihreä hoiva tekee kovasti tuloaan. Kymmenen vuoden kuluttua vihreän hoivan oletetaan olevan jo vakiintunut osa Suomen hoitojärjestelmää. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus ovat koonneet Green care - toimijoita luomaan standardeja ja koulutusta vihreälle hoivalle. (Salonen 2012; 2010; Salovuori 2010, 26 – 29.)

Green carea voidaan pitää sosiaalisena innovaationa, koska se yhdistää uudella tavalla tuottajatahot ja verkostot, eri menetelmät ja toimintaympäristöt. Tuottajatahojen (julkinen, yksityinen, kolmas sektori, eri ammattikunnat, vapaaehtoistyön) yhdistäminen eri toimialoihin (sosiaali- ja terveys, kuntoutus, kasvatus, maa- ja metsätalous, matkailu) sekä menetelmien (luonto, kuntoutus, psykologia, yhteisökasvatus, maa- ja metsätalous) yhdistäminen eri toimintaympäristöihin on innovatiivista. Green caren tuominen mukaan perinteisiin toimintamalleihin lisää hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. (Yliviikari 2012; Salonen 2012.)

Aivan uutta vihreä hoiva ei kuitenkaan suomalaiselle sosiaali- ja terveydenhuollolle ole. Lastensuojelussa maatala- ja luontoympäristöjä hyödyntävää sekä eläinavusteista toimintaa on käytetty jo kauan. Useissa ikääntyneiden hoitolaitoksissa pihat ja puutarhat on suunniteltu asukkaiden hyvinvointia edistäviksi, virikkeellisiksi ja terapeuttinen puutarhanhoito on kuulunut vanhustenhuollon yksiköiden arkeen lähinnä kesäisin. Joissain laitoksissa toimii kaverikoiraryhmiä vapaaehtoistoiminnan muotona. Suomeen syntyy myös koko ajan lisää vihreän hoivan maatiloja. (Salonen 2012; Salovuori 2010, 26 – 29.)

Vihreän hoivan uuteen tulemiseen ovat vaikuttaneet tutkimustulokset luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Muun muassa Erja Rapen (2005) väitöstutkimuksen tuloksissa vahvistuu käsitys viherympäristöjen merkittävydestä vanhusten laitoshoidon asukkaille. Vihreä ympäristö aktivoi asukkaita ja luo mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden kehittymiselle. Ulkona liikkuminen ja oleilu puutarhassa elvyttävät vanhusten kognitiivisia kykyjä sekä vahvistavat heidän hallinnan tunnettaan ja identiteettiään. Rapen tutkimuksilla keräämää tietoa viherympäristön positiivisista vaikutuksista on hyödynnetty, kun vanhuksille on suunniteltu hoitoympäristöjä, joissa he voivat nauttia ulkoilusta ja puutarhassa olost. (Rappe 2005.)

5.2 Viherympäristön myönteiset vaikutukset

Useilla tutkimuksilla on osoitettu viherympäristön myönteiset vaikutukset terveyteemme ja hyvinvointiimme. Viherympäristö vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn, käytökseen, aisteihin, itsenäisyyden tunteeseen, itsetuntoon, mielenterveyteen, yhteisöön kuulumisen tunteeseen, henkiseen jaksamiseen, virkistymiseen sekä mielialaan. Viherympäristön vaikutus mielialaan ja sitä kautta luonnollisesti koko hyvinvoinnin kokemukseen on merkittävä. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. (Salonen 2012; 2010; Malin 2011.)

Viherympäristössä koettu turvallisuus, toiminnallisuus ja kokemuksellisuus mahdollistavat hyvinvoinnin kokemuksen. Hyvinvointiin kuuluu niin fyysinen, psyykinen, kuin sosiaalinenkin hyvinvointi (ks Salonen 2010; 2012.) Niitä on miltei mahdoton erottaa toisistaan ja voikin kysyä, onko siihen edes tarvetta. (Malin 2011). Allekirjoitan ajatuksen siitä, että paras mitta ihmisen hyvinvoinnille on jokaisen oma kokemus olostaan. (Salonen 2010; 2012; Rappe, Linden & Koivunen 2003).

Vanhusten myönteisiin kokemuksiin viherympäristöstä liittyy vahvasti turvallisuuden kokeminen. Apuvälineet luovat turvaa liikkumiseen rajatulla, aidatulla ja luki-tuin portein varustetulla puutarha-alueella. Turvallisilla pinnoitteilla päällystetyt reitit viheralueella saavat vanhukset uskaltautumaan ulkoilemaan myös yksinään. On

tärkeää, että viheralueella on penkkejä riittävän tiheään. Myös näköyhteys levähdysmahdollisuudesta luo turvaa. Muiden ihmisten läsnäolo lisää turvallisuuden kokemista, koska tieto avun saannista on tärkeää. (Malin 2011; Talvenheimo-Pesu 2009; Ahola 2009.)

Kokemuksellisina vaikutuksina vanhuksille on tärkeää, että ulos pääsee itsekin ja juuri silloin kuin mieli tekee. Ei olla riippuvaisia toisista ihmisistä. Aistikokemuksilla on suuri merkitys muistojen ja nautintojen kokemiseen, viihtyisyyteen. Toisten seurassa olo, yhdessä luonnosta ja puutarhasta nauttiminen on toisille hyvinkin tärkeää. Viherympäristössä on paljon katseltavaa, erilaiset istutusalueet, oleskeluryhmät sekä luonnon eläinten seuraaminen tuovat vaihtelua vanhuksille. (Malin 2011; Talvenheimo-Pesu 2009.)

Toiminnallisuuden kokemuksia vanhukset puolestaan saavat mahdollisuuksista osallistua erilaisiin aktiviteetteihin ja yhdessä tekemiseen. Oleskelualueille kokoontumalla sosiaaliset kontaktit lisääntyvät ja yhteisöllisyyden tunne kasvaa. Myös ikkunanäkymiä hyödyntämällä miellyttävyys ja vihreys voidaan kokea, vaikka vanhus ei konkreettisesti ulos menisikään. Näin saadaan myönteisiä vaikutuksia viherympäristöstä myös heikompikuntoisille vanhuksille. Heille, jotka ovat sen varassa, että joku veisi heitä ulkoilemaan, nauttimaan luonnosta, sen hyvää tekevää vaikutuksesta. (Malin 2011; Ahola 2009.)

6 KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella elvyttävä elämyspuutarha Simunanrannan palvelukeskuksen piha-alueelle. Suunnitelmaa tullaan tulevaisuudessa käyttämään pohjana ja perusteluna, kun puutarhan perustamiseen haetaan rahoitusta. Toteutuessaan elvyttävä elämyspuutarha mahdollistaa asukkaiden psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämisen ja kehittämisen puutarhanhoidollisin ja elämyksellisin keinoin, luonnosta ja puutarhasta ammennettavilla menetelmillä. Toteutuessaan elvyttävän elämyspuutarhan tavoitteena on edistää Simunanrannan palvelukeskuksen asukkaiden, myös toimintakyvyltään heikentyvien iäkkäiden ihmisten mahdollisuuksia liikkua ulkona ja aistia luontoa kaikin mahdollisin aistein.

6.1 Kehittämistyöhön osallistuneet Kannukan ja Hopeapajun asukkaat

Pienkoti tarjoaa nimensä mukaista kodinomaista pienkotiasumista. Kannukassa ja Hopeapajussa asuu yhteensä kymmenen vanhusta. Käytän kirjoittaessani asukkaista sanaa vanhus, koska he itse niin toivoivat. Vaihtoehtona olisi ollut käyttää sanaa ikäihminen. Asukkaiden mielestä sana vanhus on tuttu ja lempeä sana kuvaamaan heitä. Heidät on jaettu alakerran asukkaisiin, jotka ovat Kannukan asukkaita ja yläkerran asukkaisiin, jotka puolestaan ovat Hopeapajun asukkaita. Jokaisella asukkaalla on oma huone, jonka he ovat saaneet kalustaa heidän omilla huonekaluillaan. Yhteisiä tiloja ovat keittiö/ruokailutila ja yhteinen oleskelutila. Hoitohenkilökunta on paikalla aamu seitsemästä iltä yhdeksään. Yövalvonta tapahtuu yhden yöhoitajan toimesta, joka valvoo myös kahta muuta Simunanrannan osastoa.

Pienkotien päiväohjelmaan kuuluu yhteiset ruokailut, lehdenlukutuokiot, ulkoilu säästä ja asukkaan kunnostaa riippuen, viikoittainen jumppa ja muut toimintatuokiot. Hoitajat auttavat tarvittaessa pesuissa ja pukeutumisessa sekä muissa

asukkaan apua tarvitsemisissa tilanteissa. Omatoimisuuteen kannustetaan kuntouttavan toiminta-ajatuksen pohjalta. Jo hyvin pienetkin arjen askareet pitävät vanhusten kuntoa yllä.

6.2 Asiakslähtöisyys kehittämistyössä

Asiakslähtöisessä toiminnassa asiakas nähdään toimivana, tasavertaisena yhteistyökumppanina. Asiakkaan oman elämän asiantuntemusta kunnioitetaan. Hänet nähdään oman hyvinvoinnin asiantuntijuuden kautta resurssina, jonka voimavaroja hyödynnetään kehittämistyössä. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Aho-
nen, & Suokas 2011; Talvenheimo-Pesu 2009, 52.) Minusta on tärkeää, että suunniteltaessa ympäristöjä ikäihmisille heidän omat näkemykset huomioidaan. Tällä tavalla toimimalla luodaan perusta asiakslähtöiselle tavalle tehdä kehittämistyötä heidän kanssaan.

Asiakslähtöisessä kehittämistyössä asiakkaiden tuomia ajatuksia ja ideoita sekä heidän tarpeita pyritään saamaan esiin. Asiakkaat eivät kuitenkaan välttämättä osaa kertoa ajatuksiaan ja tarpeitaan kyllin selkeästi. Tästä syystä asiakslähtöisessä kehittämisessä on pohdittava tarkkaan niitä keinoja, joilla asiakkaat parhaiten voidaan osallistaa. (Virtanen ym. 2011; Toikko 2009.) Omassa opinnäytetyössäni tavoitteeni on toteuttaa asiakslähtöistä kehittämistyötä menemällä asukkaiden luokse havainnoimaan ja haastattelemaan heitä heidän omassa ympäristössään. Tällä tavalla loin asiakslähtöiseen kehittämistyöhön tilan, jossa yhtäältä asukkaiden ja toisaalta minun erilaista tietämystä kyetään yhdistämään. Vuorovaikutuksellisuus on asiakslähtöisen kehittämisen peruselementti.

Asukkaat toivat elvyttävän elämyspuutarhan suunnitteluun ajatuksia, ideoita ja omia tarpeitaan ja halujaan esiin. Minun rooliini kuului tuoda tietämykseni valitsemistani teorioista; eko- ja ympäristöpsykologiasta (elpymisen eri elementeistä), green care: sta – vihreästä hoivasta ja puutarhaterapiasta kehittämissuunnitelmaan. Pidinkin pääjuonteena seuraavaa. *Kehittäminen on yhteistuotannon periaatteiden mukaisesti vaikuttavinta, kun sen toteuttamisen tapaan on sisäankkirjoi-*

tettuna yhdessä tekemisen välttämättömyys. (Virtanen ym. 2011; Toikko & Rantanen 2009).

Pienkodin väen osallisuuden mahdollistaminen ja tukeminen ovat tämän kehittämistyön päälähtökohtia. He itse minun avustamanani suunnittelevat elämyspuutarhan elementit. Koin tärkeäksi, että jokainen sai osallistua kehittämistyön suunnitteluun omien voimavarojensa ehdoilla. Tuin kaikkia osallisuuteen, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Kaikille annettiin mahdollisuus vaikuttaa suunnitelman tekoon asukkaan niin halutessa. Osallistuminen oli silti vapaaehtoista, mutta suotavaa. Henkilökunta kannusti asukkaita ilmaisemaan toiveensa, koska näin voidaan saada elämyspuutarhasta juuri heidän näköisensä, heitä elvyttävä elämyspaikka. Osallistin asukkaita sekä ryhmäkokoontumisissa että yksilökohtaisesti.

6.3 Tutkimuspäiväkirja ja aineistot

Henkilökohtaista opinnäytetyöpäiväkirjaa pidin koko opinnäytetyön prosessin ajan, suunnittelusta ja ideoinnista lähtien. Pidin tärkeänä kirjata päiväkirjaan ajatuksia, ideoita, kysymyksiä, tekemiäni havaintoja, käytyjä keskusteluja, yhdessä pohtimamme asioita, sekä omia pohdintoja päivittäin. Kerroin pienkodin asukkaille pitäväni päiväkirjaa koko siltä ajalta, kun teemme yhdessä elvyttävän elämyspuutarhan suunnitelmaa. Sain heiltä kirjallisen luvan käyttää heidän omia nimiään prosessin kuvauksessa. Heidän itsetunnon oli tärkeää ja merkittävää, että heidän nimensä näkyy suunnitteluprosessissa ja myös lopullisessa suunnitelmassa.

Vilkan mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä aineistoja voidaan kerätä muun muassa kysely- ja haastattelulomakkeilla, systemaattisella, osallistuvalla ja tarkkaillevalla havainnoinnilla. Itse keräsin aineistoa havainnoimalla, yksilö- ja ryhmähaastatteluilla sekä keskusteluilla. Havainnoinnin lajeissa systemaattisella havainnoinnilla tarkoitetaan jäsenneltyä havainnointia, jossa havainnoija on ulkopuolinen toimija. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on ryhmän toimintaan osallistuva jäsen, joka havainnoi vapaasti, tilanteisiin muotoutuen. (Vilka & Airaksinen 2004; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 213 -217.) Itse dokumentoin käytyjä

yksilö- ja ryhmäkeskusteluja sekä käytin pääsääntöisesti osallistuvaa havainnointia.

6.4 Osallistuva havainnointi

Havainnoinnin suurimpana etuna nähdään sen avulla saatu välitön, suora tieto yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin avulla päästään niin sanotusti sisään luonnollisiin ympäristöihin. Luonnollisissa ympäristöissä tapahtuvaa havainnointia voidaan sanoa todellisen elämän tutkimiseksi. Havainnointi ei sisällä keinotekoisuutta, joka on monen muun tutkimusmenetelmän rasite. (Hirsjärvi ym. 2010.)

Jatkuvalla havainnoinnilla ja myös keskustelemalla vanhusten kanssa sain selville asukkaiden ajatuksia, mielenkiinnon kohteita - sitä tietoa, mikä heissä on, koskien puutarhanhoitoa sekä heidän toiveitaan. Luonnon merkityksen tärkeys heidän hyvinvoinnilleen tuli esiin useissa keskusteluissa. Keräsin dokumentteja havainnoista ja käydyistä keskusteluista opinnäytetyöpäiväkirjaani. Ne auttoivat minua palauttamaan mieleen niitä tunnelmia, ajatuksia ja ideoita, joita heinäkuun aikana pienkodilla nousi esiin puutarhasuunnitelmaa tehtäessä. Kehittämistyön suunnitteluprosessia kirjoittaessani palasin päiväkirjan teksteihin yhä uudestaan ja uudestaan muistaakseni kirjata kaikki ne asiat suunnitelmaan, joita asukkaat pitivät merkityksellisinä. Päiväkirjasta oli helposti löydettävissä asukkaille tärkeät elementit puutarhasuunnittelussa.

Havaintojani pohtiessa päiväkirjan tekstit palauttivat mieleeni asioita, joilla oli ollut vaikutusta esimerkiksi asukkaiden innostuksen säilymisessä projektin aikana, osallistumisaktiivisuudessa sekä halussa tuoda omia mieltymyksiään ja näkemyksiään esiin. Oli hienoa löytää niitä merkityksiä, joita esimerkiksi tuli esiin, kun asukkaat valitsivat nimikkokasvejaan puutarhaan. Niistä käydyt keskustelut ja muistelot olin kirjannut päiväkirjaani ja sieltä ne oli helppo koota kehittämistyön suunnitteluprosessiin. Sain valtavasti tietoa olemalla kaikki aistit avoinna heitä kuunnellessani. Sain luotua heti alussa heihin luottamuksellisen, läheisen suhteen. Kokemukseni mukaan sillä oli suuri merkitys sille, miten hyvin meidän yhteistyö

sujui puutarhasuunnitelmaa tehdessämme. Sain heidät vakuuttuneiksi siitä, että he saavat itse päättää, mitä puutarhaan tulee. Halusin tuoda ikäihmisten tietoa esiin, kuulla ja kuunnella heitä, oppia heiltä sekä mahdollistaa heille toimimisen elvyttävän elämyspuutarhan suunnittelussa. Kullakin oli omakohtaisia kokemuksia puutarhanhoidosta, kasvien viljelystä ja luonnon vaalimisesta ja sen hoitavasta vaikutuksesta. He toivat yleisinä kokemuksensa kaikkien tietoon.

6.5 Työryhmätyöskentely/Yhteistyö

Kävin hakemassa asukkaat mukaan yhteisiin keskusteluihin. Kannustin heitä osallisuuteen tukien heidän kommunikointiaan. Mahdollistin heidän mielipiteiden ja valintojen esiin tuomista kuvia apuna käyttäen. Minulla oli paljon luontokuvia, kuvia eri kasveista; kukista, puista ja pensaista, erilaisista pihoista ja puutarhoista, joista he löysivät itselleen mieluisia ja tärkeitä asioita. Nämä esiin tulleet asiat otettiin huomioon suunnitelmaa tehtäessä. Näin kaikki saivat mieluisia kokemuksia osallisuudestaan, mahdollisuudestaan vaikuttaa siihen, millainen elvyttävästä elämyspuutarhasta muodostuisi.

Vilkan ym. (2004) mukaan osallistavia ja aktivoivia menetelmiä käyttäen saadaan sekä tietoa että havaintoja asian kannalta luonnollisissa ympäristöissä. Havainnot ovat tällöin käyttäjä- ja tekijälähtöisiä sekä ne antavat tietoa jopa reaaliajassa. (Vilka ym.2004.) Käytin osallistavia ja aktivoivia menetelmiä päivittäin toimiessani asukkaiden kanssa.

6.6 Muistelutyö - yksilö- ja ryhmämuistelun käyttö

Muistelutyö on työmenetelmä, jossa osallistujia aktivoidaan ja innostetaan muistelemaan heitä kiinnostavista aiheista. Eri toimintamuotoja ja materiaaleja hyväksikäyttäen osallistujat viritetään muistelemaan asioita. Virittäjänä voidaan käyttää esimerkiksi musiikkia, kuvia, liikettä, tarinoita, draamaa tai kirjallisuutta. Muistelutyötä voi tehdä yksilökohtaisesti tai ryhmämuotoisesti. Tavoitteellisuus on ominaista muistelutyölle. (Hakonen 2003, 130 – 137; Miettinen 2009, 22 – 24.)

Kehittämistyön aikana käytin tavoitteellisesti sekä yksilö että ryhmäkohtaista muistelutyötä. Havaintojeni mukaan asukkaat syventyivät muistelemaan virittämiäni aiheita parhaiten kahdenkeskisissä muistelutuokioissa arjen touhujen keskellä. Muistelimme eri aiheita muun muassa papiljotteja rullaillessa, kävelylenkillä ollessamme, pihakeinussa istuskellessamme sekä asukasta auttaessani aamu- ja ilta-puuhissa; pukeutumisessa, riisuutuessa, hoivasta ja huolenpidosta huolehtiessani. Kokemukseni mukaan asukkaat pystyivät keskittymään aiheeseen paremmin ollessaan kanssani kahden. Tällöin ei ollut häiriötekijöitä ja he saivat minun jakamatoman huomioni. Kahden kesken ollessamme pystyimme syventämään keskustelujamme aivan eri tavalla kuin ryhmässä muistelllessamme.

Muistelutyötä voi kuvata sosiaalisesti toiminnaksi silloin, kun muistelutyötä tehdään ryhmämuotoisesti. Tällöin muistot kerrotaan toisille ja jaetaan kuulijoiden kanssa. Muistelu mahdollistaa säilyttämään sosiaalisia suhteita yhteisössä. Tarinoidessaan asukkaat tuovat itselle tärkeitä muistoja esiin. Useilla saattaa olla samantapaisia muistoja ja he voivatkin kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisten muistojen kautta. (Hakonen 2003, 130 – 137: Miettinen 2009, 222 – 24.) Sosiaalista yhdessäoloa lisäsi mielestäni hyvin asukkaiden kertomien kokemusten jakaminen liittyen luontoon ja puutarhanhoitoon. Se teki hyvää heidän itsetunnon, minua kuullaan, kuunnellaan, pystyn ja kykenen antamaan tässä asiassa toisille jotain ja jakamaan tätä muiden kanssa.

Eri kokoonpanoilla muistelutyötä tehdessämme suurimmaksi hyödyksi nousi asukkaiden innokkuuden tarttuminen toisiinsa. Asukkaat kertoivat mielellään omia kokemuksiaan ja tarinoitaan aiheesta, johon toinen asukas viritti keskustelun. Asukailta nousseet keskustelun aiheet olivat kiinnostavimpia, niistä riitti keskusteltavaa ryhmissä. Tämä oli tärkeä tekemäni havainto. Havainnon tehtyäni kuuntelin jatkossa heidän keskinäisiä keskusteluja ja kirjoitin myös niistä havaintoja opinnäytetyöpäiväkirjaani.

Muisteloista nousi esiin muistoja syreenien, kielojen ja juhannusruusujen tuoksusta ja ne toivat mieleen monta hyvää muistoa ja veivät ajatukset menneeseen. Sitä kautta tuli mitä ihanimpia tarinoita ja muisteloita kaikkien kuultavaksi. Muisteltiin kasvimaalla oloa äidin kanssa pienenä tyttönä ja poikana, kuin myös aikuisena

omaa kasvimaata hoitaessa. Kukkakimppujen keräämisestä tuli myös monta tarinaa. Näistä tarinoista selvisi muun muassa monen asukkaan lempivärit, jotka vaikuttivat myös nimikkokukkien valinnoissa.

Hakosen (2003) mukaan muisteleminen liittyy kaikkiin ihmisen elämänvaiheisiin ja sillä on suuri merkitys itsearvostukselle, jatkuvuuden tunteelle ja koko elämän tarkastelulle. Muistelu antaa ihmiselle voimavaroja, antaa tilaa yksilölliselle kokemukselle sekä antaa kertojalle tunteen, olen arvostettu, minun tarinani kuullaan. (Hakonen 2003.) Minusta juuri muistelutyö pehmeänä, luonnollisena menetelmänä kuin myös puutarhaterapia sopivat hyvin sosiaalialalla toteutettaviksi menetelmiksi.

Hakosen (2003) ja Miettisen (2009) mukaan spontaania muistelua tapahtuu kaikissa arkipäivän tilanteissa ja ympäristöissä, joissa ihmiset kohtaavat toisiaan. Spontaani muistelu voi syntyä esimerkiksi kävelylenkillä tai kahvikupposen äärellä. Nämä hetket ovat aivan yhtä merkityksellisiä ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa kuin tavoitteellisesti järjestetyt muistelutuokiot. Muistelu, tapahtuu se sitten spontaaneissa arkipäivän tilanteissa tai suunnitelmallisena ammatillisena työnä, tarvitsee mahdollisimman häiriöttömän, rauhallisen ympäristön. (Hakonen 2003, 130 – 137; Miettinen 2009.)

Aamupäivisin lähdimme usein ulos luontoon kävelylenkille pienissä porukoissa. Lenkillä oli oiva tilaisuus spontaanisti keskustella milloin mistäkin luontoon liittyvästä aiheesta. Olin miettinyt valmiiksi itsekseni kävelylenkillä toteutettavaa muistelutyön aihetta. Asukkaille kerroin teeman, jota tänään luonnossa tarkkailemme erityisesti. En erikseen maininnut kerääväni havaintojani, koska kokemukseni mukaan parhaat tulokset saadaan spontaanilla keskustelulla. Kenellekään ei muodostu niin sanotusti paineita suoriutumisesta. Heille ei tule tunne, että jotain pitäisi osata muistella. He tiesivät minun keräävän päiväkirjaani havaintojani heistä ja heidän keskusteluistaan, siihen olin saanut heiltä luvan.

He keskustelivat aiheesta ja minä tein havaintoja tavoitteellisesti. Tätä kokemusta olen vuosien varrella oppinut käyttämään työssäni lasten ja nuorten kanssa, jotka ovat kehitysvammaisia. Havainnoitavia aineita keräsin keskusteluista, joissa oli aiheena muun muassa luonnon värit ja sävyt, eri vihreän sävyt, luonnon äänet,

luonnosta löytyvät muodot, luonnon eläimet, tuoksut ja tuntoaistin kautta saadut tuntemukset. Näistä kerätyistä havainnoista sain paljon tietoa siitä, mikä ja mitkä sekä millaiset asiat heille ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Asiakaslähtöisyydelle luotiin näin hyvä pohja.

6.7 Eettiset kysymykset, vastuu ja oma kehittäjäroolini

Ammattieettiset kysymykset liittyvät arkiseen ammatilliseen toimintaan. Siihen, miten me toimimme työssämme. *Ammattieettisen toiminnan tarkoituksena on luoda mahdollisuuksia ihmisen hyvän elämän toteutumiselle.* (Juujärvi, Myyry & Pessso 2007). Ammatilaisen tehtävä on antaa asiakkaan itse määrittää sen, mikä on asiakkaalle hyvää ja tärkeää. Ammatilaisen tehtävä on tukea asiakasta asiakkaan omien tarpeiden suunnittelussa ja niiden toteuttamisessa. Tärkeää on keskustella asiakkaan kanssa hänen unelmistaan ja haaveistaan sekä siitä, miten hän voisi saavuttaa ne elämässään. (Juujärvi ym. 2007.)

Aloitin tutustumisen pienkodin asukkaisiin keskustelemalla heidän kanssaan, kertomalla itsestäni ja siitä, mitä aikomukseni on tehdä ja toteuttaa heidän kanssaan näiden neljän viikon aikana. Kehittäjäroolissa minulle muodostui tehtäväkseni visuaalisen ilmeen suunnittelu sekä asukkaiden valitsemien kasvien sijoittelu puutarhaan. Tarkistin puutarhakirjoista kasvien kasvupaikkoja, aurinkoinen vai varjoissa, yleisiä kasvuolosuhteita, joita kasvi menestyäkseen vaatii. Tärkeä tehtäväni oli selvittää, ettei mikään kasvi, joka sijoitetaan elvyttävään elämyspuutarhaan, ole myrkyllinen. Koska elämyspuutarhassa on hyötypuutarhaosio, jossa on syötäviä kasveja, täytyy kaikkien puutarhan kasvien olla vaarattomia, jos joku erehtyy niitä maistamaan. Varsinkin muistisairaalle henkilölle voi käydä niin, että hän erehdyksissään maistelee myös muita kuin syötäväksi tarkoitettuja kasveja. Seuraavassa luvussa kuvaan suunnitteluprosessia, jota tein pienkodin asukkaiden kanssa, käyttäen asiakaslähtöistä kehittämistyömenetelmää.

7 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELUPROSESSI

Kehittämistyön suunnittelun perustana ovat pienkodin asukkaat, heidän tarpeensa ja mieltymyksensä koskien elvyttävän elämyspuutarhan suunnittelua. Päämääränä on suunnitella monipuolisesti aisteja aktivoiva, turvalliseen liikkumiseen ja sosiaaliseseen yhdessäoloon mahdollistava virikkeinen elämyspuutarha. Hyvä viherympäristö on selkeästi jäsentynyt ja erilaisilla yksityiskohdilla rikastettu.

Kuten teoriaosassa on kuvattu, vanhuksille suunnitellussa puutarhassa on tärkeää, että kulkuväylät ovat esteettömiä, tasaisia ja turvallisia kulkea. Kulkuväylien varrella on oltava riittävän tiheään, katse-etäisyydellä lepopaikkoja. Tämä luo turvallisuutta ja näin vanhukset voivat liikkua puutarhassa myös yksinään. (ks Rappe 2003d.)

Tavoitteena on saada elvyttävään elämyspuutarhaan hyväileviä aistielämyksiä valitsemalla puutarhaan värikkäitä, tuoksuvia ja muodoiltaan erilaisia kasveja. Värit vaikuttavat puutarhan tunnelmaan ja houkuttelevat luokseen. Lämpimät värit, kuten keltaisen, punaisen ja oranssin sävyt näkyvät kauas ja ne tuovat ilon tuntua puutarhaan. Viileät värit, eri sinisen ja violetin sävyt, rauhoittavat mieltä. Myös tuoksujen lähteinä kasvit ovat merkityksellisiä. Tuoksut herättävät paljon muistoja. Vanhusten mieleen nousi muistoja muun muassa syreenien, kielojen ja juhannusruusujen tuoksuista. Elvyttävään elämyspuutarhaan on hyvä sijoittaa tuoksuvia kukkia ja pensaita niin, että niitä pääsee helposti tuoksuttelemaan. (ks. Rappe 2003d.)

Tavoitteena on, että kasvien istuttaminen elvyttävään elämyspuutarhaan antaa mahdollisuuden maistaa marjoja, hedelmiä ja yrttejä. Kaikkien kasvien on oltava myrkyttömiä, koska etenkin muistihäiriöiset asukkaat voivat vahingossa maistella muitakin kuin syötäväksi tarkoitettuja kasveja.

Puutarhaa suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon myös äänimaailman merkitys. Tiheän ja korkean kasvillisuuden istuttaminen viheralueiden reunoille auttaa poistamaan meluäänten kuulumisen puutarhaan.(ks Rappe 2003d).

Sain asukkailta luvan käyttää heidän omia nimiään kuvatessani kehittämistyön suunnitteluprosessia. (Liite1.) Myös lopullisessa puutarhasuunnitelmassa asukkaat esiintyvät omilla etunimillään. Pitkään pohdin asukkaiden omien etunimien käyttöä työssäni. Päädyin käyttämään heidän omia nimiään, koska mielestäni se sopii tämän työn henkeen. Asukkaat ovat hyvin vahvasti prosessissa mukana alusta saakka. He kokevat merkitykselliseksi sen, että he esiintyvät omilla nimillään. Heistä jää näin myös dokumentti Simunanrannan asukkaina ja elvyttävän elämyspuutarhan suunnittelijoina. Heidän omat nimikkokasvinsa dokumentoituvat heidän omalla nimellään.

7.1 Virittäytymistä elämyspuutarhasuunnitelman tekoon

Puutarhasuunnittelu alkoi seuraavasti. Katsoin parhaaksi kutsua kaikki koolle yhtä aikaa, että alkuinformaatio tulee kaikille samanlaisena. Eräänä heinäkuun iltapäivänä kahvittelun lomassa kerroin opinnäytetyöstäni, elämyspuutarhan suunnittelusta Simunanrannan palvelukeskuksen pihamaalle. Kerroin kaikille yhteisesti, mitä on tarkoitus tehdä ja miten edetä.

Ilokseni huomasin, että pienkodin väki innostui heti asiasta. Heistä huokui ilo - kiivaa, jotain uutta ja erilaista luvassa. Kerroin heille omasta innostuksestani puutarhanhoitoon ja etten ”kesäisin paljon tuvalla viihdy.” Vietän paljon aikaani ulkona, satoi tai paistoi. Innostuksen puutarhanhoitoon ja luonnosta nauttimiseen olen saanut perintönä vanhemmiltani. Asukkaat olivat mielissään siitä, että juuri he saavat olla tekemässä puutarhasuunnitelmaa Simunanrantaan.

7.2 Puutarhasuunnitelman tekoa porukalla sekä yksilökohtaisesti

Elämyspuutarhan suunnittelussa olivat mukana kaikki pienkodin asukkaat. Suunnitelmaa tehtiin yhteisesti kaikkien asukkaiden kanssa pienissä porukoissa sekä myös yksilökohtaisesti. Olin hakenut kirjastosta paljon puutarhaan ja luontoon liittyviä kirjoja, joissa oli kauniita, värikkäitä kuvia luonnosta, erilaisista pihoista ja puutarhoista sekä ruukkupuutarhoista kuin myös hyötypuutarhoista. Katselimme yhdessä kirjoja, haimme niistä ideoita ja erilaisia tunnelmia.

Ulkoilimme joka päivä pienkodin asukkaiden kanssa, heinäkuun helteistä nauttien. Asukkaat lähtivät mielellään ulkoilemaan, kun meillä oli usein joku teema, mitä menimme ulos tarkkailemaan. Teemoja olivat muun muassa aistien herkistymisten harjaannuttaminen, erilaisista tuoksuista nauttiminen, ruusutarhan kukkien kukinnan seuraaminen sekä viereisen metsän lintujen laulun kuuntelu. Aistit olivat vahvasti mukana näillä retkillä.

Ulkoilun yhdistäminen puutarhasuunnitelman tekoon oli hyvin luonteva tapa toimia. Teimme niin sanottuja ohjattuja kävelykierroksia (gåtur) ja aistikävelyjä puutarhaan, puistoon, jokirantaan sekä Törnävän kartanon historialliseen ja kauniiseen ympäristöön. Kävelykierroksilla, aistikävelyillä havainnoimme luontoa ja sen kasveja, tuoksua, värejä, muotoja ynnä muuta. Keräsimme eri aistien avulla tunteuksia ympäristöistä joissa liikuimme. Horellin (2001) kuvaamat ohjatut kävelykierrokset ja aistikävelyt olivat yksi menetelmä, joita hyödynsin asiakaslähtöisessä kehittämistyössä. (Horelli 2001, 11).

Puutarhan suunnittelua teimme päivittäin. Aina jollekulle tuli joku asia mieleen ja se lisättiin suunnitelmaan tai suunnitelmaa muutettiin. Keskustelimme puutarhasuunnitelmasta monenlaisilla kokoonpanoilla, niin yksilökohtaisesti, ryhmissä kuin myös koko pienkodin väen kesken. Teimme suunnittelutyötä arjen touhujen keskellä. Toisinaan yhdessä vietetty kahvi- tai ruokailuhetki viritti keskustelun puutarhasuunnitteluun. Saunan pukuhuoneessakin muistan jonain perjantai-aamuna havainneeni asukkaiden jutustelemaan kukkaistutuksista, jotka pitää lisätä suunnitel-

maan. Eli teimme käytännössä suunnittelutyötä ajasta ja paikasta riippumatta, aina kun vaan ajatus tai idea pulpahti mieleen.

Oli kiva huomata, että puheliaammat asukkaat antoivat hiljaisemmille mahdollisuuden sanoa rauhassa sanottavansa ja tuoda esiin mielipiteensä. Minulle tuli tunne, että itsekkyyks jonkun verran karisi ja tilalle tuli toisen kuuleminen. Osallistaminen tapahtui mielestäni toisten ikäihmisten ansioista. He osasivat hienosti ottaa huomioon kaikki yhteisön jäsenet. Kukaan ei noussut muiden yläpuolelle. Kukaan ei myöskään jäänyt ulkopuoliseksi. Seuraavaksi kuvaan puutarhasuunnittelussa syntyneitä ideoita.

7.3 Hyötypuutarha

Hyötypuutarhaosion teko nousi vahvimpana esiin heti kehittämistyön suunnitteluprosessin alussa. Olin osannutkin odottaa tämän osion tärkeyttä, koska ennen moneen pöytään on ruoka tullut osittain omasta maasta, omista viljelyksistä. Kun kysyin, mitä asukkaat haluaisivat elämyspuutarhaan, heistä muutama sanoi miltei yhteen ääneen, että *”kasvimaan sinne on ehdottomasti laitettava”*. Syntyikin lukuisia keskusteluja, mitä sinne kasvimaalle sitten oikein hankitaan. Asukkaat halusivat kasvimaan, josta voisi puutarhassa ollessaan käydä maistelemassa eri makuja.

”Raparperipuska kuuluu ehdottomasti jokahiselle kasvimaalle”.

Kirjasin ylös raparperipuska toiveet. Raparperia kasvaa miltei jokaisessa pihassa, jossa kasvimaan on, joten idea oli helppo toteuttaa suunnitelmaan. Asukkaat suunnittelivat, että raparpereista *”keitettäisiin raparperikiisseliä ja leivottaisiin raparperipiirakkaa hoitajien kanssa kahvipöytään, niin kuin ennen on kotona tavattu tehdä”*.

Osa toivoi myös marjapensaita hyötypuutarhaan.

”Mariapensahia jokaasehen makuhun, minä tykkään punaherukoosta eniten”.

”Karviaaspuiskia meillä oli mariamaalla aikoonansa, niistä mä tykkään”.

Piha-alueella, johon elämyspuutarhaa suunnitellaan, onkin jo entuudestaan marjapensaita ja satoakin niistä on saatu. Päätin, että uusia marjapensaita tullaan lisäämään suunnitelmaan asukkaiden mieltymysten mukaan. Asukkaiden toiveena oli, että saisi syödä marjoja pensaista päin, niin kuin ennen tavattiin tehdä. Heidän mielestään marjojen syöminen pensaista olisi mukavaa yhdessäoloa. Fyysistä kuntoakin tulisi hoidettua, kun lähdettäisiin ulos puutarhaan syömään marjoja.

Asukkaat innostuivat muistelemaan omia kokemuksiaan kasvimaalla olosta. Muisteltiin lapsena äidin apuna oloa kasvimaalla kuin myös aikuisena oman kasvimaan hoitamista. Moni muisteli, miten oli aikoinaan harventanut porkkanapenkkejä, kitkenyt rikkaruohoja ja istuttanut monenlaisia kasveja maahan. Kaikista heistä, jotka muistelivat näitä tekemisiä havainnoin, he elivät uudelleen noita aikoja. He muistelivat, että puutarhanhoito oli fyysistä työtä, mutta palkaksi työstä sai hyvän mielen ja omasta maasta itse kasvatettua satoa.

Asukkaat toivoivat hyötypuutarhaan kasvimaalle salaatti- ja retiisipenkkiriviä, jotta aamupäivälennillä voi hakea salaattia omasta puutarhasta. Maistuisihan se lounaspöydässä ihan erilaiselta kuin kaupasta tuotu salaatti, joten päätettiin lisätä salaatit suunnitelmaan.

Herneitä on myös tarkoitus kasvattaa kasvimaalla. Asukkaat lupautuivat jo kuorimaan pajuja hernemaalle tukikepeiksi. Ajattelin tuolloin, että tämä jos mikä olisi puutarhaterapeuttista toimintaa parhaimmillaan. Asukkaat itse, oma-aloitteisesti innostuisivat touhuamaan ja tekemään sen mihin kykenevät (ks Rappe 2003c). Toinen toistaan auttaen luodaan sitä kaivattua yhteisöllisyyttä, yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka ylläpitää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Asukkaille oli aikoinaan tuottanut mielihyvää kerätä omasta kukkapenkistä kukkia maljakkoon, kahvipöydän koristukseksi. Moni heistä toivoi kukkapenkkiä, josta saisi kerätä kukkia. Heidän mielestään olisi mieluisaa käydä kävelyllä puutarhassa, josta saisi kerättyä kukkia omaan huoneeseen vietäväksi. Myös tämä toive tulee suunnitelmaan.

Suunnittelimme rajaavamme hyötypuutarhaosion omaksi alueekseen. Hyötypuutarha sijoittuu niin, että puutarhassa oleskelevat näkevät hyvin kasvimaalla puuhastelun, koska jo puuhastelun seuraaminen aktivoi ja virkistää kehoa ja mieltä. Kuten teoriaosuudessa tuli ilmi, Rappen (2003) mukaan terapeutin puutarhaympäristö voi edistää hyvinvointia, vaikka henkilö itse ei osallistuisi itse toimintaan. Kasvien katselu ja niiden hoitamisen seuraaminen voivat riittää jo jollekulle terapeutiksi toiminnaksi. (ks. Rappe 2003b.)

Hyötypuutarhaosioon aurinkoiselle paikalle päätettiin sijoittaa myös tuoksuva yrttitarha. Hoidon helpottamiseksi ajatuksena olisi istuttaa yrtit korotettuihin istutuslavoihin. Näin vanhuksetkin pääsevät osalliseksi yrttien hoitoon. Yrtit valittiin omien mieltymysten mukaan. Kirjattiin suunnitelmaan muun muassa persilja, tilli, basilika, oregano ja timjami.

Pohdin yrttitarhan paikkaa ja päätin, että se sijoitetaan suunnitelmassa mukana olevan grillipaikan läheisyyteen, jolloin sen tuoksuista ikäihmiset pääsevät nauttimaan vaivattomasti. Lavoihin, joissa yrttejä kasvatetaan, aion kylvää myös kesäkukkien siemeniä. Yrttien ja kukkien yhdistelyssä on hyvänä puolena se, että kuukoistaessaan yrtit antavat tarhalle oman tuoksunsa ja niiden lakastuttua kukat loistavat ja tuoksuvat niiden tilalla. Näistä osioista lähdimme suunnittelemaan hyötypuutarhaosiota.

7.4 Grillipaikka

Grillipaikan perustaminen sai alkunsa, kun eräs asukas kysyi, voitaisiinko puutarhaan viedä pikkuinen grilli, jossa voidaan paistaa makkaraa? Ajatus oli muidenkin mielestä hyvä. Niinpä ehdotin, että puutarhaan voitaisiin tehdä esimerkiksi sementtisestä kaivonrenkaasta perinteinen kunnon pihagrilli. Olen kotimme takapihalle vuosia sitten tehnyt puolikkaasta kaivonrenkaasta grillin ja se on ollut paljon käytössä. Aukkaat innostuivat grillipaikasta, niinpä lupauduin tekemään samanlaisen grillin. Grillipaikka tulee täydentämään omalta osaltaan elvyttävään elämyspuutarhaan suunniteltuja, tunnelmaltaan erilaisia paikkoja.

Suunnitellessamme ajattelin, että grillipaikan tunnelman voi jo ihan aistia, puut rä-tisevät, punakeltaiset liekit loimuavat, tuoksu savulle ja lämpö tuntuu iholla. Myös tästä kaikesta vanhukset voivat lumoutua, lumoutumisen seurauksena ihminen saa elvyttäviä kokemuksia ja hyvinolontunnetta. Paikka antaa mahdollisuuksia muuhunkin kuin makkaran ja muurinpohjalettujen paistoon, nokipannukahvien kei-tosta puhumattakaan. Grillipaikalla nuotion äärellä voidaan viettää lauluhetkiä tai viettää aikaa muuten vain yhdessä ollen. Nuotion äärellä voi hiljentyä, antaa aja-tusten palata menneeseen, olla vain ja nauttia.

7.5 Oleskelualueita yhdessäoloon

Suunnitellessamme asukkaat ilmaisivat mieltymyksiään aurinkoisista sekä varjoisista oleskelupaikoista. Päivittäin ulkoillessamme havainnoin hyvin nopeasti, ketkä heistä istuskelevat mielellään auringossa ja ketkä puolestaan viihtyvät vähän varjoisemmissa paikoissa. Kasvillisuuden ja rakenteiden valinnalla ja hyvällä suunnit-telulla saadaan luotua suojaisia, varjoisia, tuulettomia ja lämpimiä oleskelupaikkoja, kullekin mieluisia.

Simunanrannan suojaisalle aidatulle piha-alueelle pääsee hyvin menemään luiskia pitkin turvallisesti kävellen, rollaattorin avulla ja pyörätuolilla. Ajatuksena onkin, että heti ovien läheisyyteen tehdään puupinnoitteinen terassi, johon kaikkien on helppo mennä. Heikompikuntoisemmat voivatkin jäädä istuskelemaan rakennuk-sen läheisyyteen suojaisaan ja tuulettomaan paikkaan. Voimien niin salliessa he voivat mennä kauemmaksi puutarhaan, etäämmälle sijoitetuille oleskelualueille nauttimaan tunnelmaltaan erilaisista alueista, joita on rakennettu yhdessä viihtymi-sen paikoiksi.

7.6 Varjoisa paikka puutarhassa

Puutarhasta löytyy valmiiksi varjoisa paikka vanhan korkeakasvuisen pensasryh-män ääreltä. Tunnelmaltaan se on viileän viihtyisä. Pensasryhmän alueella ei nurmikko kasva, joten ehdotin, että korkeiden pensaiden juurelle istutetaan val-

koista ja vaaleansinistä lemmikkiä. Kaikki tunnistivat heti, mistä kukasta on kyse ja heidänkin mielestään se on juuri oiva valinta pensaiden juurelle, varjoisaan paikkaan. Lemmikki on kiitollinen ja vaatimaton kasvi, joka leviää hyvin nopeasti.

Yksi asukas ehdotti, että varjoisaan paikkaan sijoitettaisiin myös muita kasveja, jotka viihtyvät varjossa. Joku asukkaista ehdotti kuunliljoja istutettavaksi varjoisaan kukkapenkkiin. Hänellä oli kokemus niiden kiitollisuudesta menestyä varjoisilla paikoilla. Puolivarjossa ja varjossa viihtyvät kuunliljat ovat komeita perennakasveja. Kuunliljalajikkeita on runsaasti ja niiden kasvukorkeus vaihtelee kymmenestä senttimetristä jopa yli metriin saakka. Ne kukkivat liiloin, violetinsinisin ja valkoisin kukin. (Klaucke 2010).

Ehdotin varjopaikan värimaailman rajaamista valkoisiin ja sinisen ja liilan eri sävyihin. Tällä värivalinnalla korostettaisiin viileyden tunnetta, jota varjo antaa kuumana kesäpäivänä. Aukkaat mieltiyvät ajatukseen. Niinpä lisäsimme suunnitelmaan varjopaikkaan istutettavaksi myös valkokukkaista lehtovalkolatvaa, joka kasvaa 50 - 80 senttimetriä korkeaksi ja kukkii pitkään kesä – elokuussa. (Klaucke 2010).

7.7 Aurinkoisten oleskelupaikat

Aurinkoisten oleskelupaikkojen läheisyyteen perustettavilta perennapenkeiltä asukkaat halusivat näyttävyyttä ja värikkyyttä. Nimenomaan vanhuksille perustettavien piha-alueiden istutuksissa onkin hyvä käyttää kasveja, joissa on kirkkaita, lämpimiä keltaisen ja punaisen sävyjä. Vanhusten toiminta viherympäristössä on suurelta osin oleilua, tarkkailua ja havainnointia. Pääasiassa he nauttivat raikkaasta ulkoilmasta, puutarhan tuoksuista ja väreistä. Värikkäillä kukkaistutuksilla on siis suuri merkitys vanhuksille suunnitelluissa puutarhoissa. (Rappe 2003a; b).

Aurinkoisille oleskelupaikoille sijoitetaan pöytä ja istuinryhmiä, joissa asukkaat voivat viettää aikaa toistensa kanssa vaikkapa kupillisesta kahvia nauttien. Toivottavasti myös asukkaiden omaiset löytävät tiensä elvyttävään elämyspuutarhaan. Siellä he voivat läheisensä kanssa viettää ikimuistoisia hetkiä muistellen menneitä tarinoita kertoen. On toivottavaa, että myös hoitajat kokisivat elvyttävän elämys-

puutarhan omakseen, viihtyisäksi taukopaikaksi ja yhdessäolon keitaaksi hoidettavien asukkaiden kanssa.

Aurinkoisen paikan perennapenkkiä miettiessämme, useiden kukkien nimiä haettiin mielen sopukoista, eivätkä ne heti muistuneetkaan mieleen, mutta kirjoja selaillessamme kuvista löytyi tutun näköisiä kasveja. Näin saimme nimet hakemillemme kukille. Suunnitellessamme aurinkoisen paikan istutusalueita asukkaat toivoivat ehdottomasti muun muassa ruusuja, syyshohdekukkaa, punapäivänkakkaraa, kaunokaista, vuori- ja harjaneilikkaa, palavaa rakkautta, erilaisia unikoita ynnä muuta. Näistä lajikkeista löytyykin lämpimiä hyvin eri punaisen ja oranssin sekä keltaisen sävyjä, jotka myös vanhuksen silmä hyvin erottaa, vaikka näkö olisi jo heikentynyt.

Kirjan kuvista löytyivät tutut; loistosalvia, verikurjenpolvi, idänkurjenpolvi, myskimalva, lehtoakileija, punatähkä, gladiolukset, neilikat, erilaiset ruusut, loistosädekukka, jota myös syyssädekukaksi kutsutaan ja päivänkakkara. Aukkailla oli muistikuvia näistä kasveista talojen lämpimillä seinustoilla sekä aurinkoisilla paikoilla pihapiireissä.

Viherpeukalot -lehdestä löysimme aurinkoiselle paikalle valmiiksi suunnitellun perennapenkin nimeltään ”purppurataivas”. Valmiista suunnitelmasta löytyi samoja kukkia, joita heidän mieleen oli tullut muistellessaan, mitkä kukat viihtyvät aurinkoisilla paikoilla ja mistä he ennen kaikkea pitävät (loistosalvia, myskimalva, lehtoakileija, kaunopunahattu, punatähkä, veri- ja idänkurjenpolvi). Purppurataivas perennapenkki luo romanttista ja unenomaista tunnelmaa puutarhaan violetin, vaaleanpunaisen ja sinisen sävyisin kukin. Harkitusti valittujen kasvien kukintojen ja lehtien värit vahvistavat istutuksen levollista tunnelmaa, ne miellyttävät silmää ja mieltä. (Viherpeukalot 2012.)

7.8 Asukkaiden nimikkokasvit

Jokainen asukas saa puutarhaan oman nimikkokasvin. Halusin tämän elementin keinoin vahvistaa jokaisen osallisuuden tunnetta suunnitteluprosessia tehtäessä. Asukkaiden omat nimikkokasvit merkitsevät kullekin pienkodin asukkaalle omaa itselle tärkeää ja merkityksellistä osiota elämyspuutarhan suunnittelussa. Elvyttävään elämyspuutarhaan sijoitettavien nimikkokukkien, pensaiden ja puiden viereen tulee kyltti (teetetään suutarilla), jossa lukee kenen nimikkokasvi se on. Suurimmalle osalle asukkaista oma mielikukka, pensas tai puu oli helppo valita.

Valintoihin vaikuttivat mitä erilaisimmat asiat, mutta yhdeksi ehkä tärkeimmäksi nousi se, että asukkaalla oli aiemmin elämässään ollut juuri kyseinen kasvi omassa kotipihassaan, puutarhassaan tai parvekkeellaan. Valittu kasvi oli jollain tapaa merkityksellinen vaikka sen sanoma ei välttämättä niin selkeästi noussut esiin. Valintoihin vaikuttivat luonnollisesti myös esteettisyys, kasvien kauniit värit, muodot ja tuoksut. Seuraavassa kuvaan kunkin asukkaan oman nimikkokasvin valintaan vaikuttavia tekijöitä ja tunnelmia.

Elvyttävän elämyspuutarhan suunnitteluvaiheen aikana pienkodilla tapahtui muutamia asukasvaihdoksia. Kaikkien suunnittelussa mukana olleiden asukkaiden toiveet on kirjattu suunnitelmaan. Muualle muuttaneiden asukkaiden nimikkokasvit ovat ja pysyvät suunnitelmassa, näin sovimme jo suunnittelun alkuvaiheessa yhdessä asukkaiden kanssa.

7.8.1 Tertun nimikkokasvi - Juhannusruusu



Terttu valitsi nimikkokasvikseen pensasruusuryhmään kuuluvan juhannusruusun. Tuomisen (2009) teoksesta löytyi upea kuva juhannusruususta. (Tuominen 2009, 197). Osasin aavistaa Tertun valinnan, koska olimme usein puhuneet siitä, miten hän pitää juuri valkoisista juhannusruusuista. Ter-

tun huoneen seinällä on öljyvärimaalaus, jossa on juhannusruusun oksa. Hänen tuttavansa on maalannut taulun hänelle. Terttu oli aikoinaan vienyt omasta pihasta juhannusruusun oksan malliksi tuttavalleen taulun maalaamista varten.

Juhannusruusulla on myös suuri merkitys siksi, että Tertulle juhannus on ollut entisaikaan tärkeä kesän tapahtuma, jolloin perhe ja suku kokoontuivat viettämään juhlaa yhdessä. Taulun katseleminen tuo Tertun mieleen muistoja menneestä, kotipihan juhannusjuhlista ja tärkeistä, ihmisistä siellä. Myös juhannusruusun maakean vivahteikas tuoksu on hänen mieleensä ja myös se tuo mieleen edellä mainitut asiat.

7.8.2 Ellen nimikkokasvi - Pihlaja

Elle pohdiskeli pitkään ja hartaasti kasvivalintaansa koko kesän ajan. Hänellä ei ollut nimetä heti omaa suosikkiaan, mutta kertoi pitävänsä keltaisista kukista eniten. Ellen mielestä keltainen on pirteä ja iloinen väri. Elle toivoi puutarhaan istutettavan jotakin keltaisia kukkia, joko kukkapenkkeihin tai ruukkuihin pihakeinujen läheisyyteen. Puutarhaan istutettavaksi löytyy paljon keltakukkaisia lajeja, alkukeväällä kukkivista keltanarsisseista loppusyksyn päivänhattuihin ja kultapiiskuihin. Keltaisia kehäkukkia Elle toivoi istutettavaksi niin paljon, että niitä saisi maljakkoonkin paimia.



Useamman kerran suihkun jälkeen, kun Ellen hiuksia papiljoteille rullailin, me ihailimme hänen ikkunastaan näkyvää tuuheaa pihlajaa. Elle kertoi seuraavansa pihlajan jokavuotista muodonmuutosta lehtien puhkeamisesta, kukinnasta, komeista marjatertuista aina syysväritykseen saakka. Hän kertoi, että heidän kotinsa pihassa oli myös ollut pihlaja.

Kerroin Ellemme, mitä olin lukenut pihlajan merkityksestä teoksesta Eheyttävä luonto. Pihlajaa on pidetty pyhänä pihapuuna. On uskottu pihlajan suojelemaan voi-

maan. Vielä tänä päivänäkin jotkut englantilaiset kulkevat pala pihlajanpuun oksaa taskussaan, uskovat sen suojelevan heitä. (Wahlström 2006, 70.) Tämän tarinan pihlajan suojelevasta ominaisuudesta kuullessaan, Elle halusi että elvyttävän elämyspuutarhan suunnitelmaan hänen nimikkokasvikseen kirjataan pihlaja. Hän halusi historian pihlajan suojelevasta voimasta jatkuvan Simunanrannan väkeä suojelevana elementtinä.

7.8.3 Valden nimikkokasvi - Vaahtera

Valden kanssa jutellessani käytin kommunikoinnin apuna kuvia, jotka helpottivat häntä ilmaisemaan itseään ja hänelle tärkeitä elementtejä luonnossa ja puutarhas-
sa. Valde haluaa omaksi nimikkopuukseen vaahteran, sen komeuden ja näyttä-



vyyden vuoksi. Vaahteran suuret, kauniinmuotoiset lehdet ja upea syysväri-
vitys ovat Valden mieleen. Mielestäni juuri vaahtera on aivan oiva valinta Valden nimikkokasviksi. Valde itsekin on pitkä, raamikas ja erittäin komeaa katseltavaa, samoin kuin vaahtera komeudessaan.

Valdelle tärkeää elämyspuutarhan suunnittelussa oli tunnelmaltaan erilaisten paikkojen luominen puutarhaan. Joskus on tärkeää saada olla yksistään, ihan rauhas-
sa puutarhan hiljaisemmassa paikassa. Yhteisten oleskelupaikkojen sijoittelu puutarhan eri osiin tuo vaihtelua ulkona olemiseen. Toisinaan tekee mieli nauttia auringon lämmöstä ja hellepäivinä varjon viileys houkuttelee luokseen. Ehdottaessani grillipaikan tekemistä puutarhaan, Valde näytti mieltävän kovasti ajatukseen. Ja miksipä ei mieltäisi mies, joka tykkää tunnelmaltaan erilaisista paikoista, ymmärtää varsin hyvin grillipaikan tuomat eri tunnelmat.

Myös Valde niin kuin useammat muutkin, piti tärkeänä hyötypuutarhaosion perustamista elämyspuutarhaan. Hän mielellään katselisi tulevaisuudessa puuhastelua kasvimaalla, itse kuitenkin välttämättä osallistumatta fyysisiin töihin. Kasvimaan

sadon nauttimiseen hän osallistuisi ja hyödyntäisi sen terveellisiä antimia omalle hyvinvoinnilleen. Hyvinvointia hän ammentaisi itselleen kaikesta siitä, mitä puutarha hänelle soisi väreillään, tuoksuillaan ja erilaisilla tunnelmillaan.

7.8.4 Sylvin nimikkokasvi - Leimukukka

Sylvi on kaltaiseni luontoa, puistoja, puutarhoja ja niiden kasveja rakastava ihminen. Meille molemmille luonto merkitsee hyvin paljon, saamme ammenettua luonnosta hyvinvointia, mielihyvää, virikkeitä, kaunista katseltavaa ja hiljentymistä, rauhoittumistakin. Sylvi



on aina kokenut saavansa luonnosta, ja kasvien hoidosta itselleen paljon hyvää. Nyt 98-vuotiaana hän edelleen päivittäin vuodenajasta riippumatta tekee kävelylenkin luontoon, nauttii sen hyvää tekevästä vaikutuksesta kaikin aistein. Sylvi kerää mielellään kesäisin joka aamuisella kävelylenkillään luonnosta kauniita kukkia ja kasvien oksia huoneeseensa vietäväksi. Hän haluaa nauttia luonnon väreistä, muodoista ja tuoksuista myös sisällä ollessaan.

Sylvi valitsi nimikkokukakseen leimukukan ja hän löysikin Tuomisen (2009) teoksesta kauniin kuvan leimukukista muille asukkaille näytettäväksi. (Tuominen 2009, 67.) Monivärisyydellään ne ovat suurissa istutusryhmissä henkeäsalpaavan kauniita. Niitä katsellessa voi lumoutua, kylpeä väreissä.

Sylvi pystyisi vielä osallistumaan elämyspuutarhan hoitoon, ohjaamalla ja opettamalla muita puutarhan ja kasvien hoidossa. Hän hyötyisi puutarhaterapeuttisesta toiminnasta elvyttävässä elämyspuutarhassa. Sylvi kuuluu niihin hyväkuntoisiin asukkaisiin jotka pääsevät puutarhaterapiassa tuomaan esiin omaa osaamistaan ja tietojään, koskien puutarhanhoitoa (ks Rappe 2003.)

7.8.5 Maijan nimikkokasvi - Tulppaani

Maijalle puutarha ja oma piha, kukkineen, puineen ja pensaineen ovat aina olleet tärkeitä koko elämän ajan. Hän on mielissään että talo, jossa hän asunut hyvin pitkään, on pysynyt oman suvun omistuksessa. Näin hän pääsee aina kesäisin ja muulloinkin piipahtamaan siellä, tavaten sukulaisiaan ja läheisiään. Maija näytti valokuvia, joita oli otettu hänen edellisellä käynnillään vanhassa kodissaan. Ruu-



kuissa ja amppeleissa kukki mitä ihanimpia kesäkukkia. Hän arvostaa kovasti sukulaisiaan, jotka asuvat taloa nykyisin, ja pitävät hyvän huolen kauniista pihapiiristä ja itse talosta. Valokuva vei Maijan täysin takaisin siihen hetkeen, minkä hän oli viettänyt vanhassa kodissa käydessään -

ihmisiin siellä ja tunnelmiin, joita hän oli kokenut.

Maijan mielestä on tärkeää, että puutarhassa on kukkaloistoa keväästä syksyyn saakka. Maija pitää erityisesti keväällä kukkivista sipulikukista; krookuksista, narsisseista ja tulppaaneista. Hän valitsikin nimikkokukikseen tulppaanit. Maijan mieleen ovat erityisesti liljakukkaiset tulppaanit. Maija löysi McGlynnin (2005) teoksesta kuvan liljakukkaisista tulppaaneista. (McGlynn 2005, 10). Liljakukkaisista tulppaaneista löytyy hyvin monen värisiä, Maija haluaa punaisen eri sävyisiä. Punainen on hänen mielestään kaunis ja juhlallinen, näyttävä väri.

7.8.6 Ellin nimikkokasvi - Puistolemmikki



Elli pitää luonnonmukaisista puutarhoista, joissa on pehmeitä muotoja ja vihreän eri sävyjä. Ulkona heinäkuun helteissä ollessaan Elli oleskeli aina mieluummin varjoisilla tai puolivarjoisilla paikoilla puutar-

hassa. Niinpä en hämmästynyt, että hänen lempipaikkansa elvyttävässä elämyspuutarhassa tulee hänen omien sanojensa mukaan olemaan viileän viihtyisä varjoinen paikka ison pensasryhmän alla.

Sammalet ovat erityisesti hänen mieleensä. Niinpä keskustelimme, että laittaisimme elvyttävän elämyspuutarhan jo valmiina olevaan varjoisaan paikkaan pensasryhmän alle kuunliljoja, kiviä, sammalta sekä pehmeää maanpeitekasvia. Näin saadaan luotua tunnelmaltaan hieman metsäinen, viileä, ja varjoisa paikka. Elli tykkää hentokasvuisista kukista ja niinpä me löysimmekin McGlynnin (2005) puutarhateoksesta kuvan valkoisin ja vaaleansinisin kukin kukkivasta puistolemmikistä. (McGlynn 2005, 210.) Elli valitsikin nimikkokasvikseen puistolemmikin. Myös lemmikkiä istutetaan varjoisaan paikkaan sammalmättäiden sekaan.

Liikutuin Ellin valinnasta, hentokasvuisesta lemmikistä omaksi nimikkokukakseen. Minulle tuli heti Elli itse mieleen valitusta kukasta. Elli on hentoinen ja hyvin lempeä ihminen, aivan kuten nimikkokukkakin nimeltään ja varreltaan. Nimikkokasvien valinnat tuntuvat niin hienosti kuvastavan asioita, joko ihmisestä itsestään tai hänelle merkityksellisistä asioista.

7.8.7 Lean nimikkokasvi - Tarhasalkoruusu

Lealle kukat merkitsevät paljon. Lean kanssa juttelimme usein kahdestaan, kun



rullailin papiljotteja hänen hiuksiinsa. Lea on hyvin tunteellinen ja herkkä ihminen ja juttuluhetket hänen kanssaan olivat aina hyvin lämminkisiä. Lean kanssa katselimme kuvia erilaisista pihoista ja puutarhoista, kukista ja puista sekä pensaista, joita pienkotiin kantamani puutarhakirjat olivat pullollaan. Puutarhasuunnitelman tekeminen pienkodin asukkaat siihen osallistaen oli Lean mielestä kaikkia voimaannuttava ja mielekäs asia. Lea pitää kaikista kukista, mutta omaksi nimikkokukakseen puutarhaan hän valitsi kuitenkin valkoisen ruusun. Useista valkoisista ruusulajikkeista

Lea valitsi tarhasalkoruusun, jonka kuvan näki McGlynnin (2005) teoksessa. (McGlynn 2005, 219). Lea valitsi tarhasalkoruusua tullaan istuttamaan puutarhapaviljongin viereen ruukkuihin, joista se kiipeilee romanttisesti pitkin paviljongin rakenteita.

7.8.8 Saulin nimikkokasvi - Punainen köynnösrusu

Sauli jatkaa ruusulinjalla. Saulin valinta on punainen ruusu. Punainen väri on perinteitä kunnioittava väri ruusuissa ja se on oikea katseenvangitsija. Punaisista ruusuista on paljon tarjontaa, mutta kirjojen kuvia katseltuaan Sauli valitsi nimikkokukseen McGlynnin (2005) teoksessa näkemänsä punaisen köynnösruusun. (McGlynn 2005, 269).



Taitaa Saulissa olla aimo annos romanttikkoa, kun valitsi punaisen ruusun. Saulia kiuseitelleni romanttisuudesta hän hymyili ja nyökytteli, että näin on, romanttisuutta löytyy tästä miehestä.

Puutarhakirjassa oli kaunis kuva punaisesta köynnösruususta ja ehdotinkin Saulille, että hänen nimikkokukkansa istutettaisiin ruukkuun romanttisen takorautaisen puutarhaportin kupeeseen. Olin jo aiemmin kertonut, että minulla on varastoituna takorautainen puutarhaportti ja samaa sarjaa oleva puutarhapaviljonki, jotka tullaan sijoittamaan suunnitelmaan. Näin taas yksi osa suunnitelmaa loksasti paikoilleen.

7.8.9 Pirkon nimikkokasvi - Valkoinen pensasruusu



Pirkko toivoi myös ruusuja. Myös Pirkolla samoin kuin Lealla, on usein kukkia maljakossa pöydällään. Häntä tapaamassa käyvät tuovat niitä, koska tietävät Pirkon kovasti ilahtuvan kukkasista. Kukista lähtevä miellyt-

tävä tuoksu on Pirkolle aivan yhtä merkityksellistä kuin kukkien kauneus. Kukkien tuoksut ovatkin suurelta osin lempeitä ja aromikkaita ja ne hellivät meitä aromikailla tuoksuillaan. Nimikkokukakseen Pirkko valitsi valkoisen pensasruusun nähdessään siitä kuvan McGlynnin puutarhateoksessa. (McGlynn 2005, 333).

Pirkon nimikkokukakseen valitsemaa valkoista ruusua on tarkoitus istuttaa elvyttävään elämyspuutarhaan puolivarjoiselle paikalle. Ulkona istuskellessaan Pirkko viihtyy paremmin vähän varjoisammassa paikassa joten on selvää, että hänen nimikkokukkansa sijaitsee Pirkolle mieluisassa paikassa. Valkoinen pensasruusu kukkii parhaiten aurinkoisella paikalla, mutta se kukkii myös puolivarjossa joskin ehkä hieman pienemmin kukkasin. Puolivarjossa valkoisen ruusun tuoksu kuitenkin mahdollisesti voimistuu. Pirkollehan tuoksut ovatkin tärkeitä, joten hän pääsee nauttimaan ruusun tuoksusta mielipaikalleen puutarhassa.

7.8.10 Irjan nimikkokasvi - Vaaleanpunainen pelargonia



Irja on uusi asukas pienkodilla. Otin hänet mukaan suunnittelutyöhön tammikuulla 2012. Irja kertoi olleensa innokas viljelemään maata ja kertoi aikoinaan kuuluneen johonkin maatalousyhdistykseenkin. Kesäkukkien istuttaminen on aina kuulunut Irjan kesän kohokohtiin. Nimenomaan

ruukuissa kukkien kasvattaminen on ollut hänelle mieluisaa. McGlynnin (2005) teoksessa oli upea kuva pelargonioista ja se sai Irjan valitsemaan nimikkokukakseen vaaleanpunaiset pelargonioidet. (McGlynn 2005, 33).

Pelargonioita voikin istuttaa ruukkuihin oleskelualueiden läheisyyteen kuin myös pitkänmallisiin laatikoihin ikkunoiden alle. Simunanrannan palvelukeskuksen ruokalan ”Herkkuhetken” ikkunoista avautuu esteetön näkymä elvyttävään elämyspuutarhaan. Näiden ikkunoiden alle voidaan istuttaa koko matkalle pelargonioita. Pelargonioidet viihtyvät hyvin paahteisellakin paikalla.

Irja mieltä tietoon, että elvyttävään elämyspuutarhaan on suunniteltu myös hyötypuutarhaosiota. Yrttejä hän kehotti kasvattamaan jo niiden huumaavan tuoksun vuoksi. Kasvimaalla puuhastelua hän mielellään seuraisi tulevina kesinä pienkodilla asuessaan. Voisipa hän omien sanojensa mukaan ohjata ja opettaa vähän yrttien kasvatuksesta jotain, jos muistaa vielä, miten mitään yrttiä pitää hoitaa.

7.8.11 Jussin nimikkokasvi - Havukasvien istutusryhmä

Jussi on myös pienkodin uusi asukas, joka on muuttanut Kannukkaan helmikuulla 2012. Hänen kanssaan tuttavuutta tehdessäni havainnoin heti, että tälle miehelle puutarhanhoito on ollut hyvin tärkeä osa elämää. Hän kertoilikin ihanalla tavalla, miten hän on aina kokenut, että puutarha hoitaa hoitajaansa. Koskaan puutarhanhoito ei ole ollut rasite vaan voimaannuttava tekijä elämän varrella.



Jussi haluaa, että puutarhaan tulee havukasveja, jotta siellä on vihreyttä läpi vuoden. Hänellä ei ollut mitään selkeää lempikasviaan, jonka ehdottomasti olisi halunnut nimikkokasvikseen. Puutarhanhoitoa harrastaneena hänellä on lukuisia kasveja, joilla on merkitystä hänelle. Harkinnan jälkeen Jussi päätyi valitsemaan nimikkokasvikseen havukasvien istutusryhmän, johon tulee kuusi, jonka ympärille istutetaan laakakatajaa.



neena hänellä on lukuisia kasveja, joilla on merkitystä hänelle. Harkinnan jälkeen Jussi päätyi valitsemaan nimikkokasvikseen havukasvien istutusryhmän, johon tulee kuusi, jonka ympärille istutetaan laakakatajaa.

Jussi ilahtui, kun kerroin, että puutarhaan tulee myös hyötypuutarhaosio, koska se oli niin monen ensisijainen toive. Jussi tuumasi, *”taitaa täällä pienkodilla olla muitakin puutarhanhoidosta kiinnostuneita, täytyypä jututtaa väkeä”*. Jussille, jos kellen elvyttävän elämyspuutarhan perustaminen Simunanrantaan toisi sisältöä elämään, hyvinvointia puutarhaterapeuttisin menetelmin toteutettuna.

7.9 Vuodenkierto elämyspuutarhassa

Tavoitteena on, että elvyttävää elämyspuutarhaa voidaan hyödyntää erilaisten tapahtumien järjestämisessä ja tunnelmien luomisessa ympäri vuoden. Puutarhasuunnitelmassa on huomioitu kokonaisvaltaisuus. Voidaan ajatella, että pääsiäinen aloittaa puutarhan kevään. Tällöin aurinkoiselle terassille ilmestyvät ensimmäiset ruokkuistutukset, keltaisen ja violetein kukin kukkivat krookukset. Pian näiden jälkeen ilmestyvät aurinkoiseen kukkapenkkiin kevään väripilkkuna monen eri sävyin kukkivat tulppaanit. Lämmittävien aurinkoisten päivien seurauksena sipulikukat puhkeavat loistonsa. Toukokuussa krookusten tilalle terassin ruukkuihin voidaan istuttaa orvokkeja, jotka kestävät melko hyvin hallaöitä. Hyvissä ajoin ennen juhannusta istutetaan orvokkien tilalle terassin ruukkuihin kesäkukkia; pelargoneja, markettoja, lobeliaa ynnä muuta ynnä muuta silmän iloa. Vain mielikuvitus on rajana, mitä milloinkin halutaan istuttaa kukkaruukkuihin.

Kukkapenkeissä kukat kukkivat aina toukokuulta syys – lokakuulle, pakkasten tuloon saakka. Myös kukkivat pensaat värittävät puutarhaa värikkäillä kukinnoillaan koko kesän ajan.

Suojaaisella aurinkoisella terassilla voi nauttia lämpimistä kevätpäivistä ja toisten seurasta. Voi tehdä kierroksen puutarhassa ja katsella, mitä kevät tuo tänä keväänä tullessaan mihinkin puutarhan osaan. On elvyttävää huomata luonnon taas puhkeavan kasvuun talven jäljiltä. Kesästä nautitaan kaikin aistein. Viihdytään puutarhassa itse puuhastellen ja toisten puuhastelua seurailleen tai ihan vain ollen ja nauttien, luonnon hoivasta voimaantuen ja virkistyen.

Kesällä voidaan juhlia puutarhassa juhannusta ja monia muita merkittäviä tapahtumia. Syksyllä lehtien kellastuttua voi tehdä vielä piipahduksen puutarhaan, nauttia syksyn kirpeästä säästä ja väriloistosta ja tuoksuista, jotka ovat aivan erilaisia kuin kesällä. Auringon vielä päivisin lämmittäessä vanhukset voivat käydä seuraamassa syystöiden tekoa puutarhassa. Syysiltoja varten asetetaan puutarhaan heinäseipäistä rakennettuihin lyhtytelineisiin lyhdyt, jotka valaisevat puutarhan tunnelmallisesti.

Talven tullessa lyhdyt jatkavat tunnelmallisen valon luomista talvipuutarhaan. Kuusi, joka näkyy ruokalan ikkunoista, voidaan valaista ennen lumentuloa talvivaloilla. Myös puutarhapaviljonki ja puutarhaportti saavat talvivalot ympärilleen. Näin saadaan talvellakin nauttia puutarhan kauneudesta. Talvella on tarkoitus myös ruokkia pikkulintuja. Lintujen ruokintapaikka sijoitetaan ruokalan ikkunoiden edessä olevaan kukkapenkkiin. Näin linnuilta tippuneet siemenet eivät sotke nurmialuetta vaan tippuvat kukkapenkkiin. Sieltä ne on helppo keväällä siivota pois.

Haaveenani on myös saada yhteistyö elokuulla valmistuvan päiväkodin kanssa toimivaksi. Lapset voisivat talvella tehdä lumiukkoja puutarhaan vanhusten iloksi. Lapset olisivat aina tervetulleita vierailulle elvyttävään elämyspuutarhaan. Vanhukset voisivat toimia oppaina lapsille ja kertoa puutarhan kasveista, muistella omia kokemuksia lapsena luonnossa olemisesta, kertoa tarinoita entisajasta. Kaikki saisivat kokea uusia, jännittäviäkin asioita yhdessä. Tämä lisäisi yhteisöllisyyttä palvelukeskuksen ja päiväkodin välillä.

Käynti elvyttävään elämyspuutarhaan tulee pääsääntöisesti kulkemaan puupinnoitteiselta terassilta rautaisen puutarhaportin alitse. Kulkuväylät ovat tasaisia kivituhkapinnoitteisia käytäviä. Käytävien varsilla on näköetäisyydellä penkkejä taukopaikkoina. Käytävien varrella on heinäseipäistä tehtyjä lyhtytelineitä rytmittämässä kulkua. Näyttävät värikkäät kukkapenkit kiinnittävät katseen molemmin puolin pääkäytävää. Lipputangon läheisyydessä on katettu rautainen puutarhavihkonki, joka antaa suojan niin auringolta kuin sateeltakin. Pääkäytävästä erkanee kulkuväylä puutarhan varjoisaan viileyteen vanhan pensasryhmän suojaan. Grillipaikka sijaitsee hyötypuutarhan ja yrttitarhan välittömässä läheisyydessä.

8.2 Aurinkoinen terassi yhdessäoloon

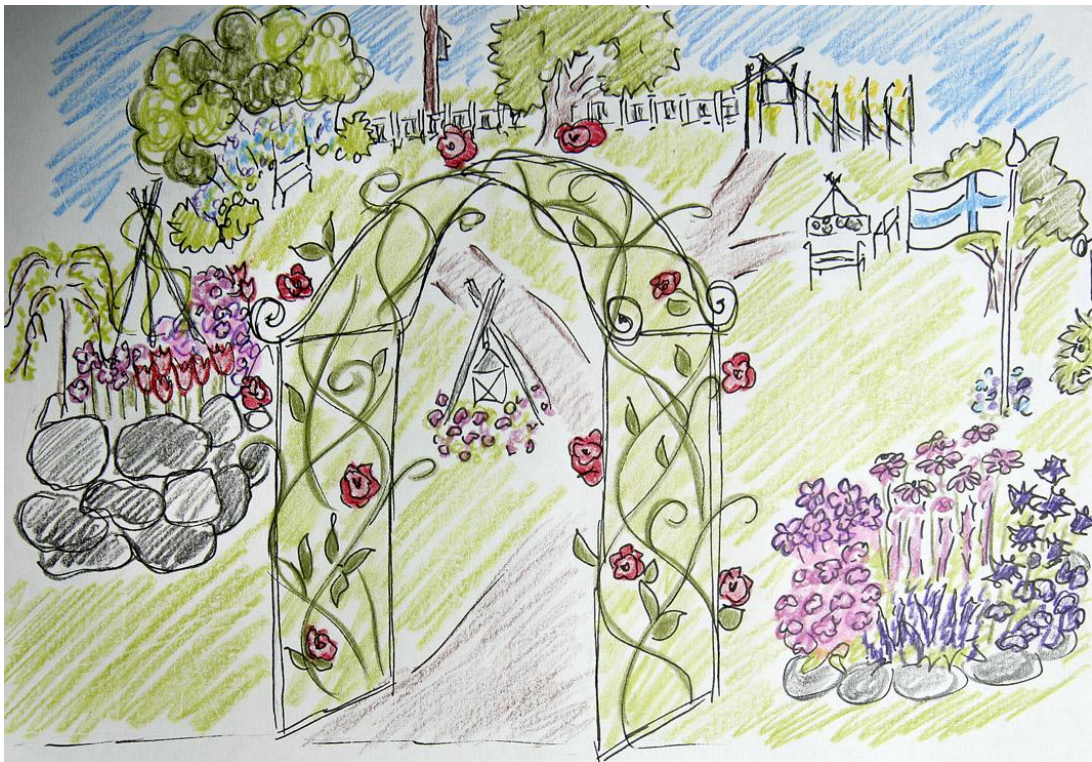


Aurinkoiselle terassille on käynti kahdesta eri ovesta. Terassi on puupinnoitteinen ja sinne on näkymä ruokasali Herkkuhetken kaikista ikkunoista. Ikkunoiden alle pitkänmallisiin istutuslaatikoihin istutetaan paahteisella paikalla viihtyvää pelargoniasia. Terassilla on penkkejä ja pöytäryhmiä yhdessäoloon.

Kaikilla palvelukeskuksen asukkailla on mahdollisuus nauttia elvyttävästä elämyspuutarhasta terassilta käsin riippumatta toimintakyvystä. Terassin esteettömyys takaa pääsyn sinne joko rollaattorilla, pyörätuolilla tai jopa sairaalasängyllä. Esteettömältä terassilta aukeaa näkymä koko elvyttävään elämyspuutarhaan. Sama esteettömyyden periaate on koko elvyttävässä elämyspuutarhassa. Myös apuvälineitä käyttävät pääsevät liikkumaan puutarhassa.

Terassille sijoitetaan isoja istutusruukkuja, joihin istutetaan värikkäitä ja tuoksuvia köynnöskasveja asukkaiden mieltymysten mukaan.

8.3 Saulin köynnösruusun koristamasta portista käynti puutarhaan



Puupinnoitteiselta terassilta rautaisen puutarhaportin alitse kulkiessa avautuu näkymä koko elvyttävään elämyspuutarhaan. Jo itsessään romanttista puutarhaporttia koristaa Saulin nimikkokasvi punainen köynnösrusu. Portista puutarhaan astuttaessa vasemmalla sijaitsee auringossa kylpevä ja väriloistollaan hurmaava kukkapenkki. Oikealla puolella on puutarhan suurin ja näyttävin kukkapenkki, joka hyväilee katsojaa romanttisuudellaan. ”Purppurataivas” perennapenkki tuo herkkyyttä puutarhaan violetin, vaaleanpunaisin ja sinisen eri sävyin kukkivilla kukilla. Kukiksi valikoituivat loistosalvia, verikurjenpolvi, idänkurjenpolvi, myskimalvaa, lehtoakileija, kaunopunahattu sekä punatähkä. (Viherpeukalot 2012).

8.4 Kukkaloistoa aurinkopaikoissa Irjan, Maijan ja Sylvin kukkavalinnoilla



Heti puutarhaportista astuttaessa vasemmalla näkyy vanhaan kivistä tehtyyn kukkapenkkiin istutettu kukkaloisto, joka kylpee auringossa. Auringossa viihtyvät Maijan punaisena loistavat liljakukkaiset tulppaanit. Tulppaanien taustalla auringon paisteessa hehkuvat Sylvin nimikkokukat leimukukat monen eri sävyisenä kukkamerenä. Aurinkoisen kukkapenkin suunnitelmaan lisäsin korkeuseroa tuomaan riippahernepuun sekä heinäseipäistä tehtyyn kehikkoon köynnöskukaksi miellyttävältä tuoksuvaa tuoksuhernettä. Perennaksi valitsin leimukukkien sävyyn sopivaa runsaskukkaista alppiasteria, joka myös viihtyy hyvin aurinkoisella paikalla. Lisäsin suunnitelmaan myös nopeakasvuista violetin kukin kukkivaa rönsyleimua, joka on hyvä maanpeittokasvi kivikkoiseen kukkapenkkiin.

Ikkunoiden alle, pitkänmallisiin istutuslaatikoihin istutetaan Irjan nimikkokukkaa, vaaleanpunaista pelargonaa. Pelargonia viihtyy hyvin aurinkoisella, kuumalla seinustalla.

8.5 Lean ja Tertun valkoisia, tuoksuvia ruusuja paviljongissa



Romanttista rautaista puutarhapaviljonkia koristavat Lean valkoisin kukkivat tarhasalkoruusut ja Tertun tuoksuvat juhannusruusut. Katettu puutarhapaviljonki antaa suojaa auringolta ja vesisateelta. Lipputangon juurelle istutetaan upean sinililjan kukkapilven muodostavaa koko kesän kukkivaa kesäkoisoa. Vierelleen kesäkoiso saa loistokurjenpolvea.

Paviljonkiin sijoitetaan vanhuksille tuoleja ja penkkejä seurusteluryhmäksi. Kesällä voi nauttia iltapäiväkahvit paviljon esteettisestä kauneudesta ja hyvästä seurasta nauttien.

8.6 Ympärivuotista vihreyttä Jussin havukasveista



Elvyttävään elämyspuutarhaan saadaan ympärivuotista vihreyttä Jussin nimikkokasveikseen valitsemasta kuusesta ja laakakatajista. Havuryhmä näkyy hyvin ruokasalin ikkunoista puutarhaan katsottaessa. Laakakatajien väliin istutettavaksi valitsin voimakkaan viininpunaisin kukin kukkivaa harmaa-ajuruohoa, joka on yksi parhaimmista kivikko- ja maanpeittokasveista. Harmaa-ajuruoho muodostaa tiheän ja matalan lehtimaton laakakatajien juurelle. Laakakatajan ja harmaa-ajuruohon vastavärit muodostavat näyttävän kontrastin.

Kuusi valaisee kauniisti talvipuutarhaa talvivaloillaan, jotka asennetaan ennen lumen tuloa.

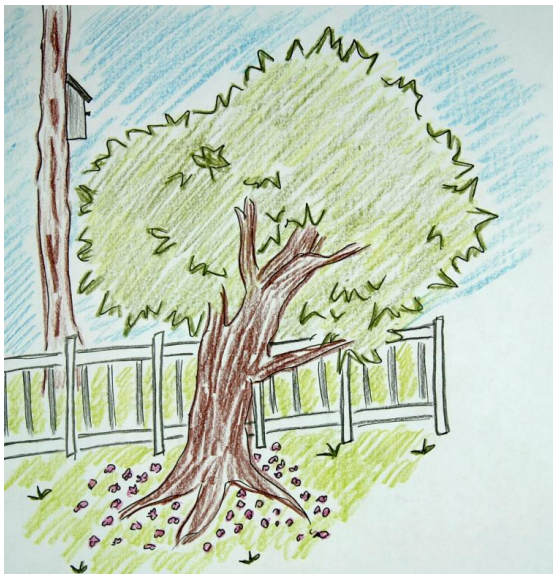
8.7 Varjon viileyteen Ellin puistolemmikkiä ja Pirkon pensasruusuja



Varjon viileydestä pääsee nauttimaan ison vanhan pensasryhmän katveeseen. Katveeseen sijoitetulta penkiltä on esteetön näkyvyys puutarhan muihin, tunnelmaltaan erilaisiin osiin. Vanhan pensasryhmän juurelle istutetaan kirjavalehtisiä kuunliljoja, jotka viihtyvät varjoisissa paikoissa. Kuunliljojen väleihin istutetaan Ellin nimikkokasvia puistolemmikkiä, joka kukkii valkoisin ja vaaleansinisin runsain kukinnoin. Puistolemmikki saa levitä pensasryhmän alla valtoimenaan. Pensasryhmän alusta on kuin pieni hämyinen metsikko, jossa viihtyvät myös perennaksi valitsemani tuoksuvat lehtosinilatvat. Näillä istutuksilla saadaan luotua tunnelmaltaan metsäinen, viileä, ja varjoisa paikka.

Pirkon nimikkokasvi valkoinen pensasruusu levittää miellyttävää tuoksuaan varjon viileyteen. Varjoon valittujen kasvien värimaailma on viileän sinilila, jossa valkoiset pensasruusut raikastavat omalta osaltaan varjon viileyden tunnetta.

8.8 Ellen pihlaja ja Valden vaahtera puutarhan nimikkopuina



Ellen pihlajalla on merkittävä tehtävä Simunanrannan palvelukeskuksen suojeelijana elvyttävässä elämyspuutarhassa. Näin historia pihlajan suojelevasta vaikutuksesta jatkuu sukupolvelta toiselle. Valden vaahtera toimii puolestaan puutarhan katseenvangitsijana kesän tummanvihreässä asussaan ja syksyn väriloistossaan. Puut voivat tuoda asukkaille turvallisuuden kokemuksia pysyessään vuodesta toiseen samalla paikalla kasvaen ja vahvistuen.

8.9 Hyötypuutarhasta tuttuja makuja ja tuoksuja



Hyötypuutarhaosio rajataan omaksi alueekseen. Hyötypuutarha sijoittuu niin, että puutarhassa oleskelevat näkevät hyvin kasvimaalla puuhastelun, koska jo puuhastelun seuraaminen aktivoi ja virkistää kehoa ja mieltä. Asukkaiden toiveiden mukaan kasvimaalle istutetaan muun muassa raparperia, salaattia, retiisiä, herneitä sekä marjapensaita. Karviaispensaita sekä musta-, puna- ja valkoherukoita istutetaan vanhojen marjapensaiden viereen.

Hyötypuutarhaosioon aurinkoiselle paikalle sijoitetaan myös tuoksuva yrttitarha. Hoidon helpottamiseksi yrtit istutetaan korotettuihin istutuslavoihin. Näin vanhuksetkin pääsevät osalliseksi yrttien hoitoon. Yrteiksi valittiin omien mieltymysten mukaan muun muassa persilja, tilli, basilika, timjami ja sitruunamelissa. Lavoihin, joissa yrttejä kasvatetaan, kylvetään myös kesäkukkien siemeniä. Yrtit antavat tarhalle oman tuoksunsa ja niiden lakastuttua kukat loistavat ja tuoksuvat niiden tilalla. Päätin, että yrttitarha sijoitetaan grillipaikan läheisyyteen, jolloin sen tuoksuista ikäihmiset pääsevät nauttimaan vaivattomasti.

8.10 Grillipaikka monen tunnelman luoja



Grillipaikka täydentää elvyttävän elämyspuutarhan suunniteltuja, tunnelmaltaan erilaisia paikkoja. Vanhuksille voi nousta muistoja mieleen grillipaikan tuomista aistimuksista, tuoksusta, lämmön tunteesta ja puiden rätinästä. Tästä kaikesta vanhukset voivat lumoutua, lumoutumisen seurauksena he saavat elvyttäviä kokemuksia ja hyvinvointitunnetta.

Grillipaikka antaa monia mahdollisuuksia yhdessäoloon. Voidaan paistaa makkaraa ja muurinpohjalettuja sekä keittää nokipannukahvia. Nuotion äärellä voidaan viettää myös lauluhetkiä tai viettää aikaa muuten vain yhdessä ollen. Nuotion äärellä voi hiljentyä ja antaa ajatusten palata menneeseen, olla vain ja nauttia.

9 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

Kehittämistyön lopputuloksena syntyneen elvyttävän elämyspuutarhan puutarhasuunnitelma on mielestäni täysin toteutettavissa. Elvyttävän elämyspuutarhan toteuttaminen halutussa mittakaavassa edellyttää vahvojen yhteistyökumppaneiden panosta. Aikomukseni on esitellä asiakaslähtöisenä kehittämistyönä tehty puutarhasuunnitelma Seinäjoen kaupunginpuutarhurille. Aion esittää hänelle, että Seinäjoen kaupungin puistotoimi lähtisi mukaan projektiin työvoima- ja materiaalipanostuksella. Olen myös harkinnut pyytää yhteistyökumppaneiksi lähialueen puutarha- ja taimimyymlöitä. Heidän panostuksensa projektiin voisi olla kasvien ja alan tietämyksen antaminen käyttöömme.

Toivon, että Seinäjoen kaupungin päättäjät näkevät kehittämistyönä tehdystä suunnitelmasta sen vahvan merkityksen vanhuksille. Toteuttaaksemme suunnitelman toivomme kaupungilta rahallista tukea puutarhan perustamiseen. Avustessaan suunnitelman toteuttamista kaupunki antaisi itsestään kuvan vanhusten hyvinvoinnista välittävänä organisaationa.

Tärkeimmäksi lähtökohdaksi elvyttävän elämyspuutarhan perustamiselle näen suunnittelemani Simunanrannan elämyspuutarhayhdistyksen perustamisen. Elämyspuutarhayhdistys toisi toiminnalle uskottavuutta ja jatkuvuutta. Yhdistyksen nimissä toiminnalle voitaisiin hakea myös erilaista julkista ja yksityistä rahoitusta. Saatujen avustusten määrästä riippuu, millä volyymilla elvyttävän elämyspuutarhan toteuttaminen saadaan käynnistettyä. Ihannetilanteessa puutarhasuunnitelma saadaan toteutettua kokonaisuudessaan tehdyn suunnitelman mukaan. Mikäli rahoituksen ja avustusten määrä on vähäisempää, aloitetaan puutarhasuunnitelman toteuttaminen pienemmässä mittakaavassa ja vähän kerrallaan.

Tässä kyseisessä kehittämistyössä asukkaat toteuttivat asiakaslähtöisen kehittämistyön peruseriaatetta. He kehittivät elvyttävän elämyspuutarhan suunnitelman juuri heille itselleen. Pääsin konkreettisesti kokemaan heidän kanssaan, mikä

merkitys on toteuttaa asiakaslähtöistä kehittämistyötä. He itse tietävät mitä he haluavat ja tarvitsevat sekä mikä heille itselleen on hyvää ja toimivaa. Pienkodin asukkaiden kanssa oli vaivatonta tehdä yhteistyötä. He toimivat hyvin ryhmänä huomioiden toisensa. Heidän toiveensa ja tarpeensa koskien puutarhasuunnitelmaa olivat hyvin realistiset. Tähän todennäköisesti vaikutti osaltaan heidän melko korkea ikä ja tietty vaatimaton elämän asenne. He olivat vähään tyytyväisiä ja iloitsivat pienistäkin vaikuttamismahdollisuuksistaan. Aasukkaat olivat ylpeitä saadessaan toimia koko Simunanrannan palvelukeskuksen asukkaiden puolestapuhujina. He huomioivat hienosti myös heikompikuntoiset Simunanrannan asukkaat.

Opin asiakaslähtöistä kehittämistyötä tehdessä sen, että mikäli kohderyhmän ääni todella halutaan saada kuuluviin, on mentävä kentälle asiakkaiden omiin ympäristöihin tekemään kehittämistyötä. Tällä tavoin toimimalla asiakkaisiin saa hyvän ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen, joka on asiakaslähtöisen kehittämistyön peruselementti.

Toteutuessaan elvyttävä elämyspuutarha vaatii hoitoa. Nurmialueiden hoito kuuluu nykyiselläänkin talonmiehelle. Suunnitelmaan valituista kasveista suurin osa ei vaadi erityistä hoitoa mutta kukkapenkit vaativat hoitoa lähinnä keväisin ja syksyisin. Tarkoituksena on, että perustettavan elämyspuutarhayhdistyksen jäsenet koontuvat muutaman kerran kesässä hoitamaan viheraluetta. Itse asun lähellä Simunanrannan palvelukeskusta ja lenkipolkuni kulkee päivittäin palvelukeskuksen ohi. Näin minulla on mahdollisuus seurata puutarhan yleisilmettä aktiivisesti. Yhdistyksen perustajajäsenenä toimin aktiivisena yhdyshenkilönä organisoiden puutarhan hoidon aina tarvittaessa. Palvelukeskuksen henkilökunnasta löytyy myös innokkaita puutarhaihmisiä, jotka mielellään hoitavat pienimuotoisesti puutarhaa asukkaiden kanssa siellä aikaa viettäessään.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sosionomi (AMK) opintoihin kuuluvan valtaistavan sosiaalityön työssäoppimisjakson ja opinnäytetyön yhdistäminen osoittautui kohdallani toimivaksi ratkaisuksi. Tutustuessani työssäoppimisjaksolla pienkodin asukkaisiin sain luotua heihin luotamuksellisen ja heitä arvostavan vuorovaikutussuhteen. Päätös yhdistää valtaistavan sosiaalityön työssäoppimisjakso ja opinnäytetyö mahdollisti asiakaslähtöisen kehittämistyömenetelmän käytön opinnäytetyössäni. Menemällä pienkodin asukkaiden luo heidän omaan ympäristöönsä sain syvennettyä asiakaslähtöistä kehittämistyötä olemalla tiiviissä vuorovaikutuksessa asukkaiden kanssa. Käymissämme yksilökohtaisissa keskusteluissa ja ryhmäkoontumisissa arjen tekemisen lomassa sain luotua heihin tutun, turvallisen ja avoimen vuorovaikutussuhteen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa Simunanrannan palvelukeskuksen aidatulle piha-alueelle suunnitelma elvyttävästä elämyspuutarhasta asiakaslähtöisenä kehittämistyönä. Haastattelu olisi ollut yksi vaihtoehto toteuttaa asiakaslähtöinen kehittämissuunnitelma. Koin kuitenkin, että asiakkaat eivät välttämättä osaa sanoin kuvata omia tarpeitaan ja halujaan haastattelutilanteissa.

Työssäoppimisjaksolla menin pienkodin asukkaiden luo havainnoimaan heitä heidän omaan ympäristöönsä. Asukkaiden omaan ympäristöön menemällä sain kerättyä paljon sellaista havainnointiaineistoa, mitä en luultavasti olisi saanut heitä pelkästään haastatteleamalla. Asukkaiden luo menemällä halusin syventää asiakaslähtöistä kehittämistyötä ja näin asiakaslähtöiseen kehittämistyöhön saatiin luotua tila, jossa asukkaiden ja minun erilaista tietämystä kyettiin luontevasti yhdistämään puutarhasuunnitelmaa tehdessämme.

Valitsemani teorit; eko- ja ympäristöpsykologia, (elpymisen eri elementit), green care eli vihreä hoiva ja puutarhaterapia tukivat kehittämissuunnitelman tekoa kokonaisvaltaisesti. Useaan otteeseen suunnitelman edetessä valikoituneet teemat ja eri elementit nivoutuivat luontevasti valikoituihini teorioihin. Vanhuksilta esiin

tulleissa ideoissa ja ajatuksissa tuli luonnostaan esiin luonnon hyvää tekevä vaikutus ihmisiin. Nämä vanhusten esiin tuomat ajatukset ja ideat vastasivat täysin teorioissa kuvattuja luonnon ja viherympäristön hyvinvointia edistäviä seikkoja. Kerta toisensa jälkeen yllätyin kuunnellessani vanhusten tietämystä ja kokemuksia luonnosta, viherympäristöistä ja niiden hyvää tekevästä vaikutuksesta, kuinka hyvin ne vastasivat tieteellisesti tutkittuja teorioita.

Käyttäessäni asiakaslähtöistä kehittämistyötä opinnäytetyöni toteuttamisessa saavutettiin työn tavoitteisiin nähden paras lopputulos. Asukkaiden vahva osallisuus kehittämistyössä toi suunnitelmaan mukaan heille tärkeät elpymisen elementit. Teoriaosiossa luvussa kolme kuvatuissa elpymisen elementeistä nousi esiin muun muassa oman mielipaikan löytäminen puutarhassa/viherympäristössä. Lumoutumisen voi saada aikaan jo paikka itsessään. Myös puutarhan kasvien värit ja tuoksut voivat lumota. Aistituntemukset antavat myös kokemuksellisia elämyksiä. Suunnitelmassamme toteutui kullekin mieluinen paikka yhdessäololle sekä oman nimikkokasvin myötä mahdollistuva elvyttävä kokemus elämyspuutarhassa. Turvallisuuden tunne voi puolestaan syntyä oman nimikkopuun näkemisestä. Puu on aina paikallaan puutarhassa ja se voi luoda jatkuvuuden tunteen. Ympäröivästä luonnosta, on se sitten puutarha, lähipuisto, tai näkymä ikkunasta luontoon voi tuottaa meille elvyttävän kokemuksen. Elpymisen kokemus on keino, jolla voimme saada mieleemme tasapainoon, hyvinvointia elämäämme.

Ilokseni huomasin, että jo kehittämissuunnitelmaa tehdessä vanhukset saivat elvyttäviä kokemuksia muun muassa muistelujen kautta tulleissa tunnelmissa. He palasivat muistoissaan entisajan ympäristöihin ja toivat sieltä esiin itselle tärkeitä asioita. Heidän innokkuutensa, joka säilyi suunnitteluprosessin alusta loppuun saakka, sai minut vakuuttuneeksi tämän kehittämistyön tärkeydestä ja tarpeellisuudesta.

Oma innostukseni vain kasvoi kehittämistyön edetessä huomattessani asian tärkeyden asukkaille. Tämän johdosta halusin viedä kehittämistyötä eteenpäin aina käytännön toteutukseen asti. Suunnitelmissa onkin perustaa Simunanrannan elämyspuutarhayhdistys. Yhdistykseen voivat liittyä kaikki halukkaat, asiasta in-

nostuneet ja erityisesti toimintaan toivotaan mukaan asukkaiden omaisia ja läheisiä.

Toivon, että toteutuessaan elvyttävää elämyspuutarhaa hyödynnetään ympäri vuoden erilaisten tapahtumien järjestämisessä palvelukeskuksen asukkaille, henkilökunnalle sekä asukkaiden omaisille ja läheisille. Toteutuessaan puutarha mahdollistaa asukkaille toiminnallista, virkistävää ja rentouttavaa yhdessäoloa. Vanhukset saavat mahdollisuuden nauttia luonnosta ja sen hoitavasta vaikutuksesta myöhäiselläkin iällä. Puutarhan esteettömyys antaa myös Simunanrannan palvelukeskuksen heikompikuntoisemmille asukkaille mahdollisuuden päästä ulos nauttimaan luonnon kauneudesta.

Simunanrantaa ympäröivän alueen viherrakentaminen saisi hienoa lisäarvoa Simunanrannan elvyttävästä elämyspuutarhasta. Näin kaikki kaupunkilaiset, myös palvelukeskuksessa asuvat iäkkäät kaupunkilaiset olisi huomioitu viherrakentamisessa. Myös heille olisi luotu oma, virikkeinen ja turvallinen elämyksiä antava ympäristö.

Opintojen aikana tutustuessani ekososiaaliseen sosiaalityöhön havaitsin ympäristöjen mahdollisuuksien hyödyntämisen sosiaalityössä nousevan esiin ekososiaalisen sosiaalityön teoriassa. Opinnäytetyössäni jouduin rajaamaan kyseiseen teoriaan tutustumisen pois ajan puutteen vuoksi.

Tulevaisuudessa ekososiaalinen sosiaalityön lähestymistapa voisi toimia siltana esimerkiksi sosiaalityön ja Green caren välillä. Green care sekä eko- ja ympäristöpsykologia yhdessä ekososiaalisen sosiaalityön menetelmien kanssa voisivat yhdessä muodostaa toimivan kokonaisuuden. Luonnon ja sen eri elementtien hyödyntäminen sosiaalityössä on Suomessa tällä hetkellä nopeasti kehittymässä ehkä vahvimmin juuri Green caren ansiosta. Luonnon hyödyntäminen sosiaalityössä mielletään kuitenkin joidenkin taholta epäviralliseksi ja se koetaan eräänlaisena ”puuhasteluna”. (Suopanki 2011.) Kyseisestä ajatuksesta pitäisi mielestäni kyetä irrottautumaan ja nähdä eri toimintatapojen yhdistämisestä saadut mahdollisuudet kyetäksemme kehittämään sosiaalityön kuvaa yhä kokonaisvaltaisemmaksi.

11 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valinta osoittautui kohdallani onnistuneeksi. Opinnäytetyön aihetta miettiessäni tiesin, että sen täytyy olla sellainen, että se ikään kuin vie mennessään ja niin siinä sitten kävikin. Oma vahva mielenkiintoni luonnon merkittävään rooliin hyvinvointimme edesauttajana toimi hyvin yhteen aihevalinnan kanssa.

Puutarhasuunnitelmaa tehdessä ei noussut ristiriitoja esiin. Se helpotti suunnitelman tekoa. Jos olisi tullut ristiriitoja, olisin pohtinut asioita, miten voisimme tehdä kompromissin tai miten jaamme suunnitteluvastuun. Olisi ollut mahdollista tehdä suunnittelua myös pienemmissä ryhmissä, mutta siihen ei ollut tarvetta, koska kaikki sujui hyvässä hengessä.

Valitsemalla teorioiksi eko- ja ympäristöpsykologian, puutarhaterapian ja green caren sain hyvin rajattua aiheen käsittelyn ja sain juuri sen tiedon jota tarvitsin toteuttaessani asukkaiden kanssa elvyttävän elämyspuutarhan suunnitelman. Käyttäessäni asiakaslähtöistä kehittämistyötä opinnäytetyöni toteuttamisessa saavutettiin työn tavoitteisiin nähden paras lopputulos. Kehittämistyön lopputuloksena muodostui juuri asukkaiden tarpeita ja toiveita vastaava elvyttävän elämyspuutarhan suunnitelma.

Asukkaiden ja minun innostus säilyi alusta loppuun saakka. Kokiessani heidän innokkuutensa ja havainnoidessani puutarhasuunnitelman tekemisen tuomat merkitykset heille halusin viedä kehittämistyötä eteenpäin konkreettiselle tasolle saakka. Käytännön toteutusta eteenpäin vieväksi asiaksi aikomus on perustaa Simunanrannan elämyspuutarhayhdistys, josta jo pohdintaosiossa mainitsin. Yhdistyksen perustamista perustelen sillä, että se luo hyvän pohjan hakea rahoitusta elvyttävän elämyspuutarhan toteuttamiselle.

Seinäjoen kaupungin puistotoimen kanssa aion tehdä yhteistyötä puutarhan perustamiseksi. Käytän opinnäytetyötäni rahoitustahojen mielenkiinnon herättämiseen ja asian tärkeyden perusteluun. Tarkoituksena on hakea rahoitusta muun muassa sosiaali- ja terveysministeriöltä. Tulevaisuudessa opinnäytetyötäni voidaan hyödyntää tavoitteellisesti ja vastuullisesti hyvinvoinnin lisäämiseksi sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluissa. Eri asiakasryhmät vahvasti osallistamalla asiakaslähtöiseen kehittämistyöhön antaa mahdollisuuden tuoda asiakkaiden omat vahvuudet ja voimavarat käyttöön heille suunnitelluissa palveluissa.

Green caren voimakas tulo Suomeen voi tulevaisuudessa olla yksi merkittävä uudenlaisen ajattelun mahdollisuus ihmisten hyvinvoinnille, sen lisäämiselle yhteisössämme ja koko yhteiskunnassa. Luonnon hyvää tekevien menetelmien hyödyntäminen ei vaadi kalliita investointeja, ei tarvita kalliita laitteita. Tarvitaan uusien toimintatapojen omaksumista ja ennen kaikkea uudenlaisen ajattelutavan käyttöönottoa.

LÄHTEET

- Ahola, S. 2009. Esteetön ympäristö ja ulkoilu. Teoksessa: E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M. Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 63 – 69.
- Ahola, S & Leminen, T. 2009. Liikkumalla tasapainoa. Teoksessa: E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M. Roiva (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 82 – 91.
- Green Care Finland, 2012. Green Care [Verkkosivu[Viitattu 21.1.2012.]] Saatavana: <http://www.gcf Finland.fi/ttp://>
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy, 130 – 137.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hirvi, J. 2006. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa: I. Heiskanen & K. Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot, 11 – 20.
- Horelli, L. 2001. Aistikävely. Teoksessa: M. Kyttä & M. Kaaja (toim.) Vuorovaikutteisen suunnittelun ja ympäristön tutkimuksen METODIPAKETTI. Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus YTK, 11.
- Hyvä ikääntyminen mahdollisuuksien Seinäjoella 2003. [Verkkosivu[Viitattu 13.11.2011.]] Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/sosiaalijaterveys/ikaantyvienpalvelut/..../648.pdf>
- Hämeen kesäyliopisto 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus. [Verkkosivu[Viitattu 22.1.2012.]] Saatavana: <http://www.hameenkesayliopisto.fi>
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pesso, K. 2007. Eettinen herkkyyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Juvani, S. 2002. Luonnonympäristön vaikutus palvelutalolla asuvien ikääntyvien hyvinvointiin. Tutkiva Hoitotyö 1 (1), 33.
- Klaucke, E. 2010. Elämyspuutarha. Yksi piha, monta tunnelmaa. Porvoo: WS Bookwell Oy.

- Linden, L. 2003. Menneiden aikojen puistoja ja puutarhoja. Teoksessa: E. Rappe, L. Linden & T. Koivunen (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Viherympäristöliiton julkaisu 28, 11 – 19.
- Malin, M.-H. 2011. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset palvelutaloyhteisössä. [Verkkosivu[Viitattu 1.2.2012.]] Saatavana: <http://greencare.twid.com/twidadmin/file/original/gc+malin.pdf?fileId=9478>.
- McGlynn, C. 2005. WSOY:n suuri PUUTARHA - kirja. Helsinki: WSOY.
- Miettinen, H. 2009. Voimauttavaa muistelutyötä. Teoksessa: H. Miettinen (toim.) Iloa ja voimaa tarinoimalla. Helsinki: Yliopistopaino, 22 – 24.
- Mikkola, A. 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa: E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 113 – 135.
- Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. Pori: Kehitys Oy:n kirjapaino. 2.painos.
- Rappe, E. 2003a. Kasvit ja vanhusten hyvinvointi. Teoksessa: E. Rappe, L. Linden & T. Koivunen (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Viherympäristöliiton julkaisu 28, 117 – 127.
- Rappe, E. 2003b. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Kasvien ja ihmisten vuorovaikutuksen tutkiminen. Teoksessa: E. Rappe, L. Linden & T. Koivunen (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Viherympäristöliiton julkaisu 28, 22 – 23.
- Rappe, E. 2003c. Puutarhaterapia. Teoksessa: E. Rappe, L. Linden & T. Koivunen (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Viherympäristöliiton julkaisu 28, 45 – 60.
- Rappe, E. 2003d. Elvyttävä ympäristö ja sen suunnittelu. Teoksessa: E. Rappe, L. Linden & T. Koivunen (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Viherympäristöliiton julkaisu 28, 27 – 43.
- Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliiton julkaisu 28.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsinki: Yliopistopaino.

- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa: I. Heiskanen & K. Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot, 49 – 69.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. 2012. Viherympäristö, viherympäristön /luontoympäristön vaikutus hyvinvointiin. Terapeuttinen puutarhatoiminta-koulutus. Forssassa 27.3.2012. Luentomuistiinpanot.
- Salovuori, T. 2010. Green care – vihreä hoiva valtaa alaa. Sosiaalitieto 6 – 7, 26 – 29.
- Salovuori, T. 2011. Vihreydestä vireämpi vanhuus. Sosiaalitieto5 - 6, 32 – 33.
- Soini, K. 2010. Green care meillä ja muualla. Esiselvitys: Green care- ajattelun mahdollisuus. [Verkkosivu[Viitattu 3.4.2012.]] Saatavana: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksienmaaseutu/greencare/verkostoituminen/Vaajakoski%2009022012>.
- Suopanki, A. 2011. Green care sosiaalityön mahdollisuutena. Kandidaatin tutkielma. Lapin yliopisto. [Verkkosivu[Viitattu 26.4.2012.]] Saatavana: http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki_kandi.pdf?fileId=5584.
- Talvenheimo-Pesu, A. 2009. Ikäihminen ja ympäristö vuorovaikutuksessa. Teoksessa: E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M. Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 52 – 62.
- Toikko, T 2009. Asiakkaiden osallistuminen palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen. [Verkkojulkaisu[Viitattu 17.4.2012.]] Saatavana: <http://www.seamk.fi/includes/loader.aspx?id=829bcc78-5b64-480b-82c4-c389946952c5>.
- Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Käyttäjä- ja toimijalähtöinen kehittäminen. Ammatikorkeakoulujen verkkojulkaisu Osaaja.net 2/2009. [Verkkojulkaisu[Viitattu 17.4.2012.]] Saatavana: <http://ojs.seamk.fi/index.php/osaaja/article/view/1115/965>.
- Topo, P., Sormunen, S., Saarikalle, K., Räikkönen, O & Eloniemi-Sulkava, U. 2007. Kohtaamisia dementiahoidon arjessa. Havaintotutkimus hoidon laadusta asiakkaan näkökulmasta. Tutkimuksia 162. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

- Tuominen, K. 2009. Tuoksuva puutarha ja parveke. Helsinki: Minerva Kustannus oy.
- Viherpeukalot 2012. Kevät 2012. Kuvasto. Saatavana <https://www.viherpeukalot.fi/>
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 1.-2. painos
- Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen.
- Vuorela, M.-R. 2011. Puutarhanhoito hoitaa ja elvyttää. Ilkka 19.4.2011, 21.
- Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Saarijärvi: Kustannus Oy Michael Kirjat.
- Wahlström, R. 2006. Miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä. Ekopsykologian lähtökohtia. Teoksessa: I. Heiskanen & K. Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot, 78 – 81.
- Yliviikari, A. 2012. Teemaryhmät. Hyvinvointipalvelut Green care. [Verkkosivu][Viitattu 17.4.2012.]] Saatavana: <http://maaseutupolitiikka.fi>.

LIITTEET

LIITE 1. Kirjallinen lupa asukkaan oman etunimen käyttöön opinnäytetyössä

LIITE 1. Kirjallinen lupa asukkaan oman etunimen käyttöön opinnäytetyössä

Opinnäytetyön aiheena on tehdä elvyttävän elämyspuutarhan puutarhasuunnitelma asiakaslähtöistä kehittämistyötä käyttäen Simunanrannan palvelukeskuksen piha-alueelle. Asiakaslähtöinen kehittämistyö toteutetaan Simunanrannan pienkodin asukkaiden kanssa.

Haluan opinnäytetyössäni käyttää asukkaiden omia nimiään, koska mielestäni se sopii tämän opinnäytetyön henkeen. Asukkaille on merkityksellistä, että he esiintyvät omilla nimillään. Heistä jää näin dokumentti Simunanrannan asukkaina ja elvyttävän elämyspuutarhan suunnittelijoina. Heidän omat nimikkokasvinsa dokumentoituvat myös heidän omalla nimellään elvyttävän elämyspuutarhan puutarhasuunnitelmaan.

Annan luvan käyttää etunimeäni opinnäytetyössä Elvyttävä elämyspuutarha, Viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille.

Seinäjoella 23.4.2012.

Asukkaan nimi