



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**Vilma Kosonen & Hanna Takala**

---

## **Luonto läheiseksi autismikirjon arjessa**

Luontokansio Autismsäätiön palveluihin

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijät: Vilma Kosonen ja Hanna Takala

Työn nimi: Luonto läheiseksi autismikirjon arjessa: Luontokansio Autismisäätiön palveluihin

Ohjaaja: Lehtori Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää luontokansio Autismisäätiön työntekijöiden avuksi asiakastyöhön. Tarkoitus oli luoda monipuolinen ja eri asiakkaiden kanssa työskentelyyn soveltuva kansio. Kansion avulla voidaan toteuttaa ulkona luonnon ympäröimänä monipuolisia ja tavoitteellisia toimintoja autismikirjon henkilöille. Kansio sisältää tehtäviä, tutkimusmatkoja, aistielämyksiä, sekä auttaa löytämään keinoja käsitellä eri tunteita. Kansion avulla on tarkoitus tuoda selkeyttä, struktuuria sekä monipuolisuutta luonnossa toteutettavaan sosiaalityöhön.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä käyttäen tutkimuksellista otetta, jonka tuotoksena oli kansio. Tutkimuksellisen osuuden aineisto kerättiin laadullisella menetelmällä haastatteleamalla kolmea Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden ohjaajaa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin autismikirjokäsitettä, miten kirjo vaikuttaa henkilöön ja mitä täytyi ottaa huomioon rakentaessa kansiota. Lisäksi opinnäytetyössä avattiin sosiaalityön ja ekososiaalisen sosiaalityön käsitteitä, ja käsiteltiin vammaispalveluita Suomessa, joita Autismisäätiön palvelut ovat. Teorian ja kerätyn aineiston pohjalta koottiin luontokansio.

Tulokset osoittavat, että Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden työntekijät kokevat luontokansiolle olevan tarvetta. Opinnäytetyö osoittaa myös, että autismikirjon henkilöille löytyy luonnosta monipuolisia menetelmiä ja työkaluja aistielämyksien kokemiseen, matalan kynnyksen luonnon hyödyntämiseen, sekä esimerkiksi stressitasojen laskemiseen. Havaintojen pohjalta merkittäväksi seikaksi nousi kansion selkeys. Kuvat ja teksti luotiin yksinkertaisiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Kansion avulla pyrittiin lisäämään autismikirjon henkilöiden motivaatiota luonnossa liikkumiseen, teettämällä kansiosta mahdollisimman helposti lähestyttävän ja mielekkään.

<sup>1</sup> Asiasanat: autismikirjo, vammaispalvelut, vuorovaikutustaidot, toiminnanohjaustaidot, luonto

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Vilma Kosonen and Hanna Takala

Title of thesis: Nature Closer in the Everyday of Autism Spectrum Disorder: A Nature Folder for the Services of Autism Foundation in Finland

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi Senior Lecturer

Year: 2021

Number of pages: 57

Number of appendices: 3

---

The aim of this thesis was to develop a nature folder to help the employees of the Autism Foundation in Finland with their work. The purpose was to create a folder that is suitable for working with different types of clients. The folder allows employees to carry out varied and purposeful outdoor activities for their clients. The folder contains assignments, excursions, sensory experiences, and helps to find ways to deal with different emotions. We hope that this thesis brings clarity, structure and versatility to social work done in nature.

The thesis was carried out as a functional development work, in which the output was a folder. We collected the material of the research using a qualitative method by interviewing three instructors of Lakeus coaching and counselling services. In the theoretical part of our thesis, we discuss the concept of autism spectrum and how the spectrum affects a person, as well as and what we had to consider when building the folder. In addition, we discuss the concepts of social work and eco-social work, and we deal with disability services in Finland. Based on the theory and the collected data, we compiled a nature folder.

The results show that the Lakeus coaching and counselling employees feel the need for a nature folder. Our thesis also shows that people with autism spectrum can utilize nature in many ways. Based on the findings, the clarity of the folder became an important issue. Images and text were created to be simple and easy to understand. With the help of the folder, we aim to increase the motivation of the people within autism spectrum to move around in nature. The folder is made very approachable and meaningful.

<sup>1</sup> Keywords: autism spectrum syndrome, disability services, communication skills, functionality skills, nature

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuvioluettelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	9
2.1 Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	9
2.2 Autismisäätiö ja Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalvelut .....	11
2.3 Opinnäytetyön ideointi ja vaiheet.....	13
2.3.1 Haastattelut.....	13
2.3.2 Havainnointi ja havaintomatriisi.....	16
2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	18
2.5 Toiminnan eettisyys.....	19
2.6 Aiemmat tutkimukset aiheesta.....	22
3 AUTISMIN KUVAUS JA MERKITYS .....	24
3.1 Autismikirjo .....	24
3.2 Autismikirjon aiheuttajat .....	26
3.3 Autismikirjon erityispiirteet .....	27
3.4 Toiminnanohjaustaidot .....	28
3.5 Kommunikointi ja vuorovaikutus .....	29
3.6 Oikeus palveluihin .....	31
4 LUONTO OSANA VAMMAISTYÖTÄ.....	33
4.1 Vammaistyö.....	33
4.2 Luontoavusteinen toiminta sosiaalityössä .....	34
4.3 Tavoitteellinen muutostyö.....	36
5 KANSION TOTEUTUS .....	39
5.1 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen .....	39
5.2 Kansion ideointi ja vaiheet.....	41
5.3 Kansion sisältö .....	43

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI.....	45
7 POHDINTA.....	48
LÄHTEET .....	50
LIITTEET .....	57

## Kuvioluettelo

Kuvio 1. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset.....	11
Kuvio 2 Opinnäytetyöprosessi .....	16
Kuvio 3 Tiedonhankintamenetelmien käyttö tutkimuskysymyksissä .....	39

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä kansio luonnon hyödyntämiseen Autismisäätiön arjessa. Koronapandemian aikana Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluyksikkö suljettiin, ja päivätoimintaa suoritettiin Kultavuoren asumisyksikön tiloissa. Käytettävä tila oli rajallinen, joten sosiaalityötä päivätoimintana tehtiin mahdollisimman paljon ulkona, jotta voitiin taata kaikille turvallinen toiminta koronapandemian aikana.

Ajattelimme, että Autismisäätiö voisi hyötyä luontokansioista, jossa tuotaisiin lisää ideoita ulos toteutettavaksi eri vuodenaikoina. Lopullinen ajatus aiheesta syntyi palaverissa, jossa yhdessä Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden esimiehen sekä kahden ohjaajan kanssa pohdimme opinnäytetyömme aihetta. Emme olleet aikaisemmin työskennelleet autismikirjon henkilöiden kanssa, mutta asiakasryhmänä koemme autismikirjon henkilöiden olevan monipuolinen ja erityinen, joten mielenkiinto autismikirjoa kohtaan oli suuri. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on suorittanut opintoihin kuuluvan valtaistavien sosiaalityön menetelmien työharjoittelun Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluissa juuri koronapandemian aikaan, josta tämä yhteistyö saikin alkunsa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena oli kansio. Tehtävät ja teksti kirjoitettiin kansioon selkeällä suomen kielellä, jotta sitä voivat työntekijöiden lisäksi hyödyntää myös Autismisäätiön asiakkaat itsenäisesti. Opinnäytetyössämme keskityimme luonnon hyödyntämiseen autismikirjon asiakkaiden kanssa. Luontoa voi hyödyntää monipuolisesti, mutta tässä opinnäytetyössä keskityimme asioihin, jotka sopivat Autismisäätiön sekä autismikirjon arkeen.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa esittelemme autismikirjon teoriaa, sekä sosiaali- ja ekososiaalityön rakennetta. Tärkeimmät aihealueet ja käsitteet opinnäytetyössämme on autismikirjo, luonto, vammaispalvelut, sekä luonnon hyödyntäminen sosiaalityössä. Sosiaalityötä teoriana sivuamme, mutta tärkeimmät aiheet sosiaalityön näkökulmasta opinnäytetyössämme on ekososiaalinen lähestymistapa sekä vammaistyö autismikirjon asiakkaiden suhteessa.

Tärkeät teemat ja käsitteet opinnäytetyömme teoriaosuudessa ovat vammaistyö, autismikirjo, autismikirjioon kuuluvien toiminnanohjaus- ja vuorovaikutustaidot, kommunikointi ja vammaisten oikeudet. Autismikirjon henkilöille on saatavilla neuropsykiatrista valmennusta, joka kuuluu Suomen vammaispalveluihin sekä Suomen vammaispalvelulakiin. Vammaistyö

toimii yläkäsitteenä autismikirjon parissa tehtävälle työlle. Paneudumme tarkemmin esimerkiksi toiminnanohjaus- ja kommunikointitaitoihin, sillä nämä ovat huomioitavia teemoja kansiossamme. Autismikirjoon kuuluvien henkilöiden oikeudet ovat myös tärkeä aihe opinnäytetyössämme, sillä Autismiliiton (Uusi vammaispalvelulaki lisäisi vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta 2.11.2018) mukaan autismikirjon henkilöillä on ollut huomattava riski joutua väliinputoajan rooliin. Kehitysvammalain (L 23.6.1977/519) mukaiset palvelut eivät ole olleet oikeutettuja kaikille autismikirjon henkilöille, jolloin he ovat jääneet tarvitsemansa tuen ja palveluiden ulkopuolelle.

Opinnäytetyössämme kestävä kehitys on merkittävässä roolissa. Kestävää kehitystä voi tarkastella monesta eri näkökulmasta, mutta eritoten ekologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävä kehitys ovat avainasemassa opinnäytetyössämme. Tärkeitä teemoja työssämme ovat osallisuus, syrjäytymisen ehkäisy, lähiympäristöprojektit sekä yhteisöllisyys. Nämä teemat luovat pohjan kestäväälle kehitykselle, ja ne haluamme valjastaa käyttöön kansiossamme.

Käsitteellä selkeä suomen kieli tarkoitamme kirjoitettua selkeää suomen kieltä. Sanat ja lauseet valittiin asiakkaille tarkoitettuihin tehtäviin tarkasti, jotta ne ovat mahdollisimman lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä asiakokonaisuuksia. Käytimme luontokansiossa mahdollisimman lyhyitä lauseita ja sanoja. Kuvia on lisätty tekstin ymmärtämisen tueksi. Kansio toteutettiin pääasiallisesti ohjaajien käyttöön ja asiakkaille luotiin tulostettavia tehtäviä, joita he voivat toteuttaa itsenäisesti.



## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyön lähtökohtia, miten päädyimme tekemään opinnäytetyömme autismikirjosta ja luonnosta. Yhteistyömme Autismisäätiön kanssa alkoi työharjoittelusta, jonka aikana autismikirjon monimuotoisuus herätti mielenkiinnon tutkia ja kehittää autismikirjontyötä enemmän. Luontokansio ideana syntyi yhteisen palaverimme jälkeen, kun olimme pohtineet myös omia vahvuksiamme ja mielenkiinnon kohteitamme. Tämän luvun lopussa esitämme opinnäytetyömme tutkimuskysymykset (Kuvio 1).

### 2.1 Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön ideaa kehiteltiin yhdessä Autismisäätiön kanssa. Opinnäytetyön tekijät ovat tehneet yhden sosionomiopintojen harjoittelun Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluissa, ja sen aikana sai tutustua autismikirjon henkilöihin sekä Autismisäätiön arkeen. Koronapandemia vaikutti keväällä 2020 vahvasti ohjaus- ja valmennuspalveluiden toimintaan, jolloin ne suljettiin, ja siirrettiin toteutettavaksi Kultavuoren asumisyksikköön.

Kävimme keskusteluita Autismisäätiön kehittämisjohtajan sekä Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden esimiehen sekä ohjaajien kesken keväällä 2020 mahdollisesta opinnäytetyön toteutuksesta Autismisäätiön hyödyksi. Harjoittelun aikana vietimme paljon aikaa asiakkaiden kanssa ulkona koronapandemian vuoksi asetettujen rajoitusten seurauksena, ja siitä kehitimme idean luontokansioista. Halusimme myös, että opinnäytetyötämme voitaisiin hyödyntää konkreettisesti Autismisäätiön arjessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalvelujen päivätoimintaa monipuolisemmaksi luontoa vahvasti työkaluna käyttäen. Kansio jaetaan myös koko Autismisäätiön käyttöön, ja sitä voi hyödyntää jokainen Autismisäätiön yksikkö. Lisäksi opinnäytetyö ja kansio julkaistaan kokonaisuudessaan Theseus-opinnäytetyötietokannassa, jonka avulla siitä voivat hyötyä kaikki sosiaalialan opiskelijat sekä toimijat.

Tarkoituksena on luoda kansio autismikirjon asiakkaille sekä Autismisäätiön työntekijöille, jonka avulla pystytään valjastamaan luonnon monimuotoisuus ja sen positiiviset vaikutukset tukeakseen autismikirjon henkilöiden arkea. Kansion tarkoitus on edistää henkilön voimaantumista ja tukea hänen osallisuuttaan omaan elämäänsä sekä yhteisöön, että yhteiskuntaan.

Kansiosta on tarkoitus tehdä yksinkertainen, selkeällä suomen kielellä kirjoitettu ja helposti mukautettavissa sekä sovellettavissa oleva, jotta se palvelee mahdollisimman hyvin jokaista yksilöä ja ryhmää. Käyttäjänä voi olla työntekijä tai Autismisäätiön asiakas itse.

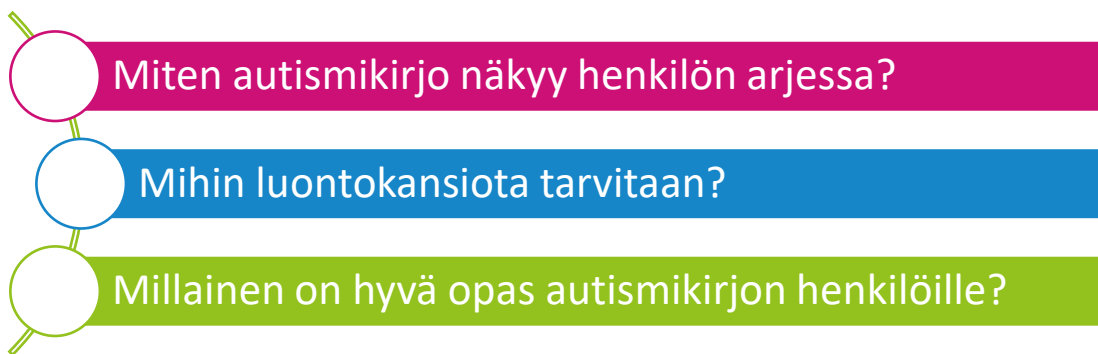
Koemme, että aiheemme on ajankohtainen, sillä koronapandemian aikana tulleet rajoitukset ja ohjeistukset ovat haastaneet sosiaalialan palveluiden tarjoajia. Sallitut henkilömäärät ovat rajalliset etenkin sisätiloissa tapahtuvassa toiminnassa, ja turvavälit ovat säilyttävä, jotta varmistetaan jokaiselle turvallinen toiminta. Luontoon siirryttäessä tilaa on usein enemmän, jolloin turvataan riittävä alue jokaiselle. Koronakriisi saattaa herättää erilaisia tunteita ja reaktioita, esimerkiksi ahdistusta ja mielenterveysongelmia sekä pelkoa (Koronaepidemia kuormittaa mielenterveyttä, [viitattu 20.1.2021].) Luonnosta voi löytää helpotusta ja työvälineitä rauhoittumiseen, tai stressin ja ahdistuksen purkamiseen. Koronapandemia saattaa vaikuttaa vielä tulevaisuudessakin, jolloin työstämme olisi hyötyä varmasti myös jatkossa, erityisesti mikäli erilaisia rajoituksia joudutaan asettamaan.

Koronapandemian vaikuttaessa kaikkiin Suomen työ – ja päivätoimintayksiköihin keskustelimme, että kysyntää olisi helposti saatavilla olevaan tuotokseen, josta saisi ideoita ulkona toteutettavaan toimintaan. Tavoitteena oli kehittää tuotos, josta saisi nopeasti katsoa esimerkiksi vuodenaikaan liittyviä matalan kynnyksen tehtäviä, ja ohjata niitä asiakkaille, huomioiden autismikirjon erityispiirteet. Tästä saimme idean laatia luontokansion, jota voisivat hyödyntää asiakkaat, pitkään työssä olleet, sekä uudet aloittavat työntekijät ja harjoittelijat. Tällöin linjaus olisi kaikille yhteinen, mikä olisi kaikille myös selkeämpää toteuttaa.

Kansion ideana on, että työntekijät saavat lisää erilaisia työkaluja ja se toimii eräänlaisena perehdytyskansiona uusille työntekijöille. Kansiossa kerrotaan, kuinka toteuttaa luonnossa toteutettavaa työskentelyä ja työmallia autismikirjon omaavien henkilöiden kanssa. Tavoitteena on tehdä työtä kestävän kehityksen näkökulmasta. Kestävä kehitys työssämme kattaa sosiaalisen, ekologisen ja kulttuurisen näkökulman. Tavoitteena on ennaltaehkäistä syrjäytymistä, edistää osallisuutta, tukea yhteisöllisyyttä, suojata ja hyödyntää lähiympäristöä. (Mitä on kestävä kehitys? [viitattu 18.3.2021].) Työssämme hyödynnämme myös Green care-ajattelumallia. Green care-toiminta perustuu kestävän kehityksen kanssa yhteneviin arvoihin, kuten pyrkii edistämään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green care-toiminta pyrkii näihin arvoihin luonnossa tehtävän ammatillisen toiminnan kautta. (Mitä Green care on? [viitattu 18.3.2021].)

Kansion tavoitteena on auttaa myös Autismisäätiön asiakkaita löytämään uusia keinoja esimerkiksi rauhoittumiseen ja luonnon hyödyntämiseen. Asiakkaille tulostettavat sivut on kirjoitettu selkeällä suomen kielellä, jolla mahdollistamme laajan käyttäjäkunnan. Kansio sisältää pääosin työntekijöille tarkoitettuja toimintoja, joista he voivat valita mieluisensa asiakkaiden tason sekä esimerkiksi vuodenajan mukaan. Kansio sisältää lisäksi erilaisia tehtäviä asiakkaille itsekseen toteutettavaksi. Kansiosta pystyy tulostamaan esimerkiksi ainoastaan asiakkaiden osuudet, jotta asiakas pystyy ottamaan itselleen ohjeet tehtävään.

Opinnäytetyössämme paneudumme seuraaviin kysymyksiin:



Kuvio 1. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset.

## 2.2 Autismisäätiö ja Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalvelut

Opinnäytetyö sekä tuotoksena syntyvä kansio tehdään yhteistyössä Autismisäätiön kanssa. Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jossa käytämme tutkimuksellista otetta. Kansion sisällön rakentamiseksi teemme laajaa tiedonhankintaa sekä tutkimuksellisia selvityksiä muun muassa haastatteluita, jotta saamme mahdollisimman laadukkaan työn toteutettua.

Autismisäätiö on yleishyödyllinen säätiö, joka toteuttaa palveluita läpinäkyvästi autismikirjon henkilöille ympäri Suomen. Säätiö syntyi vuonna 1992, jolloin käynnistyi kuntoutusprojekti autismikirjon ihmisille. Autismikirjioon kuuluvia nuoria oli tarkoitus lähtökohtaisesti kuntouttaa kohti itsenäisempää elämää, ja projekti tuottikin hyviä tuloksia. Tämän onnistuneen projektin tuloksena syntyi Autismisäätiö vuonna 1998. Perustajat olivat Keynäksen perhe, Autismiyhdistys ry sekä seitsemän muuta perhettä. Palvelutoiminta säätiön alla alkoi vuonna 2000. Autismisäätiön arvoihin kuuluvat osallisuus, hyvinvointi ja vaikuttavuus. Tavoite säätiöllä on olla kansainvälisesti tunnustettu itsenäisen sekä rikkaan elämän suunnannäyttäjä, ja

kehittää jatkuvasti autismiymmärryksen kasvua sekä tutkimuksia autismikirjoon liittyen Suomessa. (Tietoa meistä, [viitattu 9.1.2021].)

Autismisäätiöllä on yksiköitä Suomessa Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Kotkassa, Seinäjoella ja Tampereella. Palveluiden tuottamisessa pääosassa on asiakkaiden kohtaaminen sellaisenaan sekä potentiaalinen näkeminen. Autismisäätiö pyrkii luomaan parempaa hyvinvointia asiakkailleen. Yksilön tarpeet, toiveet ja erityisosaaminen mahdollistaa laadukkaan palveluntarjonnan, mikä varmistetaan hyödyntäen alan parhaimpia menetelmiä. Asiakkaat saapuvat Autismisäätiön palvelun piiriin eri elämän vaiheissa, mikä otetaan aina huomioon asiakkaan polkua suunnitellessa. Tarvekartoituksen avulla selvitetään, millaiset palvelut hyödyttäisivät kyseistä asiakasta parhaiten saavuttamaan täyden potentiaalinsa ja lisäämään asiakkaan osallisuutta omaan elämäänsä. (Tietoa meistä, [viitattu 8.1.2021].)

Autismisäätiö tarjoaa palveluita elämän eri vaiheisiin. Palveluita ovat työllistymiseen ja opiskeluun liittyvät, osallisuutta tukevat, yksilö- ja ryhmävalmennukset, tuki perheelle sekä vapaa-aikaan. Osallisuutta tukevat palvelut ovat esimerkiksi järjestettyä päivätoimintaa. (Palvelut, [viitattu 6.1.2021].)

Seinäjoen yksikkönä toimii Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalvelut. Seinäjoelta löytyy myös Kultavuoren asumispalvelut, mutta tämän opinnäytetyön teemme yhteistyössä Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden kanssa. Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalvelut tarjoavat keinoja kehittää autismikirjon henkilön toimintakykyä ja itsenäistymistä. Tavoitteena on myös tukea asiakasta kohti parempaa osallisuutta omaan elämäänsä, yhteisöön sekä yhteiskuntaan. (Tietoa meistä, [viitattu 6.1.2021].) Haastattelimme Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden työntekijöitä, jossa keskustelimme Autismisäätiön arjesta ja kansion toteuttamisesta. Työntekijät kertovat tällä hetkellä toteuttavansa toimintaa ulkona lähinnä lenkkeilyllä ja retkillä ja toivovatkin muun muassa motoristisia taitoja kehittäviä toimintoja ulkona toteutettavaksi. Haastatteluissa nousi ilmi, että ulkona toteutettava toiminta on hyvin ohjaajalähtöistä, ja ulkoilulle tarvitaan usein syy, kuten töihin tai kauppaan lähtö. Kansio on luotu vastaamaan tähän tarpeeseen. Työntekijät kertovat toiminnan arvoiksi ja tavoitteikseen asiakaslähtöisyyden, ratkaisukeskeisyyden sekä positiivisuuden kautta työskentelyn. Näihin teemoihin keskityimme työssämme.

## 2.3 Opinnäytetyön ideointi ja vaiheet

Prosessimme alkoi keväällä 2020 erilaisten ideoiden jakamisella, jonka jälkeen päädyimme ottamaan yhteyttä Autismisäätiöön. Opinnäytetyön tekijät ideoivat mahdollisia opinnäytetyön aiheita pohjaten Autismisäätiössä toteutettuun sosionomiopintojen harjoitteluun. Keksimme muutaman idean, joita esittelisimme Autismisäätiön työntekijöille. Järjestimme Teams-viestintä ja yhteisöalustalla tapaamisen opinnäytetyön tekijöiden sekä Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden esimiehen ja ohjaajan, sekä Autismisäätiön kehittämisjohtajan kanssa. Tapaamisessa jaoimme ideoitamme, jonka jälkeen päätimme tehdä luontokansion yhteistyössä Autismisäätiön kanssa. Seuraavaksi aloimme kirjoittaa opinnäytetyömme suunnitelmaa sekä sen jälkeen teoriaosuutta hyödyntäen erilaisia lähteitä niin kirjoista, lehdistä kuin internetistäkin, ja tutustuimme jo aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Syksyllä 2020 kirjoitimme teoriaa, sekä järjestimme koronapandemian vuoksi etätapaamisen Teams-alustan avulla, missä haastattelimme kolmea Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden työntekijää suunnittelemamme haastattelurungon mukaan. Alkuperäisessä suunnitelmassa aioimme mennä havainnoimaan haastatteluiden yhteydessä Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluihin päiväksi heidän toimintaansa sekä tutustumaan autismikirjoon havainnoiden, mutta päätimme tässä vaiheessa jättää havainnoinnin pois asianosaisten turvallisuuden vuoksi.

Haastatteluiden jälkeen alkukevästä 2021 teimme luontokansion. Kansioon (liite 3) keräsimme monipuolisesti ideoita hyödyntäen internetiä, sosiaalista mediaa, omia kokemuksiamme sekä työntekijöiden haastatteluja. Tässä kohtaa opinnäytetyötä huomasimme parityöskentelyn hyödyt. Molemmilta tuli uusia ideoita kansioon keskustellessamme aiheesta. Kansion valmistumisen jälkeen loppukevästä 2021 suoritimme havainnoinnin. Havainnoinnilla pyrimme selvittämään muun muassa kansion toteutuksen onnistumista. Tämän jälkeen kirjoitimme johtopäätökset ja arvioinnin, sekä pohdinnan. Tämän jälkeen veimme täysin valmiin luontokansion konkreettisena tuotoksena Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluyksikköön.

### 2.3.1 Haastattelut

Haastattelimme alan ammattilaisia eli Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden työntekijöitä Teams -alustan avulla. Haastattelijat olivat molemmat omilla tietokoneillaan kotonaan, ja työntekijät vuorotellen osallistuivat Lakeuden ohjaus- ja

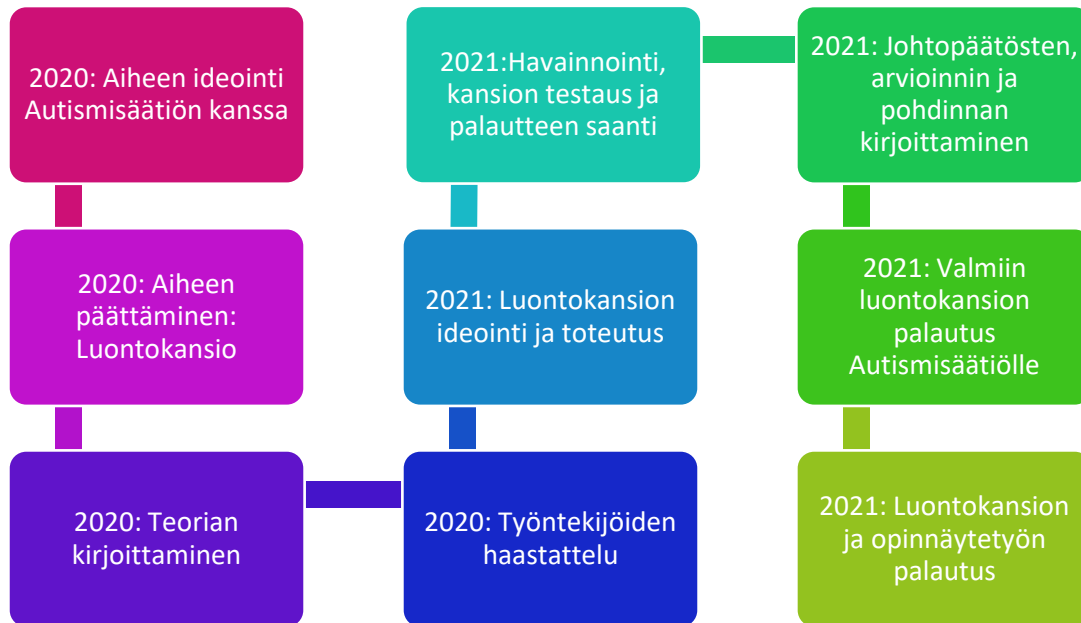
valmennuspalveluiden toimipisteestä käsin haastatteluun tietokoneen välityksellä. Teams -alustan avulla osallistujat olivat näkö- ja kuuloyhteydessä koko haastattelun ajan, mikä luo vuorovaikutuksen, vaikka samassa tilassa osallistujat eivät fyysisesti olisikaan. Haastattelimme kolmea ohjaajaa yksitellen. Loimme haastattelurungon (Liite 1) tutkimuskysymysten pohjalta. Tutkimuskysymykset (Kuvio 1) koskivat niin autismikirjoa, kuin oppaan toteutusta. Haastattelurunko luotiin Autismsäätiön toiminnasta, arkirutiineista, autismikirjon asiakkaista ja hyvästä oppaasta. Teetimme luontokansion Autismsäätiön palveluihin, joten halusimme saada täydennystä Autismsäätiön toiminnasta, jotta kansio sopisi mahdollisimman hyvin juuri heidän palveluihinsa. Pääpaino haastattelussa oli kuitenkin autismikirjon arjessa, jossa työntekijät ovat päivittäin, ja heidän näkemyksessään kansion sisällöstä ja tarpeesta. Arkeen liittyviä kysymyksiä olivat luonnossa toteutettava aika ja sisältö tällä hetkellä, huomioitavat asiat suunniteltaessa ja toteutettaessa toimintaa, sekä miten autismikirjo näkyy arjessa.

Työntekijöiltä odotimme kerrontaa arjesta autismikirjon parissa, jotta saamme teoriaa täydentävää ymmärrystä autismikirjon merkityksestä, ja sen vaikutuksista. Tavoitteena oli haastatteluiden avulla saada muun muassa konkreettisia vinkkejä, millaisia tilanteita autismikirjon parissa kohtaa, ja miten ne voitaisiin ottaa huomioon myös kansiossa. Saimmekin laajasti lisäymmärrystä autismikirjon yksilöllisistä vaikutuksista, ja lisäksi ideoita kansion sisältöön. Työntekijöillä oli kattava tietämys autismikirjosta, sekä he kertoivat laajasti ideoita luontokansion toteutukseen ja sisältöön. Onnistuimme saamaan haastattelutilanteesta vuorovaikutuksellisen, jossa keskustelimme näkemyksistä ja kokemuksista, sekä saimme konkreettisia teemoja ja aiheita sekä sisältöä kansioon, josta pystyimme sujuvasti lähteä rakentamaan luontokansiota. Työntekijöiden haastatteluista saimme erittäin arvokasta asiantuntijatietoa autismikirjon parissa läheisesti työskenteleviltä. Haastattelut kestivät yhteensä 1h 50 minuuttia, joista jokainen yksittäinen haastattelu kesti 30-45 minuuttia.

Tallensimme Teams-kokouksen tietokoneillemme, jotta pystyimme palaamaan haastattelutilanteeseen litterointivaiheessa. Jokaiselta työntekijältä kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamiseen ja tallentamiseen, jonka myös jokaiselta työntekijältä saimme. Analyysitapana käytimme teemoittelua, mikä näkyi jo haastattelurunkoa kasatessamme. Teemoitimme aineiston haastattelurungon avulla, jolloin pääteemat olivat aiemmin mainitut Autismsäätiön toiminnan rakenne, arkirutiinit, autismikirjon asiakkaat ja hyvä opas. Litteroimme jokaisen työntekijän haastattelun Word -tiedostoon, jossa käytimme eri värejä teemoitteluun, jotta eri pääteemat on helppo huomata analysoidessamme aineistoa. Litterointi tarkoittaa esimerkiksi

osallistujien puhuman tai kirjoitetun tuotoksen puhtaaksi kirjoittamista. Puolistrukturoitu litterointi keskittyy tiettyihin oleellisimpiin asioihin aineistossa, mutta myös tässä menetelmässä litterointi on varmintä tehdä ensin kattavasti, jonka jälkeen vasta rajata. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 138-141) Aluksi siis litteroimme laajasti jokaisen haastattelun vastaukset ja samalla koodasimme ne eri väreillä, jonka jälkeen loimme uuden tiedoston, johon keräsimme ainoastaan työmme kannalta oleelliset teemat, jotka löysimme litterointitiedostosta eri väreillä. Laajaa litterointiaineistoa syntyi yhteensä 12 sivua, ja teemoittelun jälkeen analysoitavaa aineistoa jäi 5 sivua. Teemoittelun avulla saimme aineistosta kerättyä keskeisimmät teemat luontokansiota varten. Tietyt teemat, kuten kansion sisällön sovellettavuus toistui useammassa haastattelussa, mikä teemoittelun avulla nousi vielä selkeämmäksi ja merkittävämmäksi tekijäksi. Teams-alusta mahdollisti sujuvan ja helpon haastatteluun palaamisen, joten mielestämme se oli onnistunut työkalu haastatteluun.

Keväällä 2021 ideoimme kansion sisältöä teorian sekä erityisesti haastatteluista saadun sisällön perusteella. Näiden jälkeen kirjoitimme opinnäytetyön tuloksista sekä johtopäätöksistä sekä loimme Autismisäätiön kanssa yhdessä luontokansion konkreettiseen muotoon. Keväällä lähetimme kansion Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalvelujen työntekijöille perehdyttäväksi, ja kävimme havainnoimassa havainnointimatriisin avulla kansion käyttöä arjessa sekä saimme samalla palautetta kansiosta ja sen toimivuudesta. Tämän jälkeen teimme tarvittavat muutokset kansioon ja palautimme lopullisen työn. Kuvassimme koko opinnäytetyöprosessin kuviomuotoon (Kuvio 2), josta pystyy havainnoimaan opinnäytetyön vaiheet, sekä kokonaisuudessaan prosessiin kulunut aika.



Kuvio 2 Opinnäytetyöprosessi

### 2.3.2 Havainnointi ja havaintomatriisi

Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä on tutkijan havainnointia tutkimuksensa kohteesta. Havainnoinnissa tutkija voi olla osallinen tai ulkopuolinen. Osallistuvassa roolissa tutkija osallistuu myös itse toimintaan, kun taas ulkopuolinen havainnointi tapahtuu toiminnan ulkopuolella, puuttumatta itse tilanteeseen. Havainnoinnin aikana on tärkeä kirjata havainnoituja asioita ylös, jotta myöhemmin on mahdollista palata havainnoituihin asioihin. Nykyaikana myös tilanteen videoiminen on yksi keino muistiinpanoille, jolloin palaaminen ja tilanteen uudestaan katsominen on mahdollista. Tämä helpottaa havainnointitilanteessa keskittymistä, kun video mahdollistaa jälkikäteen tilanteeseen palaamisen. (Leinonen 2019.) Luodaksemme havainnointitilanteesta mahdollisimman arkisen päätimme, ettemme videoi tilannetta.

Havainnointi menetelmänä sopii muun muassa laadullisen tutkimuksen tueksi, ja se soveltuu erityisesti esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnointi sopii myös menetelmäksi vaikeasti ennakoitaviin tilanteisiin tai tilanteisiin, joissa tutkittavaa tietoa ei tutkittavilta saa suoraan esimerkiksi haastattelemalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2004, 201–203.) Päätimme mennä havainnoimaan kansion käyttöä arjessa Autismisäätiön Lakeuden yksikköön Seinäjoen Elinkeinoitalolle, jolloin kansion toimivuutta testattiin, sekä samalla saimme



palautetta työntekijöiltä kansioista. Havainnointi menetelmänä sopi tähän tilanteeseen, sillä tutkimme juuri vuorovaikutusta ohjaajan ja ohjattavan välillä ja eri asiakkaiden välillä. Lisäksi ohjaustilanteen sujuvuutta tai kulkua olisi ollut haastava ennakoida, emmekä välttämättä haastatteleamalla asiakkaita saavuttaisi realistista kuvausta kansioista ja sen toimivuudesta.

Havainnointimatriisi on havaintojen pohjalta esitettävään muotoon luotu aineisto. Havainnointimatriisista käytetään myös sanaa havaintomatriisi. Havainnointimatriisi esitetään taulukkomuodossa, ja se sisältää useita muuttujia, kuten esimerkiksi ikä, ammatti ja sukupuoli. (Havaintomatriisi, [viitattu 23.3.2021].) Tässä opinnäytetyössä hyödynnämme havaintomatriisia havaintojen luokitteluun. Loimme matriisin Word-tiedostoon, joka sisältää taulukossa havainnoinnin kohteet vasemmalla, ja oikealla havainnoidut asiat (Liite 2). Suunnittelimme ennen havainnoinnin toteuttamista tärkeimmät teemat, joihin havainnoinnissa keskityimme, ja kirjoitimme ne vasemmalle sarakkeelle. Jätimme myös tilaa matriisiin, mikäli havainnoinnissa nousee yllättäviä teemoja tärkeisiin rooleihin. Kirjoitimme havainnoinnin aikana itsellemme muistiinpanoja, jotta pystyimme perehtymään jälkikäteen havainnoinnin aikana nousseisiin seikkoihin.

Havainnoinnin kohteeksi valitsimme tutkimuskysymystemme kautta seuraavat aiheet: tehtävien sovellettavuus eri tasoille asiakkaille, ymmärrettävyys työntekijöiden ja asiakkaiden näkökulmasta, autismikirjon huomiointi kansiossa (vuorovaikutustaidot, toiminnanohjaustaidot) ja ohjeistuksen sisältö (riittävyys, tarkkuus). Havainnointi kesti ajallisesti noin kaksi tuntia ja sen aikana kirjoitimme molemmat omia muistiinpanoja ja täytimme omaa havaintomatriisia, jotta saatiin mahdollisimman laaja ja kokonaisvaltainen käsitys havainnoista. Vertailimme muistiinpanoja keskenämme ja tulkitsimme yhtenevien havaintokohtien olevan tärkeitä teemoja. Sellaiset asiat mihin molemmat tekijöistä kiinnittivät huomiota, tulkitsimme erittäin olennaisiksi. Esimerkiksi kansion sovellettavuuteen kiinnitimme havainnoinnissa suurta huomiota. Työntekijä pystyi hyvin soveltamaan kansion tehtäviä tilanteeseen ja asiakkaalle sopivaksi. Havainnoinnin pääteema oli tarkastella työmme soveltuvuutta autismikirjoon. Havainnoinnin perusteella voidaan todeta, että kansio soveltui kyseiseen tilanteeseen asiakkaiden kuin työntekijöidenkin osalta.

## 2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on moninainen käsite, ja sillä on paljon yhtäläisyyksiä tutkimustyöhön, mutta kuitenkin myös näissä on paljon eroja. Toiminnallinen opinnäytetyömme on projektiluontoinen mutta teoriapohjainen, eli työ on tutkimuksellinen kehittämistyö. Merkittävä toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön ero on tuotos. Toiminnallisessa työssä tehdään jokin tuotos, esimerkiksi malli, esite tai perehdytyskansio, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tulos on uuden tiedon syntyminen tutkimusraportin muodossa. (Salonen 2013, 5-6.) Opinnäytetyömme on siis toiminnallinen, sillä teimme tuotoksen eli kansion, jolla Autismisäätiö saa uutta näkökulmaa luonnon hyödyntämiseen asiakkaiden kanssa.

Kehittämistyötä voidaan tehdä kahden erilaisen mallin mukaan: lineaarisen mallin tai spiraalimallin mukaan. Teemme kehittämistyömme lineaarisen mallin mukaisesti, sillä se sisältää seuraavat lainalaisuudet, joita mekin toteutamme opinnäytetyössämme. Ensimmäisenä on tavoitteiden määrittely eli mitä haluamme tehdä. Ensimmäisen vaiheen toteutimme keväällä 2020, jolloin kokoontuimme Autismisäätiön työntekijöiden kanssa keskustelemaan tulevasta työstämme. Loimme tavoitteeksi luoda luontokansio Autismisäätiön hyödynnettäväksi, etenkin koronapandemian vuoksi asetettujen rajoitusten vuoksi, jolloin työtä tehdään enemmän ulkona. Sen jälkeen on suunnittelu missä teemme selväksi, miten haluamme tehdä kehittämistyön. Laadimme aikataulun työllemme sekä askeleet, miten etenemme työssämme ja mistä lähdemme liikkeelle. Seuraava vaihe on toteutus. Toteutimme opinnäytetyön, eli kirjoitimme teorian monipuolisia lähteitä käyttäen, suoritimme haastattelut ja valmistimme kansion. Viimeinen vaihe lineaarisessa mallissa on päättäminen ja arviointi. Raportoimme valmiin työn, pohdimme sen vaiheita ja onnistumista sekä pyysimme arviointia Autismisäätiöltä kansioistamme. (Ks. Salonen 2013, 13-19). Kehittämistyö-käsitettä käytämme opinnäytetyössämme, sillä toimintamme perusteella syntyy uusi asia, eli kansio, mikä on Salosen (2013, 7) mukaan yksi kehittämistoiminnan perusteista.

Opinnäytetyötämme varten keräsimme ja opiskelimme aiheemme teorian tietoa, minkä lisäksi haastattelimme Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden kolmea työntekijää. Haastatteluista saimme runsaasti vinkkejä ja ideoita kansion toteutukseen sekä tietoa autismikirjosta. Haastatteluista ja teoriasta kokosimme niin sanotun tietopaketin, jonka pohjalta kehitimme työtä. Kehityskohteenamme oli ulkona ja luonnossa tehtävä sosiaalityö. Emme luoneet niin sanottua uutta tietoa, vaan teorian tiedon ja haastattelujen pohjalta kehitimme työtä. Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja teimme kehittämistyön, jonka tuotoksena syntyi

kansio. Tutkimusmenetelmänämme käytimme kvalitatiivista haastattelua, minkä avulla keräsimme aineistoa autismikirjosta sekä Autismsäätiön arjesta. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä perehdytään laatuun, merkityksiin ja ominaisuuksiin, ja se on määrällisen tutkimusmenetelmän toinen menetelmäsuunta (Laadullinen tutkimus, 2015). Uskoimme laadullisen tutkimusmenetelmän palvelevan meidän työtämme parhaiten, sillä sen avulla saisimme jokaiselta kolmelta työntekijältä laajat vastaukset, ja he saisivat kertoa omasta näkökulmastaan avoimesti ilman erilaisia rajoitteita.

Toiminnallinen tai toimintatutkimus on pohjimmiltaan laadullinen tutkimus. Se on kuitenkin paljon enemmän, sillä aina on tavoitteena jokin asia esimerkiksi muutos tai kehittäminen. Toiminnallinen tutkimus on ennemminkin tutkimusstrategia kuin tutkimusmenetelmä, sillä se saattaa sisältää useita tutkimusmenetelmiä. (Kananen 2010, 157.)

## 2.5 Toiminnan eettisyys

Opinnäytetyön ja sen prosessin täytyy noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta se olisi eettisesti hyväksyttävä. Hyvän käytännön mukainen tutkimus on luotettava ja tulokset ovat uskottavia. Käytäntöön kuuluu eettisiin seikkoihin perehtyminen monipuolisesti jokaisessa työn vaiheessa. Hyvän tieteellisen käytännön peruspilareita ovat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Myös tulosten arviointi, niiden esittäminen ja tallentaminen vaativat edellä mainittuja seikkoja ollakseen hyvän käytännön mukaisia. (Varantola ym 2013, 6.) Nämä elementit koskevat jokaista vaihetta työtä tehdessämme, kuten esimerkiksi tiedon alkuperän kunnioitusta, yhteistyötahon sopimuksen noudattamista sekä tutkimusluvan hankkimista.

Opinnäytetyöhön haastattelimme Autismsäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden työntekijöitä. Heille haastattelu oli vapaaehtoista, ja he saivat vastata tai olla vastaamatta kysymyksiin. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan periaatteiden mukaan (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet 2019) osallistujille ei saa tulla tunnetta pakollisuudesta eikä osallistumisen tai osallistumattomuuden vaikutuksista mihinkään. Vapaaehtoisuus koskee osallistujaa läpi prosessin, jolloin osallistuja voi missä tahansa vaiheessa kieltäytyä yhteistyöstä. Ohjeiden mukaisesti yhteistyömme työntekijöiden kanssa sisälsi nämä ehdot, eli osallistuminen oli koko prosessin ajan täysin vapaaehtoista. Periaatteiden mukaan (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet, 2019) osallistujan eli tutkittavan täytyy saada ymmärrettävä ja

totuudenmukainen kuva kyseessä olevasta tutkimuksesta ja sen tavoitteista. Avasimme jokaiselle työntekijälle ennen haastattelua työmme tarkoituksen sekä tavoitteet, ja varmistimme, että tilanne oli selkeä tutkittavalle. Muotoilimme ja suunnittelimme kysymykset huolellisesti niin, jotta emme ohjanneet kysymyksillämme haastateltavaa. Kysymykset suunnittelimme niin, että työntekijät pystyivät vastaamaan niihin yleisellä tasolla, eikä heidän tarvinnut puhua asiakkaista tai itsestään yksilöllisesti, jotta asiakkaiden ja työntekijöiden yksityisyydensuoja säilyi.

Haastattelun nauhoitimme Teams-alustalta suoraan tietokoneillemme, jolle on pääsy ainoastaan salasanaa vastaan. Kysyimme luvan nauhoitukseen jokaiselta haastateltavalta ennen haastattelua. Näin varmistimme turvallisen aineistojen säilymisen. Empiiristen aineistojen analyysin teimme yhdessä kotona, jotta tiedostoja ei tarvinnut siirtää, eikä ollut vaaraa ulkopuolisten kuulla aineistojen sisältöä. Myös kaiken muun opinnäytetyöhön liittyvän aineiston, jota saimme esimerkiksi yhteistyötaholta, säilytimme kodissamme lukollisessa kaapissa ja tietokoneella salasanan takana.

Havainnoimme luontokansion testausta keväällä 2021 Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden yksikössä. Havainnoinnin kohteena olleen ryhmän jäsenet olivat täysi-ikäisiä. Kysyimme havainnoitavilta ryhmän jäseniltä luvan havainnointiin ennen ryhmän alkua. Emme kirjanneet tai keränneet havainnoinnista mitään henkilöihin viittaavaa tietoa, vaan havainnoimme ainoastaan kansion toimivuutta ryhmässä. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden (2019) mukaan noudatimme vapaaehtoisuutta sekä kunnioitimme ihmisarvoa havainnoinnissa, jossa havainnoinnissa mukana olleilla henkilöillä oli oikeus olla osallistumatta tai oikeus esimerkiksi keskeyttää osallisuus havainnoinnissa. Havainnoinnissa toimimme ulkopuolisina tarkastelijoina, emmekä osallistuneet asiakkaiden ohjaukseen. Tulkitsimme, että asiakkaat tai työntekijät eivät häiriintyneet läsnäolostamme. Mikäli asiakkaat tai työntekijät olisivat tuottaneet epämukavaa oloa läsnäolostamme, olisimme poistuneet tilasta.

Henkilötietoja ja niitä koskeva tietojen käsittely tutkimuksessa on yksi tärkeistä eettisistä seikoista. Käsittelyn peruseriaatteita ovat lainmukaisuus, suunnitelmallisuus sekä vastuullisuus. Tutkijoiden on huomioitava mahdolliset riskit liittyen aineiston käsittelyyn niin tutkittavien kuin muidenkin henkilöiden kannalta. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet 2019.) Täytimme yhteistyössä jo heti keväällä 2020 Autismsäätiön tutkimusluvan, sekä toimitimme syksyllä opinnäytetyömme suunnitelman, jotta myös

yhteistyötaho oli tietoinen tutkimuksen toteutuksesta sekä vaiheista. Autismisäätiöllä oli oikeus puuttua yhteistyöhön, jos jokin seikka niin olisi vaatinut. Tehtyjen päätösten on oltava jälkikäteen tarkistettavissa (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet 2019), minkä vuoksi allekirjoitetut sopimukset ja luvat löytyvät molemmilta osapuolilta.

Suomen Tutkimuseettinen neuvottelukunta on kerännyt eettiset periaatteet ihmistä koskevia tutkimuksia varten. Heidän mukaansa tutkimuksella tarkoitetaan järjestelmällisen ajattelun, kokeilun, tutkimisen ja tarkkailun kautta saatua tietoa ja tiedon tuottamista. Yhdistävä tekijä eri tieteenaloilla on halu lisätä ymmärtämystä itsestä ja maailmasta. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet 2019). Tässä opinnäytetyössä tutkimme ja tarkkailimme, sekä kokeilimme tuotostamme. Suomessa kaikkien tieteenalojen tutkijoita opastavat yleiset eettiset periaatteet, kuten tutkittavien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, kulttuuriperinnön ja luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen, sekä tutkimuksen toteuttaminen niin, ettei siitä aiheudu kohteille minkäänlaista vahinkoa tai haittaa. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet 2019.)

Opinnäytetyössämme kunnioitamme tutkimuksen kohteena autismikirjon henkilöitä ja työntekijöitä, heidän ihmisarvoaan sekä itsemääräämisoikeuttaan. Perustuslain (1999/731, 6-23 §) alaisuuteen kuuluva oikeus elämään nousee tärkeäksi teemaksi etenkin autismikirjon henkilöiden arjessa, sillä esimerkiksi myös Autismisäätiön arvoihin kuuluu oikeus oman laiseensa elämään. Yleisiin periaatteisiin kuuluu myös kunnioittaa niin aineellista kuin aineetontakin kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta. Jälkimmäinen seikka luo perustan tuotoksellemme. Kansion sisältö on suunniteltu huomioiden luonnon arvokkuus, sekä sen hyödyntäminen ekologisesti, eettisesti sekä kestävän kehityksen mukaisesti. Tutkimuskohteinamme työssämme ovat autismikirjon henkilöt sekä luonto, ja toteutamme kansion sekä opinnäytetyön niin, ettei tutkittaville ihmisille, yhteisöille tai esimerkiksi luonnolle koidu haittoja, vahinkoja tai merkittäviä riskejä. Pyrimme tukemaan kestävästä kehitystä muun muassa ohjeistamalla hyödyntämään luonnosta löytyviä materiaaleja kaupasta ostamisen sijaan. Tämä edistää luovuutta, on työnantajalle edullisempi vaihtoehto sekä vähentää maapallolle haitallista kuormaa ja kulutusta materiaalien ostamisella.

Kirjallisia lähteitä kunnioitimme antamalla kirjoittajalle hänelle kuuluvan kunnian käyttämällä lähdeviitteitä oikein ja tarkasti. Käytimme työssämme ajankohtaisia sekä luotettavia lähteitä, jotta myös meidän työmmme on luotettava ja hyvän käytänteen mukainen. Opinnäytetyömme

valmistuttua tuhoamme tietokoneiltamme haastatteluaineistot lopullisesti, millä varmistamme, etteivät aineistot voi päätyä ulkopuolisten käsiin. Valmiin työn julkaisemme Theseus-tietokannassa.

## 2.6 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Autismia ja autismikirjoa on tutkittu 2000-luvulla runsaasti, mikä käy ilmi esimerkiksi Theseus-opinnäytetyötietokannassa sekä erilaisissa ammattilaislehdissä ja julkaisuissa. Autismiliitto ja Autismisäätiö ovat olleet monessa opinnäytetyössä, hankkeessa ja tutkimuksessa mukana, mikä kertoo halusta kehittää toimintaa palvelemaan paremmin autismikirjon henkilöitä varten sekä tuoda tietämystä autismista laajemmalle yleisölle.

Aikaisempia tutkimuksia autismikirjon ja luonnon yhteydestä tai hyödyntämisestä löytyy muutamia. Milla Tuormaa nimikkeellään ympäristökasvattaja tarjoaa kuitenkin Etelä-Suomessa ”Kiertävä luontokoulu Naakka” -palvelua, missä tutustutaan lähiympäristöön ja koetaan luonnon sekä ympäristön merkitys. Tuormaa tarjoaa palveluaan perheille, koululaisille, erityisryhmille sekä aikuisryhmille, ja hän onkin luonut erikseen autismikirjon lapsille suunnatun polun. Luontopolku on kehitetty yhdessä Autismi- ja Aspergerliiton kanssa, sekä mukana on myös Luonto-Liitto ry. Luontopolulla keskitytään erityisryhmien kanssa luomaan onnistumisen tunnetta samalla kun opitaan uutta luonnosta. Tuormaan mukaan luonto on myös oiva työkalu rauhoittumiseen, ja erityisesti autismikirjioon liittyvä yksityiskohtien huomaaminen sopii luonnon monipuolisuuteen loistavasti. (Kiertävä luontokoulu Naakka [viitattu 26.1.2021].)

Toinen tutkimus on Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käsitellään autismikirjoa ja liikuntaa (Systä 2016). Systä on toteuttanut työn Autismisäätiön kanssa yhteistyössä, ja tuotoksena oppaan liikunnanohjaukseen autismikirjon parissa työskenteleville henkilöille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorten ja aikuisten autismikirjon henkilöiden parissa työskenteleville ohjaajille liikunnanohjaukseen opas. Tuotoksen tarkoitus on lisätä fyysistä aktiivisuutta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi yksilöohjauksen muodossa, niin nuorten kuin aikuistenkin autismikirjon henkilöiden elämässä. Opinnäytetyössä on teoriapohjainen raporttiosuus sekä itse opas. Työssä on keskitytty muun muassa ohjaukseen vaikuttaviin lähtökohtiin autismikirjon

henkilöiden kanssa toimiessa, sekä tuotu kuvien avulla monipuolisia fyysistä aktiivisuutta kehittäviä harjoitteita.

Autismiliitto kertoo kuitenkin sivuillaan, että fyysiseen toimintakykyyn on syytä kiinnittää huomiota autismikirjon henkilöiden kanssa. Arjen kuuluu sisältää riittävästi elementtejä, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia, kuten monipuolinen ravinto, riittävä lepo sekä liikunta. Autismikirjon henkilöä saattaa olla haastavaa motivoida liikunnan pariin, joten on merkittävää miettiä, mikä hänelle olisi oikea tapa liikkua. Tässä yhteydessä mainitaan muun muassa luonnossa tapahtuva toiminta, kuten geokätköily. Julkaisu koskee ikääntyneempää autismikirjon väestöä, mutta koemme sen olevan oleellista myös nuoremmilla autismikirjon henkilöillä. (Autismiliitto, Miten tuen autismikirjon läheiseni toimintakykyä? [viitattu 26.1.2021].)

Kansiomme tarkoitus on tuoda autismikirjon arkeen säännölliseksi luonnossa tapahtuvaa toimintaa, jonka avulla asiakkaat löytäisivät keinoja lisätä mielekkyyttä edistäviä elementtejä elämäänsä. Itsensä kuunteleminen, luonnon ääressä rauhoittuminen ja aktiivisuuden lisääminen ovat osa kansiomme sisältöä, ja ne edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kansion sisältöön tutustuminen tapahtuu ohjaajalähtöisesti, mutta tavoitteena on rohkaista ja innostaa asiakkaita myös itsenäiseen toteuttamiseen ja luontoon tutustumiseen. Kansion tavoitteena on tuoda luontoa ja luontoa hyödyntävää monipuolista toimintaa matalalla kynnyksellä arkeen, minkä avulla myös fyysistä toimintakykyä kehitetään. Motivaatiolla on usein autismikirjossa ulkoapäin tuleva lähde, eli tässä yhteydessä esimerkiksi ohjaaja. Kansion avulla asiakkaiden luontaisen motivaation syntyyn voidaan kiinnittää huomiota ja pyrkiä tukemaan siinä. Näin mahdollistetaan luonnon hyödyntämisen kuulumista arkeen sekä ohjauksellisen ajan ulkopuolelle.

### 3 AUTISMIN KUVAUS JA MERKITYS

Autismikirjo on moninainen sekä hyvin yksilöllinen neuropsykiatrinen häiriö, joten mielestämme on merkittävää avata kirjo mahdollisimman monipuolisesti. Autismikirjo ei ole asia mistä pyrittäisiin parantumaan, vaan se saattaa tuoda yksilölle merkittäviä vahvuuksia, esimerkiksi yksityiskohtien tarkka havaitseminen sekä erityinen keskittymiskyky omiin mielenkiinnon kohteisiin. (Autismi, [viitattu 22.1.2021].)

#### 3.1 Autismikirjo

Autismikirjon oireyhtymä ilmenee hyvin yksilöllisesti jokaisella henkilöllä. Käyttäytymisestä voidaan kuitenkin huomata tunnistettavia erityispiirteitä, usein kolmella osa-alueella: sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, sosiaalisessa kommunikaatiossa ja sosiaalisessa mielikuvituksessa. (Joka sadas meistä on autismin kirjolla 2015.)

Autismikirjo on neuropsykiatrinen häiriö ja kuuluu neuropsykiatrisiin oireyhtymiin. Muita luokkaan kuuluvia ovat Asperger, Tourette, ADHD sekä ADD (Jäntti & Savinainen 2018, 281). Autismikirjo ilmenee käyttäytymisessä, ja sitä myös arvioidaan käyttäytymisen perusteella. Autismikirjon yleisimpinä tekijöinä ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä kommunikoinnin haasteet, poikkeavat käyttäytymismuodot ja erilaisuus aistimuksissa (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23). Autismissa huomiota kiinnitetään jo varhaisiin ikävuosiin, sillä ennen kolmea ikävuotta on ilmentävä merkittävä viivästymä kehityksessä (Jäntti & Savinainen 2018, 282). Autismikirjoa on luokiteltu sekä järjestelty monen eri tahon sekä tason mukaan, näistä yleisimpiä ovat ICD- sekä DSM-järjestelmä (Timonen, Castren & Ärölä-Dithapo 2019, 34-41).

DSM-5-tautiluokittelussa autismikirjon häiriön diagnoosin alle on yhdistetty erilliset diagnoosit. Käsitteessä on siis yksi häiriö usean häiriön sijaan. Tämän luokittelun mukaan autismikirjon häiriö jaetaan vaikeusasteittain vaikeaksi, keskivaikeaksi tai lieväksi. Näin määrittyy myös samalla tuen tarpeen taso. Autismikirjon oirekuva on todella monimuotoinen sekä yksilöllinen, joten kirjon luokittelu on vaikeaa isossa kuvassa tai yleisellä tasolla ajateltuna. DSM-5:ssä diagnoosikriteerit autismikirjolle voidaan jakaa kahteen eri tasoon. (Jäntti & Savinainen 2018, 281.)

- A) Pysyvät puutteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa viestinnässä useissa eri yhteyksissä.



B) Rajoittuneet, toistavat käytösmallit, toiminnot tai kiinnostuksen kohteet.

A-tasoon kuuluu siis erinäiset vajavaisuudet sosioemotionaalisessa vuorovaikutuksessa, ja nonverbaalisessa viestinnässä, haasteet mukauttaa omaa käytöstään erilaisiin tilanteisiin, sekä haasteet ihmissuhteiden käsittämiseen, luomiseen ja ylläpitämiseen. Ensimmäisen tason puutteet liittyvät siis sosiaaliseen kanssakäymiseen ja normeihin niissä, toisin sanoen tällä tarkoitetaan esimerkiksi sanattomia sopimuksia ja sanatonta viestintää, mitä tapahtuu ympäristössä jatkuvasti. Ihmisten, jotka eivät kuulu kirjoon, voi olla vaikea hahmottaa kirjon henkilön sosiaalisia tilanteita, ja haasteita niissä. Haasteita voivat olla esimerkiksi ei-kielellinen viestintä, mikä on hienovaraista ja antaa lisämerkityksiä sanoille sekä lauseille ilmeillä sekä eleillä, olemuksella ja kehon viesteillään. Päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa ihminen viestii paljon jo ennen sanoja, joten puutteet osata lukea nonverbaalista viestintää vaikeuttaa viestin saavuttamista tarkoitetulla tavalla. (Jäntti & Savinainen 2018, 282.)

B-taso koskee toistavaa tai stereotyyppistä käyttäytymistä esimerkiksi liikkeissään, puheessaan tai tavassa käyttää erilaisia tavaroita. Ripustautuminen esimerkiksi rutiineihin pystymättä joustamaan niissä sekä käytöstavat ja -mallit, jotka ovat ritualisoituneet sekä muutoksien vastahakoisuus ovat piirteitä, kuuluvat luokittelussa B-tasoon. Tasoon kuuluu myös erityisen vahvat ja rajoittuneet kiinnostuksenkohteet, kohde on usein poikkeuksellinen tai intensiteetti kiinnostuksessa. Myös sensorinen hyper- tai hyporeaktiivisuus sekä epätavallinen kiinnostus ympäristöön sensorisella tavalla ovat määritelmiä, joiden avulla henkilö voidaan luokitella autismikirjon diagnoosin alaisuuteen. (Jäntti & Savinainen 2018, 282.)

Autismikirjoon kuuluvia henkilöitä arvioidaan olevan noin yksi prosentti koko maailman väestöstä ja diagnoosien määrä on kasvussa. Suomessa niitä arvioidaan olevan noin 55 000. Autismi on haastava diagnosoida, sillä jokaisella ihmisellä se ilmenee eri tavoin (Autismikirjo – mistä on kysymys? [Viitattu: 20.11.2020].) Autismikirjo-sanaa käytetään sen vuoksi, että se kattaa useita eri diagnooseja. Autismikirjoon kuuluva henkilö poikkeaa usein muusta väestöstä älykkyyden, toimintakyvyn ja hyvin monen muun piirteen suhteen. He usein poikkeavat myös toisista saman diagnoosin omaavista henkilöistä. Heitä kuitenkin yhdistää neurobiologinen kehityksen häiriö ja heillä saattavat olla tiettyjä peruspiirteitä. Älyllinen kapasiteetti voi olla erittäin heikosta erittäin lahjakkaaseen. Jokaisella yksilöllä on omia haasteitansa ja vahvuuksiansa autismikirjossa. (Partanen 2010, 24.)

Nykyään autismia käsitellään kirjona, jonka tasot liikkuvat lievästä (1) vaikeaan (3). Autismikirjon diagnostiikka on kehittynyt merkittävästi viime vuosisadalta. Tätä kehitystä perustellaan tietoisuuden ja palveluiden parantumisella sekä diagnosointien määrän kasvulla koskien erityisesti kognitiiviselta tasoltaan normaaleihin henkilöihin. Tällöin saadaan lisätietoa erityisesti tason 1 autismikirjosta. (Raaska & Vanhala 2020, 946-967.)

### 3.2 Autismikirjon aiheuttajat

Autismikirjon aiheuttajia on tutkittu koko sen historian ajan laajasti. Autismi on autismikirjoon luokiteltava neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö (Autismi [viitattu 21.1.2021]), mutta tutkinnan alla on kuitenkin olleet myös muut seikat, jotka mahdollisesti vaikuttaisivat autismikirjon syntyyn. Autismiliiton sivuilla kerrotaankin, että autismi on osa identiteettiä, eikä se ole sairaus tai tauti. Ozonoff, Dawson ja McPartland (2009, 56-70) kertovat laajasti eri näkökulmista, jotka vaikuttavat autismikirjon aiheutumiseen.

Vahvaa näyttöä on siitä, että autismikirjo on biologinen, eikä sitä aiheuta esimerkiksi huono vanhemmuus saatikka erilaiset muut psykososiaaliset ympäristötekijät. Muiden ihmisten sekä autismikirjon henkilöiden aivojen rakenteessa, toimintatavoissa ja koossa on huomattu eroavaisuuksia. Perinnöllisyydellä uskotaan olevan vaikutusta autismikirjon kulkuun. Autismikirjon tutkimuksissa hyödynnetään monia erilaisia aivojen tutkimismenetelmiä, kuten TT- tai MRI-kuvauksia, joilla päästään tutkimaan yksittäisiä aivosoluja eli neuroneja. Näillä tutkimuksilla perehdytään aivojen ja erityisesti eri lohkojen, kuten otsalohkon sekä keskisten ohimolohkojen kuvantamiseen. (Ozonoff ym. 2019, 56-67.)

Kiistanalaista tietoa on esimerkiksi raskausajan tai ensimmäisten elinvuosien aikana tapahtuvista infektioista ja niiden aiheuttamasta autismikirjosta sekä rokotteiden vaikutuksesta. Myöhemmin todettujen autismikirjon häiriöiden henkilöiden historiasta on löytynyt muun muassa raskausaikana, synnytyksessä tai syntymässä tapahtuneita komplikaatioita. Komplikaatiot voivat olla esimerkiksi happivaje, korkea verenpaine tai ennenaikainen syntymä. Edellä mainittuja komplikaatioita ilmenee kuitenkin myös muissa häiriöissä, kuten esimerkiksi älyllisen kehitysvamman yhteydessä, joten johtopäätös on, että komplikaatiot aiheuttavat yleisiä poikkeavuuksia aivojen kehityksessä, eivätkä niinkään autismikirjon häiriötä. Kaiken kaikkiaan moni tutkija on sitä mieltä, että yksilön autismikirjon aiheuttajaan voi löytyä jopa kymmeniä eri tekijöitä ja tapoja. (Ozonoff ym. 2019, 67-70.)

### 3.3 Autismikirjon erityispiirteet

Autismikirjossa oireet ja tavat näkyä ovat hyvin moninaisia sekä yksilöllisiä. Kuitenkin on tiettyjä toistuvuuksia, jotka voidaan yhdistää autismikirjon diagnoosin alaisuuteen. Timonen ym. (2019, 66) kuvaakin, kuinka ymmärtääkseen autismikirjoa on sitä katsottava monesta eri tasosta, mahdollisimman monipuolisesti sekä kokonaisuutena ajatellen. Tällöin puhutaan ensi- ja toissijaisista ongelmista. Kirjoa ei siis voida tutkiskella ainoastaan yhdellä tasolla, sillä silloin ymmärrys autismikirjosta jää hyvin vajavaiseksi.

Autismikirjoon tyypillistä on kielellisen kehityksen haasteet. Nämä pulmat ovat helpommin havaittavissa. Osa autismikirjon henkilöistä käyttää pelkästään ääntelyä kielellisenä kommunikoinnin keinona. Osalla puhekieli kehittyy leikki- tai kouluiässä. Puhe ei kuitenkaan kehity normaalin kielenkehityksen tapaan, vaan siinä huomataan poikkeavuutta. Autismikirjon henkilöille käsitteellisten ja abstraktien asioiden ymmärtäminen tuottaa haasteita. Tähän liittyvät myös haasteet asiayhteyksien sekä kokonaisuuksien hahmottamisessa, ja eri näkökulmien ymmärtämisessä. Moniin autismikirjon erityispiirteisiin liittyy poikkeavuus aistitiedon jäsentymisessä. Esimerkiksi kuulo saattaa olla valikoiva tai yliherkkä. Tämä taas saattaa näkyä tilanteissa, joissa äänien tapahtuessa henkilö laittaa kätensä korviensa suojaksi, tai kun henkilöön ei saada aina kontaktia. Myös tuntoaisti saattaa olla poikkeava, esimerkkinä kuuman tai kylmän tunnottomuus. (Kerola ym. 2009, 25-26.)

Timosen ym. (2019, 42) mukaan autismikirjon diagnoosiin liittyy usein myös rajoittuneet sekä toistuvat kiinnostuksen kohteet, toiminnot sekä käyttäytymispiirteet. Myös sosiaalisten tilanteiden sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen merkittävät asiat kuten tarvittavat vihjeet jäävät autismikirjon henkilöllä helposti huomaamatta. Tämä vaikeuttaa tilanteen seuraamista, sekä tietysti osallistumista tilanteeseen. Erityisen haasteen vuorovaikutukseen voi tuoda vielä kielellisen kehityksen pulmat. Tämän vuoksi imitaatio- ja mallinkäytön harjoittelu on merkittävä osa autismikirjon henkilön kuntoutusta. On havaittu, että autismikirjon henkilöiden oikean ja vasemman aivopuoliskon välillä herkemmin epätasapainossa. Tämä voi näkyä esimerkiksi tilanteissa, joissa täytyisi siirtyä jouhevasti havainnointikohteesta toiseen. (Timonen ym. 2019, 89-90.)

Autismikirjon henkilö saattaa muistaa erityisen hyvin yksityiskohdat. Kirjon henkilöillä huomio kiinnittyy yksityiskohtiin, toisin sanoen henkilöillä on usein kontekstisokeutta. Tällöin henkilö ei tilanteessa keskity kokonaisuuden hahmottamiseen. Kontekstisokeus saattaa parantaa kykyä tehdä johdonmukaisia sekä rationaalisempia päätöksiä, joita taas kokonaisuuden havaitsema

henkilö ei onnistuisi tekemään. Kaikilla autismikirjon henkilöillä kuitenkin yksityiskohtien havaitsemista ei esiinny eikä myöskään kontekstisokeutta. (Timonen ym. 2019, 113.)

### 3.4 Toiminnanohjaustaidot

Toiminnanohjaustaidoilla tarkoitetaan joukkoa kognitiivisia toimintoja, jotka yhdistävät ajatteluamme ja toimintaamme. Muun muassa impulssien hillintä, asioiden suunnittelu, joustavuus, ennakointi ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen ovat kognitiivisia toimintoja. (Vermeulen 2012, 287.) Toiminnanohjaus on kykyä toteuttaa toimintaa, jolla on jokin tietty tavoite ja mistä tulisi suoriutua tilanteen vaatimalla tavalla. Toiminnanohjaukseen kuuluu myös taito säädellä omaa toimintaansa, sekä toimia hyödyntäen työmuistiaan. (Loukkola [viitattu 8.1.2021].) Autismikirjoon kuuluvilla henkilöillä on usein haasteita kognitiivisten toimintojen kanssa. Erityisesti heidän kognitiivinen joustamattomuutensa sekä huomion suuntaamisen haaste on todiste toiminnanohjaustaitojen puutteesta. (Vermeulen 2012, 287.) Kognitiivinen joustamattomuus tulee usein ilmi siinä, että heillä on haasteita vaihtaa toimintaa tai strategiaa tilanteen vaatimalla tavalla. (Partanen 2010, 37.)

Kerolan ym. (2009, 93) mukaan autismikirjon henkilön on erityisen haastavaa ohjata omaa toimintaansa, sillä kirjon henkilöllä on hyvin suuri mahdollisuus jäädä jumiin tiettyyn toimintaan ja mahdollisesti toistaa tätä toimintaa useaan kertaan kykenemättä siirtyä uuteen seuraavaan toimintaan. Tämä jumittuminen on erittäin yleistä autismikirjon eri tasoilla. Erilaiset lukujärjestykset, kuten työ- ja päiväjärjestys helpottavat siirtymävaiheissa eteenpäin seuraavaan toimintaan, ja jotta ohitettaisiin toistava käytös. Autismikirjon henkilöillä myös itsenäinen työskentely saattaa olla haasteellista, sillä päämäärän päättäminen sekä tarkkaavuuden suuntaus ja ylläpito voi osoittautua vaikeaksi. Tästä syystä autismikirjon henkilö voi vaatia enemmän ohjausta. (Kerola ym. 2009, 93) Painostaminen seuraavaan asiaan siirtymisessä tai toiminnan toistamisessa ei kuitenkaan ole ratkaisu tilanteessa, missä toivoisi henkilön siirtyvän seuraavaan tekemiseen. Autismikirjon henkilö saattaa hakea turvallisuuden tunteen toistamalla entisestään toimintaa, johon juuttui rauhoittaakseen itseään. Esimerkiksi konkreettinen palkkio oppimisen tukena saattaa toimia joissain tilanteissa, jolloin tapahtumasta saa positiivisen. (Moilanen ym. 2012.)

Autismikirjon henkilöllä voi olla vaikeuksia hahmottaa kokonaisuuksia sekä olennaisten asioiden havaitsemista. Aistiyli- ja aliherkkyedet autismikirjon henkilöillä voi myös vaikeuttaa

toimimista erilaisissa tilanteissa. Aistiyliherkkä voi liian virikkeellisessä ympäristössä kohdentaa tarkkaavaisuutensa tekemisen kannalta epäolennaiseen asiaan. Aistialherkkä voi taas olla hyvin vastaanottamaton esimerkiksi palautteeseen, joka auttaisi tehtävästä suoriutumisessa. (Partanen 2010, 37.)

Autismikirjon henkilöillä saattaa olla vaikeuksia ymmärtää muun muassa, kuinka kauan hänen toiminnassaan kestää, kauanko kannattaa aikaa käyttää ja missä järjestyksessä tulisi asiat tehdä. Selkeät ohjeet eli strukturointi ja ennakointi auttaa autismikirjon henkilöä selviämään arjesta huomattavasti paremmin. Strukturointi on asioiden ja tekemisten jäsentämistä. Arjen askareet tulisi pilkkoa pieniin selkeisiin osiin helpottaakseen arjen toimintoja. (Lapsuusiän autismi – ensiopus perheille 2007, 6.)

### **3.5 Kommunikointi ja vuorovaikutus**

Erityiset käyttäytymispiirteet aiheuttavat haasteita autismikirjon henkilön normaaliin vuorovaikutukseen ja yksilön kehitykseen. Huomiota tahattomasti herättävillä toimilla, kuten käsien tai esineiden heilutuksella, ääntelyllä tai ”stimmauksella”, voi henkilö pyrkiä luomaan itselleen turvallisuuden tunteen tai hallitsemaan epävarmuuden tunnetta, mikä johtuu esimerkiksi uusista tilanteista. Toisaalta toistava ja stereotyyppinen käyttäytyminen saattaa kertoa aistikokemusten poikkeavuudesta. (Kerola ym. 2009, 25.)

Stimmauksella tarkoitetaan tilannetta, kun autismin kirjjon henkilön aistit ylikuormittuvat, ja hän pyrkii rauhoittumaan hänelle tyypillisellä tavalla. Näitä voivat henkilöstä riippuen olla muun muassa hyppiminen, heijaaminen tai käsien kosketteleminen. Stimmauksen tapahtuessa ei olisi kannattavaa pyrkiä rajaamaan toimia, mikäli siitä ei synny vaaraa henkilölle itselleen tai muille, sillä henkilö yrittää säädellä aistikuormitustaan. (Joka sadas meistä on autismin kirjolla 2015.)

Autismikirjon henkilöitä pidetään usein välinpitämättöminä ja kylminä ihmisinä. Toki vuorovaikutustaidot vaihtelevat hyvin runsaasti kirjon kuuluvien henkilöiden välillä. Karkeasti ne voidaan jakaa neljään erilliseen ryhmään: eristäytyvä, passiivinen, aktiivinen ja ylimuodollinen ryhmä. Eristäytyvät ihmiset ovat sellaisia, jotka hakeutuvat pois sosiaalisesta tilanteesta. Tämä on hyvin yleinen mielikuva autismikirjon henkilöistä. Passiiviseen ryhmään kuuluvat ihmiset eivät yleensä itse aloita vuorovaikutustilannetta, mutta antavat muiden johtaa heidät tilanteeseen. Aktiiviseen ryhmään kuuluvat hakeutuvat helposti ihmisten seuraan, mutta

hieman kömpelöllä tai monen ihmisen mielestä oudolla tavalla. Heitä helposti ymmärretään väärin. Ylimuodolliset ihmiset ovat hyvin joustamattomia ja professorimaisia. (Nylander 2010, 26.)

Autismikirjoon kuuluvilla henkilöillä keskeisinä ongelmina pidetään muun muassa pysyviä puutteita sosiaalisissa taidoissa, kommunikaatiossa, ja usein heillä myös ilmenee rajoittuneita ja toistuvia käyttäytymispiirteitä. Taitoja voi harjoitella ja kuntoutus tulee olla osa autismikirjoon kuuluvan ihmisen elämää. Tavoitteet tulee kuitenkin asettaa maltillisiksi. Usein autismikirjon epäilyt alkavat, kun lapsi on 1–2-vuotias. Lapsen sosiaaliset taidot eivät kehity yhtäläisesti muiden ikäryhmään kuuluvien lasten kanssa. Usein vuorovaikutustaidot voivat myös pienellä lapsella näkyä taantumisena. (Raaska & Vanhala 2020, 964.)

Autismikirjon henkilöillä on usein haasteita ymmärtää vaikutuksen pragmatiikkaa. Pragmatiikalla tarkoitetaan kielen käyttämistä erilaisissa konteksteissa ja sitä, mitä ihmiset sanoillaan tarkoittavat. Joskus ihminen voi sanoa jotain, mutta tarkoittaa elekielellään muuta tai sanojen tarkoitus voi muuttua täysin elekielen mukaan. Autismikirjon henkilöt usein ymmärtävät, että ihminen ei välttämättä tarkoita, mitä sanoo, mutta heillä on vaikeuksia ymmärtää kontekstista, mitä he tarkoittavat. (Vermeulen, 2012, 201.)

Autismikirjon vuorovaikutustaitojen haasteet ovat usein kietoutuneita toisiinsa, eikä niitä pysty selkeästi erottamaan. Ne voidaan kuitenkin jakaa karkeasti erilaisiin ryhmiin riippuen siitä, mistä näkökulmasta tutkitaan. Katsekontaktin välttäminen ja katseen seuraaminen on autismikirjon henkilöillä usein yksi ensimmäisistä tunnusmerkeistä. Heillä on todettu eri tutkimuksissa olevan myös vaikeuksia tunnistaa ja tulkita keskustelukumppanin kehonliikkeitä ja kehonkieltä. Heillä saattaa olla myös vaikeuksia tulkita sosiaalisia tilanteita ja sosiaalista etäisyyttä. He saattavat tämän vuoksi pysyä erikoisen kaukana keskustelukumppanista. Autismikirjon henkilöt eivät juurikaan peilaa keskustelukumppanin ilmeitä ja eleitä. Tätä selitetään aivojen peilisolujärjestelmän heikompana toimimisena. (Koskinen & Stevanovic 2018.)

Autismikirjon henkilön kuntoutuksessa tulee löytää jokaiselle yksilöllinen kommunikointitapa. Kommunikoinnin vahvistaminen on iso osa jokaisen autismikirjoon kuuluvan peruskuntoutusta. Kommunikoinnin kuntoutuksessa yritetään löytää keinoja, jotka tarkoittavat autismikirjon henkilölle ja muille ihmisille samaa asiaa. Keinoja voivat olla kommunikointikuvat tai

esimerkiksi erilaiset liikkeet ja eleet. Tavoitteena kuitenkin, että kaikille kommunikaation apuvälineet tarkoittavat samaa ja kaikki ymmärtävät kontekstin. (Kuntoutuminen [14.11.2020].)

### 3.6 Oikeus palveluihin

Autismikirjo ja muun muassa Aspergerin oireyhtymä kuuluvat Suomessa vammaispalvelulain alaisuuteen. Suomessa oli tarkoitus uudistaa vammaislainsäädäntöä, mikä olisi alun perin tullut voimaan 1.1.2021. Esitys kuitenkin raukesi sote-uudistuksen kariuduttua vuoden 2019 alussa. Uudistuksessa oli tarkoitus luoda yksi vammaisten henkilöiden sosiaalihuollon erityispalveluja koskeva laki yhdistäen vammaispalvelulaki sekä kehitysvammalaki. Uudella lailla pyritäisiin turvaamaan yhdenvertaiset palvelut kaikille vammaisille henkilöille sekä tukemaan itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta. Tämä olisi ollut erityisesti autismikirjon henkilöiden palveluiden turvaamisen kannalta merkittävä uudistaminen. Yhdistäminen on edelleen työn alla. (THL 13.9.2020.)

Kehitysvammalakiin on kuitenkin tehty muutoksia 2016 vuoden keväällä. Tarve muutokselle oli selkeä, sillä Suomen lainsäädäntö täytyi saada YK:n vammaissopimuksen edellyttämälle tasolle, mitkä molemmat astuivat voimaan vuoden 2016 kesällä. (Kehitysvammalaki 28.9.2020) Autismikirjon suhteen palveluiden tavoittamisen haaste on ollut nimenomaan siinä, että mikäli henkilöllä ei ole kehitysvammaa, ei hän välttämättä ole saanut ollenkaan tai riittäviä palveluita tai tukitoimia. Tuen saaminen on saattanut vaihdella suuresti riippuen asuinpaikkakunnasta, jolloin myös saman vamma ryhmän sisällä eriarvoisuus on voinut olla huomattavaa. Autismiliiton mukaan lait ovat asettaneet vammaiset ihmiset eriarvoiseen asemaan, jolloin lait eivät aja tarkoitustaan. (Lausunto vammaislain uudistuksesta 28.1.2019.)

Suomeen on luotu YK-liitto, mikä on YK-teemoista nouseva kansalaisjärjestö. YK-liiton tarkoitus on edistää kansainvälistä yhteistyötä laajan saavutettavuuden avulla. Tavoitteena on vahva YK sekä kestävä tulevaisuus. Yhtenä teemoista on ihmisoikeudet sekä sen alaotsikkona erityisesti vammaisten oikeudet. Edellisessä kappaleessa mainittu vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan sopimuksen on tarkoitus asettaa velvoitteita jäsenvaltioille, joiden avulla edistettäisiin vammaisten henkilöiden nauttimista ihmisoikeuksista. Sopimuksen mukaan jokaisen jäsenvaltion täytyy raportoida toimenpiteistään sekä vammaisten oikeuksien ja aseman tilasta valvovalle taholle. Suomen YK-liitto järjestää erilaisia tapahtumia, sekä jakaa kattavaa tietoa sivuillaan Suomen sekä koko maailman asioista. (Suomen YK-liitto [viitattu 26.1.2021].)

Suomen lainsäädännössä on määritelty, että jokaisella ihmisellä on oikeus sosiaalipalveluihin. Sosiaalihuoltolakiin on kirjattu, että sen tarkoituksena on muun muassa edistää ja ylläpitää hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta. Laissa sanotaan myös, että kunnallisten viranomaisten on yhteistyössä seurattava ja edistettävä erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvointia sekä poistettava ja ennaltaehkäistävä epäkohtia (L 30.12.2014/1301.) Sosiaalihuoltolaki koskee kaikkia ihmisiä.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista määrittelee vammaisuuden koskevan henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Lain tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. (L 3.4.1987/380.) YK:n yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden oikeuksista vaatii jokaisen allekirjoittaneen valtion huolehtivan vammaisista henkilöistä ja taata heille täysmääräisesti yhtäläiset ihmisoikeudet ja perusvapaudet sekä edistää vammaisten henkilöiden synnynnäisen arvon kunnioittamista. (YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista). Autismikirjon henkilöiden vammaispalvelut ovat suunnitelmallista kuntoutusta, jolla pyritään tukemaan itsenäistä selviytymistä omalla tavallaan, antamalla valintoihin tarvittavat taidot sekä tiedot. Kuntoutus on toisin sanoen arkisia asioita ja niiden harjoittelua. Autismikirjon henkilön tarve tukeen jatkuu usein koko elämän läpi, mutta tapa ja luonne muuttuvat eri vaiheissa. (Kuntoutuminen [viitattu 26.1.2021].)

Vammaisten oikeuksiin kuuluu oikeus olla syrjintävapaa. Mikään vammaisuus ei siis oikeuta syrjintään missään muodossa tai yhteydessä. Esimerkiksi koulutus, työllisyys tai mikään tilanne eri viranomaisten kanssa ei saa olla sidonnainen vammaisuuteen, eikä syrjintää saa tapahtua vammaisuuden vuoksi. Työhön tai koulutukseen hakiessa järjestelyt tai työtarjoukset kuuluvat olla saatavilla ja esteettömiä. Esimerkiksi erilaiset lomakkeet, haastattelut tai taitotestit täytyy järjestää kaikille sopiviksi, jolloin esimerkiksi puhe- tai kuulovammainen henkilökin pystyy ne suorittamaan. Irtisanominen ei ole oikeutettu perustumaan vammaisuuteen. Työnantaja on veloitettu suorittamaan kohtuullisia muutoksia yhteisöön sekä ympäristöön, jotta vammaisen henkilö ei joudu epäedulliseen asemaan vammaisuutensa vuoksi. (Disability rights [viitattu 23.10.2020].)



## 4 LUONTO OSANA VAMMAISTYÖTÄ

Edellisessä kappaleessa pääsimme vammaispalvelulakiin ja sen suhteeseen autismikirjoon liittyen. Tässä kappaleessa syvennymme vammaistyön käsitteeseen, joka on seurausta vammaispalvelu- sekä kehitysvammalaista, ja avaamme lain mukaisesti tuotettavaa vammaistyötä. Käsittelemme myös sosiaalityötä, jotta saavuttaa ymmärryksen tavoitteellisesta muutostyöstä, jota autismikirjonkin henkilöiden kanssa tehtävä työ on. Tuotoksemme on luonnossa tehtävää toimintaa, joten haluamme luoda pohjaa myös ekososiaaliselle sosiaalityölle sekä Green care -menetelmälle.

Luonto on isossa roolissa opinnäytetyössämme. Luontoa käsittelemme opinnäytetyössämme kuitenkin sosiaalityön ja vammaistyön näkökulmasta. Luontoa ja luonnossa liikkumista voi monipuolisesti hyödyntää eri asiakasryhmien kanssa. Keskitymme kuitenkin sosiaalityöstä lähinnä vammaistyöhön. Sosiaalityö on monipuolista ja sen päätavoite on tehdä itsestä tarpeeton. Vammaistyö kuitenkin poikkeaa yleisestä sosiaalityöstä eri tavoin. Tärkeää on kuitenkin kehittää erinäisiä taitoja ja oppia arjen toimia. Sosiaalityötä tehdään kaikkien ihmisryhmien kanssa. Käsittelemme sosiaalityötä yleisesti vain hieman pintaraapaisuna, sillä vammaistyö ja autismikirjon kanssa tehtävä työ on suuremmassa roolissa opinnäytetyössämme.

### 4.1 Vammaistyö

Vammaistyön historia on Suomessa suhteellisen lyhyt. Kehitysvammaa on toki aina ollut yhteiskunnassa, mutta vasta hieman yli 100 vuotta sitten kehitysvammaa alettiin tunnistamaan. Vasta 1800-luvun lopulla kehitysvammaisista puhuttiin ja heistä käytettiin nimitystä tylsämieliset. Pääasiallisesti heistä huolehti heidän oma perheensä. Mikäli he eivät siihen kyenneet, laitettiin heidät kunnan ylläpitämiin vaivaistaloihin. (Kehitysvammahuolto ennen, 2020.) Vuonna 1946 voimaan tuli invalidihuoltolaki. Lain tarkoitus on varmistaa, että kunta huolehtii kehitysvammaisista asukkaistaan ja tarjoaa heille palveluita. Vuonna 1958 tuli voimaan vajaamielislaki. (Tukiliiton historiaa [viitattu 7.1.2021].)

Kehitysvammaisten tukiliitto perustettiin vuonna 1961. Aloitteita liiton perustamisesta oli tehty jo 1940-luvulla. Siihen aikoihin vammaishuollosta puhuttiin vain sanalla huolto, mikä tarkoitti laitoshuoltoa eikä esimerkiksi käsitettä avohuolto tunnettu. Suomeen perustettiin komitea vuonna 1966 ja silloin kehitettiin sana kehitysvammainen korvaamaan sanan vajaamielinen. (Tukiliiton historiaa [viitattu 7.1.2021].)

Vammaistyö on jatkuvassa muutoksessa, ja sitä kehitetään jatkuvasti. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista ensimmäisessä pykälässä sanotaan, että lain tarkoitus on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena jäsenenä sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. (L 3.4.1987/380.)

Vammaistyö on ollut jo vuosia suuressa muutoksessa. Kehitysvammaisilla ihmisillä on oikeus hyvään elämään ja yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin. Kehitysvammatyötä on yhä enemmän kehitetty avopalveluiden suuntaan laitosasumisen sijaan. Tuettuja asumisia toki järjestetään kehitysvammaisille. Vammaistyössä yritetään paljon työllistää vammaisia henkilöitä. Osa kehitysvammaisista on työelämässä mukana. Kehitysvammaisille henkilökohtainen apu on subjektiivinen oikeus nykypäivänä. Paikkakunnasta toki riippuen palveluita tarjotaan monipuolisesti. (Kehitysvammahuolto ennen [viitattu 7.1.2021].)

Nykypäivänä kehitysvammatyötä tehdään paljolti hyvin yksilökeskeisin työottein. Kehitysvammaisen ihmisen tuen tarve voi olla vaihteleva, joten läheisillä ja kunnan tarjoamilla tuki- ja palvelutoimilla on suuri merkitys. Vammaistyössä on viime vuosina puhuttu paljon ihmisoikeuskysymyksistä. Usein vammaistyössä palvelut menevät niin, että läheiset tai työntekijät päättävät vammaisen ihmisen puolesta hänen asioistaan. Vammaisella ihmisellä on samat ihmisoikeudet kuin terveillä ihmisillä. Oikeudet eivät täysin toteudu vielä tänäkään päivänä Suomessa (Arki ja palvelut, [viitattu 7.1.2021]; Yksilökeskeinen työote, [viitattu 7.1.2021].)

Vammaistyö autismikirjoon kuuluvien henkilöiden kanssa on hyvin moninaista. Autismikirjon henkilöitä ei voida opettaa omista toiminnoistaan pois, mutta autismikirjon henkilöitä on mahdollista auttaa suoriutumaan erilaisista arkisista tehtävistä vaiheittain ja suunnitellusti esimerkiksi ohjaajan kanssa. Autismikirjon henkilö voi hyötyä esimerkiksi tehtävien pilkkomisesta pienempiin osiin, jolloin muun muassa keskittymiskyky ja kiinnostus säilyisi pidempään tehtävää kohtaan. (Vermeulen 2012, 314.)

## **4.2 Luontoavusteinen toiminta sosiaalityössä**

Sosiaalityön asiakkaan ja heidän elinympäristöään sekä luonnon vuorovaikutusta tulee vahvistaa sosiaalityössä. Luontohoiva ja Green Care tuleekin ymmärtää isona sateenvarjokäsitteenä, jonka näkökulmasta voidaan ymmärtää ekologisen ja sosiaalisen kestävyysroolia sosiaalityössä. Ekososiaalisen sosiaalityön lähestymistavat voidaan

luokitella kahteen ryhmään, ekososiaalinen lähestymistapa sekä ekokriittinen lähestymistapa. Ekokriittiseen lähestymistapaan kuuluu uudempi sosiaalityön suuntaus, jossa hyödynnetään luontoa yksilötasolla. Ekokriittiseen työhön kuuluu luonnon kunnioittaminen muun muassa kierrätyksen ja luontoa säästävin toimien avulla. (Ilmarinen ym. 2011, 321-322.)

Ekososiaalista sosiaalityötä tulee myös tarkastella globaalilla tasolla. Maailmantalous on globalisoitunut ja kansainvälistynyt. Nykypäivänä tulisi kuitenkin sosiaalityön näkökulmasta tarkastella ihmisten tasa-arvoa niin taloudellisesti kuin sosiaalisestikin. Sosiaalityössä tulisi globaalilla tasolla edistää ja ylläpitää ihmisarvon koskemattomuutta, yhteisöllisyyttä, yhteenkuuluvuutta sekä ekologista kestävyyttä. Tavoitteena sosiaalityössä on vähentää köyhyyttä. Sosiaalityön on puututtava globaaleihin rakenteisiin ja pyrittävä luomaan kestävä toimeentulo niille, joilta se puuttuu. Hyvin usein nämä ovat sidoksissa luonnonvarojen käyttöön ja tasa-arvoiseen jakamiseen (Pohjola, Laitinen & Seppänen 2015, 91-96.)

Green care on luontoavusteista ammatillista ja tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää muun muassa ihmisten hyvinvointia. Green caressä käytetään ammattialan mukaan monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Toimintaa tulee tehdä ammattimaisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Green care toimintaa pyritään toteuttamaan luonnonympäristössä, mutta sitä on mahdollista tuoda myös kaupunki- ja esimerkiksi laitospäristöön. Green care toiminnalla pyritään lisäämään asiakkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luonnon käytöstä asiakkaiden kanssa kuntoutuksen apuna on todettu monissa tutkimuksissa olevan todella paljo hyötyä. Luontoon liittyvät aktiviteetit ja toiminnot antavat asiakkaille osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia. (Mitä Green care on? [viitattu 11.1.2021].)

Green care -käsite voidaan suomennettuna jakaa kahteen eri käsitteeseen, luontohoiva ja luontovoima. Luontohoivaa erityisesti käytetään sosiaalisessa kuntoutuksessa sekä sosiaalipalveluissa, joilla on tarpeita erityiselle tuelle. Luontohoivaa käytetään muun sosiaalityön toiminnan tukena. Luontohoivaa toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lain alaisuudessa. Sosiaalityön yhtenä tavoitteena on asiakkaan elämänlaadun parantaminen, sekä omatoimisuuden tukeminen. Näitä tavoitteita tavoitellaan sosiaalityössä myös luontohoivan avulla. (Green care sisältää tavoitteiltaan ja asiakasryhmiltään erilaisia palveluita [viitattu 20.3.2021].)

Luonnon hyödyntämistä kuntoutuksessa on käytetty jo pitkään. Entisaikaan mielisairaalat sijoitettiin luonnon keskelle kauniille paikoille. Mielisairaaloissa ja lastenkodeissa muun

muassa puutarhan hoito ja muut maataloustyöt kuuluivat asiakkaille. Myöhemmin teollistumisen aikakaudella terapia muutti muotoaan, eikä luontoa juurikaan otettu kuntoutuksessa mukaan. Nykypäivänä se on noussut uudelleen niin sanotusti muotiin. Luontoa halutaan hyödyntää, sen positiivisista vaikutuksista on todella paljon näyttöä erilaisissa tutkimuksissa. (Ilmarinen ym. 2011, 320-322.)

Green care toimintaa voidaan järjestää melkein missä vain, missä luonto on jollain tavalla läsnä. Green carea voidaan järjestää todella monipuolisesti ja erilaisin tavoittein. Yleisin ja tunnetuin lienee ratsastusterapia sekä terapeuttinen hevostoiminta. Näihin on mahdollista saada myös Kelan tukea. Green care ei ole ainoastaan palvelu, vaan se integroituu eri palveluihin osana asiakkaalle tarjottuun tukeen tai apuun. Green care tuottaa palvelun lisäarvoa. Haasteena tässä on arvon mittaaminen ja määrittäminen. Green care- käsite tuli Suomessa vuonna 2008 ensimmäistä kertaa esiin. Vuonna 2010 perustettiin Green care nimeä kantava järjestö, jonka kotipaikka sijaitsee Seinäjoella. (Ilmarinen ym. 2011, 320-322.)

Kestävä kehitys on merkittävässä roolissa opinnäytetyössämme. Kestävää kehitystä tapahtuu jatkuvasti: paikallisesti, alueellisesti ja maailmanlaajuisesti. Kestävää kehitystä ohjataan, jotta saavutetaan asetetut tavoitteet. Tavoitteina on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville mahdollisuudet hyvään elämään. Kestävä kehitys voidaan jakaa kolmeen tai neljään kategoriaan. Kategorioita ovat ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. Ensimmäisen kerran kestävää kehitystä on käsitelty vuonna 1987 YK:n komissiossa. Ekologisen kestävän kehityksen perusehtona on ihmisen toiminnan sovittaminen ekosysteemissä luonnon omaan kestokykyyneen. Ekologiseen kestävään kehitykseen voi vaikuttaa omilla toimilla ja esimerkiksi poliittisilla päätöksillä. (Ympäristöministeriö, [viitattu 23.3.2021].) Opinnäytetyössämme keskitymme erityisesti ekologiseen sekä sosiaaliseen kestävään kehitykseen.

### **4.3 Tavoitteellinen muutostyö**

Sosiaalityön käsitteen määritteitä löytyy niin Suomen tasolta kuin kansainväliselläkin tasolla. Kansainvälisten järjestöjen luoma ja valtakunnallisen sosiaalityön yliopistoverkoston Sosnetin hyväksymä määritelmä kertoo sosiaalityön olevan muutosta sekä kehitystä, sillä pyritään edistämään sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä haetaan voimaantumista ja valtaistumista niin yhteisön kuin yksilönkin tasolla. Keskeistä sosiaalityössä ovat periaatteet oikeudenmukaisuudesta, ihmisoikeuksista ja kollektiivisesta vastuusta sekä erilaisuuden

kunnioittamisesta yhteiskunnallisella tasolla. Sosiaalityössä yhdistyvät erilaiset tieteenalat sekä paikallinen historia ja kokemukset. Työskentely on ihmisten sekä rakenteiden ongelmien ja haasteiden ratkomista kohti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämistä. Sosiaalityö on siis itsessään tieteenala sekä professio. (Sosiaalityön kansainvälisen määritelmän suomennos 2014.)

Sosnetin luomassa sosiaalityön määritelmässä sosiaalityöllä on tarkoitus vahvistaa hyvinvointia edistäviä olosuhteita eli huomioida henkilön elinympäristö, edistää yhteisöjen toimivuutta joihin henkilö kuuluu, oli kyse sitten perhe-, naapurusto-, työ- tai harrasteyhteisöstä, sekä vahvistaa yksilön toimintakykyä, niin psyykkisellä, sosiaalisella sekä fyysisellä tasolla. Sosiaalityö on määritelmän mukaan kokonaisvaltaista muutostyötä, joka perustuu sosiaalisten haasteiden arviointiin ja ratkaisuprosesseihin. Työ voi siis olla yksilöön tai yhteisöön kohdistuvaa. (Sosnetin sosiaalityön määritelmä 2003.)

Sosiaalialan ammattilaisten työtä määrittelee lainsäädäntö, mikä antaa vahvat suuntaviivat tehtävälle työlle. Ammattietiikka on myös merkittävässä roolissa sosiaalialan työssä, sillä työtä tehdään ihmistä varten, jolloin kyseessä voi olla toisen ihmisen elämä. Talentia on julkaissut sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet (Arki, arvot ja etiikka 2017), jossa käydään läpi ammattietiikan perusta, sosiaalialan arvot, eettiset menettelytavat ammatillisessa toiminnassa, sekä vaikuttamisen ja työntekijän oikeudet. Perustan luo ihmisarvo, ihmisoikeudet sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus.

Sosiaalityö on Marita Törrösen mukaan (Vastavuoroinen sosiaalityö 2016, 16-17) vastavuoroista kanssakäymistä, vuorovaikutusta. Sosiaalityössä tärkeää on ihmislähtöisyys, ihmistuntemus ja auttamisen halu. Hyvän sosiaalityön tekijän ominaisuuksiin kuuluu osata kuunnella, hyväksyä, ymmärtää sekä omata laaja maailmankatsomus. Törrösen korostaa ihmisen erilaisuuden rikkautta sekä arvokkuuden säilymistä riippumatta, millaisessa tilanteessa tai jopa kriisissä kohdattava henkilö on. Sosiaalipalveluiden piiriin hakeutuva voi olla hyvin rikkinäinen tai väsynyt, joten kohtaamisen merkitys kasvaa. Hetki, jolloin henkilö hakeutuu avun piiriin, voi olla ainutlaatuinen, jolloin arvostava kohtaaminen sekä luottamuksen saavuttaminen on vaatimus yhteiselle jatkolle. Sosiaalityötä tekevällä on myös valtaa sekä sitä kautta vastuu tekemästään työstä. Vastavuoroisuus perustuu myös luottamukseen, minkä kautta voidaan saavuttaa hyviä asioita.

Monessa eri teoksessa sosiaalityötä kuvaillaan moninaiseksi ja vaikeaselkoiseksi (Raunio 2009, 5.) Esimerkiksi Raunio pyrkii jäsentelemään sitä ymmärrettävämmäksi etsimällä

muutaman tärkeimmän tekijän, mistä sosiaalityö isossa kuvassa koostuu. Näitä ovat hänen mukaansa arvoin, sosiaalityön perinteisiin, tietokäsitykseen sekä ammatillisuuteen perustuvat tekijät.

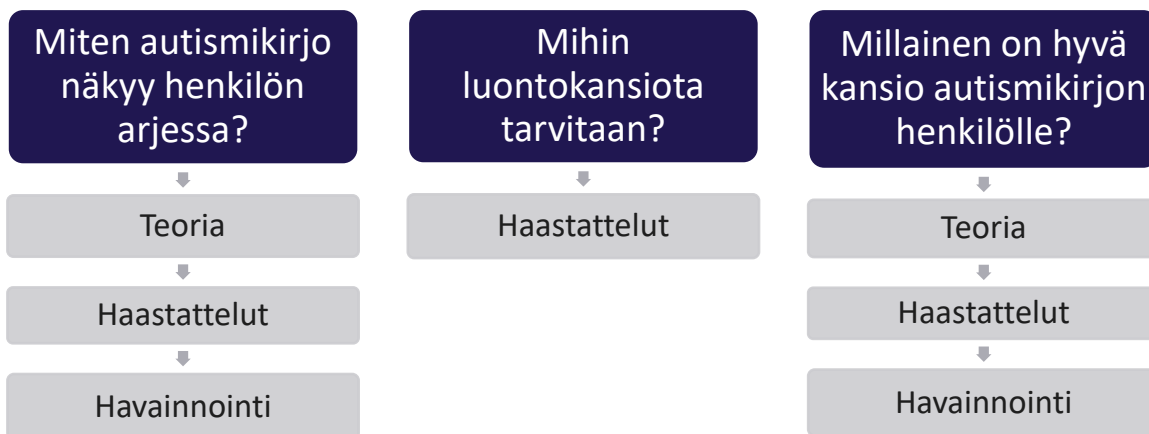
Toikko (2005, 15) taas toisaalta pohtii, että sosiaalityön käsitteen alle soveltuisi kaikki sosiaalisen auttamisen ja tuen muodot. Tämä hyvin yleinen ja laaja näkökulma on armollinen ja hyväksyvä eri työtapojen suhteen, sillä se ei arvota mitään menetelmiä tai tapoja, vaan kaikki ovat keskenään niin sanotusti samalla viivalla. Teoksessa hän kuitenkin palaa ajatukseen, ja luokittelee edellä kerrotun sopivan enemmän sosiaaliseen työhön, mikä voidaan erottaa ammatillisesta sosiaalityöstä. Sosiaalityön ajatellaan olevan sisällöltään kehittyneempää, ja sosiaalinen työ nähdään yleisesti monimuotoisempana sekä avoimempana.

## 5 KANSION TOTEUTUS

Tässä kappaleessa palaamme tutkimuskysymyksiimme, tarkastelemme kerättyä aineistoa ja teoriaa sekä avaamme niiden pohjalta syntynyttä kansion sisältöä. Arvioimme tuotoksen onnistumista sekä tavoitteiden saavuttamista. Pohdimme myös muita matkan aikana esiin nousseita johtopäätöksiä.

### 5.1 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen

Asetimme opinnäytetyön alussa työllemme kolme tutkimuskysymystä. Kysymykset olivat laajoja, ja ne käsittelivät niin autismikirjoa, kuin hyvän oppaan tunnusmerkkejäkin autismikirjon henkilöille. Kuviossa 3 (Kuvio 3) esittelemme, mihin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin saimme mistäkin lähteestä vastauksia. Ylimmällä rivillä ovat kuvattuna tutkimuskysymykset, ja jokaisen kysymyksen alla on lähteet, joita olemme hyödyntäneet. Kuviosta ilmenee, kuinka merkittäviä haastattelut ja niiden anti olivat työmme tulosten ja lopputuloksen kannalta.



Kuvio 3 Tiedonhankintamenetelmien käyttö tutkimuskysymyksissä

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, miten autismikirjo näkyy henkilön arjessa. Lähestyimme autismikirjoa aluksi teorian pohjalta. Saimme kattavan kuvan autismikirjon diagnoosista, yleisistä piirteistä sekä sen yksilöllisistä vaikutuksista. Autismikirjon vaikutukset ovat

moninaiset, ja sen vuoksi on merkittävä ymmärtää autismikirjoa isossa kuvassa. Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluiden työntekijöiden haastatteluista saimme taas runsaammin käytännön esimerkkejä sekä ymmärrystä, miten autismikirjo vaikuttaa arjessa, miten autismikirjo tulee huomioida ja millaista toimintaa Autismisäätiö tarjoaa asiakkailleen. Ohjaajilta saimme vinkkejä, miten kansio toteutettaisiin niin, että se palvelisi mahdollisimman laajasti eri tasoisia asiakkaita, sekä olisi mahdollisimman helppokäyttöinen työntekijöille hyödyntää arjessa. Teorian ja haastatteluiden pohjalta saavutimme ymmärryksen autismikirjon vaikutuksista ja siitä, miten luomme juuri heille suunnatun luontokansion. Selkeys, yksinkertaiset ohjeet ja visuaalinen ilme nousivat meille tärkeimmiksi teemoiksi, unohtamatta monipuolista sisältöä.

Toinen tutkimuskysymyksemme oli, mihin luontokansiota tarvitaan. Tähän kysymykseen haimme haastattelusta vastauksia. Halusimme kartoittaa työntekijöiltä, kokevatko he tarvetta luontokansiolle, minkälaisesta sisällöstä heille olisi hyötyä ja millainen suhde luontoon asiakkailla tällä hetkellä on. Haastatteluissa kävi ilmi, että heidän toteuttamansa toiminta ulkona on usein kävelylenkkejä, mutta he ovat toteuttaneet myös erilaisia retkiä lähiympäristössä. Kansioon olisi siis tarpeellista sisällyttää erilaisia toimintoja, leikkejä, tunnistamistehtäviä, mutta lisäksi ohjeistuksia. Kansiossa täytyisi kuitenkin keskittyä selkeään sisältöön, tekstiä ei saisi olla paljoa ja panostaa kuviin sekä visuaaliseen ilmeeseen. Ohjaajat painottivat myös autismin laajaa ja yksilöllistä kirjoa, jolloin kansion sisältö on oltava sovellettavissa eri asiakkaiden tarpeisiin sopiviksi. Tarkkoja ohjeistuksia ja rajaamisia ei ole järkevää tehdä. Työntekijät ohjatessaan toimintaa käyttävät asiakastuntemustaan ja toteuttavat ohjausta tilanteeseen sopivaksi. Asiakaskunta on työntekijöiden mukaan hyvin laaja, joten myös erittäin haastavia tehtäviä ja toimintoja tarvitaan. Tärkeää työntekijöiden mukaan on myös tehtävien tavoitteellisuus ja tarkoituksenmukaisuus. Haastatteluissa tuli ilmi hyvin vaihtelevasti ulkoilujen käytäntöjä ja ulkoilujen määriä. Yhteneväistä oli se, että ulkoilun ja luonnossa liikkumisen pääpaino sijoittuu kesälle. Hyvien säiden salliessa kesällä on huomattavasti helpompaa lähteä luontoon. Työntekijät toivoivatkin juuri tämän vuoksi erityisesti talvelle ja syksylle aktiviteetteja. Työntekijät myös toivoivat, että huomioon otettaisiin lähiluonto, sillä aina ei ole mahdollisuutta lähteä kauas.

Kolmas tutkimuskysymys oli, millainen on hyvä kansio autismikirjon henkilölle. Tässä kysymyksessä yhdistyvät autismikirjon teoria sekä hyvän oppaan käsite. Haastatteluista saimme konkreettisia esimerkkejä sekä vinkkejä, millaista tekstiä autismikirjon henkilön on luontevinta lukea, millaisia kommunikaation keinoja asiakkaiden kanssa käytetään, miten



huomioidaan erilaiset rajoitteet, ja miten huomioimme työntekijät. Kotimaisten kielten keskuksen sivuille on kerätty vinkkejä ohjetekstin tekijöille. Ensimmäinen ohje on käyttää käskymuotoa (Kotus [viitattu 16.3.2021]). Käskymuodon käyttämisestä keskustelimme myös haastatteluissa. Käskymuodon selkeys on myös autismikirjon henkilöille hyödyksi, jolloin ohjeistuksia on helppo lukea ja sisäistää.

Tekstin asettelulla ja sen jäsentelyllä voidaan vaikuttaa tekstin saavutettavuuteen. Saavutettavuudella tarkoitetaan suunniteltuja palveluita, jotka paremmin tehtynä ovat helppokäyttöisempiä (Saavutettavuusdirektiivi, [viitattu 16.3.2021].) Kansiomme itsenäisesti toteutettavat tehtävät on suunniteltu autismikirjon henkilöille soveltuviksi, ja niissä on huomioitu erityisesti helppolukuisuus sekä helppokäyttöisyys. Haastatteluiden sekä teorian pohjalta kävi selväksi, että visuaaliseen ilmeeseen täytyy kiinnittää erityistä huomiota. Käytettävien kuvien on oltava yksinkertaisia, ei abstrakteja, sekä keskenään samantyyllisiä, jotta sisältö on yhtenäinen. Teksti on luotava myös yksinkertaiseksi, ei rönsyileväksi ja myös sen asettelussa on oltava yhtenäinen. Näin kansio on helposti luettavaa, sen sisältö ymmärrettävää ja kansion käyttö on työntekijöille tehokasta.

Haastatteluiden avulla saimme arvokasta tietoa ja vahvistusta pohdinnoillemme, mitä kansion tulisi sisältää. Harkitsimme esimerkiksi eri ohjeistuksien tarpeellisuutta ja niiden rajaamista. Näihin kysymyksiin saimme kuitenkin vastauksen haastatteluista, kun työntekijät kertoivat, kuinka myös ohjaajan omaan osaamiseen saa luottaa, esimerkiksi asiakkaiden turvallisuuteen ja pukeutumiseen liittyvissä kysymyksissä. Ohjeistuksen tarkkuutta pohtiessamme työntekijöiden kanssa päädyimme lopputulemaan, että käyttäjäkirjon ollessa näin laaja, on perusteltua kansioon tuottaa ohjeistukset yleisellä tasolla, ja ohjaajat Autismisäätiöllä soveltavat ohjeita tilanteen vaativan tarpeen mukaan. Näin pääsimme yhteisymmärrykseen laittaa kansioon yleiset ohjeet, joita jokainen yksikkö sekä työntekijä soveltaa tilanteen mukaan.

## **5.2 Kansion ideointi ja vaiheet**

Kansiota aloitimme suunnittelemaan teorian ja haastatteluiden pohjalta. Haastatteluista saimme ajatuksia, mitä työntekijät toivovat kansiolta. Teorian pohjalta rakensimme asiakasryhmällemme sopivaa tuotosta. Haastatteluissa tuli työntekijöiltä paljon ideoita ja ajatuksia ja toiveita kansiolle. Haastatteluissa tuli ilmi, että työntekijät ajattelevan kansion tulevan käyttöön, mikäli sen sisältö on laaja ja monipuolinen, mutta helposti ja nopeasti luettavissa. Työntekijöiden työaika tulisi enemmän käyttää ohjaukseen, kuin sen

suunnitteluun. Kansion toiminnot ja tehtävät tulikin suunnitella mielekkäiksi, mutta helposti ja nopeasti luettavaksi ja ymmärrettäväksi.

Ensimmäisenä suunnittelimme, miten jaottelemme kansion aiheet. Aiheiden muodostuttua rakensimme kansioon otsikot. Otsikot muuttuivat hieman työn edetessä. Käytimme jokaiseen vuodenaikaan samaa aiherunkoa, eli jokaisessa vuodenaikassa on samat alaotsikot. Kansio kulki pitkään työnimellä opas. Työn valmistuttua aloimme pohtimaan opas-sanana käyttöä työssämme. Pohdimme, kuvaako se sanana tuotostamme. Olimme sitä mieltä, että se ei kuvaa tarpeeksi hyvin. Päädyimme vaihtamaan nimen luontokansioksi, mikä on mielestämme lähempänä tuotostamme. Luontokansio sanaan päädyimme, kun vertasimme työtämme esimerkiksi menetelmäkansioon. Työmme sisältää toimintoja, keinoja työskennellä luonnossa, joten koimme sen olevan lähempänä menetelmäkansiota kuin uutta tietoa tuovaa opasta.

Vuodenaikojen mukaan tehty kappalejako oli ensimmäinen asia, jota suunnittelimme, sillä vuodenaikojen vaihtelu mahdollistaa erilaisia asioita luonnossa. Suunnittelimme jokaisen vuodenaikan perusteella toimintoja, joita voi luonnossa tehdä asiakkaiden kanssa. Vuodenaikojen lisäksi jaottelimme aiheet esimerkiksi aistielämyksiin, asiakkaille itsenäisesti toteutettavaksi sekä ohjaajalähtöisesti toteutettavaksi. Jaottelu itsenäisiin sekä ohjattaviin tehtäviin mahdollistaa kansion monipuolisen käyttäjäkunnan, jolloin huomioimme eri tasoiset asiakkaat kansiossa. Ideoimme kansion sisältöä yhdessä ja kirjoitimme kaikki ajatuksemme ja ideamme ylös. Sen jälkeen aloimme toteuttaa kansion visuaalista ilmettä.

Lähetimme luontokansion vielä ennen virallista julkistamista Autismsäätiön Lakeuden ohjaaja- ja valmennuspalveluyksikköön, ja pääsimme myös havainnoimaan kansion toteutusta ryhmälle. Saimme samalla paljon tärkeää palautetta ohjaajilta kansioista, ja näimme, miten kansio toimii arjessa. Havainnoimme kansion toimivuutta havainnointimatriisin avulla, jossa jaottelimme havainnot tärkeimpiin isoihin teemoihin. Havainnoinnissa tärkeiksi teemoiksi nousi muun muassa kansion sovellettavuus ja selkeys. Huonon sään vuoksi työntekijä päätti suorittaa aktiviteetin sisätiloissa. Työntekijä pystyi soveltamaan tehtävää sisälle, sillä ajatuksella, että siinä on jatkumo. Toisena päivänä he suorittavat saman tehtävän ulkotiloissa. Havainnoinnissa myös nousi kansion selkeys. Tehtävät tuli löytää nopeasti ja helposti kansioista. Tekstit tuli olla selkeitä ja ymmärrettäviä.

Keskustelimme palautteen saannin jälkeen, olisiko kansioon vielä tarpeellista tehdä muokkauksia. Muutamia parannusehdotuksia tuli työntekijöiltä. Sisällysluetteloon toivottiin hieman selkeyttä, jolloin sieltä olisi nopeampi löytää tehtäviä. Teimme muutokset kansioon ja näin kansio muokkautui lopulliseen ilmeeseen. Kansio tallennettiin PDF-tiedostoksi, jolloin se oli mahdollista lähettää eri Autismisäätiön yksiköihin ympäri Suomea. Tulostimme vielä itse materiaalin, asetimme sen läpinäkyvän kansion sisään, ja veimme tuotoksen Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluyksikköön käytettäväksi.

### 5.3 Kansion sisältö

Kansio on toteutettu ohjaajien käyttöön, mutta sisältää myös asiakkaille tulostettavia tehtäviä. Kansion ensimmäisellä sivulla on kansilehti, joka rakentuu luontoaiheisesta kuvasta, luontokansio-otsikosta sekä alareunassa on nimetty yhteistyökumppanimme Autismisäätiö. Kansilehden jälkeen on sisällysluettelo, johon on sivunumeroin merkitty kansion sisältö. Seuraavilla sivuilla on avattu sanallisesti kansion sisältö, esipuhe sekä yleisohjeistus kansion käyttöön ja sen sisältöön. Pyrimme keräämään ohjeistukseen tärkeimmät asiat lyhyesti, jotta kansion käyttö olisi tehokasta ja työntekijät saisivat nopeasti käsityksen kansioistamme. Keräsimme seuraavan sivun ohjeistukseen asioita, jotka on hyvä huomioida retkiä tai muita luontohetkiä suunniteltaessa sekä toteutettaessa. Huomioitavat asiat liittyvät turvallisuuteen, suunnittelun merkitykseen sekä esimerkiksi asiakkaiden määrän ja kunnon huomioimiseen. Näillä ohjeistuksilla haluamme varmistaa onnistuneet luontohetket niin asiakkaan kuin työntekijän kannalta.

Ohjeistuksien jälkeen keräsimme sivulle jokamiehenoikeudet. Jokamiehenoikeudet kertovat, miten Suomen luontoa on oikeutettua käyttää ja hyödyntää. Pohdimme jokamiehenoikeuksien olevan tärkeä osa myös meidän kansiotamme, jotta varmistamme eettisen ja oikeudenmukaisen ja luontoa arvostavan hyödyntämisen.

Jokamiehenoikeuksien jälkeen alkaa varsinainen sisältö, jonka olemme jaotelleet vuodenaikojen mukaan: kevät, kesä, syksy ja talvi. Jokainen vuodenaika sisältää samat pääotsikot, eli turvallisuus, pukeutuminen, aktiviteetit, itsenäisesti sekä yhdessä toteutettavat tehtävät, aistielämykset ja askarteluvinkit. Turvallisuuteen ja pukeutumiseen kertaamme erityisiä huomioita jokaisen vuodenajan kohdalla. Aktiviteetteihin keräämme juuri tähän vuodenaikaan sopivia toimia, joissa hyödynnetään lähiympäristöstä löytyviä virikkeitä.

Itsenäisesti toteutettavat tehtävät on suunniteltu asiakkaalle tulostettavaksi ja toteutettavaksi itsekseen. Nämä tehtävät on jaoteltu tähtien lukumäärän mukaan yhdestä kolmeen niin, että lukematta itse tehtävää voi nähdä tehtävän haastavuuden. Yksi tähti kuvastaa helpompaa tehtävää, ja kolme tähteä haastavampaa tehtävää. Tehtävänannot on kirjoitettu lyhyillä ja selkeillä lauseilla, lauseet on aloitettu vasemmasta reunasta ja eteen on laitettu luettelomerkintä, helpottaaksemme selkeyttä ja saavutettavuutta. Itsenäisissä tehtävissä on huomioitu kyseisen vuodenajan erityispiirteet, ja pyritty hyödyntämään luonnon tarjoama anti, kuten esimerkiksi erilaiset marjat. Yhdessä toteutettavat tehtävät ovat suunnattu eri kokoisille ryhmille ohjaajalähtöisiksi toiminnoiksi. Tehtävät ovat suunniteltu myös vuodenajan mukaan, ja niissä on huomioitu eri tasoiset asiakkaat sovellettavuuden myötä.

Aistielämyksiin kerätään erilaisia tehtäviä, joissa aistit nousevat päärooliin. Autismikirjon erityispiirteisiin liittyvät niin aistiyli- kuin aliherkkyudet, minkä vuoksi halusimme huomioida aistielämykset myös kansiossamme. Aisteista onnistuimme hyödyntämään kaikkia aisteja, eli kuulo-, näkö-, haju-, maku ja tuntoaistia. Aistielämyksiä on huomattavasti helpompi toteuttaa ohjattuna ja suunniteltuna. Jokaiseen vuodenaikaan on keksitty hieman erilaisia aistielämyksiä ja eri aisteille. Aistielämykset on suunniteltu toteutettavaksi ohjaajalähtöisesti, jotta ohjaaja voi seurata asiakkaan tunnetiloja ja ärsykekuormaa sekä ärsyккеensietoa.

Askarteluideoita luonnosta hyödynnettäviin materiaaleihin on jokaisella vuodenajalla. Askarteluvinkit riippuen vuodenajasta on myös mahdollista toteuttaa ulkona. Askarteluvinkit on tarkoitus toteuttaa ohjaajalähtöisesti asiakasryhmälle tai yksittäiselle asiakkaalle. Haastatteluissa nousi keskustelua matalan kynnyksen luonnon käytöstä, eli tarkoitus olisi päästä hyödyntämään luonto mahdollisimman usein. Tästä nousi idea hyödyntää luontoa myös askarteluissa, jolloin tarvittava materiaali hankittaisiin ulkoa. Tämä vaatisi siis lyhyitä käyntejä ulkona, mikä toivon mukaan madaltaisi kynnystä toteuttaa erilaisia luontoon liittyviä toimia. Tavoitteena siis saada luonnosta arkeen toimiva ja käytännöllinen työkalu.

Kansiota havainnollistimme visuaalisella ilmeellä esimerkiksi kuvia lisäämällä. Asiakkaille tulostettavat sivut olemme tarkoituksenmukaisesti pitäneet hyvin yksinkertaisina. Tekstin fontti ja koko on suunniteltu selkeäksi ja isoksi, jotta asiakkaiden on helppo sitä lukea, sekä lisäsimme myös luettelomerkinnät jokaisen lauseen alkuun. Työntekijöiden käyttöön suunnitellut sivut ovat huomattavasti visuaalisempia tausta- ja piirroskuvineen.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

Arvioimme tässä luvussa opinnäytetyön sekä kansion tavoitteiden saavuttamista ja kansion vastaamista tarpeeseen niin omamme kuin yhteistyökumppanimmekin kokemus huomioiden.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Autismisäätiön Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluyksikön toimintaa monipuolisemmaksi luontoa vahvasti työkaluna käyttäen. Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö, jossa tuotoksena luotiin luontokansio. Kansio on tarkoitettu pääasiassa Autismisäätiön työntekijöille sekä lisäksi autismikirjon asiakkaille. Kansion avulla pyritään hyödyntämään luonnon matalan kynnyksen monipuolisuutta ja sen laajat mahdollisuudet autismikirjon erityispiirteet huomioiden. Autismikirjon erityispiirteenä on juuri sen moninaiset piirteet. Autismi ei ole vain yksittäinen staattinen tila. Autismikirjo on ennemminkin erilaisten piirteiden kirjo. Sitä voi esiintyä hyvinkin erilaisina eri ihmisillä. Autismia esiintyy lievästä autismikirjosta, jolloin ihminen pärjää yhteiskunnassa ilman ammatillista tukea vaikeaan, jolloin autismikirjo vaikuttaa jopa kaikkiin elämän osa-alueisiin ja tarvitsee jatkuvaa ammatillista apua. (Barber 2020, 26-28). Tähän vastataksemme pyrimme huomioimaan luontokansiossa kirjon lievästä vaikeaan, jotta kansioista hyötyisi mahdollisimman moni autismikirjon henkilö. Kansion avulla on tarkoitus pyrkiä tukemaan henkilön voimaantumista, osallisuutta sekä löytämään sisäisen motivaation luonnon positiivisten vaikutusten hyödyntämiseen.

Onnistuimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme teorian sekä aineiston pohjalta. Tutkimme luonnon hyödyntämistä sosiaalialalla, ja perehdyimme autismikirjon moninaiseen käsitteeseen. Saimme haastatella autismikirjon kanssa työskenteleviä ohjaajia, pääsimme havainnoimaan kansion testaamista käytännössä ja lisäksi saimme luontokansion tulevilta käyttäjiltä monipuolista palautetta. Tavoitteemme oli luoda tarpeeseen vastaava kansio ja saadun palautteen perusteella onnistuimme siinä.

Kansion tarkoituksena oli luoda yksinkertainen, mahdollisimman helposti käytettävissä ja sovellettavissa oleva työkalu Autismisäätiön arkeen. Ohjaajilta saadussa palautteessa kansion sanottiin olevan selkeä, monipuolinen ja helposti sovellettavissa oleva. Havainnoinnissa huomasimme, kuinka laaja autismin kirjo on, ja sen johdannaisena ymmärsimme selkeämmin sovellettavuuden merkityksen. Havainnoinnin kohteena olevassa ryhmässä ohjaaja sovelsi kansion sisältöä ryhmään sopivaksi. Ulkoilun sijaan ohjaaja ohjasi useamman tehtävän sisällä, mikä soveltui paremmin osallistujien keskittymisen tasoon ja vireystilaan. Myös tehtävän toteuttamistapaa sovellettiin asiakkaiden mukaan. Havainnoimme, että onnistumisen

kokemuksen kautta motivaatio ja into tehtävää kohtaan oli korkea, ja tehtävä vaikutti mielekkäältä. Tehtävän haastavuustaso oli juuri sopiva toteuttaneelle ryhmälle.

Ohjaajilta saadussa palautteessa kansion tekstin määrään ja selkeyteen oltiin tyytyväisiä. Kansio oli palautteen mukaan helposti ja nopeasti selattavissa, mutta ohjaajan mukaan kansioon tuli kuitenkin perehtyä ennen ohjauksen toteuttamista ryhmälle.

Havainnointimatriisin keskeiset teemat olivat tehtävien sovellettavuus, ymmärrettävyys asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta, autismikirjon huomiointi sekä ohjeistuksen sisältö. Tehtävien sovellettavuus on autismikirjon kanssa työskenneltäessä tärkeässä asemassa, jotta kansio onnistuisi palvelemaan jokaista Autismisäätiön asiakasta. Ohjaajilta saadun palautteen ja havainnoinnin perusteella kansion tehtävät olivat helposti sovellettavissa eri tilanteiden ja asiakkaiden mukaan. Kansiomme ohjeet on onnistuttu kirjoittamaan niin, että tehtävien haastavuuden tasoa on helppo mukauttaa tilanteiden mukaan.

Ymmärrettävyys kansiossa niin asiakkaiden kuin työntekijöiden näkökulmasta oli onnistunutta. Autismikirjon parissa henkilöillä saattaa ilmetä kaavamaista käytöstä tai tarvetta esimerkiksi toistaa rutiineja, mikä voi tuottaa haasteita toiminnanohjauksessa (Autismikirjon häiriöt, 2020). Tämän vuoksi ohjeistuksen täytyy olla luontokansiossa helposti ymmärrettävää ja johdonmukaista, jotta tehtävien teko sujuu eikä asiakas esimerkiksi jää jumittamaan tai toistamaan jo tehtyä. Ohjaajat kertoivat sisällön olleen ymmärrettävä ja selkeä. Työntekijät ymmärsivät tehtävien tarkoituksen ja tavoitteet, mikä on vaatimus tehtävien soveltamisen onnistumiselle. Palautteessa mainittiin, että kansio on toteutettu selkeällä rungolla, mutta sisällysluettelon selkeyttä pitäisi parantaa. Vuodenaikojen mukainen jaottelu näyttäytyi epäselvänä, kun jokainen otsikko oli kirjoitettu samankokoisella fontilla ja keskenään alkamaan samasta kohtaa. Havainnoinnin aikana asiakkaat ymmärsivät tehtävänannon ohjaajan sen ohjeistettua, mutta itsenäisesti toteutettavia tehtäviä emme havainnoineet.

Autismikirjo huomioitiin luomalla kansioon mahdollisimman monipuolista sisältöä, jotta jokainen Autismisäätiön asiakas hyötyisi kansioista. Erityispiirteisiin kuuluvat aistiyli- ja aliherkkyydet huomioitiin luomalla kansioon aistielämyksiä, joihin kuului kuulo-, näkö-, tunto-, haju- ja makuaisti. Aistiherkkyys ja aistisäätelyn häiriö saattavat aiheuttaa esimerkiksi vaikeuksia hallita käyttäytymistä tai säädellä tarkkaavuutta. Luonnon avulla voi tarjota tuvallisempia tapoja yksilölle ja ympärillä oleville purkaa esimerkiksi impulsiivisuutta, jota aistiherkkyys voi tuoda. (Aistisäätelyhäiriöt, [viitattu 14.4.2021].) Autismikirjon erityispiirteisiin kuuluu myös haasteet toiminnanohjauksessa, minkä vuoksi itsenäisesti toteutettavat tehtävät

kirjoitettiin käskymuodossa, sekä käytettiin mahdollisimman lyhyitä ja ytimekkäitä lauseita. Ohjeistuksen sisältöä kommentoitiin riittäväksi ja tarpeeksi selkeäksi. Vuodenaikojen alusta löytyvät yleiset ohjeistukset, kuten esimerkiksi osio ”pukeutuminen” ja ”turvallisuus” koettiin tarpeelliseksi. Ohjaajat perustelivat ohjeistuksen tarpeellisuutta yhteneväisen toimintatavan vuoksi ja näkivät tarpeelliseksi käydä asiakkaiden kanssa läpi vuodenaikojen myötä muuttuvat seikat myös vaatetukseen kohdalla.

Luontoavusteisen toiminnan ja Green Caren vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu laajasti myös muualla maailmassa. Toiminnalla pystytään vaikuttamaan muun muassa sosiaaliseen hyvinvointiin tekemällä yhdessä asioita saman henkisten ihmisten kanssa, eli kokemalla vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luonnossa tehtävässä työssä on usein jokin konkreettinen tavoite, jota pyritään saavuttamaan. Jonkin asian luominen ja saavuttaminen luovat merkityksen tunnetta, jolloin syntyy voimaantumista ja osallisuutta. Tämä taas edesauttaa ihmisen itsetuntoa ja varmuutta omasta osaamisesta. Luonnossa toimiminen tuottaa hyvän olon tunnetta ja vähentää stressiä, mikä vaikuttaa niin fyysiseen kuin henkiseenkin hyvinvointiin. (Peacock, Hine & Pretty, 2007) Luontoavusteisella toiminnalla on todettu laajasti positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joita pyrimme tuomaan luontokansion avulla autismikirjon henkilöille tukeaksemme jokaisen omanlaista elämää.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että luontokansio on sovellettavissa eri asiakkaille ja erilaisiin tilanteisiin. Kansio on tarpeeseen vastaavan monipuolinen ja kuitenkin käytännöllinen. Green Care Lab – Luontolähtöisten palveluiden kehittäminen ja testaus -hanke on ideoinut ja toteuttanut erilaisia luonto- ja eläinavusteisia toimintoja 2019 vuoteen saakka. (Green Care Lab [viitattu 14.4.2021]). Hankkeessa toteutettiin niin eläin-, luonto-, maatila- kuin puutarha-avusteisia palveluita Suomessa eri asiakasryhmille. Ryhmiä toteutettiin hankkeessa kaiken ikäisille, aina kerhoikäisistä seniori-ikäisille asti. Tämä kertoo luontoavusteisen toiminnan monipuolisuudesta, ja sen valtavista käyttömahdollisuuksista kaiken ikäisille ja tasoisille. Luontoavusteista toimintaa voidaan hyödyntää monipuolisesti myös autismikirjon parissa, sillä se luo laajat mahdollisuudet muun muassa aistielämysten ja onnistumisen kokemusten saavuttamiseen. Luontoavusteista toimintaa voidaan toteuttaa osana sosiaalityötä autismikirjon asiakkaille. Sosiaalityön tarkoitus on varmistaa, että myös haastavimmassa asemassa olevat saavuttavat tuen ja avun, jota tarvitsevat (Sosiaalityö [viitattu 14.4.2021]). Tämän vuoksi koemme luontokansion olevan merkittävä työkalu tukemaan omalla tavallaan vaikeassa asemassa olevia yksilöitä ja yhteisöjä.

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyöprosessia, sen matkaa ja vastaan tulleita haasteita. Opinnäytetyön teko on ollut molemmille todella antoisaa, joskin myös hieman rankkaa. Motivaatio työtä kohtaan on ollut koko prosessin ajan hyvä, varsinkin kansion suunnittelu- ja tekovaiheessa. Opinnäytetyömme tekemiseen kului kaiken kaikkiaan noin vuoden verran aikaa. Aiheen koimme tarpeelliseksi, sillä koronapandemian vaikutus keväällä 2020 yhteiskuntaan erilaisiin palveluihin sekä Autismisäätiön palveluihin oli suuri, jolloin Autismisäätiön työ- ja päivätoimintayksiköt suljettiin ja toimintaa siirrettiin paljon ulos toteutettavaksi. Ajankohtaisuus sekä Autismisäätiön kertoma tarve kansiolle ylläpiti motivaatiota rakentaa kansiota tarpeeseen vastaava sekä laadukas. Molemmat opinnäytetyöntekijät nauttivat itse luonnossa liikkumisesta, sen monipuolisesta tarjonnasta, ja sen vuoksi tämä aihe olikin hyvin mielenkiintoinen molemmille. Näemme, että tulevaisuudessa olisi hyvä kehittää tätä aihealuetta eri asiakasryhmien kanssa koronapandemian tuomien haasteiden ja rajoitusten, sekä sen laajojen positiivisten vaikutusten vuoksi ihmisten hyvinvointiin. Aihetta voisi laajentaa muun muassa eläinavusteisen toiminnan näkökulmasta, jossa tutkittaisiin eläinavusteisen toiminnan hyötyjä autismikirjon henkilöille, tai mille tahansa asiakasryhmälle.

Opinnäytetyön tekemisen aikana opimme paljon uutta tiedonhankinnasta, tieteellisestä kirjoittamisesta sekä saavutettavuuden ja visuaalisuuden merkityksestä. Opimme myös keskustelemaan ja katsomaan kriittisesti esimerkiksi vammaispalveluiden ja tukitoimien toteutumista Suomessa. Talentia ry:n sosiaalialan ammattihenkilön eettisten ohjeiden (Arki, arvot ja etiikka, 2017) perustan luovat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Sosiaalialan ammatillinen työ jokaisen asiakasryhmän kanssa perustuu näihin ammattieettisiin lähtökohtiin, joita myös tässä opinnäytetyössä oli tärkeä muistaa. Eettisiin periaatteisiin kuuluu muun muassa ottaa ihminen ainutlaatuisena kokonaisuutena huomioon, jota erityisesti korostamme opinnäytetyössämme sekä luontokansiossa. Saavutettavuus, selkeys ja ymmärrettävyys edesauttavat eriarvoisuuden vähentämistä yhteiskunnassa, jolloin samat mahdollisuudet nauttia luonnosta tarjotaan huolimatta tuen tai avun tarpeesta. Tulevina sosionomeina ja sosiaalialan ammattilaisina meillä on suuri vastuu käyttää valtaamme oikeudenmukaisesti, mikä käsittää myös kriittisen arvioinnin niin omaa, kuin ympärillä tapahtuvaa toimintaa kohtaan. Kriittistä tarkastelua harjoitimme jo opinnäytetyötä tehdessä, mutta esimerkiksi monesta eri näkökulmasta tarkastelua täytyy oppia vielä lisää.



Oppiessamme Autismsäätiöstä lisää etenkin haastatteluiden avulla ymmärryksemme heidän tarjoamien palveluiden tarpeesta kasvoi merkittävästi. Toteutimme opinnäytetyön parityönä. Koimme työskentelyn toimivana ja oikeana ratkaisuna meille. Yhteistyömme oli sujuvaa, ja esimerkiksi aikataulujen yhteen sopimisessa ei noussut haasteita. Pääsimme keskustelemaan asioista, emmekä kokeneet jäävämmä yksin törmätessämme haasteisiin. Mielestämme parityöskentely kehitti työtä koko ajan eteenpäin, kun molemmat pääsivät tuomaan vahvuutensa työhön, sekä haastoimme toisiamme tekemään paremmin.

Kohtasimme muutamia haasteita opinnäytetyömme aikana. Haastattelut olivat alun perin suunniteltu paikan päällä Lakeuden ohjaus- ja valmennuspalveluyksikössä toteutettavaksi, ja sovimmekin ajankohdan haastatteluille. Toinen tekijöistä joutui kuitenkin koronakaranteeniin, minkä vuoksi suoritimme haastattelut Teams-alustalla. Olisimme halunneet toteuttaa haastattelut kasvotusten, mutta koronapandemian aikana väistämättä joutui sopeutumaan yllättäviin tilanteisiin eri tavoin. Olemme kuitenkin tyytyväisiä haastatteluihin ja helpottuneita nykyajan laitteiden tuomista mahdollisuuksista. Keväällä 2020 koronapandemian vuoksi suljettiin kirjastot. Tämä hieman hidasti alussa tiedon tavoittamista ja teorian kirjoittamisen aloittamista. Koronapandemian vuoksi jouduimme pohtimaan havainnoimisen ajankohtaa hyvin tarkasti, tiedostaen mahdollisten riskiryhmäläisten osallistumisen. Toteutimme opinnäytetyön aikana yhteistyön kokonaisuudessaan Teams-alustan avulla, mikä mielestämme jälkeä päin pohdittuna oli meille toimiva tapa.

Kehitettävää opinnäytetyössämme olisi ollut tarkempi ja rohkeampi työn vaiheiden aikatauluttaminen. Aikataulutus olisi ollut tehokasta ottaa alusta asti mukaan, jolloin työn eri vaiheet olisivat voineet rakentua ajatuksiimme selkeämmin, ja eteneminen olisi saattanut olla tehokkaampaa ja suunnitellumpaa. Saimme kuitenkin kaikki opinnäytetyön osa-alueet valmiiksi ajoissa. Koko opinnäytetyön lopputulokseen olemme todella tyytyväisiä. Toivomme, että kansiomme tulee aktiiviseen käyttöön työntekijöiden ja asiakkaiden keskuudessa ja siitä on iloa asiakkaille sekä työntekijöille.

## LÄHTEET

- Aistisääteleyhäiriöt. Neuropsykiatriset häiriöt. [Verkkojulkaisu]. Lastenmielenterveystalo.fi. [Viitattu 14.4.2021]. Saatavana: [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset\\_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx)
- Arki ja palvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Vernerin. [Viitattu 7.1.2021]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/arki-ja-palvelut>
- Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 2017. [Verkkojulkaisu]. Talentia. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Autismi. [Verkkojulkaisu]. Autismiliitto [Viitattu 7.1.2021]. Saatavana: <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi>
- Autismikirjo – mistä on kysymys? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Autismiliitto. [Viitattu 20.11.2020]. Saatavana: <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>
- Autismikirjon häiriöt. 2020. [Verkkojulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto. [Viitattu 14.4.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355>
- Barber, C. 2020. Autism and Asperger's Conditions. [Verkkokirja]. London: Quay Books Division, MA Healthcare Ltd, St Jude's Church, Dulwich Road. [Viitattu 14.4.2021]. Saatavana Bookbeat- palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- GOV.UK. Disability rights. Police. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.10.2020]. Saatavana: <https://www.gov.uk/rights-disabled-person/police>
- GOV.UK. Disability rights. Employment. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.10.2020]. Saatavana: <https://www.gov.uk/rights-disabled-person/employment>
- GOV.UK. Disability rights. Overview. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.10.2020]. Saatavana: <https://www.gov.uk/rights-disabled-person>
- Green Care Lab. [Verkkosivu]. TTS Työteho-seura. [Viitattu 14.4.2021]. Saatavana: [https://www.tts.fi/tutkimus\\_ja\\_kehitys/hankkeet/paattyneet/green\\_care\\_lab](https://www.tts.fi/tutkimus_ja_kehitys/hankkeet/paattyneet/green_care_lab)

- Green care sisältää tavoitteiltaan ja asiakasryhmiltään erilaisia palveluita. Ei päivystä. [Verkkosivu]. Green Care Finland ry. [Viitattu 20.3.2021]. Saatavana: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>
- Havaintomatriisi. Ei päivystä. [Verkkosivu]. Tilastokeskus. [Viitattu 23.3.2021]. Saatavana: [https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu\\_v2.xql?course\\_id=tkoulu\\_tilaj&lesson\\_id=2&subject\\_id=4&page\\_type=sisalto](https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tilaj&lesson_id=2&subject_id=4&page_type=sisalto)
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. [Verkkajulkaisu]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 19.3.2021]. Saatavana: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Ilmarinen, K., Kirveenummi, A., Soini, K. & Yli-Viikari A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. [Verkkolehtiartikkeli]. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011) 320–330. [Viitattu 11.1.2021]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Joka sadas meistä on autismin kirjolla – tietoa ikääntymisestä autismin kirjolla sosiaali- ja terveysalalle. 2015. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 26.1.2021]. Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto ry. Saatavana: [https://www.autismiliitto.fi/files/1589/23\\_4\\_2015\\_opaslehtinen\\_ika\\_ja\\_autismi\\_a5\\_docx.pdf](https://www.autismiliitto.fi/files/1589/23_4_2015_opaslehtinen_ika_ja_autismi_a5_docx.pdf)
- Juhola, E. Autismi muuttuvat kasvot. Autismisäätiö 20 vuotta. 2018. Helsinki: Autismisäätiö.
- Jäntti, E., Savinainen, R. 2018. Nepsyt, erityistä elämää. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kehitysvammahuolto ennen. 21.9.2020. [Verkkosivu]. Vernerit. [Viitattu 7.1.2021]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammahuolto-ennen>

- Kehitysvammalaki. 28.9.2020. [Verkkosivu]. Vernerin. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammalaki>
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiertävä luontokoulu Naakka. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: <https://kiertavaluontokoulu.fi/>
- Koronaepidemia kuormittaa mielenterveyttä. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.1.2021]. Suomen Mielenterveys ry. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/koronaepidemia-kuormittaa-mielenterveytt%C3%A4>
- Koskinen, E. Stevanovic, M. 2018. Sosiaalinen vuorovaikutus autismikirjon häiriössä: Keskustelututkimuksen näkökulma. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim 21, 134. [Viitattu 7.11.2020]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/21/duo14588>
- Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Kotimaisten kielten keskus. [Viitattu 16.3.2021]. Saatavana: [https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieli/ohjeita/ohjeita\\_ohjeiden\\_tekijoille](https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieli/ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille)
- Kuntoutuminen. [Verkkosivu]. Autismiliitto Helsinki. [Viitattu 14.11.2020]. Saatavana: <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi/kuntoutuminen>
- L 23.6.1977/519. Laki kehitysvammaisten erityishuollosta.
- L 3.4.1987/380. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista.
- L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki.
- Laadullinen tutkimus. 2015. [Verkkosivu]. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Lapsuusiän autismi – ensiöopas perheille. 2007. Autismi- ja Aspergerliitto ry, Aune-hanke & Vaalijalan kuntayhtymä Vammaispalveluiden turvaaminen rakennemuutoksen oloissa – hanke, autismiosio. Opaslehtinen. Saatavana: <https://docplayer.fi/7588759-Autismin-kirjon-ensiopas-perheille.html>
- Lausunto vammaislain uudistuksesta. 28.1.2019. [Verkkosivu]. Autismiliitto Helsinki. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana:

[https://www.autismiliitto.fi/toimintaa\\_ja\\_tukea/vaikuttaminen/kannanotot\\_ja\\_lausunnot/lausunto\\_vammaislain\\_uudistuksesta.3382.news](https://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/vaikuttaminen/kannanotot_ja_lausunnot/lausunto_vammaislain_uudistuksesta.3382.news)

Leinonen, R. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät. 2019. [Verkkojulkaisu]. Spoken. [Viitattu 23.3.2021]. Saatavana: <https://spoken.fi/laadullisen-tutkimuksen-aineistonkeruumenetelmat/>

Loukkola, J. Neuropsykiatristen potilaiden kuntoutuksen lähtökohdat. OYS neuropsykiatrian poliklinikka. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 8.1.2021]. Saatavana: [https://www.epshp.fi/files/5508/Neuropsykiatristen\\_potilaiden\\_kuntoutuksen\\_lahtokohdat.pdf](https://www.epshp.fi/files/5508/Neuropsykiatristen_potilaiden_kuntoutuksen_lahtokohdat.pdf)

Miten tuen autismikirjon läheiseni toimintakykyä? [Verkkosivu]. Autismiliitto [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: [https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo\\_ja\\_ikaantyminen/olen\\_laheinen/miten\\_tuen\\_laheiseni\\_toimintakykya](https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo_ja_ikaantyminen/olen_laheinen/miten_tuen_laheiseni_toimintakykya)

Mitä green care on? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Green Care Finland ry. [Viitattu 11.1.2021]. Saatavana: <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Mitä on kestävä kehitys? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.3.2021]. Saatavana: <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>

Moilanen, I., Mattila, M-L., Loukusa, S. & Kielinen, M. 2012. Autismikirjon häiriöt lapsilla ja nuorilla. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 128 (14), 1453-1462. [Viitattu 8.1.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10395>

Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisiällä – kysymyksiä ja vastauksia. Suomentaja Carli Eskelin. Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto.

Ozonoff, S., Dawson, G. & McPartland, J. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi – Opas vanhemmille. 2009. Suomentaja Kirsi Kankaansivu. Kuopio: Unipress Cop.

Palvelut. [Verkkosivu]. Autismisäätiö. [Viitattu 6.1.2021]. Saatavana: <https://www.autismisaatio.fi/palvelut/ohjaus-ja-valmennuspalvelut.html>

Partanen, K. 2010. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. Helsinki: Autismisäätiö.

- Peacock, J., Hine, R. & Pretty, J. 2007. The mental health benefits of green exercise activities and green care. [Verkkójulkaisu]. Centre for Environment and Society, Department of Biological Sciences, University of Essex, Wivenhoe Park, Colchester. [Viitattu 14.4.2021]. Saatavana: <https://psykinfo.regionsyddanmark.dk/dwn109161.pdf>
- Pohjola, A. (2014). Rakenteellisen sosiaalityön paikannuksia. Teoksessa: A. Pohjola, M. Laitinen & M. Seppänen (toim.), Rakenteellinen sosiaalityö. Kuopio: UNIpress.
- Raaska, H., Vanhala, R. 2020. Miksi ja miten autismin diagnostiset kriteerit muuttuvat? [Verkkolehtiartikkeli]. Lääkärilehti 75 (16), 964-967. [Viitattu 16.10.2020]. Saatavana: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/320030/SLL162020\\_964.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/320030/SLL162020_964.pdf?sequence=1)
- Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Saavutettavuusdirektiivi. Mitä saavutettavuus on? Ei päivystä. [Verkkosivu]. Poutapilvi. [Viitattu 16.3.2021]. Saatavana: <https://saavutettavuusdirektiivi.fi/mita-on-saavutettavuus>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. [Verkkokirja]. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Sosiaalityö. [Verkkójulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 14.4.2021]. Saatavana: <https://stm.fi/sosiaalityo>
- Sosiaalityön kansainvälisen määritelmän suomennos. 2014. [Verkkosivu]. Sosnet. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: <https://www.sosnet.fi/Suomeksi/Koulutus/Peruskoulutus/Sosiaalityon-maarittely/Kv-maaritelma>
- Sosnetin sosiaalityön määritelmä. 2003. [Verkkosivu]. Sosnet. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: <https://www.sosnet.fi/Suomeksi/Koulutus/Peruskoulutus/Sosiaalityon-maarittely/Sosnetin-maaritelma>
- Suomen YK-liitto. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: <https://www.ykliitto.fi/>

- YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. 2015. [Verkkajulkaisu]. Suomen YK-liitto. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: [https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten\\_oikeudet\\_2016\\_net.pdf](https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf)
- Systä, N. 2016. Autismin kirjon & liikunta: Liikunnanohjauksen ABC autismin kirjon henkilöiden parissa työskenteleville. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, liikunnanohjaaja (AMK). Opinnäytetyö. Julkaistu. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120356/systa\\_nea.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120356/systa_nea.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- THL. Vammaislainsäädännön uudistus. 13.9.2020. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: [https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen\\_kasikirja/ajankohtaista/vammaislainsaadannon-uudistus](https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen_kasikirja/ajankohtaista/vammaislainsaadannon-uudistus)
- Tietoa meistä. [Verkkosivu]. Autismisäätiö. [Viitattu 6.1.2021]. Saatavana: <https://www.autismisaatio.fi/tietoa-meista.html>
- Timonen, T., Castren, M. & Ärölä-Dithapo, M. 2019. Autismikirjo. Tausta, diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Toikko, T. 2005. Sosiaalityön ideat. Johdatus sosiaalityön historiaan. Tampere: Vastapaino.
- Tukiliitto. Ei päivystä. Tukiliiton historiaa. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.1.2021]. Saatavana: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/liittona-olemme-enemman/tukiliiton-historiaa/>
- Törrönen, M. 2016. Vastavuoroinen sosiaalityö. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Uusi vammaispalvelulaki lisäisi vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta. 2.11.2018. [Verkkosivu]. Autismiliitto. [Viitattu 26.1.2021]. Saatavana: [https://www.autismiliitto.fi/toimintaa\\_ja\\_tukea/vaikuttaminen/kannanotot\\_ja\\_lausunnot/uusi\\_vammaispalvelulaki\\_lisaisi\\_vammaisten\\_henkiloiden\\_yhdenvertaisuutta.3316.news](https://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/vaikuttaminen/kannanotot_ja_lausunnot/uusi_vammaispalvelulaki_lisaisi_vammaisten_henkiloiden_yhdenvertaisuutta.3316.news)
- Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S.K. & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 26.1.2021]. Helsinki. Saatavana: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Vermeulen, P. 2012. Autismi ja kontekstisokeus. Suomentaja Veera Halonen. Helsinki: Autismisäätiö.

Yksilökeskeinen työote. 26.6.2017. [Verkkosivu]. Vernerit. [Viitattu 7.1.2021]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/yksilokeskeinen-tyoote>

Ympäristöministeriö. Mitä on kestävä kehitys? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.3.2021.] Saatavana: <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>



## **LIITTEET**

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 2. Havainnointimatriisi

Liite 3. Luontokansio

## Liite 1. Haastattelukysymykset

### Autismisäätiön toiminnan rakenne

- Mitkä ovat Autismisäätiön arvot, tavoitteet, jotka tulee huomioida oppaassa?
- Mitkä lait täytyy ottaa huomioon oppaassa?

### Arkirutiinit

- Miten ja kuinka paljon asiakkaat viettävät aikaa ulkona?
- Mitä ulkona tehdään?
- Mitä tulee huomioida suunniteltaessa ulkoiluun lähtöä?
- Mitä täytyy huomioida ulkoiltaessa asiakkaiden kanssa?
- Miten asiakkaat suhtautuvat luontoon tällä hetkellä?
- Miten luontoa voisi tuoda arjen toimintoihin lisää ja onko sille tarvetta?

### Autismin asiakkaat

- Miten autismikirjo näkyy asiakkaiden arjessa?
- Millä kaikilla eri tavoin kommunikointia tapahtuu arjessanne?
- Minkälaisia haasteita kohtaatte arjessa ja millaisissa tilanteissa?
- Millaisin keinoin näitä haasteita voitaisiin oppaassa ennakoida?
- Mitä täytyy huomioida asiakkaiden kanssa toimiessa siirtymätilanteissa?

### Hyvä opas

- Mitä työntekijät toivovat oppaan sisältävän?
- Millainen on hyvä opas?
- Miten oppaalla voisi tukea luonnon kuulumista arkeen?
- Miten tarkkoja ohjeistuksia olisi hyvä olla oppaassa?

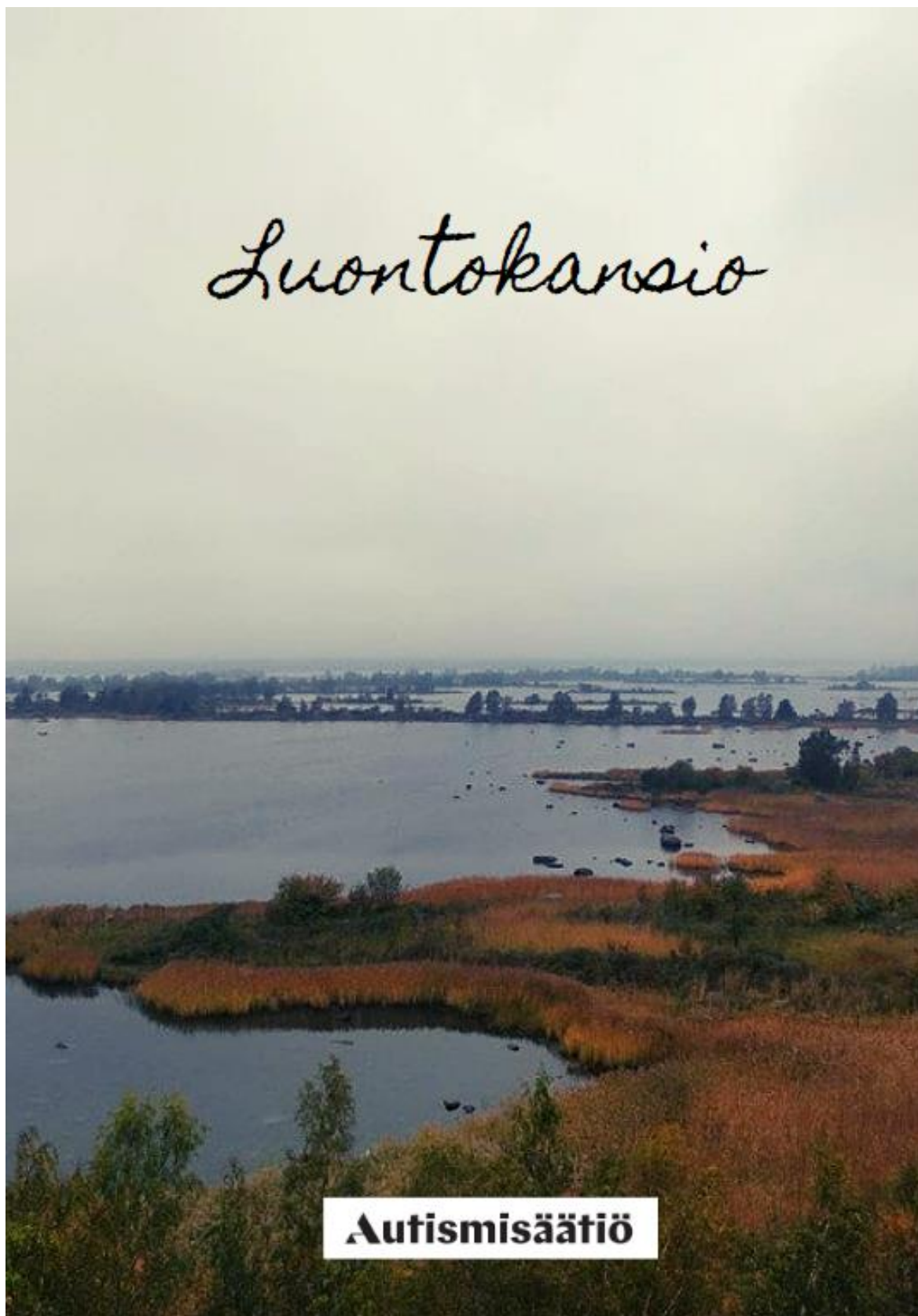
## Liite 2. Havainnointimatriisi

Havainnoinnin kohde

Havainnoit

Tehtävien sovellettavuus eri tasoisille asiakkaille	
Ymmärrettävyys työntekijöiden näkökulmasta  Ymmärrettävyys asiakkaiden näkökulmasta	
Autismikirjon huomiointi kansiossa  - toiminnanohjaustaidot - vuorovaikutustaidot	
Ohjeistuksen sisältö (riittävyys, tarkkuus,	

### Liite 3. Luontokansio



## Sisällysluettelo

Esipuhe.....	3	Syksy.....	22
Ohjeistus.....	4	Turvallisuus.....	22
Jokamiehen oikeudet.....	5	Pukeutuminen.....	22
<b>Kevät.....</b>	<b>6</b>	Aktiviteetit.....	22
Turvallisuus.....	6	Marjoista piirakaksi.....	23
Pukeutuminen.....	6	Puu ja sen lehdet.....	24
Aktiviteetit.....	7	Tietovisa.....	25
Maisemamaalaus .....	8	Vastaukset.....	26
Värijahti.....	9	Sienijahti.....	27
Lintujen tunnistus.....	10	Yhdessä toteutettavat tehtävät.....	28
Kasvikansio.....	11	Lehtien lajittelu.....	28
Yhdessä toteutettavat tehtävät.....	12	Puun seuranta.....	28
Puu tutuksi.....	12	Aistit.....	29
Lumen sulaminen.....	12	Askarteluvinkit.....	30
Aistit.....	13	<b>Talvi.....</b>	<b>31</b>
Askarteluvinkit.....	14	Turvallisuus.....	31
<b>Kesä.....</b>	<b>15</b>	Pukeutuminen.....	31
Turvallisuus.....	15	Aktiviteetit.....	31
Pukeutuminen.....	15	Jälkien etsintä.....	32
Aktiviteetit.....	15	Tähtitaivas.....	33
Bingo.....	16	Lumiukko.....	34
Sateenkaari.....	17	Yhdessä toteutettavat tehtävät.....	35
Vettä pulloon.....	17	Äänimaisema.....	35
Yhdessä toteutettavat tehtävät.....	18	Lintujen ruokinta.....	35
Metsäparkour.....	18	Sulanut lumi.....	35
Oma nimi.....	18	Aistit.....	36
Puiden tunnistaminen.....	18	Askarteluvinkit.....	37
Aistit.....	19	<b>Kaikkien vuodenaikojen tehtäviä.....</b>	<b>38</b>
Askarteluvinkit.....	19	Eläinten tunnistus.....	39
		Lähteet.....	40

## Esipuhe

Tämä kansio on tehty vuosina 2020-2021 Autismisäätiön kanssa yhteistyössä Autismisäätiön asiakkaita ja työntekijöitä varten. Kansio on toteutettu osana opinnäytetyötä, ja sen tekijät ovat Hanna Takala ja Vilma Kosonen. Toivomme tämän kansion tuovan Autismisäätiölle lisäarvoa luonnossa liikkumiseen.

Aktiviteetteihin on kerätty jokaiselle vuodelle sopivia toimintoja. Ulkoilureitit ovat usein kerättynä kaupungin nettisivuille, jossa voi tutustua ennakkoon niiden pituuteen sekä sijaintiin. Luontohetkien ei aina tarvitse olla koko päivän kestäviä, vaan luonnon hyödyntämisessä tärkeää on myös oivaltaa matalan kynnyksen mahdollisuus lähiympäristössä.

Jokaisessa vuodenaajassa aktiviteettien jälkeen on itsenäisesti toteutettavat tehtävät. Sivun voit tulostaa ja antaa asiakkaalle. Tehtävät voi myös suorittaa yhdessä ohjaajan kanssa. Tehtävät on luokiteltu vaikeusasteittain tähtien lukumäärän mukaan. Yksi tähti helpoin, kolme haastavin. Tehtäviä voi myös soveltaa asiakkaiden taitotason mukaan.

Ohjattavat tehtävät on suunniteltu ohjaajalähtöisiksi, mutta riippuen asiakkaasta ne voi toteuttaa myös itsenäisesti. Erityisesti aistielämyksiin kannattaa varata riittävästi aikaa, jotta tilanne on rauhallinen ja aistikokemus on mahdollisimman hyödyllinen. Aistikokemukset olisi hyvä käydä yhdessä vielä läpi tehtävän jälkeen.

Askarteluosioon on kerätty kyseiselle vuodelle soveltuvia askartelutehtäviä. Tehtävissä hyödynnetään luonnon tarjontaa, mutta käytetään myös mm. yleisimpiä taide- ja toimistotarvikkeita (sivellin, maali, liima).

Vilma Kosonen ja Hanna Takala  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala  
2021

## Ohjeistus

Varustaudu retkille juomavedellä, sekä riippuen retken kestosta riittäväillä eväillä.

Arvioi ennen lähtöä, kuinka pitkän ajan tai matkan luonnossa jaksaa kulkea, ja aikatauluta retki päivään sopivaksi.

Huomioi haastavan maaston vaikutus kuluvaan aikaan ja energiaan.

Huomioi asiakkaiden mahdolliset rajoitteet.

Suunnittele reitti ennakkoon, mahdolliset riskitekijät esimerkiksi huono maasto tai osallistujan keskeyttämisen mahdollisuus.

Arvioi ennen lähtöä työntekijöiden määrän tarve suhteessa osallistujiin, reittiin ja aikaan.

Huolehdi turvallisesta tulen sekä teräaseiden käytöstä.

Veden äärellä huomioitava uimataito, veden syvyys, sekä osallistujien ja työntekijöiden kunto.

Muista eksymisen riski. Ota huomioon etenkin isossa porukassa liikuttaessa, vaikka ympäristö olisikin tuttua. Luo yhteiset toimintamallit tilanteisiin ja käykää ne yhdessä etukäteen läpi.

Ladatkaa 112 Suomi - sovellus puhelimiin. Hätätilanteessa apu löytää helposti ja nopeasti perille.

# Jokamiehenoikeudet

Suomessa jokaisella on oikeus käyttää luontoa riippumatta alueen omistajasta tai haltijasta.



- Liikkua kävellen, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, esimerkiksi metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- Ratsastaa vahingoittamatta ympäristöä
- Oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- Veneillä, uida ja kulkea jäällä
- Onkia ja pilkkiä



- Haitata maanomistajan maankäyttöä
- Kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- Kaataa tai vahingoittaa puita
- Ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, sammalta tai jäkälää
- Tehdä avotulta toisen maalle
- Häiritä kotirauhaa tai roskata ympäristöä
- Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- Häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä tai muitakaan eläimiä
- Kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia
- Päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle tai kunnostetulle ladulle
- Pitää koiraa vapaana taajamissa, kuntopoluilla tai toisen alueella



# Kevät

## Turvallisuus

Kevätaurinko on voimakas jo alkuvuodesta, jolloin mm. aurinkolasit on hyvä muistaa. Myös aurinkorasva kannattaa ottaa käyttöön jo keväällä voimakkaan uv-säteilyn vuoksi. Vaihtuvat lämpötilat saattavat aiheuttaa liukkaita, jolloin on tärkeä huolehtia hyvistä kengistä. Jokien ja järvien jäällä kulkiessa on huomioitava jään paksuus ja turvallinen kulku.

## Pukeutuminen

Kevät voi olla petollista aikaa auringon alkaessa lämmittää, mutta lämpötilat eivät ole vielä korkeat. On tärkeää huolehtia riittävästä kerrospukeutumisesta, sekä mm. korvien peittämisestä.



## Aktiviteetit

Keväisiä retkiä on helppo toteuttaa esim. läheiselle laavulle tai kodalle. Ota mukaasi tarvikkeet tulen tekoon ja makkaranpaistoon, sekä termospulloon lämmintä juotavaa. Nuotiota varten varustaudu tulentekovälineillä sekä nipulla sanomalehtiä. Useilta laavuilta löytyy puut tulentekoa varten.

Linturetki: Tunnista, tarkkaile ja kuuntele lintutornista käsin kevään lintuja. Muista ottaa kiikarit mukaan.

Lumen sulaminen: Tarkkaile keväällä jokien ja järvien jäiden sekä lumen sulamista. Merkitse kalenteriin tapahtuvat muutokset ja seuraa kevään etenemistä.

Kukkien istutus: Istuta pihalle tai ruukkuun kukkia tai kasveja. Tarvitset multaa, siemeniä, ruukun tai muun kasvupaikan, vettä ja valoa.



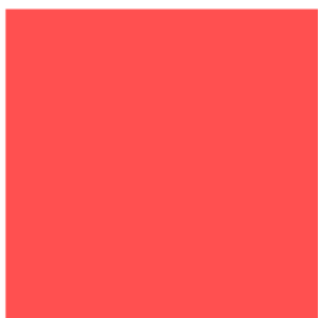
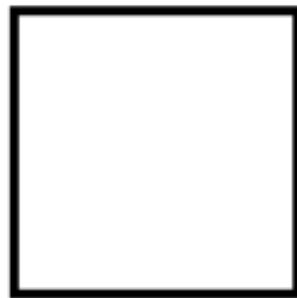
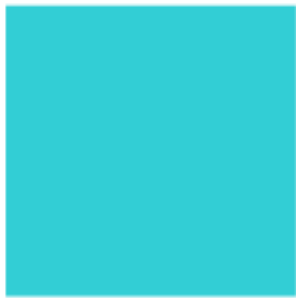


## Maisemamaalaus

- Etsi ulkoa lempipaikkasi.
- Katso maisemaa.
- Tarkastele sen jälkeen yksityiskohtia.
- Mitä asioita näet? Kirjoita muistiin.
- Minkä värisiä nämä asiat ovat?
- Siirry sitten sisälle, tai etsi ulkoa sopiva paikka maalata.
- Ota paperi, pensseli, maalit ja alusta.
- Maalaa lempipaikkasi paperille.
- Maalaa jokainen muistamasi asia.
- Käytä paljon eri värejä.



Etsi jokaista väriä vastaava asia luonnosta.



## Lintujen tunnistus



- Kuuntele ulkona lintujen ääniä ja sulje silmäsi.
- Millaiselta ääni kuulosti?
- Oliko se kova vai hiljainen, terävä vai pehmeä?
- Avaa silmäsi. Näetkö linnun?
- Miltä lintu näytti?
- Oliko se iso vai pieni?
- Oliko lintu värikäs vai yksivärinen?
- Mitä lintuja kuulit ulkona, oliko tuttuja lintuja?
- Kirjoita paperille linnut, jotka tunnistit.

- Avaa tietokoneelta verkkosivu:  
[www.lintujen-äänet.net](http://www.lintujen-äänet.net)
- Löydät 263 eri linnun ääntä. Voit tutustua niihin etukäteen tai etsiä myöhemmin linnun ääniä, joita kuulit.



## Kasvikansio

- Etsi ja kerää luonnosta erilaisia kukkia ja kasveja.
- Liimaa, teippaa tai kiinnitä kontaktimuovilla paperille.
- Kirjoita kasvin nimi paperille.
- Kasvien ympärille voit maalata haluamasi ympäristön.
- Kukat voit myös kerätä kimpuksi.

- Vinkki: Nettisivulle on koottu runsaasti eri kasveja
- <https://www.luontoportti.com/suomi/fi/kasvit/>

## Yhdessä toteutettavat tehtävät

### Puu tutuksi

Etsi mielestäsi hienoin puu ympäriltäsi. Mene sen luo. Yritä halata puuta, yltävätkö kätesi sen ympärille? Sulje silmäsi, ja paina korvasi puuhun kiinni. Miltä puu kuulostaa? Kuuletko ääniä, huminaa? Kuuntele toisellakin korvalla, mitä kuulet? Minkä ikäinen puu voisi olla? Koputa puuta, miltä se kuulostaa?

Käy asiakkaan kanssa kokemus läpi.

### Lumen sulaminen

Mene ulos aurinkoisena päivänä, jolloin lumi jo sulaa. Etsi paikka, jossa lumi sulaa ja muuttuu vedeksi, esim. räystäät. Sulje silmäsi, miltä lumen sulaminen kuulostaa? Koita matkia sulamisen ääntä. Tippuuko vettä yksittäisinä pieninä pisaroina, vai valuuko vettä jatkuvana vanana? Mikä lumen sulattaa, aurinko vai jokin muu? Ota pieni määrä lunta käteesi. Miltä lumi tuntuu kädelläsi? Miltä lumi haisee? Mitä lumelle tapahtuu kädelläsi?

Käy asiakkaan kanssa kokemus läpi.

## Aistielämykset

Etsi käteesi voikukka.

Tunnustele kukan keltaisia terälehtiä, vihreää vartta ja ruskeita juuria. Tunnista värit ja kukan eri osat. Miltä eri osat tuntuvat sormissa? Silitä voikukan lehdellä poskeasi, miltä se tuntuu? Silitä voikukalla poskeasi, miltä se tuntuu?

Haista voikukkaa. Miltä se tuoksuu?

Etsi sen jälkeen muita kukkia ja kasveja. Tunnustele käsillä kasvin eri osia, tunnista värejä. Mitä eroa tällä kasvulla on edelliseen kasviin? Tuoksuuko kasvi erilaiselta, kuin aiemmat?

Mikä tehtävä kasvin eri osilla on?

(Juuret, lehdet, kukka).

Miltä juuret näyttävät, miltä ne tuntuvat?

Mitä eroa on juurella ja lehdellä? Miltä kukka näyttää, tuntuuko ja tuoksuuko se eriltä kuin lehdet tai juuret?





## Askarteluvinkit

Pääsiäisoksat:

Pajunoksien koristelu. Kerätkää ulkoa pajunoksia ja koristelkaa ne esimerkiksi erilaisilla kukilla, nauhoilla, höyhenillä.

Rairuohon kasvatus:

Laita multaa ruukun pohjalle. Ruukkuna toimii esim. maitopurkki tai voipaketti. Levitä rairuohon siemeniä tasaisesti koko alueelle. Laita ohut kerros multaa päälle. Kastele säännöllisesti. Halutessasi voit koristella astian pääsiäisteeman mukaisesti.

Kukkaseppele:

Rakenna kukkaseppele.

Tarvitaan: Pajuja, pitkävartisia kukkia, esimerkiksi voikukkia.



Kivien maalaus:

Valitse ulkoa tasaiset kivet. Maalaa ne haluamallasi tavalla, ja vie esim. koristamaan kukkapenkkiä.

Tarvitaan: kiviä, pensselit ja vedenkestävät maalit.

Munien maalaus:

Maalaa tyhjät kananmunankuoret eri väreillä. Voit laittaa nämä rairuohon koristeeksi, kun ruoho on hieman kasvanut.





## Kesä

### Turvallisuus

Uv-säteily on kesällä voimakasta, muista varautua aurinkorasvalla, aurinkolaseilla sekä huolehdi riittävästä nesteytyksestä. Hyttysiä varten kannattaa suojautua hyttysmyrkyllä, erityisherkkyydet huomioiden. Huolehdi valmius toimia yllättävissä tilanteissa (ampiaisien pistos, käärmeen purema).

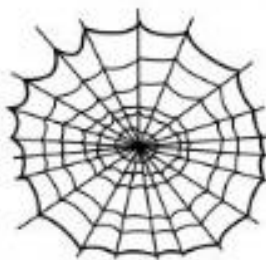
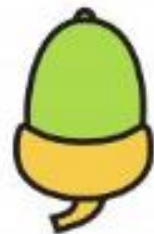
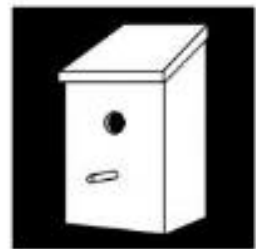
### Pukeutuminen


Valitse sään mukainen kevyt vaatetus, joka suojaa myös auringolta. Lippalakki tai muu päähine suojaamaan päätä auringonpistokselta sekä aurinkolasit. Kuumalla säällä on hyvä olla myös varjossa.


### Aktiviteetit

Kesällä auringosta ja lämmöstä on hyvä nauttia veden äärellä, esim. uimarannalla, järvellä, joen rannassa tai merellä. Kesän aktiviteetteihin sopivat myös niityt ja puistot mm. rauhoittumiseen tai lajien tunnistamiseen. Kesällä on myös helppo tutustua lähiympäristön tarjontaan kuten kesäteatterit, laavut, kodat, vaellusreitit, elämysreitit, pitkospuut, kuntoportaat, frisbeegolfkentät, kotieläintilat ja ulkokuntosalit.

Bingo. Etsi kuvaa vastaava asia luonnosta ja merkitse se rastilla tai ota valokuva kohteesta.



- Etsi sateenkaari. 
- Tutkiskele, mistä sateenkaari alkaa, ja mihin se loppuu.
- Mitä värejä näet sateenkaarella?
- Maalaa tai piirrä sateenkaari.

- Ota pulloon luonnonvettä purosta, ojasta, järvestä tms. 
- Kun vesi on tasaantunut, tutki sitä.
- Minkä väristä vesi on?
- Mistä veden väri voisi johtua?
- Onko veden seassa eläviä eliöitä?
- Voisiko siellä olla niin pieniä eliöitä, että niitä ei näe?

## Yhdessä toteutettavat tehtävät

### Metsäparkour

Menkää ryhmässä metsään ja yritäkää liikkua mahdollisimman pitkään niin, että kukaan ei osu maahan. Liikkukaa puunkannoilla, juurakoissa ja kivillä. Huomioi ohjatessa turvallinen ympäristö, ja osallistujien taidot. Tärkeintä on rohkeus yrittää, hauskanpito ja onnistumisen kokemukset.

### Oma nimi

Etsikää luonnosta etunimen ensimmäisellä kirjaimella alkava kasvi, eläin tai asia. Uuden nimen voi esitellä yhdessä ringissä toisilleen. Tehtävää voi jatkaa rakentamalla uuden nimen myös sukunimen ensimmäisen kirjaimen mukaan.

### Puiden tunnistamista ja vertailua

Lähtekää yhdessä ryhmänä tunnistamaan ja vertailemaan puita. Jokainen valitsee mieleisensä puun, ja yhdessä pyritte tunnistamaan, mikä puu on kyseessä. Vertailkaa keskustellen, mitä eroja puissa on. Miltä puun kuori tuntuu, minkä kokoinen puu on, onko puussa oksia, lehtiä tai käpyjä? Minkä muotoisia lehdet tai kävyt ovat? Liikkuuko puu? Minkä takia valitsit juuri sen puun? Valitkaa useampi puu matkan varrella.

## Aistit

Etsi rauhallinen paikka, jossa on mahdollisimman hiljaista esim. metsä. Mene makuulle puun juurelle, ota mukava asento ja sulje silmäsi. Näin myös kuuloaistisi terävöityy. (Mukaan hyvä ottaa alusta, jotta makaaminen on mukavaa). Kuuntele puun lehtien havinaa, ja metsän muita ääniä.

Avaa silmäsi ja nosta katseesi kohti taivasta, tarkkaile pilviä. Minkä muotoisia pilviä näet? Minkä värisiä pilvet ovat? Miten pilvet liikkuvat? Minne pilvet liikkuvat?

Sulje silmäsi, ja kuuntele hengitystäsi. Hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. Mitä ääniä kuulet? Lintuja, eläimiä, tuuli, autoja, lehtien havinaa. Kokemuksen voi myös maalata. Mitä näit, kun katsoit puun juurelta ylöspäin?



## Askarteluvinkit

### Taidenäyttely

Kävelkää esim. metsään tai muuhun rauhalliseen tilaan. Tarkoituksena on rakentaa maahan luonnosta löytyvillä elementeillä omakuva. Välineinä voi käyttää oksia, käpyjä, puun lehtiä, havun tai männyn neulasia, kukkia, kasveja, kiviä. Omakuva voi olla iso, pieni, kasvoista tai kuva koko henkilöstä. Etsi maasto, johon on mahdollista rakentaa omakuva: hiekkatie tms. missä omakuva ei ole muiden liikkujien tiellä, kuitenkin tasainen. Näin yhdessä luodaan taidenäyttely omakuvista. Omakuvista voi ottaa valokuvan, josta jää muisto tekijälle.



## Ötökät

Askartele sudenkorento, leppäkerttu, muurahainen. Tarvitset: lyhyitä keppejä tai tikkuja, kasvien lehtiä, askartelusilmiä, liimaa. Kepeistä rakennetaan ötökän "vartalo", ja lehdistä sen siivet, pää tai osa "vartaloa". Osat kiinnitetään liimalla toisiinsa, ja lopuksi vielä liimataan silmät paikalleen.

Askartelun voi toteuttaa sekä sisällä että ulkona. Etsi ulkoa riittävän tasainen paikka, ja mieluusti tuulelta suojassa.



Kuva: Vilma Kosonen  
Piirroksiset: Hanna Takala



# Syksy

## Turvallisuus

Iltaisin pimeys tulee jo aikaisemmin, joten aikataulutuksen ja suunnittelun merkitys korostuu. Heijastimien käyttö ulkona on tärkeää. Sateen vuoksi maasto voi olla liukasta (märät lehdet, jää), joten huolehdi turvallisuudesta.

## Pukeutuminen

Lämpötilat alkavat laskea, jolloin on tärkeä muistuttaa riittävästä pukeutumisesta, kuten päähineet, käsineet, ja kerrospukeutuminen. Sateella ja kostealla säällä muista vettä kestävä vaatetus ja mm. sateenvarjo.

## Aktiviteetit

Lehtien haravointi ulkona. Tutki samalla erilaisia lehtiä, Minkä värisiä lehtiä löydät, minkä kokoisia, miltä lehdet tuntuvat, löydätkö eri puista olevia lehtiä? Miltä lehdet haisevat? Haiseeko kaikki lehdet samanlaisilta? Miltä lehdet kuulostavat?

Sienet ovat syksyn satoa. Etsikää metsästä sieniä, tutkikaa niitä katsellen. Ottakaa mahdollisuuksien mukaan esim. sienikirja joukkoon, jotta sieniä voisi myös tunnistaa.

Retkiä: Syksyllä hyviä kohteita ovat suo, metsä, lintutorni, kota sekä pitkospuut. Syksyllä värimaailma on rikas, joten havainnoi eri värejä ja hajuja.

Mitä väriä näet eniten, mitä vähiten? Mikä väri on kaunein?

## Marjoista piirakaksi

Marjat: Etsikää erilaisia marjoja, kuten lakka, puolukka ja mustikka. Kerää haluamiasi marjoja ja leivo niistä piirakka.

### MARJAPIIRAKAN OHJE

1 1/2dl sokeria  
2 kananmuna  
1dl maitoa  
1dl voita  
3dl vehnäjauhoja  
2tl leivinjauhetta  
1tl vanilliinisokeria  
300g haluamiasi marjoja

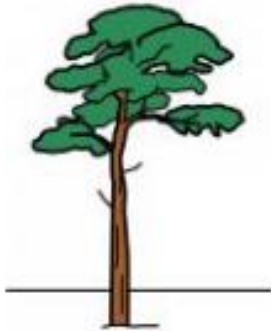
Sekoita munat ja sokeri keskenään. Lisää maito ja voi. Sekoita kuivat aineet keskenään (vehnäjauho, leivinjauhe, vanilliinisokeri). Lisää kuivat aineet seokseen. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun uunipelliin. Ripottele marjat päälle, sekä halutessasi vielä hieman sokeria pinnalle. Paista piirakka 200 asteessa noin 25 min.

Tarjoa piirakka jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

Nauti!

# Puu ja sen kasvusto

Yhdistä puu ja siihen liittyvä asia.



## Tietovisa



Testaa tietämystäsi, mitkä syksyyn liitetyt väitteet pitävät paikkansa ja mitkä ovat valheita.

O: oikein V: Väärin

O V

Jotkut linnut muuttavat syksyllä etelään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varhaisperunat istutetaan peltoon syksyllä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lehdet tippuvat puista sen vuoksi että puut kuolevat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mustikka kypsyy puolukkaa aikaisemmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syksyllä aurinko paistaa kuumimmillaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruska tulee puihin siksi, koska ihmiset eivät kastele niitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keltavahveron toinen nimi on kantarelli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syksyllä vilja kerätään talteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omenat kannattaa kerätä syksyllä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kelloja siirretään tunti eteenpäin kun siirrytään talviaikaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Happamia sanoi kettu mustikoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mansikkahillo sopii erityisesti mustan makkaran kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hibernaatio tarkoittaa talvihorrosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suomen yleisin myrkkysieni on punakärpässieni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syyspäiväntasaus tarkoittaa, että päivä ja yö ovat yhtä pitkiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omenoista ei voi tehdä mehua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syyskuussa on karkausvuonna 29 vuorokautta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Vastaukset

### Tietovisa

Testaa tietämystäsi, mitkä syksyyn liitetyt väitteet pitävät paikkansa ja mitkä ovat valheita.

O: oikein V: Väärin

O V

Jotkut linnut muuttavat syksyllä etelään	X	<input type="checkbox"/>
Varhaisperunat istutetaan peltoon syksyllä	<input type="checkbox"/>	X
Lehdet tippuvat puista sen vuoksi että puut kuolevat	<input type="checkbox"/>	X
Mustikka kypsyy puolukkaa aikaisemmin	X	<input type="checkbox"/>
Syksyllä aurinko paistaa kuumimmillaan	<input type="checkbox"/>	X
Ruska tulee puihin siksi koska ihmiset eivät kastele niitä	<input type="checkbox"/>	X
Keltavahveron toinen nimi on kantarelli	X	<input type="checkbox"/>
Syksyllä vilja kerätään talteen	X	<input type="checkbox"/>
Omenat kannattaa kerätä syksyllä	X	<input type="checkbox"/>
Kelloja siirretään tunti eteenpäin kun siirrytään talviaikaan	<input type="checkbox"/>	X
Happamia sanoi kettu mustikoista	<input type="checkbox"/>	X
Mansikkahillo sopii erityisesti mustan makkaran kanssa	<input type="checkbox"/>	X
Hibernaatio tarkoittaa talvihorrosta	X	<input type="checkbox"/>
Suomen yleisin myrkkysieni on punakärpässieni	X	<input type="checkbox"/>
Syyspäiväntasaus tarkoittaa, että päivä ja yö ovat yhtä pitkiä	X	<input type="checkbox"/>
Omenoista ei voi tehdä mehua	<input type="checkbox"/>	X
Syyskuussa on karkausvuonna 29 vuorokautta	<input type="checkbox"/>	X

## Sienijahti



- Tutki lähistöllä olevia metsiä.
- Tarkoitus on etsiä mahdollisimman monta erilaista sientä.
- Ota mukaasi sienikirja ja suurennuslasi, jonka avulla voit tunnistaa sienilajikkeita.
- Huom! Älä koske sieniin, mikäli et ole varma niiden myrkyttömyydestä.
- Ota kuva jokaisesta löytämästäsi sienestä.
- Tunnista ja nimeä sienet.
- Avaa tietokoneelta verkkosivu ja tutustu sienilajikkeisiin.
- <https://www.luontoportti.com/suomi/fi/sienet/>



## Yhdessä toteutettavat tehtävät



### Lehtien lajittelu

Kerätkää iso kasa eri värisiä puiden lehtiä kottikärryyn/kasaan. Lajitelkaa yhdessä eri väriset lehdet omiin kasoihinsa. Mitä värejä lehdistä löytyy? Kuinka monta lehteä saa kannettua kerralla, miltä lehdet tuntuvat? Tehtävässä tulee toimittua yhteistä määränpäättä kohti, liikkumista kasojen välillä sekä matalan kynnyksen vuorovaikutusta osallistujien kesken.



### Puun seuranta

Aamupalaverissa (joka päivä tai esim. kerran viikossa) katsastakaa puiden tilanne. Jokainen voi valita oman puun tai ryhmä valitsee yhdessä puun, jota tarkkaillaan säännöllisesti. Kirjoitetaan muistiin päivämäärä, ja miltä puu silloin näyttää. Onko puussa lehtiä, paljonko niitä on vai onko osa jo tippunut, minkä värisiä ne ovat, ovatko kaikki saman värisiä? Näin opitaan syksyn vaiheita puiden lehtien avulla, ja tarkastellaan hyvin tarkkoja yksityiskohtiakin. Tästä toiminnasta voi tehdä rutiinin joka vuodenajalle, tarkasteltava kohde voi vaihtua.

## Aistit

Kerätkää erilaisia asioita luonnosta yhteen kasaan, kuten lehtiä, oksia, käpyjä, juuria, kasveja, marjoja yms. Kerääntykää piiriin, ja jokainen valitsee yhden asian keskeltä itselleen ja palaa rinkiin. Vuorollaan jokainen tarkastelee ja haistaa omaa esinettään, ja kuvailee taitojensa mukaan, miltä se tuoksuu ja tuntuu? Esineitä voi käyttää jokaisella tai jokainen valitsee muutaman ja tarkastelee sitä. Vertailkaa hajuja, onko jokin paha haju, onko jokin hyvä haju? Tuoksuuko asiat eri henkilöiden mielestä erilaiselta? Löytyykö jokaiselle lempituoksu? Mikä se on? Matalan kynnyksen kommunikointia erilaisista hajuista, tuntemuksista ja kokemuksista. Ota mukaan kommunikaatiokeinoja, joilla jokainen pystyy osoittamaan kokemuksen.

Miltä syksyn marjat maistuvat tuoreena? Onko puolukka liian kirpeää? Ole varma, että tunnistat marjat.

Etsikää puitu pelto. Miltä pelto näyttää, miltä se tuntuu ja miltä se haisee? Mitä pellolla voitaisiin kasvattaa? Mitä pellolle tehdään eri vuodenaikoina? Miltä näyttää puimaton pelto? Ovatko kaikki viljat yhtä korkeita?

Menkää sateen aikana tai sen jälkeen ulos. Kuunnelkaa sadetta ulkona tai sisällä, miltä se kuulostaa? Miltä sade näyttää, tuntuu, kuulostaa, tai tuoksuu? Millaiselta sateen jälkeen ilma tuntuu?

Anna pisaran tippua ihollesi.

Miltä pisara tuntuu, onko se kylmä vai lämmin?



## Askarteluvinkit

Etsi ulkoa mahdollisimman monta erilaista puun lehteä. Kerää jokaista lehteä vähintään yksi, ja ota ne mukaasi sisälle. Sisällä tarvitset: paperin, maaleja, pensselin, kyniä. Maalaa lehti haluamallasi värillä, ja paina maalattu lehti sen jälkeen paperille, lehti on kuin leimaisin. Maalaa lehtiä eri väreillä, ja paina ne paperille. Voit myös piirtää lehden ääri viivat paperille, ja maalata viivojen sisällön. Maalaa ja piirrä vielä haluamasi maisema painettujen lehtien ympärille.

## Käpylehmäfarmi

Rakenna kävyistä, tikuista, kasveista ja muusta luonnosta löytyvästä materiaalista käpylehmä. Rakentakaa niille yhteinen laidun, jonne jokainen voi tuoda oman lehmänsä. Kokoamisessa voi käyttää avuksi myös liimaa tai narua, jotta osat pysyvät kiinni toisissaan.

## Taidenäyttely

Rakentakaa jokaiselle omat kehykset luonnosta löytyvistä puun paloista, tikuista tai oksista. Tai vaikka jäätelötikuista. Kiinnittäkää päät esim. liimalla, teipillä, narulla toisiinsa kiinni, jolloin sivut muodostavat kehykset. Etsikää ulkoa monipuolinen maasto, josta jokainen etsii oman lempipaikkansa. Osallistuja asettaa kehykset tähän kohtaan, jolloin osallistuja kehystää lempipaikkansa. Näin syntyy taidenäyttely, jonka jokainen osallistuja voi kiertää katsomassa muiden valitsemia paikkoja. Näistä kehystetyistä paikoista voi ottaa vielä kuvan, jolloin taidenäyttelyn voi siirtää myös sisälle tutkiskeltavaksi.

# Talvi

## Turvallisuus

Huomioi talvella liukkaus sekä kylmyys. Varustaudu ulos lähtiessä mahdollisuuksien mukaan esim. nastakengillä tai kävelysauvoilla. Hyödynnä hiekoitettuja teitä, ne turvaavat kulkemisen niin jaloin kuin pyörälläkin. Talvella pimeys tulee aikaisin, joten muista aikatauluttaa ja suunnitella retket etukäteen. Tutustu ennakkoon ulkoilupaikkoihin- sekä reitteihin, jotka ovat valaistut. Huolimatta vuorokaudenajasta, muista heijastimet sekä valot.

## Pukeutuminen

Talvella kerrospukeutuminen on ratkaisu tarpeenmukaiseen. Kenkien on hyvä olla varrelliset, etenkin lumen tultua maahan, sekä ylle on laitettava päähine, käsineet, huivi sekä tarpeen vaatiessa esim. villasukat. Kovalla pakkasella huomioi paleltumisen riskit.

## Aktiviteetit

Talven aktiviteetteja ovat luistelu, hiihto, laskettelu pulkalla sekä suksilla tai laudalla (vaatii välineet toteutukseen). Toimivia retkikohteita talvella ovat laavut, kodat ja nuotiopaikat. Muista ottaa mukaan evästä, juotavaa, istuinalustat ja tulentekovälineet. Tunnistakaa matkalla eläimiä, jälkiä maassa, kasveja tai puita.

Pulkkamäki: Laskettelu on mahdollista toteuttaa myös lähiympäristössä, eikä se vaadi välttämättä pääsyä laskettelukeskukseen tai valmiita välineitä. Liukurin voi valmistaa esim. jätesäkeistä.

## Jälkien etsintä



Etsi eläimen jälkiä lumessa. Ota jäljistä puhelimella kuva. Mitä muita jälkiä löydät kuin alla olevat? Ota myös niistä kuva.

Hirvi



Orava



Jänis/Rusakko



Kettu



Päästäinen



Piirroksat:  
Hanna Takala



# Tähtitaivas

- Tarkastele tähtitaivasta ulkona, kun ei ole pilviä.
  - Löydätkö erilaisia tähtikuvioita?
  - Löydätkö kirkkaimman tähden?
  - Millaisia tähtikuvioita mielestäsi taivaalle syntyy?
  - Keksi itse kuvioita ja nimeä ne.
- 
- Otava. Löydätkö taivaalta?





## Lumiukko

- Rakenna lumiukko.
- Lumiukon voi rakentaa eri kokoiseksi, tai eri muotoiseksi.
- Lumiukon suun voi muodostaa kivistä.
- Nenän voi tehdä porkkanasta, kävystä tai kepistä.
- Silmät voi rakentaa puun lehdistä ja kädet isommista oksista.
- Käytä rakentamiseen luovuutta, ja etsi erilaisia materiaaleja luonnosta.
- Voit kokeilla rakentaa lumesta myös erilaisia eläimiä tai muotoja.



## Yhdessä toteutettavat tehtävät

### Äänimaisema

Jokainen etsii ulkona sopivan kepin (1-2) sekä puun itselleen. Asettukaa rinkiin niin, että jokainen osallistuja näkee ohjaajan. Ohjaaja näyttää esimerkkiä, ja tuottaa kepillä puuta vasten koputtamalla erilaisia rytmejä. Osallistujat toistavat. Aloitus yksinkertaisilla rytmeillä. Pidemmälle mentäessä rytmi voi olla jonkun laulun tahdissa, tai ohjaaja voi itse keksiä omia rytmejään. Tärkeä tuoda onnistumisen tunnetta osallistujille, sekä luovuutta luoda itse musiikkia ja äänimaisemaa. Vuorovaikutusta voi tuoda ryhmän kesken antamalla ohjausvuoron myös osallistujille. Ääntä ja rytmiä voi tuottaa myös muilla keinoilla, mm. jalkojen töminä, taputtamalla käsiä yhteen tai muuhun kehonosaan.

### Lumienkeli

Asettukaa seisomaan rinkiin lumeen, ja kaatukaa/asettukaa makuulle lumeen. Tee lumienkeli maahan heiluttamalla maata myöden jalkojasi ja käsiäsi, muodostaen maahan lumienkelin. Kun enkeli on valmis, nouse varovasti ylös. Lumienkeleiden avulla voi tutkailla omakuvaa. Miltä kuva maassa näyttää, näytänkö minä tuolta? Minkä kokoinen olen, millaiset käteni, jalkani ja vartaloni on? Tutkailkaa erilaisia lumienkeleitä. Lumeen voi tehdä jäljen myös kävelemällä muodostaen esimerkiksi sydämen, ympyrän tai muun muodon lumeen.

### Lintujen ruokinta

Rakentakaa yhdessä lintujen ruokintapaikka. Sen voi tehdä esimerkiksi talipalloista tai auringonkukansiemenistä. Ruokinta olisi hyvä aloittaa ennen talvea. Seuratkaa yhdessä, kun linnut syövät. Katselkaa kuinka monta erilaista lintua ruokinnalla käy.

### Sulanut lumi

Kerätkää läpinäkyvään astiaan lunta ja tuokaa se sisätiloihin. Antakaa lumen sulaa ja katsokaa mitä lumesta löytyy. Oliko lumi täysin puhdasta vai oliko siellä likaa? Onko sulaneessa lumessa mahdollisesti pieniä ötököitä? Tutkikaa yhdessä mitä sulaneesta lumesta löytyy.

## Aistit

### Tunto

Etsikää luonnosta vastakohtia.

Kova vs. Pehmeä

Kylmä vs. Lämmin

Kuiva vs. Kosteaa

Löytyykö kaikkia vastakohtia?

### Kuulo

Menkää ulos kovalla pakkasella, paikkaan jossa on paljon puita ja lunta. Miltä pakkasen ja puut kuulostavat? Kuuluuko eläinten ääniä? Miltä lumi kuulostaa kun kävelet sen päällä? Kävele hitaasti rullaavalla askeleella niin, että kantapää koskettaa ensiksi maahan ja sitten muu jalkaterä, hypi sen jälkeen tasajalkaa. Kuulostaako ääni erilaiselta?

### Näkö

Etsikää ulkoa erilaisia jälkiä. Eläinten, ihmisten, autojen, pyörien, puiden. Miltä jäljet näyttävät? Mistä tiedät, että se on juuri kyseinen jälki? Tunnistatko eri eläinten jälkiä? Minne se oli matkalla? Liikkuiko se nopeasti vai hitaasti? Voitko seurata jälkiä? Kokeilkaa seurata jälkiä.

## Askarteluvinkit

### Lumipallolyhty

Rakenna lumipalloista lyhty ulos. Pyörittele lumesta keskenään samankokoisia palloja ja kasaa pallot päällekkäin niin, että ne muodostavat lyhdyn. Lyhdyn sisälle voi laittaa kynttilän, jonka valo hehkuu lyhdyn raoista kauniisti. Lumilyhty on oiva koriste esim. ulko-oven viereen.

### Jäälyhty

Erilaisia lyhtyjä voi rakentaa myös maitopurkeissa. Jäädytä vettä maitopurkkiin ja niitä käyttää ”tiiliskivinä” ja rakenna erilaisia rakennelmia, kuten lyhtyjä. Myös vesisankoon voi laittaa vettä ja jäädyttää sen. Lyhtyjen sisälle sopii erilaiset kynttilät valontuojaksi.

### Lumilinna

Rakentakaa yhdessä lumilinna. Ennen linnan rakentamista huolehdi, että lunta on satanut riittävästi. Lumilinnan voi rakentaa esim. sahaamalla lumesta kuutioita, joita kasataan päällekkäin ja vierekkäin esim. ympyrän muotoon.

### Joulukranssi

Askarrelkaa joulukranssi oveen. Kranssin voit rakentaa pajuista, kävyistä, havuista. Koristeina luonnosta toimii mm. kävyt, lehdet ja marjat. Koristeina toimivat myös kulkuset, koristenauhat, kuivatut hedelmät, valoketjut, joulupallot. Kiinnittämiseen voi käyttää kuumaliimaa, teippiä, niittejä, rautalankaa.



## Kaikkien vuodenaikojen tehtäviä

### Luontovalokuvaus

Valokuvaa lempiasioitasi luonnossa. Ne voivat olla muun muassa hyönteinen, pilvi, vesi, hämähäkin seitti, lintu, polku, puu, ruoho, eläin, jostakin keltaisesta (jokin väri), muta, neulanen, linnunpesä, marjoista, sienestä, puun lehti, höyhen, sammal, käpy, kukka, hiekka, jostain karvaisesta (jokin pinta). Valokuvaa eri kohteita. Näistä voi tehdä esimerkiksi kuvakollaasin tai valokuvanäyttelyn

### Taidetta luonnon avulla

Käytä tarvikkeina ainoastaan luonnosta löytyviä asioita. Maalit ja liimat ovat sallittuja. Hyödynnä keppejä, lehtiä, käpyjä yms. Paperille voi liimata, maalata, piirtää tai teipata haluamiaan asioita. Paperille voi kuvastaa esimerkiksi sen hetkistä mielialaansa luonnon materiaaleilla.

### Maa pullossa

Kerää pullo täyteen luonnosta löytyvillä materiaaleilla: hiekka, sammal, oksa, kukka, ruoho. Täytettyäsi pullon tutki pyörittelemällä pulloa, millaisia eri kerroksia ja materiaaleja luonnosta löytyy

### Puun kasvaminen

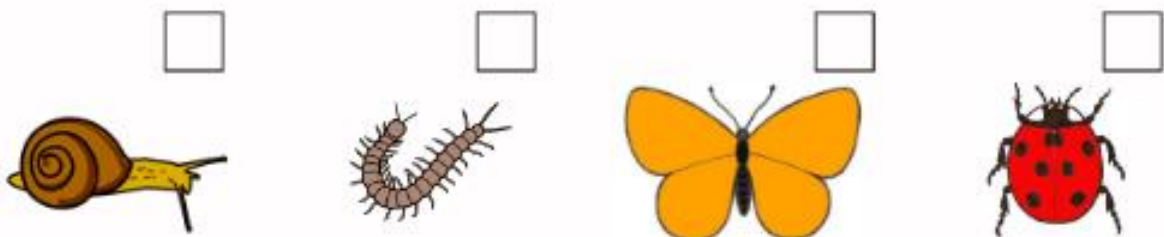
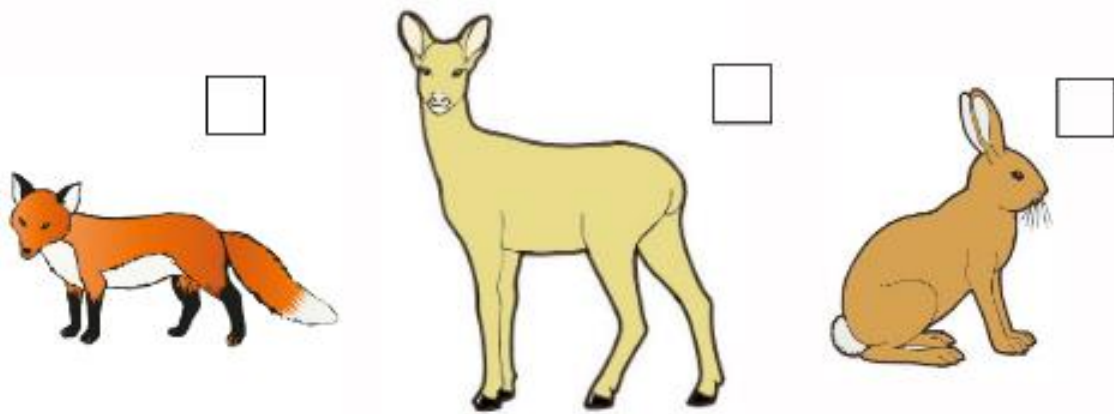
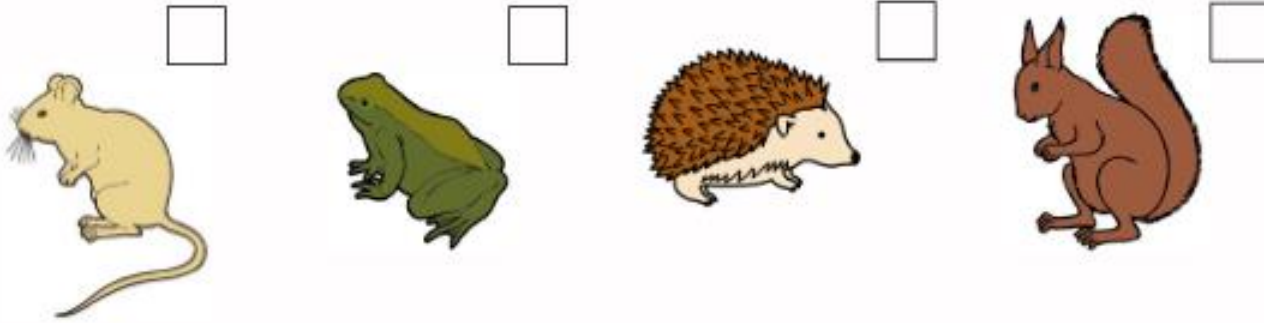
Tutkikaa eri kasvuvaiheissa olevia kasveja ja puita. Mitä kasvuvaiheita tunnistatte? Mistä vaiheen tunnistaa? Miltä puu näyttää nuorena, tai vanhana.

### Luontoruno

Etsi suosikkipaikkasi metsässä tai luonnossa. Kirjoita kolme sanaa mitkä sinulle tulevat ensimmäisenä mieleen. Kirjoita tarina tai runo, missä nämä sanat esiintyvät.

## Oletko nähnyt näitä?

Piirrä rasti ruutuun mikäli olet joskus nähnyt kyseisen eläimen. Etsi ja tunnista eläimiä luonnossa.



## Lähteet

Kettu: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, muokkaus Kirsi Alastalo, muokattu versio alkuperäisestä.

Leppäkerttu: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Koivu: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Lehti: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Kuusi: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Käpy: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Paxtoncrafts Charitable Trust.

Kuusenkäpy: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Neulainen: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Pihlaja: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, muokattu versio alkuperäisestä.

Pihlajanmarja: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, muokattu versio alkuperäisestä.

Hämähäkinseitti: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Orvokki: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Sieni: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Heidi Ahlström.

Linnunpönttö: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera.

Sammakko: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Sammal: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Tammenterho: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Paxtoncrafts Charitable Trust.

Voikukka: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Aino Ojala.

Kivi: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Mustikka: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Saniainen: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Linnunsulka: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Mänty: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Hiiri: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Siili: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Orava: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Kauris: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Jänis: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.

Etana: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Tuhatjalkainen: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC.

Perhonen: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen.