

OPINNÄYTETYÖ

Sosiaalinen puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa

Maija Salmenpää

Yhteisöpedagogi (AMK)
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(11/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogin koulutus (AMK)

Tekijä: Maija Salmenpää
Opinnäytetyön nimi: Sosiaalinen puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa
Sivumäärä: 58 ja liitteenä menetelmäopas 35 sivua
Työn ohjaaja(t): Minna Rajalin
Työn tilaaja(t): Green Care -keskus Könkkölä ry

Työn tilaajana on Green Care -keskus Könkkölä ry, joka tarjoaa kuntouttavaa työtoimintaa luonto- ja eläinavusteisesti työpajatoiminnan muodossa. Opinnäytetyö vastaa kentältä nousseeseen tarpeeseen kehittää opas sosiaalisesta puutarhatoiminnasta kuntouttavan työtoiminnan näkökulmasta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu Green Care -käsitteestä, luonnon hyvinvointivaikutuksista, puutarhatoiminnasta sekä kuntouttavasta työtoiminnasta.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin benchmarking-menetelmää ja kävelyhaastattelua. Benchmarking-menetelmällä etsittiin hyviä käytänteitä ja toimintatapoja puutarhatoiminnan toteuttamiseen. Kävelyhaastattelun avulla kerättiin tietoa puutarhatoiminnan konkreetisesta sisällöstä. Kerättyä aineistoa analysoitiin laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmää hyödyntäen teemoittelemalla ja laadullisen analyysin tueksi kvanfioimalla aineistoa. Teemoja vertailtiin benchmarking-prosessin mukaisesti.

Tutkimus tuotti tietoa siitä, mitä suomalainen puutarhatoiminta sisältää ja mitä edellytyksiä toiminnan toteuttamiselle on. Puutarhatoiminnassa on 5–25 osallistujaa ja työntekijöiden määrä vaihtelee yhdestä kahteen. Toimintaympäristö määrittelee puutarha-alan osaamisen vaatimuksia ja tutkimuksen tulosten mukaan toimintaa voidaan toteuttaa myös ilman puutarha-alan ammatillista osaamista. Ohjaajalla on merkittävä rooli sosiaalisen turvallisuuden luomisessa, johon liittyy olennaisesti kohtaamisen taito.

Opinnäytetyön tuloksena on opas ”Sosiaalinen ja kuntouttava puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa”. Opas rakennettiin vastaamaan kysymyksiin mitä puutarhatoiminta on, miksi sitä kannattaa tehdä ja miten sitä tehdään. Oppaassa avataan Green Care -käsitettä, keskeiset teoriat luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Kuntouttava työtoiminta on jaettu kolmeen osa-alueeseen: varsinaiseen työtoimintaan, osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen sekä yksilön tukeminen. Opas sisältää konkreettisia menetelmiä puutarhatoiminnan toteuttamiseen ja puutarhan hyödyntämiseen toiminnan ympäristönä.

Asiasanat: Green Care, kuntouttava työtoiminta, puutarhan hoito, hyvinvointi

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in NGO and youth work

Author: Maija Salmenpää
Title: Social horticulture in rehabilitative work activities
Number of Pages: 58 and an attached method guide of 35 pages
Supervisor(s): Minna Rajalin
Commissioned by: Green Care -keskus Könkkölä ry

The purpose of this thesis was to collect information what social gardening activities are, why it is worth doing and how to do it. The thesis was commissioned by Green Care -keskus Könkkölä ry, which produces rehabilitative work for people of working age. Green Care refers to nature-based methods to improving overall well-being and quality of life. Nature-based and animal assisted methods are used in Könkkölä's workshop activities.

The thesis responds to the need to develop a guide to social gardening from the perspective of rehabilitative work activities. The theoretical framework of the thesis is based on the concept of Green Care, the effects of nature on well-being, gardening activities and rehabilitative work activities.

The data were collected using a benchmarking method from six different actors and a walking interview with the gardener of the Green Care -keskus Könkkölä ry. Information was collected through a visit, a Webropol survey and websites. The data were analyzed using qualitative content analysis and benchmarking method analysis.

The study provided information on what Finnish horticultural activities involve and what the prerequisites are for carrying out the activities. There are 5 to 25 participants in gardening activities and the number of employees varies from one to two. The operating environment defines the requirements for competence in the horticultural sector, and according to the results of the study, operations can also be carried out without professional competence in the horticultural sector. The instructor has a significant role to play in creating social security, which is linked to the skill of encounter.

The product of the thesis is a guide called Social and rehabilitation horticulture in rehabilitative work activities. The guide opens up the concept of Green Care, key theories of natural well-being effects, and rehabilitative work activities. Rehabilitative work activities is divided into three areas: actual work, inclusion and social empowerment, and support for the individual. The guide contains concrete methods for carrying out gardening activities and utilizing the garden as an activity environment.

Keywords: Green Care, benchmarking, rehabilitation, horticulture

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|---|--|----|
| 1 | HYVINVOINTIA PUUTARHATOIMINNASTA | 6 |
| 2 | GREEN CARE -KESKUS KÖNKKÖLÄ RY | 8 |
| | 2.1 Könkkölän tila – torpasta Green Care -keskukseksi | 8 |
| | 2.2 Työpajatoiminta | 10 |
| 3 | KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA | 12 |
| | 3.1 Aktivointisuunnitelma ja monialainen työllistymissuunnitelma | 13 |
| | 3.2 Kuntouttavan työtoiminnan sisältö ja arviointi | 14 |
| 4 | GREEN CARE | 16 |
| | 4.1 Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit | 18 |
| | 4.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja elpymisen teorialat | 20 |
| | 4.3 Sosiaalinen ja terapeuttilinen puutarhatoiminta | 23 |
| | 4.4 Ohjaajan rooli ja turvallisuustekijät puutarhatoiminnassa | 25 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT | 28 |
| | 5.1 Benchmarking | 28 |
| | 5.2 Benchmarking puutarhatoiminnan kartoittamisessa | 32 |
| | 5.3 Kävelyhaastattelu | 35 |
| | 5.4 Aineiston analysointi | 38 |
| 6 | TULOKSET | 42 |
| | 6.1 Benchmarking | 42 |
| | 6.2 Kvantifiointi | 44 |
| | 6.3 Sosiaalinen puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa | 45 |

| | |
|---|----|
| 6.4 Kävelyhaastattelu | 47 |
| 7 POHDINTA..... | 49 |
| 7.1 Opinnäytetyön prosessi ja arviointi | 49 |
| 7.2 Yhteisöpedagogi kuntouttavassa puutarhatoiminnassa..... | 52 |
| LÄHTEET | 53 |

1 HYVINVOINTIA PUUTARHATOIMINNASTA

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen on noussut viime aikoina esiin, vaikka kyseessä ei ole aivan uusi asia. Esimerkiksi jo egyptiläiset hovilääkärit määräsivät puutarhakävelyjä, myöhemmin luostarit kasvattivat lääkeyrttejä, 1300-luvulla yllirasittuneet pyhiinvaeltajat asettuivat Geel'in paikkakunnalle, jossa kyläläiset hoivasivat heitä luontoympäristöä käyttäen (Salovuori 2014, 12). Suomeen rakennettiin vuonna 1841 Lapinlahden sairaala, joka on yksi Euroopan vanhimmista psykiatrisista hoitolaitoksista. Lapinlahden sairaalan alue on sittemmin pienentynyt ja viljelysmaat kadonneet, mutta alusta alkaen puiston ja puutarhan merkitys on noussut potilaiden kertomuksissa esiin. (Lapinlahden lähde 2021.) Yleisesti psykiatrisessa hoidossa hyödynnettiin puutarha- ja maatilaympäristöjä potilaiden kuntouttamisessa aina 1950-luvulle, kunnes uudet lääkkeet keksittiin. Vasta viime vuosina puutarhatoiminnan terapeuttinen vaikutus on alettu nähdä uudelleen. (Lindén 2003, 14.) Halusin opinnäytetyön avulla nostaa aiheen esiin ja tuoda sen näkyväksi yhteisöpedagogien työkentälle.

Suoritin kaksi harjoittelua Green Care -keskus Könkkölässä, puutarhatoiminnasta kiinnostuneille suunnatussa Versopajassa. Tämän käytännön kokemuksen kautta kiinnostuin luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta eli Green Care -toiminnasta. Green Care -palveluissa luontoa käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Green Care Finland ry 2021a.) Harjoitteluiden aikana nousi idea opinnäytetyöstäni eli siitä, kuinka sosiaalista puutarhatoimintaa voidaan hyödyntää kuntouttavassa työtoiminnassa. Harjoitteluni osoittivat, että ilman ammatillista puutarha-alan osaamista, pystyisin kuitenkin toteuttamaan pienimuotoista puutarhatoimintaa. Keskustellessani ideasta Könkkölän tilan Green Care -toiminnankehittäjä Anna Rimpin kanssa, kävi ilmi, ettei puutarhatoiminnan ja kuntouttavan työtoiminnan yhdistelmästä ole olemassa oppaita.

Tuohimetsän ja Rantasen (2018) ”Puutarhan iloa ja voimaa – Green Care puutarhassa” osuu kategoriassa lähimmäksi. Julkaisu käsittelee Green Care -puutarhaympäristöjä Keski-Suomessa ja siitä piti ensin tulla opas. Koska valmiita toimintaympäristöjä oli vähän tai ne olivat sijainniltaan haasteellisia, heidän julkaisustaan muodostui enemmän yleistietoa sisältävä julkaisu, jossa esitellään Green Care -puutarhatoimijoita Keski-Suomessa. Kuntouttavaan työtoimintaan siinä ei perehdytä.

Opinnäytetyötäni ohjaavat tutkimuskysymykset, joiden avulla pyrin selvittämään:

- 1) Mitä sosiaalinen puutarhatoiminta on?
- 2) Miksi sitä kannattaa tehdä?
- 3) Miten sitä tehdään?

Opinnäytetyöni perusta rakentuu teoriasta, joka sisältää tutkimuksia ja julkaisuja Green Care -menetelmistä, luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä kuntouttavasta työtoiminnasta. Keräsin aineistoa vertailukehittämällä eli benchmarking-menetelmällä ja kävelyhaastattelulla. Aineiston analysointi tapahtui laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmiä käyttäen, teemoittelemalla ja vertailemalla. Teemoittelun lisäksi kvantifioin aineistoa, joka tuotti minulle lisätietoa esimerkiksi puutarhatoiminnan vaikutuksista mielen rauhoittumiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena tein oppaan ”Sosiaalinen ja kuntouttava puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa”. Oppaan tavoitteena on innostaa, herättää ajatuksia ja antaa konkreettisia vinkkejä puutarha- ja luontoavusteisesta toiminnasta kiinnostuneille. Oppaassa avataan Green Care -käsitettä, sosiaalista ja kuntouttavaa puutarhatoimintaa sekä luonnon hyvinvointivaikutuksia. Se sisältää konkreettisia menetelmiä puutarhatoimintaan, mutta myös sosiaaliseen vahvistamiseen sekä yksilötyöskentelyyn, ja miten puutarhatoiminnan elementtejä voi niissä hyödyntää. Opas on tarkoitettu kuntouttavan työtoiminnan toimijoille, jotka haluavat hyödyntää luontoa ja puutarhatoimintaa omassa työssään. Puutarhatoimintaa määrittelee toiminnan ympäristö ja isompien kohteiden, joissa työskentelee puutarha-alan ammattilainen, kannattaakin hyödyntää oppaasta sosiaalisen vahvistamisen ja yksilötyöskentelyn menetelmiä. Oppaassa esitellyt puutarhaan liittyvät työt ja harjoitteet on suunnattu enemmän heille, joilla ei ole toiminnassaan puutarhaa tai suurta pihalueta.

Yhteisöpedagogit työskentelevät lähes poikkeuksetta ihmisten kanssa hyvin monipuolisissa tehtävissä. Yhteisöpedagogeilla olisi kaikki mahdollisuudet toteuttaa luontoavusteista toimintaa, joka edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

2 GREEN CARE -KESKUS KÖNKKÖLÄ RY

Green Care -keskus Könkkölä sijaitsee Keski-Suomessa Jyväskylän kaupungissa. Könkkölän tila sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien päässä Köhniönjärven rannalla aivan kaupungin kupeessa, mutta maaseutumaisessa rauhassa. Tilan hirsinen päärakennus on rakennettu talkoovoimin vuonna 1949 ja sen lisäksi pihapiirissä on kaksi saunaa ja kesäisin avoinna oleva kunnallistekniikan museo. (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021a.)

Green Care -keskus Könkkölä ry on perustettu vuonna 2016 Sovatek-säätiön, Jyväskylän katulähettyksen ja Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n (KYT) toimesta. Yhdistys ylläpitää toimintaa, tiloja ja ympäristöä Könkkölän tilalla ja sen tavoitteena on järjestää työllistämistoimintaa sekä edistää luontohyvinvointialaa. (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021b.) Green Care -keskus on PAIKKO-tunnistettu oppimisympäristö (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021a). PAIKKO on osaamisen tunnistamiseen kehitetty järjestelmä, jonka avulla voidaan suorittaa eri tutkinnon osia ammatillisesta koulutuksesta. Se perustuu tutkintojen perusteisiin, jolloin omaa osaamista voidaan verrata yleisiin määritelmiin. Tunnistetussa oppimisympäristössä suoritettua työskentelyjakson aikana havaitusta oppimisesta voidaan kirjoittaa PAIKKO-osaamistodistus. Todistuksen avulla oma osaaminen tulee näkyväksi ja todistuksen avulla voidaan arvioida mahdollisuuksia suorittaa tutkinto ja lyhentää koulutuksen kestoa. (Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry 2021.)

Green Care -keskus Könkkölässä asiakkaat voivat osallistua myös VALO-valmennukseen (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021a). VALO-valmennuksen avulla suoritetaan ammatillisen tutkinnon osia tai jopa kokonaisia tutkintoja. Valmennus etenee yksilöidyn aikataulun mukaisesti valmentajan tuella ja oppiminen tapahtuu aidoissa työympäristöissä. (Valo-Valmennusyhdistys ry 2021.)

2.1 Könkkölän tila – torpasta Green Care -keskukseksi

Köhniönjärven alue oli vielä 1700- ja 1800-luvuilla soista korpimetsää. Jyväskylän ja ympäristön matkaopas vuodelta 1912 sisältää ensimmäisen maininnan Könkkölän torpasta:

Harmaine somaan sikermään järjestettyine asuin-, karja-, ja talousrakennuksineen, tuon kauniin metsäjärven rannalla on tämä torppa tyypillinen kuva keskisuomalaisen takamaaeläjän idyllisestä pienkodista. (Kopra 2020a.)

Myöhemmin 1940-luvulla Könkkölää, silloista Mustamäen tilaa, asutti torppari, joka yrityksistään huolimatta ei saanut torppaa lunastetuksi itselleen. Jyväskylän kaupunginvaltuusto luovutti tontin ammattijärjestöjen käyttöön, mutta salli torppari Lintisen jäädä vielä asumaan tilalle. Vuonna 1948 torppari Lintinen muutti pois vieden mukaan torppaan kuuluvat rakennukset. (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021a; Kopra 2020a.)

Jyväskylän kaupunginvaltuusto luovutti Könkkölän tilan uusille omistajilleen vuonna 1947. Könkkölän tilan toiminta vaihtui virkistytymis- ja vapaa-ajan viettopaikaksi Lintisen lähdettyä. Tilan uudet omistajat – Jyväskylän Kunnantyöläisten ammattiosasto ry, Jyväskylän kaupungin viran- ja toimenhaltijat ry ja Jyväskylän kunnallisvirkamiesyhdistys ry – aloittivat tilalla rakennustyöt talkoovoimin. Ensimmäisinä rakennettiin meille suomalaisille tärkeimmät, eli saunat miehille ja naisille. Miesten sauna kuitenkin paloi kesällä 1975 ylikuumenemisen vuoksi, mutta jo samana kesänä sauna rakennettiin uudelleen ja on edelleen toiminnassa. (Kopra 2020b.)

Könkkölän tilan päärakennus pystytettiin sekin talkootyönä ja rakennusmateriaalit olivat pääosin lahjoituksia tai kierrätettyä materiaalia. Könkkölän tilan pihapiiriin on tuotu erilaisia rakennuksia muualta Jyväskylästä, joista suurin on hyöryjyräntalli. Talli toimi 1940-luvulla varastona sekä kokoontumis- ja yöpaikkana. Pihapiiristä löytyy Sillanpään vilja-aitta ja Mannilan aitta, jotka edustavat lajiensa viimeisimpiä Jyväskylän seudulla. Vanha kaivokoppi on siirretty kirkkopuistosta, jossa se toimi 1800-luvulla hevostenjuottoon tarkoitetun kaivon suojana. (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021a; Kopra 2020b; Kopra 2020c.)

Kaupungin henkilöstön toiminta oli aktiivista ja Könkkölässä pidettiin niin tansseja, hiihtokilpailuja, virkistyspäiviä, jumppatunteja kuin lastenleirejäkin. Henkilöstöllä oli mahdollisuus vuokrata pieni alue omaa kasvimaata varten. Ajansaatossa kaupunki, ja sitä mukaa henkilöstön määrä kasvoi, ja yhteisöllisyys alkoi hiipua. ”Könkkölästä huolehti se kuuluisa joku muu” ja tila alkoi rapistua. (Green Care -keskus Könkkölä ry 2015a.)

Keskisuomalaisen mielipidekirjoituksessa kritisoidaan päätöstä luovuttaa Könkkölän tila pitopalveluyrittäjälle (Nykänen 2012). Jokinen (2013) puolestaan uutisoi vuotta myöhemmin Könkkölän palaamisesta takaisin kaupungille. Jyväskylän kaupungin ja Sitran Kohti resurssiviisautta -hankkeen myötä Könkkölässä aloitettiin Nuorten Taidetyöpajan Green Care -toiminta. Toiminnan tavoitteena oli luoda Könkkölään Green Care -oppimisympäristö, jossa olisi työkokeilupaikkoja, kuntouttavaa työtoimintaa sekä kouluille ja päiväkodeille erilaisia

oppimisen ympäristöjä ja harjoittelupaikkoja. Könkkölän tila toimi jälleen Jyväskylän kaupungin henkilöstön virkistyspaikkana. (Jokinen 2013.)

Kaupunginvaltuusto kuitenkin kumosi henkilöstön käyttöoikeuden Könkkölän tilalle vedoten talkoovoimien riittämättömyyteen tilan ylläpidossa sekä virkistyskäytön vähäiseen määrään. Henkilöstölle jäi mahdollisuus osallistua henkilöstöjärjestöjen ylläpitämiin saunavuoroihin kesäkaudella. (Jyväskylän kaupunki 2016.) Vuonna 2016 Jyväskylän kaupunki haki Könkkölän tilalle kehittäjäkumppania työllistämisen- ja oppimiskeskuksen toimintaan ja käytännössä tämä tarkoitti rakennusten myymistä tontin jäädessä kaupungin omistukseen. Kehittäjäkumppaniksi valittiin ainoan tarjouksen jättänyt Green Care -yhdistys. (Salminen 2016.) Green Care -keskus Könkkölä ry oli syntynyt.

2.2 Työpajatoiminta

Työpajatoiminta alkoi Könkkölässä henkilöstöjärjestöjen tuella ennen kuin tilan varsinainen kohtalo oli selvillä. Ensimmäinen Lumo-paja aloitti maaliskuussa 2015 alkaen muodostaa tulevalle toiminnalle pohjaa. Lumolaiset osallistuivat muun muassa Kunnon työt -hankkeen toimijoiden kanssa Könkkölän piha-alueen kunnostamiseen. (Green Care -keskus Könkkölä ry 2015b; 2015c.)

Toiminnan kehittyessä pajatoiminta lisääntyi ja tänä päivänä Green Care -keskus Könkkölässä tarjotaan työpajatoimintaa, jossa käytetään monipuolisesti luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021a). Työpajoja on kuusi erilaista, joista jokaisella on omannäköistä toimintaa. Lumo-paja on edelleen voimissaan ja siinä tehdään vierailuja luonto- ja kulttuurikohteisiin sekä retkeillään lähiseuduilla, vahvistaen samalla arjen hallintaa ja sosiaalisia taitoja. Verso on tarkoitettu puutarhanhoidosta kiinnostuneille ja siellä tehdään erilaisia puutarhatöitä Könkkölän piha-alueella. Töihin kuuluu esimerkiksi kasvimaan hoitoa, istuttamista ja niiden hoitoa sekä metsäpuutarhan rakentamista. Talvikaudella toiminta siirtyy enemmän sisätiloihin, jolloin Versossa keskitytään suunnittelemaan seuraavaa kasvukautta, työskennellään luonnonmateriaalien kanssa ja tilanteen salliessa käydään vierailuilla puutarha-alan yrityksissä. Keittiö- ja siivouspaja tekee Könkkölässä avustavia keittiötöitä sekä tilojen, erityisesti päätalon ylläpitosiivousta. Paja on suunnattu alasta kiinnostuneille tai alalle hakeutuville ja keittiössä pääsee opettelemaan myös ammattikeittiöihin tarkoitettujen astianpesukoneen ja uunin käyttöä. (Green Care -keskus Könkkölä ry 2021d.)

Reitti- ja eläintyöpaja jakautuvat syksyllä järjestettävään Reitti-tiimiin ja keväällä järjestettävään Eläintyötiimiin. Reitti suunnittelee tuotteita Könkkölän elämys- ja luontopalveluihin. Eläintyötiimi on vastuussa eläinavusteisesta toiminnasta, jossa on mahdollisuus kouluttaa myös oma lemmikki eläinavusteiseen toimintaan. Kummassakin työpajassa voi suorittaa osia luonto- ja ympäristöalan perustutkinnosta. Piha-paja huolehtii Könkkölän tilan ulkotöistä, huoltaa työvälineitä ja osallistuu aktiivisesti Könkkölän yhteisvastuullisiin töihin. Talvisin toiminta painottuu lumi- ja liukkaudenestotöihin, kesällä ja syksyllä toimintaan kuuluu puutarha-, metsä-, ja puutyöt sekä pienimuotoisia rakennustöitä. Piha-pajalla on mahdollista suorittaa kiinteistöalan perustutkinnonosa: piha- ja ulkoalueiden hoitaminen. (Mt.)

Media-paja huolehtii Könkkölän tilan sosiaalisen median sisällöstä. Olennainen osa pajan toimintaa ovat luontokuvaukset ja painetun aineiston tuottaminen Green Care -keskuksen tarpeisiin. Media-pajassa on mahdollista toteuttaa myös omia pienimuotoisia projekteja. Näiden lisäksi Könkkölässä on kesäisin tarjolla kaksi pajaa. Fauna hoitaa Könkkölän tilalla kesäkaudella olevia eläimiä, kunnostaa niiden ympäristöä sekä vierailee eläinalan yrityksissä ja oppilaitoksissa. Museopajan vastuulla on kunnallistekniikan museon opastus- sekä työtehtävät ja museopajalla voi suorittaa opastuspalvelut-tutkinnonosa. (Mt.)

3 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA

Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminta on kuntouttavaa työtoimintaa. Kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu pitkään työttömänä olleille henkilöille. Sen tavoitteena on edistää asiakkaan toimintakykyä, vahvistaa arjenhallintaa, ehkäistä syrjäytymistä ja parantaa mahdollisuuksia osallistua työllistymistä edistäviin toimiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Kuntouttavaa työtoimintaa säätelee laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) sekä sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Koska kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu, toimintaan sovelletaan lakia sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/200). Kuntouttava työtoiminta kuuluu myös työttömyysturvalain (1290/2002) piiriin. (Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamiseksi 13/2020.)

Kuntouttavaa työtoimintaa järjestää kunta. Kunta voi tuottaa palvelun itse tai tehdä yhteistyösopimuksen toiminnan järjestämiseksi toisen kunnan, kuntayhtymän, rekisteröidyn yhdistyksen, rekisteröidyn säätiön, valtion viraston tai rekisteröidyn uskonnollisen yhdyskunnan kanssa. Yritykset eivät voi järjestää kuntouttavaa työtoimintaa eikä asiakkaiden tekemää työtä voi hyödyntää taloudellisen edun tavoittelemiseen. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001, 13§.) Koska kuntouttava työtoiminta on sosiaalipalvelu, asettaa se tiettyjä ehtoja toiminnan tuottamiseen. Kunnan sosiaalityöntekijöillä on kokonaisvastuu, mutta myös kuntouttavan työtoiminnan ohjaajat opastavat asiakasta. Asiakkaan oikeus hyvään sosiaalihuoltoon edellyttää henkilöstön asianmukaista koulutusta sekä hyvää moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden kesken. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Kuntouttavan työtoiminnan laki (189/2001) uudistui 1.1.2021 ja sen keskeisimmät muutokset koskevat asiakkaan tukea ja ohjausta sekä kuntouttavan työtoiminnan sisältöä (Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamiseksi 13/2020). Aiemmin laki ei ole määritellyt toiminnan sisältöä yksityiskohtaisesti vaan toiminnan suunnittelu on tapahtunut paikallistasolla TE-toimiston, kunnan, sosiaalihuollon ja asiakkaan kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 47–48). Kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuuteen kuuluu elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita. Uuden lain myötä asiakkaan suunnitelmaan tulee kirjata myös asiakkaan tarvitsema tuki ja ohjaus sekä toiminnan tavoite. Lisäys lakiin mahdollistaa tuki- ja ohjauspalveluiden

hankkimisen yritykseltä, mutta muita kuntouttavan työtoiminnan osa-alueita ei edelleenkään voi hankkia yritykseltä. Kolmas sektori voi toimia kaikissa kuntouttavan työtoiminnan sisällöissä. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Kuntouttavan työtoiminnan suunnittelu on yksilöllistä ja se on kohdennettava henkilölle mielekkäisiin ja tarpeeksi vaativiin toimintoihin toimintakyvyn ja osaamisen mukaisesti. Työtoiminta ei saa loukata asiakkaan uskonnollista tai eettistä vakaumusta. Kuntouttava työtoiminta ei voi korvata virka- tai työsuhteessa tehtävää työtä eikä se saa aiheuttaa työntekijöiden irtisanomisia, lomauttamista tai työolosuhteiden heikentymistä. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.)

3.1 Aktivointisuunnitelma ja monialainen työllistymissuunnitelma

Kuntouttavaan työtoimintaan ohjaututaan joko aktivointisuunnitelman tai monialaisen työllistymissuunnitelman kautta. Aktivointisuunnitelma laaditaan yhteistyössä asiakkaan, TE-toimiston ja kunnan kanssa. Mikäli asiakas saa työttömyysetuutta, TE-toimisto aloittaa suunnittelun ja jos asiakas saa toimeentulotukea, suunnittelun aloittamisesta vastaa kunta. TE-toimisto vastaa aktivointisuunnitelman käynnistämisestä myös siinä tapauksessa, jos asiakas saa kumpaakin etuutta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Aktivointisuunnitelma laaditaan työttömille, joille on tehty työllistymissuunnitelma. **Alle 25-vuotiaille** tehdään aktivointisuunnitelma, kun henkilö on saanut työttömyysetuutta 180 päivää viimeisen vuoden aikana tai henkilö on saanut 500 päivän työttömyyspäivärahakauden ajan työttömyyspäivärahaa tai henkilölle on tehty työnhakijan haastattelu ja henkilön pääasiallinen toimeentulo on viimeisen neljän kuukauden aikana ollut työttömyydestä seurannut toimeentulotuki. **Yli 25-vuotiaille** aktivointisuunnitelma tehdään, kun henkilö on saanut työttömyysetuutta 500 päivää tai henkilö on 500 päivän työttömyyspäivärahakauden jälkeen saanut työttömyysetuutta vähintään 180 päivältä tai henkilön pääasiallinen toimeentulo on viimeisen vuoden aikana ollut työttömyyden vuoksi toimeentulotuki. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Aktivointisuunnitelmassa tulee ensin selvittää mahdollisuus osallistua työ- ja elinkeinotoimiston palveluihin. Mikäli henkilön toimintakyky ei ole riittävä TE-toimiston tarjoamiin palveluihin, asiakas ohjataan kuntouttavaan työtoimintaan, toimintakykyä

edistävään toimintaan tai terveydenhuollon piiriin. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Aktivointisuunnitelma sisältää tiedot henkilön koulutuksesta ja työurasta, arvion aikaisempien työvoimapaikoiden vaikuttavuudesta, arvion aikaisemmista työllistymissuunnitelmista ja muista kunnan tekemien suunnitelmien toteutumisesta sekä aktivointiin liittyvät toimenpiteet. Toimenpiteitä ovat esimerkiksi työtarjoukset, kuntouttava työtoiminta, terveys-, kuntoutus- ja koulutuspalvelut. Kun aktivointisuunnitelma tai monialainen työllistymissuunnitelma sisältää kuntouttavaa työtoimintaa, tulee suunnitelmasta ilmetä kuntouttavan työtoiminnan tavoite, toiminnan kuvaus ja järjestämispaikka. Suunnitelmaan merkitään työtoiminnan päivittäinen ja viikoittainen kesto, aloitusajankohta, toiminnan pituus, ja määritellään asiakkaan tarvitsema tuki ja ohjaus. Suunnitelmasta tulee ilmetä myös henkilölle tarjottavat muut sosiaali- ja terveyspalvelut, kuntoutus- ja koulutuspalvelut sekä ajankohta, jolloin arvioidaan toiminnan vaikutuksia ja päätetään jatkotoimenpiteistä. Henkilöllä on velvollisuus osallistua suunnitelman tekemiseen sekä kuntouttavaan työtoimintaan, jos hän täyttää laissa määritellyt tekijät. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Kuntouttavan työtoiminnan lakia (189/2001) ei sovelleta henkilöön, joka on oikeutettu kotouttamissuunnitelmaan.

Kuntouttavaan työtoimintaan voidaan ohjautua myös työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun (TYP) kautta. Tässä yhteistoimintamallissa TE-toimisto, kunta ja Kansaneläkelaitos tekevät yhteistyötä tarjoten eri viranomaisten palveluja yhden asiointikanavan kautta. Monialaisessa yhteispalvelussa kartoitetaan henkilön palveluntarpeita ja suunnitellaan palvelupolkua. Asiakkaan kanssa laaditaan monialainen työllistymissuunnitelma, joka korvaa aktivointisuunnitelman. Kaikki monialaisen yhteispalvelun asiakkaista eivät hyödy kuntouttavasta työtoiminnasta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b; Työ- ja elinkeinoministeriö 2021.)

3.2 Kuntouttavan työtoiminnan sisältö ja arviointi

Kuntouttava työtoiminta on erilaisten palveluiden muodostama kokonaisuus, jolla tuetaan henkilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. Se voi olla muodoltaan yksilö- tai ryhmätoimintaa ja sitä voidaan toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä. Toimintaan tulee aina sisältyä asiakkaan tarvitsema tuki ja ohjaus, joka tulee kirjata asiakkaan suunnitelmaan.

Kuntouttava työtoiminta sovitetaan yhteen henkilön muiden palveluiden kanssa. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.)

Kuntouttava työtoiminta räätälöidään yksilöllisesti huomioiden asiakkaan toimintakyky. Toiminta suunnitellaan mielekkäisiin, mutta riittävän vaativiin tehtäviin. Toisille kuntouttava työtoiminta on jo lähellä varsinaista työelämää ja toisille toiminta sisältää arjen hallintataitojen opettelua ja säännöllisen päivärytmin saavuttamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 47–48.) Asiakkaalle tarjottava tuki ja ohjaus voi tarkoittaa esimerkiksi työhönvalmennusta, työelämätaitojen sekä sosiaalisten suhteiden vahvistamista ja vuorovaikutustaitojen edistämistä. Tuki ja ohjaus voidaan järjestää eri tavoin, mutta myös osana työpajatoimintaa. (Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamiseksi 13/2020.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020, 4, 19) teettämän kuntakyselyn mukaan yleisin kuntouttavan työtoiminnan toteuttamistapa on työllistämisyksiköissä, joihin työpajatoiminta lukeutuu.

Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään 3–24 kuukauden jaksoksi yhdestä neljään päivään viikossa ja työtoiminnan tulee kestää vähintään neljä tuntia päivässä. Kuntouttavaa työtoimintaa voidaan jaksottaa peräkkäin. Asiakkaan suostumuksella toimintaa voidaan järjestää työssäkäyntialueen ulkopuolella. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.) Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuva saa kulukorvausta tai toimintarahaa riippuen henkilön toimeentulon muodostumisesta. Jos asiakas saa työttömyysetuutta, hän saa kulukorvauksen ja jos asiakas saa toimeentulotukea, hän saa toimintarahan. Kummankin korvauksen määrä on yhdeksän euroa päivässä ja asiakas on oikeutettu myös matkakorvaukseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Kuntouttavan työtoiminnan jakson loppupuolella arvioidaan ovatko tavoitteet toteutuneet ja päätetään jatkosuunnitelmista. Väliarviointeja suositellaan noin kolmen kuukauden välein, jolloin voidaan tehdä muutoksia tavoitteisiin, toiminnan keston, aktivointisuunnitelmaan tai monialaiseen työllistymissuunnitelmaan. Tarpeen mukaan asiakas voidaan ohjata hänelle sopivimpien palveluiden piiriin. Asiakkaalle tehdään työ- ja toimintakykyarvioinnit jakson alussa, väliarvioinnissa ja jakson loppuessa. Arviointivälineiden, esimerkiksi Avain-mittarin, Kykyviisarin ja SOSKU-tutkan, avulla arvioidaan tavoitteiden toteutumista. Työtoiminta voi päättyä siihen, kun asiakas saa työ- tai opiskelupaikan, työkokeilupaikan tai muutoin todetaan sen olevan hänelle paras vaihtoehto. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.)

4 GREEN CARE

Green Care on tavoitteellista luonto- ja eläinavusteista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. (Green Care Finland ry 2021a.) Toiminnan perusta on ekopsykologiassa, jonka mukaan ihminen on osa luontoa. Näin ollen ihmisen ja luonnon hyvinvointi tai pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa ja luontosuhteen muutokset kuvastuvat psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa. Tavoitteena on palauttaa ihmisen ja luonnon välinen yhteys, joka ehkäisee luonnosta vieraantumista. (Kahilaniemi & Löf 2021, 4.)

Green Care -käsitteen juuret ovat Euroopassa, mutta se ei ole vielä vakiintunut yhteiseksi termiksi. Sen lisäksi käytetään muun muassa Care Farming tai Social Farming sekä hyvinvointi- ja virkistyspalveluissa nature based -nimisiä menetelmiä. (Vehmasto 2019, 178–179.) Vuonna 2006 käynnistyi COST-yhteistyö (European Cooperation on Science and Technology), jonka tavoitteena oli määritellä, mitä Green Care tarkoittaa eurooppalaisissa sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa. COST866 Green Care in Agriculture -hanke määritteli Green Caren sisältävän kattavasti erilaisia menetelmiä, kuten hoivamaatalous, eläinavusteisen terapiaa ja terapeuttinen puutarhatoiminta. Menetelmiä yhdistää luonto ja luontoympäristön käyttäminen tavoitteellisesti. Määritelmän mukaan Green Care on aktiivinen prosessi, jonka tarkoituksena on parantaa tai edistää ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia eikä olla ainoastaan passiivinen luontokokemus. Vaikka luonnon hyvinvointivaikutukset tunnustetaan yhä laajemmin ja paremmin, on kuitenkin hyvä muistaa, ettei kaikki kiiltävä ole kultaa eikä kaikki vihreä ole green care. (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 11.)

Green Care on siis luontoon liittyvää toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua. Monipuolisia menetelmiä käytetään tavoitteellisesti sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa. Hyvinvointivaikutukset muodostuvat luonnon elvyttävyydestä, osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Yleisimmin toiminta sijoittuu luontoympäristöön tai maatilalle, mutta Green Care -toimintaa voidaan toteuttaa myös kaupungeissa tai luonnon materiaalien avulla sisätiloissa. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 329–330.)

Suomeen Green Care -käsite rantautui ensimmäisen kerran vuonna 2006 ja varsin pian käsite nostettiin esiin uutena tapana tuottaa hyvinvointipalveluja. Green Care -toiminta luo uusia työmahdollisuuksia maaseudulle lisäten samalla sosiaali-, terveys-, ja kasvatuspalveluita.

Vuonna 2010 perustettiin Green Care Finland ry. Yhdistys edistää laadukkaita luonto-, eläin-, maatala- ja puutarha-avusteisia menetelmiä. Yhdistyksen tavoitteena on saada luontoavusteiset toimintatavat osaksi sosiaali- ja terveysalan toimintaa ja osaksi kuntouttavia, työllistymistä ja voimaantumista edistäviin palveluihin. (Green Care Finland ry 2021b.)

Suomalainen Green Care suomennettiin ensin vihreä hoiva -kaltaisiin termeihin. LuontoHoiva ja LuontoVoima vakiintuivat kuitenkin käytäntöön vihreä -sanon ristiriitaisuuden vuoksi; se viittasi poliittiseen liikkeeseen eikä vastaa Suomen talvien valkoisuuteen ja vesistöjen sinisyyteen. (Vehmasto 2019, 181.) LuontoHoivan ja LuontoVoiman yhteiset tekijät ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Toisistaan ne eroavat asiakkaiden ja palveluntuottajien koulutusvaatimusten osalta (kuvio 1). (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 12.)



Kuvio 1: Green Care -palveluryhmät: LuontoHoiva ja LuontoVoima sekä tyypilliset asiakkaat. Kahden kuvion tiedot yhdistettynä Luken ja Green Care Finland ry:n (2021, 11–12) mukaan.

LuontoHoiva on julkisen sektorin järjestämää ja sosiaali- ja terveysalan lainsäädännön alaisuudessa tapahtuvaa valvottua toimintaa. Toiminta edellyttää sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai tiivistä yhteistyötä koulutettujen palveluntuottajien kanssa. LuontoHoiva on pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Palveluntuottaja edistää ja tukee asiakkaan luontosuhdetta sekä tietää luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismit. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 13.)

LuontoVoima on hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalveluita, joita voi tuottaa monet erilaiset tahot. Tyypillistä on, että asiakas maksaa palvelunsa itse. Pitkäjänteisyyttä tavoitellaan myös LuontoVoiman palveluissa, mutta yleensä siihen pyritään motivoimalla asiakasta itsenäiseen työskentelyyn. LuontoVoiman palvelut voivat olla kertaluontoisia eikä toimijoilta edellytetä sosiaali- ja terveysalan koulutusta. LuontoVoimaa tuottavan tahon on kuitenkin ymmärrettävä luonnon hyvinvointivaikutukset. (Mt., 13.)

LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluita voidaan toteuttaa yhteistyössä. LuontoVoimaan kuuluva maatila- tai eläinavusteinen toiminta voi olla yhteistyön seurauksena LuontoHoivan palvelua, esimerkiksi varhaiskasvatusta tai päihdekuntoutusta, varhaiskasvatuksen opettajan, sosionomin tai päihde- ja mielenterveystyöntekijän kanssa. (Mt., 23.)

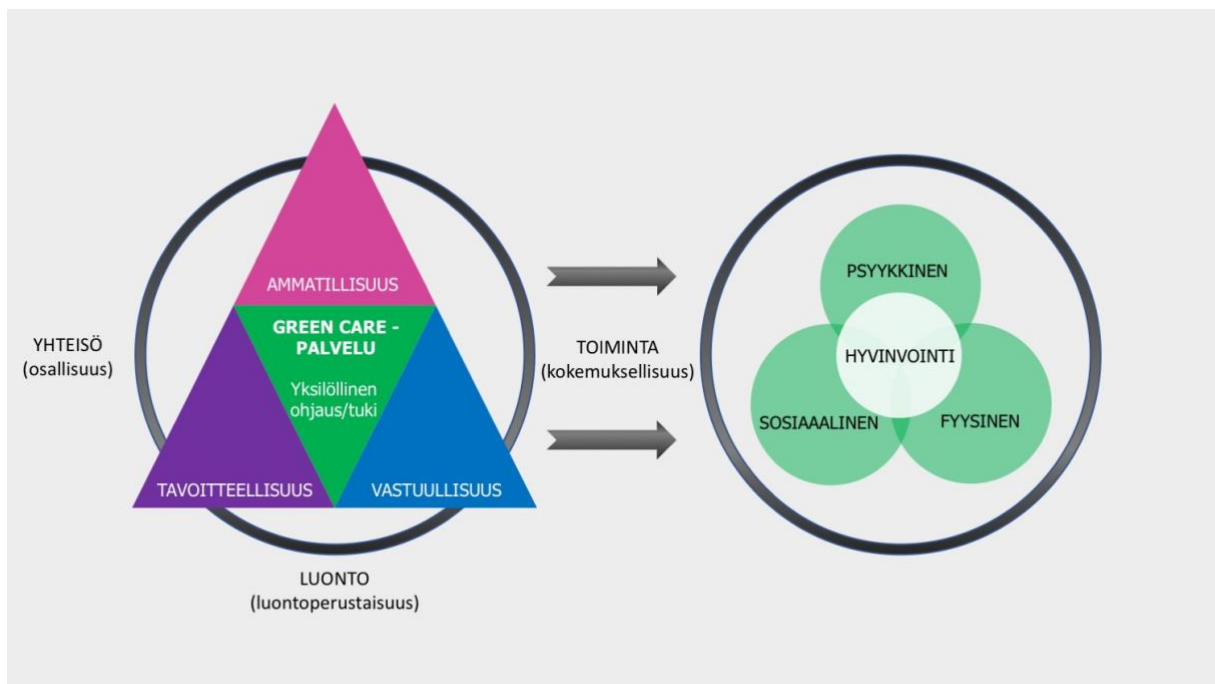
4.1 Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit

Miten luontoperustainen toiminta voidaan sitten määritellä Green Care -toiminnaksi? Green Care -toiminta muodostuu kolmesta perusedellytyksestä ja kolmesta peruselementistä (kuvio2). Kolme **peruselementtiä** ovat luonto, yhteisö ja toiminta (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 15.)

1. **Luonto** on toiminnan perusta ja voi toimia ympäristönä, kohteena tai välineenä. Luonto voi tarkoittaa niin eläimiä, maaseutua, puistoaluetta kaupungissa, metsää kuin viherkasveja sisätiloissa. Ohjattu luontokokemus edistää, vahvistaa ja nopeuttaa asetettuja tavoitteita. Luonnon hyvinvointivaikutuksia ja luonnon elvyttävyyttä käytetään tietoisesti yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Mt., 15.)
2. **Yhteisö** mahdollistaa osallisuuden ja parantaa toiminnan vaikuttavuutta. Osallisuuden tuntu voi tapahtua ihmisten, eläinten tai paikan kanssa. Asiakkaalla on mahdollisuus vaikuttaa palveluunsa ja tulla kuulluksi. Hyvinvointia edistetään tukemalla osallisuuden

tunnetta ja kokemusta yhteisöllisyydestä ohjaajan ja ryhmän tarjoaman vertaistuen avulla. (Mt., 17.)

3. **Toiminta** tarjoaa henkilölle kokemuksellisuutta ja oppimista sekä toimii siltana ihmisen ja ympäristön välillä. Konkreettinen tekeminen aktivoi, mutta toiminta voi olla myös passiivista luonnon havainnointia. Toiminta tarjoaa asiakkaalle luontoperustaisen moniaistisen kokemuksen. (Mt., 16.)



Kuvio 2. Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit sekä kokonaisvaltaisten hyvinvointivaikutusten syntyminen niiden pohjalta. Tiedot yhdistetty Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry (2021, 9) kuvasta sekä Kahilaniemi ja Löf (2020, 5) kuvasta.

Green Care -toiminnan **perusedellytykset** (kuvio 2) puolestaan ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus, jotka kytkeytyvät vahvasti ohjaajan osaamiseen. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 15.)

1. **Tavoitteellisuus** tarkoittaa palveluiden olevan asiakaslähtöistä tavoitteellista toimintaa. Tavoitteiden täyttymistä seurataan ja ne ovat kytöksissä luonnon tietoiseen käyttöön asiakkaan aktivoinnissa sekä osallisuuden tunteen syntymisessä. (Mt., 19.)
2. **Ammatillisuus** ja osaaminen ovat suhteessa tarjottuun palveluun ja tarvittava ammattitaito voidaan hankkia myös toiselta palveluntuottajalta. Ohjaajalla tulee olla riittävä Green Care -osaaminen luontoperustaisista menetelmistä ja luonnon

hyvinvointivaikutuksista. Myös tarvittava osaaminen ihmisten ohjaamiseen, kohtaamiseen, luontosuhteen tukemiseen sekä osallisuuden edistämiseen. (Mt., 21, 23.)

3. **Vastuullisuus.** Palveluntuottaja tiedostaa tekojen ja valintojen vaikutukset ympäristölle sekä toimintaan osallistuville ihmisille ja eläimille. Vastuullisuutta ohjaavat arvot, eettiset ohjeet sekä lainsäädäntö. Vastuullisuus tarkoittaa yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin edistämisen lisäksi yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämiseen. (Mt., 23.)

Green Care -toiminnan kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset syntyvät peruselementtejä yhdistelemällä, kun palvelua tuotetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti (kuvio 2) (mt., 9).

Palveluntuottajille on kehitetty Green Care -laatutyökirja, jonka auttaa määrittelemään omaa toimintaa. Keskeinen osa Green Carea on toiminnan tavoitteellisuus, joka edellyttää ohjaajan yksilöllistä tukea. Laadukas ja tavoitteisiin perustava yksilöllinen ohjaus perusedellytysten ja peruselementtien ohella tekee toiminnasta Green Care -toimintaa. (Vehmasto 2019, 184.) Toiminnan vaikuttavuuden tueksi on kehitetty LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkit, joiden hakemiseen Green Care -laatutyökirja on tehty. Laatumerkit myöntää Green Care -laatulautakunta ja merkkien hallinnasta vastaa Green Care Finland ry. Laatumerkit osoittavat, että palvelutarjoaja hallitsee Green Care -toimintatavan ja tuottaa palveluita tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Laatumerkki kertoo, että asiakkaan osallisuutta edistetään ja palvelun vaikuttavuutta seurataan palautejärjestelmin. (Green Care Finland ry 2021c; Green Care Finland ry 2021d.)

Joskus ero Green Caren ja esimerkiksi matkailun elämyspalveluiden välillä on häilyvä, sillä laadukasta ja monipuolista luontoperustaista toimintaa voidaan tarjota ilman laatumerkkejä. Rajanveto riippuu palvelun tuottajasta ja siitä, miten palvelua markkinoidaan. (Vehmasto 2019, 183–184.) Vehmasto (2019,184) on artikkelissaan kuvannut, miten elämyspalveluita voi markkinoida esimerkiksi taikuudella tai mytologialla, kun taas luontoperusteisia sosiaali- ja terveyspalveluita ei voida markkinoida uskomushoitoihin vedoten.

4.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja elpymisen teoriat

Luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkiessa nousee esille kaksi yleisimmin käytettyä sekä toisiaan täydentävää elpymisen teoriaa. Toinen on stressistä palautumisen teoria (Stress

Reduction Theory, SRT) ja toinen tarkkaavuuden elpymisen teoria (Attention Restoration Theory, ART) (Ojala, Neuvonen, Leinikka, Huotilainen, Yli-Viikari & Tyrväinen 2009, 8.) Myös biofilian hypoteesilla selitetään luonnon hyvinvointivaikutuksia (Luke & GCF ry 2021, 36). Li (2018, 14) esittää biologi Edward O. Wilsonin (1984) tunnetuksi tekemän biofilian hypoteesin, jonka mukaan ihmisillä on biologinen tarve kokea yhteyttä luontoon. Hypoteesin mukaan ihminen on oppinut rakastamaan luontoa ja asioita, jotka pitävät meidät hengissä. Näin ollen ihminen on ohjelmoitu pitämään luonnollisesta maailmasta ja ihmisen hyvinvointi paranee luonnossa ollessa ja heikkenee, jos ihminen on luonnosta erossa (Li 2018,14).

Stressistä palautumisen teorian (SRT) mukaan jo muutaman minuutin oleskelu luonnonympäristössä vähentää stressitasoja ja pelkästään luontokuvien tai kauniin ikkunamaiseman avulla pystytään saavuttamaan vastaavia tuloksia. Stressin väheneminen on yhteydessä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin pitkällä aikavälillä. Teoria on yhteydessä evoluutioteoriaan, jolla pyritään selittämään ihmisen mieltymykset tietynlaiseen ympäristöön. Luontomaiseman, esimerkiksi savannin, ihminen kokee rauhoittavaksi, sillä tämänkaltaiset ympäristöt vaikuttivat varhaisen ihmisen hyvinvointiin ja selviytymiseen tuhansien vuosien ajan. Parhaiten elvyttävän maiseman tulee olla monipuolinen ja sisältää sekä vettä että kasvillisuutta. (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991; Ojala ym. 2009, 8.)

Tarkkaavuuden elpymisen teoriassa (ART) tahdonalainen tarkkaavuus nähdään resurssina, joka voidaan kuluttaa loppuun ja sitä tulee ylläpitää riittävällä palautumisella. Tahdonalainen tarkkaavuus on suoraan yhteydessä esimerkiksi keskittymiskykyyn. Teorian mukaan ihmiset elpyvät paremmin ympäristössä, jossa tahdonalainen tarkkaavuus väistyy tahattoman tarkkaavuuden tieltä. Tämän kaltainen lumoutuminen nähdään vaivattomana sekä elvyttävänä tarkkaavuuden muotona ja luontoympäristö tarjoaa tälle paremmat mahdollisuudet kuin rakennettu kaupunkiympäristö. (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 2001.) Kaplanien teoriassa luonnon elvyttävyydessä on neljä päätekijää: lumoutuminen (fascination), arjesta irtautuminen (being away), tunne ympäristön yhtenäisyydestä ja johdonmukaisuudesta (extent) sekä ympäristön sopivuus itselle (compatibility).

Korpelan (2008) mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan tutkia mielipaikkojen avulla. Mielipaikat ovat samankaltaisia kansalaisuudesta tai kulttuurista riippumatta. Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että noin 50 %–60 % aikuisista on maininnut mielipaikakseen luonnon ja 25 % oman kodin tai pihan. Mielipaikat edustavat rentoutumista, rauhoittumista ja mielihyvää. Elpymisen ja stressin säätelyn lisäksi mielipaikan sopivuus itselle on olennaisempi kuin paikan

lumoavat vaikutukset. Luontoon ja siellä koettuihin hyvinvointivaikutuksiin liittyy aina toinen puoli. Luonnossa koetaan myös pelkoa; käärmeet, hämähäkit, pedot, pimeys ja myrskyt voivat aiheuttaa uhkaavia tilanteita, jolloin tilanteen hallinta menetetään. Pelon kokeminen on kuitenkin yksilöllistä ja uhkaavasta tilanteesta selviytyminen voi johtaa positiivisiin ja jopa hurmoksen kaltaisiin tunnetiloihin. (Korpela 2008.) Korpelan (1992) tutkimuksen mukaan jokainen hakeutuu mielipaikkaansa yksilöllisistä syistään. Suomalaiset nuoret menevät mielipaikkaansa rauhoittumaan ja selvittelemään ajatuksiaan. Usein taustalta löytyy riitatilanteita, itsetuntoon liittyviä haasteita, kuten pettymystä, surua tai masennusta. Mielipaikka tarjoaa turvallisen ympäristön ja muistiyhteyden menneisyyteen, joka juurruttaa sekä edistää olotilan kohenemista (Korpela 2008).

Luonnon hyvinvointivaikutuksia koetaan kolmen ulottuvuuden kautta: psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden avulla (Kuuluvainen & Sarén 2016, 5). Psykykkisesti luontoympäristö auttaa palautumaan stressistä (Ulrich ym. 1991; Ojala & Tyrväinen 2015) ja vaikuttaa yleiseen mielialaan positiivisesti. Mielialan koheneminen vaikuttaa negatiivisten tunteiden vähenemiseen, jolloin koettu onnellisuus lisääntyy. Luontoympäristö tarjoaa paremmat mahdollisuudet arjesta irtautumiseen sekä uusien taitojen oppimiseen. (Kuuluvainen & Sarén 2016, 15.) Ojalan & Tyrväisen (2015) mukaan luonnon oma kiertokulku, elämästä kuolemaan ja kuolemasta uuteen elämään, lisää tunnetta elämän tarkoituksellisuudesta ja omasta olemassaolosta.

Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia ilmenee jo muutaman minuutin luonnossa oleskelun jälkeen, jolloin sydämen syke ja verenpaine laskevat. Liikkuminen luonnossa kohottaa kuntoa, joka lisää arjessa jaksamista. Luonnon omat mikrobit lisäävät vastustuskykyä ja ehkäisevät tulehdussairauksia sekä allergioita. (Kuuluvainen & Sarén 2016, 17.) Kivun kokeminen voi lievitä luonnossa, kun huomio kohdistuu kivusta poispäin (Ojala & Tyrväinen 2015). Japanista lähtöisin oleva Shinrin-Yoku-metsäkylpy (shinrin = metsä, yoku = kylpy), tarkoittaa luonnossa oleskelua sekä luontoyhteyden palauttamista näkö-, kuulo-, maku-, haju-, ja tuntoaisteja käyttämällä. Metsäkylpy alentaa verenpainetta, parantaa sydämen toimintaa sekä aineenvaihduntaa, tehostaa vastustuskykyä, lisää kehon luonnollisia tappajasoluja ja lisää syöpää ehkäisevää proteiinintuotantoa. Metsässä oleskelu antaa lisäksi energiaa, auttaa painonhallinnassa ja vaikuttaa verensokeriarvoihin alentavasti. (Li 2018, 12, 38.)

Sosiaalinen ulottuvuus luonnon hyvinvointivaikutusten kokemisessa voi tarkoittaa niin yhteisöllisyyttä kuin yksin olemista. Koska normaalit arjen roolit jäävät luonnossa taka-alalle,

toiset ihmiset koetaan myönteisemmin ja uusiin ihmisiin on helpompi tutustua. Luonnosta on mahdollista nauttia myös yksin, jolloin omille ajatuksille jää tilaa. (Kuuluvainen & Sarén 2016, 21.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat nähtävissä puutarhatoiminnassa. Puutarhoja ja viherympäristöjä voidaan hyödyntää hoito- tai kuntoutustyössä aktiivisen toiminnan muodossa tai edistää hyvinvointia oleskelemalla puutarhaympäristöissä. Toiminta puutarhoissa lisää fyysistä kuntoa ja harjoittaa tasapainoa, se antaa onnistumisen kokemuksia ja mahdollistaa uuden oppimista. Puutarhatoiminta lisää yhteisöllisyyttä, tukee sosiaalisten suhteiden luomista ja vahvistaa itseluottamusta. Passiivinen viherympäristöjen havainnointi rauhoittaa, vähentää stressiä, auttaa palautumaan ja lisää keskittymiskykyä. (Salovuori 2014, 23.) Rappe (2003a, 27) mainitsee puutarhojen olleen pohdiskelun ja rauhoittumisen paikkoja läpi ihmiskunnan historian. Hänen mukaansa suomalaisten mielipaikat sijaitsevat yleisimmin luonnossa, johon yhdistyy lapsuuden ja nuoruuden aikakaudet muistoihin ja tunteisiin.

4.3 Sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta

Green Care -toimintaa tarjotaan erilaisissa toimintaympäristöissä: metsässä, vesistöympäristössä, eläinavusteisesti, puutarhassa, maatiloilla tai kaupunkiympäristössä (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 10). Opinnäytetyössäni keskityn sosiaaliseen ja terapeuttiseen puutarhanhoitoon, joka on yksi LuontoHoivaan kuuluvista menetelmistä.

Social and Therapeutic Horticulture (STH) on Englannissa käytössä oleva termi, joka tarkoittaa kuntouttavaa puutarhatoimintaa. Nimikkeellä on pyritty korostamaan toiminnan sosiaalista ja osallistavaa luonnetta. Kuntoutumisen ohella asiakkaat voivat suorittaa puutarha-alan kursseja, jotka lisäävät mahdollisuuksia hakeutua alan koulutukseen. (Salovuori 2014, 25.) Sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta tukee kokonaisvaltaisesti ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoutumista. Konkreettisia hyvinvointivaikutuksia ovat esimerkiksi fyysisen kunnon kohoaminen, osallisuuden kokeminen ja yleisesti mielialan paraneminen. Puutarhaa käytetään sekä aktiivisesti että passiivisesti, toiminnan ympäristönä ja kohteena, eikä osallistujan iällä, terveydellä tai taustalla ole hyvinvointivaikutusten kannalta merkitystä – puutarha auttaa kaikkia ihmisiä. (Thrive 2021.)

Kun puhutaan sosiaalisesta ja terapeuttisesta puutarhatoiminnasta, se sekoittuu helposti puutarhaterapiaan. Puutarhaterapiaa voidaan määritellä monin tavoin. Tavallisesti sillä tarkoitetaan puutarhaan liittyvää toimintaa, jolla on hoito- tai kuntoutussuunnitelmaan mukaisesti määritellyt tavoitteet. Toimintaa ohjaa terapiakoulutuksen saanut henkilö ja sen tarkoituksena on edistää ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja sekä vahvistaa henkilökohtaisia voimavaroja. (Salovuori 2012, 35.) Rappe (2003b, 46) kuitenkin toteaa: ”vuorovaikutus kasvien kanssa on kuitenkin hyväksi kaikille ihmisille, myös terveille.” Hänen mukaansa puutarhaterapian suurimmat hyödyt saadaan, kun se onnistutaan ajoittamaan ennaltaehkäisevästi. Pohjimmiltaan puutarhanhoito on samanlaista käytännön tekemistä, tehtiin sitä laitoksessa, puutarhalla, kuntoutuksessa tai kotona harrastaen (Salovuori 2009, 73).

Terapeuttista puutarhatoimintaa sekä puutarhaterapiaa yhdistävät monet tekijät. Fyysinen työ ja huomaamaton hyötyliikunta vahvistavat kehoa. Kasvit voivat palauttaa mieleen vanhoja hyviä muistoja ja kosketus multaan juurruttaa takaisin elämän perusasioiden äärelle. Työn jälki on havaittavissa heti, mutta myös pitkäkestoisesti. Puutarhat antavat onnistumisen kokemuksia, mutta myös epäonnistumisia. Epäonnistumiset kuuluvat puutarhaan, mutta myös elämään ja siten toiminta tarjoaa tärkeitä oppeja puutarhatoiminnan ulkopuolelle. (Salovuori 2009, 74–75.) Konkreettinen puutarhatoiminta on kasvien kasvattamista ja hoitamista sekä sadon keräämistä niin ulkona kuin sisällä. Toimintaan sisältyy paljon suunnittelua ja tiedonhankintaa. Kasveja sekä puutarhaa voidaan aistia monin erilaisin tavoin; katselemalla, tunnustelemalla, haistelemalla ja kuuntelemalla. Luonnonantimia voidaan kerätä käytettäväksi askarteluun, käsitöihin ja koristeeksi asetelmiin. (Rappe 2018.)

Puutarhatoiminta rytmittyy vahvasti vuodenaikojen mukaan. Talvikaudella voidaan sisällä kasvattaa ituja ja versoja ruokien sekä salaattien lisukkeeksi. Ensimmäiset esikasvatukset voidaan aloittaa jo tammikuussa ja kevättä kohti mentäessä esikasvatettavien määrä lisääntyy. Lämpötilan salliessa esikasvatukset siirretään ulos ja muut kylvöpuuhat voidaan aloittaa. Kesän lähestyessä myös puutarhatoimintaan liittyvät viheralueiden hoidot astuvat mukaan kuvioihin. Kylvötöiden ja sadonkorjuun välisenä aikana voidaan keskittyä kesäkukkien hoitamiseen ja tutustua villiyrteihin sekä niiden hyödyntämiseen. Kesä on myös oivallinen aika opetalla kukkien sidontaa, sillä materiaalia on runsaasti saatavilla. Kesän vaihtuessa syksyksi on sadonkorjuun aika ja satoa voidaan opetalla jatkojalostamaan esimerkiksi hilloiksi. Syystyöt jatkuvat pitkälle syksyyn ja työt ovat pääasiassa piha-alueiden siistimistä, haravoimista, kasvimaan talvikuntoon laittamista ja kohopenkkien valmistamista seuraavaksi kevääksi.

(Salovuori 2014, 26–29.) Puutarha ja luonnon elementit voidaan tuoda myös sisälle, jolloin vuodenaikojen vaihtelu ei hankaloita toimintaa. Tilat voidaan somistaa vuodenaikojen mukaan, voidaan rakentaa vihernurkkauksia, tuoda luontoääniä tallenteiden merkeissä tai tietokoneen avulla voidaan seurata reaaliaikaisesti luontolive-lähetyksiä saimaannorpista, talvilinnuista tai kyykkäärmeistä. (Salovuori 2014, 42–43; WWF 2021.)

Puutarhoja ja viherympäristöjä voidaan käyttää monipuolisesti kuntoutustyön tukena. Pelkästään puutarhassa oleskelu vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä. Aktiivinen toiminta mahdollistaa uuden oppimista, antaa onnistumisen kokemuksia sekä vahvistaa kuuluvuuden tunnetta. Puutarhatoiminta voi olla muodoltaan esimerkiksi virkistystoimintaa, puutarhaterapiaa tai kuntouttavaa työtoimintaa. Kuntouttavassa työtoiminnassa puutarhatoiminnan tavoitteet liittyvät asiakkaan voimavarojen vahvistamiseen sekä taitojen edistämiseen. Siihen liittyy myös sosiaalisten taitojen sekä arjen hallinnan vahvistamista. Puutarhatoiminnan avulla vahvistetaan osallisuutta, minäpystyvyyttä sekä yhteisöllisyyttä. (Salovuori 2012, 33; Salovuori 2014, 24–25.)

4.4 Ohjaajan rooli ja turvallisuustekijät puutarhatoiminnassa

Palataan vielä kerran Green Care -toiminnan peruselementteihin ja -edellytyksiin. Ohjaajan rooli on merkittävä Green Care -alan toiminnassa ja luonnon hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa. Toiminnan perusedellytykset olivat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Ohjaajan asettaa yhdessä asiakkaan kanssa riittävät tavoitteet, joiden täyttymistä seurataan. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 15, 17.) Kahilaniemen ja Löfin (2020, 11) mukaan toiminnan tavoitteellisuus on tietoista osallisuuden ja kokemuksellisuuden tukemista. Ohjaa tukee asiakasta tavoitteiden asettamisesta, reflektointiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin saakka, hän on asiakkaan rinnalla kulkija prosessin alusta loppuun saakka. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 22). Osallisuus tehostaa toiminnan vaikuttavuutta ja edistää hyvinvointia (Löf 2018), kun ihminen tuntee kuuluvansa johonkin. Osallisuus tarkoittaa myös, että asiakas itse vaikuttaa palveluunsa ja asioidensa kulkuun. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 22). Ohjaaja auttaa asiakasta reflektoimaan kokemuksia sekä hyvinvoinnin edistymistä hänelle sopivin menetelmin (Kahilaniemi & Löf 2020, 11). Reflektoinnin avulla asiakas oppii tunnistamaan omat ja luontoympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Asiakas alkaa hahmottaa omaa tilannettaan sekä alkaa ymmärtää paremmin oman toimintansa seurauksia. Osallisuuden tunne ja oman tilanteen

ymmärtäminen tukevat asiakkaan toimintakykyä ja voimaantumista. (Löf 2018.) Selkeästi asetetut tavoitteet lisäävät turvallisuuden tunnetta, kun asiakas tietää mitä häneltä odotetaan. Reflektoinnin ohella palaute auttaa asiakasta ymmärtämään omia kykyjään ja käyttäytymistään. On tärkeää neuvotella erimielisyyksistä ja kunnioittaa asiakkaan näkökulmaa. (Green Care Finland ry 2021e; Kahilaniemi & Löf 2020, 10.)

Asiakaslähtöisten ja oikeanlaisten menetelmien valinta on ohjaajan ammatillisuutta. Ohjaajalta vaaditaan empatiakykyä ja ymmärrystä asiakkaan tilanteesta, hänen tulee tiedostaa asiakkaan voimavarat, jottei häntä aseteta liian vaativiin tilanteisiin liian nopeasti. Ohjaaja tukee asiakkaan luontosuhdetta ja ottaa huomioon epämieluisat luontokokemukset. Häneltä vaaditaan kannustusta, rohkaisua ja taitoa vuorovaikutteiseen dialogiin. Ohjaaja antaa asiakkaalle tilaa ja aikaa kokea luonto omaan tahtiinsa ja pyrkii mahdollistamaan asiakkaalle merkityksellisen toiminnan luontoympäristössä. (Kahilaniemi & Löf 2020, 10–11.)

Ohjaajan ammattitaito on sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden perusta. Ohjaaja luo turvallisen ilmapiirin, jossa asiakas huomioidaan yksilöllisesti. Luottamuksellista ilmapiiriä edistetään kunnioittamalla asiakkaan mahdollisuuksia vaikuttaa toiminnan sisältöön ja omaan osallistumiseen. Ohjaaja osaa huomioida luontoon liittyvät pelkotilat ja takaa psyykkisen turvallisuuden, jos toiminnassa poistutaan asiakkaan mukavuusalueelta. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 30–31.)

Toiminnan vastuullisuus näkyy esimerkiksi allergioiden huomioimisessa. Puutarhatoiminnassa allergioiden merkitys ei ole niin suuri kuin eläinavusteisessa toiminnassa, mutta niistä tulee olla tietoinen (Salovuori 2014, 36). Puutarhatoimintaa ohjaavan henkilön tulee tietää, mitkä toiminnassa käytettävistä kasveista ovat myrkyllisiä tai erityisen allergisoivia. Yleinen suositus on, ettei myrkyllisiä kasveja käytettäisi ollenkaan. Kasviallergioiden lisäksi on hyvä selvittää osallistujien muut allergiat esimerkiksi hyönteiset ja kemikaalit. Fyysiseen turvallisuuteen liittyy lisäksi oikeanlaisten suojavarusteet, kuten kengät, käsineet, hengityssuojaimet ja kuulosuojaimet. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 34.)

Ohjaajan vastuullista työskentelyä ohjaavat Care -toiminnan eettiset ohjeet, jotka jakautuvat kolmeen osa-alueeseen: luontosuhde, ammatillisuus ja asiakassuhde. Luontosuhde perustuu luonnon elvyttävyyteen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen, jossa ihminen on osa luontoa. Toiminnassa huomioidaan vaikutukset luontoon ja pyritään kestävä kehityksen mukaisiin ratkaisuihin. Eläinavusteisessa toiminnassa huolehditaan eläinten hyvinvoinnista ja

turvallisuudesta, sillä eläimet nähdään yhteistyökumppaneina. Ammatillisuus tarkoittaa, että asiakkaille ollaan rehellisiä palvelun sisällöstä, tavoitteista ja omasta osaamisesta. Green Care -palveluntarjoaja noudattaa lakeja ja ylläpitää henkilöstön ammattitaitoa. Menetelmävalinnat perustuvat tutkittuun tietoon ja niiden valinnassa käytetään harkintaa ja vastuullisuutta. Toiminta on turvallista fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti ja toimija arvioi työnsä laatua säännöllisesti. Green Care alalla arvostetaan muita palveluntarjoajia, toimitaan yhteistyössä ja edistetään verkostoitumista. Kolmas osa-alue on asiakassuhde, jonka mukaan asiakkaan osallisuutta tuetaan yksilöllisistä lähtökohdista. Green Care -toimija ymmärtää ihmisoikeudet, joka tarkoittaa asiakkaan kohtaamista tasavertaisesti hänen asemastaan, elämäntilanteestaan, sukupuolestaan, iästään, uskonnostaan, kulttuuristaan, rodustaan, vakaumuksestaan ja mielipiteestään riippumatta. Asiakas kohdataan yksilönä, mutta myös osana perhettään, yhteisöä ja yhteiskuntaa. Ohjaaja auttaa tunnistamaan asiakkaan vahvuuksia sekä osaamista ja noudattaa salassapitovelvollisuutta. (Green Care Finland ry 2021f.)

Puutarhatoimintaa toteutetaan muuallakin kuin omassa toimintaympäristössä. Tällöin on huomioitava jokamiehenoikeudet. Jokamiehenoikeuksien nojalla kaikilla on lupa liikkua luonnossa, kunhan siitä ei koidu haittaa ympäristölle, eläimille tai muille ihmisille. Luonnonsuojelualueilla voi olla tarkempia rajoituksia ja niistä ilmoitetaan erikseen. (Ympäristöministeriö 2013.) Toisin sanoen, ihminen voi liikkua luonnossa tutkien ja häiritsemättä. Luontoon ei tulisi jäädä jälkiä ihmisen vierailusta.

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on kehittää opas kuntouttavaan työtoimintaan puutarhatoiminnan tueksi. Oppaan tavoitteena on työntekijöiden kannustaminen puutarhatoiminnan aloittamiseen ja puutarhan hyödyntämiseen kuntouttavassa työtoiminnassa. Samalla opas toimii siltana Green Care -alalle ja toivottavasti herättää mielenkiinnon luontoavusteisten menetelmien käyttämiseen. Tämän kaltaisia oppaita ei ole kuntouttavassa työtoiminnassa eikä yhteisöpedagogien kentällä.

Opinnäytetyöni tiedonkeruu menetelminä ovat benchmarking eli vertailukehittäminen ja kävelyhaastattelu. Benchmarkingiin sisältyy usein vierailuja, haastatteluja sekä tiedonhankintaa internet-lähteistä, joista hankittua aineistoa voidaan analysoida laadullisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen.

Benchmarkingin avulla voin muodostaa yleiskuvan siitä, mitä puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa on, miten sitä tehdään, miten sitä kannattaa toteuttaa ja mitä hyötyä siitä on. Koska kuntouttavaan työtoimintaan suunnattuja puutarhatoiminnan oppaita ei ole, en voi vertailla niitä keskenään. Benchmarking on menetelmänä laaja ja sen avulla pystyn hyödyntämään monipuolisesti tiedonhankintaa, tutustumiskäyntejä ja haastatteluja.

5.1 Benchmarking

Yleisesti benchmarking määritellään systemaattiseksi vertailukehittämisen prosessiksi, jossa opitaan toisilta ja hyödynnetään opittuja asioita oman toiminnan kehittämiseen. (Tuominen 2011, 3). Menetelmä ei ole uusi, sitä on käytetty kautta aikojen, mutta nykyään sen toteuttamiseen on kehittynyt järjestelmällinen malli (Niva & Tuominen 2005, 33). Benchmarking on lähtöisin Japanista, jossa se kehitettiin laadunparannustekniikaksi. Tunnetuksi sen teki yhdysvaltalainen kopiokoneyritys Rank Xerox, joka vertailun avulla kaksinkertaisti oman tehokkuutensa ja onnistui nousemaan kilpailijaksi Canonin rinnalle. (Tuominen 2021, 17.) Benchmarking-termi on lähtöisin englanninkielisestä sanasta benchmark (kiintopiste) (Karlöf & Östblom 1993, 16), joka tarkoittaa maastossa olevaa vertailukohtaa, mihin muut mittaukset suhteutetaan. Suomenkielisiä sanoja voivat olla esimerkiksi vertaisarviointi, parantaminen, esikuva-arviointi tai vertaisanalyysi. Vakiintunutta suomennosta ei kuitenkaan ole ja yleisesti käytössä on globaali-ilmaisu – benchmarking. (Tuominen 2011, 3; Vuorinen 2013, 232.)

Menetelmä on kehittynyt yritysmaailmassa, mutta nykyään sitä käytetään monipuolisesti myös julkisissa ja hyötyä tavoittelemattomissa organisaatioissa. Benchmarking-menetelmällä tunnistetaan oman toiminnan heikkouksia, havainnoidaan ja verrataan omaa toimintaa toisten toimintaan – usein parhaaseen vastaavaan käytäntöön. Vertaisarviointi ei tarkoita toiselta kopioimista vaan, sillä pyritään soveltamaan hyväksi havaittuja toimintoja omaan toimintaan. (Tuominen 2011, 3.) Benchmarking oppimismenetelmänä mahdollistaa oppimisen sekä omista kokemuksista että muiden kokemuksista (Niva & Tuominen 2005, 11). Vuorinen (2013, 244) tuokin esille benchlearning-käsitteen, jonka tarkoituksena on korostaa benchmarkingin luonnetta jatkuvana esikuvilta oppimisena. Kymmenen vuotta aiemmin Karlöf, Lundgren ja Edenfelt Froment (2003, 10, 13) määrittivät benchlearningin olevan yhdistelmä liiketoiminnan kehittämistä ja organisaation oppimista, jolla pyritään vaikuttamaan ihmisten asenteisiin – oppimisen ja tehokkuuden lisäksi. Heidän mukaansa benchlearningin tavoitteena on oppiva organisaatio.

Sisällöllisesti benchmarking jaetaan yleensä kolmeen tyyppiin: strateginen benchmarking, suorituskyky-benchmarking ja prosessi-benchmarking. Strategista benchmarkingia voidaan käyttää, kun asetetaan mitattavissa olevia strategisia tavoitteita. Sitä voidaan käyttää suoritustasojen tavoitteiden määrittelyn lisäksi etsiessä erilaisia toimintavaihtoehtoja, joilla kyetään täyttämään tavoitteet. Strateginen suunnittelu voi sisältää sekä lyhyen aikavälin että pitkän aikavälin tavoitteet. Benchmarking voidaan tällöin toteuttaa kahteen eri organisaation, joista toisesta benchmarkingilla saadun tason mukaisesti luodaan lyhyen aikavälin tavoitteet ja toisesta organisaatiosta pitkä aikavälin tavoitteet. Lyhyen aikavälin tavoitteet ovat yleensä saavutettavissa pienin askelin. (Tuominen 2021, 21–23.)

Suorituskyky-benchmarking sisältää organisaation tuotteen tai prosessin suorituskyvyn mittaamista ja vertaamista niitä toisen organisaation vastaaviin kohteisiin. Benchmarkingin kohteena voi olla tuote, yksittäinen prosessi tai sen suorituskyky. Koska menestyvä yritys perustuu hyvin toimivaan kokonaisuuteen, voidaan benchmarking kohdistaa kaikkiin yrityksen avainprosesseihin. Prosessi-benchmarking on oman parhaan prosessin sekä parhaan vastaavan prosessin analysointia. Tavoitteena on selvittää taustalla olevat menetelmät ja toimintatavat sekä niiden vertaaminen. Prosessi-benchmarking paljastaa myös edellytykset, esimerkiksi tarvittavan koulutuksen, joita menetelmät vaativat toimiakseen. (Mt., 24–25.)

Opinnäytetyötäni ja oppaan kehittämistä ajatellen Niva ja Tuominen (2005, 15) esittelevät vielä neljäntenä osaamisen benchmarkingin, joka ottaa selvää, miten muut tekevät. Prosessit

itsessään voivat näyttäytyä hyvin samankaltaisina, mutta niissä työskentelevien ammattitaito on ratkaisevassa asemassa. Esimerkiksi tuotantolinjat voivat olla tismalleen samanlaiset eri organisaatioilla, mutta toinen pärjää paremmin tehokkaiden työntekijöiden ansiosta. (Niva & Tuominen 2005, 15; Tuominen 2011, 8.)

Benchmarking-kohteen valinta riippuu siitä, kuinka paljon rahaa, aikaa ja energiaa kehittämiseen aiotaan sisällyttää. Benchmarkingin kohteena olevat organisaatiot voidaan jakaa neljään eri toteuttamisvaihtoehtoon: sisäinen benchmarking, kilpailija-benchmarking, samalla alalla ja paras mahdollinen. (Tuominen 2021, 26). Sisäinen benchmarking mahdollistaa benchmarking-menetelmään tutustumisen ja opettelun. Se voi tasata yksikköjen välisiä eroja, mutta maailman parhaimman prosessin puuttuessa organisaatiosta, se saattaa ylläpitää kilpailijan etumatkaa. (Niva & Tuominen 2005, 16; Tuominen 2021, 27) Sisäinen benchmarking toimii usein pohjana myöhemmin toteutettavalle ulkoiselle benchmarkingille (Karlöf & Östblom 1993, 68). Kilpailija benchmarking sisältää vertailua oman alan erinomaisiin toimijoihin. Kilpailija benchmarkingin erottaa kilpailija-analyysistä luottamuksellinen ja avoin yhteistyö, jonka tavoitteena on kaikkien toimijoiden tasapuolinen kehittyminen. (Vuorinen 2013, 233–235.)

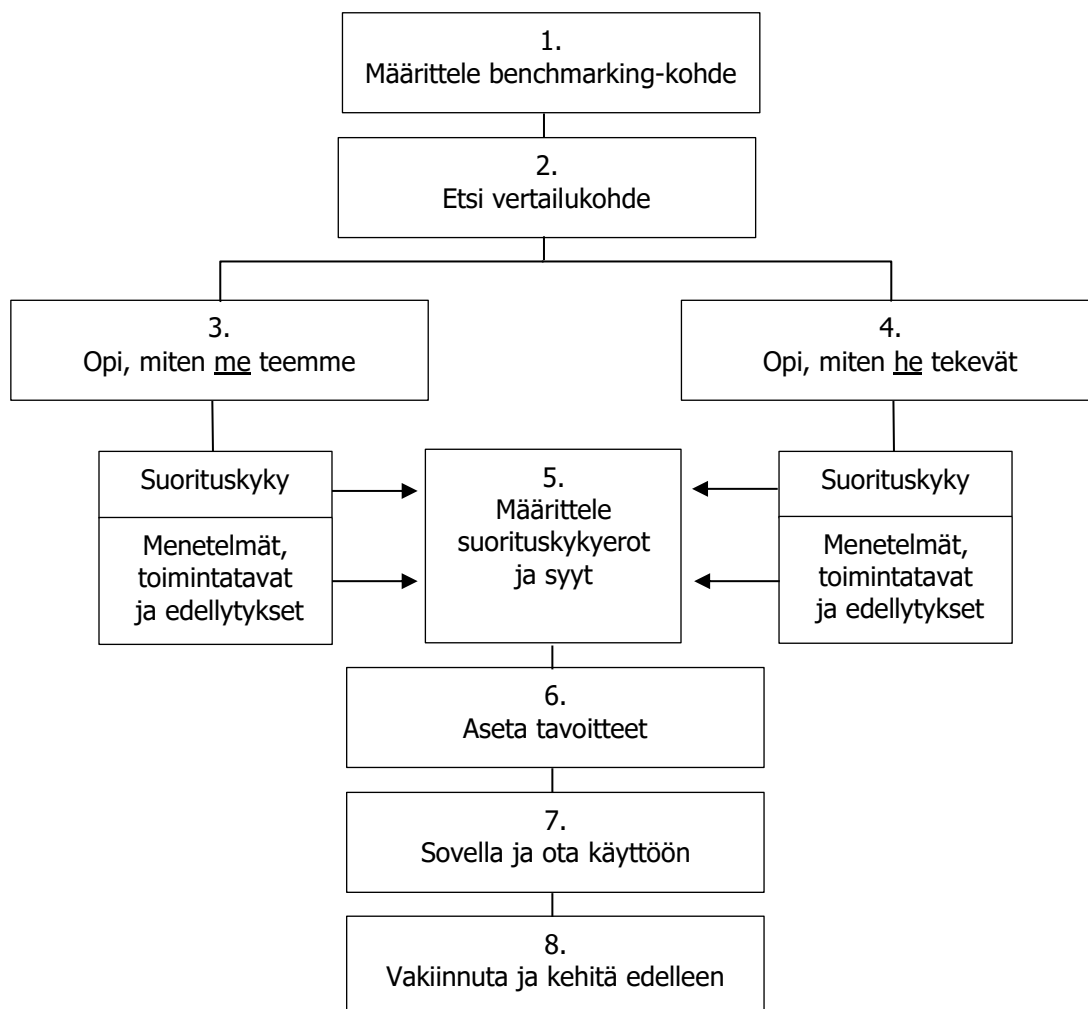
Samalla alalla tehtävä benchmarking tuottaa tietoa prosessin eri vaiheista, vaikka lopullinen tuote tai lopputulos eroaisivat toisistaan merkittävästi (Tuominen 2021, 28). Toimialakohtaisessa benchmarkingissa alan eri toimijoista koostettu ryhmä kartoittaa parhaita käytänteitä. Keskittämällä benchmarking toimialakohtaisesti tietoa tuotetaan kaikille osallistujille, mutta samalla minimoidaan liian yksityiskohtaisen tiedon levittäminen. (Vuorinen 2013, 233–235.)

Tuomisen (2021, 29) neljäs benchmarkingin toteuttamistapa, paras mahdollinen, on tietyn osa-alueen vertaamista parhaaseen mahdolliseen yli toimialarajojen. Parhaat benchmarking kohteet ovat yleensä pieniä organisaatioita, sillä heidän on täytynyt ratkaista ongelmat tehokkaasti ja taloudellisesti pärjätäkseen suurien organisaatioiden rinnalla. (Niva & Tuominen 2005, 17; Tuominen 2021, 29.) Esimerkiksi asiakaspalvelu ei ole sidoksissa vain yhteen toimialaan, joten sen kehittäminen on mahdollista yli toimialarajojen. (Vuorinen 2013, 234.)

Benchmarking on yleisesti käytössä suunnittelu- ja kehitysmenetelmänä, mutta se on myös ”muutoksen johtamismenetelmä”. Benchmarking-prosessi käsittelee kehityskohteen kokonaisuutena, jolloin siihen tarvitaan kaikkien kyseisessä toiminnassa mukana olevien

osallistumista. (Tuominen 2021, 18.) Tärkeää onkin, että benchmarking lisää avoimuutta uuden tiedon hankkimiseen ja sillä pyritään pääsemään irti vanhoista totutuista kaavoista (Karlöf & Östblom 1993, 197).

Benchmarking-prosessi etenee vaiheittain alla olevan kuvion mukaisesti (kuvio 3). Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2015, 186) sekä Vuorinen (2013, 235) ovat tiivistäneet vaiheet viiteen, kun Tuominen (2021, 47) käyttää kahdeksan vaiheen esimerkkiä. Ne eivät kuitenkaan kumoa toistensa vaikutuksia, vaan kertovat benchmarking-menetelmän monipuolisuudesta. Benchmarking-prosessi aloitetaan organisaation nykytoiminnan kuvaamisella sekä kehittämiskohteen määrittelyllä. Toisessa vaiheessa etsitään vertailukohteet, joissa vertailtava asia onnistuu paremmin. Vertailukohteiden kanssa pyritään saamaan vuorovaikutuksellinen yhteistyö käyntiin, sillä ihanteellinen benchmarking hyödyttää tasavertaisesti kaikkia osallistujia. (Ojasalo ym. 2015, 186; Tuominen 2021, 47; Vuorinen 2013, 235–237.)



Kuvio 3. Benchmarking-prosessin kahdeksan vaihetta Tuomisen (2021, 49) mukaan.

Kolmantena opitaan oma prosessi läpikotaisin, jolloin sen suorituskyky mitataan ja selvitetään taustalla vaikuttavat tekijät (Tuominen 2021, 47). Neljäntenä hankitaan tietoa ja opitaan, miten toiset toimivat. Tiedonhankintaa toteutetaan yleisimmin tutkimalla organisaatioiden internetsivuja ja vierailemalla fyysisesti kyseisessä organisaatiossa. (Ojasalo ym. 2015, 186; Tuominen 2021, 47; Vuorinen 2013, 235–237.) Aineiston keruun jälkeen aloitetaan varsinainen kehittämistyö, joka on prosessin viides vaihe. Siinä tuodaan esille keskeiset erot toiminnassa ja sen taustalla sekä määritellään toimintatapojen erot. (Tuominen 2021, 47; Vuorinen 2013, 235–237.) Kuudennessa vaiheessa löytyneen tiedon perusteella asetetaan tavoitteet, jonka jälkeen uutta tietoa sovelletaan omaan käyttöön prosessin seitsemännessä vaiheessa (Tuominen 2021, 47). Soveltaminen omaan toimintaan on tärkeää, sillä benchmarkingilla saavutetuista tiedoista osa voidaan soveltaa suoraan toimintaan, mutta on kyettävä näkemään, mistä löydöksistä voidaan oppia jotain uutta ja mitkä vaativat ongelmanratkaisua. (Ojasalo ym. 2015, 186.) Näiden jälkeen on viimeisen vaiheen vuoro eli uusien tapojen tai menetelmien vakiinnuttaminen ja kehittämisen jatkaminen, esimerkiksi aloittamalla benchmarking-prosessi uudelleen. (Tuominen 2021, 47.)

5.2 Benchmarking puutarhatoiminnan kartoittamisessa

Sosiaalista puutarhatoimintaa koskeva benchmarking on sekä prosessi- että osaamisen benchmarkingia. Vertailukehittämisen tarkoituksena oli etsiä tietoa, miten puutarhatoimintaa tehdään, minkälaisessa toimintaympäristössä ja minkälaista osaamista se vaatii. Pyrin selvittämään myös toiminnan arvoja, mielekkyyttä ja motivaatiota tuottaa puutarhatoimintaa.

Aloitin benchmarking-kohteiden selvittämisen Green Care Finland ry:n sivuilta, jonne he ovat listanneet Green Care -palveluiden tuottajia. Hakukentän vaihtoehtojen avulla rajasin hakua valitsemalla vaihtoehdot: kuntouttava työtoiminta, puutarhankäyttö, nuoret ja työikäiset. Hakutuloksena oli 19 palveluntuottajaa, joista neljän internetsivut eivät olleet käytössä. Kaksi vaihtoehtoista ei vastannut opinnäytetyöni tarpeita ja kahdeksassa kohteessa mainittiin puutarhankäyttö, mutta tarkemman tutkailun jälkeen eivät tarjonneet varsinaista puutarhatoimintaa. Yksi järjesti päiväkohtaisia ohjelmapalveluita, joihin ei sisältynyt puutarhatoimintaa. Kolme kohteista vastasi hakukriteereitä ja otin heihin yhteyttä. Jäljelle jäi yksi kohde, joka toimii työni tilaajana.

Tämän lisäksi etsin kohteita internetin yleisellä hakukoneella käyttäen hakusanoinani: green care puutarhatoiminta, puutarhatoiminta, kuntouttava työtoiminta ja puutarha, puutarha ja

työtoiminta. Kokosin mahdollisia benchmarking-kohteita listaan ensin hyvin laaja-alaisesti ja sen jälkeen tarkemmin rajaten. Lopullisella listalla minulla oli kahdeksan toimijaa, joihin olin yhteydessä ensin sähköpostitse. Päädyin tekemään Webropol-kyselyn, sillä ensimmäisen yhteydenoton jälkeen, kolme toimijaa pyysi saada haastattelukysymykset tekstitiedostona, jotta he saisivat vastata kysymyksiin rauhassa. Mielestäni Webropol-kysely avoimilla kysymyksillä vastasi toiveisiin ja on käytettävyydeltään helpompi, monipuolisempi ja turvallisempi kuin sähköpostihaastattelu. Sain yhdistettyä siihen benchmarkingiin liittyvät numeroin mitattavat tiedot sekä avoimet haastattelukysymykset. Kyselyyn osallistujat saivat halutessaan vastata anonyymisti ja organisaation nimi tuli ilmoittaa erikseen sille tarkoitettuun kohtaan. Webropolin etuna oli selkeä ja valmiiksi koostettu loppuraportti.

Lähetin Webropol-kyselyn seitsemälle kohteelle viikolla 32 ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Ensimmäisen viikon aikana sain yhden vastauksen ja lähetin vielä muistutuksen kyselyyn vastaamisesta, jolloin sain toisen vastauksen. Ojasalo ja muut (2015, 129) kirjoittavat sähköisten kyselyiden alhaisesta vastausprosentista, mikä näkyi tekemässäni kyselyssä. He nostavat kuitenkin suurimmaksi ongelmaksi tulosten yleistettävyyden ja aineiston edustavuuden. Usein sähköinen kysely lähetetään niille, joiden sähköpostiosoitteet saadaan haalittua kasaan tai sosiaalisessa mediassa tehdään epämääräinen ja palkinnoilla houkutteleva kysely, jolloin vastaamisen motivaatio on vääristynyt. Opinnäytetyössäni tämä ei toteudu, sillä kyselyyn valittujen joukko oli pieni, mutta tarkkaan harkittu. Vilka (2021, 220) kehottaa ennen aineiston analyysin aloittamista arvioimaan aineiston laatua. Kyselyyn vastaamatta jättäneillä ei ollut yhteistä tekijää. Esimerkiksi näistä toimijoista yksi oli todella suuri ja laaja-alainen ja yhdellä oli muista poikkeava toimintaympäristö. Mielestäni otos on edustava, koska vastanneet ovat tehneet sen hyvin ja vastaamatta jättäneisiin ei löytynyt yhteistä selittävää tekijää. Todennäköisesti saateviesti ei ollut tarpeeksi informatiivinen ja siinä olisi ollut parannettavaa.

Kahdeksanteen kohteeseen pääsin tekemään vierailun paikan päälle, jonka toteutin viikolla 34 ja sama kyselylomake toimi vierailun pohjana. Näiden lisäksi keräsin vielä internetsivujen kautta tietoa kahdesta kohteesta, joilla oli kattavat esittelyt puutarhatoiminnasta sivuillaan. Näin ollen minulla oli kuusi vertailtavaa kohdetta ja alla oleva taulukko (taulukko1) selventää, miten kohteista hankittiin tietoa.

Taulukko 1: Benchmarking-kohteet ja miten tiedot kerättiin.

| Benchmarking-kohde | Tiedonkeräystapa |
|--------------------------------|-----------------------|
| Green Care -keskus Könkkölä ry | Tilaaaja |
| Äijälän Talon Elo ry | Benchmarking-vierailu |
| Sopimusvuori ry | Kysely |
| Kohde 1 | Kysely |
| Kiipula | Internetsivut |
| Kauklahden puutarha | Internetsivut |

Tein benchmarking-vierailun Äijälän Talon Elo ry:lle eli tutummin Äijälän Talolle, joka sijaitsee Jyväskylässä, noin viiden kilometrin päässä keskustasta. Äijälän Talon historia ulottuu aina 1500-luvulle saakka ja erinäisten vaiheiden jälkeen 1900-luvulla talon omistajuus oli jaettu kolmelle eri omistajalle. Osuusliike Keskimaa osti 1940-luvulla osan Äijälän Talosta ja perusti omalle maalleen kauppapuutarhan sekä myymälän, joiden työntekijöitä asui Äijälän talossa. Keskimaan ja jäljelle jääneiden osuudet siirtyivät 1980-luvulla Äijälän vammaisten tuki ry:lle. Talo on toiminut siitä lähtien perhekotina sekä palveluasumisen paikkana, ja toimintaan on kuulunut alusta alkaen myös lasten päivähoitoa ja tuettua työtoimintaa. Yhdistys toimii nykyään Äijälän Talon Elo ry nimellä ja työtoiminta on kuntouttavaa työtoimintaa, työkokeilua ja työharjoittelua. Äijälän Talon tiloja voi vuokrata juhla- ja kokouskäyttöön ja siellä on tarjolla aamiaismajoitusta. Talo toimii myös kokoontumispaikkana MLL:n perhekahvilalle sekä Väinölän kyläyhdistykselle ja pihapiiri on avoin kaikille vierailijoille. (Äijälän talo ry 2021; Veiste 2021.)

Alue on säilynyt perinteisenä maalaismaisemana ja Keskimaan kauppapuutarhan jäänteet ovat muodostaneet pihamaalle monipuolisen puutarhaympäristön. Äijälän Talon puutarhatoimintaan sisältyy useampi kasvimaata, kasvihuone, perunamaata, hedelmätarha, marjapensaita sekä viheralueita vanhojen perinteisten rakennusten ympärillä. Toiminnassa olennainen osa on myös eläimillä, sillä piha-alueelta löytyy kanoja ja kesäisin lampaita sekä kaneja. Puutarhalla on kaikille avoimia laatikkoviljely- ja vuokraviljelypalstoja. (Veiste 2021.)

Sopimusvuori ry tarjoaa sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan palveluita Tampereella viiden eri yksikön voimin (Sopimusvuori ry 2021a). Työvalmennusyksikkö Hiedanranta sijaitsee Lielahden kartanossa Näsijärven rannalla ja se tarjoaa valmentavaa kuntouttavaa työtoimintaa ja psykososiaalisen tuen palveluita. Yksikkö on jaettu neljään tiimiin, joista yksi on Ryytimaa, jossa hoidetaan alueella sijaitsevaa ”Syötävää puistoa” ja kasvihuoneita. Toimintaan kuuluu myös vieraslajitorjuntaa sekä yleisesti luonnossa liikkumista. (Sopimusvuori ry 2021b.)

Tutkimusaineistosta selviää, että Kohde 1 sijaitsee kaupungissa, joka lukeutuu Suomen kymmenen isoimman kaupungin joukkoon. Kohteen toimiin kuuluu huonekasvien hoitoa, villiyrtytien keräämistä ja niiden hyödyntäminen sekä vieraslajitorjuntaa. Toimintaa tehdään yhteistyössä kaupungin sekä lähistön yhdistysten ja työpajojen kanssa.

Kiipula on suuri yhteiskunnallinen yritys, jonka toimintaa ylläpitää Kiipulasäätiö. Kiipulan kokonaisuuteen kuuluvat Kiipulan ammattiopisto, Kiipulan kokous-, tila- ja valmennuspalvelut, Kiipula Gardens, Kiipula Guest House sekä Avire Oy. (Kiipula 2021a.) Kiipulassa on mahdollista osallistua kuntouttavaan työtoimintaan monipuolisissa toimintaympäristöissä. Vaihtoehtoja osallistumiseen ovat esimerkiksi majoitus-, ruokailu- tai kokouspalvelut, kiinteistönhoito tai puutarhan, pihamaan ja kotieläinpihan toiminta. Puutarhatoiminta toteutetaan yhdessä Kiipulan kauppapuutarhan kanssa. (Kiipula 2021b.)

Kauklahden puutarha on Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n ja Espoon kaupungin aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen kanssa ylläpitämä puutarha. Puutarhatoimintaa on toukokuusta syyskuun loppuun ja siellä voi osallistua sosiaaliseen kuntoutukseen, kuntouttavaan työtoimintaan tai vapaaehtoistyöhön. (Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry 2021.)

5.3 Kävelyhaastattelu

Valitsin kävelyhaastattelun, koska se voidaan luokitella luontoavusteiseksi menetelmäksi ja oli siten luonteva tiedonkeruu tapa tilaajaorganisaation puutarhurin kanssa. Kävely on ihmisille luontainen tapa liikkua ja se on itsestäänselvyys niin kauan, kunnes kyky menetetään (Jokinen, Asikainen & Mäkinen 2010, 255). Silloinkin liikkumisen tapaa vertaillaan kävelevään ihmiseen. Kävely määrittelee meitä ihmisinä, sillä se kuuluu sosiaaliseen elämään, ympäristön kokemiseen ja on siten osa tiedonmuodostamistamme. (Bamberg 2017, luku 11.)

Kävelyhaastattelussa haastateltava voi vaikuttaa vauhtiin, hidastaa mielenkiintoisen paikan kohdalla ja haastattelija sovittaa kävelyrytminsä samaan tahtiin. Kävelijöiden välinen vuorovaikutus tuo lisää sisältöä haastatteluun, joka istumahaastattelussa jäisi saamatta. Kävely kertoo, mitä ympäristö, sen aistiminen ja kokeminen merkitsee haastateltavalle. Myös rutinoituneet käytännöt aukeavat kävelyhaastattelun avulla, sillä usein haastateltava ei pidä niitä mainitsemisen arvoisena. (Jokinen ym. 2010, 261.)

Kävelyhaastattelua on käytetty perinteisesti kaupunkisuunnittelussa, kun on pyritty selvittämään millaiseksi ihmiset mieltävät elinympäristönsä. Mutta sitä voi soveltaa tilanteisiin, joissa kävely kuuluu olennaisesti arkipäivään tai työpäivään. Kävelyhaastattelu tarjoaa mahdollisuuden selvittää, mitä ihmiset oikeasti tekevät sen sijaan, mitä he sanovat tekevänsä. Kävelyhaastattelu avaa maailman rutiineihin ja siihen, mikä on ilmeistä. (Mt., 256–257.) Toteutin kävelyhaastattelun Green Care -keskus Könkkölässä puutarhurin kanssa. Könkkölän tilalla on suuri maaseutumainen pihapiiri, jossa on paljon erilaista puutarhan ja pihan hoitoon liittyvää toimintaa. Bambergin (2017, luku 11) mukaan kävelyhaastattelu on tutkimusmenetelmä, jossa kerätään tietoa kävelyn avulla käytännöistä, kokemuksista sekä tavoista tulkita maailmaa. Hän kertoo, että perusajatus on hyvin yksinkertainen ja sovellettavissa monipuolisesti: haastattelija kävelee yhdessä haastateltavan kanssa keskustellen ja tutkija tekee samalla havaintoja.

Kävelyhaastattelu yhdistää kävelyn, haastattelun ja havainnoinnin, jossa haastateltava johdattaa haastattelijan merkityksellisiin paikkoihin. Kävelyhaastattelu mahdollistaa kokonaisvaltaisemman kokemuksen verrattuna istumahaastatteluun. Kävellessä maisema muuttuu, jolloin saadaan uusia keskustelun aiheita ja vuorovaikutustilanne on yleensä vapautuneempi. (Jokinen ym. 2010, 256.) Haastattelupyynnön yhteydessä ehdotin, että tekisimme haastattelun ulkona. Puutarhuri saisi esitellä konkreettisesti, mitä he tekevät kuntouttavan työtoiminnan pajalaisten kanssa. Piha-alue toimisi muistilistana sekä konkreettisina esimerkkeinä.

Istumahaastatteluun verraten, kävelyhaastattelussa on erilainen vuorovaikutusdynamikka, jolla on merkitystä haastattelijan ja haastateltavan väliseen valtasuhteeseen. Valtasuhde vaikuttaa haastattelutilanteessa ja ympäröivä tila sen luonteeseen. Perinteinen haastattelu tehdään rauhallisessa tilassa ja tilannetta johtaa haastattelija. Tila on rauhoitettu nimenomaan haastattelua varten ja luo pelkällä olemassaolollaan odotuksia. (Bamberg 2017, luku 11.) Kävelyhaastattelu murtaa tämän asetelman, kuten sain huomata. Haastattelun aikana piha-

alueella oli ihmisiä omissa puuhissaan, ja kuulumisten vaihdolta emme voineet välttyä. Ympäristö on kaikille osallistujille sama, ilman odotuksia. Keskeytykset ja häiriötekijät ovat mahdollisia, jotka vaikuttavat haastattelun valtasuhteeseen, sillä haastattelija ei voi hallita tilannetta yhtä hyvin kuin perinteisessä haastattelussa. Ympäristö toimii haastattelun kolmantena osapuolena ja se voidaan nähdä vahvuutena. Kävely voi yksinkertaisesti toimia keinona luoda sopiva vuorovaikutustilanne. (Mt., luku 11.)

Kävelyn etuina nähdään myös kontakti luonnon kanssa ja samalla aistien aktivoituminen ympäristökokemuksen muodostamiseen. Ihminen havainnoi ympäristöä koko kehollaan ja liikkuminen edistää havainnointia. Keho ja liike ovat merkityksellisiä ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksen synnyssä. Kävely on yhdessä tekemistä, mutta ei edellytä jatkuvaa katsekontaktia. Tämän lisäksi haastattelija ja haastateltava kokevat samat ympäristön vaikutukset ja sovittavat kävelyrytmin molemmille sopivaksi, jotka tukevat yhteistä kokemusta ja edistävät luottamuksen syntymistä. Kävelyhaastattelussa haastateltava osallistuu enemmän kuin perinteisessä istumahaastattelussa. (Mt., luku 11.) Butler ja Derrett (2014) tuovat esille lääketieteellisen näkökulman, jossa haastateltavat listaavat omat sairautensa, kun taas kävelyhaastattelun avulla ymmärrettiin haastateltavien kokemukset, mitä esimerkiksi liikuntarajoitteisuus käytännössä merkitsi (Bamberg 2017, luku 11).

Kävelyhaastattelu on suunniteltava etukäteen ja pohdittava kuinka strukturoituun keskusteluun halutaan ryhtyä (Jokinen ym. 2010, 259). Tarkoituksenani oli hankkia tietoa arjen konkreettisista käytännöistä, toimista ja menetelmistä. Kattoteema kävelyhaastattelussa oli puutarhatoiminta ja haastattelutilanteessa annoin puutarhurin kuljettaa minua – kävelyreitti muodosti puheenaiheet. Bambergin (2017, luku 11) mukaan strukturoimaton ja keskustelunomainen kävelyhaastattelu on hyvä haastattelumuoto, kun yleinen tema on selvillä. Ennen haastattelua tulee pohtia, mitä reittiä kävellään ja kannattaako siihen tutustua etukäteen (mt., luku 11). Koska tarkoituksenani oli selvittää arkiympäristön käytänteitä, haastateltava valitsi paikat, joissa hän toimii.

Kävelyhaastattelussa voidaan hyödyntää apuvälineitä, kuten karttoja, GPS-paikantimia tai valokuvia. Varsinkin GPS-paikantimista on koettu olevan hyötyä, sillä ne tallentavat reitin kartalle myöhempää tarkastelua varten. (Mt., luku 11.) Minulle apuvälineet eivät olleet tarpeellisia, sillä kävelyhaastattelu tapahtui yhdellä, joskin suurella, piha-alueella. Kävelyhaastattelun tallentaminen tapahtui älypuhelimeni sanelin -toiminnolla, jonka käytöstä minulla on kokemusta omasta arjesta ja tiesin, että ulkona äänittäminen onnistuu. Bamberg

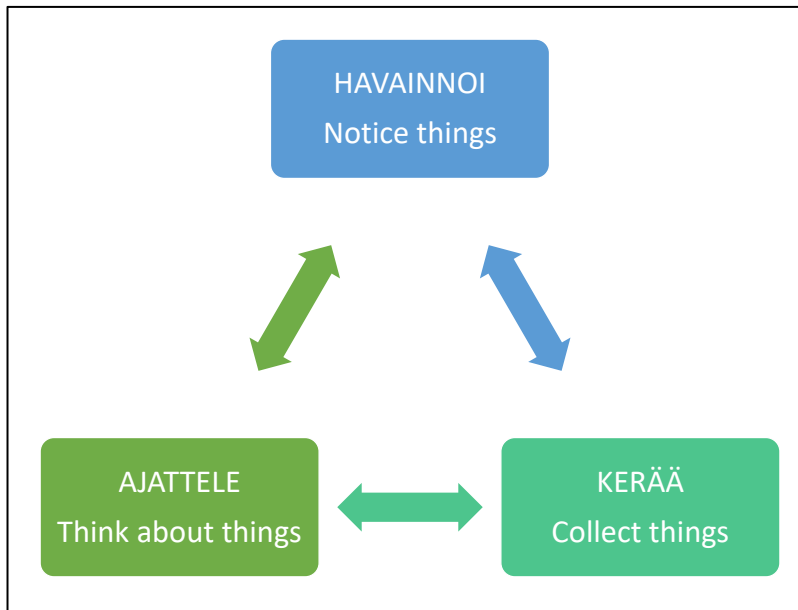
(2017, luku 11) suosittelee kokeilemaan etukäteen mikrofoniin etäisyyttä ja, miten äänet tallentuvat ulkona erilaisten olosuhteiden vallitessa. Ennen haastattelua seurasin säätiedotusta, joka lupasi tuulta kahdeksan metriä sekunnissa sekä vesisadetta. Tein varasuunnitelman, että haastattelu voitaisiin tarvittaessa pitää sisällä perinteisenä istumahaastatteluna. Keliolosuhteet olivat syksyiset, mutta lievemmat kuin ennusteissa luvattiin ja haastattelu voitiin toteuttaa ulkona. Jokinen ja kollegat (2010, 260) toteavat, että nauhoitus kannattaa aloittaa välittömästi ja pitää päällä koko ajan, sillä haastateltavan puhejaksot voivat alkaa yllättäen. Heidän mukaansa on tyypillistä, että haastateltava innostuu puhumaan päätään kääntämättä, vaikka he kulkisivat polulla peräkkäin.

Kävelyhaastattelua suositetaan, kun halutaan selvittää ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta sekä tarkastella toimintaa aidoissa ympäristöissä. Lisäksi kävelyhaastattelu motivoi haastateltavia, sillä he pääsevät esittelemään itselleen merkityksellisiä paikkoja, jonka asiantuntijoita he itse ovat. Kävellessä haastattelija näkee konkreettisesti, miten ympäristössä toimitaan ja mistä haastateltava puhuu. Paikkaan liittyvät kokemukset, tarinat ja luonnonilmiöt avautuvat haastattelijalle. (Bamberg 2017, luku 11.) Kävelyhaastattelulla ei vain kerätä materiaalia. Kävellessä saavutetut kokemukset voivat olla yhtä tärkeä aineistolähde kuin nauhoitettu keskustelu. (Jokinen ym. 2010, 257.)

5.4 Aineiston analysointi

Mikä ihmeen analyysi ja miten se tehdään? Kreikkalainen sana ἀνάλυσις (análysis) tarkoittaa osiin purkamista tai hajottamista (Tieteen termipankki 2016). Analysointi terminä kalskahtaa hienolta, mutta kyse on kuitenkin hyvin tavallisista asioista. Aineistoon tutustutaan huolellisesti lukemalla. Sitä pilkotaan, järjestellään, eritellään ja pohditaan; mitä aineisto sisältää, mistä siinä kerrotaan, millä tavalla kerrotaan ja kuinka paljon. Tarkoituksena on järjestää aineistomassa tutkimuksen kannalta ymmärrettävään muotoon. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Laadullista analyysia voidaan toteuttaa monin eritavoin, mutta pohjimmiltaan se on hyvin yksinkertainen prosessi. Ymmärtämällä perusteet, analysointia voidaan toteuttaa vaihtelevasti ja monimuotoisesti. (Seidel 1998, 1.) Seidel (1998, 1) esittää laadullisen aineiston analyysin prosessina (kuvio 4), jossa analysointi koostuu kolmesta vaiheesta: havainnoinnista (noticing), keräämisestä (collecting) ja ajattelusta (thinking about things).



Kuvio 4: Prosessikaavio laadullisen aineiston analysoinnista (Seidel 1998, 2).

Seidel (1998, 3) vertaa analysointia osuvasti palapelin kasaamiseen. Käytetyin strategia palapelin rakentamiseksi on tunnistaa ja lajitella palaset omiin ryhmiinsä, kuten reunapalat, taivaspalat, puustopalat, eläinpalat tai vesistöpalat. Jotkut palapelin palat sopivat helposti näihin ryhmiin ja joidenkin palojen kohdalla ryhmittely on vaikeampaa, mutta niidenkin lajittelu edistää palapelin ratkaisemista. Yhden palan tunnistaminen on havainnointia ja koodaamista (notice things) ja palan lajittelu on keräämistä (collect things). Palapelivertaus toimii vain osittain, sillä laadullisen aineiston analyysissä ei ole aina lopullista kuvaa ratkaisusta ja palapelin palaset eivät ole ennalta määrättyjä, vaan ne luodaan analysointi vaiheessa. (Mt., 3.) Tämä vertauskuva kuitenkin auttoi minua hahmottamaan, mistä aineiston analysoinnissa on kyse.

Laadullinen analyysi on aktiivista ajattelemista ja ongelmanratkaisua, jonka tavoitteena on ymmärtää aineistoa. Laajaa sisältöä pilkotaan, tiivistetään ja kasataan pienemmiksi kokonaisuuksiksi lukemalla, erittelemällä, ryhmittelemällä ja tulkitsemalla – jatkuvasti vertaillen. (Vilkkä 2021, 206.) Benchmarkingin osalta aloitin yhdistämällä keräämäni aineiston Excel-tiedostoon kyselypohjan mukaisesti, jossa ensimmäisenä erottelin strategisesti mitattavat benchmarking-tiedot omalle välilehdelle. Jäljelle jäänyttä aineistoa lähestyin laadullisen analyysin näkökulmasta säilyttäen aluksi kyselyn teemat, joita olin pohtinut jo kyselyn luomisvaiheessa. Kyselyssä oli neljä teemaa: 1) perustiedot, 2) taustatekijät, 3) motivaatio, arvot ja tulevaisuus sekä 4) muuta. Ensimmäinen ja toinen teema liittyivät erityisesti benchmarkingilla mitattaviin tietoihin ja kolmas sekä neljäs teema kartoittivat toiminnan muita

edellytyksiä. Kävin aineiston läpi useita kertoja käyttäen värikoodeja ja Excel-pohjan välilehtiä hyödykseni, kunnes uusia huomioita tai yksityiskohtia ei enää ilmennyt. Säilytin alkuperäisen materiaalin, jotta pystyin tarvittaessa palaamaan siihen ja täydentämään merkintöjäni. Tämän jälkeen tarkistin värikoodatut välilehdet, aiheet, kommentit ja ryhmittelin ne tarpeen mukaan uudelleen.

Laadullisen analyysin tueksi kvantifioin aineistoa eli tuotin sanallisesta aineistostani numeroin mitattavia tuloksia. Muodostamieni ryhmien sisältä aloin kerätä toistuvien sanojen ja termien lukumääriä, jotka vahvistivat lukemalla saavuttamani tuntuman tiettyjen aiheiden esiintyvyydestä. Toisin sanoen laskin, mikä on tietyn teeman painoarvo kaikkien vastausten joukossa. Aineiston kvantifioinnissa tulee kiinnittää huomiota, missä yhteydessä asiat esitetään. Synonyymit, erilaiset kiertoilmaisut ja joskus jopa ironia voivat vääristää asioiden todellista esiintyvyyden määrää ja tämä voidaan estää vain tuntemalla aineisto perusteellisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Vastausten käsittely nojautui omaan tulkintaani ja toinen henkilö voisi tulkita vastaukset eritavoin, sillä yhdestä lauseesta saattoi löytyä useita eri termejä. Jossain yhteyksissä oli tarpeellista erotella lause yhdestä termistä useammaksi. Toisaalta kvantifiointi toimi lisätietoa antavana tekijänä eikä pääasiallisena analysointimenetelmänä.

Opinnäytetyöni on aineistolähtöinen, mikä tarkoittaa sitä, että analyysiyksiköt eivät olleet ennalta tiedossa vaan ne nousivat aineistosta. Tämän induktiivisen lähestymistavan eli yksittäisistä havainnoista yleisiin väitteisiin etenemisen tarkoituksena ei ollut teorian testaaminen enkä opinnäytetyön tekijänä määrännyt, mikä aineistossa oli tärkeää. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa minun oli pyrittävä poissulkemaan analyysia mahdollisesti ohjaavat ennakkokäsitykseni ja teorit. Tarkoituksena oli pysytellä tiukasti aineistossa ja siitä nousevissa aiheissa, mutta tämä ei ollut täysin mahdollista. Tiedostamattakin havainnot pohjautuvat aina johonkin olemassa olevaan teoriaan ja tekijänä olin asettanut aineistolle jo omat menetelmät ja käsitteet. Opinnäytetyötä tehdessä unohdin Green Care -teoreettisen viitekehyksen uppotuessani analysointiin, kunnes aineisto muistutti sen olemassaolosta. Tämän muistettuani opinnäytetyöni muuttui enemmän teoriasidonnaiseksi, jossa analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan, mutta aineiston löydöksille etsitään yhteyksiä sekä vahvistuksia teoriasta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c).

Koska olin käsitellyt aineistoani monesta eri näkökulmasta, minulla oli laadullisesta aineistosta hyvät pelkistetyt tiedot, jotka kasasin benchmarking-analyysiin. Benchmarking-analyysi

toteutetaan benchmarking-prosessin viidennessä vaiheessa, jolloin käsitelty aineisto kootaan vertailtavaan muotoon. Tarkoituksenani oli määritellä puutarhatoimintaan liittyvän suorituskyvyn ja toimintatapojen keskeiset erot, joiden avulla pystyin nostamaan esiin parhaan tavan tuottaa toimintaa ja luomaan polun toiminnan toteuttamiseksi. (Tuominen 2021, 47; Vuorinen 2013, 235–237.)

6 TULOKSET

Tein benchmarking-vertailua kahdessa osassa, ensin mitattavien tulosten osalta ja sitten laadullisen aineiston analysoinnin teemojen mukaisesti. Ensimmäisessä alaluvussa esittelen benchmarking-menetelmällä saavutetut tulokset ja toisessa alaluvussa kerron, miten kvantifioin aineistoa ja mitä lisätietoa se tuotti tutkimukseen. Kolmannessa alaluvussa kerään tiedot yhteen, joka muodostaa puutarhatoiminnan rungon. Viimeisenä käsittelen kävelyhaastattelun avulla kerätyt tiedot kuntouttavassa työtoiminnassa toteutettavan puutarhatoiminnan konkreettisesta sisällöstä.

6.1 Benchmarking

Aloitin perustiedoista kokoamalla taulukkoon (taulukko 2) benchmarking-vertailukohteiden perustiedot. Kaikki kuusi benchmarking-kohdetta tarjoavat kuntouttavaa työtoimintaa, mutta vain kaksi on Green Care -alan osaajia; Green Care -keskus Könkkölä ry ja Äijälän Talon Elo ry. Könkkölän tilalla, Äijälän Talossa ja Kauklahden puutarhalla työntekijöitä on kaksi, muissa kohteissa yksi työntekijä.

Viidessä kohteessa työntekijöinä ovat sosiaali- ja terveysalan tai kasvatus- ja ohjausalan ammattilaisia. Kauklahden puutarhalla työntekijöiksi ilmoitettiin kaksi Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n työntekijää. Yhdistyksen koon ja aktiivisuuden perusteella voisi olettaa työntekijöiden olevan sote-alan koulutuksen suorittaneita, mutta oletuksen perusteella en voi analysoida tietoja. Tässä kohteessa on apuohjaajia, jotka ovat toiminnan entisiä asiakkaita. Könkkölän tilalla ohjaajina työskentelevät puutarhuri sekä kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja. Äijälän Talossa on kaksi kuntouttavan työtoiminnan ohjaajaa, joista toisella on lisäksi puutarhurin ammattitutkinto. Muissa kohteissa kuntouttavan työtoiminnan ohjaajilla ei ole puutarha-alan koulutusta, ja puutarha-alan osaaminen on harrastuspohjaista tai yhteistyötahojen kautta hankittua.

Kiipulassa kuntouttavasta työtoiminnasta vastaa yksi työntekijä ja tukena on puutarhan henkilöstö. Ryhmäkocho vaihtelee siten, että yhdessä paikassa on 5–10 osallistujaa ja kahdessa on 10–15 ja kahdessa 20–25, yhden paikan ryhmäkokotietoja en saanut selvitettyä.

Taulukko 2: Benchmarking-kohteiden perustiedot.

| | Green Care | Kuntouttava työtoiminta | Työntekijät | Ryhmäkoko | Toiminnan kesto | Ympäristö |
|--------------|-------------------|--------------------------------|--------------------|------------------|------------------------|------------------|
| Könkkölä | Kyllä | Kyllä | 2 | 5–10 | Jatkuvaa | Iso piha-alue |
| Äijälä | Kyllä | Kyllä | 2 | 20–25 | Jatkuvaa | Iso piha-alue |
| Sopimusvuori | Ei | Kyllä | 1 | 20–25 | Jatkuvaa | Kartanon puisto |
| Kohde 1 | Ei | Kyllä | 1 | 10–15 | Jatkuvaa | Vuokrapalsta |
| Kiipula | Ei | Kyllä | 1 | ? | Jatkuvaa | Kauppapuutarha |
| Kauklahti | Ei | Kyllä | 2 | 10–15 | Toukokuu– Syyskuu | Puutarhapalsta |

Puutarhatoiminta on vuodenaikojen mukaan vaihtelevaa, mutta jatkuvaa toimintaa viidessä kohteessa ja vain Kauklahden puutarhatoiminta on kasvu- ja satokauden mittainen. Toimintaympäristönä Könkkölän tila ja Äijälän Talo ovat samankaltaiset, sillä kummassakin hoidetaan suurta maaseutumaista pihapiiriä, mutta toiminnan sisällössä on eroja. Sopimusvuori ry:llä on hoidettavanaan Tampereen ”syötävä puisto”, kartanon kahvilan leikkokukat ja viherkasvit sekä kartanon puistoon liittyvät ylläpitotyöt. Kohteessa 1 hoidetaan vieressä sijaitsevaa vuokrapalstaa ja hyödynnetään lähialueiden metsiä sekä niittyjä villiyrtytien keräämisessä ja vieraslaji torjunnassa. Kiipulassa on kauppapuutarha isoine kasvihuoneineen ja Kauklahden puutarha on kompakti viljelypalsta.

Työ- ja asiakasturvallisuudesta nousivat esille ohjaajien ja perehdytyksen tärkeys. Ohjaajien läsnäolo koettiin tärkeäksi erityisesti sosiaalisen turvallisuuden kannalta ja sen koettiin olevan suurin vaikuttava tekijä asiakkaiden turvallisuuden takaamiseksi. Siihen liittyy olennaisesti työelämä sääntöjen opettelu, jotka sisältävät sekä konkreettiset työelämään liittyvät asiat että sosiaalisen ulottuvuuden, kuten ihmisten kohtaaminen, oikeus olla oma itsensä ja oikeus ilmaista oma mielipide. Perehdytys tarkoittaa tässä yhteydessä ohjaajien tekemää perehdytystä ja opastusta työvälineiden tarkoituksen mukaiseen käyttöön ja niiden huoltamiseen. Työturvallisuutta kaikissa kohteissa lisäävät kunnolliset varusteet, esimerkiksi turvakengät, suojahanskat, kumisaappaat, suojalasit sekä nykytilanteen mukaiset turvavälit ja maskit.

Ohjaajat arvioivat toiminnan vaikutuksia omin sanoin ja omien kokemusten perusteella, tällä kertaa niitä ei mitattu asiakkaiden näkökulmasta. Toiminnan vaikutukset koettiin kaikkien vastaajien kesken hyvin samankaltaisiksi. Vaikutukset mielialan kohenemiseen, itsetunnon

kasvuun ja yleisesti hyvään mieleen esiintyivät kaikissa vastauksissa. Seuraavaksi eniten vastauksissa toistui luonnon kokeminen ja sen tarjoamat elämykset sekä sosiaalisten taitojen vahvistuminen. Myös fyysisen kunnon paraneminen ja yhteisöllisyys esiintyivät vastauksissa. Mielenkiintoinen yksittäinen huomio oli ruoan arvostuksen lisääntyminen. Itse kasvatettu ruoka auttaa ymmärtämään ruuan kasvatukseen liittyvää työmäärää ja rohkaisee maistamaan uusia makuja.

Puutarhatoiminta nähdään vastaajien kesken palkitsevana työnä. Ohjaajien motivaationa toimii oman osaamisen valjastaminen sekä asiakkaiden edistymisen kokeminen. Erityisesti yhdessä tekeminen, innostumisen tarttuminen ihmisestä toiseen sekä asiakkaiden onnistumiset ja voimaantuminen nousivat vastauksissa esiin. Työssä pääsee toteuttamaan itseään ja siitä voi muokata oman näköistä toimintaa.

Tasa-arvo ja kestävä kehitys oli arvoperustan pohja lähes kaikilla toimijoilla. Tärkeimpinä koettiin tasa-arvoisuus, toisten kunnioittaminen, syrjinnästä vapaa ympäristö, ekologisuus, luonnon kunnioittaminen, kumppanuus ja dialogisuus. Tulevaisuutta ajatellen yksi toimijoista koki ilmastonmuutoksen haasteena ja sen vaikutukset kesäkauden kasvatettaviin. Ongelmana nähtiin myös loma-aikoina toteutettava puutarhan- ja kasvimaanhoito ja siihen sitoutuminen. Vastaajien mukaan puutarhatoiminnan tarve tulee todennäköisesti kasvamaan, sillä vallitseva ilmastonmuutos on nostanut luontoasiat ja Green Care -alan pinnalle. Green Care -yrittäjiä on yhä enemmän ja kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyen nousee.

6.2 Kvantifiointi

Aineiston kvantifiointi tuotti arvokasta lisätietoa kvalitatiivisen analyysin tueksi. Taulukossa 3 on esimerkki, miten kvantifiointi aineistoa. Taulukointia oli edeltänyt aineiston yksinkertaistaminen käsiteltäviksi termeiksi ja siinä vaiheessa sain mielikuvan, mitkä termit aineistossa mahdollisesti toistuisivat. Värikoodit olivat osa toista analyysia, jossa samanaikaisesti ryhmittelin aineistoa psyykkisiin (vihreä), fyysisiin (keltainen) ja sosiaalisiin (sininen) ryhmiin luonnon hyvinvointivaikutusten mukaisesti, mutta kvantifioinnin kannalta ne eivät ole olennaisia. Omien työtapojeni ja tutkimuksen läpinäkyvyyden vuoksi jätin ne esimerkkitaulukkoon nähtäväksi.

Taulukko 3: Esimerkki laadullisen aineiston kvantifioinnista. Ensin termi, jonka jälkeen esiintyvyyttä kuvaava lukumäärä. Värikoodeilla ei merkitystä tässä yhteydessä.

| Termit/sanat | lkm. | Karsinta vaihe | lkm. | Useimmin toistuvat | lkm. |
|-----------------------|------|-----------------------|------|-----------------------|------|
| Henkinen turvallisuus | 3 | Mieliala | 15 | Mieliala | 15 |
| Mieliala | 15 | Tasa-arvo | 7 | Luonto | 9 |
| Fyysinen toimintakyky | 4 | Fyysinen toimintakyky | 4 | Kestävä kehitys | 8 |
| Sosiaaliset taidot | 5 | Luonto | 9 | Tasa-arvo | 7 |
| Yhteisöllisyys | 7 | Kestävä kehitys | 8 | Yhteisöllisyys | 7 |
| Luonto | 9 | Sosiaaliset taidot | 5 | Sosiaaliset taidot | 5 |
| Ruuan arvostus | 3 | Yhteisöllisyys | 7 | Fyysinen toimintakyky | 4 |
| Oppiminen | 4 | Oppiminen | 4 | Oppiminen | 4 |
| Työ ja rytmi | 2 | | | | |
| Luovuus | 2 | | | | |
| | | | | | |
| Osallisuus | 1 | | | | |
| Tasa-arvo | 7 | | | | |
| Kestävä kehitys | 8 | | | | |
| Oma itsensä | 2 | | | | |
| Elämykset | 1 | | | | |
| Toiminnallisuus | 1 | | | | |

Puutarhatoiminta vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja aihe toistui useissa vastauksissa. Luontoon liittyviä kommentteja olivat esimerkiksi aurinko, happi, kukoistus, sato ja tuoksut. Se, mitä en osannut odottaa, oli kestävän kehityksen merkitys. Termit, jotka sisällytin kestävän kehityksen alle, olivat esimerkiksi luonnon kunnioitus ja luonnon monimuotoisuus, ekologisuus ja eläminen osana luontoa. Tässä yhteydessä kestävällä kehityksellä tarkoitetaan siis ekologista kestävyyttä, jonka ehtona on säilyttää biologinen monimuotoisuus ja ekosysteemien toimivuus (Ympäristöministeriö 2021). Kvantifointi muistutti mieleeni Green Care -taustateoriat ja luonnon hyvinvointivaikutukset. Green Care -toiminnan kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset syntyvät peruselementeistä eli yhteisöstä, toiminnasta ja luonnosta, kun toimintaa tehdään ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 9). Nämä teemat ovat suoraan nähtävissä kvantifioinnin (taulukko 3) lopputuloksissa.

6.3 Sosiaalinen puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa

Benchmarkingilla tuotetun aineiston ja siitä koostetun tiedon perusteella sosiaalista puutarhatoimintaa kuntouttavassa työtoiminnassa toteutetaan 5–25 asiakkaan ryhmissä. Toimintaympäristö sanelee ohjaajien osaamisvaatimuksia. Esimerkiksi opinnäytetyön tilaajani, Green Care -keskus Könkkölän, sekä Äijälän Talon ja Kiipulan kaltainen iso puutarhaympäristö

vaatii puutarha-alan osaamista. Hoidettavalla alueella tulee tietää mitä tekee, milloin tehdään ja ohjaajalla tulee olla kokemusta työtehtävien vaatimustasosta, jotta työtehtävät voi jakaa asiakkaan toimintakyvyn mukaisesti. Puutarhatoimintaa tarjotaan myös pienissä kohteissa kasvilavaviljelynä tai vuokrapalstalla, jolloin ohjaajan puutarhaosaamisen vaatimus ei ole niin korkea.

Keräämässäni aineistossa yhteinen tekijä puutarhatoiminnalle oli kasvimaa, joka löytyi jokaisesta kohteesta vaihtelevan kokoisina. Sisällöllisesti niissä oli eroavaisuuksia, mutta perinteisiä keustosuosikkejä olivat esimerkiksi yrtit, tomaatit, porkkanat, herneet ja sipulit. Kaikkien toimintaan liittyi myös kesäkukkien kasvattamista sekä hoitamista, viherkasvien hoitamista ja kahdesta kohteesta löytyi perunamaa. Isompien kohteiden toimintaan kuului lisäksi hedelmäpuiden, marjapensaiden ja viheralueiden hoitoa.

Puutarhatoimintaa rahoitetaan pääosin kaupunkien ja yhdistysten tuella. Yleisintä on, että kuntouttavaa työtoimintaa tarjoava yhdistys tekee yhteistyötä kaupungin kanssa ostopalveluna. Työntekijöitä on 1–2 ja heidän koulutustaustansa ovat pääosin sosiaali- ja terveystieteiden alueilta, kasvatus- ja ohjausalalta tai muutoin alalta hankittua työkokemusta. Tästä poiketen isot puutarhamaiset ympäristöt, joissa ohjaajalla tulee olla lisäksi puutarhurin osaamista. Puolella vastaajista on apuohjaajia tukenaan ja apuohjaajat ovat opiskelijoita tai toimintaan aiemmin osallistuneita asiakkaita.

Puutarhatoiminta vaikuttaa positiivisesti asiakkaiden mielialaan, itsetuntoon ja sosiaalisiin taitoihin. Opinnäytetyössäni mieliala-termi on erittäin laaja, mutta toimiva tässä yhteydessä, sillä pääpainotukseni ei ollut käsitellä mielenterveyteen liittyviä aiheita. Mieliala-termiin liittyivät positiivisuuden ja hyvätunteisuuden lisääntyminen päivän aikana, ajatusten rauhoittuminen, tärkeyden tunne, onnistumisen ilo, epävarmuuden sietokyvyn kasvaminen sekä huumori, ilo ja nauru. Puutarhatoiminta tarjoaa hyötyliikuntaa, joka kohottaa asiakkaiden fyysistä kuntoa ja lisää energistä oloa.

Ohjaajan tärkeys näkyi aineistossa ja sillä on merkittävä osuus Green Care -toiminnassa. Green Care kolme perusedellytystä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Nämä kolme tarkoittavat ohjaajan riittävää osaamista suhteessa tarjottuun palveluun. Toiminta on asiakaslähtöistä, jolle asetetaan selkeät ja mitattavissa olevat tavoitteet. Tavoitteet ovat osa luonnon tietoista käyttöä asiakkaan aktivoinnissa ja niiden täyttymistä seurataan. Ammatillisuus on yhteydessä riittävään koulutukseen ohjaamisessa, kohtaamisessa ja

luontoperustaisten menetelmien käyttämisessä. Vastuullisuutta ohjaavat lainsäädäntö, eettiset ohjeet ja arvot. Toiminnassa täytyy olla tietoinen toiminnan vaikutuksista ympäristölle, ihmisille ja eläimille. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021, 15, 24.)

Aineistosta nousi esille ohjaajan merkitys sosiaalisessa turvallisuudessa. Ohjaajan aito läsnäolo ja keskusteluyhteys on avainasemassa. Työelämäsääntöjen opettelu pitää sisällään niin konkreettiset työelämään liittyvät asiat, mutta myös asiakkaiden keskinäiset kohtaamiset. Sosiaalisia taitoja opetellaan yhdessä ohjaajan tuella ja jokaisella on oikeus olla oma itsensä sekä oikeus omaan mielipiteeseensä. Aineistossa viitattiin ohjaajan tekemään perehdytykseen ja se liittyi erityisesti työturvallisuuteen. Osa työturvallisuutta on asianmukainen vaatetus, johon voidaan opastaa huomioiden asiakkaan omat mahdollisuudet. Puutarhatoiminnassa käytetään eritasoisia apuvälineitä ja niiden oikeanlaista käyttöä tulisi korostaa.

6.4 Kävelyhaastattelu

Toteutettuani kävelyhaastattelun aloitin välittömästi äänitallenteen purkamisen eli litteroinnin. Kävelyhaastattelun tarkoituksena oli tuottaa tietoa konkreettisista puutarhatoimista kuntouttavassa työtoiminnassa, joten litteroinnin tarkkuudeksi riitti keskeisten asioiden kirjaaminen. Mikäli olisin tehnyt esimerkiksi diskurssianalyysia, minun olisi tehtävä litterointi mahdollisimman tarkasti huomioiden esimerkiksi tauot puheessa jopa sekunnin kymmenesosien tarkkuudella. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d.) Tässä yhteydessä olennaista oli, mitä tehdään, ei se, miten tehtävistä puhutaan. Säilytin tallenteen ja tarvittaessa palasin siihen tarkentaen litterointiani.

Aloitin laadullisen analyysin teemoittelemalla. Teemat löytyivät luontevasti aineistosta, sillä kävelyhaastattelu toteutettiin pihassa, joka on jakaantunut eri osiin. Teemat, jotka nousivat aineistosta, olivat: aistipuutarha, kasvima, metsäpuutarha, mehiläispesä, ranta ja museoalue. Näistä valitsin tarkemman tarkastelun alle aistipuutarhan, kasvimaan, metsäpuutarhan ja museoalueen. Rantaa en valinnut siksi, että kaikilla kuntouttavan työtoiminnan toimijoilla ei ole pääsyä rannalle eikä liioin mehiläispesiä hoitamaan. Aistipuutarha ja metsäpuutarha voivat olla kaukainen ajatus, mutta niistä voi hyödyntää eri elementtejä omaan toimintaan. Museoaluetta sellaisenaan ei ole kaikilla, mutta se sisältää tavallisia viheralueiden ylläpitotöitä.

Teemojen löydyttyä, aloitin tarkentamaan teemakohtaisesti puutarhatoimintaa ja tästä on esimerkki alla olevassa taulukossa (taulukko 4). Tässä vaiheessa huomasin, että litterointi oli osittain puutteellinen, joten palasin tallenteen pariin ja tarkensin haluamani kohteen tietoja.

Taulukko 4: Esimerkki aineiston teemoittelusta ja teemojen mukaan tarkentuvista tehtävistä.

| Alue | Tehtävät | Tarkemmin |
|---------------|---|---|
| Aistipuutarha | Rakentaminen, istutus, kastelu, muotojen mittaus, katteiden laittaminen | Suunnittelu, suunnitelmien muutokset, käpyjen keräys polkua varten |
| Kasvimaa | Kohopenkit, kasvilavat, kasvihuoneet | Kohopenkit ja kasvilavat: <ul style="list-style-type: none"> - Pahvia, sanomalehtiä, mattoja - Lahopuita - Lehtiä ja risuja - Multaa |
| Metsäpuutarha | Pohjatyöt, raivaus ja istutus | |
| Museoalue | Ylläpito- ja hoitotyöt, ruusupensaat, viheralueet | <ul style="list-style-type: none"> - Kasvuston poisto rakennuksien reunoilta - Nurmikon leikkaus - Ruusupensaiden leikkaus |

Haastattelun perusteella sain tietoa, mitä puutarhatoiminnassa konkreettisesti tehdään työpajalaisten kanssa. Esimerkiksi kasvilavaviljelyä voidaan toteuttaa monipuolisissa ympäristöissä ja siihen kuuluu erilaisia työvaiheita, joita voi jakaa osallistujien kesken. Jos toiminnassa on mukana kasvimaata, kasvihuone tai lavaviljelyä, toimintaan kannattaa tällöin sisällyttää esikasvatusta. Esikasvatuksen avulla puutarhatoimintaa voidaan toteuttaa jo talvikaudella sisätiloissa. Haastattelun perusteella puutarhatoiminta on hyvinkin perinteistä hoito- ja kasvatustyötä, ruohonleikkausta, pensaiden hoitoa, kasvimaasta huolehtimista ja näiden rakentamiseen ja ylläpitoon liittyviä tehtäviä.

Green Care -keskus Könkkölässä suositaan luonnonmukaista ja osittain permakulttuurista viljelyä ja on mielenkiintoista tuoda oppaaseen mukaan näitä elementtejä. Karkeasti kyse on siitä, ettei alueen hoitamisessa käytetä keinotekoisia tuotteita ja maata pyritään muokkaamaan mahdollisimman vähän. Koska Green Care -keskus Könkkölä on muun muassa PAIKKO-tunnistettu oppimisympäristö ja siellä voi suorittaa eri tutkinnonosia, on sinne jätetty mahdollisuus viheralueiden hoitoon esimerkiksi ruohonleikkurilla, joka muutoin ei soveltuisi permakulttuurisen pihan hoitoon. Green Care -keskus Könkkölän tarkoituksena on tarjota monipuolisesti erilaista toimintaa, joka edistää osallistujien työllistymistä.

7 POHDINTA

Kehittämistyöni tarkoituksena oli selvittää, mitä sosiaalinen puutarhatoiminta on, miksi sitä tehdään ja miten sitä toteutetaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Nämä kolme tutkimuskysymystä ohjasivat opinnäytetyötäni ja toimivat oppaan runkona. Kehittämistyön lopputuloksena on sosiaalinen ja kuntouttava puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa -opas. Opinnäytetyössäni keskityn puutarhan käyttämiseen, mutta luonnon hyvinvointivaikutukset eivät ole luontoympäristöstä riippuvaisia.

Tutkimukseni lopputulos on kaksijakoinen, sillä opinnäytetyöni idea lähti liikkeelle siitä, että kuka tahansa voisi hyödyntää puutarhatoimintaa omassa työssään. Tutkimukseni perusteella tämä pitää paikkaansa tietyin reunaehdoin. Jos toimintaympäristö on laaja, tarvitaan puutarha-alan osaamista. Tulee tietää, mitä kasvattaa, milloin kasvattaa ja missä kasvattaa, ja mitä ympäristön hoitotyöt vaativat osallistujan toimintakyvyltä. Tutkimus osoittaa myös Green Care -osaamisen merkityksen. Green Care -elementtejä voi ja kannattaa hyödyntää, mutta perehtymällä Green Careen ja syventämällä osaamista, toiminnan vaikuttavuus osallistujien hyvinvointiin on merkittävä.

Toisaalta tutkimukseni osoittaa myös sen, että pienimuotoinen puutarhatoiminta, vailla perusteellista osaamista puutarhasta tai Green Care -menetelmistä, on täysin toteutettavissa. Puutarhatoiminnaksi riittää kukkien hoitaminen tai oleskelu luontoympäristöissä. Tästä näkökulmasta katsottuna opas toimii siltana Green Care -menetelmiin ja puutarhan käyttämiseen. Kokemusten osoittaessa menetelmien toimivuuden, voi syntyä halu oppia lisää. Yhteistä näille kahdelle näkökulmalle on, että kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat sekä ohjaajat hyötyvät luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä. Benchmarking osoitti erityisesti puutarhaympäristön positiiviset vaikutukset mielialaan.

Kuntouttava työtoiminta on muutakin kuin työhön valmentavaa tekemistä. Siinä huomioidaan yksilö kokonaisvaltaisesti ja toimintaa räätälöidään henkilölle mielekkääksi, mutta tarpeeksi vaativaksi. Joillekin se on arjenhallintataitojen ja päivärytmin opettelua ja joillekin toiminta on jo työelämän kaltaista.

7.1 Opinnäytetyön prosessi ja arviointi

Idea opinnäytetyöstä alkoi muodostua kehittävän harjoitteluni aikana Green Care -keskus Könkkölässä. Varsinainen opinnäytetyön prosessi käynnistyi toukokuun lopussa aiheen

täsmäntämisellä ja yhteistyösopimus kirjoitettiin kesäkuun alussa. Yhteistyösopimusta varten minun tuli kirjoittaa opinnäytetyön suunnitelma, jossa pääsin ensimmäistä kertaa syventymään aiheeseen.

Aloitin työstämään opinnäytetyötä kirjoittamalla teoreettista viitekehystä ja rinnalla suoritin Green Care perusteet -opintojakson. Se on yksi neljästä Green Care Pro – Luonnon hyvinvointivaikutusten asiantuntija -opintokokonaisuudesta. Kehittävän harjoitteluni aikana syvensin tietoperustaani kokemusten ja havainnointien kautta. Kiinnitin huomiota, miten muut ohjaajat käyttivät työssään luontoa tietoisesti, esimerkiksi kävelypalaverien muodossa. Seurasin eläinavusteista toimintaa, kun koirat Eino ja Rauli vierailivat Könkkölässä, ja miten niiden ohjaaja tuki ihmisten ja eläinten välistä vuorovaikutusta. Kuuntelin, miten pajalaiset kertoivat ulkona olemisesta ja seurasin vierestä alati syveneviä keskusteluita. Todistin riemunkiljahduksia, kun esikasvatettavat chilit alkoivat itää.

Aloittaessani lukemaan Green Care -toiminnasta ymmärsin nopeasti, että minun tulee tietää, mistä luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät, jotta luontoa voi käyttää tavoitteellisesti toiminnassa. Green Carea koskevassa kirjallisuudessa kerrotaan luonnon hyvinvointiteorioista, mutta halusin syventyä niihin paremmin alkuperäisiä lähteitä kunnioittaen. Green Care -toiminnasta oli, vastoin alkuperäistä ajatustani, suhteellisen hyvin tietoa saatavilla. Kuntouttavan työtoiminnan kohdalla tilanne olikin yllättäen toisin ja tietoperustan kirjoittamisessa oli haasteita. Kuntouttavasta työtoiminnasta kerrotaan kuntouttavan työtoiminnan laissa (189/2001), Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilla sekä joidenkin kuntien sivuilla. Näiden pohjalta kirjoitin ensimmäisen version kuntouttavan työtoiminnan lukuun.

Kirjoitin kesällä teoriaperustaa ja elokuussa suunnittelin ja toteutin benchmarkingin. Vertailukehittämisen avulla etsin hyväksi havaittuja käytäntöjä ja olen tyytyväinen saadun aineiston määrään. Kyselyn vastausmäärä jäi vähäiseksi, niin kuin lähdekirjallisuus varoitti. Webropol-kysely oli uhkarohkea, korvasin sillä sähköpostihaastattelun. Mielestäni se kuitenkin toimi hyvin, sillä Webropol-kysely yhdisti sekä numeroin mitattavat tiedot että sanalliset avoimet vastaukset. Aineiston analysointi olisi kuitenkin ollut yksinkertaisempaa, mikäli kyse olisi ollut sähköpostihaastattelusta. En kuitenkaan usko, että vastausprosentti olisi ollut korkeampi sähköpostihaastattelussa. Päädyin menetelmään, koska haastattelupyyntöä esittäessä useampi toimija halusi vastata kirjallisesti. Haasteena oli, käsittelemkö Webropol-kyselyä kyselynä vai haastatteluna. Päädyin ratkaisuun, jossa erottelin perustiedot

benchmarkingia varten ja avoimet kysymykset analysoin kvalitatiivisesti. Keräsin yhdellä kertaa kaksi eri aineistoa, mutta kokonaisuutta tarkastellessa sain kerättyä relevanttia tietoa.

Aineiston pohjalta aloitin rakentamaan opasta. Oppaan runkona toimi tutkimuskysymykseni: mitä, miksi ja miten? Mitä sosiaalinen puutarhatoiminta on, miksi sitä kannattaa tehdä ja miten sitä tehdään? Aloitin sosiaalisesta puutarhatoiminnasta, jossa ensin avasin Green Care -käsitettä ja luonnon hyvinvointivaikutuksia. Olin mielestäni kirjoittanut aiheesta hyvin ja lähetin ensimmäisen raakaversion tilaajan edustajalle nähtäväksi ja kommentoitavaksi. Palautteesta ilmeni, että olin unohtanut käsitellä oppaassa kuntouttavan työtoiminnan näkökulman. Tilaajan ja ohjaavan opettajan palautteen perusteella ymmärsin, että suhteutettuna opinnäytetyöni aiheeseen, kuntouttavan työtoiminnan teoriaosuus oli liian köykäinen. Palasin kirjoittamaan opinnäytetyön puolelle kuntouttavasta työtoiminnasta syvemmin, jonka jälkeen jatkoin oppaan työstämistä. Tilaajalta tulleen idean mukaisesti jaoin kuntouttavan työtoiminnan kolmeen osa-alueeseen: varsinainen työtoiminta, osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen sekä yksilövalmennus.

Tässä vaiheessa opinnäytetyötäni olin oppinut tarpeeksi, jotta viimein ymmärsin, mitä minun olisi pitänyt selvittää aineiston keruun aikana. Ymmärryksen myötä, olisin muotoillut kysymykset toisin ja pyrkinyt saamaan yksityiskohtaisempaa tietoa selville. Tästä innostuneena tein vielä yhden haastattelun Green Care -keskus Könkkölän puutarhurin kanssa. Haastattelu tehtiin kävelyhaastatteluna, jonka tarkoituksena oli selvittää konkreettisia puutarhatoiminta eli mitä kuntouttavan työtoiminnan puutarhatoiminnassa tehdään asiakkaiden kanssa. Harjoitteluni myötä toiminta oli ennestään tuttua, mutta kävelyhaastattelu toimi muistin virkistäjänä ja sain esittää tarkentavia kysymyksiä esimerkiksi kasvilavaviljelmästä suoraan asiantuntijalta. Uutta olivat aistipuutarha sekä museoalueen hoito- ja ylläpitotyöt.

Kehittämistyöni tuloksena tein oppaan, joka on ensimmäinen lajiaan. Mielestäni se on hyvä perusteos, pohja, jota seuraavat tekijät voivat kehittää edelleen. Perusteellisen oppaan tekemiseen vaadittaisiin lisää tutkimusta kuntouttavasta työtoiminnasta, syvällisempää tietoa Green Caresta ja enemmän aikaa. Jos voisin tehdä toisen opinnäytetyön, aloittaisin saman prosessin uudestaan keskittyen asiakkaiden näkökulmaan, jolloin nämä kaksi teosta voisi yhdistää.

Toivon oppaasta olevan hyötyä kuntouttavan työtoiminnan työntekijöille ja yhteisöpedagogeille. Puutarhatoiminnan voi aloittaa pienin askelin, jo ikkunalaudalla oleva kukka riittää. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat kiistattomat ja niitä tulisi ehdottomasti hyödyntää tietoisesti ja enemmän.

7.2 Yhteisöpedagogi kuntouttavassa puutarhatoiminnassa

Lopuksi haluan pohtia, miten kehittämistyöni sopii yhteisöpedagogin työkentälle. Aineistostani esille nousseet Green Care -menetelmät ja luonnon hyvinvointivaikutukset ovat sovellettavissa yhteisöpedagogin työhön. Yhteisöpedagogi, kuntouttava työtoiminta ja Green Care linkittyvä yhteen. Green Care -toiminta korostaa yhteisön merkitystä osallisuuden edistämässä ja kuntouttavaa työtoimintaa toteutetaan sekä ryhmässä että yksilötyöskentelynä. Kuntouttavan työtoiminnan yhtenä tavoitteena on osallisuuden vahvistaminen ja sosiaalisten taitojen tukeminen ryhmätoiminnassa. Yhteisöpedagogit ovat yhteisöjen moniottelijoita edistäen niiden sekä yksilöiden hyvinvointia. Pedagoginen osaaminen tuo ryhmätoimintaan yksilön huomioivia näkökulmia ja ohjaustaitoja.

Vaikka yhteisöpedagogi ei olisi Green Care -asiantuntija, luontoavusteisia elementtejä voi hyödyntää niin nuorisotyössä, lastensuojelussa, järjestöissä, kouluissa kuin työpajoilla. Ammatilliseen osaamiseen kuuluu toiminnan kehittäminen ja yhteisöpedagogit usein etsivät innovatiivisia ratkaisuja työn kehittämiseksi. Tämän kehittämistyön perusteella totean, että luontoavusteiset menetelmät sopivat yhteisöpedagogien ammatilliseen kenttään ja työotteeseen.

LÄHTEET

- Bamberg, Jarkko 2017. Kävelyhaastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvaori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. (E-kirja.) Tampere: Vastapaino.
- Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry 2021. Kaukalahden puutarhan toiminta. Viitattu 3.9.2021. <https://emy.fi/emy.fi/wp-content/uploads/Puutarhan-toiminta.pdf>
- Green Care Finland ry 2021a. Mitä on Green Care? Viitattu 15.6.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/>
- Green Care Finland ry 2021b. GCF ry strategia 2025. Viitattu 29.6.2021. <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/gcf-ry-strategia-2025/>
- Green Care Finland ry 2021c. Green Care -laatumerkkien hakuprosessi. Viitattu 24.9.2021. <https://www.gcfinland.fi/laatu/green-care--laatumerkkien-hakuprosessi/>
- Green Care Finland ry 2021d. LuontoVoiman vai LuontoHoivan laatumerkki. Viitattu 24.9.2021. <https://www.gcfinland.fi/laatu/luontovoiman-vai-luuntohoivan-laatumerkki/>
- Green Care Finland ry 2021e. Ohjaaminen. Viitattu 27.9.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/ohjaaminen/>
- Green Care Finland ry 2021f. Yhdistyksen eettiset ohjeet. Viitattu 22.10.2021. <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>
- Green Care -keskus Könkkölä ry 2015a. Syrjäytymisuhan alla oleva Könkkölä. Blogikirjoitus 9.3.2015. Viitattu 18.8.2021. <https://omenapuunjuurella.wordpress.com/2015/03/09/syrjaytymisuhan-alla-oleva-konkkola/>
- Green Care -keskus Könkkölä ry 2015b. Lumopaja alkoi. Blogikirjoitus 25.3.2015. Viitattu 18.8.2021. <https://omenapuunjuurella.wordpress.com/2015/03/25/lumo-paja-alkoi/>
- Green Care -keskus Könkkölä ry 2015c. Kunnon töissä :). Blogikirjoitus 20.4.2015. Viitattu 18.8.2021. <https://omenapuunjuurella.wordpress.com/2015/04/20/kunnon-toissa/>
- Green Care -keskus Könkkölä ry 2021a. Könkkölän tila. Viitattu 18.6.2021. <http://www.konkkolantila.fi>
- Green Care -keskus Könkkölä ry 2021b. Green Care -keskus Könkkölä ry. Viitattu 18.6.2021. <http://www.konkkolantila.fi/yhdistys.html>
- Green Care -keskus Könkkölä ry 2021d. Könkkölän työpajat. Viitattu 17.8.2021. <http://www.konkkolantila.fi/tyopajat.html>
- Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamiseksi 13/2020. Viitattu 6.10.2021. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_13+2020.aspx
- Jokinen, Ari & Asikainen, Eveliina & Mäkinen, Kirsi 2010. Kävelyhaastattelu tapaustutkimuksen menetelmänä. Sosiologia 47: 4, 255–269. Viitattu 15.10.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1519716>

- Jokinen, Esa 2013. Könkkölä palaa perinteisiin. Keskisuomalainen 2.10.2013. Viitattu 18.8.2021. <https://www.ksml.fi/paikalliset/2541381>
- Jyväskylän kaupunki 2016. Riitta Tynjän (SKP) ym. valtuutettujen valtuustoaloite Könkkölästä virkistyspaikka kaikille kuntalaisille. Pöytäkirja D/60/10.03.01.02/2015.
- Kahilaniemi, Eeva & Löf, Leena 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Voimatassu Ky.
- Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen 1989. The Experience of Nature. A Psychological Perspective. Cambridge: Cambridge University press.
- Kaplan, Rachel 2001. The Nature of the View from Home: Psychological Benefits. Environment and Behavior 33, 507–542. Viitattu 5.7.2021. <https://doi.org/10.1177/00139160121973115>
- Karlöf, Bengt & Lundgren, Kurt & Edenfelt Froment, Marie 2003. Ota oppia parhaista!: Tehoa vertailuoppimisesta. Suom. Maarit Tillman. Helsinki: Talentum.
- Karlöf, Bengt & Östblom, Svante 1993. Benchmarking: Tuottavuudella ja laadulla mestariksi. Suom. Maarit Tillman. Espoo: Weilin + Göös.
- Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry 2021. Osaamisperusteisen toiminnan vaikuttavuus on havaittavissa usealla eri tasolla. Viitattu 11.11.2021. <https://www.paikko.fi/>
- Kiipula 2021a. Kiipulasäätiön organisaatio ja toiminta. Viitattu 3.9.2021. <https://www.kiipula.fi/kiipulasaaation-organisaatio-ja-toiminta/>
- Kiipula 2021b. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 3.9.2021. <https://www.kiipula.fi/kiipulapalvelut/kuntoutus-ja-valmennuspalvelut/kuntouttava-tyotoiminta/>
- Kopra, Heta 2020a. Könkkölän tilan historia osa 1: Köhniön korpimetsät. Blogikirjoitus 6.7.2020. Viitattu 17.8.2021. <https://omenapuunjuurella.wordpress.com/2020/07/06/konkkolan-tilan-historia-osa-1-kohnion-korpimetsat/>
- Kopra, Heta 2020b. Könkkölän tilan historia osa 2: Könkkölän tila. Blogikirjoitus 22.7.2020. Viitattu 17.8.2021. <https://omenapuunjuurella.wordpress.com/2020/07/22/konkkolan-tilan-historia-osa-2-konkkolan-tila/>
- Kopra, Heta 2020c. Könkkölän tilan historia osa 3: Kunnallistekniikan museo. Blogikirjoitus 5.8.2020. Viitattu 17.8.2021. <https://omenapuunjuurella.wordpress.com/2020/08/05/konkkolan-tilan-historia-osa-3-kunnallistekniikan-museo/>
- Korpela, Kalevi 1992. Adolescent's favourite places and environmental self-regulation. Journal of Environmental Psychology 12, 249–258. Viitattu 7.7.2021. https://www.academia.edu/19022363/ADOLESCENTS_FAVOURITE_PLACES_AND_ENVIRONMENTAL_SELF_REGULATION
- Korpela, Kalevi 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Raija-Leena Punamäki & Pirkko Nieminen & Matti Kiviahio (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa, 59–78. Tampereen yliopisto, psykologian laitos. Viitattu 7.7.2021.

https://www.researchgate.net/publication/274333407_Korpela_K_2008_Ymparisto_ja_positiiviset_tunteet

- Kuuluvainen, Viljo & Sarén, Helka 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset – hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. D Vapaamuotoisia julkaisuja 72. Viitattu 6.7.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-550-0>
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001. Viitattu 4.8.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189#L1P3>
- Lapinlahden lähde 2021. Lapinlahden historia pähkinäkuoressa. Viitattu 19.10.2021. <https://lapinlahdenlahde.fi/historia/>
- Li, Qing 2018. Shinrin-Yoku. Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Suom. Jade Haapasalo. Helsinki: Readme.fi
- Lindén, Leena 2003. Menneiden aikojen puistoja ja puutarhoja. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto, 11–19.
- Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 21.9.2021. https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf
- Löf, Leena 2018. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Green Care -perusteet verkkoluento 17.4.2018. Viitattu 24.9.2021. http://www.tts.fi/files/966/Leena_Lof_Luonnon_hyvinvointivaikutukset.pdf
- Niva, Mikael & Tuominen, Kari 2005. Benchmarking käytännössä: Itsearviointin työkirja: Hyviä periaatteita ja benchmarking tutkimuksia. Turku: Benchmarking.
- Nykänen, Risto 2012. Könkkölän ranta-saunat on kaapattu. Mielipidekirjoitus. Keskisuomalainen 8.6.2012. Viitattu 18.8.2021. <https://www.ksml.fi/paakirjoitus-mielipide/2679328>
- Ojala, Ann & Neuvonen, Marjo & Leinikka, Marianne & Huotilainen, Minna & Yli-Viikari, Anja & Tyrväinen, Liisa 2009. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2009. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 7.7.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-799-2>
- Ojala, Ann & Tyrväinen, Liisa 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 6.7.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. (E-kirja.) Helsinki: Sanoma Pro.
- Rappe, Erja 2003a. Elvyttävä ympäristö ja sen suunnittelu. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto, 27–43.
- Rappe, Erja 2003b. Puutarhaterapia. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto, 45–60.

- Rappe, Erja 2018. Puutarha-avusteinen toiminta – vaikutuksia mieleen ja kehoon, hyvinvointiin. Dia-sarja. Ikäinstituutti. Viitattu 30.6.2021. [https://www.tts.fi/files/1432/Puutarha-avusteinen toiminta - vaikutuksia mieleen ja kehoon jakoon Erja Rappe.pdf](https://www.tts.fi/files/1432/Puutarha-avusteinen_toiminta_-_vaikutuksia_mieleen_ja_kehoon_jakoon_Erja_Rappe.pdf)
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.9.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.9.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_3.html
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006c. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 16.9.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006d. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.10.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html
- Salminen, Eeva 2016. Vain yksi tarjous Könkkölästä. Keskisuomalainen 31.8.2016. Viitattu 18.8.2021. <https://www.ksml.fi/paikalliset/2849425>
- Salovuori, Tuomo 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistuksen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.
- Salovuori, Tuomo 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care - puutarhatoiminnan ohjauksessa. Turun yliopisto. Aikuiskasvatus. Pro gradu. Viitattu 30.6.2021. [https://www.academia.edu/5085712/TerveyttäC3%A4 puutarhasta voimaantuminen green care puutarhatoiminnan ohjauksessa](https://www.academia.edu/5085712/Terveyttä_C3%A4_puutarhasta_voimaantuminen_green_care_puutarhatoiminnan_ohjauksessa)
- Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Seidel, John V. 1998. Qualitative Data Analysis. The Ethnograph v5 Manual, Appendix E. Viitattu 9.9.2021. <http://eer.engin.umich.edu/wp-content/uploads/sites/443/2019/08/Seidel-Qualitative-Data-Analysis.pdf>
- Sempik, Joe & Hine, Rachel & Wilcox, Deborah 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughborough University. Viitattu 29.6.2021. http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf
- Soini, Katariina & Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka-YP 76: 3, 320–331. Viitattu 29.6.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117839>
- Sopimusvuori ry 2021a. Sopimusvuori ry. Viitattu 3.9.2021. <https://www.sopimusvuori.fi/>
- Sopimusvuori ry 2021b. Hiedanranta. Viitattu 3.9.2021. <https://www.sopimusvuori.fi/hiedanranta/>

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:8. Viitattu 5.10.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201309236176>
- Sosiaali ja terveysministeriö 2021. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 4.8.2021. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Toimeentuloturva. Viitattu 4.8.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-asiakkaalle/toimeentuloturva>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Kuntouttava työtoiminta 2019 – Kuntakyselyn osaraportti: Kuntouttavan työtoiminnan asiakasmäärä kasvoi edelleen. Tilastoraportti 39/2020. Viitattu 6.10.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020100878362>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta. Viitattu 5.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Aktivointisuunnitelma. Viitattu 5.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/aktivointisuunnitelma>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021c. Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. Viitattu 6.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>
- Thrive 2021. Social and therapeutic horticulture. The Society for Horticultural Therapy. Viitattu 30.6.2021. <https://www.thrive.org.uk/how-we-help/what-we-do/social-therapeutic-horticulture>
- Tieteen termipankki 2016. Analyysi. Viitattu 15.9.2021. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:analyysi>
- Tuohimetsä, Saara & Rantanen, Marja 2018. Puutarhan iloa ja voimaa – Green Care puutarhassa. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 16/2018. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 19.10.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-556-1>
- Tuominen, Kari 2011. Benchmarking pähkinässä: Näin benchmarking-tutkimus toimii. (E-kirja.) Turku: Benchmarking.
- Tuominen, Kari 2021. Benchmarking-prosessiopas: Opi ja kehity kilpailijoita nopeammin. (E-kirja.) Benchmarking.
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2021. Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu. Viitattu 6.10.2021. <https://www.te-palvelut.fi/tyonhakilalle/tukea-tyollistymiseen/monialainen-yhteispalvelu>
- Ulrich, Roger & Simons, Robert & Losito, Barbara & Fiorito, Evelyn & Miles, Mark & Zelson, Michael 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. Journal of Environmental Psychology: 11, 201-230. Viitattu 6.7.2021.

https://www.researchgate.net/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230

- Valo-Valmennusyhdistys ry 2021. Valo-Valmennus? Viitattu 11.11.2021. <https://valo-valmennus.fi/valo-valmennustoimintamalli/mika-valo-valmennus/>
- Veiste, Anita 2021. Kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja, puutarhuri. Äijälän Talon Elo ry. Benchmarking-vierailu 23.8.2021.
- Vehmasto, Elina 2019. Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjoa Euroopassa ja Suomessa. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto. Lévon-instituutin julkaisuja 143, 178–189. Viitattu 15.6.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Vuorinen, Tero 2013. Strategiakirja – 20 työkalua. (E-kirja.) Helsinki: Talentum.
- WWF 2021. WWF:n luontolive - Sääski. Viitattu 22.10.2021. <https://wwf.fi/luontolive/saaksi/>
- Ympäristöministeriö 2013. Jokamiehen oikeudet. Lainsäädäntöä ja käytäntöä. Viitattu 22.10.2021. <https://docplayer.fi/2582309-Jokamiehen-oikeudet-lainsaadantoa-ja-kaytanta.html>
- Ympäristöministeriö 2021. Mitä on kestävä kehitys? Viitattu 17.9.2021. <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>
- Äijälän talo ry 2021. Historia. Viitattu 2.9.2021. <http://aijalantalo.fi/historia/>