



# jamk

## Luontoympäristön hyödyntäminen sosi- aalisessa kuntoutuksessa

Jutta Järvinen

Maria Maununiemi

Opinnäytetyö, AMK

Helmikuu 2022

Terveys- ja hyvinvointialat

Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)

Järvinen, Jutta & Maununiemi, Maria

**Luontoympäristön hyödyntäminen sosiaalisessa kuntoutuksessa.**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Helmikuu 2022, 49 sivua

Sosiaali- ja terveysala. Kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

## Tiivistelmä

Luontoa hyödynnetään enenevässä määrin osana kuntoutusta. Tutkimustieto luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyy koko ajan. Tutkimuksissa onkin todettu, että luonnolla on lukuisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Sosiaalinen kuntoutus tukee asiakkaan arkea moniammatillisten ja monimuotoisten palvelujen avulla. Sosiaalisessa kuntoutuksessa on oleellista huomioida yksilön tarpeet sekä kokonaistilanne.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa on kaksi osaa eli kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja kehittämistyö. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa koottua tietoa luontoympäristön hyödyistä sosiaalista kuntoutusta toteuttavien ammattilaisten käyttöön sekä herätellä ammattilaisten kiinnostusta luontolähtöistä toimintaa kohtaan. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta tehtiin tehtäväkirja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden käyttöön, jota he voivat hyödyntää tavoitteiden asettamisen tukena.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto valikoitui PubMed, Finna ja ProQuest- tietokannoista. Katsaukseen valikoitui kahdeksan tutkimusartikkelia, jotka analysoitiin sisällönanalyysillä. Aineisto analysoitiin etsimällä asetettuihin tutkimuskysymyksiin vastaukset.

Tutkimustulosten mukaan luontoympäristön hyödyntäminen lisää sosiaalisen kuntoutuksen vaikuttavuutta ja hyvinvointivaikutuksilla nähdään olevan yhteiskunnallista merkitystä. Kehittämistyönä tehty tehtäväkirja on hyvä lisä kuntouttavan työtoiminnan sisältöihin. Asiakkaat voivat hyödyntää tehtäväkirjaa pohtiessaan omia tavoitteitaan kuntoutukselle.

## Avainsanat (asiasanat)

sosiaalinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta, luontointerventio, kuvaileva kirjallisuuskatsaus, kehittämistyö

## Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

**Järvinen, Jutta & Maununiemi, Maria**

### **Utilization of the natural environment in social rehabilitation**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, February 2022, 49 pages.

Social Services and Health Care. Degree Programme in Rehabilitation Counselling. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

Nature is increasingly being utilized as part of rehabilitation. Research data on the welfare effects of nature is increasing all the time. Studies have shown that nature has several health and well-being effects. Social rehabilitation supports the client's daily life through multi-professional and diverse services. In social rehabilitation, it is essential to consider the needs of the individual and the overall situation.

The thesis was implemented as a functional thesis with two parts, a descriptive literature review and development work. The purpose of the thesis was to produce collected information on the benefits of the natural environment for the use of professionals implementing social rehabilitation and to arouse the interest of professionals in nature - based activities. Based on the literature review, a task book was made for the use of clients in rehabilitative work, which they can use to support goal setting.

The material of the descriptive literature review was selected from the PubMed, Finna and ProQuest databases. Eight research articles were selected for the review, which were analyzed by content analysis. The material was analyzed by searching for answers to the research questions.

According to the research results, the utilization of the natural environment increases the effectiveness of social rehabilitation, and the welfare effects are seen to have a social significance. The development workbook is a good addition to the contents of rehabilitative work. Clients can take advantage of the workbook when considering their own goals for rehabilitation.

### **Keywords/tags (subjects)**

social rehabilitation, rehabilitative work, nature intervention, descriptive literature work, development work

### **Miscellaneous (Confidential information)**

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Sosiaalinen kuntoutus</b> .....	<b>5</b>
2.1	Sosiaalinen kuntoutus yksilön näkökulmasta .....	5
2.2	Sosiaalinen kuntoutus sosiaalihuoltolaissa .....	5
2.3	Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys sosiaalisessa kuntoutuksessa .....	6
2.4	Kuntoutuksen tavoitteellisuus .....	6
<b>3</b>	<b>Kuntouttava työtoiminta</b> .....	<b>7</b>
3.1	Kuntouttavan työtoiminnan sisältö .....	7
3.2	Kuntoutussäätiö kuntouttavan työtoiminnan palvelujen tuottajana .....	8
<b>4</b>	<b>Luontolähtöinen toiminta kuntoutuksessa</b> .....	<b>10</b>
4.1	Kuntoutuksen yksilöllinen näkökulma .....	10
4.2	Luontoympäristön vaikutukset toimintakykyyn .....	10
4.3	Luontoympäristön hyödyntäminen kuntoutuksessa .....	11
4.4	Luontolähtöisiä menetelmiä .....	12
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>13</b>
<b>6</b>	<b>Kirjallisuuskatsauksen toteutus</b> .....	<b>14</b>
6.1	Menetelmät.....	14
6.2	Aineiston keruu .....	14
6.3	Aineiston analysointi .....	17
<b>7</b>	<b>Kirjallisuuskatsauksen tulokset</b> .....	<b>20</b>
7.1	Luontolähtöisen toiminnan hyödyt sosiaalisessa kuntoutuksessa .....	20
7.1.1	Hyödyt työntekijöille.....	21
7.1.2	Luontoympäristön hyödyt asiakkaalle sosiaalisen kuntoutuksen aikana .....	22
7.1.3	Yhteiskuntavaikutukset.....	23
7.2	Sosiaalisessa kuntoutuksessa käytetyt luontolähtöiset menetelmät .....	24
<b>8</b>	<b>Kehittämistyön prosessi</b> .....	<b>25</b>
8.1	Palvelumuotoilu kehittämistyön menetelmänä .....	25
8.2	Kehittämistyön vaiheet .....	26
8.2.1	Kehittämistyön tausta ja tarve .....	26
8.2.2	Kehittämistyön toteutus .....	27
8.2.3	Palaute .....	27
8.2.4	Kehittämistyön lopputulos .....	28

<b>9 Johtopäätökset</b> .....	<b>29</b>
<b>10 Pohdinta</b> .....	<b>29</b>
10.1 Eettisyys ja luotettavuus .....	31
10.2 Jatkotutkimusehdotukset.....	32
<b>Lähteet</b> .....	<b>34</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>38</b>
Liite 1. Tietokantojen hakurajaukset ja tulokset.....	38
Liite 2. Tutkimusaineisto .....	39
Liite 3. Kehittämistyö: tehtäväkirja .....	41
Liite 4. Kehittämistyö: ohjaajien ohje .....	49
<b>Kuviot</b>	
Kuvio 1. Tutkimuksen tiedonhaun ja -valinnan prosessi .....	16
Kuvio 2. Luontotoiminnan vaikutukset asiakkaaseen. (Hirvonen 2014, 58, muokattu).....	23
<b>Taulukot</b>	
Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit .....	15
Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.....	18
Taulukko 3. Esimerkki aineiston luokittelusta. ....	19

# 1 Johdanto

Sosiaalinen kuntoutus nähdään sekä korjaavana että ennalta ehkäisevänä työmenetelmänä, jonka tavoitteena on vahvistaa sosiaalista toimintakykyä, edistää osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. Korjaavana toimintana sosiaalista kuntoutusta käytetään, kun henkilön toimintakyvyn nähdään heikentyneen esimerkiksi sairastumisen tai mielenterveyshäiriöiden seurauksena. Tällöin tarkoituksena on palauttaa ja vahvistaa sosiaalista toimintakykyä. (Sosiaalisen kuntoutuksen opas 2020.) Kun taas ennalta ehkäisevänä toimintana sosiaalisella kuntoutuksella pystytään tukemaan yksilöä ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi (Nieminen 2018, 14–15). Sosiaalinen kuntoutus sisältää monimuotoisia palveluita, joihin voi kuulua myös kuntouttava työtoiminta.

Kuntouttava työtoiminta pohjautuu lakiin kuntouttavasta työtoiminnasta (L 189/2001, 6§). Kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuudessa tulee olla yksilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä sisältöjä. Kuntouttava työtoimintaa järjestetään pitkään työttöminä olleille henkilöille, jotka eivät työ- ja toimintakyvyn rajoitteidensa vuoksi voi osallistua julkisiin työvoimapalveluihin. Keskeisenä tavoitteena on, että kuntouttava työtoiminta toteutuu yhteistyössä kuntien sekä työ- ja elinkeinotoimiston kanssa. Kuntouttavan työtoiminnan kehittämisestä ja lainsäädännöstä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on tukea yksilöä pääsemään työhön, koulutukseen tai työvoimapalveluihin edistämällä yksilön elämänhallintaa ja toimintakykyä. (Kuntouttava työtoiminta N.d.; Kuntouttava työtoiminta 2020.)

Luonto edistää monella tavalla ihmisten hyvinvointia ja luontoa on alettu lisääntyvässä määrin hyödyntämään kuntoutuksessa. Tutkimustieto luonnon myönteisistä hyvinvointivaikutuksista lisääntyy koko ajan, ja tärkeää olisikin saada tämä tutkittu tieto yhdistettyä osaksi tavoitteellista kuntoutuksen prosessia ja yksilön kuntoutussuunnitelmaa. Tutkimuksissa on todettu, että luonnolla on useita ihmisen terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Pelkkä luonnon läsnäolo riittää laskemaan vihan ja ahdistuksen tunteita sekä väsymystä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia ovat muun muassa aggressiivisuuden väheneminen sekä keskittymiskyvyn paraneminen ja hyvinolontunteen lisääntyminen. Luontoa on alettu yhä enemmän hyödyntämään kuntoutuksessa, jotta se edistäisi niin psyykkistä kuin fyysistä hyvinvointia. Kuntoutuksessa on monia asiakasryhmiä, joiden luontoon pääsy voi olla haasteellista. Luontokokemuksen yksi hyödyistä on moniaistisuus, jonka ansiosta luonto voidaan tuoda asiakkaan luokse sisätiloihin äänien, tuoksujen ja luontokappaleiden avulla. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285.)

Opinnäytetyössä tutkitaan luontoympäristön käyttöä sosiaalisessa kuntoutuksessa ja konkreettisesti kuntouttavan työtoiminnan interventiona. Opinnäytetyön idea syntyi keväällä 2021, kun teimme aistipolun Malminkartanon alueelle Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Kuntoutussäätiön ja Helsingin Malminkartanon asukkaiden kanssa kokeilukiihdyttämön kehittämistyönä. Kokeilukiihdyttämö on Kuntoutussäätiön ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun monivuotinen yhteistyöprojekti. Tällöin heräsi kiinnostus aistipolun hyödyntämisestä osana kuntouttavaa työtoimintaa. Aistipolkuun liittyi aistipolunkartta ja kortit sekä kaksi etäryhmänohjausta, joissa käsiteltiin luonnon hyvinvointivaikutuksia. Kehittämistyön kautta heräsi kiinnostus hyödyntää olemassa olevaa aistipolkua osana kuntouttavaa työtoimintaa.

Opinnäytetyö muodostuu kahdesta osasta eli kirjallisuuskatsauksesta ja kehittämistyöstä. Työn tarkoituksena oli tuottaa koottua tietoa luontoympäristön hyödyistä sosiaalista kuntoutusta toteuttavien ammattilaisten käyttöön sekä herätellä kiinnostusta luontolähtöistä toimintaa kohtaan. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kuntoutussäätiö, kehittämistyö tehtiin yhteistyössä heidän kuntouttavan työtoiminnan Digipajan kanssa. Opinnäytetyössä tavoitteena oli kehittää Kuntoutussäätiön kuntouttavaan työtoimintaan Digipajalle tehtäväkirjan, joka on konkreettinen malli, kuinka aistipolkua voidaan hyödyntää kuntoutujien tavoitteiden asettelussa.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin luontolähtöistä toimintaa sosiaalisessa kuntoutuksessa. Haku rajattiin koskemaan vuoden 2011 jälkeisiä suomen- ja englanninkielisiä tutkimuksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin.

## **2 Sosiaalinen kuntoutus**

### **2.1 Sosiaalinen kuntoutus yksilön näkökulmasta**

Kuntoutus jaetaan neljään osaan eli lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Tässä työssä keskitytään sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueeseen, koska kehittämistyönä tehty tehtäväkirja on suunnattu sosiaalisen kuntoutuksen kuntouttavaan työtoimintaan ja erityisesti tavoitteiden asettamisen tueksi.

Sosiaalinen kuntoutus on lakisääteistä tehostettua tukea, jota tuotetaan sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön menetelmin. Tehostetulla tuella voidaan ehkäistä syrjäytymistä, edistää osallisuutta ja vahvistaa asiakkaan sosiaalista toimintakykyä. Työelämä valmiudet ja elämänhallinta kehittyvät sosiaalisessa kuntoutuksessa. (Siira & Vuokila-Oikkonen 2020, 15.) Sosiaalisessa kuntoutuksessa oleellista on huomioida yksilön tarpeet sekä kokonaistilanne, ei vain hänen ongelmiaan. Sosiaalinen kuntoutus on monipuolista tukea yksilön arkeen moniammatillisten ja monimuotoisten palveluiden avulla. (Sosiaalinen kuntoutus 2017.)

### **2.2 Sosiaalinen kuntoutus sosiaalihuoltolaissa**

Sosiaalinen kuntoutus on yksi sosiaalihuoltolain mukaisista sosiaalipalveluista. Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön keinoin toteutettavaa tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, osallisuuden edistämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Sosiaaliseen kuntoutukseen voi sisältyä sosiaalisen kuntoutustarpeen ja toimintakyvyn kartoittamista, neuvontaa ja ohjausta, palvelujen yhteen sovittamista, valmennusta arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoimintaa sekä tukea sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Nuoren sosiaalisessa kuntoutuksessa tuetaan sijoittumista työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan ja ehkäistään näiden keskeyttämistä. (L 1301/2014, 17§.)

Sosiaalisen kuntoutuksen yhteiskunnallinen merkitys on kasvanut, kun kuntoutusjärjestelmä sekä sosiaali- ja terveysala ovat murroksessa rakenteellisten muutosten myötä. Sosiaalisen kuntoutuksen tarve on kasvanut asiakkaiden moninaisten työ- ja toimintakyvyn ongelmien, pitkäaikaistyöttö-



myyden, mielenterveys- ja päihdeongelmien, huono-osaisuuden ja syrjäytymisvaaran lisääntymisen seurauksena. Nämä luovat myös tarpeen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämiseksi. (Lindh, Härköpää & Kostamo-Pääkkö 2018, 8.)

### **2.3 Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys sosiaalisessa kuntoutuksessa**

Voimavara- ja ratkaisukeskeisyydellä voi edistää sosiaalisen kuntoutuksen asetettuja tavoitteita. Yksilölliset tavoitteet ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet huomioidaan sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Sosiaalisen kuntoutuksen yksi keskeisimmistä periaatteista on toiminnallisuus ja yksilön toimijuuden vahvistaminen. Toimijuuteen liittyy vahvasti minäpystyvyys, jolloin yksilön ajatus ja toiminta ovat tuloksena vuorovaikutuksesta ja ympäristön vaikutuksista. Oman toimintasuunnitelman muodostamiseen ja sen toteuttamiseen tähtäävien toimintoihin liittyy tarkoituksellisuus ja ennakoitavuus. Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmät jaotellaan yksilö-, ryhmä- ja yhteisömenetelmiin. Sosiaalisessa kuntoutuksessa on tärkeää ryhmätoiminta ja siihen liittyvät esimerkiksi vuorovaikutustaitojen kehittyminen, vertaisuus, toiminnallisuus sekä osallisuus. (Siira & Vuokila-Oikkonen 2020, 15–16.)

### **2.4 Kuntoutuksen tavoitteellisuus**

Kuntoutus on suunnitelmallista toimintaa, joka perustuu kuntoutussuunnitelmaan. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteet, jotka ohjaavat kuntoutuksen suunnittelua ja koko prosessia. Lähtökohtana tavoitteiden asettelussa on tilannearvio kuntoutustarpeesta. Tilannearvio voi olla prosessi, joka on asiakkaan oman tilanteen jäsentämistä ja sen mukaisia yksilöllisiä kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Kuntoutumisen tavoitteen tarkoituksena on myös sitouttaa asiakasta muutosprosessiin. Tavoitteiden tulee olla asiakkaalle merkityksellisiä, jotta tavoitteiden saavuttaminen olisi mahdollista. (Karhula, Veijola & Ylisassi 2016, 225–226, 228.)

Kuntoutustavoitteen tehtävänä on motivoida asiakasta muutokseen, suunnata kuntoutustoimenpiteet kuntoutumisen kannalta oleellisiin asioihin ja ohjata asiakkaan toimintaa päämäärän saavuttamisessa, sekä ohjata työntekijää oikeiden interventioiden valinnassa. Sosiaalisessa kuntoutuksessa asetettavat tavoitteet liittyvät esimerkiksi arkitaitojen opetteluun, ryhmässä toimimiseen tai

työhön liittyvien valmiuksien harjoitteluun. Yhteiskuntatasolla tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa sosiaalista toimintakykyä. (Karhula, Veijola & Ylisassi 2016, 228; Sosiaalinen kuntoutus N.d.; Sosiaalisen kuntoutuksen jaettu kokonaisuus 2018.)

### **3 Kuntouttava työtoiminta**

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua, joka tarjoaa elämänhallintaa ja työllistymistä edistävää työtoimintaa ja muita palveluita. Tarkoituksena on sekä ehkäistä työttömyyden aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia toimintakykyyn ja ehkäistä syrjäytymistä, että edistää elämän- ja arjenhallintaa ja työ- ja toimintakykyä. (Juvonen-Posti, Lamminpää, Rajavaara, Suoyrjö & Tötterman 2016, 172.)

Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään pitkään työttöminä olleille henkilöille, jotka eivät työ- ja toimintakyvyn rajoitteidensa vuoksi voi osallistua julkisiin työvoimapalveluihin. Kuntien velvollisuus on järjestää kuntouttavaa työtoimintaa työmarkkinatukea tai toimeentulotukea saaville pitkään työttöminä olleille, jotka eivät alentuneen työ- ja toimintakykynsä vuoksi pysty osallistumaan Työ- ja elinkeinotoimiston ensisijaisiin palveluihin. Kuntouttavasta työtoiminnasta mainitaan useissa eri laeissa, kuntouttavaan työtoimintaan vaikuttaa muun muassa seuraavat lait: sosiaalihuoltolaki, laki kuntouttavasta työtoiminnasta, työttömyysturvalaki sekä monet muuta lait. (Kuntouttava työtoiminta N.d.) Seuraavassa kappaleessa perehdytään tarkemmin kuntouttavan työtoiminnan sisältöön ja sitä ohjaavaan lakiin.

#### **3.1 Kuntouttavan työtoiminnan sisältö**

Kuntouttava työtoiminta pohjautuu lakiin kuntouttavasta työtoiminnasta. Kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuudessa tulee olla asiakkaan elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä sisältöjä. Palveluja voidaan toteuttaa eri toimintaympäristöissä yksilö- tai ryhmämuotoisena toimintana ja sen tulee sisältää asiakkaan tarvitsema ohjaus ja tuki. (Kuntouttavan työtoiminnan sisältö 2021; L189/2001 13a§.)

Kuntouttavan työtoiminnan tulee olla tavoitteellista siinä määrin, että se lisää asiakkaan toimintakykyä ja elämän hallintaa, luoden mahdollisuuden hänelle päästä työhön, hakeutua koulutukseen

tai osallistua TE-toimiston työllistämistä edistäviin palveluihin. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestettäessä on otettava huomioon asiakkaan muut mahdolliset kuntoutuspalvelut, tukitoimet ja työvoimapalvelut sekä sovitettava ne yhteen kuntouttavan työtoiminnan kanssa. Kuntouttava työtoiminta perustuu aktivointisuunnitelmaan. (L189/2001 13a§; Aktivointisuunnitelma 2021.)

Aktivointisuunnitelma laaditaan yhteistyössä asiakkaan, te-palveluiden ja kunnan sosiaalityöntekijän kanssa, tarvittaessa ja halutessaan asiakas voi ottaa aktivointisuunnitelman tekemiseen mukaan tukihenkilön, joka voi olla muun muassa omainen. Aktivointisuunnitelmaan kirjataan asiakkaan yksilöllinen palvelukokonaisuus ja tavoitteet työtoiminnalle. (Kuntouttava työtoiminta N.d.)

Kuntouttavan työtoiminta suunnitellaan aina yksilöllisen tarpeen mukaan työtoimintapäivien määrä vaihtelee 1–4 päivään viikossa, päivien pituudet vaihtelevat alkaen neljästä tunnista maksimissaan 8 tuntiin päivässä sekä jakson tulee kestää vähintään kolme kuukautta ja enintään 24 kuukautta. Kuntouttavan työtoiminnan jaksoja voi olla useita peräkkäin, mutta aktivointisuunnitelma tulee tarkistaa 24 kuukauden välein tai jos suunnitelmaan tulee merkittäviä muutoksia, tarvitsee sitä päivittää. (Kuntouttavan työtoiminnan sisältö 2021.)

Kuntouttavan työtoiminnan järjestämisvastuu on kunnilla, se voi vastata itse kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä tai tehdä ostosopimuksen kuntouttavan työtoiminnan toteuttamisesta valtion viraston, kuntayhtymän, toisen kunnan, rekisteröidyn säätiön tai uskonnollisen järjestön kanssa. Kunnan ostaessa työtoimintaa ulkopuolelta, kunta vastaa kuitenkin asiakkaiden palveluprosesseista ja muista viranomaistehtävistä. Kunnan on myös varmistettava ostamansa palvelun laatu, ja sen tulee vastata samaa kuin kunnan omassa työtoiminnassa. (Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta 2021.)

### **3.2 Kuntoutussäätiö kuntouttavan työtoiminnan palvelujen tuottajana**

Kuntoutussäätiön toimialueena ovat työ- ja toimintakyky, sekä sosiaalinen osallisuus. Säätiön toiminnassa yhdistyy monitahoinen tutkimus, johon yhdistyy asiakaskokemus sekä kuntoutusmallien uudistaminen. Kehittämiseen mukaan osallistuu esimerkiksi asiantuntijoita, yrityksiä, järjestöjä sekä asiakkaita. (Kuntoutussäätiö 2016.)

Kuntoutussäätiö tuottaa myös kuntouttavaa työtoimintaa digitaitopajassa helsinkiläisille ja espoolaisille asiakkaille. Digipaja tarjoaa ohjatun ympäristön elämänhallinnan kehittämiseen ja tulevaisuuden valmiuksien lisäämiseen. (Kuntouttavaa työtoimintaa Digipajassa helsinkiläisille ja espoolaisille 2016.) Digipajalla on täysi-ikäisiä asiakkaita noin 25–30 henkilöä, noin 10 asiakkaista on läsnä olevia ja loput asiakkaat ovat etänä. (Tilanne syksyllä 2021)

Digipajan asiakkailla on jokaisella yksilölliset tavoitteet, joita voi olla esimerkiksi työ- ja toimintakyvyn arviointi, kuntoutumisen tai elämänhallinnan tukeminen tai työllistymisen edistäminen. Digipajan asiakkailla on myös yhteisiä tavoitteita, esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen, työ- ja toimintakyvyn edistäminen, omien vahvuuksien löytäminen ja hyvinvoinnin sekä voimavarojen lisääntyminen.

## **4 Luontolähtöinen toiminta kuntoutuksessa**

Luonto on suomalaisille aina ollut tärkeässä osassa. Suomessa ei ole kuitenkaan aina osattu hyödyntää tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista kuntoutuksessa. Tutkimustiedon ja käytännönkokemusten kautta luonnon hyödyntäminen kuntoutuksessa on lisääntynyt viime vuosina paljon. Luontolattavuuden hyödyntäminen ei tuota iloa pelkästään asiakkaille, vaan siitä voimaantuu myös työntekijät. (Salovuori 2020, 2–3.)

### **4.1 Kuntoutuksen yksilöllinen näkökulma**

Kuntoutuksessa kyse on toiminnasta, jolla pyritään parantamaan asiakkaan toimintakykyä, sosiaalista selviytymistä sekä edistämään työkykyä ja turvaamaan työuran jatkuminen. Kuntoutuksen avulla halutaan ehkäistä ja vähentää sairautteen, vammaan tai sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä haasteita sekä myös tukea asiakkaan voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia arjessa ja elämän siirtymävaiheissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8.) Kuntoutus on suunnitelmallinen prosessi, jossa ammattilainen on yksilön tukena, kun hän ylläpitää ja edistää työ- ja toimintakykyään. Kuntoutumisen tulee aina olla lähtöisin asiakkaan omista tarpeista ja tavoitteista ja keskeistä siinä on asiakkaan aktiivisuuden ja osallisuuden tukeminen. Lisäksi yksilön toimintaympäristöjä tulee muokata niin että ne tukevat kuntoutumista. (Kuntoutus N.d.)

Asiakkaan toimintakyvyn heikentyessä vähenevät myös mahdollisuudet oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Asiakkaan hyvinvointia horjuttavat monet eri tekijät muun muassa normaalielämän rutiineista luopuminen, muuttuneen elämäntilanteen aiheuttama stressi sekä autonomian tunteen menettäminen. Eniten luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista hyötyisivät ne, jotka kokevat oman terveytensä heikoksi, näin on todettu useissa tutkimuksissa. Kuitenkaan kuntoutustyössä ei ole hyödynnetty juurikaan tietoa luonnon elvyttävyydestä. (Salovuori 2014, 7.)

### **4.2 Luontoympäristön vaikutukset toimintakykyyn**

Luontoon voidaan yhdistää monen erityyppistä toiminnallisuutta. Toiminnallisuuden avulla saadaan muun muassa onnistumisen ja uuden oppimisen kokemuksia, joiden myötä itseluottamus vahvistuu sekä yhdessä tekeminen, ja toimintaan osallistuminen luovat osallisuuden mahdollisuuksia. Luontolähtöisten menetelmien yksi merkittävistä vahvuuksista on sen sopiminen monenlaisille

asiakasryhmille. Mahdollisuus luonto ympäristön hyödyntämiseen tulisi olla kaikilla myös kuntoutuksen piiriin kuuluvilla, sillä yhteys luontoon on osa laadukasta elämää. (Salovuori 2014, 8–11.)

Luontoympäristö tukee ihmistä kokonaisvaltaisesti, kuten fysiologisesti, psyykkisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Oleilu luonnossa auttaa elpymään stressistä ja helpottaa keskittymiskykyä. Luonnon vaikutukset ilmenevät jo 15–20 minuutissa, kun sydämen leposyke laskee ja sykevälivaihtelu kasvaa. Tämän seurauksena ruoansulatuksesta ja rauhasten toiminnasta vastaava parasympaattinen hermosto aktivoituu. Noin 45 minuutin kuluessa tarkkaavaisuus ja muisti paranevat, huomion kiinnittyessä luontoon, vaativien tehtävien heikentämä keskittymiskyky palautuu. Lyhytkävely luonnossa lisää myönteisiä tuntemuksia ja vähentää masentuneisuutta, ärtyneisyyttä ja ahdistuneisuutta. Halutessa pitkäkestoisia terveyshyötyjä, ihmisen on altistuttava luonnolle säännöllisesti. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–26.)

Englantilaistutkimuksen mukaan ihmisen on liikuttava luonnossa vähintään kerran viikossa, jolloin riski puoliintuu sairastua lievään psyykkiseen sairauteen. Kahdesta kolmeen puolen tunnin pituista kävelyretkeä viikossa, tuottaa jo huomattavia hyvinvointivaikutuksia. Luonnon miellyttävät ärsykkeet tasapainottavat psykofyysistä kokonaisuutta ja rauhoittaa kuormittuneita aisteja. Luonto avittaa tunteita, mieltä ja kehoa muodostamaan yhteyden toisiinsa, tietoinen keskittyminen aisteihin tukee tätä prosessia. (Leppänen & Pajunen. 2017, 22–26.)

### **4.3 Luontoympäristön hyödyntäminen kuntoutuksessa**

Luonnolla on rauhoittavia vaikutuksia, joiden avulla voidaan edistää luottamuksellisen asiakassuhteen luomista. Kun turvallisuuden tunne vahvistuu, kykenee asiakas aloittamaan uusien taitojen harjoittelun. Toimintaympäristössä, jossa luonto on lähellä voi olla helpompaa harjoitella haasteellisia fyysisiä ja sosiaalisia taitoja. Luontoympäristössä järjestettävä toiminta lisää osallisuuden tunnetta, osallistava toiminta vähentää eristäytymistä ja toiminnan avulla on mahdollista irtautua identiteetistä, monesti identiteettiä ohjaa sairaudet ja ongelmat. Luonnossa toimiminen voidaan yhdistää virkistymiseen, oppimiseen ja kuntoutumiseen sekä sen avulla voidaan vahvistaa myös työtaitoja. (Salovuori 2014, 80, 85–87; Luonto hyvinvoinnin lähteenä- Suomalainen Green Care N.d.)

Toimijuuteen liitetään monesti sosiaalisuus, onnistumisen kokemukset ja harjoittelu vastuunottamisesta. Toiminnan avulla on mahdollista lisätä uskoa omaan kykyihin sekä luoda mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään. Toiminnan ohella tulee monesti harjoiteltua monia muita taitoja huomaamattaan. (Salovuori 2014, 80, 85–87; Luonto hyvinvoinnin lähteenä- Suomalainen Green Care N.d.) Luonnossa toteutettava toiminta on lähtökohtaisesti kokonaisvaltaista, tarjoten kuntoutukseen runsaasti mahdollisuuksia. Luontoympäristössä tehtävät toiminnot ovat aitoja ja todellisia, jonka katsotaan motivoivan asiakasta harjoittelemaan uusia taitoja. Luontoympäristössä toteutettavien harjoitusten fyysinen merkitys voi olla sama kuin esimerkiksi kuntosalilla, mutta tehtävään keskittymiseen auttaa selkeä ja konkreettinen tavoite. (Yli-Viikari 2014, 64.)

#### **4.4 Luontolähtöisiä menetelmiä**

Luontolähtöisiä menetelmiä yhdistää usein luontoympäristön moniaistinen ja omaehtoinen kokeminen. Luontolähtöisiä menetelmiä on olemassa monipuolinen valikoima. Luontolähtöisinä menetelminä voidaan pitää eläin-, puutarha-, maatala- ja luontoavusteista toimintaa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä- Suomalainen Green Care N.d.)

*Eläinavusteisessa toiminnassa* voidaan hyödyntää erilaisia eläimiä kuten koiria, kissoja tai lampaita. Hyvä esimerkki eläinavusteisesta toiminnasta on kaverikoira toiminta. Eläinavusteisen toiminnan avulla voidaan edistää yksilön hyvinvointia ja lisätä elämänlaatua. (Eläinavusteiset menetelmät N.d.)

*Puutarhaympäristöä* voidaan hyödyntää ainakin kahdella tavalla tarjoamalla aktiivista toimintaa erilaisten taitojen harjoitteluun sekä siellä oleilemalla (Puutarhan käyttö N.d.). Puutarhatoiminnan yksi muodoista on sosiaalinen puutarhatoiminta, jonka tarkoituksena on vahvistaa yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä sekä lisätä sosiaalista osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä (Puutarhatoiminta, -terapia sekä sosiaalinen ja terapeutin puutarhanhoito 2018, 1). Puutarhatoiminnan avulla voidaan tuottaa onnistumisen ja oppimisen kokemuksia sekä parantaa itseluottamusta. Puutarhaympäristössä oleilu rauhoittaa ja alentaa stressitasoa, sekä lisää tarkkaavaisuutta ja parantaa keskittymiskykyä. (Salovuori 2014, 23.)

*Maatilan hyödyntäminen* kuntouttavassa toiminnassa on Suomessa vielä melko harvinaista. Muualla Euroopan maissa maatilaympäristöä on alettu hyödyntämään sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin. Mielenterveystyössä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa keskeistä maatilojen käytössä on arkiset rutiinit ja luonnon rauhoittava vaikutus, jotka tukevat yksilön kuntoutumista ja elämänhallintaa. Maatilan töiden avulla voidaan yksilön ajatukset siirtää pois sairaudesta sekä tarjota tekemistä, joka tuo päivälle tarkoituksen. Itseluottamus vahvistuu, kun yksilö näkee oman työnsä tulokset ja saa onnistumisen kokemuksia. (Maatilan käyttö N.d; Luonto hyvinvoinnin lähteenä- Suomalainen Green Care N.d.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa koottua tietoa luontolähtöisistä menetelmistä, painotuen luontoympäristön käyttöön osana sosiaalista kuntoutusta ja laatia saatujen tulosten pohjalta tehtäväkirja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille tavoitteiden asettamisen tueksi. Lisäksi ohjajille tehtiin ohjeistus aistipolun hyödyntämisestä osana kuntouttavaa työtoimintaa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia hyötyjä luontolähtöisestä toiminnasta on sosiaalisessa kuntoutuksessa?
2. Mitä ja miten luontolähtöisiä menetelmiä on hyödynnetty sosiaalisessa kuntoutuksessa?



## 6 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

### 6.1 Menetelmät

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, joka sisältää kaksi osaa eli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ja sen pohjalta kehittämistyönä laaditun oppaan työelämään.

Toiminnallinen opinnäytetyö voi tavoitella käytännön toiminnan opastamista tai toiminnan järjestämistä, se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opas, kuten tehtävävihko. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyy käytännöllinen toteutus ja raportointi tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Toiminnallisuus tuo konkreettisia välineitä teorian ja käytännön yhdistämiseen. (Airaksinen & Vilka. 2003, 9–10)

Tärkein tehtävä kirjallisuuskatsauksessa on teoreettisen ymmärryksen ja käsitteistön kehittäminen. Kirjallisuuskatsauksella haetaan jo olemassa olevaa tietoa tutkittavasta aiheesta ja vastausta tutkimuskysymykseen ja sen avulla on mahdollista muodostaa kokonaiskuva kartoitettavasta aiheesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2003, 111; Axelin, Stolt & Suhonen. 2016, 7.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Käytettävät aineistot ovat laajoja, eikä sitä rajaa tiukat säännökset, tutkittavaa asiaa kyetään kuvaamaan monipuolisesti ja laajasti. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset voivat olla väljempiä kuin esimerkiksi systemaattisessa katsauksessa. (Salminen. 2011, 6.)

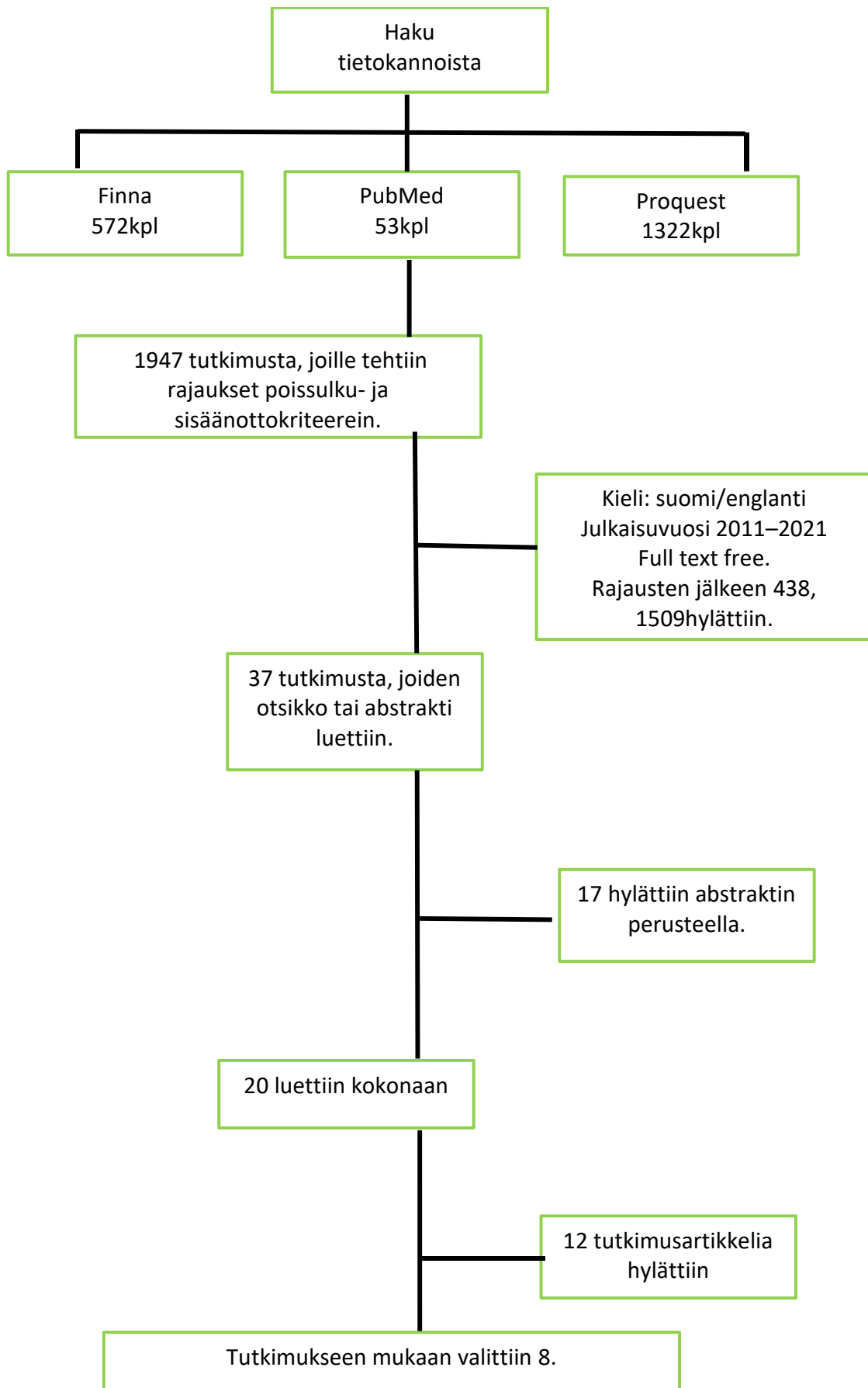
### 6.2 Aineiston keruu

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytettävä aineisto rajattiin koskemaan vuodesta 2011 eteenpäin tehtyjä suomenkielisiä ja englanninkielisiä tieteellisiä aineistoja. Aineistot voivat olla tutkimusartikkeleita, alkuperäistutkimuksia, tutkimusraportteja, hankkeiden raportteja tai väitöskirjoja. Aineiston tulee olla kokonaan luettavissa maksutta opiskelijoille sekä sen tulee vastata tutkimuskysymyksiin. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisu vuosi 2011–2021	Julkaistu ennen vuotta 2011
Tieteellinen tutkimus, artikkeli tai väitöskirja	Opinnäytetyö tai Pro gradu -tutkielma
Kielenä suomi ja englanti	Kielenä muu kuin suomi
Koko teksti saatavilla maksutta opiskelijoille	Koko teksti ei saatavilla tai maksullinen
Aineisto vastaa opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin	Aineisto ei vastaa opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin

Tiedonhaku perustui opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, joiden pohjalta laadittiin tiedonhaussa käytetyt hakulausekkeet. Hakulausekkeina käytettiin esimerkiksi luontointerventio, kuntoutus, social rehabilitation, nature-based therapy, nature-based rehabilitation, rehabilitation. Kirjallisuuskatsausta koskeva tiedonhaku toteutettiin hakemalla tietoa seuraavista tietokannoista. Finna, PubMed ja ProQuest.



Kuvio 1. Tutkimuksen tiedonhaun ja -valinnan prosessi

Alkuun tehtiin testihakuja eri hakulausekkeilla eri tietokannoista, jonka jälkeen tehtiin varsinaiset haut. Lopullinen aineisto haku tehtiin valituista tietokannoista tehtyjen hakulausekkeiden avulla. Tämä haku tuotti suuren määrän hakutuloksia. Hakutuloksille tehtiin rajaukset sisäänotto- ja pois-sulkukriteerien mukaisesti, jonka jälkeen tarkempaan tarkasteluun jäi 438 julkaisua. Seuraavaksi tarkastelimme valittuja julkaisuja otsikko ja abstrakti tasolla ja mukaan valikoitui 37 julkaisua, joista 17 hylättiin abstraktin lukemisen jälkeen. 20 julkaisua luettiin kokonaan, kahdeksan julkaisua valikoitui mukaan kirjallisuuskatsaukseen. Hylätyt julkaisut eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. Tiedonhaun ja -valinnan prosessi on kuvattu kuviossa 1. Tietokantojen hakurajaukset ja tulokset on kuvattu liitteessä 1. Liitteessä 2 on kuvattu tutkimusaineisto.

### **6.3 Aineiston analysointi**

Tutkittava aineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on perinteinen analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen menetelmissä. Sisällönanalyysi voi olla yksittäinen menetelmä tai teoreettinen kehys, jota voi liittää erityyppisiin analyysihin. Sisällönanalyysi menetelmällä voidaan analysoida jäsentymätöntäkin aineistoa, kuten esimerkiksi kirjoja, artikkeleita, haastatteluja, keskusteluja tai päiväkirjoja. Tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetysti ja selkeässä muodossa unohtamatta sen sisältämää tietoa. (Sarajärvi & Tuomi 2013, 91,103,108)

Sisällönanalyysissa ensimmäisenä vaiheena on pelkistää alkuperäisaineisto, eli siitä poistetaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Tämä voi tarkoittaa aineiston tiivistämistä tai pilkkomista pienempiin osiin. Auki kirjoitetusta materiaalista etsitään tutkimusta kuvaavia ilmaisuja. Aineiston pelkistämisen eli redusoinnin jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään, alkuperäiset ilmaukset tarkastetaan, etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Klusteroinnissa luodaan alustavat kuvaukset tutkittavasta ilmiöstä ja muodostetaan perusta tutkittavana olevalle kohteelle. Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Tutkimuksen kannalta oleellinen tieto erotellaan ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä valikoidun tiedon perusteella. Käsitteellistämässä alkuperäisaineiston kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin johtopäätöksiin. Abstrahointi voi olla prosessi, missä rakennetaan muodostettujen käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. (Sarajärvi & Tuomi. 2018, 122–127.) Taulukossa 2 esimerkki tehdystä aineiston pelkistämisestä.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaisu	Suomennos	Pelkistetty ilmaus
"Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsauksessa nähdään, että laadukas elinympäristö ja luonto edistävät terveyttä ja hyvinvointia ja että sillä on kokonaistaloudellista merkitystä, koska positiiviset terveysvaikutukset auttavat hallitsemaan terveydenhuollon kuluja."		Luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset osaltaan hillitsevän terveydenhuollon kustannuksia.
"Luontoympäristö antaa osallistujille mahdollisuuden säädellä sosiaalista kanssakäymistään muiden kanssa."		Luontoympäristö tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen.
"People who regularly visit natural environments can therefore recover quickly from high stress levels"	Ihmiset, jotka toistuvasti vierailevat luontoympäristöissä, voivat toipua nopeasti korkeista stressitasoista.	Luonnossa vierailu vähentää stressitasoa.

Opinnäytetyön analysointi aloitettiin pelkistämällä eli redusoimalla alkuperäiset teokset. Pelkistämävaiheen tehtävänä oli etsi vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja karsittiin tarpeeton tieto pois. Pelkistuksen jälkeen seurasi ryhmittelyvaihe eli klusterointi, jossa aineiston tiedot ryhmiteltiin ala-, ylä- ja pääluokkiin. Ryhmittelyvaiheessa etsittiin aineistoista samankaltaisuuksia, jotka ryhmiteltiin omiin luokkiinsa. Alaluokat otsikoitiin kuvaamaan aineiston sisältöä, joista muodostui yläluokat. Pääluokiksi muodostui ryhmittelyn jälkeen luontolähtöisen toiminnan hyödyt ja kuntoutuksessa käytetyt luontolähtöiset menetelmät. Esimerkki aineiston luokittelusta taulukossa 3.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston luokittelusta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset osaltaan hillitsevät terveydenhuollon kustannuksia.	Luonnon hyvinvointivaikutukset	Hyödyt yhteiskunnalle	<b>Luontolähtöisen toiminnan hyödyt</b>
Erilaiset vastuutehtävät lisäävät osallisuuden kokemista ja luovat tunteen tarpeellisuudesta.	Asiakkaiden kokemat hyödyt luontolähteestä toiminnasta	Hyödyt asiakkaalle	
Luontointerventio voi lisätä vuorovaikutusta asiakkaan ja työntekijän välillä.	Luontolähtöiset menetelmät	Hyödyt työntekijöille	

## 7 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Opinnäytetyömme aineistoon valitut tutkimukset osoittivat, että luonto lisää sosiaalisen kuntoutuksen vaikuttavuutta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksilla nähdään olevan myös yhteiskunnallinen merkitys.

Useiden aikaisempien luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkivien tutkimusten perusteella voidaan todeta, että *luontoavusteisella toiminnalla saavutetaan myönteisiä kuntoutustuloksia*. Esimerkiksi keinona selviytyä stressaavista ja kuormittavista tilanteista, keskittymiskyvyn paranemisena ja yhteisöjen vahvistamisessa. Tutkimuksissa ilmeni, että hyvinvointivaikutukset liittyivät etenkin lyhytaikaiseen *henkisesti kuormittavista tilanteista palautumiseen* ja yleensäkin terveydentilan ja *hyvinvoinnin paranemiseen* pidemmällä aikavälillä. (Hirvonen 2014, 16–17.) Myös Bergenheimin, Ahlborg Jr. ja Bernhardsson (2021) tärkeimpiä havaintoja oli, että luontoon perustuvaan kuntoukseen osallistumisella ja luonnossa olemisella koettiin olevan positiivisia vaikutuksia pitkäaikaisesta stressistä toipumiseen. Asiakkaat kokivat, että luonto *auttoi heitä tuntemaan olonsa turvalliseksi* ja se myös auttoi heitä *hidastamaan elämän rytmiä*. Luonnossa oleminen myös lisäsi *energisyiden kokemista ja auttoi itsereflektoinnissa* siten, että asiakkaat pystyivät löytämään uusia näkemyksiä ja toimintatapoja arjessa. Tämä voimaannutti asiakkaita ja auttoi heitä jaksamaan arjessa (Bergenheim, Ahlborg Jr. & Bernhardsson 2021.)

### 7.1 Luontolähtöisen toiminnan hyödyt sosiaalisessa kuntoutuksessa

Ihmisen hyvinvointi ja toiminta ovat riippuvaisia luonnon hyvinvoinnista, sosiaaliseen toimintakykyyn olisikin hyvä kuulua yksilön vastuu luonnosta ja luontoyhteyttä tulisi vaalia. Yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen osallisuuden lisäksi osallisuus on osallisuutta luontoon. Luonnossa toimiminen lujittaa arjen hallintaa, antaa merkityksellisyyden kokemuksia, sekä vahvistaa yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Kuntoutuksen tavoitteiden ja toimenpiteiden yksi tärkeimmistä tehtävistä on vahvistaa yksilön sosiaalista osallisuutta, myös luontolähtöinen toiminta osaltaan vahvistaa asiakkaan osallisuutta. Sillä osallisuus rakennetaan yhdessä tekemällä toisten kanssa luonnossa. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 31–32, 37.)

Jääskeläinen & Leppänen (2019) kuvaavat, että sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat kokivat Luontoa toimintaan- yhteistyömalleja osallisuuteen hankkeen luontoympäristön paikkana, jossa voi

rauhottua ilman häiriötekijöitä sekä paikkana, jossa ei tarvitse suorittaa mitään. Luonnossa on helpompi ottaa niin fyysistä kuin psyykkistä etäisyyttä toisiin. Lisäksi luonnossa ollaan tasavertaisessa asemassa eikä asiakkaan rooli korostu. Luonnossa keskustelu on luontevampaa ja luottamuksen rakentuminen asiakkaan ja työntekijän välillä on helpompaa. Edellä mainittujen asioiden seurauksena vuorovaikutus ja vaikeiden asioiden esiin tuominen koetaan helpommaksi. (Jääskeläinen & Leppänen 2019.) Saman suuntaisia tuloksia oli nähtävissä myös Luontoa elämään- hankkeen loppuraportissa, jossa Niskala (2017) kuvaa kuinka, luontoympäristön koettiin antavan asiakkaille tilaisuuden säädellä osallistumista sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa. Luontoympäristössä voi olla helpompi olla ryhmässä, kun voi olla vaan eikä tarvitse osallistua keskusteluun. Tämä tukee erityisesti niiden asiakkaiden osallistumista ryhmään, joilla on haasteita sosiaalisissa tilanteissa. (Niskala 2017, 47.)

### **7.1.1 Hyödyt työntekijöille**

Työntekijä voi saada uutta tietoa asiakkaan toimintakyvystä luontoympäristössä, joka ei tule esimerkiksi toimistossa esiin (Jääskeläinen & Leppänen 2019).

Luontotoiminnan toteuttaminen ei ole aina helposti järjestettävissä kuin samakaltaisen toiminnan järjestäminen sisätiloissa. Kuitenkin usein luontotoiminnan järjestämisen haasteet johtuvat työntekijöiden haluttomuudesta ja osaamattomuudesta soveltaa luontotoiminnan menetelmiä eri asiakasryhmille ja erilaisiin ympäristöihin sopiviksi. Olisikin hyvä nähdä, että pienilläkin luontotoiminnan tuokioilla voidaan, tarjota asiakkaille riippumatta heidän toimintakyvystään mahdollisuus tasavertaiseen yhteisöllisyyteen, kokemuksellisuuteen ja osallisuuteen. Työntekijöillä ei välttämättä tule mieleen, kuinka pienelläkin luontointerventiolla voi saada syvällisyyttä työntekijän ja asiakkaan väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Luontoympäristössä roolit myös katoavat, työntekijästä ja asiakkaasta tulee tasavertaisia. Luontoympäristössä tapahtuva toiminta tarjoaa myös työntekijöille myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin, aivan kuten asiakkaillekin. Työntekijät voivat kokea luonto ympäristön vapauttavana ja virkistävänä, jonka seurauksena heidän työhyvinvointinsa voi kasvaa. (Jääskeläinen & Leppänen 2019; Kahilaniemi 2019, 54, 56.)

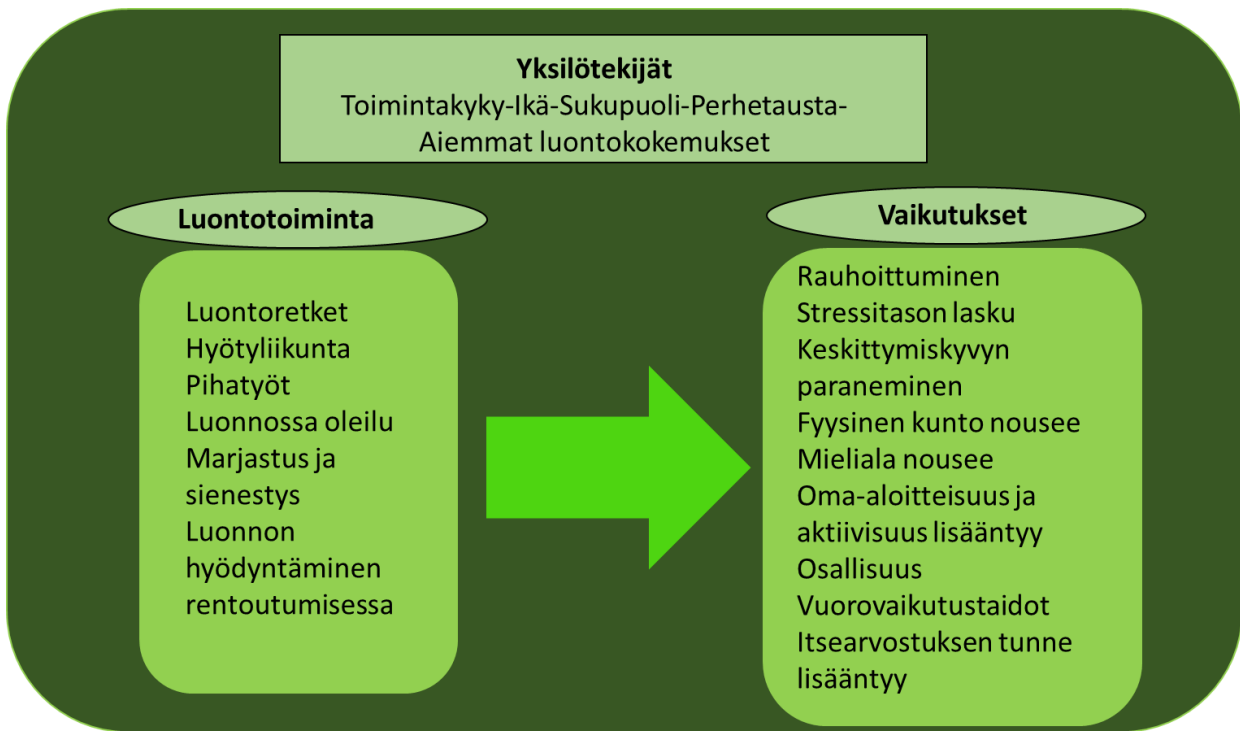
Luontotoimintaa hyödyntävässä kuntoutuksessa keskeistä on työntekijän antama tuki, ja lisäksi luonto, toiminta ja yhteisö. Työntekijän tarjoama tuki kohdentuu yksilön tavoitteiden mukaiseen



muutokseen. Ohjaus toteutetaan yhdessä asiakkaan ja luontotoimintaa tarjoavan palveluntuottajan kanssa kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 32.)

### **7.1.2 Luontoympäristön hyödyt asiakkaalle sosiaalisen kuntoutuksen aikana**

Luonnon tarjoamien hyvinvointivaikutusten lisäksi, luonnolla nähdään olevan muitakin myönteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn ja kuntoutukseen. Luontoa elämään- hankkeen ja Luontoa toimintaan- hankkeen aikana havaittiin, että luontoympäristössä tapahtuvalla toiminnalla koettiin olevan asiakkaille hyötyä kuntoutuksen etenemisessä ja fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn paranemisessa sekä positiivisia vaikutuksia ilmeni myös asiakkaiden suorituskyvyssä ja jaksamisessa. Yhtä lailla positiivisia vaikutuksia on ollut nähtävissä sosiaalisessa toimintakyvyssä. Luontotoiminta on tarjonnut asiakkaille kokemuksia osallisuudesta. Luontotoiminnassa erilaiset vastuutehtävät lisäävät myönteisesti osallisuuden kokemista, sillä vastuutehtävien tekeminen luo tunteen omasta tarpeellisuudesta osana yhteisöä. (Jääskeläinen & Leppänen 2019; Niskala 2017, 50; Mouhi 2017,29.) Luontokokemusten katsotaan olevan yhteydessä mielialan nousuun, luontotoiminta parantaa asiakkaan fyysistä kuntoa, joka näkyy mielialan nousuna. Luontoympäristössä asiakkaiden aktiivisuus ja oma-aloitteisuus lisääntyy. Tämä edellyttää, että toiminnan on oltava sekä haasteellista että turvallista, jotta se motivoi osallistumaan toimintaan. (Hirvonen 2014, 40–41.) Todettujen luonnon hyvinvointivaikutuksen lisäksi Hirvonen (2014) nostaa esiin myös vastustuskyvyn ja vuorovaikutuksen paranemisen. Niin ikään luontoympäristössä toimiminen luo onnistumisen kokemuksia, jonka seurauksena itsearvostuksen tunne kasvaa. (Hirvonen 2014, 42–43.) Kuviossa 2 on kuvattu luontotoimintoja ja niiden vaikutuksia asiakkaaseen.



Kuvio 2. Luontotoiminnan vaikutukset asiakkaaseen. (Hirvonen 2014, 58, muokattu)

Luonnolla on rauhoittava vaikutus ihmisiin. Hirvosen (2014) mukaan tämä tuli esiin eri asiakasryhmissä, ja luontoa voidaan hyödyntää esimerkiksi rauhoittamaan levotonta asiakasta. Tällöin toiminnan tulee olla yksikertaista, toiminta voi olla esimerkiksi haravointia, marjojen poimintaa tai kaikessa yksinkertaisuudessaan luonnossa oleilua. Luonnossa oleilullekin tulee olla perusteet, jos sitä käytetään osana kuntoutusta. Rauhoittavien vaikutusten lisäksi luonto tarjoaa läsnäoloa, havaitsemista ja keskittymiskykyä vahvistavia vaikutuksia, joita voidaan käyttää hyödyksi asiakastyössä. Luonto selkeyttää ajatuksia, jolloin voi ajatella pitää erilaiset keskustelut asiakkaan kanssa luonnossa. Luontoympäristöä voidaan käyttää apuna rentoutumisessa ja erilaisia harjoituksia voidaan toteuttaa luonnossa. (Hirvonen 2014, 34,36,39, 42.) Rauhallisessa, avoimessa luontoympäristössä oleilu vähentää stressiä. Luonnollisessa ympäristössä tällainen mekanismi toimii, koska asiakkaat ovat sopeutuneet luontoympäristöön. Vierailu luonnossa säännöllisesti edesauttaa nopeasti stressistä toipumista. (Grahn, Pálsdóttir, Ottosson & Jonsdóttir 2017.)

### 7.1.3 Yhteiskuntavaikutukset

Sosiaalipolitiikkaa ja sosiaaliturvajärjestelmää kehitettäessä tulisi tavoitella kestävää hyvinvointia, jossa huomioidaan niin sosiaalinen kuin ekologinen kestävyys. Kehittämistyössä tärkeää olisi kiinnittää huomiota ilmastonmuutokseen, luonnonvarojen käyttöön sekä ekologiseen kriisiin. Osaksi

sosiaalipolitiikkaa katsotaan kuuluvan ympäristöstä huolehtimisen sekä yksilön luontosuhteen vahvistamisen. Lisäksi niin sosiaalipolitiikan kuin yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen vaikuttaa näkemys hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa tulevaisuuskatsauksessa todetaan luonnon myönteisten hyvinvointivaikutusten osaltaan hillitsevän terveydenhuollon kustannuksia. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 7–8.)

## **7.2 Sosiaalisessa kuntoutuksessa käytetyt luontolähtöiset menetelmät**

Luonto antaa monipuoliset puitteet toiminnalle, toiminta voi olla psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista. Luonnossa voi olla ja toimia sekä luonnossa voi toimia luonnon kanssa ja luonnon hyväksi. Luonto mahdollistaa toiminnan parin tai ryhmän kanssa, jonka avulla saa kokemuksen yhteistyöstä. Yhdessä tekemisen ja siinä tapahtuvan vuorovaikutuksen myötä voidaan vahvistaa ja kehittää sosiaalisia taitoja sekä edistää osallisuutta. Ryhmä muotoinen toiminta luo tilaisuuden toisilta oppimiseen sekä ryhmässä jokainen voi hyödyntää omia vahvuuksiaan. Ryhmässä tulee kuin huomaamattaan harjoiteltua toisen huomioimista ja vastuunottamista. Luontolähtöisessä toiminnassa interventio voi yksittäinen tapahtuma, toimenpide tai palvelukokonaisuus. Yksittäisenä luontotoiminnan tapahtumana asiakastyössä voi olla esimerkiksi luontoretki, kun taas työmenetelmä voi olla esimerkiksi sosiaalinen puutarhatyöskentely eli useammin toistuva toiminta. Palvelukokonaisuudessa asiakkaan käyttämä palvelu esimerkiksi kuntouttava työtoiminta toteutetaan luontolähtöisenä toimintana. (Tolvanen 2017, 28,30,33; Hirvonen 2014, 7.)

Oleellista luontolähtöisessä toiminnassa on tavoitteellisuus, vastuullisuus ja ammatillisuus, kun toimintaa luontoympäristössä toteutetaan osana sosiaalista kuntoutusta tai muuna osallisuutta vahvistavaa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluna. Näin ollen ammattilaisen on ymmärrettävä, kuinka eri luontotoiminnan muotoja voidaan hyödyntää osallisuuden vahvistamisessa sekä miten ja millaisten mekanismien myötä muodostuvat hyvinvointi- ja kuntoutusvaikutukset. (Tolvanen 2017 14–15.)

Luontoa toimintaan- yhteistyömalleja osallisuuteen hankkeessa luontoympäristöä on hyödynnetty sosiaalisessa kuntoutuksessa erilaisten asiakasryhmien kanssa monin eri tavoin. Hankkeen aikana on järjestetty ryhmätoimintaa eri teemojen ympärillä, kuten puutarhatöitä ja puuhommia sekä luontoretkiä, joiden aikana on tutustuttu lähiympäristöön, vahvistettu arjentaitoja ja opittu erätai-

doista. (Jääskeläinen & Leppänen 2019.) Niin ikään luontoa elämään- hankkeen aikana luontoläh- töisiä menetelmiä hyödynnettiin eri palveluissa eri asiakasryhmille, toiminnassa käytettiin maatala- avusteista-, eläinavusteista-, ja puutarha-avusteista menetelmää. Lisäksi luontoympäristöä hyö- dynnettiin esimerkiksi patikkaretkiä tehden. (Tolvanen 2017, 15.)

## **8 Kehittämistyön prosessi**

### **8.1 Palvelumuotoilu kehittämistyön menetelmänä**

Palvelumuotoilua voidaan soveltaa erilaisissa palveluissa ja niiden kehittämisessä. Palvelumuotoi- lussa keskeistä on ymmärtää syvällisesti asiakkaan tarpeet, toiveet ja toimintaympäristö, jotka yh- dessä luovat pohjan asiakasymmärrykselle. Asiakasymmärrys on palvelumuotoilun perusta. Asia- kasymmärrys luo pohjan kehittämiselle, jota toteutetaan käytännönläheisesti ja prosessimaisesti yhdessä asiakkaan kanssa. Palvelumuotoilun voi luokitella neljään eri osa-alueeseen: Asiakasym- märrykseen, yhteiskehittämiseen, iteratiivisuuteen ja visuaalisuuteen. (Ahonen 2017, 36–37; Maula 2019, 26–27, 31.)

Kehittämistyö mukaili palvelumuotoilun prosessia. Palveluista pyritään muokkaamaan palvelu- muotoilun avulla toimivia ja laadukkaita. Prosessissa saadaan uusia ideoita, vahvoja ja heikkoja kohtia, sekä huomataan helposti puutteet ja ongelmat. Testauksen avulla selvitetään, vastaako palvelu asiakkaiden tarpeisiin ja voisiko palvelusta tehdä vieläkin paremman. Palvelun kehittämi- seen osallistuu asiakkaat, sidosryhmän edustajat, palvelun tuottajat ja tarjoajat. Palvelumuotoi- lussa oleellista on asiakasymmärrys ja yhteiskehittäminen, jolloin osapuolet pääsevät vaikutta- maan palvelun ideointiin, suunnitteluun sekä toteuttamiseen. Yhteiskehittämisen lopputuloksena saadaan innovatiivisia ratkaisuja ja monialaista näkökulmaa. Palvelumuotoilun prosessia voi hyö- dyntää olemassa oleviin palveluihin tai täysin uusiin ideoihin. Palvelumuotoilu on kokonaisvaltai- nen tapa kehittää palveluja ilman kehittämistyöryhmiä ja tiukkoja sekä sitovia suunnitteluja. Palve- lumuotoilunprosessissa on paljon erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa ja tehdä kehittämistyötä. (Ahonen 2017, 34–35, 54.)

## 8.2 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyön ympäristönä ja toimeksiantaja toimi Kuntoutussäätiön kuntouttavan työtoiminnan Digipaja. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Kehittämistoiminnan lopputuloksena syntyi tehtäväkirja asiakkaille sekä ohjaajien ohje, kuinka hyödyntää aistipolkua/luontoympäristöä kuntouttavassa työtoiminnassa. Seuraavaksi esitellään, kuinka toiminnallinen opinnäytetyö eteni.

### 8.2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

Keväällä 2021 toteutettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Kuntoutussäätiön yhteistyönä ko-keilukiihdyttämö, jossa toteutettiin yhteistyössä opiskelija kollegoiden ja Malminkartanon asukasaktiivien kanssa aistipolku Malminkartanon alueelle. Kevään 2021 aikana meillä heräsi kiinnostus aistipolun hyödyntämisestä osana kuntouttavaa työtoimintaa. Olimme yhteydessä asiasta Kuntoutussäätiön tutkijaan, joka toimi mentorinamme aiemmassa kehittämistyössä ja kysyimme, olisiko mahdollista toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö yhdessä heidän kanssaan. Seuraavassa kappaleessa kerrottu aistipolun taustaa ja tavoite.

Aistipolku on Helsingin Malminkartanon kaupunginosassa luonnossa kiertävä noin 3 km pituinen reitti. Aistipolulla malminkartanolaiset voivat tutustua oman alueensa luontokohteisiin. Aistipolun kehittäminen oli noussut esiin Malminkartanon asukkaiden toiveesta. Aistipolku oli osa Kuntoutussäätiön aluetyötä. Aistipolun tarkoitus ja tavoitteet nousivat Kuntoutussäätiön aluetyön tavoitteista, joita olivat osallisuuden vahvistaminen, yksinäisyyden vähentäminen, yhteistyön lisääntyminen, yhteisöjen tukeminen ja asuinalueiden viihtyisyyden ja turvallisuuden lisääminen.

Luontomenetelmien käyttö on lisääntynyt viime vuosien aikana osana kuntoutusta. Kuntoutussäätiön visiona on vuosille 2021–2023 olla vetovoimaisin kuntoutuksen kehittämisympäristö ja missiona toimia kuntoutuksen suunnannäyttäjänä. Kuntoutussäätiölle tärkeitä arvoja ovat yhdessä tekeminen/yhdessä onnistuminen, yhdenvertaisuus ja avoimuus. Kehittämistyömme ideana oli tuoda uusi toimintamalli Digipajan käyttöön, jolla ottaa luontotoiminta osaksi Digipajan toimintaa. Digipajalla on ollut ajatuksena lähteä mukaan Green Care– toimintaan ja he kokivat, että opinnäytetyömme aihe on helposti lähestyttävä tapa kohti luontolähtöistä kuntoutustoimintaa.

### 8.2.2 Kehittämistyön toteutus

Tavoitteena oli tehdä tehtäväkirjasta sellainen, että se palvelee Digipajan asiakkaita ja ohjaajia. Lähdimme alusta alkaen keskustelemaan Kuntoutussäätiön Digipajan ohjaajan ja mentorimme kanssa aistipolun hyödyntämisestä osana Digipajan toimintaa. Kävimme yhdessä läpi ajatuksia siitä mitä Digipajan työntekijät toivovat tehtäväkirjalta sekä millaisia tehtäviä siinä tulisi olla, ja mitä he haluavat sen avulla saavuttaa. Digipajan ohjaaja antoi meille vapaat kädet tehtäväkirjan suunnitteluun. Ohjaajalta saamien taustatietojen pohjalta lähdimme kehittämään erilaisia ideoita tehtäväkirjaa varten, ideoiden pohjalta valitse tehtäväkirjaan viisi tehtävää, joista yksi on luova tehtävä, muiden tehtävien halusimme olevan pohdintatehtäviä. Toimitimme Digipajan ohjaajalle ensimmäisen version tehtäväkirjasta testikäyttöön. Asiakkaan käytyä aistipolulla tehtäväkirjan kanssa, Digipajan ohjaaja pyysi asiakkailta palautelomakkeen avulla palautetta. Lisäksi toivoimme, että joku Digipajan työntekijöistä kiertäisi aistipolun tehtäväkirjan kanssa ja antaisi ohjaajan näkökulmasta palautetta tehtäväkirjan toimivuudesta aistipolulla. Ohjaaja toimitti palautteet sähköpostilla meille.

### 8.2.3 Palaute

Vallitsevan Covid-19 tilanteen vuoksi, asiakkaiden läsnäoloa rajattiin Digipajalla, joten saimme palautteita vain muutaman. Saamamme palaute tehtäväkirjasta oli pääosin positiivista. Asiakkaiden antamasta palautteesta nousi esiin, että kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä ja ne laittoivat ajattelemaan asioita. Asiakkaat kokivat itsensä arvioinnin olevan haastavaa. Seuraavassa suoria lainauksia palautteista.

*Polun rauhalliseen kiertämiseen meni aika tarkalleen tunti aikaa, eli kestoltaan ja matkaltaan se on tällä hetkellä oikein hyvän mittainen.*

*Tehtäväkirja on toimiva kokonaisuus, sopivan visuaalinen ja selkeä, ja viisi kysymystä tuntuu sopivalta määrältä.*

*Tehtävät ja niiden järjestys toimii hyvin. Ensin pohditaan haasteita, mutta sen jälkeen loput tehtävät ovat voimavaralähtöisiä, joten ne jättävät jälkimmäiseksi positiiviset ajatukset. Tämä toimii mielestäni käytännön tasolla tosi kivasti ja polku toimii voimaannuttava kokemuksena.*

*Vaikka kuntouttavan työtoiminnan asiakas voi kiertää Aistipolkua itsenäisesti tehtävä viikon kanssa, polkua voi hyödyntää menetelmänä myös ohjauskeskusteluissa, niin että ohjaaja kiertää yhdessä asiakkaan kanssa ja sen aikana yhdessä keskustellaan asiakkaan elämäntilanteesta, haasteista ja vahvuuksista. Monesti tällaisessä luontoympäristössä vuorovaikutus pääsee eri tasolle kuin virallisissa ohjaustilanteissa ja on helppo pohtia avoimesti erilaisia aiheita. Toimii hyvin työkaluna myös ohjaajanäkökulmasta.*

Aistipolun kartta koettiin osittain haastavaksi käyttää, esimerkiksi yksi rasti oli hankalasti löydettävissä. Kehittämisehdotuksena tuli selventää karttaa merkitsemällä siihen maamerkkejä, joiden avulla helpompi löytää rasteille. Erityisesti haastavaa se oli heille, joille alue ei ole entuudestaan tuttu.

Palautteen pohjalta muokkasimme tehtäväkirjaa kartan osalta, pyrimme selkeyttämään karttaa tuomalla Kuntoutussäätiön maamerkinä kartalle sekä korostamalla tiennimiä, joita pitkin rasteille pääsee.

#### **8.2.4 Kehittämistyön lopputulos**

Lopullisena tuotoksena syntyi tehtäväkirja aistipolulle, jota voidaan hyödyntää asiakkaiden tavoitteiden asettelussa. Tehtäväkirjan alkuun on laitettu ohjeet täyttämistä, kartta aistipolusta ja numeroidut rastit tehtävien teko järjestyksessä. Tehtäväkirja on koottu sillä ajatuksella, että se olisi asiakkaalle voimaannuttava kokemus, jossa ensin pohditaan omia haasteita ja edetään kohti voimavaralähtöisiä kysymyksiä, joissa mietitään omia vahvuuksia ja unelmia. Liitteessä 3 tehtäväkirja. Lisäksi ohjaajille koostettiin yhden sivun mittainen ohje, jossa muutamia ehdotuksia kuinka aistipolkua ja tehtäväkirjan tehtäviä voidaan käytännössä hyödyntää. Ohjeessa myös esimerkki luontotoiminnan vuosikellosta aistipolulle. Liitteessä 4 ohjaajien ohje. Tehtäväkirjaa tehdessä ajatuksena oli myös, että ohjaajat voivat itse soveltaa tehtäväkirjan käyttöä asiakkaiden kanssa.

Voimavaralähtöisen työtteen lähtökohtana on asiakkaan taito tehdä asiat itsenäisesti. Voimavaralähtöisessä työskentelyn keskiössä on asiakkaan omat vahvuudet. Keskeistä työskentelytavassa on asiakaslähtöisyys, dialogisuus ja toiveikkuus. Voimavaralähtöinen työskentelyn tavoitteena on mahdollistaa muutos, edistää kasvua ja kehittymistä, sekä suunnata katse tulevaisuuteen tavoitteisiin. (Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena. 2018.) Kirjallisuuskatsauksen tulokset ohjasivat

tehtäväkirjan laatimista, nousseiden tulosten pohjalta vahvistui ajatus tehtäväkirjan teemoista. Teemojen käsittely on asiakkaille haastavaa ja luonto ympäristönä helpottaa asioiden käsittelyä.

## 9 Johtopäätökset

Tutkimukset luontoympäristön hyödyntämisestä osana kuntoutusta lisääntyvät koko ajan. Seuraavaksi onkin hyödyllistä pohtia, miten olemassa oleva tieto aiheesta liitetään osaksi kuntoutusprosessia ja asiakkaan kuntoutussuunnitelmaa. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285.) Suomalainen tutkimus aiheesta on melko uutta ja tulee todennäköisesti lisääntymään tulevaisuudessa, jolloin tutkimustiedon lisääntyessä voidaan tulevaisuudessa saada tämänhetkistä kattavampaa tietoa luontolähtöisistä menetelmistä.

Johtopäätöksenä voimme todeta luontoympäristön vaikuttavan hyvinvointiin ja kuntoutukseen monella tapaa. Luontoympäristö on paikka elpymiselle mutta myös paikka, joka soveltuu hyödynnettäväksi osana sosiaalista kuntoutusta ja osallisuutta vahvistavaa toimintaa. Luonnossa toimimalla voidaan vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta, ja arjen hallintaa. Luonnossa ajatukset selkiytyvät ja koetaan helpommaksi käsitellä itselle vaikeita tai haastavia asioita. Luontoa voi hyödyntää monipuolisesti ja yksinkertaisilla keinoilla voidaan tuoda luontoympäristö osaksi asiakkaiden kuntoutusta ja näin ollen lisätä asiakkaiden osallisuutta ja hyvinvointia. Monia harjoituksia voidaan siirtää luontoympäristössä toteutettavaksi sellaisenaan tai soveltaen. Kuten sosiaalisessa kuntoutuksessa myös luontotoiminnassa keskeistä on tavoitteellisuus, jossa otetaan huomioon yksilön tarpeet. Ammattilaisten tulee tunnistaa luontotoimintaa järjestettäessä asiakkaiden yksilölliset tarpeet ja ymmärrettävä kuinka voi hyödyntää eri luontotoiminnan keinoja sosiaalisessa kuntoutuksessa sekä millä tavoin ne tukevat tavoitteiden saavuttamista.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa koottua tietoa luontoympäristön hyödyistä sosiaalista kuntoutusta toteuttavien ammattilaisten käyttöön sekä herätellä ammattilaisten kiinnostusta luontolähtöistä toimintaa kohtaan. Olemme pyrkineet löytämään tähän vastauksia yksilö- ja yhteiskuntatasolla ja työntekijöiden näkökulmasta.



Työntekijöiden oma luontosuhde vaikuttaa varmasti siihen millainen hänen oma suhtautumisensa on luontolähtöistä toimintaa kohtaan ja kuinka hän lähtee toteuttamaan sitä asiakastyössä. Tärkeää on tunnistaa, millainen on oma luonto suhde ja mikä merkitys luonnolla on työntekijälle itselleen, jotta pystyy ammattilaisena toteuttamaan luontolähtöistä toimintaa osana sosiaalista kuntoutusta. On tärkeää ymmärtää kuinka luonto voi edistää asiakkaan hyvinvointia ja kuntoutusta. Kuten kaikessa kuntoutuksessa myös luontoympäristöä hyödyntävässä kuntoutuksessa keskeistä on asiakaslähtöisyys. Oleellista on huomioida luontoympäristöä hyödyntävässä toiminnassa asiakkaiden ikä, toimintakyky, aiemmat luontokokemukset sekä asiakkaiden tarpeet ja toiveet.

Luontolähtöisen toiminnan aloittamiseen löytyy paljon materiaalia aloittamisen tueksi. Työntekijöillä voi olla iso kynnys aloittaa toiminta, ehkä siitä syystä, ettei ole tietoa mitä luonnossa tehdä. Vaikka riittää, että käy kävelyllä luontoympäristössä, kuuntelee hiljaisuutta, tarkkailee merkkejä eri vuodenaajoista. Vuosikello havainnollistaa miten luontotoiminnan voi ottaa mukaan osaksi toimintaa. Ohjauskeskusteluissa voi myös hyödyntää luontoympäristöä. Jääskeläinen ja Leppänen (2019) toteavat tutkimuksessaan, että luontoympäristössä työntekijän ja asiakkaan vuorovaikutussuhde muuttuu ja suhteesta tulee tasa-arvoisempi, jolloin kuntoutujallakin voi olla helpompi avautua vaikeistakin asioista.

Tuottamamme materiaali ja kirjallisuuskatsaus mahdollistavat kuntoutuksen ohjauksen ammattilaisten tutustumisen luontolähtöiseen toimintaan ja tarjoaa toiminnallisen menetelmän, jonka avulla luontolähtöistä toimintaa voi ottaa osaksi omaa työtään. Aistipolku ja tehtäväkirja ovat yksi tapa hyödyntää luontoa kuntouttavassa työtoiminnassa. Mutta tehtäväkirjan ja ohjaajien ohjeen soveltaminen antaa useita mahdollisuuksia ottaa luonto osaksi kuntoutusta.

Tavoitteiden asettamisessa asiakkaan osallisuus on tärkeää. Tällöin asiakkaan tarpeet ja haasteet tulevat huomioiduksi tavoitteiden asettamisprosessissa. (Karhula, Veijola & Ylisassi 2016, 229.) Tehtäväkirjan tarkoituksena oli lisätä asiakkaiden osallisuutta tavoitteiden asetteluprosessissa.

## 10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytettiin tieteellisiä ja vertaisarvioituja tutkimuksia. Tutkimuksiksi valittiin vähintään väitöskirja- taseisia tutkimuksia. Opinnäytetyö eteni kirjallisuuskatsauksen prosessin mukaisesti, sisältäen tutkimushaun luotettavista tietokannoista, arvioinnin, redusoinnin, ja klusteroinnin, sekä analysoinnin. Aineistohaku prosessi kuvattiin tarkkaan eri sähköisten tietokantojen osalta. Kuvailevassa kirjallisuus katsauksessa käytettiin Finna, PubMed ja ProQuest tietokantoja. Tutkimukseen valitut teokset olivat joko suomen- tai englanninkielisiä, enintään 10 vuotta vanhoja.

Kehittämistyötä tehdessä Digipajan työntekijä keräsi aistipolulle osallistuvilta ja tehtäväkirjan kysymyksiin vastanneilta asiakkailta palautetta, jotta tehtäväkirjaa pystyttäisiin muokkaamaan paremmin vastaamaan heidän tarpeitaan. Palautteet työntekijältä ja asiakkailta tulivat nimettöminä, jolloin henkilötietoja ei ole käsitelty missään prosessin vaiheessa. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Palautteen keräämisestä vastasi Digipajan työntekijät, jotka toimittivat palautteet meille nähtäväksi.

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä ja eettistä käytäntöä. Tutkimusetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on monella tapaa osa tutkimuksen tekemistä. Hyvä tieteellinen käytäntö on ensisijaisesti eettisen ajattelun sisäistämistä, mutta se tarkoittaa myös tervettä järkeä, toisen kunnioittamista ja huomioon ottamista. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkijan tulee kunnioittaa muiden tutkimuksia ja saavutuksia, se tulee osoittaa asianmukaisella ja oikeanlaisella lähdeviittauksella toisen tutkimukseen. Tutkimusetiikan tulee olla osa tutkimusprossin jokaista vaihetta aina alkuvaiheen ideoinnista tutkimuksen julkaisemiseen asti. Tutkimuseettinen neuvottelukunta eli TENK on laatinut ohjeistuksen, jonka mukaan hyvässä tieteellisessä tutkimuksessa tulee noudattaa vastuullisia ja oikeita toimintatapoja, edistetään eettisyyttä tutkimustoiminnassa sekä pyritään tunnistamaan ja ehkäisemään loukkaavaa ja epärehellistä käytöstä kaikilla tieteenaloilla. (Vilkkä 2021, 41–42; Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Åstedt-Kurki 2012, 29; Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Opinnäytetyössä raportoitiin kaikki kirjallisuuskatsauksen ja kehittämistyön vaiheet selkeästi ja tavoiteltiin eettisyyttä ja luotettavuutta prosessin eri vaiheissa. Tavoitteena oli kirjoittaa auki prosessin vaiheet, jotta lukija voi ne todentaa. Opinnäytetyöhön valittua aineistoa on referoitu ja tulkittu mutta ei plagioitu.

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen henkilön kirjoittaman tekstin kopioimista ilman lähdemerkintöjä. Lainattavaan tekstiin täytyy liittää lähde, koska tekstin luoja omistaa kirjoittamansa tekstin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 226.)

Opinnäytetyö on tehty parityönä, joka on tarjonnut mahdollisuuden jokaisen vaiheen kriittiselle tarkastelulle sekä reflektoinnille lisäten opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Kirjallisuuskatsauksen ja kehittämistyön ollessa tekijöidensä ensimmäinen eikä tekijöillä ole kokemusta menetelmästä on se voinut vaikuttaa tuloksiin.

## **10.2 Jatkotutkimusehdotukset**

Kehittämistyön tarkoituksena oli jatkokehittää keväällä 2021 luotua aistipolkua. Tarkoituksena oli luoda työväline kuntouttavaan työtoimintaa, jonka avulla aistipolku saadaan osaksi heidän toimintaansa. Kehittämistyönä syntyi tehtäväkirja, jota kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat voivat hyödyntää tavoitteiden asettelussa. Kirjallisuuskatsaus tarkasteli luontoympäristön hyödyntämistä osana sosiaalista kuntoutusta sekä millaisia hyötyjä luontoympäristössä järjestettävästä toiminnasta on asiakkaille, työntekijöille ja yhteiskunnalle.

Tarvitaan kuitenkin vielä lisää tutkimustietoa luontoympäristön käytöstä ja sen hyödyistä eri asiakasryhmille osana heidän kuntoutustaan. Jatkotutkimuksena voisi olla hyödyllistä selvittää mitkä ovat ne oikeat tavat hyödyntää luontoympäristöä kuntoutuksessa ja missä vaiheessa kuntoutusprosessia käyttö olisi oikea-aikaista. Lisäksi tarkempia tutkimuksia voisi toteuttaa, miten eri asiakasryhmät ovat kokeneet luontoympäristön hyödyntämisen kuntouttavassa työtoiminnassa. Tämnäkaltaista tutkimusta ei tullut vastaan etsiessä tutkimuksia.

Pohdimme opinnäytetyötä tehdessä, millaisia hyötyjä ohjauskeskusteluiden käymisestä luontoympäristössä on asiakkaille ja kuinka paljon ne syventävät vuorovaikutusta asiakkaan ja työntekijän

välillä. Kuten työntekijän palautteissakin ilmeni, ohjaajat voivat käyttää aistipolkua ohjauskeskusteluissa. Myös ohjauskeskusteluiden osittain siirtäminen luontoympäristöön olisi mahdollista ottaa toimintatavaksi. Tämä kuitenkin vaatii ohjaajilta avoimuutta ja valmiutta aloittaa uudenlaista toimintaa.

Organisaatiossa, jossa toteutetaan luontotoimintaa, olisi hyvä laatia esimerkiksi vuosikello helpottamaan luontotoiminnan toteutumista säännöllisesti. Arjen työskentelyn helpottamiseksi työntekijöille tulisi antaa vapaat kädet toiminnan suunnittelussa. Tämä edellyttää esihenkilöltä luottamusta työntekijöitä ja luontotoimintaa kohtaan. Avointa keskustelua tulisi käydä työntekijöiden ja organisaation välillä siitä millaista ja kuinka paljon luontolähtöistä toimintaa organisaatiossa toteutetaan ja korvaako se jotain aiempaa toimintaa. (Jääskeläinen & Leppänen 2019.)

## Lähteet

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa: palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Nummela: Painokiila.

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

Aktivointisuunnitelma. 2021. Julkaisu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilta. Viitattu 22.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/aktivointisuunnitelma>.

Axelin, A., Stolt, M. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopiston hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, sarja A73. Turku: Juvenes Print. 7

Bergenheim, A., Ahlborg, G, Jr., Bernhardsson, S. 2021. Nature-Based Rehabilitation for Patient with Long-Standing Stress-Related Mental Disorders: A Qualitative Evidence Synthesis of Patients' Experiences. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 12.1.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8297286/>. PubMed.

Eläinavusteiset menetelmät. N.d. Julkaisu Green Care Finlandin www-sivuilta. Viitattu 8.10.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>.

Grahn, P., Pálsdóttir, A M., Ottosson, J., Jonsdottir I H. 2017. Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 13.1.2022. <https://www.proquest.com/docview/1978005133/5C87B837549841A1PQ/3?accountid=11773>. ProQuest.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Hämäläinen, T. & Savolainen, K. 2016. Luonto hyvinvoinnin lähteenä. Teoksessa Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 281–285.

Härkäpää, K. & Järvikoski A. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hirvonen J. 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.1.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79918/URNISBN9789515884138.pdf>

Juvonen-Posti, P., Lamminpää, A., Rajavaara, M., Suoyrjö, H. & Tötterman, P. 2016. Työikäisten kuntoutumisen monialainen järjestelmä. Teoksessa Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 160–175.

Jääskeläinen, A. & Leppänen, T. 2019. Luonto nuorten ja aikuisten työpaja- ja kuntoutumisympäristönä. Viitattu 9.1.2022. <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=8d9caf4f-af6e-497b-b95d-d397b8a79048>.

Kahilaniemi, E. 2019. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatustaloudilla. Julkaisussa Kohti luonnollista hyvinvointia- Näkökulmia luontoperusteisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 8.1.2022. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 52–56.

Kankkunen, P., & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3–5.p. Helsinki: Sanoma Pro.

Karhula, M., Veijola, A. & Ylisassi, H. 2016. Tavoitteiden asettamisen käytäntö. Teoksessa Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 225–226

Kuntouttava työtoimintaa Digipajassa helsinkiläisille ja espoolaisille. 2016. Julkaisu Kuntoutussäätiön www-sivuilta. Viitattu 5.10.2021. <https://kuntoutussaatio.fi/palvelumme/kuntouttava-tyotoiminta/>.

Kuntoutus. N.d. Julkaisu Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivuilta. Viitattu 9.10.2021. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>.

Kuntoutussäätiö. 2016. Viitattu 5.10.2021. <https://kuntoutussaatio.fi/>

Kuntouttava työtoiminta. N.d. Julkaisu Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivuilta. Viitattu 15.9.2021. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>.

Kuntouttava työtoiminta. 2020. Julkaisu Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www-sivuilta. Viitattu 27.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta>.

Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta. 2021. Julkaisu Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www- sivuilta. Viitattu 4.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta>.

Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. 2021. Julkaisu Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www- sivuilta. Viitattu 3.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>

L 2014/1301. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 6.9.2021. [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=2014%2F1301\\_](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=2014%2F1301_)

L189/2001. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Viitattu 17.11.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189#L1P1>.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummers Kustannus.

Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. 2018. Johdatus sosiaaliseen kuntoutukseen. Teoksessa Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. 7–15.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. VoiMaa!-hanke. Valtakunnallinen Maa-seudun kehittämishanke. Viitattu 30.9.2021. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>.

Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Julkaisussa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Tampere: Juvenes print. Viitattu 15.9.2021. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak\\_Ty-oelama\\_13\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y). 10–24.

Niskala, L. 2017. Eduro-säätiön kehittämät toimintamallit. Julkaisussa Luontoa elämään- toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi- Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen- teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.1.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139535/B%2024%202017%20Leppanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%203.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 45–56.

Puutarhan käyttö. N.d. Julkaisu Green Care Finlandin www-sivuilta. Viitattu 8.10.2021. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>.

Puutarhatoiminta, -terapia sekä sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito. 2018. Viitattu 8.10.2021. <https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/649/GreenCare-tietokortti-4-painovalmis.pdf>.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 21.9.2021. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Salovuori, T. 2020. Luonto kuntoutumisen tukena. Verkko-versio. 2 p. Viitattu 16.1.2022. [https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori\\_tuomo\\_luonto\\_kuntoutumisen\\_tukena\\_2020\\_verkkoversio.pdf](https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tukena_2020_verkkoversio.pdf)

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 122–127

Siira, T. & Vuokila-Oikkonen, P. 2020. Nuorten sosiaalista kuntoutusta kehittämässä. Kuntoutus 2, 15–21.

Sosiaalinen Kuntoutus. 2017. Julkaisu yhteisömedian www-sivuilta. Viitattu 19.9.2021. <https://yhteisömedia.fi/sosiaalinen-kuntoutus/menetelmat/>.

Sosiaalinen kuntoutus. N.d. Julkaisu Sosiaali- ja terveysministeriön www- sivuilta. Viitattu 22.1.2022. <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>.

Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena. 2018. Julkaisu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www- sivuilta. Viitattu 8.1.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/sosiaalinen-kuntoutus-voimavaraistamisena>.

Sosiaalisen kuntoutuksen jaettu kokonaisuus. 2018. Julkaisu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www- sivuilta. Viitattu 22.1.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/sosiaalisen-kuntoutuksen-jaettu-kokonaisuus>.

Sosiaalisen kuntoutuksen opas. 2020. Julkaisu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilta. Viitattu 22.1.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas>.

Tolvanen, T. 2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun- Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen- teemajulkaisu 2/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.1.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122386/C%201%202017%20Tolvanen%20teemajulkaisu%202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli -Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.1.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121778/B%2019%202016%20Tolvanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%201.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care-toiminnan hyvinvointivaikutukset. Julkaisussa Luonnosta hoivaa ja voimaa- Miten arvioida Green Care-toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT, 50–97. Viitattu 7.10.2021. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.



## Liitteet

### Liite 1. Tietokantojen hakurajaukset ja tulokset

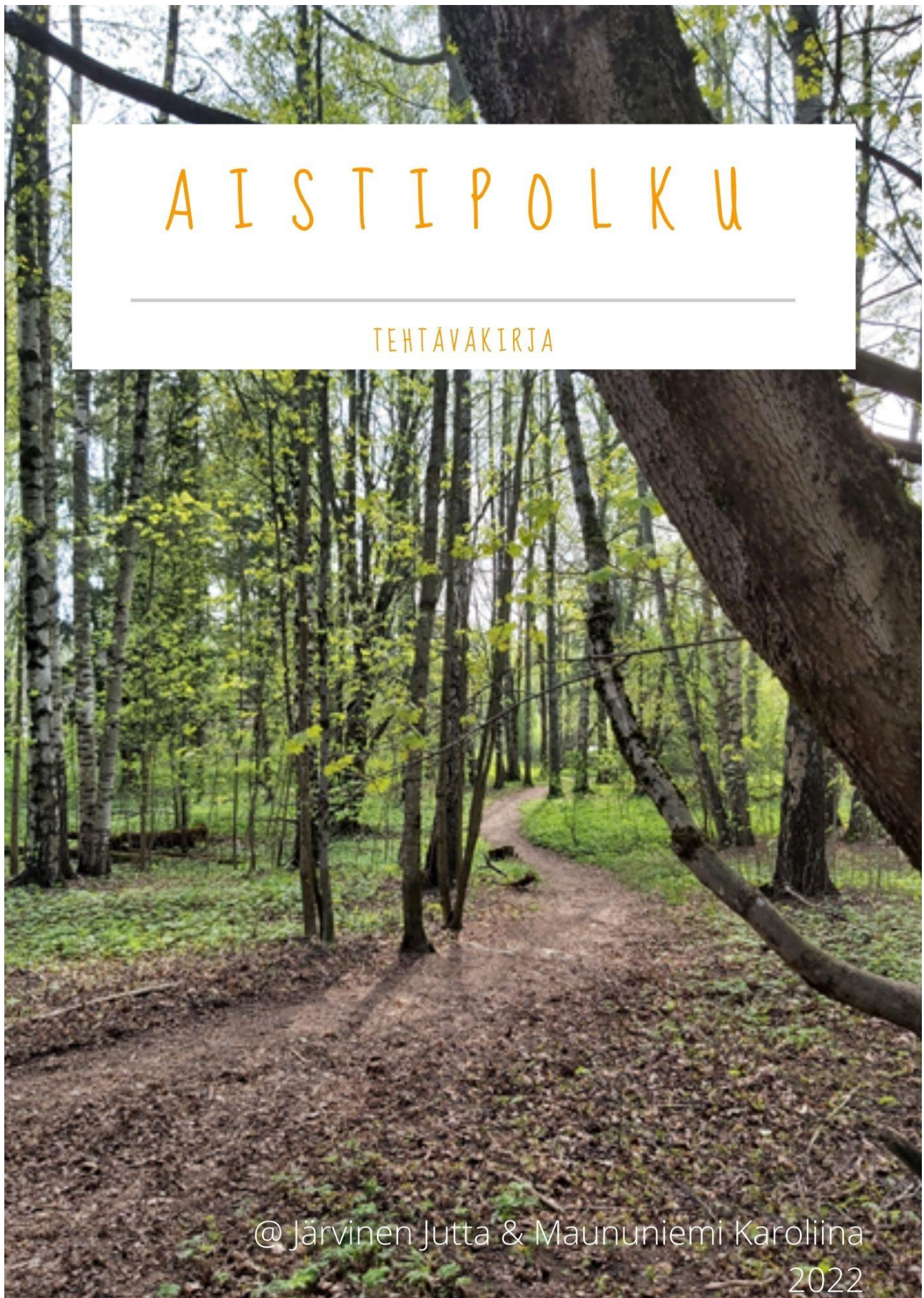
Tietokanta	Finna	PubMed	Proquest
Hakulause	Kuntoutus AND luonto OR luontointerventio	Nature-based AND re- habilitation	Nature-based therapy AND social rehabilita- tion
Hakutulos	571	53	1323
Haun rajaus	Kieli: suomi tai eng- lanti Julkaisu vuosi: 2011- 2021 Aineistotyyppi: väitös- kirja, kirja, tutkimusraportti, tutkimusjulkaisu, lehti/artikkeli	Language: english Free full text Published date 2011- 2021	Language: English Free full text Published date 2011- 2021 Scholarly Journals
Hakutulos rajausten jälkeen	147	48	235
Tiivistelmän perus- teella mukaan valitut	14	3	3
Koko tekstin perus- teella mukaan valitut	6	1	1

## Liite 2. Tutkimusaineisto

Tekijät ja julkaisutiedot	Otsikko	Sisältö tiivistettynä
Bergenheim, A., Ahlborg, G, Jr., Bernhardsson, S. 2021.	Nature-Based Rehabilitation for Patient with Long-Standing Stress-Related Mental Disorders: A Qualitative Evidence Synthesis of Patients' Experiences.	Artikkelin mukaan useissa vauriaissa maissa on lisääntynyt kiinnostus luontointerventioiden hyödyntämisestä hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi sekä luontointerventiot vähentävät terveydenhuollon kustannuksia.
Grahn, P., Pálsdóttir, A M., Ottosson, J., Jonsdottir I H. 2017.	Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression.	Tutkimuksessa selvitetään voiko luontolähtöinen kuntoutus auttaa töihin paluussa sekä vaikuttaako luontopohjaisen kuntoutuksen jakson pituus työhön paluuseen. Tulokset osoittivat, että pidempi luontolähtöinen kuntoutusjakso lisää palkkatyöhön palaamisen mahdollisuutta.
Hirvonen J. 2014.	Luontohoivan asiakasvaikutukset	Asiakasvaikutusten arviointi on ollut osa Luontohoiva-hanketta. Tässä tutkimuksessa kuvataan luontolähtöisen toiminnan tuottamia hyvinvointivaikutuksia toimintaan osallistuneille.
Jääskeläinen, A. & Leppänen, T. 2019.	Luonto nuorten ja aikuisten työpaja- ja kuntoutusympäristönä.	Artikkelissa kuvataan Luontoa toimintaan- Yhteistyömalleja osallisuuteen hankkeen (2018–2020) tuloksia, haastatteluiden kautta selvitettiin, millaisia kokemuksia ja vaikutuksia luontotoiminta synnytti.
Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. 2017.	Luontoa elämään- toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 3/3.	Luontoa elämään (2015–2017) hankkeen tulosten tarkastelua laaja-alaisesti sekä tuoda esiin luontotoiminnan merkitys osana kuntoutusta.

Tolvanainen, T. 2017.	Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 2/3.	Opas on osa Luonto elämään-hanketta (2015–2017). Tämä opas esittelee luontotoiminnan suunnittelua osana sosiaalista kuntoutusta, tarjoten työvälineitä suunnittelun tueksi.
Tolvanainen, T. & Jääskeläinen, A. 2016	Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 1/3.	Julkaisu on osa Luontoa elämään-hanketta (2015–2017). Julkaisussa kuvataan hankkeessa toteutettu kuntoutustoiminnan mallin kehittämistä. Julkaisussa avataan lisäksi osallisuutta vahvistavaa luontoon tukeutuvaa kuntoutuksen paradigmaa sekä nostetaan esiin hankkeen lähtökohtia ja kokemuksia.
Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019.	Kohti luonnollista hyvinvointia-Näkökulmia luontoperusteisen toiminnan kehittämiseen.	Julkaisussa käydään läpi ajankohtaista tutkimustietoa ja käsitteitä luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta sekä niiden tarpeellisuutta tulevaisuudessa.

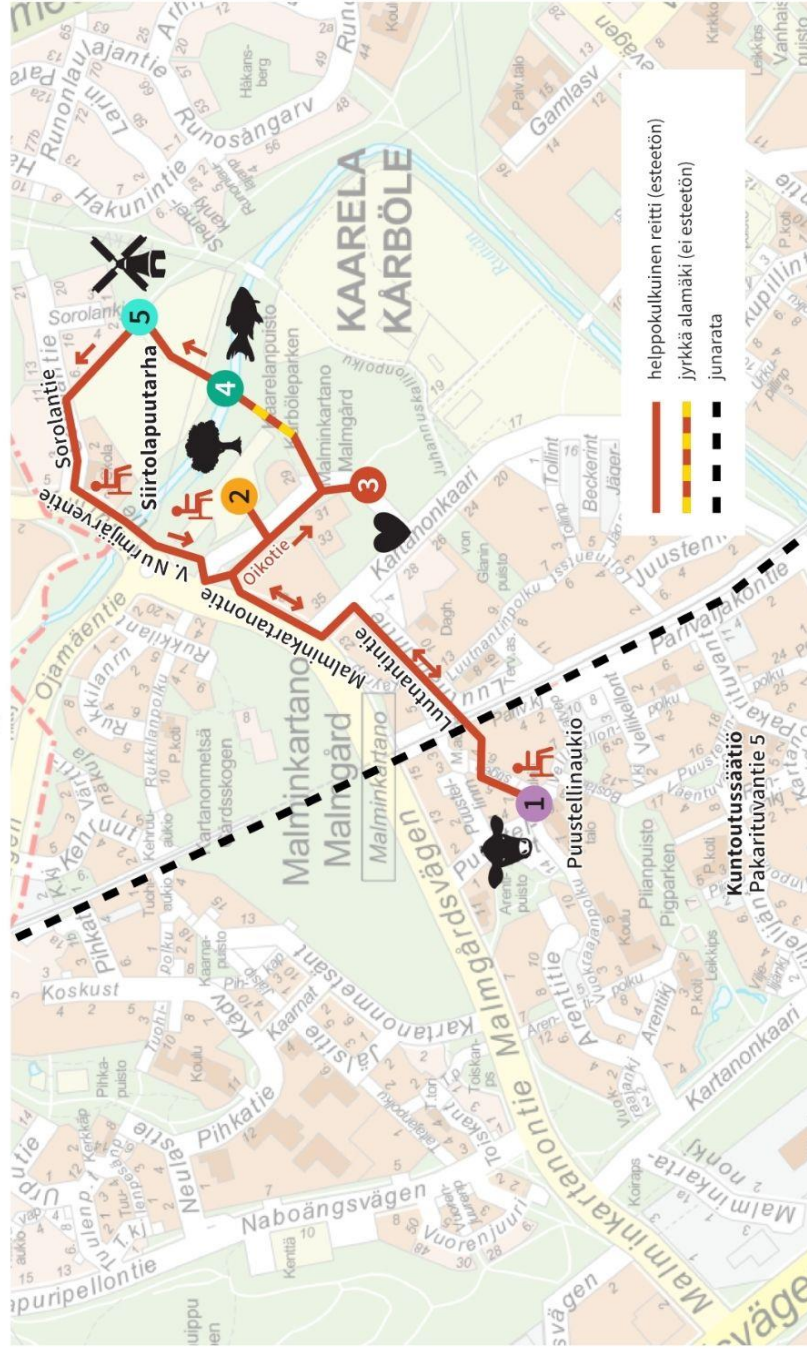
### Liite 3. Kehittämistyö: tehtäväkirja



@ Järvinen Jutta & Maununiemi Karoliina  
2022



# Malminkartanon aistipolku



# KARTTA

@ Kuntoutussäätiö



## J O H D A N T O



Tämän tehtäväkirjan avulla pääset pohtimaan asioita, joita et arjessa useinkaan tule ajatelleeksi. Tehtävät ovat helppoja pohdintatehtäviä, joihin ei ole oikeaa vastausta. Tarkoituksena on että, kirjaat ylös niitä asioita, joita juuri sillä hetkellä mieleesi tulee.

Luonnon on todettu vaikuttavan kokonaisvaltaisesti ihmisten hyvinvointiin, positiiviset vaikutukset näkyvät niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Luontoympäristö auttaa unohtamaan arjen huolet ja parantaa mielialaa. Luonnossa arjen roolit unohtuvat ja suhtautuminen toisiin ja omaan itseensä on myönteisempää. Luontoympäristö siis mahdollistaa uusien ihmisten tapaamisen ja tarjoaa läheisille ja ystäville paikan yhdessä ololle. Luonto tarjoaa monipuolisen liikuntapaikan ja siellä liikkuu huomaamattaan pidempiä aikoja.

Lähteet:

<https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>  
<https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>



## PUUSTELLINAUKIO

---

### TEHTÄVÄ 1



Kävele ja katsele, mitä ympärilläsi näkyy. Kuvittele, kuinka ennen uusia kerrostaloja alueella lainehti vilja ja lehmät laidunsivat.

Kulkiessasi aistipolulla, ota vähintään yksi valokuva sinua puhuttelevasta kohdasta.





## HEDELMÄTARHA

### TEHTÄVÄ 2



Avaa portti puutarhaan ja kuvittele, kuinka puun oksat heräävät eloon. Puiden kukat eivät ehkä kuki, mutta voit jo aistia ennalta niiden tuoksun.

Mieti ja kirjaa ylös millaisia haasteita tai tuen tarpeita sinulla on juuri nyt elämässäsi?





# PUULAJIPUISTO

---

## TEHTÄVÄ 3



Hengitä metsän tuoksua. Tunne maa jalkojen alla.  
Pysähdy ja sulje silmäsi. Puhalla turhat huolet pois.  
Avaa silmäsi.

Mieti ja kirjaa ylös, mitkä ovat vahvuuksiasi ja  
voimavaroja?



# JOKI

---

## TEHTÄVÄ 4



Kulje joen rannalle. Kosketa vettä ja tunnustele miltä se tuntuu. Uskaltaisitko uida näin viileässä joessa?

Mieti ja kirjaa ylös niitä asioita jotka tuottavat sinulle iloa?



# VILJELYPALSTAT

---

## TEHTÄVÄ 5



Kulje pientareilla. Aisti mullan tuoksu. Kuvittele, mitä sinä voisit kylvää ja istuttaa, sekä purkkiin laittaa. Tunnetko jo maun?

Mitä tulevaisuuden haaveita sinulla on? Kirjaa ylös niin pienet kuin isotkin haavet.

## Liite 4. Kehittämistyö: ohjaajien ohje

### Ohjaajien ohje

Tässä teille Aistipolun tehtäväkirja. Toivomme, että teille ja asiakkaille on siitä hyötyä. Tehtäväkirja sisältää viisi tehtävää/kysymystä, joiden avulla asiakas pääsee miettimään omia voimavarojaan ja tuen tarpeitaan. Yksi tehtävä on valokuvaus tehtävä, jossa asiakas kuvaa häntä puhuttelevan paikan aistipolun varrelta.

Kysymysten vastauksia voitte hyödyntää esimerkiksi tavoitteiden asettamisessa, niiden asiakkaiden kohdalla, joilla se on juuri nyt ajankohtaista.

Valokuvaustehtävän kuvia voitte hyödyntää ryhmissä. Näyttäkää kuvat tabletin/ tietokoneen ruudulta. Asiakas voi kertoa miksi hän kuvasi juuri kyseisen paikan?

Muistuttaako se asiakasta jostain tärkeästä, antaen hänelle voimaa? Kuvaako paikka asiakkaan mielialaa? Tässä muutamia ideoita, joiden avulla voidaan avata keskustelua valokuvasta. Ryhmän voi ottaa keskusteluun mukaan kysymällä mitä ajatuksia toisten kuvat heissä herättävät.

Jos haluaa jalostaa valokuvatehtävää pidemmälle voi asiakkaita pyytää laatimaan kuvan pohjalta mietelauseen tai runon.



Esimerkki vuosikellosta aistipolulle

