

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Jenni Pölönen

LUONTO TYÖKAVERINA YMPÄRI VUODEN  
opas Green Care- menetelmien hyödyntämiseen asiakkaan kuntou-  
tuksessa

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2013



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2013**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 2606600

Tekijä(t)  
Jenni Pölönen

Nimeke: LUONTO TYÖKAVERINA YMPÄRI VUODEN  
opas Green Care – menetelmien hyödyntämiseen asiakkaan kuntoutuksessa

Toimeksiantaja: Koivikon Tukikodit OY

#### Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Koivikon Tukikodit Oy: lle. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yrityksen käytössä olevat Green Care - toiminnan osa-alueet. Opinnäytetyön tuotos on Koivikon Tukikotien henkilökunnalle suunniteltu Green Care -opas.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kokosin Koivikon Tukikotien asiakkaiden kanssa Green Care - vuosiympyrän kuluneen toimintavuoden pohjalta. Tukikotien henkilökunnalle pidin Idis-iltapäivän, jossa oli luento-osuus, mielipaikkaharjoitus luonnossa, luontoelementtien hahmottamista eri aistein sisällä sekä oppimiskahvila-tilaisuus.

Toiminnallisen osuuden tuotoksena syntyi opas, jossa on esitelty Green Caren perustietoutta ja toiminnan erilaisia elementtejä. Oppaassa on myös Green Care -vuosiympyrä, joka helpottaa ohjaajien toiminnallisen kuntoutuksen suunnittelua luonnon resursseja hyödyntäen ympäri vuoden. Toiminnallisen osuuden tuloksena oppaaseen valikoitui Koivikon Tukikotien arkeen kolme Green Care -toiminnan osa-aluetta: ne ovat luontomateriaalit ja kädentaidot, hevos-toiminta sekä ympäristöpsykologiset menetelmät. Yleisesittelyjen jälkeen jokainen osa-alue sisältää myös käytännön toimintaohjeita ohjaajille. Oppaan lopussa on internet- ja kirjalähteitä, joita ohjaaja voi hyödyntää Green Care - tietouden syventämisessä

Jatkotyönä oppaalle voisi kehittää käytännön harjoituksista ja toiminnoista koostuvan Green Care -opasvihkosen, joka antaisi ohjaajille valmiita työkaluja - ja malleja luonnon resurssien hyödyntämisestä asiakkaan kuntoutusprosessin eri vaiheissa.

Kieli  
suomi

Sivuja 45  
Liitteet 3  
liitesivumäärä 26

Asiasanat  
Green Care, kuntoutus, toiminnallinen opinnäytetyö



## THESIS

December 2013  
The Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
Tel. +358 13 2606600

Author  
Jenni Pölönen

Title  
Nature as a Co-worker around the Year  
A Guide for Utilizing Green Care Methods in a Client's Rehabilitation

Commissioned by Koivikon Tukikodit Oy

### Abstract

This thesis is written as an assignment for Koivikon Tukikodit Oy. The purpose of the thesis is to study the areas of Green Care methods used in the company. Based on the report I produced a guide for the personnel of Koivikon Tukikodit on how to utilize natural resources in the rehabilitation of a client.

In the functional part of the thesis I devised a Green Care year plan together with the clients of Koivikon Tukikodit based on this financial year. For the personnel of Koivikon Tukikodit I arranged a brainstorming day with a lecture, a favorite place exercise in the nature, an exercise to perceive natural elements with different senses indoors and using the material collected adjusting a learning cafe method to produce the guide.

An outcome of the functional part is a guide which presents a basic overview of Green Care and different elements of method. The guide includes also a Green Care year plan which makes it easier for instructors to plan functional rehabilitation using nature resources all around the year. Three areas of the Green Care method were chosen to this guide based on the functional part of thesis and as a part of daily activities of Koivikon Tukikodit. These areas are natural materials and handicraft, horse activity and environmental psychological methods. After basic overviews, every area includes also practical guidelines for instructors. In the end of the guide there are Internet and book sources which the instructor can use to get more information of the Green Care method.

An idea for further research could be a Green Care guidebook about practical exercises and functions that gives tools and examples for instructors on how to use natural resources during the different phases of the rehabilitation process.

Language  
Finnish

Pages 47  
Appendices 4  
Pages of Appendices 29

### Keywords

Green Care, rehabilitation, functional thesis

## SISÄLTÖ

1	Johdanto.....	6
2	Kuntoutuksesta yleisesti.....	7
2.1	Sosiaalinen kuntoutus.....	8
2.2	Kuntouttava ja ohjaava työote.....	9
3	Green Care.....	10
3.1	Green Care -toiminnan ehdot.....	12
3.2	Green Care sosiaalialan työn mahdollisuutena.....	13
4	Koivikon Tukikodit.....	14
5	Green Care -menetelmiä.....	16
5.1	Eläinavusteiset menetelmät.....	16
5.2	Luontoavusteiset menetelmät.....	18
5.3	Puutarhatoiminta.....	20
6	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	21
6.1	Aikaisemmat tutkielmat, opinnäytetyöt ja hankkeet.....	21
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	23
6.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	24
6.4	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	24
6.5	Tutkimuksellisen kehittämisen menetelmät.....	26
7	Opinnäytetyön prosessi ja käytetyt menetelmät.....	28
7.1	Yrittäjävalmennushanke opinnäytetyön prosessin käynnistäjänä.....	28
7.2	Idea oppaasta syntyä.....	29
7.3	Opinnäytetyön suunnitelma ja teoreettinen viitekehys.....	30
7.4	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus.....	31
7.5	Oppaan kirjoittaminen.....	33
7.6	Opinnäytetyön päiväkirja.....	34
8	Luonto työkaverina ympäri vuoden -opas.....	35
8.1	Sisältö.....	35
8.2	Ulkoasu.....	37
8.3	Valmis opas ja sen arviointi.....	38
9	Pohdinta.....	38
9.1	Opinnäytetyön prosessin arviointi.....	38
9.2	Oppimiskokemukset ja ammatillinen kasvu.....	41
9.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	42
9.4	Jatkotutkimus ja kehittämisideat.....	43
	LÄHTEET.....	45

## LIITTEET

Liite 1	Idis-iltapäivän ohjelma
Liite 2	Oppimiskahvila -pisteet
Liite 3	Luonto työkaverina ympäri vuoden – opas
Liite 4	Toimeksiantosopimus

*” Mehässä mie oon kuin keiju tai pieni peikko.*

*Sammal on kun pehmeä patja, taivas näyttää ihanaa sinistä elokuvaa johon lainet antavat pehmeän kauniin soinnin. Mie oon silloin yksin, mutta en yksinäinen. Mehässä mie oon joku muu kuin höperö kolmekymppinen eläkeläinen. Mie oon mie, ihan kokonainen ihminen ja ihan yhtä hyvä, tarpeellinen, olemassa oleva kuin sieki. Hyvä juttu, että et viihy toimistossa pöyän takana, sinne kai voit siekin jättee virallisen ja tylsän kuoren ihestäs. Neljän seinän sisälle.”*

*( Ihanaiset -ryhmän jäsenen kirje, metsäretkellä 2012)*

# 1 Johdanto

Teen toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantona Koivikon Tukikodeille. Opin- näytetyössä suunnittelen ja toteutan Green Care -oppaan Tukikodin henkilö- kunnan käyttöön avuksi arjen työhön, asumisvalmennukseen ja päivätoimin- taan. Oppaan tarkoituksena on vahvistaa ohjaajien luontoelementtien käyttöä tukikotien arjessa ja heidän työssään asiakkaiden kuntoutuspolun eri vaiheissa.

Koivikon Tukikodit on 17 asiakaspaikkaa käsittävä palveluasumisen yksikkö Kiteen Puhoksessa. Asumisvalmennuksen lisäksi Tukikodeilla on päivätoimin- ta ja asiakkaan omaan kotiin annettavaa asumisvalmennusta. Asiakaskunta koostuu pääosin 17–35 vuotiaista mielenterveys- ja päihdekuntoutujista, sekä lastensuojelun jälkihuollon nuorista. Asiakkuuteen tulevilla nuorilla ei kuitenkaan välttämättä ole sairausdiagnoosia, vaan he voivat tarvita valmennusta elämän- hallinnan ja -taitojen opettelussa sekä esimerkiksi opintojen etenemisessä.

Työssään ohjaajat tukevat asiakkaita mielekkääseen elämään ja arjen hallin- taan. Kuntoutuksen alussa asiakas tarvitsee tukea yleensä vuorokausirytmien muuttamisessa, kodinhoitoon ja talouteen liittyvissä asioissa, lääkehuollossa sekä virastoasioinneissa. Kuntoutuksen edetessä asiakkaan sosiaalisen toimin- takyvyn lisäämiseen kiinnitetään erityisesti huomiota. Ohjauksen pääpaino on tällöin päivätoiminnoissa, ryhmissä ja omaohjaajakeskusteluissa. Sosiaalisen kuntoutuksen puitteissa Green Care -menetelmiä käytetään erityisesti elämän- hallinnan lisäämisessä, arjen taitojen oppimisessa, yhteisöihin kiinnittymisessä ja sosiaalisten taitojen kasvun tukemisessä (Tulki 2012, 15). Green Care voisi näin ollen olla toimiva työväline Koivikon Tukikotien kuntoutusprosessissa.

Syksyllä 2011 aloitin Päijät-Hämeessä Hauholla Koivikon Tukikotien yrittäjä Kir- si Nenosen kanssa kymmenen kuukautta kestävä Green Care -koulutuksen. Hankkeen ja koulutuksen tarkoituksena oli tuoda omaan työpaikkaani uusia ideoita ja toimintamalleja mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kuntoutukseen. Koulutuksen tarkoituksena oli erityisesti eläintoiminnan ja puutarhatoiminnan vakiinnuttaminen yksikön arkeen ja sen kuntoutusmenetelmiin. Yrityksen toi- minnan aikana olemme kuitenkin huomanneet yrittäjän kanssa, että on haas-

teellista siirtää pelkästään arjen työssä Green Careen liittyviä ideoita ja toimintatapoja muille ohjaajille. Kahvipöytäkeskusteluissa myös työntekijät ovat tuoneet esille, että Green Carelle ominaista toimintaa on vaikeaa siirtää omaan työhön, sillä pelkkä kirjallisuuteen tutustuminen ei aina takaa teoretiedon siirtämistä omaan työtapaan. Myös työparina työskentely ja oppipoika–mestarimallilla siirretty hiljainen tieto on usein työsuunnittelun vuoksi mahdotonta. Uskon, että arjen kielellä kirjoitettu opas tarjoaa helposti ja vaivattomasti erilaisia mahdollisuuksia hyödyntää luonnon resursseja sosiaalisessa kuntoutuksessa tukikotien arjessa.

## 2 Kuntoutuksesta yleisesti

Aila Järvikoski ja Kristiina Härkäpää (1995,36) ovat määritelleet kuntoutuksen suunnitelmalliseksi ja monialaiseksi toiminnaksi, jonka yleistavoitteena on auttaa asiakasta ylläpitämään elämänhallintaa ja toteuttamaan elämänprojekteja sellaisissa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaalisessa selviytymisessä ja osallistumisessa ovat heikentyneet sairauden tai muiden syiden vuoksi. Kuntoutumisprosessia voidaan pitää siis muutosprosessina, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymiskyvyn, hyvinvoinnin ja työllisyyden lisääntyminen (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori- Kemilä, & Ihalainen 2009,7.)

Lakisääteisen kuntoutuksen järjestämistä ohjaa WHO:n jo vuodelta 1969 peräisin oleva määritelmä: ” *Kuntoutus on kaikkien niiden lääkinällisten, sosiaalisten, ammatillisten ja kasvatuksellisen toimintojen koordinoitu kokonaisuus, joilla yksilön heikentynyttä toimintakykyä pyritään palauttamaan ennalleen tai kehittämään hänelle uusia toimintavalmiuksia.*” Kuntoutuspalvelut ja -etuudet määräytyvät vuodelta 1991 peräisin olevan kuntoutuslainsäädännön perusteella ( 604-628/1991), jossa määritellään eri organisaatioiden ja viranomaisten lakisääteiset kuntoutustehtävät (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002,3). Sosiaali- ja terveydenhuollon, sosiaalivakuutuksen ja työhallinnon lakisääteinen kuntoutus perustuu todettuun oireeseen, sairauteen, vajaakuntoisuuteen tai

vammaan. Nykyään myös työkyvyn heikkeneminen ja vakavan sosiaalisen syrjäytymisen uhka nähdään kuntoutumisen perusteena (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 3.)

Kuntoutumisen lähtökohta on nähdä kuntoutujan autonomia oman toimintakyvynsä tunnistamisessa ja kuntoutustarpeen määrittämisessä. Kuntoutumista on kuvattu henkilökohtaisena oppimis- ja muutosprosessina, jossa kuntoutujalla itsellään on aktiivinen rooli ja vaikutusmahdollisuudet. Kuntoutuksen interventiot kohdistuvat niin yksilöön kuin hänen elinympäristöönsäkin. Kuntoutuksessa on kuitenkin kyse yksilöstä ja hänen tavoitteestaan kuntoutumisen etenemisessä. Tällöin työntekijän tavoitteena on ymmärtää kuntoutuminen kokonaisvaltaisesti psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena hyvinvointina (Koukkari 2010, 11-13.)

## **2.1 Sosiaalinen kuntoutus**

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan (2013) sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan vaikeasti syrjäytyneiden henkilöiden paluuta osaksi yhteiskuntaa vahvistamalla kuntoutettavan toimintakykyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. Käsitteenä sosiaalinen kuntoutus on kuitenkin melko uusi, eikä sen sisällöstä olla vielä kovin yksimielisiä. Sosiaalihuoltolain uudistuksen myötä sosiaalinen kuntoutus on ensimmäistä kertaa saamassa lainmukaisen määritelmän. Sosiaalihuoltolain uudistuksen arvioidaan tulevan voimaan vuonna 2015 ja tämän oletetaan selkiyttävän sosiaalisen kuntoutuksen asemaa osana kuntoutuskokonaisuutta (Kuntoutusportti 2013.)

Käytännön kuntoutustyössä sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan yleensä kuntoutujan tukemista asumisessa, liikkumisessa ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen avulla tuetaan myös työelämään, opiskeluun ja vapaa-ajan toimintoihin osallistumisessa. Sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelu ja toteutus on kunnan sosiaalihuollon vastuulla. Sosiaalisen kuntoutuksen on kuitenkin toimittava yhteistyössä työ- ja elinkeinotoimen, opetustoimen ja muiden tahojen kanssa (Kuntoutusportti 2013.)



## 2.2 Kuntouttava ja ohjaava työote

Koivikon Tukikotien kuntoutumisprosessia toteutetaan ohjaavan ja kuntouttavan työotteen mukaisesti. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 23) mukaan kuntouttava työote on työtoimintamalli, joka korostaa erityisesti asiakkaan omaa näkemystä hänestä itsestään. Erilaisten työtapojen avulla pyritään lisäämään asiakkaan omatoimisuutta ja elämönhallintaa. Kuntouttava työote tukikotien arjessa tarkoittaa sitä, että asiakasta autetaan erilaisin keinoin löytämään itsestään ne vahvuudet ja voimavarat, joiden avulla hän selviää mahdollisimman vähäisen tuen avulla omassa elämässään. Tällaisia kuntouttavan työotteen keinoja ovat esimerkiksi arjen ohjaukset kodinhoidossa, pyykinhuollossa ja talouden hoidossa. Lisäksi omaohjaajakeskustelujen aikana voidaan käyttää työvälineinä luovia harjoitteita tai toiminnallista tekemistä, kuten maalaamista, musiikin kuuntelua tai tallilla puuhastelua.

Myös toiminnallisen kuntoutuksen, kuten päivä- ja työtoiminnan keskiössä ovat asiakkaan tarpeet ja kuntoutustavoitteet. Siksi jokaiselle asiakkaalle on asetettu näihinkin kuntoutuksen osa-alueisiin omat henkilökohtaiset tavoitteensa. Kun työntekijä ohjaa asiakasta kuntouttavalla työotteella, hän auttaa asiakasta tekemään itsenäisesti omia arjen valintoja jättämättä häntä kuitenkaan selviytymään yksin elämässä (Järvikoski ym. 2011, 23.)

Ohjauksellista työtettä voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Ohjaus voi olla toimintaan perustuvaa käytännön asioiden hoitamista ja palveluohjausta. Ohjaus on yleensä myös vuorovaikutukseen perustuvaa ohjausta, jolloin arvioidaan nykytilannetta, kuntoutumista ja suunnitellaan yhdessä asioita. Ohjaajan tehtävänä on kuunnella herkästi asiakkaan tarvetta. Toimintatapojen yhdisteleminen on ohjausprosessin aikana usein myös tarpeellista ja auttaa saavuttamaan kuntoutumisprosessille asetetut tavoitteet (Narumo 2006, 108.)

Ohjaustyö asettuu terapian ja neuvonnan välille. Sitä hallitsee keskeisesti muutospäätös, ja se soveltuu hyvin kuntoutumisen hahmottamiseen sekä kun-

toutumisen edellytysten luomiseen. Helpottavien palveluiden ja ratkaisujen löytäminen luo hyvät edellytykset arjen sujumiseen ja kuntoutumisen käynnistymiselle. Yleensä on vaikea aloittaa tavoitteellisen kuntoutumisprosessia, jos esimerkiksi selvittämättömät talousasiat tai asumisongelmat ovat jatkuvasti mielessä. Konkreettinen ongelmien selvittely ja toimivien ratkaisujen löytyminen on koko myöhemmän kuntoutumisen perusta (Narumo 2006, 161–17.) Koivikon Tukikotien kuntoutumisprosessi käynnistyy aina asiakkaan nykyhetken kartoittamisella. Yleensä asiakkaan perustilanne on lähtökohdiltaan huono. Asiakas tarvitsee paljon tukea ja ohjausta arjen hallinnan opetteluun. Tällöin ohjaajan roolissa korostuu erityisesti asiakkaan kanssa arjessa eläminen. Yhdessä opetellaan ruuan valmistusta, vuorokausirytmää, kotitöitä, virastoasioimista ja talouden hallintaa. Vasta näiden haasteiden jälkeen on mahdollista aloittaa kuntoutumisen seuraava vaihe, jolloin kuntoutusprosessiin voidaan lisätä aiempaa kokonaisvaltaisempia kuntoutumisen tavoitteita, kuten opiskelua, työllistymistä ja itsenäistymistä omaan elämään.

### **3 Green Care**

Green Care -käsite on esitelty Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2008. Käsite on kansainvälisessä keskustelussa esitelty väljästi luonnon hyödyntämiseksi sosiaali - terveys- ja kasvatustalvelujen tuottamisessa (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 322). Suomessa Green Care on määritelty luontoon ja maaseutuuympäristöön tukeutuvaksi toiminnaksi, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Yli-Viikari ym. 2010, 91.) Green Care -toiminnan ytimeen kuuluvat luontoavusteiset menetelmät, joilla on selkeä tavoite ihmisen hyvinvoinnin edistämisessä. Luontoavusteisia menetelmiä ovat esimerkiksi terapeuttinen puutarhan hoito, eläinavusteinen toiminta, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja tunnetaitokasvatus (Soini ym. 2011, 322).

Green Care -toimintaan kytkeytyy keskeisesti kolme elementtiä. Ensimmäinen ja välttämättömin elementti on luonto, jota käytetään vahvistamaan, nopeuttamaan ja helpottamaan toiminnan terapeuttisia, kuntouttavia ja ohjauksellisia elementtejä (Tulkki 2012,12). Käytännössä tämä tarkoittaa terapia-, hoito- tai ohjaustilannetta luontoympäristössä. Vaihtoehtoisesti toiminnassa käytetään apuna erilaisia luonnon materiaaleja ja elementtejä (Soini ym. 2011, 323). Green Care -toiminnan kannalta ei ole keskeistä, millaisessa luontoympäristössä toiminta tapahtuu, sillä pienikin viheralue keskellä kaupunkia tai vuodepotilaan ikkunasta avautuva metsämaisema voi tarjota kuntoutujalle merkittävän luontoelämyksen (Soini ym. 2011, 324; Tulkki 2012, 22.)

Toinen Green Carea määrittävä elementti on toiminta ja sen kytkeytyminen luontoon. Luonto voi olla toiminnan ja tekemisen tausta tai toiminnan kohde, jolloin ihminen on luonnon kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi kasveja viljelemällä tai marjoja poimimalla. Toimiminen ja tekeminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voi lisätä hoito- tai kasvatustilanteen vaikutusta ihmisen kuntoutumiseen ja hyvinvointiin. Tekeminen tai oleminen voi olla myös hyvin pientä, kuten kasvien tai eläinten tarkkailua. Tärkeintä on suunnitella toiminta ihmisen toimintakyvylle ja tarpeille sopivaksi (Soini ym. 2011, 324-325).

Kolmas Green Care -toimintaa määrittävä elementti on yhteisö, joka mahdollistaa ihmisen osallisuuden tunnun (Soini ym. 2011, 325). Osallistumalla ja ottamalla vastuuta kuntoutujan on helpompi kiinnittyä yhteiskuntaan ja kokea osallisuutta. Osallisuuden kautta Green Care -ajatteluun sisältyy myös aktiivisen kansalaisuuden arvo (Soini ym. 2011, 325.) Parhaimmillaan Green Care -yhteisö voi toimia kuntoutujalle kannattelevana voimana ja tarjota yhteisön jäsenelle esimerkiksi vertaistukea ja osallisuuden kokemusta (Tulkki 2012, 12). Kuntoutuja voi kokea osallisuuden tunnetta kanssaihmisten kanssa, sekä itse paikan kanssa esimerkiksi hevostallilla tai kasvimaalla ( Soini ym. 2011, 325).

### 3.1 Green Care -toiminnan ehdot

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT on Careva-hankkeessa määrittellyt Green Care -toiminnalle kolme keskeistä ehtoa, joiden tulee täyttyä edellä mainittujen ydinelementtien lisäksi. Määritellyt ehdot ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (Soini ym. 2011, 325 ).

Ammatillisuudella tarkoitetaan Green Caren yhteydessä sitä, että toiminnan tulee noudattaa ammattialan lainsäädäntöä ja eettisiä ohjeita. Palvelun tarjoajalla tulee olla myös riittävä ammatillinen koulutus tarjoamaansa palveluun tai menettelmään. Ammatillisuuden ehto täyttyy myös silloin kun toimitaan yhteistyössä eri ammattiryhmien kanssa. Esimerkiksi maatalousyrittäjä ja hoiva-alan yrittäjä voivat tehdä yhteistyötä Green Care - toimintamallin toteuttamisessa.

Hoiva- ja kasvatustalouksia, sekä Green Care -toimintaa yhdistävät pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus. Tämän tulee näkyä käytännön työssä yhteisten tai yksilöllisten tavoitteiden ja suunnitelmien asettamisena sekä toteuttamisena. Green Care -toiminnan kannalta on tärkeää, että palvelun tarjoajan lisäksi myös asiakas ja hänen läheisensä sitoutuvat toimintaan tavoitteiden saavuttamiseksi (Soini ym. 2011, 326).

Vastuullisuus liitetään tässä opinnäytetyön yhteydessä palvelun laatu- ulottuvuuteen (Tulkki, 2012, 23). Vastuullisella liiketoiminnalla tarkoitetaan yleensä lainsäädännön ja säännösten ylittävää vapaaehtoista palvelun tuottamista, jonka tavoitteena on kestävä kehityksen periaatteiden toteutuminen liiketoiminnassa. Viime aikoina vastuullisen liiketoiminnan käsite on otettu käyttöön myös sosiaali- ja terveysalalla, koska taustalla on huoli laadun vähenemisestä kilpailuttamisen lisääntyessä (Soini ym, 2011, 326.)

### 3.2 Green Care sosiaalialan työn mahdollisuutena

Green Carea on aikaisemmin tutkittu lähinnä sosiaalityön näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä haluan kuitenkin nostaa esille Green Caren mahdollisuudet koko sosiaalialan työkentässä, koska sille näyttäisi tällä hetkellä löytyvän erilaisia hankkeita ja koulutusmahdollisuuksia ympäri Suomea. Luonto ja sen monipuoliset resurssit ovat jo osa sosionomina työskentelevien ohjaajien työmenetelminä. Esimerkiksi sosionomi Suvi Saarinen (2010) luennoi Hauholla järjestetyn yrittäjähankkeen aikana oman yrityksensä Puuristellan Green Care -toiminnasta. Hän kertoi tekevänsä kuntoutustyötä Green Care -menetelmien avulla esimerkiksi lastensuojeluasiakkaiden, mielenterveysasiakkaiden ja perheiden kanssa. Yksi hänen yrityksensä toiminnan osa-alueista on luontokuntoutus, joka tapahtuu pääasiallisesti aina luontoympäristössä. Sosionomit ovat viime vuosina tehneet myös opinnäytetöitä, joissa luonnon vaikutuksia eri asiakasryhmien kuntoutusprosesseissa on tutkittu.

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut sosiaali- ja terveystalouden strategian, jonka mukaan sosiaali- ja terveyspalveluja on keskitettävä entistä enemmän ennaltaehkäisevään toimintaan. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategiassa ennaltaehkäisevän työn osaamista ja palvelujen saatavuutta pyritään lisäämään. Strategian mukaan myös palvelujen käyttäjät ovat aktiivisesti mukana palveluiden kehittämisessä (Salonen 2012, 243- 244).

Sosiaali- ja terveysala on vähentyneiden talousresurssien myötä uusien haasteiden edessä. Ympäristöpsykologi Kirsi Salosen (2012, 244) mukaan luontointerventiot voisivat olla yksi vastaus haasteeseen. Kestävä Suomi 2020 -strategiassa ehdotetaan esimerkiksi teknologian käytön lisäämistä sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamisessa. Luontomenetelmien käyttö on halvempi keino täydentää puuttuvia resursseja esimerkiksi sosiaalityössä. Luontomenetelmällisten toimintatapojen omaksuminen on helppoa, mutta vaatii toisaalta uuden ajattelutavan työskentelyyn (Salonen 2012, 244). Tämä voi olla yksi suurista haasteista Green Caren aseman vakauttamiseen sosiaalityössä.

Armi Lehto (2012, 38) pohtii artikkelissaan ”Green Care sosiaalityön mahdollisuutena - teoreettinen paikannus” kahta Green Carelle ja sosiaalityölle olennaista kysymystä. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä hän tarkastelee Green Caren ja sosiaalityön yhteistä rajapintaa ja sitä, minkälaisia mahdollisuuksia Green Caresta voi sosiaalityölle nousta. Toisena asiana hän pohtii Green Carelle sopivaa paikkaa sosiaalityön ammatillisista lähtökohdista tarkasteltuna. Yhteenvedossa Lehto toteaa, että sosiaalityölle ja Green Carelle yhteisiä piirteitä ovat ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen. Luontopainotteisen sosiaalityön elementit ovat sovitettavissa Green Caren monimuotoiseen toimintaan erityisesti kuntouttavan sosiaalityön osalta. Lehton (2011,16) mukaan Green Care ja sosiaalityö toimivat yhteiskunnassa, jossa on sosiaalisia ongelmia ja joihin molemmat pyrkivät osaltaan vaikuttamaan. Myös asiakasryhmät ovat sosiaalityössä ja Green Care -toiminnassa pitkälti samoja. Näiden asioiden myötä Green Carella voisi olla oma paikkansa yhtenä sosiaalityön teoreettisista ja käytännön lähestymistavoista (Lehto 2011, 16). Lehto nostaa pohdinnoissaan esiin myös sosiaalityön ja Green Caren yhdistämisen haasteita. Haasteiksi hän nimeää työntekijän ja kuntoutujan asennoitumisen luontoa kohtaan. Sosiaalityö on myös perinteisesti nähty toimistotyönä, joten asenteiden muuttaminen ja uusien työtapojen omaksuminen voi olla niin ikään työntekijälle haasteellista (Lehto 2011, 21–22).

#### **4 Koivikon Tukikodit**

Koivikon Tukikodit on perustettu vuonna 2010 tarjoamaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ei-ympäri vuorokautista palveluasumista Koivikon yksikössä ja tuettua asumista nuoren omaan asuntoon. Pääasiallisena asiakasryhmänä ovat 17–35 -vuotiaat kuntoutujat, mutta yhteisöllisessä asumismuodossa asuu tällä hetkellä myös iäkkäämpiä kuntoutujia. Tukikotien asiakasryhmät ovat pääosin mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, neuropsykiatrisista oireista kärsiviä nuoria aikuisia ja lastensuojelun jälkihuollon nuoria. Tuki- ja palveluasumisen lisäksi yritys tarjoaa myös kotiohjausta sekä räätälöityä ryhmätoimintaa ja päivätoimintaa erilaisille asiakasryhmille.

Tukikodin ohjaajat ovat paikalla joka päivä kello 7–20.30. Vartijat päivystävät aluetta ympäri vuorokauden ja heidän kanssaan yhteistyö on erittäin tiivistä ja ammatillista. Vartijat varmistavat alueen turvallisuuden ohjaajien ollessa poissa sekä seuraavat asiakkaiden vointia ja päihdeettömyyttä yhteistyössä ohjaajien kanssa. Lisäksi he arvioivat asukkaiden avuntarpeen ja kuntoisuuden öisin, jolloin ohjaaja ei ole paikalla työvuorossa.

Moniammatillisessa tiimissä työskentelee sairaanhoitajia, lähihoitajia, sosionomeja ja lasten ja nuorten erityisohjaaja. Melkein kaikilla Koivikon Tukikotien työntekijöillä on myös muita koulutuksia, jotka tukevat ammattitaitoista mielen-terveys- ja päihdekuntoutusta. Lisäkoulutusta työntekijät ovat hankkineet esimerkiksi psykoterapian ja perheterapian, vyöhyketerapian, päihdetyön, mielen-terveystyön sekä kotityön ja puhdistuspalvelujen osalta. Kaksi henkilökunnasta on saanut myös Green Care -koulutuksen ja kaikki vuonna 2010–2012 työsuhteensa aloittaneet ovat kouluttautuneet neuropsykiatrisiksi valmentajiksi (Koivikon Tukikodit 2013).

Tukikotien päätavoitteena on parantaa asiakkaan psyykkistä hyvinvointia, elämänhallintaa ja elämänlaatua. Asiakastyössä pääpaino on realististen tulevaisuuden suunnitelmien kartoituksessa ja toteutumisessa arjen hallinnassa, opiskelussa ja työelämään palaamisessa. Kuntoutustyössä noudatetaan asiakaslähtöisyyden ja yksilöllisyyden periaatteita (Koivikon Tukikodit 2011.) Niin henkilökunta kuin eri yhteistyöverkostotkin toteuttavat Tukikodeilla intensiivistä omaohjaajatyöskentelyä, yksilöllisyyden periaatetta sekä moniammatillista työmenetelmää. Päivätoimintaryhmissä käytetään luovia menetelmiä ja hyödynnetään maaseudun ympäristön resursseja sosiaalipedagogisessa toiminnassa.

Vuorovaikutuksellista työskentelytapaa arjessa toteutetaan tukikodeilla sekä psykoterapian avulla että ohjaus-tason työskentelynä. Psykoterapeuttista työotetta käyttää siihen koulutuksen saanut sairaanhoitaja ja ohjaustason vuorovaikutuksellinen tukeminen kuuluu muiden työryhmän jäsenten perusammattitaitoon.

Arjen työkäytäntöihin vaikuttavat voimakkaasti myös yrityksen pääarvot, joita ovat kestävän kehityksen mukaan tuominen arkeen, asiakaslähtöisyys ja yhteisöllisyys sekä Green Care -hoitomalli, jonka tarkoituksena on hyödyntää maaseutua ja luontoa ihmisen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä maaseutu ympäristön, eläinten, kasvien ja arkirutiinien avulla (Koivikon Tukikodit 2011.)

## **5 Green Care -menetelmiä**

### **5.1 Eläinavusteiset menetelmät**

Erilaisissa tutkimuksissa on todettu, että jo pelkkä eläimen läsnäolo rauhoittaa ja voi saada ihmisessä aikaan positiivisia ja parantavia vaikutuksia. Eläimen hoito ja pelkkä silittely tuottaa yleensä mielihyvää. Rauhoittumisen ohella eläin toimii eräänlaisena peilinä ja harjoituskumppanina erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Salonen 2010, 81.) Eläimen kanssa työskentely on sanatonta viestintää ja tukee vuorovaikutuksen tapahtumista ruumiinkielellä. Tällainen työskentely on asiakkaan kuntoutuksessa vuorovaikutukseltaan aidomman ja todellisemman tuntuista (Green Care Ry Finland 2013.)

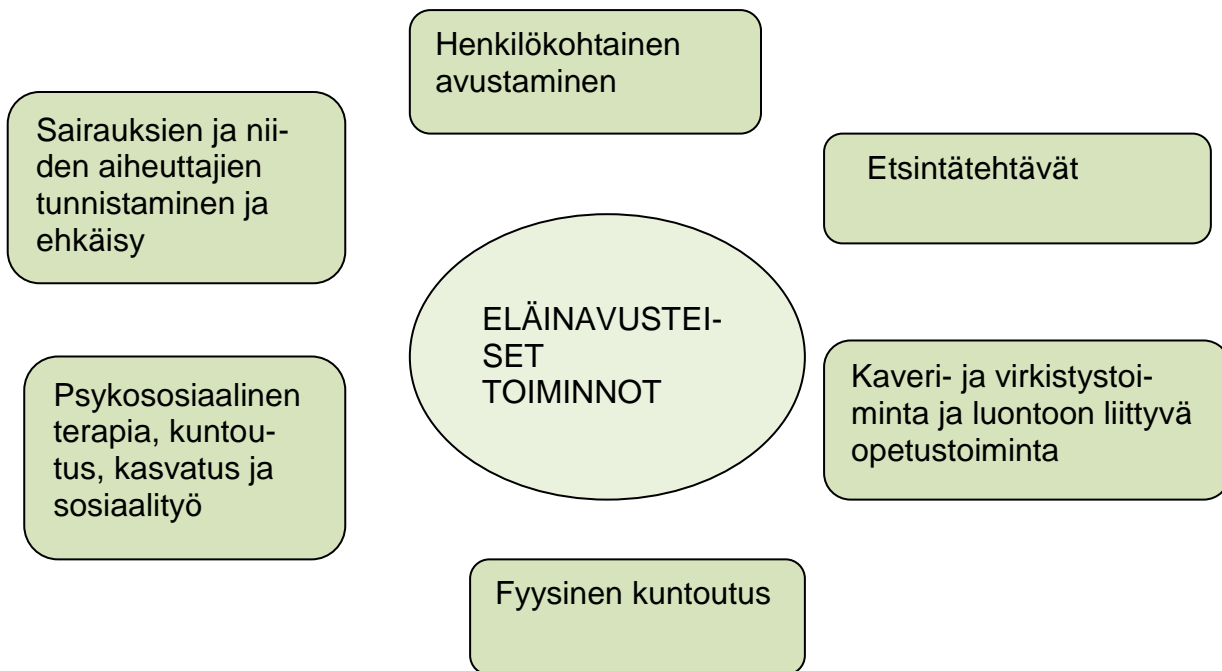
Suomessa eläinavusteisesta terapiasta on kysymys silloin, kun sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saanut ammattilainen käyttää eläimiä apuna työssään. Tällöin kuntoutus toteutetaan suunnitelmallisesti ja asiakkaalle tehdään diagnoosin mukainen hoito- tai kuntoutussuunnitelma ja kuntoutumisen etenemistä seurataan säännöllisesti (Green Care Finland Ry, 2013). Eläinavusteinen toiminta on vapaamuotoisempaa kuin terapia. Sen tavoitteena on parantaa ihmisen hyvinvointia, antaa virikkeitä ja parantaa ihmisen elämänlaatua. Eläinavusteisessa toiminnassa aikataulutettuja kuntoutumistavoitteita ei siis ole eikä toiminnan lähtökohta ole asiakkaan diagnoosissa. Suomessa eläinavusteinen toiminta näkyy hoitokotien arjessa esimerkiksi kaverikoira-toimintana, talon omien lemmikkien hoitamisena ja kesälampaiden pitämisenä (Green Care Finland 2013).



Ratsastusterapia on Suomessa tunnetuin eläinavusteisen terapian muoto. Se on ratsastusterapeutin ja hevosen yhdessä toteuttamaa ja potilaan diagnoosiin perustuvaa kuntoutusta. Terapeutin koulutuksesta riippuu painottuvatko terapiassa esimerkiksi motoriset, pedagogiset vai psykologiset tavoitteet (Green Care Finland 2012.) Suomessa ratsastusterapia on hyväksytty Kela-korvauksen piiriin ja se on osa yksi kokonaisuus lääkinällisessä kuntoutuksessa.

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa työn lähtökohtana on kiinnostus ihmisiin ja kyky kohdata heidät. Perusideana on luoda ihmisille sellaista toimintaa, joka on mielekästä ja joka antaa ihmisille kokemuksen yhteisöllisyyden tunteesta tavallisessa tallissa. Hevostoimintaan sisältyy kaikki tallilla tapahtuva toiminta. Tärkeitä tekemisen kohteita sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa ovat hevosen hoito, ruokinta, liikunta ja talliympäristön siisteydestä sekä turvallisuudesta huolehtiminen. Hevosen hyvinvointi on koko toiminnan tärkein päämäärä. Kun hevostoiminnassa huolehditaan hevosen puhtaudesta, säännöllisistä ruokailuajoista, säännöllisestä liikunnasta ja levosta, voidaan myös asiakkaalle tuoda kokemus siitä, mistä itsensä huolehtimisen osa-alueista hänen oma hyvinvointinsa koostuu (Kauppinen 2008, 6).

Myös lemmikkieläimet ovat tärkeitä ja merkityksellisiä asiakkaan hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämisen kannalta. Markku Laatu (2012, 262) on tuonut artikkelissaan esille, että Suomen sosiaali- ja terveysturvajärjestelmä ei ole vielä virallisesti laajemmin vielä tunnistanut ja tunnustanut lemmikkien merkitystä esimerkiksi ennaltaehkäisevässä työssä. Lemmikit ovat monikäyttöisiä, melko helposti koulutettavia, ihmistä vähemmän luonnonresursseja kuluttavia ja myös tätä halvempia aputyövoimaresursseja. Lemmikkieläinten suuri määrä ja tärkeys ihmisten elämässä kertovat siitä, että ihmiset kompensoivat ja ratkaisevat eläinten avulla monia sosiaalisen elämän ja sosiaaliturvan puutteita. Niiltä saa myös lohdutusta ja turvaa, jota on joskus vaikeaa saada ihmisiltä (Ks. kaavio 1).



Kaavio 1. Sosiaalista turvaa tuottavat eläinavusteiset toiminnot (Laatu 2012, 263).

## 5.2 Luontoavusteiset menetelmät

Theodore Roszak on yksi tärkeimmistä ekopsykologian alan kehittäjistä. Hän on perustanut ekopsykologisen instituutin Kaliforniaan. Roszak on tutkinut ekopsykologiaa teoreettisista ja historiallisista näkökohdista. Tutkimuksissaan Roszak käsittelee luonnosta erkaantumisen vaikutusta mielenterveyteen ja ihmisen motiiveja suojella luontoa (Salonen 2005, 27). Suomalainen ekopsykologia sai virallisesti alkunsa vuonna 1998, kun Suomen ekopsykologinen yhdistys Metsänpeitto perustettiin Pohjoismaisessa psykologikongressissa Helsingissä. Yhdistyksen tarkoituksena on vahvistaa vuorovaikutuskulttuurin omaksumista suhteessa luontoon ja muihin kansoihin, sillä ekopsykologisen käsityksen mukaan ihminen on erottamaton osa luontoa (Salonen 2005, 30).

Hauholla yrittäjävalmennushankkeessa opettajana ollut Kirsi Salonen ohjasi Green Care -opiskelijoita erilaisilla käytännön harjoituksilla teoriaopintojen lisäksi.

si kokeilemaan erilaisia ympäristöpsykologisia harjoituksia. Ekopsykologiset menetelmät ovat Salosen (2011) mukaan luonnossa tehtäviä harjoituksia, joiden tarkoituksena on avartaa näköaloja, löytää omia voimavaroja ja tuottaa rentoutumisen tunnetta. Pienikin harjoitus saattaa nostattaa esille uusia näkökulmia ja ongelmanratkaisukeinoja asioihin, vaikka niitä ei erityisesti lähdetä etsimään. Ekopsykologisilla menetelmillä pyritään tietoisesti voimavarojen lisäämiseen ja stressinhallintaan. Mielikuvarentoutus palauttaa voimavaroja sekä antaa eväitä myös rentoutumiseen kotona ja työpaikalla. Menetelmiä voidaan käyttää myös työssä jaksamisen ja työilmapiirin parantamisen työkaluina (Salonen, 2011).

Luontomateriaaleja voidaan käyttää osana kuntoutusta esimerkiksi silloin, kun luontoon meneminen on asiakkaalle haastavaa. Luontomateriaalit aktivoivat aisteja. Asiakas tuntee materiaalin pintojen eron, esimerkiksi pehmeiden ja karheuden. Erilaiset värit aktivoivat näköaistia ja työnteon ääni, esimerkiksi ”pauke” antaa stimulaatiota kuuloaistille. Luonnonmateriaalien monimuotoisuutta ja käyttöä lisää myös niiden kerääminen eri vuodenaikoina. Luonnossa liikuminen ja keräily vahvistavat ja kasvattavat asiakkaan luontosuhdetta. Parhaimmillaan luontomateriaalien kerääminen voi tuoda esille myös luonnon kunnioittamisen ja suojelemisen näkökulman itse toiminnassa (Wikman 2011.)

Nykyisin ihmiset ostavat paljon valmista materiaalia ja itse tekeminen on jäänyt taka-alalle. Käsillä tekeminen auttaa kuitenkin vahvistamaan arkielämän taitoja ja kasvattaa ongelmanratkaisukykyä. Kädentaidot ovat myös osa kulttuuria ja luontomateriaalien käyttö kädentaitojen kehittämisessä tukee kaikkia kestävän kehityksen osa-alueita. Luontomateriaalien käyttö on myös vastuullista kuluttamista, koska tuotteiden valmistuksessa käytetään vain vähän energiaa, materiaalit saadaan tai kerätään läheltä ja tuotteen kaari on ekologinen (Wikman 2011) .

Käsillä tekeminen sopii kaikille asiakasryhmille ja kaiken ikäisille asiakkaille. Sitä voidaan toteuttaa harrastustoimintana, kuntouttavana toimintana, koulutuksena ja terapiana. Käsillä tehtäessä ja luontomateriaaleja työstettäessä asiakkaalle muodostuu yhteys ympäröivään maailmaan ja materiaaliin. Käsillä tehtä-

essä asiakkaan on myös helpompi tutustua omiin rajoihinsa ja tekemisen mahdollisuuksiin. Luontomateriaalin työstäminen asiakkaan toimintakykyyn suomissa rajoissa auttaa vahvistamaan identiteettiä, vahvistaa sosiaalisia taitoja, kohoittaa itsetuntoa ja antaa onnistumisen kokemuksia (Wikman 2011 ).

### 5.3 Puutarhatoiminta

Puutarhatoiminta tarjoaa kuntoutujalle mahdollisuuden aktiiviseen toimintaan, harrastamiseen ja luovuuden toteuttamiseen. Puutarhaharrastus tarjoaa myös mahdollisuuksia ympäristön fyysiseen käyttöön. Sitä voidaan käyttää osana fysio- tai toimintaterapiaa asiakkaiden motoriikan kehittämiseksi ja toiminta sopii hyvin terveyttä edistäväksi liikunnaksi (Salovuori 2011 ).

Vuodenaikojen mukaan vaihtuvat puutarhatyöt tarjoavat usein monipuolisia ja vaihtelevia töitä asiakkaille. Monissa paikoissa viheralueen hoitaminen ja rakentaminen kuuluvat puutarhatoimintaan. Alkukevällä tehdään kylvö- ja koulimistöitä, myöhemmin siirrytään avomaan vihannesmaiden ja koristepuutarhan rakentamiseen sekä ylläpitoon. Syksyllä korjataan satoa ja säilötään kasvimaan antimet talvea varten. Juhlapyhät otetaan huomioon vuodenaikojen kiertokulussa ja asiakkaat voivat kasvattaa itselleen esimerkiksi joulukukkia. Talvisin huolehditaan viherkasveista, tehdään puutarhasuunnitelmia kesäksi ja opiskellaan puutarhan hoitoon liittyviä asioita (Salovuori 2012,36).

Puutarhatoimintaa ohjaa yleensä henkilö, jolla on hoitotyön koulutus. Yleensä ohjaaja on saanut lisäkoulutusta terapeuttiseen puutarhan hoitoon tai hän ohjaa toimintaa oman kokemuksensa pohjalta. Puutarhatoiminta muuttuu terapeuttiseksi toiminnaksi, kun sillä on selkeästi nimetty kuntouttava tavoite ja ohjaajana toimii tähän työhön koulutuksen saanut ammattilainen. Puutarhaterapia on asiakaslähtöistä toimintaa kun sen lähtökohtana ovat asiakkaan tarpeet. Kuntoutuksen tavoitteet laaditaan yleensä yhdessä asiakkaan, puutarhaterapeuttisen toiminnan ohjaajan ja muun henkilökunnan kanssa (Salovuori 2012,35). Puutarhaterapeuttisessa toiminnassa tavoitteiden tulee olla myös asiakkaan tiedossa ja niiden tulee olla hänelle merkityksellisiä. Lisäksi tavoitteiden tulee

olla sellaisia, johon puutarhaterapialla voidaan vaikuttaa ja joilla on mahdollisuus saavuttaa asiakkaan kannalta realistisia tuloksia (Haller 2006, 29.)

Puutarhaterapian avulla pyritään ylläpitämään tai parantamaan kaikkia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita. Puutarhassa tehtävät työt parantavat kuntoutujan koordinaatiota, lihaskuntoa, kestävyyttä ja motoriikkaa. Myös kognitiiviset taidot ja psyykkinen toimintakyky kehittyvät puutarhaterapiassa. Kun puutarhaterapiaa toteutetaan ryhmässä, sosiaaliset taidot kehittyvät yhdessä työskenneltäessä (Rappe, Linden & Koivunen 2003, 49-50 .)

## **6 Opinnäytetyön lähtökohdat**

### **6.1 Aikaisemmat tutkielmat, opinnäytetyöt ja hankkeet**

Armi Suopankin Lapin yliopistossa keväällä 2011 tekemässä kandidaatin tutkielmassa ”Green Care sosiaalityön mahdollisuutena” tarkastellaan Green Caren ja sosiaalityön yhdistämistä ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen. Tutkimuksen mukaan sosiaalityöllä ja Green Carella on yhteisiä ja toisiaan tukevia elementtejä, joiden vuoksi Green Care ja sosiaalityö voisi jäsentyä myös ammatillisesti. Haasteiksi Suopunki nostaa tutkielmassaan tämän hetken sosiaalityön näkemykset Green Caresta marginaalisena ja epävirallisen työvälineenä. Myös ihmisen luontosuhde vaikuttaa paljon siihen, ollaanko sosiaalityötä valmiita soveltamaan viralliseen sosiaalityöhön.

Tuomo Salovuoren Turun yliopistossa tekemä Pro Gradu -tutkielma (2012) ”Terveyttä puutarhassa–voimaantuminen Green Care -puutarhatoiminnan ohjauksessa” käsittelee puutarhatoiminnan ohjaustyötä Green Care -kontekstissa. Tutkimuksessaan Salovuori tarkastelee esimerkiksi Green Care -ohjaajan taitovaatimuksia ja puutarhatoiminnan vaikutuksia. Tutkimustulosten mukaan terveyttä tukeva ympäristö, joka edustaa normaaliutta, antaa onnistumisen ja osallisuuden tunnetta ja vahvistaa erityisesti pystyvyyden tunnetta, voimaantumista ja toiminnallista identiteettiä.

Johanna Alasaari ja Hanna Ala-Nissilä ovat vuonna 2010 tehneet Vaasan ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön Green Caresta ja sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Opinnäytetyössään he selvittävät Green Caren näkyvyyttä Perhekoti Toiskan arjessa ja työmenetelmissä. Samassa opinnäytetyössä he tutkivat myös, kuinka kuntoutuksellisuus näkyy sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Tutkimustuloksissa he päätyvät siihen tulokseen, että Green Care-toiminnalla on yhteys sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja parantamiseksi. Alasaaren ja Ala-Nissilän mukaan ympäristön, toiminnan ja yhteisön yhteisvaikutuksella saadaan aikaan hyviä tuloksia, jotka tehostuvat erityisesti sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa.

Elisa Saukko ja Martina Warsell ovat Metropolian opinnäytetyössään (2011) ”Tos tulee enemmän sitä elämisen makua. Maatila toimintaterapian ympäristönä” tutkineet maatilaympäristön toimintaterapiainterventioiden toteutumista, hyötyjä ja rajoitteita. Tulosten perusteella maatilan toimintaympäristö luo toimintaterapialle monipuolisen ympäristön, ja avoimena terapiaympäristönä se muokkaa todellista elämää.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimus keskus on toteuttanut vuosina 2009–2012 Careva-hankkeen, jonka aikana Katriina Soini on tutkinut Green Caren vaikuttavuutta. VoiMaa-hankkeessa (2011–2013) keskitytään alueellisten hankkeiden väliseen keskusteluun, sekä palvelumallien ja laadun kehittämiseen. Hanketta johtaa Anja Yli-Viikari. MAIE-hanke (2011–2013) on EU:n Leonardo-ohjelman hanke, jonka tavoitteena on kehittää hoivamaatalouden koulutussisältöjä. Hankkeessa ovat mukana myös Saksan, Portugalin, Italian, Alankomaiden ja Bulgarian edustajat. Hanketta johtaa Elina Vehmasto (Green Care RY Finland, 2013).

HyväOlo-ammattiopistojen verkosto tarjoaa Hymy-hankkeessaan opiskelijoille ja asiantuntijoille mahdollisuuksia vierailta kansainvälisissä Green Care -kohteissa. Hankkeessa on mukana useita eri ammattiopistoja (Green Care RY Finland, 2013).

Sininauhaliitolla on menossa kaksi vuotta kestävä Vihreä veräjä -hanke, jonka tavoitteena on luontoympäristöjen hyödyntäminen vaikeissa elämätilanteissa olevien hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Hanke kestää kaksi vuotta, ja se toteutetaan pääkaupunkiseudulla yhteistyössä kahdeksan järjestön kanssa. Hankkeen johtajana toimii Tuomo Salovuori. Lisäksi erilaisia Green Careen liittyviä hankkeita on esimerkiksi Itä-Suomen yliopistolla, Pro Agria Pohjois-Karjalalla, muutamilla ammattikorkeakouluilla ympäri Suomea, Työtehoseuralla ja SEDU aikuiskoulutuskeskuksella (Green Care RY Finland, 2013).

## 6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Ammatillisessa kentässä sen tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje tai opastus, kuten tämän opinnäytetyön pohjalta syntynyt Green Care -opas Koivikon Tukikotien henkilökunnalle (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää työn toiminnallisen osuuden, produktin ja kirjallisen raportin. Kirjallisen raportin tavoitteena on määritellä opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet ja toimintaympäristö, selvittää tavoitteet, ja kuvata työskentelyprosessi sitä arvioiden (Kuokkanen, Kiviranta, Määttänen & Ockenström 2005, 37-38.) Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus sisälsi GC-vuosiympyrän työstämistä erilaisilla menetelmillä Koivikon Tukikotien asiakkaiden kanssa, sekä ohjaajille suunnatun Idis-iltapäivän. Näiden toiminnallisten osuuksien pohjalta suunnittelin Koivikon Tukikokeille oppaan, jonka avulla henkilökunta saa perustietoa Koivikolla jo olemassa olevista Green Care -menetelmistä. Näin he voivat luovasti hyödyntää oppaan informaatiota omassa kuntouttavassa työtöteessään. Kirjallinen raportti sisältää esimerkiksi teoreettisen viitekehyksen, opinnäytetyön prosessin menetelmän esittelyn ja prosessin kuvaamisen, sekä opinnäytetyön arvioinnin.

### 6.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön päätarkoitus on kehittää luonnon resurssien hyödyntämistä monipuoliseksi työvälineeksi Koivikon Tukikotien arjessa ja ohjaajien työssä. Lisäksi tavoitteena on opinnäytetyön prosessin toiminnallisessa vaiheessa kartoittaa yhdessä ohjaajien kanssa niitä Green Caren osa-alueita, joista he käytännön työssä haluavat eniten tietoa ryhmä- tai yksilötoiminnan toteuttamiseen.

Opinnäytetyön tuotos on ohjaajille suunnattu opas, jota voidaan käyttää kuntoutuksen eri vaiheissa sekä yksilö- että ryhmäohjauksessa. Oppaan tarkoituksena on tukea ohjaajia ottamaan päivittäin arkeen ja käytännön työhön mukaan niitä Green Caren elementtejä, joita Koivikon Tukikotien ympäristössä ja lähialueilla pystytään toteuttamaan.

### 6.4 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja sen menetelminä on käytetty soveltaen oppimiskahvila -menetelmää, havainnointia ja reflektointia. Toiminnallinen osuus koostui Idis-iltapäivästä. Iltapäivän aikana Green Caren eri osa-alueisiin tutustuttiin luentoesityksen ja yleisen keskustelun avulla. Työryhmäiltapäivässä käytiin myös ulkona luonnossa toteuttamassa mielipaikkaharjoitus. Idis-iltapäivän aikana henkilökunnalla oli mahdollisuus tutustua alan kirjallisuuteen ja eri aisteilla havainnoitaviin luontomateriaaleihin.

Tämän opinnäytetyön yhdeksi menetelmäksi valikoitui myös Benchmarking-menetelmä, koska Green Care -koulutukseen sisältyi tutustumismatkoja eri puolilla Suomea ja Norjaa sijaitseviin Green Care -palveluita tuottaviin yrityksiin. Benchmarking-menetelmää käytetään toisilta oppimiseen ja oman toiminnan kehittämiseen. Se on jatkuva ja järjestelmällinen prosessi, jonka avulla voidaan arvioida alan toimijoiden strategioita, tuotteita, palveluja ja toimintatapoja. Benchmarkkaus on siis tutkimusta, havainnointia, vertailua sekä arviointia ja sen päätavoitteena on oppiminen (Tuulaniemi 2011,138.) Benchmarking-menetelmän tarkoitus ei ole kopioiminen vaan tiedon ja menetelmän soveltami-



nen kehitettävään yksikköön (Niva & Tuominen 2005, 28.) Green Care - koulutuksen tutustumispaikoista pyrin kirjoittamaan heti muistiin toimivilta tuntuvat asiat, joita voisi soveltaa Koivikon Tukikotien arkeen ja ohjaajien työhön. Benchmarking-matkat antoivatkin paljon hyviä ja toimivia ideoita Green Care -toiminnan käyttämiseen yksikön arjessa.

Green Caren osaamisalueita, mielenkiinnon kohteita ja oppaalle merkityksellisiä asioita kartoitin soveltaen oppimiskahvila -menetelmää työryhmäpäivän lopuksi. Learning cafe -menetelmää on kutsuttu myös oppimiskahvilaksi. Menetelmän tarkoituksena on oppia yhdessä. Menetelmää voi käyttää myös kehittämistyöhön. Tavallisesti oppimiskahvilassa jaetaan ihmiset ryhmissä eri pöytiin ja jokaisessa pöydässä on oma teemansa, josta keskustelua käydään. Asioita pohditaan ääneen ja ne kirjoitetaan muistiin pöydällä olevaan paperiin. Aikaa ajatusten vaihtoon ja kirjaamiseen on esimerkiksi 10–20 minuuttia. Ajan päättymisen jälkeen keskustelijat vaihtavat pöytää seuraavan teeman luokse. Oppimiskahvilan ideaan kuuluu, että jokaisessa pöydässä on pysyvä puheenjohtaja, joka johtaa keskustelua. Kun kaikki pöydät on käyty läpi, kahvilapöydän johtaja voi tehdä yhteenvedon pöydässä esiin tulleista asioista koko ryhmälle. Näin saadaan esille koko prosessi, joka keskustelujen aikana on syntynyt (Lahtinen & Virtainlahti 2013.) Käytin oppimiskahvilan ideaa menetelmänä soveltaen, sillä idis-iltapäivän osallistujia oli vain viisi. Jokainen heistä valitsi oman pöydän ja kirjoitti itsenäisesti mieleen tulevia asioita kymmenen minuuttia. Näin käytiin läpi kaikki viisi pöytäpistettä. Lopuksi jokaisella oli oma täydennetty paperi, joka esiteltiin koko ryhmälle. Tässä vaiheessa jokainen sai tuoda esille uusia ideoita ja ajatuksia lisäiltiin papereihin. Paperit jäivät vielä koottuna huoneen seinälle näytille. Menetelmän tarkoituksena oli herättää keskustelua ja käydä ”jälkipuinti” työryhmän ajatuksista Green Caresta ja sen mahdollisuuksista toteutua Koivikon Tukikotien arjessa.

Asiakkaiden kanssa keräsin ja koostin päivätoimintapäivinä vuoden aikana käytetyt Green Care -menetelmät vuodenaika-kalenteriksi. Apuna käytimme vuoden aikana otettuja valokuvia Koivikon Tukikotien tapahtumista, päivätoiminnan päiväkirjamerkintöjä sekä vapaamuotoista muistelua ja keskustelua. Kalenteri koottiin kahdelletoista paperiarkille, joista kukin paperi merkitsi yhtä kuukautta.

Paperiarkit oli laminoitu ja niihin oli helppo lisätä sinitarralla täytelappuja eri Green Care -toiminnoista oikean kuukauden kohdalle. Kalenteria työstettiin noin kuukauden ajan niin, että eri ryhmät täydensivät kalenteria omaan näkökulmansa ja kokemuksensa perusteella. Näin GC-vuodenaikaympyrästä tuli monipuolinen ja kattava vuosikalenteri ohjaajien ja asiakkaiden käyttöön.

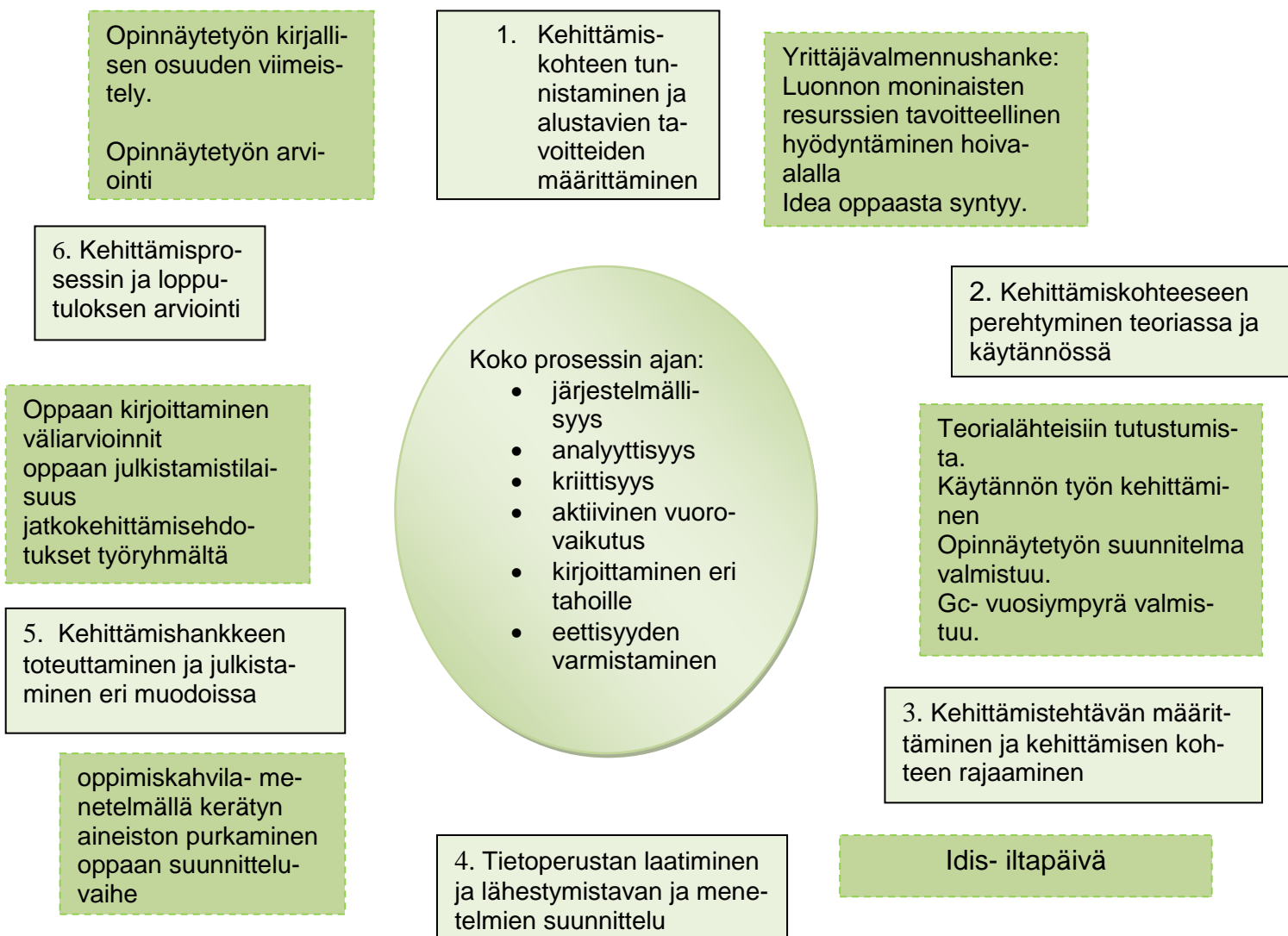
## **6.5 Tutkimuksellisen kehittämisen menetelmät**

Opinnäytetyön prosessia kuvasin ja arvioin tutkimuksellisen kehittämisen menetelmän avulla. Valitsin tutkimuksellisen kehittämisen menetelmät tämän työn välineeksi, koska ne sopivat suunnittelemiini prosessivaiheisiin ja toimivat hyvin alusta asti opinnäytetyön prosessin eteenpäin viejänä. Menetelmien eri vaiheiden tarkastelu ja suhteuttaminen omaan prosessiin auttoivat minua ymmärtämään, mikä vaihe opinnäytetyöprosessissa oli sillä hetkellä ajankohtainen. Samalla opinnäytetyön aikataulutuksen suunnittelu helpottui olennaisesti.

Kehittämistyö voidaan nähdä sekä lineaarisena että syklisenä prosessina, ja siinä on tärkeää edetä rauhallisesti vaiheesta toiseen. Usein prosessin aikana on erittäin tyypillistä palata takaisin edellisiin työvaiheisiin tekemään muutoksia, että voidaan edetä onnistuneesti prosessissa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 22) . Prosessin aikana palasin monta kertaa prosessin edelliseen vaiheeseen muuttamaan tai täydentämään prosessia. Esimerkiksi teoreettista viitekehystä jouduin muuttamaan useampaan kertaan, sillä käsitteiden tarpeellisuus ja ajankohtaisuus muuttuivat paljon prosessin aikana.

Kehittämistyö voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen: suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Kehittämistyössä olisi erittäin tärkeää sopia yhteistyötahojen kanssa mihin prosessin vaiheeseen työtä tehdään (Ojasalo ym, 2009, 22-23.) Tätä karkeaa kolmijaottelua käytin opinnäytetyön alkuvaiheessa apuna opinnäytetyön prosessin suunnitteluun ja aikataulutamiseen. Sovimme myös toimeksiantajan kanssa toiminnallisen ja tutkimuksellisen työni laajuudesta opinnäytetyön mahdollistamien resurssien mukaisesti.

Dynaamiselle kehittämistyölle ominaista on kuitenkin se, että siihen kuuluu useita yksityiskohtaisia vaiheita (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009,23). Valitsin opinnäytetyön prosessin kuvaamiseen tutkimuksellisen kehittämisen prosessin, koska se selkiytti omaa ajattelua prosessista ja prosessin etenemisestä. Lisäksi löysin hyvin oman prosessini vaiheet tutkimuksellisen kehittämisen prosessin vaiheista. Seuraavaksi esittelen tutkimuksellisen kehittämisen vaiheet suhteessa oman opinnäytetyöni kehittämisprosessiin (kuvio 2).



Kuvio 2 Tutkimuksellisen kehittämisen osa-alueet soveltaen omaan opinnäytetyön prosessiin (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 24)

## 7 Opinnäytetyön prosessi ja käytetyt menetelmät

### 7.1 Yrittäjävalmennushanke opinnäytetyön prosessin käynnistäjänä

ProAgria Häme sekä Hämeen maa – ja kotitalousnaisten piirikeskus toteuttivat kymmenen kuukauden mittaisen hoivayrittäjä-valmennushankkeen Hämeessä vuosina 2010–2011. Hanketta rahoitti Hämeen Ely-keskuksen Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelma. Green Care Finland ry:n toteuttaman koulutuksen nimi oli Luonnon moninaisten resurssien tavoitteellinen hyödyntäminen hoiva-alalla: puutarha, eläimet, kasvit, maisema ja luonnonmateriaalit. Lähijaksoja oli kerran kuukaudessa, ja ne kestivät 2–3 päivää. Etäjaksojen aikana toteutimme erilaisia pieniä kehittämistehtäviä käytännön työssämme.

Valmennushanke sisälsi seuraavat koulutusosat:

- Eko- ja ympäristöpsykologiset menetelmät
- Toiminnallisia harjoituksia erityisryhmien kanssa luonnossa-  
Benchmarkkausmatka
- Metsäterapia, ekohistoria ja luonnonmateriaalit hoivassa
- Terapeuttinen puutarhatoiminta
- Itsetuntemus, luottamus ja ryhmäytyminen sekä luonnonmateriaalien  
hyödyntäminen hoivatyössä
- Eläinavusteinen terapia: Alpakat ja laamat sekä yritysvierailu  
luontoleirikouluyrityksessä – Benchmarkkausmatka
- Tunnetaitokasvatus-koulutus ja yritysvierailu Perhekoti Toiskaan
- Eläin työparina, tilavierailu Savikon tilalle - Benchmarkkausmatka
- Eko- ja ympäristöpsykologia
- Erityisosaamisen tuotteistaminen ja hinnoittelu sekä vastuut, valvonta ja  
rajoitteet
- Inn på tunet - Benchmarkkausmatka Norjaan.

Yrittäjävalmennushankkeen aikana opiskelin ja keräsin tietoa Green Caren osa-alueista. Koulutuspäivien sisällöt otin suurilta osin heti käyttöön myös ohjaajan työssäni Koivikon Tukikodeilla. Yhdessä Koivikon Tukikotien yrittäjän kanssa aloimme suunnitella käytännön työhön sopivia harjoitteita vuodenaikojen mukaan. Ensimmäisenä aloin ohjata rapsuttelu- ryhmää läheisellä ratsastustallilla. Tallin omistajan kanssa opetimme ryhmäläisille hevosen perushoitoa ja käsitteilyä. Lisäksi kävimme säännöllisesti kerran viikossa siivoamassa karsinoita ja tallia. Tallitoiminnan lisäksi myös puutarhatoiminnan suunnittelu ja toteutus aloitettiin heti koulutuspäivien jälkeen. Lisäksi normaaliin tukikotien arkeen kuuluivat alusta asti myös retket, luontomateriaalien keruu lähiympäristöstä sekä materiaalien työstäminen päivätoiminnassa ja työpaja - päivissä.

Tämä opinnäytetyön prosessin vaihe liittyi havaintoihin luonnon monipuolisista käyttömahdollisuuksista ihmisten hyvinvoinnin lisääjinä. Myös opintomatkat antoivat paljon kehittämisideoita oman työyksikön toimintaan. Esimerkiksi Norjassa Green Care – ajatus ja luontokuntoutus oli paljon edellä Suomea. Green Care oli opintomatkan perusteella tarkoituksenmukaista tarkastella myös muiden maiden palvelujen tuottamisen ja luonnon resurssien tuotteistamisen näkökulmasta.

## **7.2 Idea oppaasta syntyä**

Kehittämistehtävää valittaessa tekijän on pystyttävä perustelemaan itselleen ja lukijoille miksi hänen valitsemansa aihe on kehittämistyön arvoinen. Aihevalintaan voivat vaikuttaa tutkimuksen tekijän aikaisemmat kokemukset, havainnot tai motiivit (Soininen 1995, 49). Hauhon Green Care -koulutuksessa syksyllä 2011 syntyi idea yhdessä Koivikon Tukikotien yrittäjän kanssa, että hyödynnämme yrityksen tarjoamaa käytännönkoulutusta jollakin tavalla tulevaan opinnäytetyöhöni. Näin koulutus toisi mahdollisimman paljon hyötyä myös yrityksen muille työntekijöille ja toimisi yhtenä kehittämisen välineenä uudessa yrityksessä.

Yhdessä ideoimme keväällä 2012 opinnäytetyön teemaa, kunnes toukokuussa sain ajatuksen Green Care –oppaasta, joka tarjoaisi kaikille Koivikon tukikotien

työntekijöille perustietoa Green Caresta, käytännön neuvoja ja opastusta arjen kuntoutustyöhön. Tässä vaiheessa prosessia selvillä oli siis toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, opas. Oppaan aihepiiri muodostui kuitenkin tässä vaiheessa vielä kovin laajaksi ja sisälsi alkuluonnostelussa kaikki Green Caren osa-alueet. Virallinen toimeksianto oppaan toteutumisesta tuli toukokuussa 2012, jolloin aloin karkeasti suunnitella aikataulutusta ja opinnäytetyön prosessia.

### **7.3 Opinnäytetyön suunnitelma ja teoreettinen viitekehys**

Kirjallisuuteen perehtyminen ja kirjallisuuden haku on yksi tieteellisen tutkimustyön vaativimmista ja pisimmistä jaksoista (Soininen 1995, 50). Kesä–elokuun ajan luin ja etsin opinnäytetyöhön teoreettista viitekehystä. Tämä osoittautui aluksi melko haastavaksi vaiheeksi, koska teoratietoa on kirjoitettu suomeksi vielä melko vähän. Tutustuin samalla myös muutamaa englanninkieliseen teokseen, joista oli paljon hyötyä kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta. Vaikeahkon alun jälkeen aloin löytämään paremmin Green Care -konseptiin kuuluvaa teoratietoutta, kun ymmärsin etsiä lähdekirjallisuutta jo aiemmin kirjoitettujen lähteiden lähdeluetteloista.

Aloin kesäkuussa pitää myös prosessipäiväkirjaa, johon kirjoitin lähes päivittäin tekemäni asiat, uudet ideat ja kehittämisajatukset. Päiväkirjaan merkitsin myös kaikki käytännön työssäni Green Careen liittyvät harjoitteet ja elementit. Prosessipäiväkirjaan reflektoin myös omaa ammatillista kasvuani opinnäytetyön prosessin aikana.

Elokuussa 2012 valmistui opinnäytetyön suunnitelma, jonka marraskuun lopussa julkaisin lukupiirille. Elokuusta alkaen keräsin myös Koivikon Tukikotien asiakkaiden kanssa Green Care -vuosiympyrää lähinnä aivoriihi- ja kuvamuistelu-menetelmällä. Vuosiympyrän tekoon osallistui yhteensä 18 asumisvalmennuksen ja päivätoiminnan asiakasta. Vuosiympyrää koottiin kahden vuoden yritystoiminnan perusteella asiakkaiden omien kokemusten ja ajatusten mukaisesti.

Vuosiympyrää täydennettiin neljä kertaa, ennen kuin se saavutti oppaassa olevan lopullisen muotonsa.

Tässä opinnäytetyön vaiheessa ymmärsin, että valmistunut vuosiympyrä on hyvin merkittävä osa oppaan kokonaisuutta ja määrittää pitkälti oppaan sisältöä. Vuosiympyrää tarkasteltaessa nousi esille Koivikon Tukikotien asiakkaiden näkemykset käytössä olevista Green Care -menetelmistä. Tässä vaiheessa myös ymmärsin, että osa asiakkaista oli ollut pidempään mukana luontomenetelmien toteuttamisessa kuin useimmat työntekijät. Oli siis tarkoituksenmukaista kartoittaa myös työntekijöiden näkemykset ja kokemukset luontomenetelmistä. Näin opasta varten saatiin riittävästi tietoa ja pystyttiin rajaamaan aineistoa sopivan laajaksi.

#### **7.4 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus**

Syyskuun aikana ideoin erilaisia menetelmiä työryhmäpäivään, jonka tarkoituksena on kerätä ohjaajien intresseistä nousevia ideoita ja ajatuksia opinnäytetyön tuotoksena syntyvään arjen oppaaseen. Päivän suunnitteluun halusin sisällyttää kaikki Koivikon Tukikodeilla esiintyvät Green Caren osa-alueet joko teoreettisella tai käytännön tasolla.

Lokakuun lopussa 2012 pidin työryhmä-päivän, jonka aluksi vein henkilökunnan metsään kokeilemaan asiakkaiden kuntoutuksessa käyttämiäni mielipaikkaharjoituksia. Harjoitus toteutettiin ympäristössä, jossa oli metsää, vesistöä ja ihmisen rakentamaa ympäristöä. Mielipaikkaharjoituksen jälkeen pohdimme yhdessä harjoituksen käytännöllisyyttä ja toimivuutta Koivikon Tukikotien arjessa. Paikalla olleet ohjaajat olivat innoissaan harjoituksen tuomista tunteista. Kokemusta pidettiin erittäin voimaannuttavana ja sen koettiin lisäävän hetkellisesti myös työssä jaksamista.

Harjoitusten jälkeen kokoonnuimme sisätiloihin ja pidin osallistujille luennon Green Caren eri osa-alueista. Henkilökunnalla oli samalla mahdollisuus tutustua Green Careen liittyvään kirjallisuuteen ja erilaisiin luontomateriaaleihin.

Työryhmä-päivän lopuksi keräsin ohjaajilta tietoa soveltaen oppimiskahvila-menetelmää siitä, mihin Green Caren osa-alueisiin heidän mielenkiintonsa painottuvat ja mitä osa-alueita minun tulisi erityisesti ottaa huomioon Green Care oppaassa.

Koivikon Tukikotien työntekijät tunnistivat käyttävänsä omassa työssään jo useita Green Caren osa-alueita. Useimmat olivat keränneet ja työstäneet asiakkaiden kanssa luontomateriaaleja säännöllisesti vuodenaikojen mukaan. Jokainen ohjaaja oli käyttänyt luontomateriaaleja askartelussa ja luovissa harjoituksissa päivätoimintojen aikana. Myös retkeily ja luonnossa liikkuminen oli tavallista ohjaajien työssä. Ohjaajat olivat aktiivisesti kukin vuorollaan mukana sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa ”apuhjaajina”. Tässä vaiheessa huomasimme, että Green Care -elementtejä on tukikotien arjessa jo käytössä melko paljon.

Oppimiskahvila -menetelmän avulla sain selville, että ohjaajia kiinnostivat erityisesti mielipaikkaharjoitukset, luonnon vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, Green Care käsitteenä ja Green Caren tuominen omaan ohjaus- sekä kuntoutustyöhön. Ohjaajat halusivat tuoda monipuolisesti kaikkia Green Caren osa-alueita arkeen. Eläinavusteinen terapia, puutarhatoiminta ja perinnetiedot nousivat kuitenkin kolmen suosituimman osa-alueen joukkoon.

Oppaaseen työntekijät halusivat perustietoa Green Caresta. Erityisesti ohjaajan näkökulmaan painottuva opas nousi esille oppimiskahvilan aikana. Työntekijät toivoivat, että opas olisi nopea- ja helppolukuinen. Siinä tulisi olla myös perusteluja Green Care -toiminnan hyödyllisyydestä esimerkiksi asiakkaan ohjaustilanteessa tai opiskelijan perehdytyksessä. Henkilökunta toivoi oppaaseen myös käytännön esimerkkejä, vinkkejä ja harjoitteita erilaisiin ohjaustilanteisiin.

Palaute Idis-iltapäivästä oli positiivista ja innostunutta. Työntekijät kokivat saavansa päivästä uusia ideoita omaan työhönsä. Käsitteiden avaaminen auttoi selkiyttämään ymmärtämystä Green Caresta, ja ohjaajille selkiintyi Green Care -toiminnan mahdollisuudet omassa työssä. Vain rajallinen aika koettiin Idis- ilt-



päivän huonoksi asiaksi. Yhdessä työryhmän kanssa päätettiin, että seuraava iltapäivä pidetään syksyllä 2013.

31.10 2012 kävin yhdessä Koivikon Tukikotien yrittäjän kanssa konsultoimassa ja luennoimassa eri alojen yrittäjiä Mikkelin ammattikorkeakoulun järjestämällä mentorointi -päivillä. Esittelimme aluksi Koivikon Tukikotien toimintaa ja tämän jälkeen ihmiset saivat esittää kysymyksiä Green Care -toiminnasta. Iltapäivän aikana huomasin, että monet kysymykset olivat samankaltaisia kuin Koivikon Tukikotien henkilökunnalla. Tämä vahvisti minulle oppaan sisällön hahmottamista. Löysiväthän eri ihmisryhmät samoja kysymyksiä toiminnasta. Työpaja-toiminnan kautta sain paljon uusia ideoita ja ajatuksia oppaan toteuttamiseen.

Tässä vaiheessa oppaan aihe-alueita oli kertynyt runsaasti. Tapasin yrittäjän ja mietimme yhdessä, mitkä osa-alueet ovat käytännössä painottuneet Koivikon tukikotien arjessa ja erityisesti omassa työssäni. Tämän mukaisesti karsin opinnäytetyöstä opinnäytetyön suunnitelmassa olleita käsitteitä, joilla ei ole olennaista merkitystä teoreettisessa viitekehyksessä, ja lisäsin tilalle kuntoutuksen käsitteen, joka esiintyy olennaisessa osassa opinnäytetyötä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys alkoi viimein muodostua ja rajoittua tutkimuksen kannalta olennaiseksi tiiviiksi osioksi.

## **7.5 Oppaan kirjoittaminen**

Tammikuun 2013 aikana kokosin opasta ja kirjoitin opinnäytetyön raporttia. Oppaan materiaaleina käytin pitkälti Green Care -koulutuksesta kerättyä materiaalia sekä tämän opinnäytetyöprojektin aikana hankittua uutta lähdeaineistoa.

Tammikuussa etsin myös mahdollisimman paljon hyödyllisiä ja toimivia lähteitä, joita ohjaajat voivat hyödyntää työssään esimerkiksi päivätoiminnan ja erilaisten ryhmien suunnittelussa. Oppaan kuvat valikoituivat Koivikon tukikotien valokuva-arkistoista. Käytin oppaassa myös muutamia yleiskuvia, jotka eivät suoraan liity Koivikon Tukikotien toimintaan.

Helmikuussa annoin ohjaajille mahdollisuuden lukea ja kommentoida luonnosteltua opasta. Parannusehdotukset keräsin vapaamuotoisella sähköpostihaas-

tattelulla, jonka lähetin jokaisen ohjaajan omaan työsähköpostiin. Haastattelun kysymykset pyrin muotoilemaan niin, että vastaukset olisivat mahdollisimman monipuolisia ja kattavia. Kysymyksiä oli kaksi, koska päätin niiden avulla saavan oppaasta riittävästi palautetta. Kysymykset olivat: 1. Mihin olet tyytyväinen a) oppaan sisällössä b) oppaan ulkonäössä? 2. Mitä muutoksia haluaisit a) oppaan sisältöön b) oppaan ulkonäköön? Palautteen mukaisesti vaihdoin oppaasta valokuvia ja tekstityylin. Sisällöllisesti oppaaseen tuli muutamia lisäyksiä ja tarkennuksia.

Kehittämissuositusten palautusten ja oppaan viimeistelyn jälkeen kokoonnumme vielä kerran työryhmän kanssa keskustelemaan oppaan ulkonäöllisistä seikoista. Tämän kokoontumisen aikana oppaan lopullinen muoto varmistui, ja samalla päätettiin myös oppaan julkaisemiseen liittyvistä asioista.

Opas valmistui lopulliseen muotoonsa marraskuussa, jolloin se luovutettiin henkilökunnalle. Esittelyssä käytiin lyhyesti läpi oppaan valmistumisprosessi ja oppaan sisältö. Samalla kartoitin henkilökunnalta myös jatkokehittämissuhteita. Jatkokehittämissuhteeksi prosessissa selkiintyi käytännön harjoitukset, joita henkilökunta jäi kaipaamaan tässä oppaassa. Opas linkitettiin Koivikon Tukikotien sähköiseen laatujärjestelmään ja on käytössä lähinnä sähköisessä muodossa. Oppaassa ollut GC-vuosiympyrä on painettu myös julisteeksi ja sitä on tarkoitus esitellä esimerkiksi messuilla tai muissa markkinointitilanteissa. Tässä opinnäytetyön prosessin vaiheessa jouduin muokkaamaan tutkimuksellisen kehittämisen kaavion, sillä arvioidut prosessikaavion vaiheet ja käytännön toteutus muuttivat ennen tätä vaihetta jatkuvasti. Prosessikaavio jäi pysyväksi prosessin tässä vaiheessa.

## **7.6 Opinnäytetyön päiväkirja**

Oppimispäiväkirja toimii tärkeänä tukena opinnäytetyön prosessissa, mikäli koko opinnäytetyön prosessi ja kaikki ajatukset on siihen tarkoin kirjattu (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2013). Tarkat päiväkirjamerkinnot olivat erittäin tärkeitä opinnäytetyön toteutumisen kannalta, koska prosessi on kokonaisuudessaan ollut pitkä ja eri vaiheiden välillä on ollut pitkiä aikoja. Opinnäytetyön päiväkirjaa

aloin pitää Green Care -koulutuksessa Hauholla. Keräsin kaikki luento- ja opiskelumateriaalit sekä muistiinpanot portfolioiksi. Päiväkirjamateriaalia syntyi tässä vaiheessa yhden kansiollisen verran.

Toiminnallisessa vaiheessa kirjoitin päiväkirjaa pieneen vihkoon, jota kuljetin mukani töissä ja opinnäytetyön lukupiireissä. Vihkoon merkitsin tarkasti päivämäärineen kaikki Koivikon Tukikotien asukkaiden ohjaustuokiot, jotka liittyivät GC-vuosiympyrään, Idis-iltapäivän suunnittelun ja toteutuksen sekä näistä toiminnoista syntyneet ajatukset.

Oppaan kirjoittamisvaiheessa päiväkirjasta oli helppo tutkia niitä johtopäätöksiä, joita toiminnallisen osuuden aikana oli syntynyt. Opinnäytetyön kirjallisen prosessin kirjoittamisvaiheessa käytin päiväkirjaa ”rinnakkaistyövälineenä”, jossa luki kaikki kirjoittamisprosessin aikana syntyneet ajatukset ja pohdinnat. Näitä pohdintoja hyödynsin viimeisenä opinnäytetyön prosessin arvioinnissa, sekä ammatillisen kasvun ja eettisyyden arvioinnissa.

## **8 Luonto työkaverina ympäri vuoden -opas**

### **8.1 Sisältö**

Oppaan nimi (Liite 3) muovautui opinnäytetyön prosessi loppuvaiheessa. ”Luonto työ kaverina ympäri vuoden -opas luonnon resurssien hyödyntämiseen asiakkaan kuntoutuksessa” avaa mielestäni koko oppaan sisällön. Otsikosta lukija saa nopeasti käsityksen oppaan sisällöstä. Pitkän harkinnan jälkeen lisäsin otsikkoon vielä jälkiosan, joka selkiyttää oppaan lukijakohderyhmän, ohjaajat.

Sosiaali- ja terveysalan oppaat on tarkoitettu asiakkaan, työyhteisön ja henkilökunnan informatiiviseen johdatukseen (Jämsä & Manninen 2000,54). Oppaan sisältöä rakentaessani otin huomioon oppaan kohderyhmän ammattitaidot, sekä aikaisemman kokemuksen Green Care -toiminnasta. Oppaan sisällössä huomioin koko kirjoitusprosessin ajan myös sen, että tukikotien ohjaajilla ei ollut aikaisempaa koulutusta Green Caresta. Tällöin tärkeää oppaan sisällön muo-

toutumisessa oli teorian käytännönläheisyys ja arkisuus, sekä käytännössä hyväksi havaitut keinot.

”Luonto työkaverina ympäri vuoden” -opas sisältää yleiskuvauksen Green Caresta. Yleiskuvaus on melko suora lainaus Green Care Ry Finlandin kotisivuilta. Mielestäni määritelmä on kuvattu tässä yhteydessä tarpeeksi selkeästi ja napakasti. Näin oppaassa säilyy mielenkiintoisuus ja luettavuus. Oppaassa on esitelty Koivikon Tukikodeilla käytössä olevat Green Care -menetelmät. Menetelmiksi muodostuivat kahden ensimmäisen toimintavuoden aikana puutarhaterapeuttiset, luontoavusteiset ja eläinavusteiset menetelmät.

Vuosiympyrä on erittäin merkityksellinen oppaan sisällössä, koska se kokoaa yhteen Green Care -osa-alueiden tasaisen käytön kuntoutuksessa ympäri vuoden. Vuosiympyrän avulla ohjaajat voivat suunnitella omaa työtänsä jo etukäteen. Vuosiympyrä auttaa myös työyhteisöä vuositoiminnan suunnittelussa.

Oppaassa on perustietoa jokaisesta Green Caren osa-alueesta, joita tukikotien arjessa toteutetaan. Näin ohjaajat voivat tarvittaessa perustella kuntoutusmenetelmiä myös asiakkaille tai esimerkiksi uusille työntekijöille. Jokaisen osa-alueen lopussa on käytännön vinkkejä ohjaajalle harjoitteiden alkuun pääsemiseksi. Lopuksi on esitelty yksityiskohtaisesti mielipaikka-harjoitus, sillä se painottui selvästi mielenkiintoisimmaksi asiakokonaisuudeksi Idis- iltapäivässä. Yksityiskohtaiset harjoitteet on kuitenkin jätetty oppaasta pois, koska opinnäytetyöstä olisi muuten tullut helposti liian laaja ja moniulotteinen.

Informatiivisen oppaan ongelmana sosiaali- ja terveystieteillä on usein tiedon nopea vanhentuminen (Jämsä ym. 2000, 55). Siksi päätimme toimeksiantajan kanssa, että opas on käytössä sähköisessä muodossa Koivikon Tukikotien sähköisessä laatujärjestelmässä, Sun Profilessä. Näin oppaan päivittäminen tarvittaessa on sujuvaa ja onnistuu Green Care -vastuuhenkilöltä reaaliajassa. Sähköisestä tietojärjestelmästä opas on myös helppo tulostaa kirjalliseksi versioksi esimerkiksi opiskelijaryhmille, perehdytysvaiheessa uusille työntekijöille tai messuille markkinointivälineeksi.

## 8.2 Ulkoasu

Oppaan fontiksi valitsin kohderyhmän viimeisten muutosehdotusten mukaan Arialin ja fonttikooksi 12, sillä se on mielestäni hyvin hahmotettava ja selkeä fontti. Vilkan & Airaksisen (2003,52) mukaan tekstin koko ja tyyppi vaikuttavat oppaan luotettavuuteen. Oppaassa päätin käyttää vain yhtä fonttia, koska tällöin oppaan yleisilme pysyy selkeänä ja tasapainoisena (Pesonen 2007, 29). Selkeys ja helppolukuisuus lisäävät mielestäni myös oppaan luettavuutta kiireisessä arjessa. Eri tekstityyppejä ja fonttikokoja kokeilemalla oppaaseen hahmottui Koivikon Tukikotien tyyliin ja toimintaperiaatteisiin sopivin ulkoasu.

Oppaan kuvitus on suunniteltu arvostaen Koivikon Tukikotien ideologiaa, johon luonto ja erilaiset luontoelementit kiinteästi nivoutuvat. Kuvien tarkoitus on kiinnittää huomiota, houkutella lukijaa, helpottaa viestin perille menoa ja täydentää oppaan tekstisisältöä (Pesonen 2007,28). Oppaan kuvat on valittu huolellisesti ja jokainen kuva viestii mielestäni Koivikon Tukikotien toimintaa ja toimintaympäristöä. Oppaan värimaailma on runsas, sillä oppaan tarkoituksena on herätellä lukijansa kiinnostumaan luonnosta jokapäiväisessä kuntoutustyössä. Vihreä kulkee kuitenkin oppaan päävärinä koko matkan, sillä vihreä väri mielletään tavallisesti luonnon väriksi.

Oppaan luonnos on testattu kahdesti kohderyhmällä, johon on kuulunut koko Koivikon Tukikotien henkilökunta sekä ulkopuolinen ryhmä, jolla on hoivakoulutustausta. Kohderyhmät ovat antaneet oppaasta vapaamuotoista sanallista palautetta, jonka mukaan oppaan ulkoasua ja sisältöä on paranneltu heidän toivomallaan tavalla. Palautteen perusteella oppaan ulkonäköä on muutettu niin, että oppaan sivulla esiintyvät asiakkaat eivät ole tunnistettavissa. Myös teksti-fontti on muutettu ja yhtenäistetty palautteen perusteella. Oppaan sisältöä on muutettu ja tarkennettu esimerkiksi Green Care -toiminnan ehtojen osalta vasta oppaan valmistumisprosessin loppuvaiheessa, vaikka se opinnäytetyön raportissa onkin esitelty jo alkuosassa. Oppaan sisällön kannalta merkitykselliset asiat muuttuivat lukijaryhmän mukaan. Toisaalta toinen lukijaryhmä monipuolisti varmasti oppaan sisällöllistä osuutta.

### **8.3 Valmis opas ja sen arviointi**

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas Koivikon Tukikotien ohjaajille. Oppaan sisältö tarjoaa lukijalle mahdollisuuden saada teoritietoa Green Caresta. Oppaassa on esitelty kolme Green Caren osa-aluetta, jotka tällä hetkellä ovat käytössä Koivikon Tukikotien toiminnallisen kuntoutuksen työvälteenä. Käytännön ideat teoritiedon päätteeksi helpottavat ohjaajaa ottamaan luonnon elementit mukaan osaksi kuntouttavaa työtä. Oppaan sisältöön kuuluva GC-vuosiympyrä toimii hyvänä toimintasuunnittelun pohjana koko vuodeksi.

Ohjaajien loppuarvioinnin mukaan opas helpottaa esimerkiksi opiskelijan tai uuden työntekijän perehdytystä Green Care -toimintamalliin. Tämän opinnäytetyön ja produktin toteutuksessa on ollut alusta asti mukana koko työelämän taho. Olen konsultoinut oppaan sisältöä ja rakennetta koskevissa kysymyksissä Koivikon Tukikotien henkilökuntaa aktiivisesti ja saanut palautetta mielestäni riittävästi.

Opas on luetettu myös neljän hengen ryhmällä, joka on käynyt Green Care-koulutuksen. Heidän vihjeestään lisäsin oppaan sisältöön vielä Green Care toiminnan ehdot, jotka ovat toiminnan toteutumisen kannalta erittäin tärkeitä kriteerejä. Heidän mielestään oppaan sisältö oli muutoin tarpeeksi laaja tuottamaan perustietoa Green Care -toiminnasta. Oppaan ulkonäköä luonnehdittiin miellyttäväksi ja kiinnostusta herättäväksi. Oppaan kuvissa esiintyvät ihmiset eivät arviointiryhmän mukaan ole tunnistettavissa.

## **9 Pohdinta**

### **9.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi**

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin arviointiin ei ole olemassa erityistä valmista kaavaa. Opinnäytetyön arviointikohteita voivat olla opinnäytetyöhön asetetut tavoitteet ja niiden saavuttaminen, opinnäytetyössä käytetty menetelmä,

teoreettinen viitekehys sekä opinnäytetyön tuotos, joka tässä opinnäytetyössä on ”Luonto työkaverina ympäri vuoden” – opas (Vilkkä ym. 2003, 154.)

Opinnäytetyön prosessini käynnistymisestä on aikaa kaksi vuotta. Hauholla käynnistynyt Green Care -koulutus innosti minut pohtimaan luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja toimintakyvyn kohenemiseen. Tuolloin Green Care oli vielä suhteellisen nuori ja vakiintumaton käsite suomalaisessa sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmässä. Nopeasti se on kuitenkin löytänyt paikkansa erilaisen hyvinvointipalvelujen joukkoon. Tällä hetkellä näen Green Care -toiminnan taloudellisena ja melkein jokaiselle ihmiselle sopivana kuntoutuksen ja hyvinvoinnin toteuttamisen toimintamallina, olipa kyse sitten kuntoutujasta tai työntekijästä. Green Care voisi olla ratkaisu sosiaalityön resurssien ja ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kohentamiseen, mikäli sitä lähdetäisiin kokeilemaan innokkaasti ja ennakkoluulottomasti eri sosiaali- ja terveysalan organisaatioissa. Green Care -toiminnan mahdollisuudet on tällä hetkellä ajankohtainen puheenaihe työelämässä, sosiaali- ja terveysalan sekä maaseutualan koulutusyksiköissä ja erilaisissa kehittämishankkeissa.

Teoreettisen viitekehysten kokoaminen Green Caresta oli aluksi haastavaa, sillä opinnäytetyön prosessin alussa ei aiheesta ollut juurikaan suomen kielellä kirjoitettua tutkittua tietoa. Tällä hetkellä tutkimustietoa saa melko kattavasti. Ongelmaksi nousee kuitenkin vielä suomalaisten tutkijoiden kovin pieni määrä. Useat tutkimukset tulevat samoilta kirjoittajilta ja näin ollen prosessin aikana joutui tekemään paljon ajatus- ja etsintätyötä, että tekstistä tulisi keskustelemaa ja tarpeeksi kriittistä. Opinnäytetyön kannalta oli haastavaa saada teoriaosuuteen tarpeeksi luotettavaa tutkimusmateriaalia. Onnistuin siinä kuitenkin hyvin, koska opinnäytetyön prosessini oli melko pitkä ja sain näin ollen täydennettyä teoreettista viitekehystä tarpeeksi luotettavaksi ja loogiseksi. Opinnäytetyön prosessin aikana jouduin palaamaan useasti teoreettisen viitekehysten sisällön muokkaamiseen. Soinisen (1995,60) mukaan on kuitenkin täysin normaalia tarkentaa käsitteitä tutkimuksen kuluessa, koska se johtaa myös parempaan tutkimuskohteen ymmärtämiseen.

Kehittämistehtävän määrittäminen ja rajaaminen onnistui hyvin Idis-iltapäivästä syntyneiden tietojen pohjalta. Mielestäni osasin esittää oppimiskahvila - istunnossa juuri oikeat kysymykset Tukikotien ohjaajille, koska Idis-iltapäivän jälkeen minun oli helppo määrittää oppaan sisältöön liittyvät asiat. Kaikkia työryhmän toiveita en pystynyt ottamaan huomioon. Pystyin kuitenkin rajaamaan perustellusti oppaan sisältömäärän oman opinnäytetyöni laajuuden puitteissa. Asiakkaiden kanssa rakennettu GC-vuosiympyrä osoittautui myös erittäin merkitykselliseksi työn kehittämisen kannalta. Päätin sisällyttää vuosiympyrän oppaaseen, vaikka ensin sen piti olla erillinen tuote esimerkiksi markkinointiin ja päivätoimintojen suunnitteluun. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus vahvisti mielestäni selkeästi oppaan sisällöllistä suunnittelua ja oli tarpeeksi kattava, sekä monipuolinen prosessin eteenpäin viemiseen.

Oppaan kirjoitusprosessi sujui nopeasti, sillä opinnäytetyön päiväkirja, teoreettinen viitekehys ja Green Care -koulutuksen muistiinpanot nopeuttivat prosessia. Tein oppaasta kolme versiota, joiden ulkonäössä oli eroja. Oppaan ulkonäköä ja sisältöä arvioitiin sen valmistumisen eri vaiheissa yhteensä kolme kertaa. Oppaan viimeiseen versioon lisäsin myös sisällöllisiä asioita, koska viimeisessä arvioinnissa sain sisältöpuutteesta palautetta. Muutokset onnistuin tekemään saamani palautteen mukaisesti ja näin opas oli valmis käyttöön. Oppaan luovutus oli pieni julkistamistilaisuus, jossa olivat mukana Koivikon Tukikotien työntekijät. Opasta juhlistettiin kakkukahveilla. Tässä vaiheessa kerroin työntekijöille lyhyesti työprosessin etenemisestä ja oppaan käyttömahdollisuuksista.

Mielestäni opas onnistui hyvin ja siinä on tarvittavat perustiedot ohjaajan työvälineeksi kuntoutustyöhön. Opinnäytetyön prosessin alussa oppaan sisällön suunnitelma oli paljon valmista opasta laajempi. Aihepiirin rajaaminen auttoi kuitenkin keskittymään oppaan keskeiseen sisältöön. Prosessin alussa suunnitelin myös käyttäväni apunani oppaan toteutuksessa painoalan ammattilaista. Opas jäi kuitenkin suunnittelemalleni opaspohjalle, koska se oli toimeksiantajan mielestä riittävän hyvä sisällöltään ja ulkonäöltään sellaisenaankin.

Opinnäytetyön prosessin viimeinen vaihe sisälsi eri prosessien auki kirjoittamista ja arvioimista. Tämä onnistui hyvin tarkkojen päiväkirjamerkintöjen avulla.



Päiväkirjamerkinnot helpottivat myös eettisyyden ja ammatillisen kasvun pohdintaa. Prosessin viimeisessä vaiheessa jouduin palaamaan yllättävän usein teoreettiseen viitekehykseen. Vasta työn tässä vaiheessa minulle selkiytyi riittävän tarkasti oman työni kannalta tarpeellisen teoriatiedon rajaaminen.

Tämä opinnäytetyö ja sen tuotoksena syntynyt opas voivat rohkaista muitakin sosiaalialalla toimivia työntekijöitä kokeilemaan ja kehittämään asiakastyössä Green Care -menetelmiä. Sosiaalialalla on juuri tällä hetkellä tarvetta uusista edullisista toimintamalleista, joilla on ennaltaehkäiseviä ja kuntouttavia vaikutuksia edullisin kustannuserin. Sosiaalialan asiakasryhmien monimuotoisuuden vuoksi Green Care -menetelmiä voidaan toteuttaa myös työntekijänäkökuilmasta tarkasteltuna laajasti aina päiväkotii-ikäisistä ikäihmisiin. Tällöin sosionomi ja hänen työmenetelmänsä ovat avainasemassa uuden toiminta- ja ajattelumallin tuomisessa sosiaalialan työn arkeen.

## **9.2 Oppimiskokemukset ja ammatillinen kasvu**

Ammatillinen identiteetti muodostaa ammatillisen kasvun perustan, jossa arvot, tavoitteet ja yhteisö luovat kontekstin, jonka sisällä työntekijä arvioi itseään, rajojaan, voimavarojaan ja toimintaansa (Etäpelto & Vähäsantanen 2006,26). Omassa työssäni Koivikon Tukikotien ohjaajana olen saanut jo viimeisen puolentoista vuoden aikana käyttää erilaisia Green Caren elementtejä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ohjauksessa. Oman kokemukseni mukaan luonto itsessään on minulle erinomainen työkaveri ja viitekehyksenä erittäin antoisa kuntoutuksen eri vaiheissa. Varsinkin nuoret ovat antaneet paljon positiivista palautetta metsäretkistä ja mielipaikkaharjoituksista. Oma ammatillinen identiteetti on siis jo käytännön työssä muovautunut sosiaalialan ohjaajaksi, joka käyttää luontevasti luontoa osana sosiaalityötä. Opinnäytetyön prosessi on erityisesti vahvistanut omaa ammatti-identiteettiäni tässä asiassa.

Ammatillista kasvua tapahtui koko opinnäytetyöprosessin ajan, mutta vasta opinnäytetyön valmistumisvaiheessa osasin nimetä itselleni prosessissa haasteellisiksi osoittautuneet asiat. Prosessin vaiheet olisi ollut hyvä kartoittaa jo projektin alkuvaiheessa. Tällöin työote olisi ollut järjestelmällisempi ja olisin pysynyt

helpommin itselleni asettamassani projektin aikataulussa. Opinnäytetyöprosessi kasvatti minua asiantuntijuuteen erityisesti Green Caresta ja kehittämistyön prosessista. Uskon, että opinnäytetyön myötä teen entistä enemmän luontokuntoutusta omassa sosionomin työssäni ja vahvuuteni liittyvät tällä hetkellä luontokuntoutuksen kehittämiseen.

### **9.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus**

Eettisen näkökannan tulee näkyä jo työn valinnassa. On pohdittava, miksi työ halutaan toteuttaa ja kenen ehdoilla aihe valitaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26). Tämän opinnäytetyön avulla halusin kehittää Koivikon Tukikotien henkilökunnalle uusia työvälaineitä asiakkaiden kuntouttamiseen. Oppaasta on hyötyä kohderyhmälle, sillä se auttaa lukijaa ymmärtämään mistä Green Caressa on kyse ja miten sitä voi itse soveltaa luovasti kuntouttavassa työssään. Haluan myös tämän opinnäytetyön avulla herätellä työntekijöissä uusia ajatusmaljeja asiakkaan hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisäämiseksi.

Tämän opinnäytetyön haasteena oli alkuvaiheessa Green Caren vielä kovin suppeahko teoreettinen kokonaistutkimus sosiaalialan työn näkökulmasta. Kahden vuoden aikana syntyi kuitenkin useita tutkimuksia ja hankkeita, jotka selkiyttivät omaa tutkimusprosessiani. Lähdeaineiston pyrin pitämään mahdollisimman reaaliaikaisena. Koko prosessin ajan pyrin välttämään vanhoja lähteitä. Opinnäytetyötä tehtäessä lähteiden laadulla on merkitystä ja työssä tulee suosia ensisijaisia lähteitä (Vilka & Airaksinen 2003,73). Opinnäytetöitä ja tutkielmia lukiessani löysin hyviä toissijaisia lähteitä. Työn luotettavuuden vuoksi hankin itselleni myös toissijaisten lähteiden lähdekirjallisuuden. Pyrin koko opinnäytetyön prosessin ajan välttämään toissijaisiin lähteisiin viittaamista. Lähteitä valitessani toimin kriittisesti ja kiinnitin huomiota luotettavuuteen kirjaamalla kaikki lähdeviitteet muistiin heti lähdetä käytettyäni. Erityisesti kiinnitin huomiota internet-lähteiden luotettavuuteen ja pyrin käyttämään teoriaosuudessa mahdollisimman paljon kirjallisia ensikäden lähteitä.

Opinnäytetyön prosessin kirjaaminen päiväkirjaan ja reflektointi ovat tärkeä mittari työn luotettavuuden arvioinnissa. Haasteeksi nousee esimerkiksi opinnäyte-

työn tekeminen yksin, sillä kahdestaan tehtynä työn luotettavuus lisääntyisi. Luotettavuuden parantamiseksi kokoonnuimme työryhmän kanssa oppaan ensimmäisen version jälkeen arvioimaan ja keskustelemaan oppaan ulkonäöstä ja sisällöstä. Toimeksiantajalla oli myös mahdollisuus tutustua opinnäytetyön kirjalliseen sisältöön, esimerkiksi prosessin ja Koivikon Tukikotien esittelyyn.

Marjaana Soinisen mukaan (1995,129) kaikilla tutkittavilla on oikeus pysyä tuntemattomana tai anonyyminä. Oppaassa käytetään valokuvia, joissa esiintyvät ihmiset eivät ole tunnistettavissa. Kuvat, joissa esiintyi ihmisiä tunnistettavasti, esittelin vain Koivikon Tukikotien henkilökunnalle Idis-iltapäivän aikana. Koko opinnäytetyön prosessia ohjasi toimeksiantajan ja sosiaalialan eettiset periaatteet, joissa korostuivat erityisesti salassapitovelvollisuus, luottamuksellisuus sekä asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.

Opinnäytetyön valmistuessa täytyi miettiä myös oppaaseen liittyvät tekijänoikeudet ja julkaisu-oikeudet. Karelia amk:n käytänteiden mukaisesti opas on julkista tietoa, joten se julkaistaan opinnäytetyön liitteenä. Viimeisenä tehtävänä varmistimme vielä tilaajan kanssa, että Koivikon Tukikotien eettiset käytänteet ja säännöt ovat opinnäytetyössä täyttyneet ja yhdessä sovitut toimeksiantoon liittyvät asiat ovat varmasti toteutuneet.

#### **9.4 Jatkotutkimus ja kehittämisideat**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas luonnon resurssien hyödyntämisestä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa Koivikon Tukikodeilla. Jatkotutkimukseksi ehdotan asiakkaiden kokemusten kartoittamista luonnon resurssien hyödyntämisestä kuntoutuksessa. Näin saisimme lisää tutkimusaineistoa luonnon vaikutuksesta asiakkaan kuntoutumisprosessissa.

Jatkoprosessina voisi myös kehittää oppaalle jatko-osan, jossa olisi ohjaajille erilaisia vinkkejä ja harjoitteita Green Caren ei-osa-alueilta. Opinnäytetyöhön määritellyn laajuuden (15 op) vuoksi jouduin rajaamaan harjoitteet, mielipaikka-harjoitusta lukuun ottamatta kokonaan pois tästä opinnäytetyön projektista. Myös GC-vuosiympyrän jatkojalostaminen ja tuotteistaminen Koivikon Tukiko-

tien markkinoinnin kannalta voisivat olla tulevaisuudessa Green Caren ja yritystoiminnan kehittämisen kohteina.

## LÄHTEET

- Green Care Finland.2012. Eläin auttaa.  
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=elain&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>. 8.8.2012
- Wikman, A. 2011. Gc-kouluttaja. Metsäterapia, ekohistoria ja luonnonmateriaalit hoivassa. Luento 6.5- 7.5. 2011. Hauho
- Haller, R. & Kramer, C. 2006. Horticultural therapy methods: making connections in Health Care, Human service and community Programs. Ed. New York: Haworth Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino OY.
- Järvikoski, A. & Härkää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteisiin. 5, uudistettu p. Porvoo:WSOY
- Kauppinen, M. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opasvihko. Julkaisupaikka ja julkaisija ei tiedossa.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Sanoma Pro.
- Koivikon Tukikodit. 2012. Yleistä tietoa. <http://www.koivikon.fi/yleista/> luettu 11.12.2012
- Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntouttamisesta. Rovaniemi:Lapin yliopistokustannus.
- Kuntoutusportti.  
[http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusjarjestelma/sosiaalinen\\_kuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusjarjestelma/sosiaalinen_kuntoutus/) 8.10.2013
- Kuokkanen, R., Kiviranta, M., Määttä, J. & Ockentsrön, L. 2005. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Helsinki: Diakonia – ammattikorkeakoulu.
- Laatu, M. 2012. Lemmikkieläimet hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) Teoksessa Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: JuvenesPrint, 255-271.
- Lahtinen, P. & Virtainlahti, S. 2011. Learning Cafe -menetelmä johtamisen kehittämisen apuvälineenä.  
[http://www.lpt.fi/tykes/methods\\_docs/learning\\_cafe\\_menetelmakortti.pdf](http://www.lpt.fi/tykes/methods_docs/learning_cafe_menetelmakortti.pdf)  
 . 14.12.2012
- Lehto, A. 2012. Green Care sosiaalityön mahdollisuutena - teoreettinen paikanus. Teoksessa Jankkila, H. (toim.) Green Care- hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemi:Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisutoimikunta.
- Linnosuo, O. 1998. Tieto kiertoön monistesarja 10/1998. 14.8.2012.
- Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? Ohjaava työote mielenterveys-työssä. Mielenterveyden keskusliitto. Helsinki.
- Niva, M. & Tuominen, K. 2005. Benchmarking käytännössä. Itsearviointin työkirja: Hyviä periaatteita ja benchmarking- tutkimuksia. Turku: Benchmarking
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Porvoo:WSOYpro.

- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo:Bookwell.
- Rappe, E., Linden, L., & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki:Viherympäristöliitto ry.
- Saarinen, S. 2011. GC- kouluttaja. Itsetuntemus, luottamus ja ryhmäytyminen sekä luonnonmateriaalien hyödyntäminen hoivatyössä –koulutus. Luento. 7.5.2011 Hauho.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki:Edita.
- Salonen, K. 2011. Ihminen on osa luontoa. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Esitelmä valtakunnallisilla Green Care -päivillä. Tampere 8-9.9.2011
- Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä -eko ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) Teoksessa Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla.Tampere: Juvenes-Print,
- Salovuori, T. GC-kouluttajaja. Luento puutarhaterapeuttisista menetelmistä. Pro Agria- yrittäjähankkeen koulutuspäivä. 8.9.2011. Hauho.
- Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta- voimaantuminen Green Care- puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro Gradu- tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Turun yliopisto.  
[http://www.sininauhaliitto.fi/data/liitteet/terveytta\\_puutarhasta\\_-\\_voimaantuminen\\_gc\\_-\\_puutarhatoiminnan\\_ohjauksessa\\_.pdf](http://www.sininauhaliitto.fi/data/liitteet/terveytta_puutarhasta_-_voimaantuminen_gc_-_puutarhatoiminnan_ohjauksessa_.pdf)  
9.1.2013
- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2012 Green Care: A conceptual framework. A report on the working group of the health benefits on green care. COST 866, Green care in agriculture. Loughborough University.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011 Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka. 76. (2011): 3
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskeskus:Turku
- Sosiaali- ja terveysministeriö.2010. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2765155&name=DLFE-15437.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2765155&name=DLFE-15437.pdf) 1.6.2013
- Suomen valtioneuvoston kuntoutusselonteko. 2002.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf> luettu 1.10.2013
- Suopanki, A. 2011. Green Care sosiaalityön mahdollisuutena. Kandidaatin tutkielma. Lapin yliopisto. PDF.  
[http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki\\_kandi.pdf?fileId=5584](http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki_kandi.pdf?fileId=5584)  
Luettu. 15.7.2013
- Tulkki, A.2012. Green Care- hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Jankkila, H. (toim.) Green Care- hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemi: Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisutoimikunta. 13-26.
- Tuulaniemi, J. 2011.Palvelumuotoilu. Hämeenlinna:Talentum.  
Yli-viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen U., Rantamäki- Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care-terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarvikelaitos 14169s. Tampere: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.

- Valtioneuvosto.2002. Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf> . 8.10.2013
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003.Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:  
Gummerus kirjapaino Oy.
- Yli-Viikari, A., Ilmarinen, K. & Roos, I. 2010. Maatilat tuottavat Ruotsissa sosiaalipalveluja. Maaseudun aika 3, 88-91.

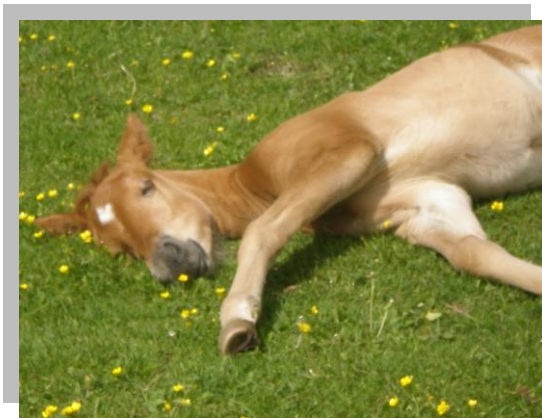
## GCIDIS- ILTAPÄIVÄ

12 KÄSTEKOSIA: LUONTOMATERIAALEIHIN TUTUSTUMISTA

13 TYÖKALUJA TYÖSSÄJAKSAMISEEN JA ASIAKKAAN KUNTOUTTAMISEEN LUONNOSSA: MIELIPAIKKAHARJOITUS

14 GREEN CAREN TEORIAA: POWERPOINT- ESITYS

15 LEARNING CAFE-TUNTI JA LOPPURUTISTUS





**Oppimiskahvila- pisteet**

- 1. Käytän jo työssäni seuraavia Green Caren elementtejä ja/tai osa-alueita (perustelee)....**
- 2. GCidis-iltapäivässä minua kiinnosti eniten.....**
- 3. Haluaisin painottua kuntouttavassa mielenterveys/päihdetyössä seuraavaan /seuraaviin osa-alueeseen (perustelee)....**
- 4. Green Care- kansioon haluan vinkkejä ja toimintaideoita erityisesti....**
- 5. Palautetta GCidis-iltapäivästä**



## Ohjaajalle

Asiakkaan kuntoutuspolku on usein pitkä ja vaihderikas. Tielle osuu kiviä, oja, tienhaaroja ja joskus jopa valtameriä! Meidän tavoitteenamme on yhdessä asiakkaan kanssa rakentaa vankka silta vanhan ja uuden elämän välille. Pää tavoitteena on aina elämän muutos, pysyvä koti uudessa elämässä. Tällä matkalla opetamme selviytymään myrkyistä, arjen harmaudesta ja monista tielle osuvista haasteista. Joskus kuitenkin tunnemme, eväsreppumme tyhjäksi. Ideat ovat vähissä, tuntuu, että kaikkea on jo kokeiltu ja realistiset tavoitteet ovat hukassa. Tähän olotilaan on avuksi tarjolla oiva elementti, luonto!

Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota sinulle tiivis tietopaketti Green Caresta, tuttavallisemmin GC:sta. GC on yksi Koivikon Tukikotien pääarvoista ja pyrimme jatkuvasti kehittämään toimintaamme niin, että luonto ja sen monipuoliset resurssit ovat arkea ohjaajan työssämme.

Luonto työkaverina ympäri vuoden- opas toimii erinomaisesti alkumateriaalina, kun alat suunnittelemaan sopivia harjoitteita asiakkaan kuntoutumisen tueksi. Opasta voit hyödyntää myös uusien työntekijöiden ja oppilaiden perehdyttämisessä. Valmiita harjoituksia löydät työpaikkamme Green Care- toimintakansiosta, internetistä ja tutustumalla alan kirjallisuuteen. Lähde luovasti innostumaan ympärillä olevasta luonnosta. KOKEILE mielipaikkaharjoitusta, INNOSTU luontomateriaaleista ja KOE asiakkaasi kanssa hevonen elämäntaidon opettajana!

Toivon sinulle ammatillisesti herättäviä ja mieleenpainuvia hetkiä työssäsi Koivikon Tukikodeilla!



**Sisältö**

Ohjaajalle .....	3
Mitä Green Care on? .....	5
Green Care-toiminnan elementit.....	6
Green Care-toiminnan ehdot .....	7
Green Care menetelmät .....	8
Green Care menetelmät Koivikon Tukikodeilla .....	8
Koivikon Tukikotien vuosiympyrä .....	11
Miksi käytämme kuntoutuksessa luontomateriaaleja ja kädentaitoja? .....	112
Käytännön vinkkejä ohjaajille .....	12
Miksi käytämme puutarhatoimintaa osana kuntoutusta? .....	13
Käytännön vinkkejä ohjaajille .....	15
Miksi käytämme tallitoimintaa osana kuntoutusta? .....	16
Käytännön vinkkejä ohjaajille .....	17
Miksi käytämme ympäristöpsykologisia menetelmiä osana kuntoutusta?.....	19
Mielipaikkaharjoitus yksilö ,- tai ryhmäharjoituksena.....	21
Käytännön vinkkejä ohjaajille .....	21
Linkkivinkkejä ja kirjallisuutta .....	24

## MITÄ GREEN CARE ON?

Suomessa Green Care on määritelty luontoon ja maaseutuympäristöön tukeutuvaksi toiminnaksi, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Suomalaisessa sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluissa se sisältää yleensä luontoa hyödyntäviä terapia- ja kuntoutusmenetelmiä. Näistä yleisimmin käytössä ovat sosiaalinen puutarhatoiminta, ekopsykologia ja eläinavusteinen toiminta-, sekä -terapia.

Green care- toimintaan kytkeytyy keskeisesti kolme elementtiä. Ensimmäinen ja välttämättömin elementti on luonto, jota käytetään vahvistamaan, nopeuttamaan ja helpottamaan toiminnan terapeuttisia, kuntouttavia ja ohjauksellisia elementtejä. Toinen Green Carea määrittävä elementti on toiminta ja sen kytkeytyminen luontoon. Luonto voi olla toiminnan ja tekemisen tausta tai toiminnan kohde, jolloin ihminen on luonnon kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa. Kolmas, Green care-toimintaa määrittävä elementti on yhteisö, jossa toiminta tapahtuu. Green Care- yhteisö voi toimia kannattelevana voimana, joka tarjoaa yhteisön jäsenelle esimerkiksi vertaistukea ja osallisuuden kokemusta.

(Green Care Finland Ry)





**GREEN CARE-  
TOIMINNAN ELEMENTIT**

**LUONTOA** käytetään vahvistamaan, nopeuttamaan ja helpottamaan toiminnan terapeuttisia, kuntouttavia ja ohjauksellisia elementtejä. Käytännössä tämä tarkoittaa terapia-, hoito- tai ohjaustilanteen tapahtumista luontoympäristössä tai vaihtoehtoisesti toiminnassa käytetään apuna erilaisia luonnon materiaaleja ja elementtejä

**TOIMINTA** Toimiminen ja tekeminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voi lisätä hoito- tai kasvatustilanteen vaikutusta ihmisen kuntoutumiseen ja hyvinvointiin. Luonto voi olla toiminnan ja tekemisen tausta tai toiminnan kohde, jolloin ihminen on luonnon kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi kasveja viljelemällä tai marjoja poimimalla. Tekeminen voi olla myös hyvin vähäeleistä, kuten kasvien tai eläinten tarkkailua. Tärkeintä on suunnitella toiminta ihmisen toimintakyvylle ja tarpeille sopivaksi

**YHTEISÖ** mahdollistaa ihmisen osallisuuden tunnun. Osallistumalla ja ottamalla vastuuta kuntoutujan on helpompi kiinnittyä yhteiskuntaan ja kokea osallisuutta. Osallisuuden kautta Green Care - ajatteluun sisältyy myös aktiivisen kansalaisuuden arvo. Parhaimmillaan Green Care - yhteisö voi toimia kuntoutujalle kannattelevana voimana, joka tarjoaa yhteisön jäsenelle esimerkiksi vertaistukea ja osallisuuden kokemusta. Kuntoutuja voi kokea osallisuuden tunnetta kanssaihmisten kanssa, sekä itse paikan kanssa esimerkiksi hevostallilla tai kasvimaalla.

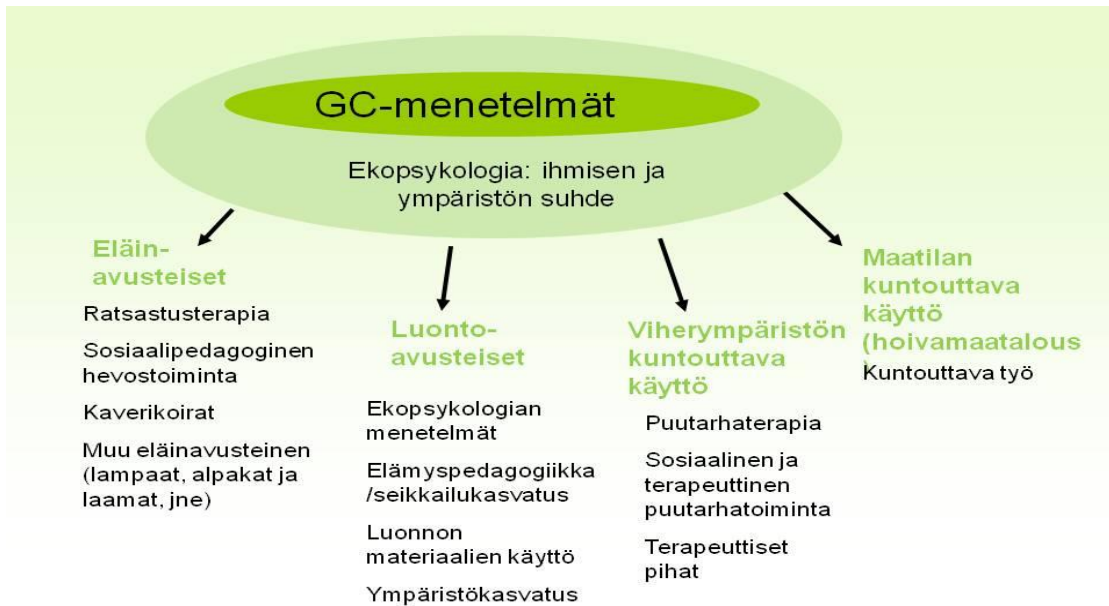
## GREEN CARE- TOIMINNAN EHDOT

**AMMATILLISUUS** Green Care -toiminnan tulee noudattaa ammattialan lainsäädäntöä ja eettisiä ohjeita. Palvelun tarjoajalla tulee olla myös riittävä ammatillinen koulutus tarjoamaansa palveluun tai menetelmään.

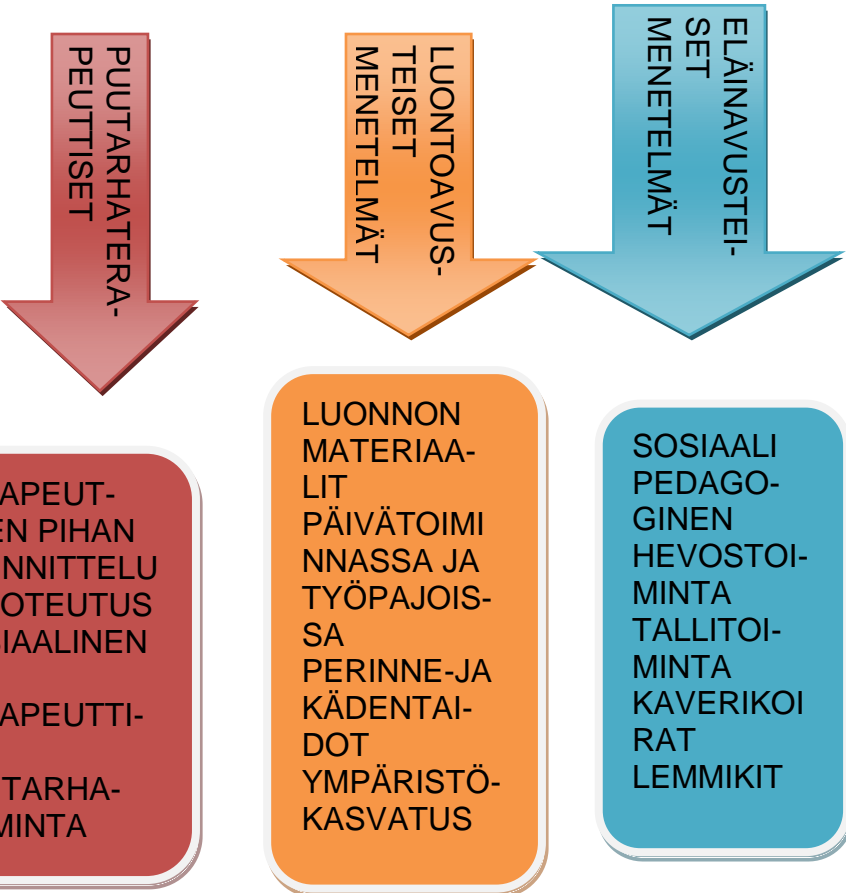
**TAVOITTEELLISUUS** Hoiva- ja kasvatuspalveluita, sekä Green Care -toimintaa yhdistävät pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus. Tämä tulee näkyä käytännön työssä yhteisten tai yksilöllisten tavoitteiden ja suunnitelmien asettamisena, sekä toteuttamisena. Green Care- toiminnan kannalta on tärkeää, että palvelun tarjoajan lisäksi myös asiakas ja hänen läheisensä sitoutuvat toimintaan tavoitteiden saavuttamiseksi

**VASTUULLISUUS** Vastuullisella liiketoiminnalla tarkoitetaan yleensä lainsäädännön ja säännösten ylittävää vapaaehtoista palvelun tuottamista, jonka tavoitteena on kestävä kehityksen periaatteiden toteutuminen liiketoiminnassa.





**GREEN CARE- MENETELMÄT  
KOIVIKON TUKIKODEILLA**

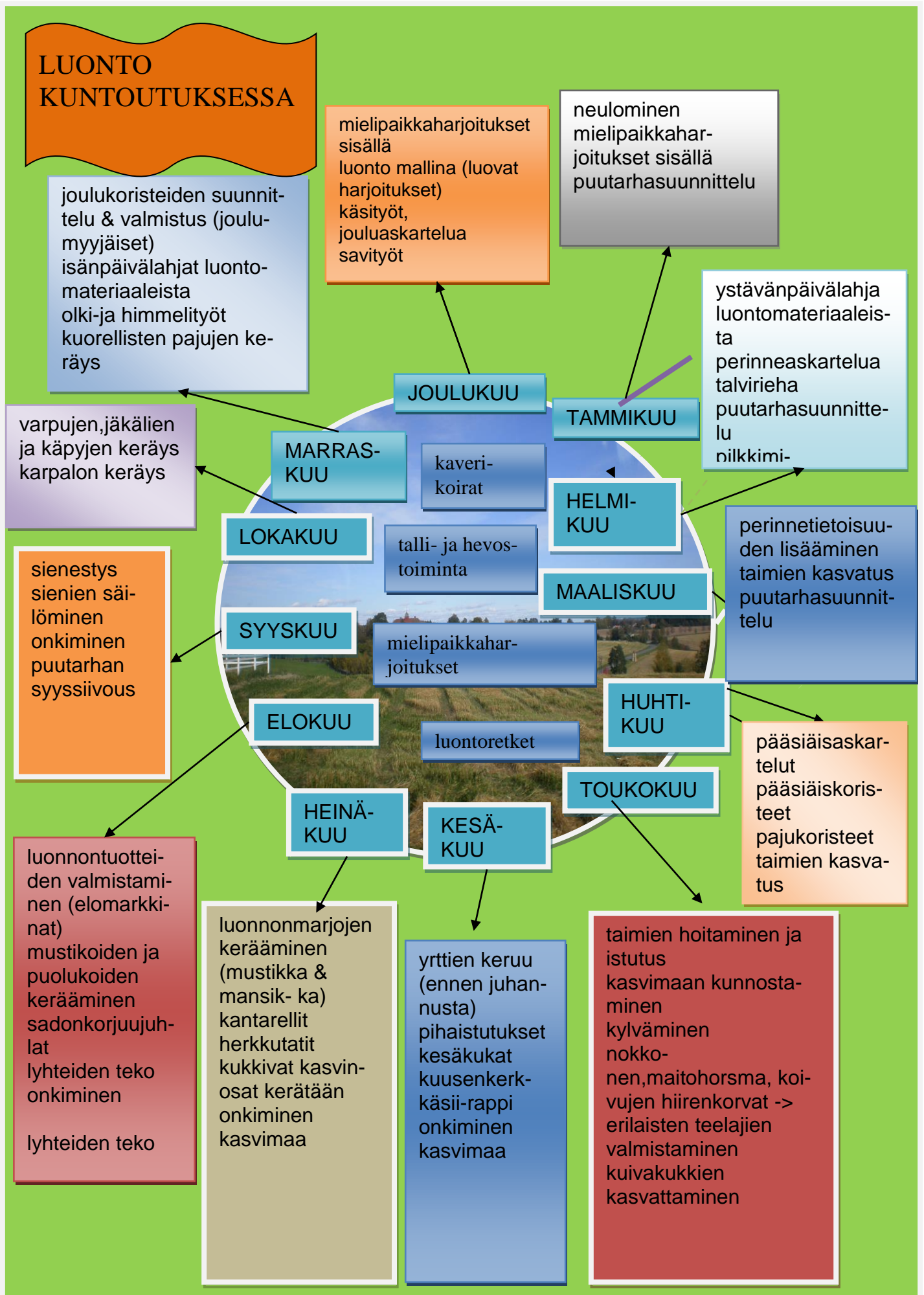




# 1 KOIVIKON TUKIKOTIEN VUOSIYMPYRÄ

Seuraavalla sivulla esitetyn vuosiympyrän tarkoituksena on tarjota sinulle ideoita omaan ohjaajan työhösi.

- Suunnittele yhdessä työryhmän kanssa kuukausittain työssäsi käyttämät luontoteemat. Tee yhteistyötä eri toimijoiden kanssa ja ota asiakkaat mukaan suunnitteluun.
- Tunnista vahvuutesi ja omat mielenkiinnon kohteesi. Näin säilytät mielekkyyden työssäsi ja asiakkaan kuntoutusprosessissa.
- Etsi asiantuntijoita kumppaniksi esimerkiksi tallille, yrttien keräämiseen, metsäretkille sienien tunnistukseen ja perinnetaitojen opettamiseen. Käytä rohkeasti hyödyksi muidena asiantuntemusta!
- Luonnon resursseja voit hyödyntää kuntoutumisen tukemisessa niin päivätoimintaryhmissä kuin yksilöohjauksessa.
- Ota suunnittelussa huomioon asiakkaan/ asiakasryhmän vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet.
- Kokeile rohkeasti uusia ideoita. GC ei ole työlästä tai vaikea, jos otat käyttöösi luonnon resursseja vähitellen. Pidä asiakkaan kanssa omaohjaajakeskustelu toimiston sijaan ulkona rauhallisessa paikassa. Miettikää yhdessä keskustelun päätteeksi oliko paikalla merkitystä keskustelun sujumiseen.
- Hanki eri Green Caren osa-alueista tietoa kirjallisuudesta ja internetistä.
- Toiminnallinen kuntoutus voi olla juuri luonnossa liikkumista, tallilla touhuamista tai käsillä tekemistä. Yleensä vaikeistakin asioista puhuminen hoituu siinä sivussa, luontevana osana toimivaa vuorovaikutusta. Näin voit parhaimmillaan huomaamattasi yhdistää ohjaajan työhösi samalla kertaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueet.
- Käytä luovuuttasi ja mielikuvitustasi rohkeasti. Yleensä parhaimmat ideat ja uudet oivallukset syntyvät juuri tällä tavalla!
- Muista, että luonto voi olla on työkaverisi kaksikymmentä neljä tuntia vuorokaudessa, 365 vuorokautta vuodessa!



## Miksi käytämme kuntoutuksessa luontomateriaaleja ja kädentaitoja?

”KÄDET TYKKÄÄ, ETTÄ NIITÄ KÄYTETÄÄN”



- Ihmiset on luotu kädelliseksi
- Kaikki aistit aktivoituvat (tuoksu, tunto, näkö, ääni)
- Kasvattaa ongelmaratkaisukykyä
- Vahvistaa arkielämän taitoja
- Kädentaidot ovat osa kulttuuria
- Kädentaidot luontomateriaaleja käyttäen ovat osa kestäväää kehitystä

- Kehitämme vastuullista kuluttamista: materiaalit saadaan läheltä ja ne kerätään itse, tuotteen elinkaari on ekologinen ja valmistuksessa kulutetaan vähän energiaa.



## KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ OHJAAJALLE

- \* Keväällä, kesällä ja syksyllä kerätään luontomateriaaleja, syksyn piimeinä ja talven kylminä iltoina on aikaa askarrella!
- \* Ohjaajan rooli on tuoda uusia ideoita ja malleja päivätoimintaryhmille, sekä työpajatoimintaan. Etsi aktiivisesti uusia ideoita eri lähteistä!
- \* Suunnitelkaa yhdessä päivätoimintaryhmän kanssa tuote, jonka haluatte valmistaa. Tuotteita voi myydä myyjäisissä ja erilaisissa tapahtumissa.
- \* Perinnetaitoja kannattaa uudistaa tähän hetkeen sopivaksi, sillä käsityötuotteilla ja niihin liittyvillä tarinoilla voidaan tuoda osa menneisyydestä nykyaikaan.
- \* Käsityötuotteiden yksilöllisyys liittyy vahvasti oman identiteetin vahvistumiseen. Käsityö on tekijälleen itseilmaisun väline. Älä luo käsityölle liian tiukkoja raameja, anna tilaa luovuudelle!

\*Ohjaajan tehtävä on varmistua siitä, että käsityö tulee valmiiksi. Tue ja kannusta asiakasta pitkäjänteiseenkin työhön.



### 3 Miksi käytämme puutarhatoimintaa osana kuntoutusta?

- Puutarha tarjoaa mahdollisuuden aktiiviseen toimintaan, harrastamiseen ja luovuuden toteuttamiseen.
- Puutarhatoiminta tarjoaa mahdollisuuden käyttää omaa elinympäristöä aktiivisesti.
- Asiakkaan sosiaaliset suhteet vahvistuvat yhdessä tekemällä
- Puutarhatoiminnassa asiakas osallistuu toimintaan moni aistillisesti ja saa monipuolisia aistivirikkeitä ympäristöstä.
- Kasvien parissa työskentely kuntouttaa, virkistää ja rauhoittaa.
- Puutarhatoiminnan fyysisiä hyötyjä ovat esimerkiksi kehon toiminnan liikeratojen kehittyminen, lihaskunnon, kestävyys ja nivelten kunnan parantuminen, sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen.



- Puutarhatoiminnan psyykkisiä hyötyjä ovat mm. asiakkaan stressitason laskeminen, asiakkaan kokemukset myönteisistä tunteista (onnistumisen tunne) ja tarkkaavaisuuden lisääntyminen toiminnan myötä.
- Puutarhaterapiassa työskennellään yksilöllisesti pienryhmissä. Kasvien kasvattaminen edistää ja kehittää ryhmän/ asiakkaan vuorovaikutustaitoja. Puutarhatoiminnassa on paljon sosiaalisen toimintakyvyn edistämisen mahdollisuuksia.
- Fyysinen, aktiivinen toiminta parantaa unen laatua ja estää masennusta. Tämä voi auttaa asiakasta vuorokausirytmien hallinnassa ja sen kehittämisessä.
- Kasvit lisäävät elinympäristön viihtyisyyttä, rauhoittavat ihmistä ja parantavat ilman laatua.





### 3.1 KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ OHJAAJALLE

Kuntouttavalla puutarhatoiminnalla tulee olla tavoitteet, jotka:

- Ovat asiakkaalle merkityksellisiä
- Asiakkaan tiedossa
- sellaisia, joihin voidaan puutarhaterapialla vaikuttaa
- sellaisia, joissa on mahdollisuus saavuttaa tuloksia
- Tavoitteet kirjataan kuntoutussuunnitelmaan, kuntoutusprosessi dokumentoidaan ja tavoitteiden saavuttaminen kirjataan. Tavoitteessa tulee selkeästi olla esillä mitä tavoitellaan, missä olosuhteissa ja kuinka usein.

Esimerkkejä puutarhatoiminnalle määritellyistä tavoitteista:

- Työkyvyn lisääminen tai saavuttaminen
- Kyky hoitaa omaa vastuualuetta (sitoutuminen, jatkuvuus)
- sosiaalisten kontaktien lisääminen



#### 4 Miksi käytämme tallitoimintaa osana kuntoutusta?

- Hevosen lämpö, suora palaute ja kunnioitusta herättävä koko on ainutlaatuista.
- Hevoseen on helppo luoda tunneside, jonka pohjalta asiakkaan on helpompi opetella käsittelemään omia tuntemuksia.
- Tallitehtävien opettelu ja tehtävissä onnistuminen kohottaa asiakkaan itsetuntoa
- Hevonen vaatii ihmiseltä jämäkkyyttä ja samalla se vahvistaa ihmisen omaa toiminnan ohjausta
- Tallilla jokainen on tasa-arvoinen ja arvokas yksilö
- Tallilla on selkeät säännöt turvallisen toiminnan takaamiseksi. Hevosten kanssa puuhastelu vaatii keskittymistä, sekä vastuunottoa omasta toiminnasta.
- Hevosen puhtaudesta, ruokinnasta ja liikunnasta huolehtiminen tukee myös asiakkaan oman elämänhallinnan opettelussa ja ylläpitämisessä.
- Tallilla muodostuu toiminnallinen yhteisö, jonka keskiössä on hevonen ja sen elinympäristö. Toiminnassa korostuvat dialogisuus ja vuorovaiku-



tustaidot. Kehittyminen vuorovaikutustaidoissa voidaan nähdä myös osana socialisaatioprosessia.

- Hevostoiminta on moninaista. Siinä työmuoto ja toimintamalli vaihtelevat tilanteen mukaan. Asiakkaalle tämä merkitsee uusia oivalluksia ja elämyksiä kuntoutuksen eri vaiheissa.



#### 4.1 KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ OHJAAJALLE

- Tarkasta tallille lähtiessä, että kaikilla hevostoimintaan osallistuvilla on päällä asianmukaiset varusteet, rapatessa roiskuu!
- Tallilla noudatetaan tallin sääntöjä. Säännöt on hyvä käydä läpi aluksi jokaisella tallitoimintakerralla kaikkien turvallisuuden takaamiseksi.
- Sopikaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan tai tallin omistajan kanssa työn jaosta. Ohjaajan roolissa voit esimerkiksi pitää ryhmän

koossa ja varmistaa asiakkaiden turvallisuuden. Tallin ohjaaja huolehtii kyllä hevosen ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen toteutumisen.

- Tallilla on paljon muutakin tekemistä. Voitte kierrellä tallin ympäristössä katselemassa muita eläimiä tai pitää yksilökeskusteluja ulkona luonnon keskellä.
- Lähdde ennakkoluulottomasti mukaan tallille ja hevosten pariin - niinhän asiakkaasikin tekevät!





## 5 Miksi käytämme ympäristöpsykologisia menetelmiä osana kuntoutusta?

”Luonto on kumppani ja työkaveri. ”Luonto tekee työn puolestani.”

- Ei pelkästään apuväline, lisuke tai hyödyke.
- Ei pelkästään virkistäytymistä tai palautumista varten
- Ei pelkästään paikka, jossa interventio (puheeksi ottaminen) tapahtuu
- Tiedostamattomat tunteet heräävät luonnossa välittömästi
- Verenpaine, sydämen syke ja muut fysiologiset vaikutukset ilmenevät muutamassa minuutissa
- Mielialaan vaikuttavat muutokset alkavat noin kahdessa kymmenessä minuutissa
- Kognitiiviset vaikutukset (esim. tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn muutokset) ilmenevät noin neljässä kymmenessä minuutissa.
- Terveys/ terapeuttiset vaikutukset vaativat luonnossa oloa pari tuntia viikoittain

## LUONNON ELVYTTÄVÄT KOKEMUKSET

### PAIKASSA SYNTYVÄ LUMOUTUMINEN

Tarkkaavaisuuden tahaton kiinnittyminen ympäristössään olevaan kiinnostavaan kohteeseen (veden pinta, kivi, nuotion liekki)  
Mieli rauhoittuu, muu maailma tuntuu katoavan  
Vihreä kasvillisuus ja vesi tutkimusten mukaan rauhoittavimpia elementtejä (Kokemus on kuitenkin aina henkilökohtainen)  
Voi olla asiakkaalle myös pelottava ja ahdistava kokemus

### ARKIPÄIVÄSTÄ IRTAUTUMINEN

Arjen kiireistä ja stressistä irtaantuminen, elämäntilanteesta hetkeksi poispääseminen  
Kyseessä on tunnetila, jossa on mahdollista irrottautua omasta roolista ja toisten odotuksista  
Tunteen voi saavuttaa myös pelkästään katselemalla luontokuvaa tai katsella ikkunasta kaunista maisemaa

### PAIKAN YHTENÄISYYDEN TUNTU

Tarkoittaa sitä, että ihminen voi kokea paikan tai maiseman ympäröivän itseään ja siihen voi mennä ikään kuin "sisälle".

**Ulottuvuus** taas muodostuu kokemuksesta että maailma jatkuu havaitun ympäristön ulkopuolelle, joko välittömien havaintojen kautta tai kuvitelmissa. Elvyttävä paikka tarjoaa mielelle mahdollisuuden vaeltaa. Toisaalta se mahdollistaa myös rajattomuuden kokemuksen. Jatkuvuuden ja yhteyden kokemus tarjoaa ihmiselle myönteisen tunteen siitä, että hän on yhtä paikan kanssa

### SOPIVA YMPÄRISTÖ

- Antaa tunteen, että tavoitteet ja mieltymykset ovat yhdenmukaiset ympäristön asettamien vaatimusten ja siitä saatavan tiedon kanssa
- Auttaa tuntemaan ykseyttä paikan kanssa (tällöin syntyy uusia ajattelutapoja ja ratkaisumalleja)
- Paikassa viihtyy ja se tuntuu itselle sopivalta

## KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ OHJAAJALLE

### Mielipaikkaharjoitus yksilö- tai ryhmäharjoituksena

- On tärkeää, että olet ensin itse kokeillut mielipaikkaharjoitusta mielellään useamman kerran. Näin ymmärrät paremmin asiakasta ja pystyt tiedostamaan, miltä kuntoutujasta hiljentyminen ja pysähtyminen voi tuntua.
- Muistuta asiakasta/asiakkaita pukeutumaan sään mukaisiin varusteisiin. Pukeudu myös itse säänmukaisesti!
- Kännykät eivät kuulu mielipaikkaharjoituksiin. Sopikaa jo lähtiessä, että kännykät, tupakat jne. jätetään autoon. Luonnossa keskitytään tuottamaan aisteille muunlaisia virikkeitä.
- Valitse jo etukäteen sopiva ympäristö mielipaikkaharjoitukselle. Ympäristön tulisi olla luontoelementtien puolesta mahdollisimman monipuolinen (puita, vesistöä, mäkiä, suppia, peltoa jne..)
- Varaa aikaa vähintään puolitoista tuntia. Aika kuluu yllättävän nopeasti siirryttäessä autolla luontoon ja käydessä läpi ensimmäisillä kerroilla ohjeistusta.



- Ohjeista aluksi asiakkaita tällä ympäristöpsykologi Kirsi Salosen ohjeistuksella. Myöhemmin voit ohjeistaa omin sanoin asiakkaita. Lisää mieli-paikkaharjoituksia löydät Kirsi Salosen kirjasta ”Mielen maisema.”



*”Anna jalkojen tai katseen viedä sellaiseen paikkaan tai maisemaan, joka tällä hetkellä tuntuu itselle sopivalta. Anna huomion siirtyä muista ryhmäläisistä omiin tuntemuksiin ja ympäristön sopivuuteen itselle. Voit olla liikkeellä tai paikallasi. Ei tarvitse tietää tai ymmärtää sen enempää. Voit tunnistella sitä, mikä aistikanava on eniten käytössäsi tai mitkä aistimukset tunnistat helpoiten (visuaalinen, auditiivinen tai kinesteettinen).”*

- Ohjattavalle ei anneta kellonaikaa. Aikataulusta huolehtii ohjaaja, joka jonkinlaisen merkin mukaan (esim.vihellys) kutsuu ryhmän/kuntoutujan takaisin. Mikäli harjoitus tehdään metsäisemmällä paikalla, niin on syytä huolehtia liikkumisen rajoista, jotta kukaan ei eksy.
- Vuorovaikutus muiden ryhmäläisten kanssa on hyvä välttää tässä vaiheessa, jotta pystyy tunnistamaan itselle sopivan maiseman.
- Harjoitus voidaan purkaa siten, että ryhmäläiset jaetaan pareiksi. Kukin voi kutsua parinsa omaan paikkaansa. Nyt kokemuksesta voi jakaa ajatuksia ja tunnelmia niin vähän tai paljon kuin itsestä tuntuu. Harjoitus voidaan myös käydä läpi ryhmässä. Käykää jokaisen mielipaikassa fiilistelemässä ja kuuntelemassa millainen kokemus mielipaikka oli. Muista kiireettömyys. Metsässä ajan merkitys häviää. On lupa nauttia ja rentoutua!





**TIETOA PUUTARHATERAPIASTA JA-  
TOIMINNASTA**

<http://www.nicehouse.fi/terveys/mieli/puutarha.htm>

<http://www.kookas.fi/articles/read/3186>

<http://www.nuortenystavat.fi/file.php?fid=195>

Korpela, Elli  
Kasvien vaikutus ihmisten hyvinvointiin  
Kandidaatintutkielman tiivistelmä : Helsingin yliopisto , soveltavan biologian laitos, puutarhatiede

Nikkilä, Kalervo  
Puutarhaterapiaopas : puutarhaterapia -opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi  
[Ulvila] : [K. Nikkilä], 2003

Rappe, Erja  
Puisto, puutarha ja hyvinvointi  
Helsinki : Viherympäristöliitto, 2003 (Jyväskylä : Gummerus)  
Viherympäristöliiton julkaisu, ISSN 1238-8734 ; 28

Möjligheternas trädgård : en trädgård för

alla / [huvudredaktör: Kerstin Sandberg, redigering: Lasse Lindgren, formgivning: Louise Turlock]  
Stockholm : Utbildningsradion , 2000

Nikkilä, Kalervo  
Siemenestä taimeksi - kukasta hedelmäksi : kasvun ihmeen näkeminen ja kokeminen osa puutarhaterapeuttisia kokemuksia  
[Pori] : [K. Nikkilä] , 2000

Mielekkästä elämää puutarhassa : Invalidiliiton mielekkään elämän projekti  
Lahti : Invalidiliiton Sopeutumisvalmennuskeskus , 1998

Puisto, puutarha ja ihmisen mieliala : 2. seminaari / Aino-Maija Evers (toim.)  
[Helsinki] : Helsingin yliopisto, kasvitutkimuslaitos, 1998  
Puutarhatieteen julkaisuja, ISSN 1236-603X ; 33

Lewis, Charles A.  
Green nature/human nature : the meaning of plants in our lives  
Urbana : University of Illinois Press , cop. 1996



Puisto, puutarha ja ihmisen mieliala / Aino-Maija Evers (toim.)  
[Helsinki] : Helsingin yliopisto, kasvintuotantotieteen laitos, 1996  
Puutarhatieteen julkaisuja, ISSN 1236-603X ; 29

## RISU,- JA HAVUTÖITÄ

<http://risusydän.blogspot.fi/2009/03/kransseja-ja-ohjeita-risuverstaalta.html>

<http://www.luontomummo.com/Enkelit.html>

<http://jaanan-kasityot.info/>

<http://www.koiramaenpajutalli.fi/pajuintfo.html>

[http://perhekerho.net/piha/pajunpunonta\\_pajukehikko\\_ruukkuun.htm](http://perhekerho.net/piha/pajunpunonta_pajukehikko_ruukkuun.htm)

<http://annimannin.blogspot.fi/p/pajutyot.html>

Rinne, Tiina 2005  
Kauneimmat pajutyöt ja muita ideoita metsän puista

## YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA

Ketola, M. 2010. [Viherympäristö sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tukena : Vuorovaikutteisuus osana Metsäkylän ratsastuskeskuksen ympäristön suunnittelua.](#) Opinnäytetyö. Hämeen ammatti-

korkeakoulu, maisemasuunnittelun koulutusohjelma

- Takala, L. 2008. [Nuoret elinympäristönsä suunnittelijoina.](#) Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu, ympäristötekniikan koulutusohjelma.

Wessman, M. 2009. [Affektin säätelykeinot - käytön useus, yhteys koettuun terveyteen sekä mielipaikan asema säätelykeinojen joukossa.](#) Pro gradu. Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

Susipolku, R. 2008. [Jokapäiväisen luonto- ja kaupunkiympäristön vaikutus emotioneihin ja elpymiselämyksiin.](#) Pro gradu. Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

Mäkinen, S. 2009. [Mielipaikkakäyntien yhteys elpymiseen, koettuun terveydentilaan, koettuihin terveysoireisiin ja elämäntyytyväisyyteen.](#) Pro gradu. Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

Hakamäki, T. 2010. [Luontoikkunanäkymä on yhteydessä hyvinvointiin 15-34-vuotiailla.](#) Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

Salonen, Kirsi 2010  
Mielen luonto. Eko ja ympäristöpsykologian näkökulma

## **MUUT LUONTOMATERIAALIT**

### **LUONTO/KIERRÄTYSASKARTELUA**

<http://www.amaia.com/lista.htm>

### **PERINNE JA KULTTUURI**

Ruokakulttuuria

[http://edu.parnet.fi/lukio/pdf/ruokakulttuuri\\_tiny.pdf](http://edu.parnet.fi/lukio/pdf/ruokakulttuuri_tiny.pdf)

<http://www.luovutettukarjala.fi/perinne/ruoka/ruokaperinne.htm>

<http://www.ruokaohje.fi/alasivut/perinneruoka.php>

<http://www.esmetex.fi/kasityoideat.html>

<http://blog.risulintu.net/?cat=4>

<http://www.martat.fi/>

### **ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA**

Green Care Finland Ry

<http://www.gcfinland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Kallio Salla ja Rintamaa Johanna  
Koira mukana lastensuojelussa

[http://sennenkoirat.net/site/assets/files/misc/hali-berni\\_ont\\_kallio\\_rintamaa.pdf](http://sennenkoirat.net/site/assets/files/misc/hali-berni_ont_kallio_rintamaa.pdf)

Mattila- Rautiainen Sanna (toim.)2011  
Ratsastusterapia

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry.

<http://www.hevostoiminta.net/>



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Koivikon Tukikedit Oy
Toimeksiantajan edustaja:	Kirsi Nenonen
Osoite:	Koivikontie 6 82130 Puhos
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	Kirsi.Nenonen@koivikon.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Savon alueen koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1000035 Jenni Pölonen
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	jenni.polonen@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Tukee opiskelijaa antamalla työhön tarvittav tietoa ja avua toiminnalliselle osuudelle. Toimeksiantaja vastaa materiaalikuluista.	
Opiskelijan sitoumukset	
Laatii toiminnallisen opinnäytetyön, jonka kesto on opas.	

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t):	Päivi Pukuri & Tommi Kinnunen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 29.3.2012	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Jenni Pölonen Jenni Pölonen
Päiväys 29.3.2012	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Kirsi Nenonen Kirsi Nenonen

