

Crista Heikkilä, Essi Koskinen & Satu Palohuhta

GREEN CARE –MENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN KUNTOUTUMISPROSESSISSA

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus
Helmikuu 2022**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Helmikuu 2022	Tekijä/tekijät Crista Heikkilä, Essi Koskinen & Satu Palohuhta
Koulutus Sosiaalialan koulutus, Sosionomi (AMK)	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
Työn nimi GREEN CARE –MENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN KUNTOUTUMISPROSESSISSA		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski	Sivumäärä 36 + 2	
Työelämäohjaaja Siru Lahti		
<p>Tämä opinnäytetyö tarkastelee Green Care -menetelmien hyödyntämistä kuntoutumisprosessissa.</p> <p>Tarkoituksena oli selvittää Green Care - ja eläinavusteisten menetelmien hyödynnettävyys ja sovellettavuus asiakastyössä yksilö- ja ryhmänohjaustilanteissa. Tavoitteena oli kuvata näiden työmenetelmien käyttöä sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen, ja se toteutettiin yhteistyössä Kokkolan ensi- ja turvakodin Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen kanssa. Lopputuotoksena oli opinnäytetyön tekijöiden vetämä luontokokemuspolku, joka toteutettiin 5.1.2022. Luontokokemuspolku sijoittui Kesäkotia Metsolan pihapiiriin ja se koostui 8 rastista, jotka keskittyivät luonnon tuomiin hyvinvointivaikutuksiin. Eläinavusteiset työmenetelmät toteutettiin mukana olleen koiran kanssa. Palautteenkeruussa käytimme konkreettista risut ja ruusut -menetelmää.</p> <p>Luontopolulle kutsuttiin 10 aikuissosiaalityön asiakasta, joista yksi osallistui tapahtumaan. Lisäksi päivään osallistui Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen projektipäällikkö Siru Lahti. Luontokokemuspolun lisäksi tilaajan käyttöön jäi 27 erilaista luontoaiheista rastikorttia hyödynnettäväksi asiakastyössä jatkossa.</p> <p>Luontokokemuspolku – tapahtuman jälkeen esiin nousivat Green Care -menetelmien ja eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuudet ja niiden hyvä soveltuvuus asiakastyöhön sosiaalialalla. Toiminta lisäsi kaikkien osallistujien hyvinvointia; sekä asiakkaiden että työntekijöiden.</p> <p>Green Care -toiminnan ja eläinavusteisten menetelmien hyödyntäminen asiakastyössä lisää osallistumista, edistää fyysistä ja henkistä terveyttä. Se myös mahdollistaa kokemuksellisen ja vaihtoehtoisen tavan tukea kuntoutumisprosessia.</p>		
Asiasanat green care, eläinavusteisuus, ekopsykologia, kuntoutuminen, sosiaalinen kuntoutuminen, toiminnallinen opinnäytetyö, voimaantuminen, voimavarakeskeisyys		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date February 2022	Author Crista Heikkilä, Essi Koskinen & Satu Palohuhta
Degree programme Bachelor of Social Services		
Name of thesis GREEN CARE METHODS IN THE PROCESS OF REHABILITATION		
Centria supervisor Leena Raudaskoski	Pages 36 + 2	
Instructor representing commissioning institution or company Siru Lahti		
<p>This thesis studied the use of Green Care – methods in the process of rehabilitation.</p> <p>The purpose was to find out how Green Care and animal-assisted methods can be used and applied to working with customers as individuals and groups. The aim was to illustrate the using of these methods from the perspective of health care and social services.</p> <p>The thesis was functional and it was carried out in association with the refuge of Kokkola and their project Love and actions Green Care. The Final output was a nature experience trail which was organized 5.1.2022. The trail was executed at the courtyard of Summer house Metsola and it was instructed by the authors of this thesis. It included 8 task points that made good use of nature’s wellness effects. Animal assistant method was implemented using a dog. Participants were allowed to give feedback simply by giving roses or sticks into a bucket.</p> <p>The invitation to the nature experience trail was sent to 10 customers of social work with adults. One of them took part in the event. Siru Lahti, the project manager of Love and actions Green Care plan participated also. Besides the nature experience trail the subscriber was given 27 different nature topic cards to be used in customer work.</p> <p>The suitability and accessibility of Green Care and animal-assistant methods in customer work became evident after the event of nature experience trail. The activity increased well-being of the client and employees.</p> <p>The using of Green Care and animal-assistant methods in customer work increases involvement, improves physical and mental health. It also enables an experiential and alternative way to support the process of rehabilitation.</p>		

Key words

animal assistant, ecopsychology, empowerment, functional thesis, green care, rehabilitation, resource-centric, social rehabilitation

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 KOKKOLAN ENSI- JA TURVAKOTI RY	3
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	4
4 LUONTO KUNTOUTUMISEN TUKENA.....	6
4.1 Green Care	7
4.2 LuontoVoima	8
4.3 LuontoHoiva	9
4.4 Ekopsykologia.....	9
4.5. Voimaantuminen.....	10
4.6 Eläinavusteiset työmenetelmät	10
4.7. Sosiaalinen kuntoutuminen.....	12
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
5.1Aloitusvaihe	14
5.2Suunnitteluvaihe.....	15
5.3Esivaihe.....	16
5.4Työstövaihe	20
5.5Tarkistusvaihe.....	20
5.6Viimeistelyvaihe.....	21
5.7Valmis tuotos.....	21
6 LUONTOKOKEMUSPOLKU RASTIKORTIT	22
7 PALAUTE.....	25
8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	27
9 POHDINTA	31
LÄHTEET	35
LIITTEET	
LIITE 1. Luontoelämyspolulla käytetyt rastikortit	
KUVIOT	
KUVIO 1. Luonnon hyvinvointivaikutukset (mukailten Mielenterveystalo, Luonnon vaikutus hyvinvointiin).....	5
Kuvio 2. Opinnäytetyö prosessin eteneminen.....	13

KUVAT

KUVA 1. Koira työparina.....	10
KUVA 2. Esimerkki rastikortista.....	15
KUVA 3. Kutsu tapahtumaan.....	16
KUVA 4. Kartta tapahtumapaikasta.....	17
KUVA 5. Metsola lumipuvussa.....	18

1 JOHDANTO

Luonnon tuomia hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jo 1970-luvulta lähtien. Tuolloin Hollannissa syntyi käsite Green Care, joka rantautui sittemmin Suomeen. Green Care hyödyntää luontoa sosiaali- kasvatus- ja terveyspalveluiden tuottamisessa. Nykyihmisen elämänrytmissä on tunnistettavissa tietotulvaa, uupumista, virtuaalisen elämän ärsyketulvaa ja jatkuvan tarkkaavaisuuden ylläpitämisen tarvetta. Luontoympäristö on vastapainoisesti autenttinen, ja siellä oleilun terveysvaikutuksia on tutkittu laajalti. Luonnon elvyttäviä vaikutuksia ovat mm. tarkkaavaisuuden lisääntyminen, mielialan koheneminen, verenpaineen laskeminen, positiivisten tunteiden lisääntyminen ja elimistön puolustusmekanismien vahvistuminen. Luonnossa voi irtautua arjesta, rauhoittua, lumoutua ja kokea aistien herkistymistä. (Arvonen 2019, 14-19.)

Opinnäytetyön aiheena oli tarkastella Green Care –menetelmien ja eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksia kuntoutumisprosessissa. Niiden sovellettavuutta testattiin projektituotoisesti yhteistyössä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen kanssa. Tarkoituksena oli lisäksi toiminnan kautta tuottaa uutta tietoa menetelmien soveltuvuudesta valitun sosiaalialan asiakasryhmän kanssa työskentelyyn.

Lisäksi opinnäytetyön tilaajan käytettäväksi jäivät laminoidut tehtäväkortit, joita he voivat hyödyntää tulevaisuudessa yksilö- ja ryhmänohjaustilanteissa. Toiminnallinen osuus käsitti luontokokemuspolun suunnittelun, toteutuksen ja arviointivaiheen. Luontokokemuspolku toteutettiin 5.1.2022 Kesäkoti Metsolan pihapiirissä. Tapahtumaan osallistui opinnäytetyön tekijöiden lisäksi Rakkautta ja tekoja Green Care –hankkeen projektipäällikkö Siru Lahti.

Asiakasryhmäksi valikoitui Soiten Kokkolan aikuissosiaalityön asiakkaat. Vuonna 2019 alkunsa saaneen COVID-19-pandemian johdosta aiheutuneiden rajoitustoimien vuoksi pystyimme lähettämään kutsun vain rajatulle määrälle. Keski-Pohjanmaan alue oli taudin leviämisympäristössä, joten koronaturvallisuus huomioiden kutsu tapahtumaan lähetettiin kymmenelle henkilölle. Heistä paikalle tapahtumaan saapui yksi henkilö. Vaikka osanottajia olisi voinut olla enemmänkin, totesimme päivän päätteeksi tapahtuman olleen antoisa, rento ja turvallinen, ehkä osittain juuri pieneksi jääneen ryhmän ansiosta.

Päivän sisällöksi oli suunniteltu 8 erilaista pistettä, jotka sijoituivat Kesäkotia Metsolan pihapiiriin lapioituneen lumipolun varrelle. Lisäksi palautteenannolle oli järjestetty oma pisteensä. Päivän aikana muokkasimme toimintaamme niin, että muutimme reittiä helppokulkuisemmaksi ja suunniteltu eläimen tapaaminen muokkautui koiran jatkuvaksi läsnäoloksi osanottajan toiveesta. Päivä päättyi makkaranpaistoon nuotiolla, ja sen lomassa kerättiin myös vapaamuotoista palautetta osallistujilta. Lisäksi palautetta kerättiin konkreettisin risuin ja ruusuin, joita sai asettaa haluamansa määrän niille osoitettuun astiaan.

Luontokokemuspolun sisältöä suunnitellessamme käytimme monipuolisesi lähdekirjallisuutta liittyen Green Care –menetelmiin ja eläinavusteisiin menetelmiin. Otimme huomioon myös valikoidun asiakasryhmän tarpeet ja toimintakyvyn. Kaikkien rastien tavoitteena oli parantaa osallistujien toimintakykyä sekä lisätä ja auttaa tunnistamaan heidän voimavarojaan.

Tarkoituksena oli, että jatkossa tilaaja voi hyödyntää joko opinnäytetyön tekijöiden laatimaa valmista pakettia sellaisenaan tai muokata ja soveltaa sitä asiakasryhmän mukaan. Tilaajan toiveesta rastit suunniteltiin myös siten, että ne olisivat helposti toteutettavissa myös muissa toimintaympäristöissä. Rasteja suunniteltiin yhteensä 27, joista 8 valikoitui ohjattuun hetkeen. Kaikki rastikortit laminoitiin ja luovutettiin tilaajan käyttöön.

2 KOKKOLAN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Opinnäytetyömme työelämäkumppanina toimi Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n, Rakkautta ja tekoja Green Care -hanke. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. on lastensuojelujärjestö, joka kuuluu jäsenjärjestönä Ensi- ja turvakotien liittoon. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on perustettu vuonna 1999. Monialaisten ammattilaisten tahtotilan tuloksena syntyi yhdistys Kokkolan turvakotiyhdistys, turvaamaan lasten oikeuksia suotuisiin kasvuolosuhteisiin sekä ehkäisemään perheväkivaltaa. Kokkolan turvakotiyhdistys rekisteröitiin toukokuussa 1999 ja yhdistys liittyi valtakunnalliseen Ensi- ja turvakotien liittoon. (Ensi- ja turvakotien liitto 2022a.)

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n toimintaa ohjaavia arvoja ovat rohkeus, osallisuus, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja inhimillisyys. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. ylläpitää Kokkolassa ensi- ja turvakoti Ainaa, ensikoti Iidaa, avopalveluyksikkö Liinaa, kriisi- ja väkivaltatyöryhmä Väkevää ja vanhemmuuden tukiyksikkö Helmeä sekä koordinoi rikosuhripäivystyksen Kokkolan palvelupistettä.

Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen tavoitteena on tuottaa vahvistavaa luonto ja eläinavusteista toimintaa lapsille sekä aikuisille. Keski-Pohjanmaalla toimiva hanke on käynnistynyt vuonna 2021 ja se päättyy vuonna 2024. Hankkeen tavoitteena on luonto- ja eläinavusteisesti parantaa aikuisten ja lasten vuorovaikutustaitoja, toimintakykyä sekä voimavaroja. Hankkeen tavoitteena on myös, että vanhempien mentalisaatiokyky paranee sekä kiintymyssuhde vahvistuu. Käytännön toiminta on luonnossa sekä eläinten kanssa tapahtuvaa tavoitteellista, ammatillista ryhmä-, perhe- ja yksilötyötä. Hankkeen toiminta perustuu yhteisöllisyyteen sekä osallisuuteen. Hankkeen puitteissa on tarkoitus kokeilla erilaisia Green Care -menetelmiä sekä mallintaa soveltuvat toimintamuodot tavoitteiden saavuttamiseksi. Hankkeen kohderyhmän muodostavat lastensuojelun asiakasperheet, kriisistä toipuvat lapset ja aikuiset sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, joille tarjotaan koulutusta Green Care -menetelmien hyödyntämiseen omassa työssään. (Ensi- ja turvakotien liitto 2022b.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen kanssa yhteistyössä toteutetun opinnäytetyömme tavoitteeksi muodostui tuottaa ympäri vuoden käytössä oleva luontokokemuspolku Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:lle. Opinnäytetyömme tarve nousi esille työelämälähtöisesti kartoittaessamme työryhmämme kanssa mahdollisia yhteistyökumppaneita opinnäytetyöllemme. Totesimme keskustelussamme hankkeen työntekijöiden kanssa opinnäytetyöstämme, että luontokokemuspolun suunnittelu ja toteutus voisi olla käyttökelpoinen työkalu heidän tavoitteeseensa, joka on parantaa luonto- ja eläinavusteisesti sekä aikuisten että lasten vuorovaikutustaitoja, toimintakykyä ja voimavaroja. Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeella on suunnitteilla sekä toiminnassa useita erilaisia ryhmiä, mutta tämän tyyppistä toimintaa hankkeen puitteissa ei ole vielä suunniteltu.

Luontokokemuspolun alkuperäiseksi toteutusympäristöksi valikoitui luontevasti Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n kesäkotina Metsolan kaunis ulkoalue. Luontokokemuspolun tulisi olla käytettävissä ja muokattavissa eri ikäisille sekä erilaisille käyttäjäryhmille. Luontokokemuspolkumme materiaalien tulee olla käytettävissä, muokattavissa sekä sovellettavissa eri vuodenaikoina ja materiaaleja tulee voida käyttää myös muissa toimintaympäristöissä. Luontokokemuspolkumme tarkoituksena on tuottaa turvallisesti toiminnallisia sekä aistikokemuksellisia luontoelämyksiä erilaisille asiakasryhmille.

Opinnäytetyön valmiin toiminnallisen tuotoksen eli luontokokemuspolun tavoitteena oli mahdollistaa luontokokemuspolulle osallistujien toimintakyvyn paraneminen, kuntoutumisprosessin käynnistymisen mahdollistaminen sekä asiakkaiden omien voimavarojen lisääntyminen. Luonnon ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen merkitys on aina yksilöllinen ja merkityksellistä luontokokemuksen syntyemisessä on myös ihmisen omat aikaisemmat kokemukset elämässä ja hänen olemassa oleva luontosuhteensa.

Luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät tutkimusten mukaan ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti ja kestävät pitkään. Viime vuosikymmeninä yhteiskunnan muutokset ovat pikkuhiljaa heikentäneet luontosuhdettamme, erityisesti lasten ja nuorten luontosuhdetta. (Mielenterveystalo 2022.)

Luontokokemuspolkumme tukee osallistujien luontosuhteen vahvistumista sekä hyvinvoinnin lisääntymistä, koska luontokokemuspolulla mahdollistetaan osallistujien kokonaisvaltainen luonnon kokeminen sekä luontoelämykset asiakkaiden oman elämysmaailman kautta. Luontokokemuspolun sisältöä sekä käytettävien rastikorttien sisältöä voidaan muokata asiakkaille sopivaksi, huomioiden myös osallistujien yksilölliset voimavarat sekä mahdolliset fyysiset haasteet luonnossa liikkumisessa. Luontokokemuksia ja elämyksiä voi luontokokemuspolulla turvallisesti eikä osallistuminen vaadi osallistujalta erityisiä varusteita tai taloudellista panosta.

4 LUONTO KUNTOUTUMISEN TUKENA

Toiminnallisen opinnäytetyömme ja sen pohjalta tuotetun ympärivuotisen luontokokemuspolun sekä myös kuntoutumisen kannalta on hyvin oleellista se hyvinvointi, mitä luonto ja ympäristö meille tuottavat. Monien tutkimuksien mukaan luonnossa oleminen vaikuttaa eri ikäisten ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen hyvin laajasti. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkimuksienkin mukaan nähtävissä sosiaalisessa, psyykkisessä sekä fyysisessä hyvinvoinnissa.

Luonnossa vietetty aika voi siis parantaa ihmisen hyvinvointia. Esimerkiksi erään tutkimuksen mukaan negatiiviset tunteet sekä murehtiminen vähenevät heti luonnossa tehdyn kävelyn jälkeen, kun taas urbaanissa ympäristössä tehdyn jälkeen ei. (Bratman, Daily, Levy, & Gross 2015.)

Merkittäviä luonnon hyvinvointivaikutuksia (KUVIO 1) ovat mm. verenpaineen laskeminen, fyysisten oireiden katoaminen (esim. päänsärky voi kadota luonnossa olemisen seurauksena), stressin lieventyminen, mielialan koheneminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen. Luonnon aikaan saamia positiivisia vaikutuksia on myös sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Luontokuvat ja äänet voivat lievittää kipua ja kohentaa mielialaa. (Mielenterveystalo 2022.) Myös Suomi, Juusola ja Anundi esittelevät teoksessaan Vihreä hoiva ja voima (2016, 12-13.) monia erilaisia suomalaisia sekä kansainvälisiä tutkimustuloksia luonnon vaikutuksista hyvinvointiin.



KUVIO 1. Luonnon hyvinvointivaikutukset (mukaien Mielenterveystalo 2022)

Esimerkiksi myös vuonna 2013 Suomessa tehty tutkimus, jossa selvitettiin suojelualueilla käyntien vaikutuksia kävijöiden kokemaan sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, vahvistaa aiempien, muualla kuin suojelualueilla tehtyjen tutkimusten tuloksia luonnon elvyttävästä ja aktivoivasta vaikutuksesta. Luonnossa oleminen ja liikkuminen edistävät siis sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia ja jopa lyhytaikainen luonnossa käynti voi tuottaa terveyshyötyjä (Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio & Korpelainen 2014.)

4.1 Green Care

Suomalaisen Green Care -toimintatavan katsotaan olevan tavoitteellista luontolähtöistä toimintaa, jossa toiminnan tavoite on ihmisten hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Green Care -toimintamuotoja voidaan toteuttaa metsässä, puutarhassa, maatilalla ja puistoissakin, ja jotkin toimintamuodot soveltuvat myös sisätiloissa toteutettaviksi.

Green Care -käsite on esitelty Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2006, Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa (MTT). Vaikka Green Care on käsitteenä Suomessa varsin tuore, on Green Care -tyyppisellä toiminnalla maassamme kuitenkin pitkä historia.

Luonnolla ja luonnossa tapahtuvalla toiminnalla on ollut ja on edelleen merkittävä vaikkakin usein tiedostamaton osa suomalaisten hyvinvoinnille. Luontoon hakeudutaan omaehtoisesti virkistymään sekä saamaan voimaannuttavia kokemuksia. Luontolähtöisiä toimintamuotoja on pitkään käytetty osana sosiaalista kuntoutusta tai kasvatusta, ja Green Care -toimintatapa voidaan nähdä uutena tapana jäsentää luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa ja sille perustuvia palveluita. (Soini & Vehmasto 2014.)

Green Care -käsitteellä on tarkoitettu alun perin maatalouteen liittyvää hyvinvointia, niin sanottua hoivamaataloutta. Green Care -toimintatavan kolme peruselementtiä Suomessa ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö). (Soini & Vehmasto 2014.)

Green Care -toimintatavalle kolme perusedellytystä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care -toiminta jaetaan kahteen erilliseen toimintatapaan, joita ovat LuontoHoiva ja LuontoVoima. LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut eroavat toisistaan palveluiden järjestämistä vastuun, asiakasryhmien ja palveluntuottajien koulutusvaatimusten osalta. Yhteiset peruselementit LuontoVoimalle ja LuontoHoivalle ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. (Luke, THL & GCF ry 2018.)

4.2 LuontoVoima

LuontoVoiman palvelut ovat tavoitteellisia ja ohjattuja, luontoperustaisia hyvinvointi- kasvat- ja harrastuspalveluita. Palvelut ovat tarjolla kaikille ja palvelunkäyttäjä maksaa palvelunsa useimmiten itse. Palveluissa huomioidaan palvelun käyttäjien mahdollinen tuen tarve, joka voi vaatia erityisjärjestelyitä ja palvelut suunnitellaankin yksilöllisesti. LuontoVoiman toiminnot voivat olla myös kertaluontoisia tai lyhytkestoisia toimintoja. LuontoVoiman palveluiden tavoitteena on asiakkaiden yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.

Palveluiden tuottajan on tunnettava luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismit ja ohjaajalta edellytetään taitoja asiakkaan ohjaamisessa. LuontoVoiman palveluissa noudatetaan kunkin alan suosituksia ja säädöksiä. LuontoVoiman toimintatavassa tavoitellaan asiakkaan pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia asiakaslähtöisellä tavalla, erilaisten ohjauksellisin ja motivoinnin keinoja käyttäen, niin että asiakkaan luontokokemukset jatkuisivat ohjauksen jälkeenkin. (Luke ym. 2018.)

4.3 LuontoHoiva

LuontoHoivan palvelut ovat pääosin julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevia luontoperustaisia sosiaali- ja terveysalan palveluja. LuontoHoivan palvelut ovat tarkoitettu pitkäjänteiseen työskentelyyn erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa, jotka käyttävät kuntoutuspalveluita fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen tai ammatilliseen kuntoutukseen. LuontoHoivan palveluihin osallistumisen tavoitteena on asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukainen terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan vahvistuminen. LuontoHoivan palveluiden tuottaminen vaatii tuottajalta sosiaali- ja terveysalan koulutusta taikka yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Toimintaa toteutettaessa noudatetaan sosiaali- ja terveysalan lakeja ja säädöksiä. (Luke ym. 2018.)

4.4 Ekopsykologia

Ekopsykologia muodostaa keskeisen periaatteen kaikelle Green Care -toiminnalle. Ekopsykologian käsite on kehitetty psykologisen teorian ja käytännön suuntaus, joka on kehitetty alun perin Yhdysvalloissa. Ekopsykologiassa ihminen nähdään osana muuta luontoa. Ekopsykologisen käsityksen mukaan ihmisen ja luonnon hyvinvointi sekä mahdollinen pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Ekopsykologian tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa. (Green Care Finland 2022.)

Ekopsykologian näkökulmasta ihmisen psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin eivät vaikuta pelkästään synnynnäiset, fysiologiset ja sosiaaliset tekijät, vaan myös ympäristöllä, jossa ihminen elää, on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Ekopsykologian lähtökohtana on ajatus siitä, että jokainen ihminen tarvitsee luontoa voidakseen hyvin. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 29.)

Suomalainen ekopsykologia on Salosen (2005, 30–31) mukaan saanut alkunsa virallisesti vuonna 1998. Salonen toteaa teoksessaan, että ihminen on ekopsykologisen käsityksen mukaan erottamaton osa luontoa. Ekopsykologisen suuntauksen tavoitteena on ihmisen ja luonnon psyykkisen yhteyden palauttaminen. Ekopsykologiassa ollaan huolissaan ihmisen ja

luonnon psyykkisestä irrallisuudesta. Irrallisuuden kokemus on pitkälti aiheuttanut maailman ympäristöongelmat sekä psyykkisen huonovointisuuden. (Salonen 2005, 22.)

4.5. Voimaantuminen

Voimaantumisen käsitteellä tarkoitetaan ihmisen sisäistä prosessia, jolloin ihminen mm. löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä usein oppii myös enemmän omasta itsestään. Voimaantuneista ihmisistä heijastuu myönteisyys, joka on yhteydessä hyväksyvään ja luottamukselliseen ilmapiiriin sekä arvostuksen kokemiseen. (Verner 2022.)

Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Hyvinvointi syntyy ihmisessä hänen itsensä, läheistensä, elinympäristönsä ja yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Hyvinvointi on ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvää oloa.

Voimaantuminen ilmenee eri ihmisissä erilaisina ominaisuuksina, käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina. Voimaantuminen ilmenee aktiivisuuden ja toimintakyvyn lisääntymisenä. Voimaantuneen ihmisen voidaan katsoa kokevan, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä, tehdä päätöksiä sekä toimia tavalla, joka vahvistaa hänen elämäänsä. Voimaantuminen näkyy ihmisen elämässä mm. toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan, itsetunnon kohelemisena, oman elämän hallinnan kokemuksena sekä muutosprosessin hallinnan tunteena. (Tuomainen 2022.)

Siitonen (1999) määrittelee sisäisen voimaantumisen käsitteen olevan suomenkielinen vastine englanninkieliselle termille empowerment. Voimaantumisen katsotaan lähtevän ihmisen sisältä, ja yksilön voimaantuminen sisältää hänen yksilöllisen voimaantumisprosessinsa. (Siitonen 1999, 83.)

4.6 Eläinavusteiset työmenetelmät

Eläinavusteinen työskentely on yksi Green Care -menetelmien osa-alueista. Eläinavusteisia työmenetelmiä ovat mm. ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, kaverikoirat, kasvatus- ja kuntoutuskoirat, avustaja- ja opaskoirat sekä muu eläinavusteinen terapia ja toi-

minta. Näiden menetelmien avulla tuetaan asiakkaan toiminnallisen osallistumisen mahdollisuutta. Ne mahdollistavat kokemuksellisen tavan osallistua, ja niillä voidaan edistää asiakkaan terveyttä ja sosiaalista yhteyttä. (Kahilaniemi 2016, 17.)

Eläinavusteinen työskentely on ammattilaisen toteuttamaa työtä, jonka tavoitteena on tukea asiakkaan kognitiivista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Se on dokumentoitua ja tavoitteellista ja on osa kuntoutumisprosessia. Eläinavusteinen toiminta taas on vapaamuotoisempaa; esimerkiksi yksittäisiä vierailuja hoitolaitoksissa. Vuorovaikutussuhde eläimen kanssa vaikuttaa ihmiseen useilla eri positiivisilla tavoilla: se lisää molempien oksitosiinitasoa, edistää oppimista, auttaa kivunhallinnassa, laskee verenpainetta ja sykettä ja lisää luottamusta. Yleensä jo ensimmäisestä kontaktista alkaen on nähtävissä asiakkaan rentoutuminen. Esimerkiksi koiraa voi silitellä ja rapsuttaa ja sille voi jutella. Koiran reaktioiden avulla voidaan päästä keskustelemaan aiheista, joilla peilataan asiakkaan elämään. (Kahilaniemi 2016, 19-21.)

Viime vuosina on alettu yhä enemmän tiedostamaan koiran moninaiset käyttömahdollisuudet sosiaali- ja kuntoutustyön ammattilaisen apuna. Mikä sitten tekee koirasta niin ainutlaatuisen työparin? Koiran vaikutus on kokonaisvaltainen ja se voi parhaillaan vaikuttaa ihmiseen myönteisesti fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. (KUVA 1.) Näitä vaikutuksia ovat mm. asiakkaan liikkumisen lisääntyminen, itsetunnon koheneminen, jännityksen väheneminen, keskustelun alkuun pääseminen sekä osallistumisen ja ryhmäytymisen helpottuminen. (Latvala-Sillman 2018, 22.)



KUVA 1. Koira työparina

4.7. Sosiaalinen kuntoutuminen

Sosiaalihuoltolaissa määriteltiin vuonna 2014 ensimmäisen kerran sosiaalinen kuntoutus. Sillä tarkoitetaan sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön keinoin annettavaa tehostettua tukea asiakkaalle. Sen tavoitteena on mm. vahvistaa asiakkaan toimintakykyä, edistää osallisuutta ja torjua syrjäytymistä. Kunnat järjestävät sosiaalisen kuntoutuksen palvelut tarvelähtöisesti, sen sisältöä voivat olla esimerkiksi erilaiset toiminnalliset ryhmät, yksilöllinen psykososiaalinen tuki, työtoiminta ja vertaistuki. Tarvittaessa sosiaalisen kuntoutuksen kokonaisuuteen yhdistetään muut tarvittavat palvelut, kuten päihde- ja mielenterveyshoito. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.)

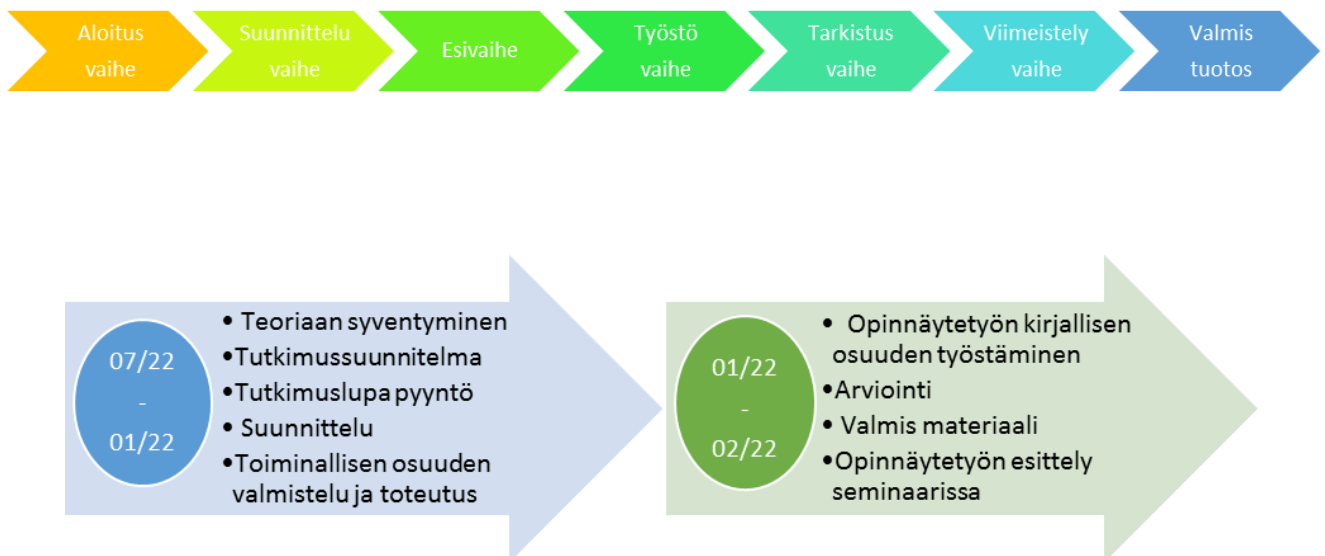
Sosiaalisen kuntoutuksen perustana toimii kokonaisvaltainen arvio asiakkaan kuntoutustarpeesta ja toimintakyvystä. Henkilöt, joiden toimintakyky on alentunut, voivat hyötyä sosiaalisesta kuntoutuksesta. Kuntoutuksen tarpeen kriteeri ei ole lääketieteellisesti todettu sairaus tai vamma, vaan henkilön toimintakyky on voinut alentua esimerkiksi äkillisen kriisin vuoksi, joka johtaa tuen tarpeeseen. Sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan vuorovaikutusta ja yhteiskunnallista osallistumista. (Ihalainen 2018, 6-7.)

Asiakaskohtaiset tavoitteet sosiaaliselle kuntoutukselle rakentuvat asiakkaiden haasteista niin, että ne asetetaan tavoitteen muotoon. Tavoitteiden tulee olla saavutettavia ja realistisia. Pidemmän tähtäimen tavoitteiden lisäksi on hyvä asettaa konkreettisia välitavoitteita, jotka tukevat kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen sisältö määritellään aina siitä lähtökohdasta, että asiakas on itse oman elämänsä asiantuntija. Luottamuksen syntyminen asiakkaan ja kuntoutuksen työntekijän välille edellyttää työntekijältä arvostavaa vuorovaikutusta, dialogisuutta, aitoa kuuntelua ja yksilöllistä kohtaamista. Kaiken työskentelyn kulmakivenä toimii voimavarakeskeisyys. Työskentelyssä tärkeää on toiminnallisuus ja yhdessä tekeminen sekä onnistumisen kokemukset ja elämänlaadun nostaminen. (Ihalainen 2018, 8-10.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii opastamaan, järjestämään, ohjeistamaan ja järkeistämään käytännön toimintaa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluvat toiminnallinen osuus sekä opinnäytetyön raportti, joka sisältää prosessin arvioinnin ja dokumentoinnin. (Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Päätaalo 2018.) Työelämäkumppanimme ja valikoimamme kohde-ryhmä määrittivät opinnäytetyömme toteutustavan.

Meidän toiminnallisessa opinnäytetyössämme oli toiminnallisena osuutena aikuissosiaalityön asiakkaille järjestetty luontokokemuspolku. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden myötä valmistuivat myös säänkestävät laminoidut helposti käytettävissä olevat rastikortit, jotka jäivät työelämäkumppanimme käyttöön tueksi Green Care - ja eläinavusteisten työmenetelmien sekä ympärivuotisten luontopolkujen toteuttamiseen. Ajallisesti opinnäytetyömme kesti heinäkuusta 2021 helmikuuhun 2022. (KUVIO2) Opinnäytetyömme eteni konstruktivistisen mallin mukaan (Salonen 2013).



KUVIO 2. Opinnäytetyö prosessin eteneminen

5.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyömme käynnistyi kesällä 2021. Työryhmämme muotoutui luontevasti yhteisen kiinnostuksemme pohjalta. Kiinnostuksemme kohteena ryhmällämme oli Green Care -menetelmien käyttö sosiaalialan työssä. Ryhmämme pohti heinäkuussa 2021 mahdollisia yhteistyökumppaneita opinnäytetyöllemme. Pohdinta johti kartoitukseen alueemme erilaisista sosiaalialan toimijoista sekä siitä, onko toimijoilla käytössä Green Care -menetelmiä työssään. Selvittäessämme erilaisia toimijoita alueella havaitsimme, että Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:llä oli käynnistynyt Rakkautta ja tekoja Green Care -hanke. Hankkeen tavoitteena on parantaa luonto- ja eläinavusteisesti sekä aikuisten että lasten vuorovaikutustaitoja, toimintakykyä ja voimavaroja. Työryhmänä koimme Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen sisällön mielenkiintoiseksi ja sisällöllisesti sellaiseksi, että voisimme selvittää Green Care -menetelmien käyttöä sosiaalialan työkentällä.

9.8.2021 otimme yhteyttä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n hankkeen projektipäällikköön ja kerroimme omasta tavoitteestamme opinnäytetyön aihealueeksi. Tiedustelimme myös, olisiko hankkeella tarvetta opinnäytetyölle, jonka sisällössä tutkitaan Green Care -menetelmien käyttöä sosiaalialan työssä. Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen projektipäällikkö selvitteli tarvetta opinnäytetyölle Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n yksikönjohtajan kanssa. 16.8.2021 työryhmämme sai tiedon, että opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen kanssa yhteistyössä.

Ensimmäisen yhteisen tapaamisen sovimme 31.8.2022 Metsolan kesäkodille. Yhteisessä tapaamisessa kävi ilmi, että Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen yhtenä tarpeena ja tavoitteena olisi tarjota ympärivuoden luonnonrauhaa, aistikokemuksia erilaisille asiakasryhmille sekä hyödyntää Metsolan kesäkodin ympäristöä ympäri vuoden.

Yhteisestä pohdinnastamme nousi esille ajatus Metsolan kesäkodin ympäristöön sijoittuvasta luontokokemuspolusta. Ympäri vuoden käytettävissä oleva luontokokemuspolku, joka olisi muunneltavissa myös erilaisiin ympäristöihin ja erilaisille asiakasryhmille. Työryhmämme jäsenet kokivat toiminnallisen toteutuksen mahdollisuuden sekä mielenkiintoisen aihealueen kiinnostavaksi opinnäytetyön aiheeksi.

Aloitusvaihe on kehittämishankkeen liikkeelle paneva voima. Aloitusvaiheeseen sisältyy tunnistettu kehittämistarve sekä kehittämistarpeesta muodostuvan kehittämistehtävän ja kehittämistehtävän toimintaympäristö sekä hankkeen toimijat. (Salonen 2013, 18.)

5.2 Suunnitteluvaihe

Salonen toteaa teoksessaan suunnitteluvaiheen sisällöstä, että suunnitteluvaiheessa tehdään hankkeesta kirjallinen suunnitelma. Kirjallisesta suunnitelmasta tulee ilmetä työn tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely. Kirjallinen suunnitelma tulee sisältää tiedot sillä tarkkuudella, kun ne työn tässä vaiheessa voi tietää. (Salonen 2018, 18.)

Suunnitteluvaiheessa työryhmällemme sekä Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen työntekijöille muodostui yhteinen tavoite, joka oli tuottaa materiaali ympäri vuoden käytettävissä olevaan luontokokemuspolulle. Hankkeen työntekijöiden toiveena oli, että luontokokemuspolun materiaali tulee olla hyödynnettävissä erilaisille asiakasryhmille ja materiaalin tulee olla sellaista, että sitä voidaan käyttää helposti eri vuodenaikoina. Oli tärkeää huomioida, ettei luontokokemuspolun ympäristöä tai luontoa muokata eikä vahingoiteta, vaikka sinne erilaisia toimintapisteitä luodaankin.

Keskustelimme loka-syyskuussa Teams-kokouksissa hanketyöntekijöiden kanssa erilaisista mahdollisuuksista toteuttaa luontokokemuspolku rasteineen. Päädyimme yhteisesti siihen, että työryhmämme suunnittelee Metsolan kesäkodin ympäristöön luontokokemuspolun, johon rastit merkitään laminoiduin kortein. Laminoituihin kortteihin päädyimme, koska ne ovat säänkestäviä ja ne on helppo kiinnittää ja poistaa luonnosta. Irrotettavat kortit ovat siirrettävissä myös luonnonmuotoja mukaillen ja laminoidut kortit on helppo säilyttää pienessä tilassa.

Luontokokemuspolun suunnittelussa oli tärkeää huomioida, että luontokokemuspolun tulee olla muokattavissa erilaisten asiakasryhmien käyttöön.

Rakkautta ja tekoja -hankkeen työntekijät antoivat meille mahdollisuuden suunnitella luontokokemuspolun koekäyttö valitsemallemme asiakasryhmälle. Heidän esittämiään asiakasryhmiä oli 4. Ensimmäinen kohderyhmä oli pikkulapsiperheet, joilla on vuorovaikutukseen, käyttäytymiseen ja jaksamiseen liittyviä ongelmia. Toinen kohderyhmä koostui pikkulapsiperheistä, varhaisnuorista ja nuorista, joilla on ongelmia päivärytmin ja arjenhallinnan kanssa.

Kolmas asiakasryhmä sisälsi aikuiset, joilla on elämähallinnan ongelmia, esimerkiksi päih-teet, väkivalta. Neljäs ryhmä koostui sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista, joille Green Care -menetelmät voivat toimia työkaluna heidän työssään.

Työryhmän yhteisen pohdinnan tuloksena syntyi päätös ensimmäisen käyttökerran asiakas-ryhmästä. Valitsimme kohderyhmäksemme kolmannen ryhmän, joka koostuu aikuisista, joilla on elämähallinnan ongelmia erilaisista syistä. Päätös perustui omaan ammatilliseen suuntau-tumiseen. Lisäksi näkemyksemme mukaan vastaavanlaista elämyksellistä toimintaa oli hyvin vähän tarjolla kyseiselle kohderyhmälle.

Suunnitteluvaiheessa työryhmämme keräsi tietoa erilaisista Green Care -menetelmistä sekä Green Care -toimintatavoista. Tietoa keräsimme käyttäen kirjallisuuslähteitä sekä hyödyntäen erilaisia verkkolähteitä. Tietoa jaoimme yhteisissä Teams-tapaamisissa sekä sähköpostitse. Teams-tapaamisissa teimme myös kirjallisen suunnitelman työn etenemisestä sekä työnjaosta työryhmän kesken. Lokakuussa laadimme tutkimussuunnitelman, jonka lähetimme Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n yksikönjohtajan hyväksyttäväksi. Tutkimussuunnitelmamme hyväksyttiin 16.11.2021.

5.3 Esivaihe

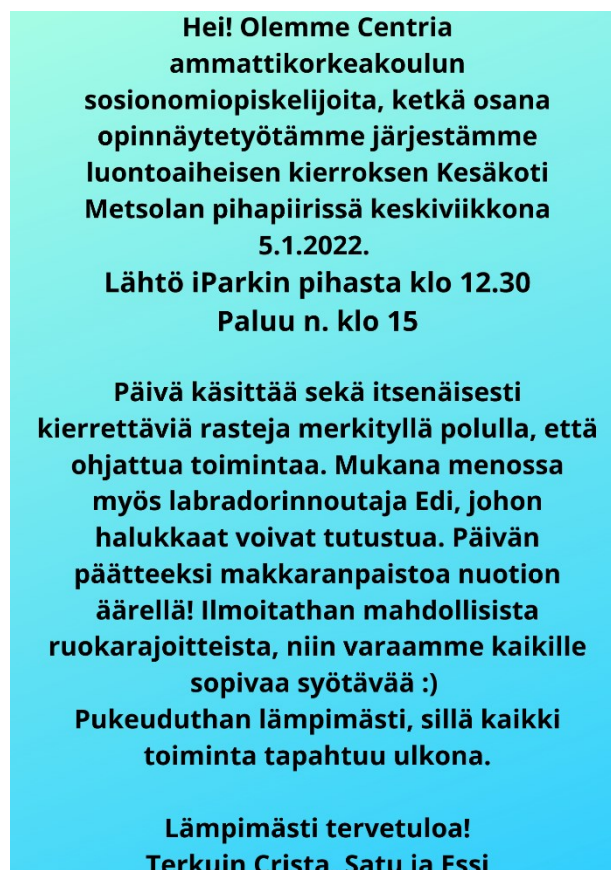
Tutkimussuunnitelmamme esittelimme Centrian opinnäytetyöseminaarissa 25.11.2021. Tutki-mussuunnitelmamme sisälsi teoreettisen viitekehyksen opinnäytetyöllemme. Lisäksi pereh-dyimme syvemmin Green Care -menetelmän eri osa-alueiden sisältöihin sekä Green Care -menetelmien kahteen erilliseen toimintatapaan, LuontoHoivaan ja LuontoVoimaan.

Pohdimme erilaisia mahdollisuuksia siihen, miten voisimme saada yhteyden mahdollisiin luon-tokokemuspolun käyttäjiin. Päädyimme tiedottamaan Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n eri toi-mintaryhmiä tulevasta luontokokemuspolustamme sähköpostitse. Selvitimme mahdollisia luontokokemuspolkumme muita käyttäjiä myös Soiten aikuissosiaalityön piiristä sähköpostitse jakamalla myös heille luontokokemuspolkumme esitteen. Arviomme, että talvinen ajankoh-tamme luontokokemuspolun toteuttamiseksi ei ole paras mahdollinen ja saattaa karsia tapah-tumaan osallistujia. Arviomme mukaan myös vallitseva COVID-19-pandemian tilanne Keski-Pohjanmaalla saattaisi vähentää osallistujamäärää.

Huomioiden asiakasryhmämme aloimme pohtimaan erilaisia rasteja ja niiden sisältöjä luontokokemuspolulle. Sovimme työryhmänä, että jokainen ryhmän jäsen suunnittelee vähintään 6 erilaista rastikorttia, joista sitten arviomme perusteella valitsemme yhteisesti käyttöömme ja asiakasryhmällemme soveltuvat rastikortit. Valitsimme yhteisesti suunnitelluista rastikorteista 8 korttia, joita käytimme luontokokemuspolun toteutuksessa.

Sovimme Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen projektipäällikön kanssa luontokokemuspolkumme testauspäiväksi 5.1.2022.

Laadimme Canva -sovelluksella kutsun, jossa kuvattiin päivän tapahtumat ja tarkoitus. (KUVA 3.) Kutsussa mainittiin myös, että tapahtumaan osallistuisi koira. Täten osallistujat voisivat halutessaan jättäytyä tapahtumasta, jos eivät esim. pitäisi koirista. Toisaalta se voisi innostaa halukkaita lähtemään mukaan, jos olisivat eläinten ystäviä. Kutsu lähetettiin kymmenelle aikuissosiaalityön asiakkaalle.



KUVA 3. Kutsu tapahtumaan

Ennen varsinaista tapahtumapäivää kävimme 3.1.2022 Kesäkoti Metsolan pihapiirissä valmistelemassa luontokokemuspolkua. Teimme syvään lumihankeen polun, joka kiersi pihapiiriä. Näkemämme perusteella suunnittelimme rastien paikat ja teimme lopulliset päätökset rasteista, joita tulimme tapahtumapäivänä käyttämään. Käynnin perusteella laadittiin myös kartta, johon oli merkitty rastit ja makkaran paistopiste (KUVA 4). Kartta laadittiin myös siitä syystä, että osallistujat voisivat halutessaan kiertää polkua itsenäisesti. Etukäteen ei ollut tiedossa, haluavatko osallistujat liikkua ryhmänä vai yksin.



KUVA 4. Kartta tapahtumapaikasta

Luontokokemuspolku järjestettiin talvisissa maisemissa Kesäkoti Metsolan pihapiirissä 5.1.2022 (KUVA 5). Opinnäytetyön tekijöiden lisäksi paikalla oli Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen projektipäällikkö Siru Lahti. Sää suosi meitä, etenkin kun otti huomioon edellisen päivän myräkän. Kutsun saaneista aikuissosiaalityön asiakkaista paikalle saapui yksi henkilö. Päivä alkoi toistemme ja Kesäkoti Metsolan esittelyllä.



KUVA 5. Metsola lumipuvussa

Lisäksi alussa oli pieni tutustumistehtävä, jossa osallistujat vastasivat esitettyihin luontoaiheisiin väittämiin kyllä tai ei. Tutustuminen kevensi tunnelmaa ja toi mukanaan vapautuneen avoimen mielen. Kerroimme suullisesti osallistujalle, että päivän kulusta kirjoitetaan opinnäytetyöhömme ja osallistujista kerrotaan niin, että heidän anonymiteettinsä säilyy.

Seuraavaksi jaoimme osallistujalle kartan, johon oli merkitty yhteensä 9 paikkaa. Niistä 6 oli harjoitteita, 1 eläimeen tutustuminen, 1 makkaranpaistopiste ja 1 palautteenantopiste. Alkuperäinen ajatuksemme oli, että osallistujat olisivat saaneet itsenäisesti kiertää kartan avulla rasteja. Osallistujia ollessa vain yksi kysyimme häneltä, kuinka hän kokisi mieluisaksi käydä rasteja läpi. Päädyimme siihen, että kiertäisimme rasteja yhdessä koko porukalla. Kaksi ensimmäistä rastia sijaitsivat kapean polun varrella talon lähetyvillä.

Käytyämme ensimmäisellä rastilla tiedustelimme osallistujien halukkuutta jatkaa seuraavalle rastille, sillä liikkuminen oli ajoittain haastavaa lumisessa maastossa. Päädyimme siihen, että hajaannuimme kahteen ryhmään. Koimme tärkeäksi, että kaikilla osallistujilla on hyvä ja turvallinen olo osallistua toimintaan. Osa jatkoikin tästä syystä rannan puolelle, jossa maasto oli tasaisempaa ja polku leveämpi.

Rasteilla liikkuminen onnistui rannan puolella hyvin. Mm. Kiteytä hetki -rastilla osallistujien kanssa pohdittiin sitä, kuinka harvoin tulee kuunneltua omaa hengitystään tai keskityttyä siihen. Keskustelua syntyi myös siitä, kuinka tärkeää on välillä pysähtyä kiireiden keskellä ja kuinka pysähtyminen tuottaa voimavaroja arkeen. Polkua kiertäessä keskustelimme myös siitä, kuinka luonnossa on paljon tuoksuja, ääniä ja elementtejä. Luonnossa oleskelu herätti myös mukavia muistoja lapsuusajoilta, kuten pilkkiretket isovanhemman kanssa.

Karttaan oli suunniteltu omaksi rastikseen tutustuminen Edi-koiraan. Koska osallistujia oli vain yksi, päädyimme kysymään, toivoisiko hän koiran mukaan ottamista koko päivän toimintaan. Hän kertoi odottaneensa koiran tapaamista, joten koira päästettiin vapaaksi ja siihen sai tutustua ja se sai tutustua paikalla oleviin ihmisiin. Koira oli valittu tehtävään harkiten, tietäen sen soveltuvan toimintaan. Koiran touhujen seuraaminen aiheutti iloa ja kirvoitti läsnäolijoita jakamaan muistojaan ja kokemuksiaan koirista.

5.4 Työstövaihe

Luontopolkumme toteutuksen jälkeen opinnäytetyössämme alkoi varsinainen kirjallisen osuuden sekä opinnäytetyön sisällön työstövaihe. Yhteydenpitoon työryhmämme kesken käytimme WhatsApp -keskusteluryhmäämme sekä käytimme Teams-palavereja tiedon jakamisen sekä keskustelun foorumina. Opinnäytetyömme työstämiseen käytimme tammi-helmikuun 2022.

Sovimme varsinaisen opinnäytetyön kirjoittamisen vastuualueista työryhmämme kesken. Opinnäytetyömme työstövaihe oli haastava ja sisälsi paljon pohtimista sekä keskustelua opinnäytetyömme sisällöstä. Työstövaiheessa syvensimme opinnäytetyömme teoriaosuutta sekä valitsimme opinnäytetyöhömmme tulevat kuvamateriaalit sekä kuvasimme varsinaisen toiminnallisen osuuden sujumisen. Salonen toteaa työstövaiheesta: työstövaiheessa aktivoituvat monet ammatilliset kvalifikaatiot kuten suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys sekä itsensä kehittäminen. Työstövaiheessa saatu ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat oleellisia kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittämisen näkökulmasta. (Salonen 2013,18.)

5.5 Tarkistusvaihe

Opinnäytetyömme ollessa työryhmämme mielestä valmis arvioimme vielä yhteisesti onnistumistamme Teams-palaverissa ja teimme mielestämme tarvittavia korjauksia opinnäytetyömme sisältöön. Palautimme työmme ohjaavalle opettajalle tarkistettavaksi 7.2.2022. Korjausehdotukset saatuumme tarkistimme työmme sisällön ja teimme tarvittavat korjaukset.

Opinnäytetyömme edetessä teimme itsenäisesti työryhmämme kesken tarkistusta jatkuvasti ja tarkistusvaihe sisältyi opinnäytetyömme kaikkiin vaiheisiin ja työstimme opinnäytetyömme sisältöä jatkuvasti. Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja palauttavat sen mahdollisesti takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 19). Saamamme palautteen mukaisesti palautimme työmme takaisin työstövaiheeseen ja teimme tarvittavat muutokset opinnäytetyöhömmme.

5.6 Viimeistelyvaihe

Opinnäytetyömme viimeistelyvaihe oli suhteellisen lyhyt sisältäen tarvittavan määrän rastikorttien tuottamista sekä opinnäytetyömme kirjallisen sisällön lopullisen tuottamisen. Rastikortit olivat jo valmiiksi suunniteltuina eikä niiden sisältöihin tarvinnut enää palata. Kirjallisen tuotoksen syntyminen vaati enemmän aikaa sekä voimavaroja, jotta valmiiseen tulokseen päästäisiin. Salonen toteaa teoksessaan: viimeistelyvaihe voi kestää yllättävän kauan, joten siihen on varattava aikaa. Myös vaiheen vaativuus tulee monelle yllätyksenä. (Salonen 2013, 18).

5.7 Valmis tuotos

Opinnäytetyömme valmistui helmikuussa 2022. Opinnäytetyömme tuotti Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeelle materiaalin luontokokemuspolulle. Materiaali on monikäyttöinen, sisältöiltään muokattavissa erilaisille asiakasryhmille sekä toteutettavissa erilaisissa ympäristöissä. Luontokokemuspolun rastien sisältöjen tavoitteena on vahvistaa osallistujien toimintakykyisyyttä sekä kasvattaa osallistujien voimavaroja. Luontokokemuspolku toteutettiin hyödyntäen Green Care -menetelmien luonnossa ja eläinten kanssa tapahtuvaa tavoitteellista, ammatillista ryhmä-, perhe- ja yksilötyötä.

6 LUONTOKOKEMUSPOLKU RASTIKORTIT

Opinnäytetyömme ideana oli toteuttaa ympärivuoden käytössä oleva luontokokemuspolku Metsolan kesäkodin ympäristöön niin, että luontokokemuspolun tehtäväkorttien tehtävät olisivat helposti toteutettavissa ja muokattavissa myös muussakin ympäristössä kuin alkuperäisessä toimintaympäristössä.

Pohdimme suunnitteluvaiheessa työelämän kontaktimme kanssa rastikorttien määrää sekä sisältöä. Yhteisesti päädyimme siihen, ettei rastikortteja saisi olla liian paljoa, muttei liian vähääkään. Päätimme yhteisesti, että luontokokemuspolun ensimmäisellä käyttökerralla meillä olisi käytössä kahdeksan rastikorttia. (LIITE 1.)

Luontokokemuspolun rastikorttien sisältöä pohtiessamme tulimme siihen tulokseen, että tuotamme luontokokemuspolun rastikortit sisällöllisesti niin, ettei rastikorttien tehtävien toteuttamiseen tarvita esineitä tai välineitä, vaan pelkät rastikortit riittävät. Luontokokemuspolun rasti merkitään reitille kortilla, joka voidaan sitoa vaikkapa puuhun reitin toteuttamisen ajaksi ja joka on myös helposti kerättävissä talteen seuraavaa käyttökertaa varten. Tämän valinnan teimme projektimme alkuvaiheessa, koska ensimmäisessä tapaamisessa Kokkolan ensi- ja turvakodin Rakkautta ja tekoja -hankkeen työntekijöiden tuli esille, että Metsolan kesäkodin ympäristö halutaan pitää mahdollisimman luonnonmukaisena. Luonnonmukaisuus ja luonnon kunnioittaminen on yksi luontoperustaisten toimintojen periaatteista.

Valmiita harjoitteita valitsimme 8. Valitsimme harjoitteet niin, että ne olisivat hyödynnettävissä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Näin rastien sisällöt ovat vaihtelevia. (KUVA 2.) Rastit sijoitettiin polun varrelle, joka kiersi Kesäkoti Metsolan talon ympäri ja päättyi lopulta rantaan.

Rastit etenivät seuraavasti:

1. *Kiinnity kaikilla aisteilla.* Pysähdyimme luonnon ääreen aistimaan ympäristön käyttäen kaikkia aisteja. Tavoitteena oli unohtaa arjen kiireet ja keskittyä aistimaan tämä hetki.
2. *Kehon kuulumiset.* Keskityimme kuuntelemaan, mitä keho meille viestii, hyväksyen sen kaikki tuntemukset. Tavoitteena oli arvostaa kehon kaikkia tuntemuksia.

3. *Kiteytä hetki.* Istahdimme ihaillemaan luonnon tuottamia kauniita asioita, kuten lumikiiteitä. Annoimme aikaa myös ajatuksille, joita ne meissä herättivät. Tavoitteena oli pysähtyä aistia luonnossa oleva kauneus ja sen pienet yksityiskohdat.
4. *Hetki puun kanssa.* Nojasimme suuren puun runkoon tuntien sen turvallisen ja lämpimän läsnäolon. Tavoitteena oli antaa mielelle sen kaipaama rauha ja luottaa puun vahvan rungon tukeen.
5. *Voimaa tulesta.* Hiljennyimme tulen ääreen katselemaan liekkejä ja aistimaan niiden tuomaa rauhaa. Tavoitteena oli ajatella tulesta saatavaa voimaa, jota tarvitsemme elämän haasteiden kohtaamiseen.
6. *Huokaisu.* Lyhyt rentoutumisharjoitus oli sijoitettu meren äärelle laiturin päähän. Tavoitteena oli keskittää ajatukset mielen ja kehon rentoutumiseen.
7. *Vietä hetki eläimen kanssa.* Mukanamme olleen Edi-koiran tapaaminen oli suunniteltu toteutettavaksi sovitulla paikalla, jolloin tapahtumaan osallistuneilla olisi mahdollisuus valita, haluaako tutustua koiraan lähemmin. Tavoitteena oli tarjota elämys eläimen kohtaamisesta ja sen tuottamasta ilosta.
8. *Makkaranpaisto.* Päivä huipentui makkaranpaistoon kodassa. Tavoitteena oli palkita osallistujat mukavasta yhteisestä päivästä ja kerätä samalla keskustellen suullista palautetta.
9. *Palaute.* Menetelmäksi valitsimme Risut ja Ruusut -tavan. Näin osallistujien oli mahdollista antaa palautetta myös konkreettisella, helpolla tavalla. Tavoitteena oli kerätä palautetta mahdollisimman monipuolisesti. Suullisen palautteen lisäksi halusimme tarjota helposti lähestyttävän tavan, jota osallistujien ei tarvitsisi jännittää.



KUVA 2. Esimerkki rastikortista

Varsinaiset kortit toteutimme käyttäen Canva -suunnitteluohjelmaa. Tähän päädyttiin mm. siitä syystä, että kortit ovat helposti muokattavissa verkossa. Opinnäytetyön tilaaja saa työn valmistuttua käyttöönsä linkin, jonka avulla he voivat esimerkiksi muokata ja tulostaa kortteja käyttöönsä. Rastikorttien toteuttaminen sekä suunnittelu oli koko työryhmämme yhteinen tehtävä. Jokainen työryhmämme jäsen tutustui erilaisiin luonnossa tehtäviin harjoitteisiin erilaisista lähteistä. Keräsimme materiaalit yhteiseen Canva -ohjelmiston kansioon, josta ne olivat koko työryhmän nähtävissä koko prosessin ajan.

Materiaalia oli saatavilla runsaasti, ja haasteeksi opinnäytetyön kannalta muodostuikin tehtävien rajaaminen sekä valitseminen. Rastikortteja valittaessa tuli huomioida korttien tehtävien muokattavuus sekä soveltuvuus erilaisten asiakasryhmien käyttöön.

Varsinaisen valinnan rastikorttien sisällöstä, teimme yhteisessä Teams-palaverissa. Valitessamme kortteja pyrimme huomioimaan vallitsevat sääolosuhteet niin, että korttien tehtävät olisi mahdollista toteuttaa.

7 PALAUTE

Järjestetty luontokokemuspolku päivä päättyi nuotion äärelle, jossa tarjolla oli makkaraa, mehua, kahvia ja keksejä. Nuotion äärellä käytiin keskusteluja mm. luonnon hyvinvointivaikutuksista ja pysähtymisen tärkeydestä. Keskustelimme myös siitä, että vaikka ryhmän koko jäikin tällä kertaa pieneksi, ei se ollenkaan haitannut päivän kulkua. Päinvastoin: pieni ryhmäkoko mahdollisti tasapuolisen osallistumisen keskusteluihin ja keskusteluja heräsi sopivissa määrin tilaisuuden ollessa intiimimpi ja luonteeltaan rento.

Palautetta toiminnasta saatiin ensin vapaamuotoisesti nuotion äärellä. Palaute oli hyvää: vastaavanlaista toimintaa kaivattiin lisää ja kehitysideoita esitettiin jatkoa ajatellen; mm. ryhmätaidetta toivottiin. Tunnelmia kuvailtiin hyviksi ja ulkona metsässä ajanviettoa virkistäväksi. Myös koiran läsnäolo sai kiitosta. Osallistujan vetäessä lelua kilpaa koiran kanssa, lelu tuhoutui palasiksi ja se aiheutti ilon hetkiä. Lopuksi palautetta kerättiin myös niin, että kahteen sakkoon oli asetettu toiseen ruusuja, toiseen risuja. Ohjeeksi osallistujalle annettiin antaa palautetta niin, että saa laittaa tyhjään astiaan ruusuja ja risuja siinä suhteessa, minkälainen kokemus päivästä jäi. Päivän ainut osallistuja antoi palautteeksi pelkkiä ruusuja, minkä perusteella päätelimme päivän olleen onnistunut.

Palautteenkeruumenetelmää valittaessa pyrimme löytämään sellaisen menetelmän, joka soveltuisi mahdollisimman hyvin kohderyhmälle. Joskus palautetta voi olla vaikea saada tai antaa, joten halusimme tarjota mahdollisimman yksinkertaisen tavan ilmaista tyytyväisyys/tyytymättömyys päivän päätteeksi. Palautteen keruun osalta vältimme tietoisesti sähköisiä tapoja, sillä koimme, että tilanteen luonteeseen ja luonnon keskellä olemiseen ei sopisi esim. älylaite. Näimme, että jatkamme luonnon tuomia hyvinvointivaikutuksia alusta loppuun saakka.

Tapahtuman jälkeen pyysimme työelämän ohjaaja Siru Lahdelta palautetta kirjallisena. Pyyksimme ja saimme palautteen sähköpostitse. Palautteessa Siru Lahti toi ilmi olleensa toteutukseen kaikkineen hyvin tyytyväinen ja kokonaisuuden vastanneen tarvettaan hyvin. Hän kertoi havainneensa työryhmän jäsenten keskinäisen työnjaon ja tekemisen sujuvan moitteetta. Kiitosta tuli myös asiakkaan huomioimisesta ja toiminnan muokkaamisesta siten, että päivän kulku oli kaikille mieluinen.

Palautteessa huomioitiin hyvin toteutuneet käytännön järjestelyt sekä päivän päättänyt makkarapaistohetki, joka oli onnistunut. Myös koiran läsnäolo sai kiitosta kaikkien osallistujien näkökulmasta. Etenkin asiakkaan näkökulmasta koiran osallistuminen päivään oli merkittävä tekijä: koiran touhut kirvoittivat useita hyviä keskusteluja eläinten tuomista hyvinvointivaikutuksista ihmiseen. Palautteen mukaan opinnäytetyö osoitti luonnon hyvinvointivaikutukset asiakkaan näkökulmasta.

8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimusprosessin luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tekemät tulkinnot vastaavat tutkittavan käsityksiä. Tutkimuksen luotettavuuden ratkaisee tuolloin tutkija itse, sillä hänen tekonsa, valintansa ja ratkaisunsa vaikuttavat luotettavuuteen. Opinnäytetyön tekstissä olemme perustelleet, mitä ja miten olemme päätyneet ratkaisuihin, sekä olemme arvioineet niiden tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta tavoitteiden kannalta. (Vilka 2015, 196-197.)

Tutkimusryhmän jäsenenä olemme olleet itse osa tutkittua toimintakulttuuria ja yhteisöä. Tutkijan roolin merkitys, yhteiskunnallinen asema, arvot, uskomukset ja poliittiset asenteet on hyvä asettaa tarkastelun alaiseksi arvioitaessa luotettavuutta. Arvovapaaksi tutkimuksen tekee sen läpinäkyvyys: tutkija paljastaa tutkimukseen vaikuttavat arvonsa. (Vilka 2015, 198.)

Toiminnallisen luontopolun rasteja suunnitellessamme meidän tuli käydä dialogia arvoista, jotka vaikuttivat valintoihimme. Tällä tavalla varmistimme rastien osalta niiden tarkoituksenmukaisuuden tavoitteita saavuttaaksemme. Tutkimuksen luotettavuutta arvioivat myös ulkopuoliset henkilöt, jotka tarkistivat prosessin toteutumisen.

Tutkimusetiikka kulki mukana aina ideointivaiheesta lopputulokseen saakka. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa kaikkiin toimijoihin, joita tutkimus kosketti. Heitä ovat oman ammattialan edustajat ja niiden sidosryhmät, tutkimuskohteet, toimeksiantajat ja suuri yleisö. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkija toimii vilpittömästi ja rehellisesti toisia tutkijoita kohtaan ja kunnioittaa toisten tutkijoiden saavutuksia ja työtä. Hyvää tieteellistä tutkimusetiikkaa noudattava tutkimustyö ei sisällä vilppiä tai piittämättömyyttä. (Vilka 2015, 41-42.)

Tutkimusryhmän etu tulee olla lähtökohtana toimintaa suunniteltaessa. Hyvässä tutkimustekstissä myös mainittava, mistä tiedon alkulähde on peräisin ja kuinka sitä on sovellettu tähän asti. Työelämään sijoittuvassa tutkimushankkeessa on hyvä valita valmis kohderyhmä kuten olemme opinnäytetyössämme tehneet. Tutkimuksessa on läpi prosessin varjeltava ja kunnioitettava toimeksiantajia ja tutkittavia. Tietoa tuottaessa on mietittävä, missä valossa tutkittavien antamaa tietoa esitellään. Osallistuvan havainnoinnin avulla saadun tiedon rapor-

toinnissa on tarkkaan harkittava, saattaako se asettaa tutkimuskohteen vihan, pilan tai halveksunnan kohteeksi. Tutkijan tulee varmistaa, ettei tutkittavien antamaa tietoa voida käyttää heidän itsensä tai toimi- ja ammattialojen haitaksi. (Vilka 2015, 45-46.)

Tutkimusetiikka edellyttää tutkijoita varmistamaan tutkimusaineiston säilyttämistä koskevat vaatimukset. Tähän liittyy mm. tutkittavien anonymiteetti. Erityisesti arkaluontoisia tutkimusaineistoja tulee säilyttää niin, etteivät ne joudu väriin käsiin missään vaiheessa prosessia, taikka sen jälkeen. Tutkittavia tulee tiedottaa siitä, että heitä tarkkaillaan toteutettavaa tutkimusta varten. Yhtenä keinona tähän oli laatia etukäteen tiedote kutsun muodossa, jossa kerroimme tilaisuuden luonteesta ja sisällöstä. Näin jokainen, joka ei halunnut tarkkailun kohteeksi, pystyi halutessaan olla osallistumatta tilaisuuteen. (Vilka 2015, 49-50.)

Mikäli tutkimuksessa tutkitaan ihmistä tai inhimillistä toimintaa, kuten opinnäytetyössämme tehtiin, on tärkeää myös sitoutua noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia ohjeita. "Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa" pitää sisällään esimerkiksi henkilötietoja koskevien tutkimusaineistojen käsittelyn periaatteita sekä ohjeita koskien annettavista tiedoista tutkimukseen osallistuville. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Ohjatessamme asiakasryhmää tuli meidän opiskelijoiden antaa kaikki oleellinen tieto luontokokemuspolkuun osallistujille siitä, mitä päivän aikana tulee tapahtumaan, ja varmistaa, että he ovat ymmärtäneet saamansa informaation. Osallistujat olivat herkässä ja mahdollisesti vaikeassa elämäntilanteessa olevia, jolloin tilaisuus oli arkaluontoinen. Meidän tehtävänämmä oli huolehtia siitä, että tutkittavien henkilöllisyydet eivät paljastu. Meidän tuli ajatella myös tutkittavia ja heidän etujaan: jo rastien suunnitteluvaiheessa meidän tuli kiinnittää huomiota tehtävien luonteeseen. Rastien tarkoituksena oli lisätä voimavaroja, ei repiä haavoja auki. Osallistuvan havainnoinnin keinoin saatua tietoa tuli julkaista harkiten niin, ettei osallistujien etu ole vaarassa. Hyödynsimme työssämme jo olemassa olevaa teoriaa ja tietoa Green Care -menetelmistä, jotka osoitamme lähdeviittein tekstissä.

Kun tutkimus toteutetaan hyvän tieteellisen käytännön mukaan, se voi olla eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja sekä sen tulokset uskottavia. Hyvälle tieteelliselle käytännölle on asetettu ohjeita, joita lait säätelevät rajoin. Näitä ohjeita tutkijayhteisöt noudattavat. Opetus- ja

kulttuuriministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on yhdessä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa laatinut tutkimuseettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä (HTK-ohje), jonka tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä sekä myös samalla varmistaa, että mahdolliset loukkausepäilyt voidaan käsitellä nopealla aikataululla, oikeudenmukaisesti sekä asiantuntevasti. HTK-ohjeessa tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen toteuttamista tutkimustoiminnassa sekä epärehellisyyden ja loukkausten tunnistamista ja torjumista tieteeseen kohdistuen kaikilla tieteenaloilla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimus- ja kehitystyössä niin tulosten tallentamisessa kuin myös niiden esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tärkeää on myös muiden tutkijoiden työn ja saavutusten oikein huomioon ottaminen ja asianmukainen viittaaminen, mikä ilmenee työssämme huolellisesti tehtyjen viittausten mukaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksessamme otimme suunnittelu-, toteutus-, ja raportointivaiheessa huomioon tutkimustyölle asetetut vaatimukset. Tarvittavat tutkimusluvut pyydettiin opinnäytetyöprosessin alussa työelämäkumppaniltamme. Rakkautta ja tekoja Green Care -hankkeen työntekijät pyrittiin pitämään ajan tasalla koko opinnäytetyö prosessin ajan.

Opinnäytetyön aikana pidimme huolen myös, että Green Care -toiminnan eettiset periaatteet sekä sosiaalialan ammattieettiset periaatteet toteutuvat. Green Care -toiminnan eettiset periaatteet näkyivät toiminnassa esimerkiksi luonnon arvostamisena, vastuullisena jokamiehenoikeuksia kunnioittavana toimintana sekä luontokokemuspolun yhteydessä mukana olleen eläimen kunnioittamisena. (Suomi, Juusola & Anundi, 2016, 98-100).

Sosiaalialan ammatillisen työn keskeiset eettiset periaatteet ja ammattietiikan lähtökohdat ovat sosiaalinen oikeudenmukaisuus, ihmisoikeudet ja ihmisarvo (Ammattietiikan perusta 2017, 7). Ammatillisuutta huomioiden annoimme testiryhmän osallistujille selkeästi tietoa järjestetyn toiminnan sisällöstä ja tavoitteista. Sovelsimme myös menetelmiä järjestetyn polun aikana niin, että ne sopivat yksilöllisesti osallistujille tarpeet ja toimintarajoitteet huomioiden. Otimme huomioon sen, että hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. osallisuuden sekä

kokemuksellisuuden kautta. Kunnioitimme myös ihmisen oikeutta itsenäiseen päätöksentekoon. Kohtelimme osallistujiamme tasavertaisesti ja kokonaisvaltaisesti heidän elämäntilanteistaan, iästään, uskonnostaan, kulttuuristaan, sukupuolestaan, roduistaan, vakaumuksistaan, mielipiteistään ja asemistaan riippumatta. Tietojen luovuttamisen suhteen noudatimme tietosuojaa koskevaa lainsäädäntöä. Kuvaamiseen ja palautteen keräämiseen pyydettiin asianomaisilta luvat. (Suomi, Juusola & Anundi 2016.)

Luotettavuuden suhteen voimme todeta, että mikäli olisimme saaneet luontokokemuspolulle enemmän osallistujia sitä testaamaan, olisivat havainnot sekä saatu palaute voineet olla luotettavampia. Vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta saadut havainnot ja palaute vahvistivat aiempien tutkimuksien tuloksia luonnon antamista hyvinvointivaikutuksista. Saadun palautteen perusteella koimme myös, että tämänkaltainen toiminta tarjosi osallistujilleen sosiaalista hyvinvointia, osallisuuden tunnetta, elämyksiä ja kaivattua rauhoittumista luonnon keskellä. Sosiaalisen kuntoutumisen näkökulmasta tällainen toiminta voisi toimia hyvin tukena kuntoutumisprosessissa.

9 POHDINTA

Sosiaali- ja terveysalalla tärkeitä asioita ovat ihmisen yksilöllisyys ja kokonaisvaltaisuus ja se onkin hyvä pitää mielessä myös suunnitellussa toimintaa, jossa mukana ovat Green Care -menetelmät, eläinavusteiset menetelmät sekä luonto. Parhaassa tapauksessa käytetyt menetelmät ja harjoitteet tuovat osallistujalle siinä määrin hyvinvointivaikutuksia ja hyvää oloa, että hän itse oppii ja omaksuu menetelmät ja harjoitteet käytettäväksi omassa arjessaan ja näin ollen pystyy käyttämään myös itsenäisesti luontoa hyvinvointinsa tukemiseen. On kuitenkin muistettava, että kaikki eivät ole sellaisia, jotka viihtyvät luonnossa. Esimerkiksi on ihmisiä, jotka pelkäävät hyönteisiä, eivätkä sen vuoksi pysty rauhoittumaan laisinkaan luonnossa ollessaan.

Green Care -menetelmien monimuotoisuus antaa kuitenkin mahdollisuuksia myös tällaisissa tilanteissa ja tärkeässä osassa on myös ohjaajan rooli. Green Care -menetelmien vaikuttavuudesta on paljon näyttöä ja sen vuoksi olisi hyvä, että Green Care -menetelmien käyttöön koulutettaisiin jatkossakin työkentille osaajia, jotta niitä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi juuri kuntoutumisen tukena LuontoHoiva- sekä LuontoVoima- palveluina. (Green Care Finland 2022.)

Suomessa voidaan sanoa, että luonto on lähellä. Se on kaikkien käytettävissä hyvinvointivaikutuksineen, ja siksi olisikin hyvä, että ihmiset tiedostaisivat luonnon tarjoamia mahdollisuuksia esimerkiksi rauhoittumiseen ja stressin lieventämiseen. Tälläkin hetkellä Suomessa vallitseva COVID-19-pandemia on tuonut mukanaan ahdistusta, epävarmuutta ja stressiä. Luonto on paikka, johon voi esimerkiksi perheen kesken tai yksin mennä vallitsevista rajoituksista huolimatta rauhoittumaan ja nauttimaan sen tarjoamista mahdollisuuksista.

Meille tekijöille opinnäytetyön yksi merkittävistä hyödyistä oli prosessin tuoma ammatillinen kasvu ja kehitys. Myös teoreettinen tietopohja Green Care -toiminnasta ja kuntoutumisprosessista yleisesti vahvistui opinnäytetyön prosessin edetessä. Toiminnallinen osuus kiteytti hyvin teoriasta opitun tiedon käytäntöön. Itse oppijoina koimme toiminnallisen tekemisen olevan merkittävä osa ilmiön haltuun ottamisessa.

Toiminnallisen opinnäytetyömme prosessin edetessä pyrimme huomioimaan koko prosessin ajan sosionomin osaamisen kompetenssit. Sosionomin (AMK) kompetenssit voidaan jakaa kuuteen ydinosaamisen osa-alueeseen. Osa-alueita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Arene 2022.)

Sosiaalialan eettisen osaamisen huomioimme opinnäytetyössämme suunnittelemalla luontokokemuspolun toiminnot sekä rastit niin, että mahdollisimman erilaiset asiakkaat voivat hyötyä ja käyttää luontokokemuspolkua tasa-arvoisesti. Teimme moniammatillista yhteystyötä työelämän edustajien kanssa suunnitteluvaiheessa. Opinnäytetyömme prosessin aikana pohdimme asiakkaiden tasa-arvoisuuden toteutumista erilaisista näkökulmista. Esimerkiksi pyrimme huomioimaan erilaisten asiakkaiden ihmisarvon, asiakkaiden erilaiset toimintakykytyydet ja osallistumisen mahdollistumisen sekä asiakkaiden voimavarat. Pohdimme työryhmämme sekä työelämän kontaktien kanssa asiakkaiden erilaisia elämäntilanteita sekä sitä, kuinka voisimme mahdollistaa asiakkaille miellyttävän ja elämyksellisen luontokokemuksen.

Asiakastyön osaamisen ydinkompetenssi tulee esille työssämme siinä, että meillä työryhmän jäsenillä ei ollut tietoa siitä, millaisen asiakasryhmän saisimme kokeilemaan luontokokemuspolkuamme. Vasta luontokokemuspolkumme testipäivänä saimme tutustua osallistujiin. Toimimme tilanteessa luoden vuorovaikutussuhteen asiakkaisiin sekä teimme luontokokemuspolun suhteen viimehetken muutoksia niin, että asiakkaiden osallistuminen oli mahdollista kaikille. Testipäivänä oli satanut huomattava määrä lunta, ja kaikille paikalla oleville asiakkaille ei olisi ollut mahdollista osallistua luontokokemuspolkuun, jollemme olisi tehneet viimehetken muutoksia reitin toteuttamiseen.

Luontokokemuspolkumme tähtäsi positiiviseen muutokseen asiakkaiden elämys- ja kokemusmaailmassa. Saamamme palautteen perusteella luontokokemuspolku koettiin positiivisena sekä voimaannuttavana kokemuksena. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen tulee toiminnallisessa opinnäytetyössämme siten, että huomioimme luontokokemuspolkumme toteuttamisessa erilaisissa verkostoissa työskentelyn mahdollisuudet ja eri ulottuvuudet. Erilaisia verkostoja hyödynsimme esimerkiksi mahdollisten asiakasryhmien kartoittamisessa.

Työskentelyssämme huomioimme myös palveluiden sovittamisen asiakkaiden sekä työryhmän tilanteeseen ja voimavaroihin. Sosiaalialan kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaamisen näkökulman huomioimme opinnäytetyömme toteutuksessa siten, että opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa asiakkaille osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksia. Työskentelymme tähtäsi asiakkaiden syrjäytymisen ehkäisemiseen toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen. Pyrimme työmme toteuttamisessa siihen, että asiakkaat voivat osallistua toimintaan omana itsenään sekä kokea voimaantumisen kokemuksia.

Sosiaalialan tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen huomioimme työssämme tuottamalla Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:lle uuden ja monikäyttöisen työkalun erilaisten asiakkaiden ja asiakasryhmien käyttöön. Sosiaalialan työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamisen osa-alue huomiotiin työssämme niin, että meillä työryhmänä oli vastuu toiminnallisen luontokokemuspolun suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä valmiin materiaalin valmistamisesta Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n käyttöön.

Tärkeää olisi tällaisia luontokokemuspolkua suunnitellessa tuntea se kohderyhmä, jolle sitä ollaan toteuttamassa. Tällöin voisi suunnitellulla toiminnalla motivoida jo kutsussa ihmisiä lähtemään luontoon. Esimerkiksi jos tiedossa on, että osallistujissa on eläinrakkaita ihmisiä, kutsussa voisi mainita eläimen läsnäolon, mikäli tarkoituksena on käyttää eläinavusteisia työmenetelmiä.

Mikäli tietoja osallistujista ei ole kuten opinnäytetyössämme järjestetyssä luontokokemuspolussamme tai järjestettävä tapahtuma on avoin, on hyvä valita neutraaleja menetelmiä ja tehtäviä käytettäväksi ja huomioitava myös esteettömyys ja mahdolliset osallistujien rajoitteet toiminnassa. Avoimet tapahtumat sekä tilanteet, joissa ei ole mitään tietoja osallistujista, asettavat omat haasteensa. Niissä ohjaajalta vaaditaan hyvää ongelmanratkaisutaitoa ja muuntautumiskykyä. Tällainen tilanne meillä oli esimerkiksi myös toteutetun luontokokemuspolun aikana.

Opinnäytetyömme tilaaja työelämäkumppani toivoi, että luontokokemuspolku olisi käytettävissä vuoden ympäri. Luontokokemuspolkua tulee voida käyttää itsenäisesti yksilö- ja ryhmänohjaustilanteissa. Luontokokemuspolun muunneltavuus eri kohderyhmille ja sen mahdollinen käytettävyyys muussa kuin Kesäkotia Metsolan ympäristössä oli myös tärkeä tekijä työn

toteutuksessa. Tehtyihin laminoituihin säänkestäviin kortteihin on koottuna erilaisia harjoitteita, joista voi jatkokäyttöä ajatellen poimia valikoidulle kohderyhmälle sopivia harjoitteita ohjattuihin sekä itsenäisesti suoritettaviin luontokokemuspolkuihin tai muihin luontohetkiin. Tehtävät tehtävät kortit sopivat käytettäväksi missä vain luontoympäristössä. Koimme, että pystyimme täyttämään työelämä kumppanimme toiveen koskien luontokokemuspolkua.

LÄHTEET

Ammattietiikan perusta. 2017. Teoksessa A. Heikkinen (toim.) *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilöstön eettiset ohjeet*. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Saatavissa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>. Viitattu 17.1.2022.

Arene. 2022. *Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren*. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportti/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428. Viitattu 1.2.2022.

Arvonen, S. 2019. *Metsämieli - Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*. 2. painos. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Bratman, G., Daily, G., Levy, B. & Gross, J. 2015. *The benefits of nature experience: Improved affect and cognition*. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204615000286?via%3Dihub>. Viitattu 14.1.2022.

Ensi ja turvakotien liitto. 2022a. *Yhdistys*. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolansijaturvakoti/yhdistys/>. Viitattu 10.1.2022

Ensi ja turvakotien liitto. 2022b. *Hankkeet*. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolansijaturvakoti/ajankohtaista/hankkeet/#1623321357746-30058baa-ba77>. Viitattu 10.1.2022

Green Care Finland. 2022. *Menetelmät*. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care/-menetelmät/>. Viitattu 17.1.2022.

Ihalainen, J. 2018. *Sosiaalinen kuntoutus – kuvailuja ja käytäntöjä*. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153812/opinnaytetyo_jenni_ihalainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 21.1.2022.

Kahilaniemi, E. 2016. *Eläinavusteinen interventio – asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin*. Tampere: Voimatassu Ky.

Kaikkonen, A., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014. *Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista*. Metsähallitus. Saatavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>. Viitattu 10.1.2022.

Latvala-Sillman, P. 2018. *Työparina koira*. Helsinki: Sanasilta Oy.

Luke, THL ja GCF ry. 2018. *Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laa- tutyökirja*. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 9.1.2022.

- Mielenterveystalo. 2022. *Luonnon vaikutus hyvinvointiin*. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaiutus_hyvinvointiin.aspx. Viitattu 12.1.2022.
- Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018. *Toiminnallisen oppinäytetyön oppimiskokemukset*. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 45. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018060625407>. Viitattu 10.1.2022.
- Salonen, K. 2005. *Mieli ja maisemat - Eko ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön*. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 15.1.2022.
- Siitonen, J. 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Oulu. Saatavissa: <https://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>. Viitattu: 9.1.2022.
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care-toimintatapaa. Teoksessa E, Vehmasto (toim.) *Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. Saatavissa: www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf. Viitattu 10.1.2022.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. *Tutkimus ja kehittäminen - sosiaalinen kuntoutus*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>. Viitattu 15.1.2022.
- Tuomainen, S. 2014. *Sosiaalialan työssä edistetään voimaantumista. Uudistuva sosiaalialan osaaminen*. Sosiaalialan opiskelijoiden ja opettajien yhteisblogi. Saatavissa: <https://blogit.metropolia.fi/uudistuva-sosiaalialan-osaaminen/2014/08/20/sosiaalialan-tyossa-edistetään-voimaantumista/>. Viitattu 9.1.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 12.2.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3. Helsinki. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Viitattu 12.2.2022.
- Vilka, H. 2015. *Tutki ja kehitä*. 4.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vernerit. 2022. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. *Voimaantuminen*. Saatavissa: <https://www.verneri.net/yleis/voimaantuminen>. Viitattu 9.1.2022.

Kiinnity kaikilla aisteilla

- 1.Pysähdy luonnossa ja katsele ympärillesi. Millaisia puita ja kasveja näet?
- 2.Valitse jokin sinua kiinnostava puu tai kasvi ja kiinnitä kaikki huomiosi siihen.
- 3.Seuraa katseellasi ensin hitaasti kohteen ääri viivoja
- 4.Vietä hetki aikaa katsellessasi kohteesi korkeinta osaa ja sitten niitä osia, jotka liittyvät sen maahan.
- 5.Seuraa sitten katsellellasi kohteesi pintaa.
- 6.Kiinnitä katseesi johonkin yksityiskohtaan ja anna kaikkien aistiesi levätä sen muodoissa.
- 7.Hengitä rauhallisesti ja tunne, kuinka aistiesi välittämät viestit kohteesi yksityiskohdasta täydentyvät ja syventävät toisiaan.
- 8.Kiitä itseäsi, että soit itsellesi tämän pysähtymisen hetken.
- 9.Jatka matkaa virkistyneenä.

Metsämieliharjoituksia (mielenterveystalo.fi)

Kehon kuulumiset

Keho on aisteineen läsnä tässä hetkessä, jos vain kuuntelemme kehon viestejä. Tämän harjoituksen avulla keskityt kuuntelemaan, mitä kehosi sinulle kertoo.

1. Istahda istuinalustalle, puistonpenkille tai mukavalle maisemapaikalle.
2. Anna silmäluomien laskeutua, suuntaa katse alaviistoon tai sulje silmät.
3. Vie huomiosi kehoosi. Millaisia tunteita tunnistat? Onko kehossasi lämpöä, viileyttä, vahvuutta, rentoutta, kireyttä tai kipua?
4. Arvosta kehosi kaikkia tunteita ja kokemuksia. Hyväksy ne sellaisenaan, juuri tähän hetkeen kuuluvina.
5. Vie huomiosi sisään—ulos-hengitykseen muutaman kierroksen ajaksi. Huokaise ja hengähdä.
6. Olet valmis jatkamaan matkaa!

Metsämieliharjoituksia
(mielenterveystalo.fi)

Hetki puun kanssa

1. **Kävele hetki** rauhallisesti puiden katveessa
2. **Nojaa selkäsi** puuta vasten ja sulje silmät
3. **Aisti ja kuuloste.** Puu on vanha, turvallinen ja lempeä. Se värähtelee tuulessa, hieroo selkääsi ja antaa mielelle rauhan.

https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/helppo_harjoitus_nain_saat_puulta_rauhoittavaa_voimaa

Kiteyttä hetki

1. Pysähdy hetkeksi talvilenkilläsi. Tämä on hauska harjoitus erityisesti silloin, kun lunta sataa tai on juuri satanut.
2. Katsele, miten hengityksesi huuruu, ja seuraa hengityksesi rytmiä muutaman hengenvedon ajan.
3. Tarkastele lumikiteitä tai hiutaleita. Jos lunta leijailee ilmassa, pyydystä yksi hiutale nihasi päälle, tai hipaise hanskkaallasi hankea. Tarkastele hiutaletta tai kiteitä läheltä. Näetkö kuusisakaraisen hiutaleen vai ilmakehän tai hangen pyöristämät muodot?
4. Mitä kaunista näet hiutaleessa?
5. Mitä ajatuksia lumihiihtäleen matka pilvistä maahan asti herättää sinussa?

<https://mixingnuts.kartta.com/portal/Fiz1jcP6n2Za/post/19>

Koirakaveri

- Koira vaikuttaa **fyysiseen** hyvinvointiin: nostaa oksitosiinitasoa, laskee verenpainetta
- **Psyykkiseen** hyvinvointiin: motivoi ja antaa positiivista palautetta
- **Sosiaaliseen** hyvinvointiin: auttaa keskustelun alkuun, helpottaa ryhmäytymistä ja yksilön ryhmään osallistumista

Lähde: Työparina koira , Latvala-Sillman

Huokaisu

1. Pysähdy hetkeksi
2. Seiso tasapainoisesti niin, että tunnet alustan jalkojesi alla
3. Huokaise muutaman kerran, jolloin tunnet harttojen hieman laskevan ja olosi rentoutuvan.
4. Hengitä sitten syvään ja kurkoita samalla käsilläsi pään päälle. Laske kädet rennosti alas ja ravistele niitä.
5. Olet valmis jatkamaan matkaa

<https://mixingnuts.kartra.com/portal/Fiz1jcP6n2Za/index>

Voimaa ja rauhaa tulesta

Tulen äärellä hiljentyminen on yksinkertainen ja miellyttävä tapa meditoida. Katsele liekkejä, nuotion paloa tai kynttilän tulta.

Ajattele, että saat tulesta voimaa ja rohkeutta, jonka tarvitset elämäsi haasteiden kohtaamiseen.

Lähde: Vihreä hoiva ja voima
Asta Suomi, Mervi Juusola ja Eeva Anundi