

# **Green Care mielenterveyskuntoutuksessa**

**Puutarha-avusteisen toiminnan malli Miete ry:lle**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidaja (AMK)

2022

Sanna Lääveri, Laura Sarkkinen, Mari Törmälehto

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Lääveri, Sanna Sarkkinen, Laura Törmälehto, Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 37 + Liitteet 12	Valmistumisaika 2022
Työn nimi <b>Green Care mielenterveyskuntoutuksessa</b> Puutarha-avusteisen toiminnan malli Miete ry:lle		
Tutkinto Sairaanhoidtaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry		
Tiivistelmä <p>Kaupungistunut elämäntapa aiheuttaa monia terveysriskejä, kuten sydän- ja verisuonitauteja ja mielenterveyden ongelmia. Luontoperustaisista toimintatavoista voisi löytyä ratkaisuja mielenterveyteen liittyvien ongelmien hoitoon. Luonnonympäristön hyvinvointivaikutukset perustuvat mielekkääksi koettuun toimimiseen luonnon parissa ja sen mahdollistamaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tutkimukset osoittavat luonnon merkittävimpien hyvinvointivaikutusten liittyvän masennukseen, ahdistuneisuuteen ja stressiin liittyvien oireiden vähenemiseen.</p> <p>Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki, Miete ry. Opinnäytetyön tarkoituksena oli laajentaa mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa ulkona tapahtuvaan puutarhaviljelyyn. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa puutarha-avusteisen toiminnan malli Miete ry:lle.</p> <p>Työn teoriaosuus koostuu Green Caren ja muiden sille läheisimpien käsitteiden esittelystä, Green Care -käsitteen historiasta sekä luontoavusteisten terapiamuotojen vaikuttavuuden arvioinnista tutkimustiedon valossa. Teoriaosuudessa käsitellään myös luontoavusteisuutta mielenterveyskuntoutuksessa sekä puutarhaterapiaa hoitotyössä.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin kasvukauden 2021 aikana mielenterveyskuntoutujille järjestettynä lavaviljelyprojektina. Toiminnan toteutumista arvioitiin osallistujilta saadun palautteen avulla.</p> <p>Toiminnallisen osuuden pohjalta Miete ry:lle tehtiin puutarha-avusteisen toiminnan malli. Toiminnan malli sisälsi ohjeet lavaviljelyn eri vaiheiden toteuttamiseen, joko ohjattuna ryhmätoimintana tai itsenäisesti. Toiminnan mallin avulla Miete ry voi sisällyttää puutarhatoiminnan osaksi päivätoimintaa.</p>		
Asiasanat Green Care, mielenterveyskuntoutus, puutarhaterapia, luontoavusteisuus		

## Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Lääveri, Sanna	Thesis, UAS	2022
Sarkkinen, Laura	Number of Pages	
Törmälehto, Mari	37+ Attachments 12	
Title of Publication		
<b>Green Care in mental health rehabilitation</b> <b>A model of garden-assisted activities for Miete ry</b>		
Name of Degree		
Bachelor of Nursing (UAS)		
Name, title and organization of the client		
Mental Health Association of Päijät-Häme Miete ry		
Abstract		
<p>There are several health risks associated with the urban lifestyle of today. Some of the most typical problems include cardio-vascular problems and a wide range of mental health problems. Nature-based approaches may be able to provide help, however. The well-being effects of the natural environment are based on what is perceived to be meaningful action on nature and the social interaction it enables. Scientific studies have continually produced positive findings with nature-based methods when applied to treatments for mental health problems such as depression, anxiety and stress.</p> <p>Thesis was made in co-operation with Mental Health Association of Päijät-Häme Miete ry. The purpose of the thesis was to add gardening as part of current selection of daily activities at Miete ry. The aim of the thesis was to produce a model of garden-assisted activities for Miete ry.</p> <p>The theoretical portion of the thesis includes an introduction to the concept of Green Care, it's history and the theoretical framework that surrounds it. The effectiveness of nature-based therapies according to recent research is reviewed as well. The theoretical base consists also nature assistance in mental health rehabilitation and horticultural therapy in nursing.</p> <p>The functional part of the thesis was carried out during the growing season 2021 as a planter box project organized for mental health rehabilitators. Gardening project was evaluated by feedback received from participants.</p> <p>A model of garden-assisted activities contains guidelines to carry out planter box gardening. The plan at Miete ry currently is to continue a garden-therapeutic approach in the future based on the model produced here.</p>		
Keywords		
Green Care, mental health rehabilitation, horticultural therapy, nature assisted therapy		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	1
1.2	Toimeksiantaja .....	2
1.3	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	3
2	Green Care.....	4
2.1	Green Care käsitteenä .....	4
2.2	Kaupungistumisen vaikutus luontoyhteyteen .....	5
2.3	Green Caren historiaa .....	7
2.4	Green Care Finland ry.....	8
2.5	Green Caren keskeisiä elementtejä .....	9
2.6	Green Caren kolme perusedellytystä .....	12
2.7	Vaikuttavuusarvioita .....	13
2.8	Tutkimustuloksia viheralueiden ja Green Caren vaikutuksista.....	14
3	Luonnosta lisäarvoa mielenterveyskuntoutukseen.....	18
3.1	Mielenterveyden edistäminen .....	18
3.2	Luontoavusteisuus mielenterveyskuntoutuksessa .....	19
3.3	Puutarhaterapia.....	21
4	Opinnäytetyön toteutus .....	24
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	24
4.2	Opinnäytetyöprosessin kulku .....	25
4.3	Puutarha-avusteisen toiminnan malli .....	26
4.4	Osallistujien palaute .....	27
5	Pohdinta .....	29
5.1	Johtopäätökset.....	29
5.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	29
5.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat .....	31
	Lähteet.....	33

## Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kuvaus

Liite 2. Puutarha-avusteisen toiminnan malli

Liite 3. ESS Meidän juttu

## Liite 4. Loppukyselylomake

# 1 Johdanto

## 1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Kaupungistumiskehitys on vähentänyt luonnonympäristöjen ja viheralueiden määrää elinpiirissämme. Pääsy luontoon on merkittävästi vaikeutunut ja ihmisillä ei ole arjessaan enää välttämättä mahdollisuutta päästä kosketukseen luonnon kanssa, mikä on johtanut luonnon arvostamisen heikkenemiseen. Teollistumis- ja kaupungistumiskehitys on aiheuttanut eliölajien ja luonnonympäristöjen katoamista, puhtaan veden puutetta, terveysongelmia ja elämänlaadun heikkenemistä. Nykytutkimukset kuitenkin vahvistavat, että luonnonympäristöllä on merkittäviä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. (García-Llorente ym. 2018, 1–2.) Kaupungistunut elämäntapa johtaa usein terveysriskeihin, joita ovat tarttuvien tautien ohella ylipaino, sydän- ja verisuonitaudit, syöpä ja mielenterveyden ongelmat, mitkä myös kuormittavat eniten terveydenhuollon resursseja (World Health Organization 2016).

Mielenterveyden ongelmien hoitaminen Suomessa kustantaa vuosittain noin 11 miljardia euroa. Nykyisistä työkyvyttömyyseläkkeistä suurin osa on mielenterveysperustaisia. Elämänsä aikana joka viides sairastuu masennukseen. Suurimpina mielenterveyteen vaikuttavina tekijöinä voidaan pitää työllisyystilannetta, köyhyyttä, päihdeongelmia, koulukiusaamista, yksinäisyyttä sekä vuorovaikutusongelmia lapsen ja vanhemman välillä. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Todistusaineistoa löytyy koko ajan lisääntyvässä määrin siitä, että luontoperustaisista toimintatavoista voisi löytyä ratkaisuja mielenterveyteen liittyvien ongelmien hoitoon (Bragg & Atkins 2016, 1). Luontoavusteisten interventioiden vaikutus perustuu mielekkääksi koettuun toimimiseen luonnon parissa ja sen mahdollistamaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tutkimukset osoittavat luonnon merkittävimpien hyvinvointivaikutusten liittyvän masennukseen, ahdistuneisuuteen ja stressiin liittyvien oireiden vähenemiseen. Hyvinvointivaikutuksia on osoitettu olevan myös psykologinen palautuminen ja yleinen hyvinvoinnin tunne, sosiaalisten kontaktien lisääntyminen, kuuluvuuden tunne sekä onnellisuuden tunteiden lisääntyminen ja parantunut elämänlaatu. (Bragg & Atkins 2016, 45.)

Puutarhaterapia on hoitosuunnitelman mukaan toteutettava aktiivinen prosessi ja siinä pelkästään tuotetun lopputuloksen sijaan toiminnan eri vaiheita pidetään itsessään arvokkaina ja terapeuttisina. Terapeuttinen puutarhanhoito on aktiivista tai passiivista osallistumista kasvien- tai puutarhanhoitoon ja sen tavoitteena on osallistujien hyvinvoinnin lisääminen. (American Horticultural Therapy Association 2017.) Puutarhaterapian vaikutuksesta hyvinvointiin on saatavilla paljon tieteellistä näyttöä ja tutkimustietoa (Green Care Finland ry a).

Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry on muuttanut uusiin toimitiloihin Lahden Hennalan kasarmialueelle vuoden 2019 maaliskuussa. Ennen opinnäytetyön tekemistä Miete ry:ltä puuttui puutarha-avusteinen virkistystoiminta. Edellisessä toimipisteessä oli ollut mahdollisuus puutarhatoimintaan ja sitä kaivattiin takaisin. (Salmi 2021.) Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Green Care ja terapeuttinen puutarhanhoito Miete ry:n tarpeiden pohjalta. Opinnäytetyön aikana luotiin puitteet ulkotiloissa tapahtuvalle puutarhatoiminnalle sekä muodostettiin lavaviljelyyn perustuva toiminnan malli. Toiminnan mallia Miete ry voi hyödyntää tulevaisuudessa ja mallin avulla Miete ry voi laajentaa harrastus- ja hanketoimintaansa.

## 1.2 Toimeksiantaja

Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry on vuonna 1973 perustettu kolmannen sektorin toimija, eli se kuuluu vapaaehtoistoimijoiden joukkoon. Miete ry on uskonnollisesti, poliittisesti ja aatteellisesti sitoutumaton voittoa tuottamaton järjestö, joka on avoin kaikille mielenterveyskuntoutujille. (Miete ry.) Miete ry:n toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA (Salmi 2021). Liittymällä Miete ry:n jäseneksi liittyy samalla myös Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi. Miete ry:n toimintaan osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä yhdistyksessä. (Miete ry.)

Miete ry:n toiminta-alueena on Lahti ja sen ympäristökunnat. Toiminta-ajatuksena on mielenterveyspalvelujen saatavuuden ja laadun kehittäminen ja erilaisten mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisy. Yhdistyksen tarkoituksena on mielenterveyskuntoutujien aktivointi ja yhdistäminen sekä kuntoutujan henkisen hyvinvoinnin tukeminen. (Miete ry.) Miete ry:n toimintakertomuksen (2020) mukaan keskeisinä asioina yhdistyksen toiminnassa nousee esille ryhmätoiminta, kohtaaminen, vertaistuki- ja kokemusasiantuntijatoiminta, virkistystoiminta ja tapahtumat, edunvalvonta ja yhteistyö sekä viestintä ja palveluneuvonta.

Miete ry:n tarjoamien palvelujen tavoitteena on hoitaa ja ehkäistä erilaisia mielenterveyden häiriöitä. Miete ry järjestää useita palveluita, kuten kielten opiskelua ja atk-tukea, viriketoimintaa kuten pelaamista ja askartelua, erilaista yhdessä oloa, ulkoilua ja retkiä. Osallistukseen Miete ry:n toimintaan ei tarvitse olla diagnosoitua mielenterveyden häiriötä. Yhdistyksen arvomaailmassa tärkeää on tasavertainen, kannustava ja luottamuksellinen toiminta positiivisuutta ja yhteisöllisyyttä luoden. (Miete ry.) Miete ry:n toiminnan taustalla toimintaideologiana toimii toipumisorientaatio. (Salmi 2021.)

Miete ry:llä on tällä hetkellä töissä kolme vakituista työntekijää ja heitä täydentämässä on vuosittain erisuuruinen joukko hanketyöntekijöitä, työkokeilijoita ja työharjoittelijoita sosiaali-

ja terveysaloilta, kuten sairaanhoitaja- ja sosionomiharjoittelijoita. Myös vapaaehtoiset ja kokemusasiantuntijat ohjaavat erilaisia harrastusryhmiä. (Miete ry toimintakertomus 2020.)

### 1.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa puutarha-avusteisen toiminnan malli Miete ry:lle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli laajentaa mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaa ulkona tapahtuvaan puutarhaviljelyyn.



## 2 Green Care

### 2.1 Green Care käsitteenä

Green Care on kirjaimellisesti suomennettuna vihreä hoiva. Vihreän värin tarkoitus on viitata tietenkin luontoon, mutta verraten vapaasti ja laajasti ymmärrettynä. Luonnon käsitteeseen voidaan sisällyttää perinteiset elementit, kuten metsä, puutarha, vesialueet ja maatilat. Lisäksi käsitteeseen kuuluvat myös luonnon materiaalit kuten kasvit sekä muut luonnon elementit, kuten luontokuvat, eläimet tai luonnon äänet. (Soini 2011, 323.)

Green Caren ytimessä on ajatus siitä, että aktiivinen vuorovaikutus luonnon kanssa lisää hoivaintervention vaikuttavuutta. Esimerkiksi puutarhanhoidossa hyödynnetään monin eri tavoin näkö-, kuulo-, sekä kosketusaisteja, kädet ja silmät tekevät tiivistä yhteistyötä, kasveja haistellaan ja maistellaan ja koetaan sään vaihtelut. Tällä tavalla ollaan kokonaisvaltaisesti yhteydessä ympäröivään maailmaan, lisätään omia tietoja ja taitoja, sekä aktivoidaan ajattelua. Luonnon parissa tehtävät asiat eivät tyypillisesti ole pakottavia samalla tavalla kuin työelämän tai arjen tehtävät, joihin liittyy paljon suorituspaineita ja onnistumiseen tai epäonnistumiseen liittyvää ahdistusta. (Soini 2011, 324–325.)

Vaikka terveydenhuollon ja hyvinvoinnin alojen käsitteistö on usein keskenään risteävää ja päällekkäistä, on silti tärkeää erottaa niitä toisistaan. Green Care -toiminnassa on hyvä erottaa hoiva hoidon käsitteestä, sillä hoito viittaa pikemminkin sellaisiin lääketieteellisiin interventioihin, joiden päämääränä on poistaa jokin ongelma lääkinällisin keinoin. Hoitotoimenpiteet ovat siis yleensä tarkkarajaisempia ja yksilöidympiä kuin hoivainterventiot. Hoiva taas on luonteeltaan huolenpitoa, jonka tähtäimessä on yleensä kohteena olevan ihmisen kokonaishyvinvointi. (Soini 2011, 323.)

Green Care -käsite ei ole ainakaan vielä universaali sateenvarjokäsite kaikille luontoperustaisille hyvinvointipalveluille, vaan jokaisessa maassa on kielellisistä, kulttuurisista ja poliittisista syistä otettu käyttöön joko vastaavia tai jokseenkin vastaavia käsitteitä. Yleisimpiä termejä kansainvälisessä keskustelussa ovat Social Farming, Care Farming tai nature based eli luontoperustaiset palvelut. Euroopassa monet maat ovat lisäksi vakiinnuttaneet vastaavan termin omalla kielellään, kuten ruotsalainen Grön Omsorg, tai Keski-Euroopassa tyypillisesti Social Farming -termin omankieliset käännökset (Vehmasto 2019, 178–179). Itse Green Care -käsite esiintyi ensimmäisen kerran Euroopan tiede- ja teknologianeuvoston tuella käynnistämässä, hollantilaisten tutkijoiden ja yrittäjien alulle panemassa COST 866 Green Care in agriculture -hankkeessa. Yksi hankkeen tavoite oli nimenomaan Green Care -käsitteen määrittely. (Soini 2011, 321; Vehmasto 2019, 180.)

COST 866 -hankkeen tuloksena Green Care -määritelmä hioutuikin selkeärajaisemmaksi. Vaikka Green Care -määritelmän alle mahtuu monenlaista toimintaa, olennaisimpana pidettiin toiminnan tavoitetta. Green Care -intervention on oltava luonteeltaan aktiivinen, eli sen on pyrittävä joko fyysisen tai psyykkisen, tai kummankin terveyden osa-alueen edistämiseen. Tällä halutaan siis tehdä ero luonteeltaan passiivisiin luontokokemuksiin. Näiden positiivisista terveysvaikutuksista kertyy koko ajan enemmän tieteellistä tietoa, ja luonnossa olemisen ja tekemisen arvo terveydelle tunnustetaan jo laajasti. Tästä huolimatta ne eivät kuitenkaan välttämättä ole Green Carea. (Soini 2011, 321.)

Green Care -toiminta pyrkii siis edistämään luonnon avulla ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja näin niiden tulee pyrkiä tuottamaan hyötyjä hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi. Green Caren harjoittamiseen sopivat kaikenlaiset sellaiset ympäristöt, joissa luonto on jollain tapaa läsnä. Näitä ovat sekä vesialueet, metsä, puutarha ja maatila että myös kaupungin puistoalueet tai joskus jopa sisätilat. (Vehmasto 2019, 180.) Tyypillisimmät Green Care -interventiot hyödyntävät luontoavusteisena elementtinään ratsastusta ja hevosten hoitoa, eläinten hoitoa, puutarhan hoitoa tai maatilaympäristöä.

Painopisteet saattavat vaihdella maittain sen mukaan, millaista luonto- ja elinkeinotyyppiä kyseisestä maasta eniten löytyy. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa on puutarhaterapialla ollut suuri jalansija, kun taas vaikkapa Italiassa interventiot ovat tapahtuneet tyypillisimmin maatalouden piirissä. Suomessa sen sijaan ratsastusterapia lienee pisimmällä ja se on myös Kelan tukemaa. (Soini 2011, 321–322.) Vehmasto huomauttaa artikkelissaan, että yksi COST 866 -hankkeen tärkeitä rajauksia oli myös se, että Green Care -ajatteluun kuuluu olennaisena osana tavoite tuottaa palveluja nimenomaan jollain tapaa haavoittuville ryhmille (Vehmasto 2019, 180).

## 2.2 Kaupungistumisen vaikutus luontoyhteyteen

Koko maailman ihmisistä 55 % asuu kaupunkiympäristössä ja YK:n vuonna 2014 tekemien laskelmien mukaan tämän luvun pitäisi nousta 70 % vuoteen 2050 mennessä. Kaupungistumiskehitykseen liittyy teollistumisen, maatalouden teollistumisen ja digitalisaation ohella merkittävä luonnon- ja viheralueiden väheneminen ihmisten elämänpiireissä, eikä kaikilla ole enää arjessaan välttämättä mahdollisuutta päästä kosketuksiin luonnon kanssa. Nykyinen elämäntyyli pitää sisällään enenevässä määrin paikalla oloa ja istumista, sekä sosiaalisten kontaktien vähenemistä. (García-Llorente ym. 2018, 1; Callaghan ym. 2021.)

Ihmisen historia on kuitenkin vuosituhansien aikana nivoutunut irrottamattomasti yhteen luonnon kanssa, ja nykyinen teollistumis- ja kaupungistumiskehitys on vienyt meiltä paljon. Konkreettisesti maailmasta on kadonnut maisemia ja ympäristöjä, puhdasta vettä ja

eliölajeja. Samalla on kadonnut myös kulttuurisia yhteyksiä, kuten paikallista tietoutta ja paikallisia identiteettejä. Edelleen tämä kehitys on johtanut esimerkiksi ravinnon yksipuolistumiseen, terveysongelmiin ja elämänlaadun heikkenemiseen. Luontosuhteemme on heikentynyt ensinnäkin siltä osin, että luonnon lähelle pääsy on merkittävästi vaikeutunut, ja toisekseen siksi, että luonnosta vieraantuminen on aiheuttanut sen arvostamisen heikentymistä. Samalla nykyisen todistusaineiston valossa uskotaan kuitenkin, että luonnon läheisyydellä on merkittäviä terveysvaikutuksia sekä fysiologisesti että psykologisesti. (García-Llorente ym. 2018, 2.)

Toivanen (2017, 28) toteaa, että luonnolla on suuri merkitys yksilön identiteetin rakentumisessa, sillä vuorovaikutus luonnon kanssa tarjoaa ainutlaatuisen perustan oman olemassaolon kokemiselle ja vahvistamiselle. Luonnon kanssa voidaan kokea yhteenkuuluvuutta ja tietyt, esimerkiksi tutut paikat voivat tuottaa tunteita ja muistoja. Kaikilla kulttuureilla on myös omat käsityksensä luonnosta, jotka perinteiden ja ajattelutapojen kautta muokkaavat yksilön identiteettiä. Prettyn vuonna 2002 julkaiseman teorian mukaan menettäessämme suhteemme luontoon menetämme myös osan identiteettiämme (García-Llorente ym. 2018, 2). World Health Organizationin (WHO) lausuman mukaan pääsy viheralueille onkin välttämätön osa inhimillistä olemassaoloa ja terveellisen elämän perusedellytys. Pääsy luonnon äärelle on samalla siis myös merkittävä globaali tasavertaisuuskysymys. (Callaghan ym. 2021.)

WHO:n (2016,1) raportissa käsitellään tieteellistä todistusaineistoa viheralueiden vaikutuksesta kaupunkiympäristössä asuville. Kaupungistuneen elämän suurimpia tilastollisia terveysriskejä tarttuvien tautien lisäksi ovat useimmiten ehkäistävissä olevat krooniset sairaudet, kuten ylipaino, sydän -ja verisuonitaudit, 2-tyypin diabetes, syöpä ja mielenterveyden ongelmat. Nämä ongelmat myös kuormittavat eniten terveydenhuollon resursseja. Yhteisenä riskitekijänä näille sairauksille altistumisessa ovat krooninen stressi ja esimerkiksi liikunnan puute sekä muut vastaavat urbaaniin elämään liittyvät elämäntapatekijät. Fyysisten sairauksien ohella yhtä merkittävä ongelma ovat mielenterveyden ongelmat.

Suomessa mielenterveyden ongelmien vuosittainen kokonaiskustannus on OECD:n tutkimuksen mukaan noin 11 miljardia euroa, ja suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä mielenterveysperusteisia on peräti 53,2 %. Aikuisten keskuudessa vuosittainen mielenterveydenhäiriöiden ilmaantuvuusprosentti on peräti 20–25 %, ja elämänsä aikana joka viides sairastuu masennukseen. Mielenterveyteen eniten vaikuttavia asioita ovat köyhyys, työttömyys, päihdeongelmat, koulukiusaaminen ja yksinäisyys, sekä vakavat vuorovaikutusongelmat lapsen ja vanhemman välillä. Näiden lisäksi merkittäviä yhteiskunnallisia mielenterveysvaikutuksia on esimerkiksi lasten ja nuorten koulussa viihtymisellä ja muilla palveluilla, kuten

nuorisotyöllä. Myös kaavoituksella, virkistysmahdollisuuksilla ja liikennejärjestelyillä sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksilla voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Muista kehittyneistä maista esimerkiksi Isossa-Britanniassa mielenterveysongelmat ovat jatkuvasti olleet kasvussa, ja peräti yksi neljästä ihmisestä kokee jokaisen vuoden aikana jonkinlaisen merkittävän mielenterveyteen liittyvän tapahtuman tai kriisin. Samalla masennuslääkkeiden kulutus nousee jatkuvasti, ja yhteiskunnan terveydenhuollon resurssit ovat ylikuormittuneita. Todistusaineistoa on kuitenkin koko ajan lisääntyvässä määrin sen suhteen, että luontoperustaisista toimintatavoista voisi hyvinkin löytyä ratkaisuja näihin ongelmiin. (Bragg & Atkins 2016, 1.)

### 2.3 Green Caren historiaa

Sempik (2010, 15) toteaa Green Carea ja mielenterveyttä käsittelevässä artikkelissaan, että luontoon on liitetty hyvinvointiuskomuksia kautta aikain. Esimerkkinä hän mainitsee antiikin kreikkalaisen kulttuurin ja paikan nimeltä Epidauros, johon uskottiin kätkeytyvän parantavia ominaisuuksia, sekä kuinka keskiajalla monet sairaalat ja luostarit rakennettiin niin, että asukkailla ja potilailla oli pääsy rauhan ja kauneuden äärelle, jonka uskottiin tukevan paranemista ja tarjoavan myös mahdollisuus saavuttaa henkistä eheytymistä.

COST 866 -hankkeen tutkimusraportissa käydään läpi luontoperustaisten interventioiden historiaa lisää. Esimerkiksi 1200-luvulla Geelin kaupungissa Flandersissa, nykyisessä Belgiassa, voidaan sanoa olleen käytössä ensimmäinen tiedossa oleva Green Care -intervention periaatteita seuraava hoito-ohjelma. Mielenterveyden ongelmista kärsivät tekivät tällöin pyhiinvaelluksia Pyhän Dymphnan alttarille ja saivat siellä asuvalta flaamilaiselta kyläyhteisöltä hoivaa ja apua. Tämä apu perustui kyläyhteisön elämään ja maanviljelypainotteiseen elämäntyyliin osallistumiseen. Osallistujat jopa punnittiin, minkä avulla kyettiin seuraamaan avunannon tehoa. Voidaan puhua aidosta terapeutisesta yhteisöstä, jossa tämänkaltaisen avunanto oli myös pitkälle organisoitua. Tämä traditio jatkuu Geelin kaupungissa vielä nykyäänkin. (Sempik ym. 2010, 14.)

Luonnon tarkkailemisen lisäksi tärkeinä on pidetty myös kaikenlaista luontoon liittyvää työkentelyä, kuten puutarhan ja eläinten hoitoa, liikuntaa ja sosiaalista kanssakäymistä. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa 1800-luvulla ja vielä 1900-luvun puoleenväliin asti terveystoimintamääränsä katsottiin, että luontoympäristö, ulkoilma ja ulkotyöt olivat erittäin arvokkaita potilaiden kannalta. 1900-luvun puoliväli oli uudistamisen aikaa, sekä terveydenhuollon että teollisen yhteiskunnan modernisaatiokehitys johtivat pienmuotoisen maanviljelytoiminnan poistumaan ja esimerkiksi mielenterveyspotilaiden osalta hoidon muuttumiseen

aikaisemmasta lääkityspainotteisemmaksi. Monet maatalouden ja puutarhanhoidon kanssa tekemisissä olleet ihmiset kuitenkin jatkoivat luontokeskeistä toimintaansa eri muodoissa. Heidän mukaansa liittyivät ammattilaiset, kuten puutarhurit, sairaanhoitajat ja toimintaterapeutit, jotka yhdessä lähtivät kehittämään erilaisia luontopainotteisia toimintoja. Tämä puolestaan johti myös akateemisen mielenkiinnon heräämiseen. (Sempik 2010, 16.)

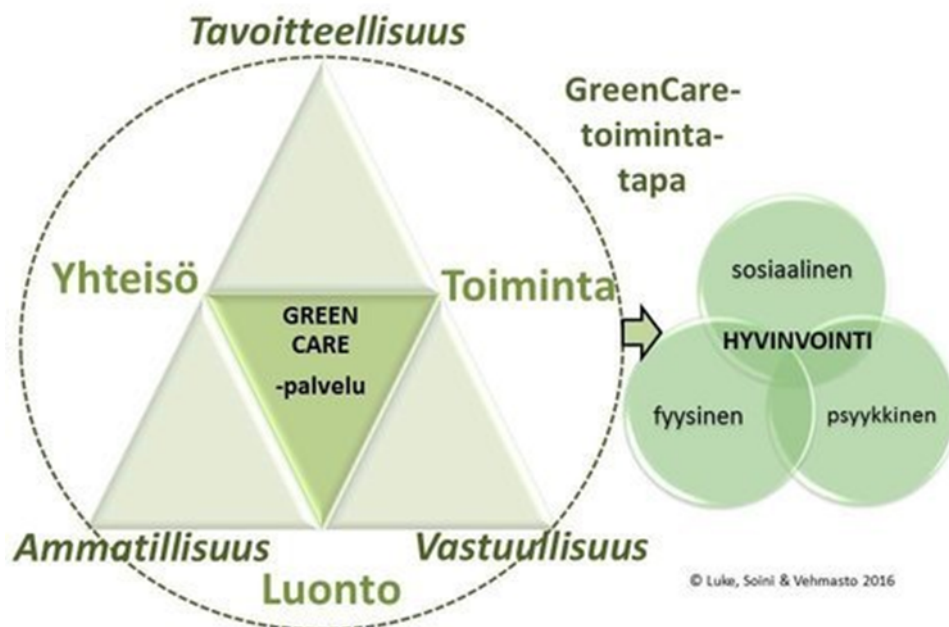
Suomalaisilla puolestaan on aina ollut läheinen suhde luontoon, joten myös luonnon tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnissa on pidetty miltei itsestäänselvytenä. Suomessa luontoa onkin hyödynnetty sosiaali- ja terveysalalla, sekä myös tukena kasvatusalalla. Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari ja Kirveenummi (2011, 320) toteavat, kuinka Suomessa parantoloiden ja mielisairaalojen, sekä vanhainkotien, työlaitosten ja lastenkotien rakentamisessa pyrittiin ottamaan huomioon niiden sijoittaminen luonnonkauniille paikoille, joilla puutarhan hoitaminen ja maataloustyöt sisältyivät asukkaiden arkeen. Toki tällöin ensisijainen syy tähän oli näiden laitosten käytännön toiminnan, kuten asukkaiden ravintohuollon turvaaminen. Samalla voidaan sanoa, että tämä käytännönläheisyys on olennainen osa Green Care -toimintaa, ja Suomessa se onkin tästä syystä omaksuttu erittäin nopeasti erityisesti maatalousyrittäjien ja maatalouden kehittämiseen liittyvien viranomaisten taholta. Suomessa tämä kehitys ajoittuu jotakuinkin vuosille 2008–2010, jolloin Green Care -käsite otettiin käyttöön esimerkiksi valtioneuvoston maaseutupoliittisessa selonteossa 2009 ja Green Care Finland -yhdistys perustettiin 2010.

## 2.4 Green Care Finland ry

Suomessa perustettiin Green Care Finland ry vuonna 2010. Sen tarkoituksena on kehittää kansallista Green Care -osaamista, kouluttaa ja informoida, luoda yhteyksiä sekä poliittisten toimijoiden että Green Care -alalla toimivien eri alojen ammattilaisten välillä ja siten edistää uusien toimintamallien syntymistä. Yhdistyksen vuoden 2020 kymmenvuotispäivänä yhdistyksellä oli 600 jäsentä. Yhdistyksen toimintaan liittyy läheisesti myös toiminnan laadunvalvonnan kehittäminen, jota toteutetaan esimerkiksi sen myöntämällä Green Care -laatu-merkeillä, joita ovat LuontoVoima ja LuontoHoiva merkit. LuontoVoima merkin alle lukeutuvat virkistys-, hyvinvointi- ja kasvatuspalvelut, ja LuontoHoivan piiriin kuuluvat puolestaan sosiaali- ja terveyspalveluiden puoli. (Airaksinen 2020.)

Vuosina 2009–2011 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus johti puolestaan tutkimusprojektia CareVa. Tämän projektin puitteissa Green Care -käsitteen määritelmälle saatiin jatkoa kuudella keskeisellä elementillä tai rajoituksella. Näitä ovat luonto, toiminta ja yhteisö, sekä ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (Soini 2011, 323–326). Green Caren kuusi keskeistä elementtiä esitetään kuviossa 1, jossa tavoitteellisuuden, ammatillisuuden ja vastuullisuuden elementit ympäröivät yhteisöllisyyden, toiminnan ja luonnon elementtejä.

Näistä yhdessä muodostuu Green Care -palvelu, joka vahvistaa hyvinvointia sekä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten osa-alueiden kautta.



Kuvio 1. Green Caren kuusi keskeisintä elementtiä (Luke, Soini & Vehmasto 2016)

2018 julkaistussa Green Care laatutyökirjassa tätä jakoa on jalostettu niin, että nämä kuusi käsitettä on jaettu elementteihin ja edellytyksiin. Peruselementit ovat tässä jaossa luonto-perustaisuus, kokemuksellisuus tai toiminta ja osallisuus tai yhteisö. Perusedellytykset ovat puolestaan tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Itse Green Care -palvelut jaetaan lisäksi vielä LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluihin edellä mainitusti. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 20.)

## 2.5 Green Caren keskeisiä elementtejä

### **Yhteisöllisyys ja osallisuus**

Yhteisöllisyys on Green Caren tärkeimpiä ydinarvoja ja sen tähtäimessä on tuottaa asiakkaalle kokemus osallisuudesta. Yhteiskunnan kannalta olisi erittäin tärkeää pystyä tarjoamaan jokaiselle kansalaiselle mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi, olla kiinteänä osana ympäröivää yhteisöä, vaikuttaa asioihin, olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja saada tukea. Sosiaalinen tuki antaa merkittävää suojaa mielenterveysongelmilta. (Soini

2011, 325.) Samalla yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden puutteen yhteyttä lisääntyneeseen kuolleisuuteen on tutkittu ja dokumentoitu laajasti (World Health Organization 2016, 5).

Green Care -ajatteluun kuuluu läheisesti jollain tapaa haavoittuvien ihmisten ja ihmisryhmien auttaminen. Tämän tavoitteen saavuttamisen kannalta on syytä käsitellä jonkin verran osallisuuden käsitettä. (Toivanen 2017.) Osallisuuden käsite on hyvinkin monisyinen ja sitä hyödynnetään erilaisissa konteksteissa eri tavoin. Osallisuus voi tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta osallistua poliittiseen päätöksentekoon, yhdenvertaisuutta lain tai yhteiskunnan tarjoamien palvelujen edessä, koulutusmahdollisuuksia tai kokemusta oman elämän mielekkyydestä. Green Care -yhteydessä on ehkä hedelmällisintä määritellä osallisuus siten, kuinka se on määritelty sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokran yhteydessä. Tässä yhteydessä osallisuuden ajatellaan olevan pääsyä hyvinvoinnin lähteille ja elämän merkityksellisyyden kokemusta lisääviin vuorovaikutussuhteiden pariin. Osallisuus on samalla kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä ja ainakin josakin määrin myös yhteisiin asioihin ympäröivässä yhteiskunnassa. (Isola ym. 2017, 3.)

Inhimilliseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoihin tekijöihin tai aineellisiin ja aineettomiin tekijöihin. Sisäisiä tai aineettomia tekijöitä ovat esimerkiksi kouluttautuminen tai muuten opitut taidot, synnynnäiset lahjakkuudet, temperamentti sekä elämänhistoria ja -kokemukset. Ulkoiset tai aineelliset tekijät puolestaan ovat esimerkiksi toimeentulo, asuminen, pääsy koulutukseen tai harrastukseen, mahdollisuus ostaa tai vastaanottaa tuotteita tai palveluita, jotka lisäävät hyvinvointia ja toimintakykyä. (Isola ym. 2017, 3.)

Käytännössä osallisuus ilmenee ihmisen elämässä kolmella merkittävällä tavalla. Ensinnäkin osallisuus on päätösvaltaa omasta elämästä ja kokemusta siitä, että oma elämä on ennakoitavissa, ymmärrettävissä sekä hallittavissa. Toiseksi osallisuus ilmenee kykynä vaikuttaa myös itsensä ulkopuolella olevissa asioissa esimerkiksi asuinympäristössä tai palveluissa. Kolmanneksi on tärkeää, että pystyy myös osallistumaan merkityksellisten kokemusten luomiseen ja luomaan vastavuoroisia sosiaalisia suhteita. (Isola ym. 2017, 5.) Toivanen (2017, 13) lisää, että osallisuus on edellä mainittujen asioiden lisäksi myös yhdenvertaisuutta ja itsensä toteuttamista, johonkin kuulumista, kuulluksi tulemistä omana itsenään, sekä kokemusta siitä, että on tärkeä ja tarpeellinen. Green Care -interventio onkin suunniteltava jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti, heidän tarpeensa huomioon ottaen, jotta toiminnalla saavutettaisiin haettu vaikuttavuus ja lopputulos (Soini 2011, 324–325).

## Toipumisorientaatio

Yksi olennainen Green Careen liittyvä käsite on myös toipumisorientaatio. Toipumisorientaation omaksumisen taustalla on vaikuttanut ihmisoikeuksiin kiinnitetyn huomion lisääntyminen, jonka yhteydessä terveydenhuollossa on lisätty enenevissä määrin asiakaslähtöisiä periaatteita, ja aiemmin vallalla olleesta paternaalisesta tai holhoavasta otteesta pyritään irrottautumaan. Tämän ajattelutavan juuret juontavat 1950-luvun Vermontissa olleeseen kuntoutusprojektiin, jossa potilaille itselleen annettiin mahdollisuus kertoa, mitä he itse kokivat tarvitsevansa päästäkseen sairaalasta pois. Yhdeksi toipumisorientaation merkittävimäksi kehittäjäksi voitaneen nimetä vuonna 2020 edesmenneen Bostonin yliopiston professorin William Anthonyn, joka alkoi kehittää kuntoutusmallia, jossa potilaan rooli vaihdettiin opiskelijan rooliin kirjaamalla heidät yliopisto-opiskelijoiksi tavoitteenaan itse oppia kuntoutumisen mahdollisuuksista. Näiden jälkeen toipumisorientaatiota on erityisesti kehitetty Australiassa ja Isossa-Britanniassa, joissa mielenterveystyön edistäminen on katsottu tärkeäksi. (Korkeila 2017; Honkala 2017.)

Suomessa toipumisorientaatio on omaksuttu myös laajasti mielenterveystyötä ohjaavaksi peruseriaatteeksi, samalla tavoin kuin esimerkiksi asiakaslähtöisyyden periaate ohjaa nykyään terveydenhuollon toimijoita. Toipumisorientaation lähtökohta on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Näin ollen asiakkaan toipumiseen pyrkivän intervention on lähdettävä asiakkaan yksilöllisten voimavarojen löytämisestä. On tärkeää, että ei asetuta asiakkaan yläpuolelle, eikä tarpeettomasti korosteta asiantuntijaroleja. Toipumiseen tarvittavat voimavarat pyritään löytämään yhteistyössä, ja samalla tuetaan asiakkaan oman identiteetin vahvistumista. Toipuminen on syvästi henkilökohtainen ja kokonaisvaltainen prosessi, jonka tarkoituksena on löytää tie mielekkääseen elämään. (Honkala 2017; Tolppa 2020, 33–34.)

Korkeila (2017) toteaa, että itse toipumisen käsitteen ala on laajentunut entisestä. Kun toipuminen aiemmin viittasi mitattavissa ja arvioitavissa olevaan, psykiatrian diagnostisia kriteerejä vastaavaan oireiden lieventymiseen, henkilökohtainen toipuminen tarkoittaa mahdollisuutta viettää merkityksellistä elämää mielekkäässä sosiaalisessa roolissa. Toipuminen viittaa henkilökohtaiseen kasvuun, itseyden löytämiseen, omien tietojen ja taitojen kartoittamiseen, ja matkaa sairaan identiteetistä ja sen aiheuttamasta vetäytymisestä sosiaaliseen osallisuuteen ja positiivisen identiteetin rakentumiseen.



## 2.6 Green Caren kolme perusedellytystä

### **Ammatillisuus**

Green Care ulottuu sekä sosiaali- ja terveystalouteihin että kasvatustoimen alalle ja näiden alojen sisällä interventioita järjestävien tahojen koulutustausta on moninainen. Lähtökohdina on kuitenkin oman alan koulutuksen, eli riittävän ammattipätevyyden sekä luontoavusteisuuden perehtymisen yhdistelmä, sekä riittävä ohjausosaaminen. Olennaisinta on se, että osaamisen on oltava riittävää asiakkaalle tarjottuun palveluun nähden, eikä osaamisen tarvitse olla vain yhdellä henkilöllä. Palvelun ammatillisten laatuvaatimusten takaaminen voidaan varmistaa myös yhteistyön ja verkostoitumisen kautta. Myös organisaation sisällä riittävä ammattiosaaminen voidaan varmistaa jakamalla vastuualueet esimerkiksi terveydenhuollon ammattihenkilön ja puutarha-alan tai eläinten käsittelyn ammattilaisen kesken. Isommissa organisaatioissa voi Green Care -vastaava olla myös erikseen. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 12–14.) Samalla Green Care -interventioon voidaan liittää myös perinteisemmät terapiamuodot, kuten psykoterapia (Bragg & Atkins 2016, 18).

### **Tavoitteellisuus**

Palvelun tavoitteet muodostuvat asiakkaan tarpeiden ja tarjotun palvelun yhdistelmästä tilannekohtaisesti. Green Care -työkirjassa korostetaan, että tavoitteiden määrittely on tärkeää ja sen mukana on tultava myös tavoitteiden toteutumisen seuranta. Parhaimman lopputuloksen saavuttamiseksi olisi suositeltavaa, että jokaisen asiakkaan kanssa palvelun sisältö sovittaisiin yhdessä. Myös tavoitteiden kirjallinen dokumentointi on suositeltavaa. Samalla tavoitteet on syytä määritellä niin selkeästi, että niiden toteutumista voidaan seurata. Green Care -palvelun tavoitteita voivat olla esimerkiksi:

- kuntoutuminen
- toimintakykyyn liittyvät tavoitteet
- elämän- ja arjenhallinnan parantuminen
- syrjäytymisen estäminen
- työllistyminen
- elpyminen ja virkistyminen
- erilaiset oppimiskokemukset. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 11.)

LuontoVoiman piiriin lukeutuvat virkistys-, hyvinvointi- ja kasvatuspalvelut järjestetään usein ryhmille ja ne voivat olla kertaluontoisia tai muuten lyhytkestoisia. Kun tavoite on esimerkiksi virkistyminen tai irrottautuminen stressistä, voi tavoitteen saavuttamiseen riittää lyhytkin luontokokemus. Sen sijaan LuontoHoivan eli sosiaali- ja terveysalojen palvelut ovat tyypillisesti pitkäkestoisempia ja yksilöllisesti räätälöityjä, erityisesti jos palvelu toteutetaan

maksusitoumuksella. Tällöin dokumentaation ja tavoitteiden saavuttamisen kirjaamisen on vastattava sille esitettyjä vaatimuksia. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 11.)

### **Vastuullisuus**

Luontoavusteisen palvelun vastuullisuuden voidaan sanoa koostuvan ympäristö-, asiakas- ja yhteiskuntavastuullisuudesta. Luonnossa ja eläinten parissa toimivien on sitouduttava esimerkiksi luonnonvarojen kohtuulliseen käyttöön, käytettyjen materiaalien kierrätykseen ja vähäpäästöisyyteen esimerkiksi, kun kuljetetaan asiakkaita palveluihin, sekä kaikkien palveluun osallistuvien hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huolehtimiseen. Asiakasvastuullisuus sisältää puolestaan sellaiset periaatteet, kuten palvelun vastuullinen ja oikeansisältöinen markkinointi, luottamuksellisuus ja riittävä tietoturva, palvelun tavoitteiden selkeä määrittelyminen sekä asiakkaan omien näkemysten huomioonottaminen. Lisäksi yhteiskuntavastuun piiriin kuuluvat esimerkiksi sellaiset asiat, kuin lakien ja määräysten noudattaminen, ja säännöllinen palvelun vaikutusten ja laadun arvioinnin toteuttaminen. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 14.)

Green Care -palveluiden tuottamisessa palveluntarjoajalta edellytetään kokonaisvaltaista sitoutumista laajaan arvopohjaan, jonka kulmakiviä ovat oman alan eettisten ohjeiden ja lainsäädännön noudattaminen, asiakkaan yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden kunnioittaminen, luonnon ja ympäristön arvostaminen sekä tarjotun palvelun laadunvalvonta. Lisäksi Green Care -ajattelussa on tärkeää pyrkiä luomaan yhteyksiä muihin paikallisiin toimijoihin ja resursseihin, eli pyrkiä omassa toiminnassaan lisäämään myös paikallista yhteisöllisyyttä ja sitä kautta saavuttamaan lisäarvoa myös oman toiminnan ulkopuolella. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 12–14.)

### **2.7 Vaikuttavuusarvioita**

WHO:n raportista käy ilmi, että viheralueiden ja terveyden välistä positiivista linkkiä on pyritty selittämään pääasiallisesti tekijöillä, kuten luonnon alueiden tarjoama puhtaampi ilma verrattuna vähäisen kasvillisuuden kaupunkialueisiin, liikunnan lisääntyminen ulkona ollessa, stressitasojen laskeminen sekä sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Näillä tekijöillä on keskenään luultavasti myös toisiaan ruokkivia, synergisiä vaikutuksia. Lisäksi tärkeitä viherajattelun taustalla vaikuttavia teorioita ovat Ulrichin mukaan psyko-fysiologisen stressin vähenemisen teoria (stress reduction theory, SRT) ja Kaplan & Kaplanin mukaan tarkkaavaisuuden elpymisen teoria (attention restoration theory, ART). (World Health Organization 2016, 3–4; García-Llorente ym. 2018, 1; Luke, THL ja GCF ry 2018, 20.)

Näistä psyko-fysiologisen stressin vähenemisen teoria perustuu ajatukseen, että ihmisillä on sisäsyntyinen taipumus rentoutua ollessaan kosketuksissa luonnon kanssa. Tutkijat ovat

katsovat, että merkittävästä stressistä kärsivillä luonnossa oleminen laukaisee parasym-  
paattisen hermoston reaktion, joka johtaa kokemukseen rentoutumisesta ja hyvinvoinnin  
lisääntymisestä. Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria tarkoittaa puolestaan sitä, että tarkkaa  
keskittymistä vaativien asioiden, esimerkiksi opiskelun tai työtehtävien, suorittaminen on  
vaativaa ja kuluttavuutensa vuoksi siis rajallinen resurssi. Tämä suoraa tai tahdonalaista  
tarkkaavuutta vaativa resurssi voidaan kuitenkin palauttaa toisenlaisen eli epäsuoran tai  
tahattoman tarkkaavuuden avulla. Epäsuora tarkkaavuus tapahtuu passiivisempänä ha-  
vainnointina ympäristössä, joka sisältää paljon ärsykeitä, kuten luonto. (World Health Or-  
ganization 2016, 3–4.)

Eskola (2020, 10) avaa tarkkaavaisuuden elpymisen teoriaa kirjoituksessaan. Eskolan mu-  
kaan tutkimusaineiston valossa vaikuttaa siltä, että ihmisen kognitiivinen palautuminen ta-  
pahtuu tehokkaimmin ympäristössä, jossa on helposti saavutettava niin kutsuttu lumoutu-  
minen. Lumoutumisessa on kyse siitä, että tarkkaavuus saa kiinnittyä tahattomasti ympärillä  
oleviin kohteisiin. Luontoympäristö mahdollistaa tämän parhaiten siksi, että se tarjoaa run-  
saasti erilaisia virikkeitä, joista jokainen voi valita itseään kiinnostavia kohteita vapaasti.  
Esimerkiksi tästä käy hyvin vaikkapa sorsien puuhien seuraaminen lähilammikolla tai kas-  
vien tunnistus. Eskola jatkaa, että tällaisen toiminnan yhteydessä on tärkeää, että päästään  
irtautumaan arjesta. Luontoympäristön havainnointi siis lisää kognitiivista suorituskykyä  
(World Health Organization 2016, 3–4; Eskola 2020, 10).

Kummatkin näistä teorioista puolestaan perustuvat psyko-evolutionaariseen ajatteluun ja  
biofilia-hypoteesiin, jonka mukaan ihmisillä on sisäsyntyinen tarve olla yhteydessä luonnon  
kanssa, sillä luonto on se ympäristö, missä ihminen on kehittynyt. Näiden teorioiden tueksi  
on olemassa runsaasti tutkimusaineistoa, joissa on tutkittu luonnon havainnoimisen ja luon-  
nossa oleilun vaikutuksia esimerkiksi verenpaineeseen, pulssiin, lihasjännitykseen ja kor-  
tisoliarvoihin. (World Health Organization 2016, 3–4.)

## 2.8 Tutkimustuloksia viheralueiden ja Green Caren vaikutuksista

Natural England -organisaation tilaamassa kirjallisuuskatsauksessa käydään läpi tutkimus-  
aineistoa luontoavusteisista interventioista Isossa-Britanniassa. Katsaus on rajattu tutki-  
muksiin, joiden ensisijainen tarkoitus on saavuttaa positiivinen muutos osallistujien mielen-  
terveydessä joko puutarhaterapian, luonnonsuojelun tai maatilatoiminnan kautta. Katsauk-  
seen mukaan otetut tutkimukset on rajattu myös aktiivisuuden perusteella, eli interventioon  
on sisällyttävä aktiivista kanssakäymistä luonnon kanssa, ei vain tarkkailua tai luonnossa  
olemista. Katsauksessa tutkimukset jaotellaan sen perusteella, kuuluvatko ne puutarhate-  
rapian, luonnonsuojelun tai maatilatoiminnan piiriin. (Bragg & Atkins 2016, 2.)

Puutarhaterapian osalta tutkimusaineisto on erittäin runsasta ja puutarhaterapian osuus kaikesta luontoavusteisesta terapiasta onkin luultavasti suurimpia. Puutarhaterapia sisältää kaikki sellaiset interventiot, jotka pohjautuvat ajan viettämiseen puutarhassa, kasvien viljelyyn ja muuhun puutarhatoimintaan. Tätä terapian muotoa on onnistuneesti hyödynnetty erittäin laajan asiakaskunnan kanssa. Näihin asiakaskuntiin kuuluvat voivat kärsiä esimerkiksi mielenterveyden ongelmista, kuten masennuksesta ja skitsofreniasta, dementiasta, alkoholi- tai huumeongelmasta, halvauksesta, kehitysvammasta, oppimisvaikeuksista tai sosiaalisista ongelmista. (Bragg & Atkins 2016, 25.)

Green Care -tutkimusaineisto on kehittynyt kovaa vauhtia 2000-luvulla, ja voidaan sanoa, että 2010-lukua lähestyttäessä aineisto on jo sekä runsasta että metodologisesti tarpeeksi kehittyntä ollakseen hyvin uskottavaa, vaikkakin työtä edelleen riittää. Esimerkiksi York ja Wiseman (2012) esittelevät neljä korkeatasoista kvalitatiivista tutkimusta, joissa puutarhaterapia interventioiden todettiin lisänneen osallistujien hyvinvointia esimerkiksi lisäämällä rauhan ja rauhallisuuden tunteita, hyvää mieltä, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Kasvien hoidon katsottiin myös yhdessä tutkimuksessa lisäävän osallistujien kykyä huolehtia itsestään ja omista tarpeistaan. Tutkimukset osoittavat puutarhaterapeuttisten interventioiden olevan erityisen tehokkaita masennuksen ja Alzheimerin taudin oireiden lievittämisessä (Bragg & Atkins 2016, 26–27).

Gascon ym. (2015, 4367) selvittää tiimeineen systemoidussa katsauksessaan asuinalueiden viherympäristöjen merkitystä mielenterveyden ylläpidossa. Katsaukseen valittujen tutkimusten mukaan viheralueilla on useita terveyshyötyjä aikuisten mielenterveyden ylläpidossa. Katsauksessa kerrotaan viheralueiden vaikutuksen mielenterveyteen perustuvan useisiin eri vaikutusmekanismien kautta tuleviin terveyshyötyihin. Vaikutusmekanismit on jaettu katsauksessa neljään eri kategoriaan:

- luonnon omat terveyttä ja elpymistä edistävät vaikutukset, vaikutus muun muassa maiseman katselemisen kautta
- luonnonympäristön välittömät vaikutukset, kuten lämpötilan lasku, ilmansaasteiden ja melun väheneminen
- mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen
- mahdollisuus sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen.

Riippuen mekanismista, joka selittää mielenterveyden ja viherympäristön välistä yhteyttä, erityyppiset viheralueet todennäköisesti vaikuttavat luonnosta saataviin terveyshyötyihin eri tavoin. Osaltaan viherympäristön hyödyllisiä vaikutuksia mielenterveyteen selittävät myös asuminen lähellä viheraluetta tai sen helppo saavutettavuus sekä ihmisen oma fyysinen aktiivisuus. (Gascon ym. 2015, 4367–4368.)

Luonnonsuojeluorganisaatiot ovat aina hyödyntäneet laajasti vapaaehtoistoimintaa eri puolilla maailmaa, ja vähitellen näihin aktiviteetteihin on alettu lisäämään osallistujien hyvinvoinnin lisäämiseen tähtääviä ohjelmia. Esimerkiksi rikoksista tuomitut vangit voivat hyötyä näin ympäristönsuojelutoiminnasta, kuten metsien hoidosta tai eläinten elinalueiden palauttamisesta asuttavaan kuntoon. Maatila-avusteisten interventioiden tutkimusta on puolestaan tehty eniten Norjassa ja Alankomaissa. Maatilalla toteutettavat palvelut pitävät sisälleen yleensä sekä elementtejä puutarhaterapiasta, kuten kasvien kasvatusta, että luonnonsuojelun puolelta luonnonalueiden kunnostusta, mutta tyypillisesti myös eläinkontakteja erilaisissa muodoissaan. Maatilojen puitteissa on myös laajat valmiudet mahdollistaa monia erilaisia terapian muotoja ja ne palvelevatkin lukuisia erilaisia ihmisryhmiä. Osallistuja luo myös usein suhteen maatilan omistajiin ja tämän perheeseen, tai henkilökuntaan. Lisäksi maatilan elävä ympäristö poistaa kliinisyden kokemuksen terapiatilanteesta. (Bragg & Atkins 2016, 28–31.)

Tutkimuksissa havainnoidut hyvinvointiedut vaikuttaisivat perustuvan mielekkääksi koettuun toimimiseen luonnon parissa ja sen mahdollistamaan sosiaaliseen ulottuvuuteen. Tutkimusten perusteella merkittävät hyvinvointivaikutukset näyttäisivät olevan esimerkiksi seuraavia:

- psykologinen palautuminen ja yleinen hyvinvoinnin tunne
- masennukseen, ahdistuneisuuteen ja stressiin liittyvien oireiden väheneminen
- itseluottamuksen lisääntyminen
- kognitiivisten kykyjen paraneminen
- onnellisuuden ja turvallisuuden tunteiden lisääntyminen
- mahdollisuus rentoutua
- sosiaalisten kontaktien lisääntyminen
- tunne siitä, että on saavuttanut jotain. (Bragg & Atkins 2016, 45.)

WHO:n raportissa (2016, 5) nostetaan myös esiin yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman merkitys hyvinvoinnille. Lukuisten tutkimusten mukaan kaupungeissa, joissa ihmisillä oli pääsy lähellä oleviin ja laadukkaisiin viheralueisiin, asukkaat kokivat herkemmin kuuluvansa yhteisöön, olivat luottavaisempia ja pitivät itseään hyväksytympinä. Vastaavasti viheralueiden puute korreloi tutkimuksissa yksinäisyyden ja sosiaalisen tuen puutteen kanssa. Viheralueiden on huomattu myös lisäävän ihmisten sosiaalista kanssakäymistä. Sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi on mainittava, että luonnossa olemisella on positiivisia vaikutuksia myös immuunijärjestelmän ja lisääntyneen liikunnan näkökulmasta.

WHO:n raportissa (2016, 7, 40) esitetään yhteenveto kaupunkien viheralueiden terveysvaikutuksista. Raportissa todetaan kaupunki- ja yhteisöpuutarhoilla olevan hyödyllisiä

vaikutuksia fyysisen aktiivisuuden lisääjänä, sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveellisen ruokailun edistäjänä. Raportissa osoitetaan myös, että monet viheralueiden terveysvaikutuksista tulevat useiden vaikutusmekanismien kautta, kuten stressin vähenemisen ja rentoutumisen kautta tai fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen kautta. Kasvillisuuden ympäröimänä altistutaan myös vähemmän saastuneelle ilmalle, melulle tai kuumuudelle.

### 3 Luonnosta lisäarvoa mielenterveyskuntoutukseen

#### 3.1 Mielenterveyden edistäminen

WHO (2021) määrittelee sivuillaan mielenterveyden ihmisen hyvinvoinnin ja tarkoituksenmukaisen toimimisen perustaksi. Lisäksi mielenterveys on WHO:n mukaan suurempi asia kuin pelkästään mielisairauden puuttuminen, se on myös ylipäänsä kyky ajatella, oppia, ymmärtää omia tunteitaan, sekä toisten ihmisten reaktioita. Mielenterveys linkittyy erottamattomasti myös ihmisen fyysiseen terveyteen; se on toimimista tasapainossa ympäristön kanssa ja osana ympäristöä.

Mielenterveys on osa ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a). Hyvä mielenterveys on tärkeä voimavara, joka tukee tasapainoista elämää. Mielenterveys vaikuttaa terveyden lisäksi ihmissuhteisiin, opiskeluun sekä työskentelyyn. Mielenterveys vaihtelee ja muotoutuu koko elämän ajan. (Vorma ym. 2020, 18.) Hyvään mielenterveyteen kuuluvia tekijöitä ovat hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, kyky luoda ihmissuhteita, ongelmanratkaisukyky sekä taito kohdata ja selviytyä vastoin käymisistä (Vorma ym. 2020, 14; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a). Mielenterveyttä voidaan edistää tukemalla ja vahvistamalla yksilön itsetuntoa, joustavuutta, elämänhallintaa ja elämänlaatua sekä selviytymistaitoja lisäämällä sosiaalista tukea, yhteisöllisyyttä, terveellisten elintapojen noudattamista ja taloudellista turvallisuutta sekä vähentämällä syrjintää ja epätasa-arvoa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a).

Mielenterveyspalveluiden tarkoituksena on ehkäistä ja hoitaa mielenterveyshäiriöitä ja -ongelmia. Mielenterveyspalveluihin kuuluvat potilaan ohjaus, tuki, tutkimukset, hoito ja kuntoutus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Mielenterveyspalveluilla tarkoitetaan terveydenhuollon sekä sosiaalihuollon tarjoamia mielenterveyspalveluja (Wahlbeck ym. 2018, 10). Suomessa on tarjolla sekä perustason että erityistason mielenterveyspalveluja. Perustason mielenterveyspalveluja ovat perusterveydenhuolto ja matalan kynnyksen palvelut. Perusterveydenhuoltoon kuuluvat terveyskeskukset, opiskeluterveydenhuolto sekä työterveys. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Matalan kynnyksen palveluihin pääsee ilman ajanvarausta ja ilman lähetettä. Matalan kynnyksen tarkoituksena on vähentää psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja taloudellisia esteitä palvelun saamiselle. Näitä keinoja ovat muun muassa epäluottamuksen ja palveluiden leimaavuuden poistaminen, palvelun helppo sijainti, ilmainen tai edullinen palvelu sekä taloudellinen tuki julkisen liikennevälineen käyttöön. Lisäksi matalan kynnyksen palveluissa tärkeää on, että henkilökunta ja aukioloajat pysyvät samoina sekä pystyminen anonyymina asioimiseen. (Wahlbeck ym. 2018, 9.) Eri-tyistason mielenterveyspalvelua on psykiatrinen erikoissairaanhoido, johon kuuluvat

psykiatrinen tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalvelut. Sosiaalihuolto tarjoaa mielenterveyskuntoutujille erilaisia kuntoutuspalveluja, kuten kuntouttavia asumispalveluita sekä kuntouttavaa työ- ja päivätoimintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) mukaan mielenterveyskuntoutuksella pyritään henkilön toimintakyvyn, hyvinvoinnin, itsenäisen pärjäämisen, osallisuuden sekä työ- ja opiskelukyvyn edistämiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö). Kuntoutuksen tavoitteisiin ja päämäärään vaikuttavat kuntoutujan yksilölliset kuntoutuksen tarpeet. Silti yleisesti jokaiselle kuntoutujalle tavoitellaan toiminnallista, ammatillista ja sosiaalista kuntotumista. Lääkäri laatii kuntoutussuunnitelman, josta löytyvät kuntoutujan kanssa yksilöllisesti määritellyt tavoitteet kuntoutukselle sekä toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. Kuntoutukseen sisältyy yksinkertaisia arkipäivässä näkyviä osatavoitteita, kuten sopivan rentoutumismenetelmän löytäminen tai säännöllisen ruokailurytmin aloittaminen sekä myös pitkän tähtäimen tavoitteita, joita voivat olla esimerkiksi terveydentilan tai työkyvyn kohentuminen. (Mielenterveystalo.)

Kuntouttava päivätoiminta tarjoaa kotona asuville mielenterveyskuntoutujille omatoimisuutta, omia voimavaroja ja toimintakykyä tukevaa sekä elämänlaatua parantavaa toimintaa. Kuntouttava päivätoiminta lisää osallisuutta ja lievittää yksinäisyyttä. Päivätoiminta tarjoaa mahdollisuuden osallistua harrastusryhmiin, esimerkiksi ruuanlaittoon ja retkeilyyn yhdessä muiden mielenterveyskuntoutujien ja ohjaajien kanssa. Päivätoiminnassa mielenterveyskuntoutujalla on mahdollisuus vertaistukeen keskustelemalla muiden mielenterveyskuntoutujien kanssa. (MIELI Suomen Mielenterveys ry.)

Muuttuvassa ympäristössä ja yhteiskunnassa mielenterveyden merkitys ihmisen voimavarana kasvaa ja tarpeellisiksi ominaisuuksiksi nousevat yksilön mukautumiskyky, joustavuus ja kyky oppia uutta. Kaupunkeihin ja maasta toiseen muuttamisen myötä arvot sekä elämäntyyli ovat sekoittuneet ja monipuolistuneet. Työelämässä stressi ja kuormitus ovat jatkuvaa sekä jatkuvaa kouluttautumista ja uuden oppimista vaaditaan entistä enemmän. (Vorma ym. 2020, 11.)

### 3.2 Luontoavusteisuus mielenterveyskuntoutuksessa

Hyvinvointia tukee elvyttävä viherympäristö, joka on turvallinen ja tarjoaa mahdollisuuden toimimiseen ja vuorovaikutukseen (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021b). Mielenterveysongelmat aiheuttavat vuosittain eniten työikäisten ennenaikaista eläköitymistä. Elämän- ja työtapojen muutos on useasti syynä vähentyneeseen liikkumiseen, ylipainoon ja henkiseen uupumiseen. Mielenterveyskuntoutuksessa luonto- ja puutarhaterapiaa on käytetty jo vuosikymmenten ajan. Luonnossa liikkuminen vaikuttaa parantavasti unen laatuun ja sitä kautta päivittäiseen jaksamiseen ja mielialaan. Mielenterveyskuntoutuksessa luonto auttaa



myös omien tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Luonnossa oleminen voi myös lievittää sairauden aiheuttamia kipuja ja keskittymisen suuntautuessa toisiin asioihin vähentää tietoisuutta niistä. (Ojala & Tyrväinen 2015.)

Luonnonympäristössä voi joko itse aktiivisesti tekemällä tai vain oleskelemalla saada aikaan fysiologisia vaikutuksia kehossa. Jo lyhytkestoisella oleskelulla luonnonympäristössä on positiivisia vaikutuksia. Positiivisten vaikutusten teho nousee sitä suuremmaksi, mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa olemiseen. (Luonnonvarakeskus 2016.) UKK-instituutin (2020) mukaan fyysisistä ja psyykkisistä vaikutuksista keskeisimpiä ovat verenpaineen aleneminen ja stressin lievittyminen. Luonnossa liikkumalla myös mieliala kohtuu ja myönteisten tunteiden osuus lisääntyy ja negatiiviset ajatukset väistyvät. Myös masentuneisuuteen liittyvät oireet voivat vähentyä. Luonnossa liikkuminen koetaan usein rentouttavaksi ja virkistäväksi.

Luontohoivan aikaansaamista psyykkisistä vaikutuksista yksi merkittävimmistä on mielialan nouseminen. Ulkona liikkuminen auttaa tutkitusti masennuspotilaita sitoutumaan toimintaan paremmin kuin sisätiloissa tapahtuva liikkuminen. Luonnonvalolla on todettu olevan vaikutusta kausimasennusta sairastavien toipumiseen. Psykiatriassa puutarhaterapiaa on käytetty osana kuntoutusta ja sillä on ollut vaikutusta muun muassa stressin, ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. Puutarhanhoito on myös tutkimusten mukaan vaikuttanut skitsofreniaa sairastavien vuorovaikutustaitoihin ja ruokahaluun; näissä tutkimuksissa tärkeänä elvyttävänä tekijänä todettiin olevan puutarhan kokemisen moniaistittavuus. (Green Care Finland ry b.)

Metlan työraportissa 52 tutkittiin luonnon käytön vaikutusta koettuun terveyteen, jossa mittarina olivat positiivisten ja negatiivisten kokemusten rinnalla elpymiskokemukset. Tutkimuksen mukaan luonto koetaan vahvasti kaupunkiympäristön laatutekijänä ja sieltä löytyvät kaupunkilaisten mielipaikat. Luonnossa mielipaikoissa tapahtuva elpyminen koetaan vahvemmaksi kuin keskustassa sijaitsevissa katutiloissa. Psyykkinen hyvinvointi lisääntyi tutkimuksen mukaan viherympäristössä oleskelulla. Luonnossa oleskelemalla kaupunkilaisten mieliala parani ja negatiivisten tunteiden osuus väheni. Positiivisten tunteiden osuus lisääntyi viheralustuksen kasvaessa. Jo vähäinen määrä viheralueilla oleskelua lisäsi myönteisiä tuntemuksia, vaikutukset olivat selvempiä, kun viheralueilla vierailtiin yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun luontokohteissa käytiin kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Monimuotoiset viheralueet osana kaupunkirakennetta ovat tarpeellisia, sillä niillä on tärkeä osa kaupunkilaisten psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä. (Tyrväinen ym. 2007, 58–59, 73–75.)

### 3.3 Puutarhaterapia

Puutarhaympäristöön sekä puutarhaviljelyyn on jo pitkään yhdistetty myönteisiä mielikuvia (Rappe ym. 2003, 11). Yhdysvalloissa 1800-luvulla tohtori Benjamin Rush oli ensimmäinen, joka dokumentoi puutarhanhoidon mielenterveyttä parantavia vaikutuksia (American Horticultural Therapy Association 2021). Tähän aikaan myös Suomessa tunnettiin puutarhaympäristön ja puutarhatyöskentelyn terapeuttiset vaikutukset. Vuonna 1841 Suomessa rakennettiin Helsinkiin Suomen ensimmäinen mielisairaanhoidon suunniteltu sairaala, Lapinlahden sairaala. Lapinlahden sairaalan ympäristöön valmistui rauhaisa puistoalue, jonka istutusten ja pensaiden hoidosta vastasivat sairaalan potilaat ja hoitajat. (Rappe ym. 2003, 13.) 1900-luvun alusta puutarhaterapia ei enää rajoittunut vain mielenterveyden hoitoon, vaan sen käyttöä hoitovaihtoehtona alettiin hyödyntää laajemmin (American Horticultural Therapy Association 2021). Yhdysvalloissa maailmansotien jälkeen puutarhaterapiaa hyödynnettiin osana hoitoa ja kuntoutusta sotaveteraanien kuntoutuslaitoksissa. 1950-luvulla Yhdysvalloissa alettiin suunnitella ja kehittää puutarhaterapian sisältöä. Lisäksi samoihin aikoihin julkaistiin oppikirjoja puutarhaterapiasta ja toteutettiin puutarhaterapiaan liittyviä koulutuksia. Suomessa puistoalueita ei vielä hyödynnetty osana potilaan hoitoa yleisissä sairaaloissa, vaikka suomessa 1900-luvun alusta lähtien uusille sairaaloille suunniteltiin puistomainen ympäristö. (Rappe ym. 2003, 14–15.)

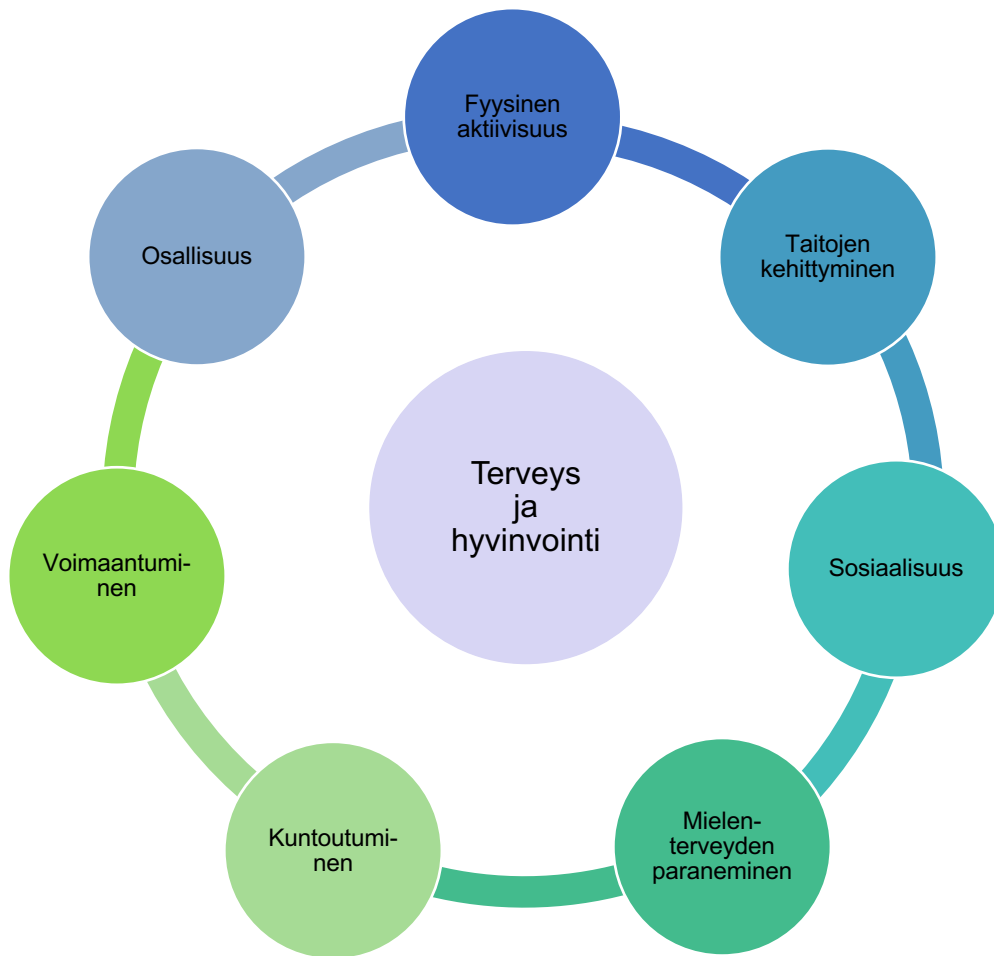
Thrive määrittelee puutarhanhoidon käytön terapiana ja osana yksilön kuntoutusta kahdeksi eri käsitteeksi: puutarhaterapia ja terapeuttinen puutarhanhoito (Rappe 2005, 11). American Horticultural Therapy Association (2017) määrittelee puutarhaterapian toiminnaksi, jossa puutarhaterapian ammattilainen toteuttaa hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisia tavoitteita. Puutarhaterapia nähdään aktiivisena prosessina, joka tapahtuu hoitosuunnitelman mukaan ja jossa itse toiminnan vaiheita pidetään tuotetun lopputuloksen sijaan arvokkaana ja terapeuttisena. The American Horticultural Therapy Associationin mukaan puutarhaterapia hoitomuodossa, hoidon tukena käytetään kasveihin liittyvää toimintaa, puutarhanhoitoa sekä luontoa. Laajemmassa määritelmässä puutarhaterapia voi tarkoittaa kaikkea kasveihin ja luontoon liittyvää toimintaa, joka edistää yksilön hyvinvointia ja se voi olla osa arkielämää esimerkiksi luonnossa oleskelua tai kävelyä puistossa (Rappe ym. 2003, 46). Terapeuttinen puutarhanhoito on osallistumista aktiivisesti tai passiivisesti kasvien- tai puutarhanhoitoon ja sen tavoitteena on osallistujien hyvinvoinnin lisääminen (The American Horticultural Therapy Association 2017).

Puutarhanhoitoa käytetään terapiana eri ihmisryhmille edistämään terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta (Rappe 2005, 11). Puutarhaterapia on yleisemmin osa mielenterveyspotilaiden ja vanhusten hoitoa. Puutarhaterapiasta hyötyvät myös vammautuneet,

kuntoutuspotilaat, päihteiden käyttäjät, vangit, ammatillista kuntoutusta tarvitsevat sekä potilaat, joilla on oppimisvaikeuksia. Puutarhaterapiaa toteutetaan potilaan yksilöllisen hoitosuunnitelman pohjalta, vaikka terapiamuoto voi olla sekä yksilö- että ryhmäterapiaa. Ryhmäterapia parantaa osallistujan kommunikaatiotaitoja ja vastuun ottamista. Ryhmäterapiassa osallistujat voivat omien voimavarojen mukaan työskennellä yhdessä, tehdä omia tehtäviä tai katsoa muiden toimintaa. Ryhmäterapien toteutumista vaikeuttaa toimivan ja hyvin yhdessä työskentelevän ryhmän kokoaminen. (Rappe ym. 2003, 48–49.)

Rappe ym. (2003, 49–51) toteavat, että puutarhaterapian tarkoituksena on ylläpitää ja edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat verenkierto- ja hengityselimet sekä tuki- ja liikuntaelimistö. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy havaitseminen ja aistiminen sekä kognitiiviset ja sosioemotionaaliset taidot. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu sosiaalisista taidoista ja sosiaalisesta toiminnasta. Puutarhaterapian avulla yksilön toimintakyvyn osa-alueita voidaan parantaa lihaskunnon, tasapainon, motoriikan, itsetunnon, keskittymiskyvyn ja omatoimisuuden kehittymisellä sekä tarpeellisuuden tunteen, asioiden ja kokemusten jakamisen sekä toiseen luottamisen vahvistumisella. Puutarhanhoito lisää yksilön aktiivista osallistumista omaan hoitoonsa sekä oman hyvinvointinsa parantamiseen.

Thrive (2021) mukaan sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhaviljelyssä pääajatus on siinä, että kasveja ja puutarhoja hyödynnetään ihmisen fyysisen ja henkisen terveyden sekä vuorovaikutustaitojen parantamisessa. Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito tuo monia etuja ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Kuvio 2). Fyysinen aktiivisuus lisää kehon liikuvuutta ja vahvistaa lihaksia, parantaen fyysistä terveyttä. Puutarhanhoito lisää sosiaalista kanssakäymistä, osallisuutta ja yhteydenpitoa muihin ihmisiin sekä eristyneisyyden ja syrjäytyneisyyden tunteen vähenemistä. Uusien taitojen hankkiminen ja kehittäminen sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhanhoidon avulla voi parantaa yksilön työllistymismahdollisuuksia. Lisäksi puutarhanhoitoa voidaan hyödyntää osana kuntoutumista ja voimaantumista vaikean sairauden tai elämänvaiheen jälkeen.



Kuvio 2. Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhaviljelyn tuomia etuja terveyteen ja hyvinvointiin (mukailtu Thrive 2021)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään konkreettisena tuotoksena usein ulkopuoliselle toimeksiantajalle. Tuotos voi olla esimerkiksi perehdyttämispöytäkirja, esite tai prosessikuvaus. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää sekä raporttiosuuden että toiminnallisen osuuden. Raporttiosuudessa esitetään tietoperusta opinnäytetyön aiheelle. Toiminnallisessa osuudessa kuvataan toiminnan vaiheet. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii yhteistyötä mukana olevien toimijoiden kesken. (Salonen 2013, 6, 11, 17–18, 25–26.)

Opinnäytetyö eteni lineaarisen työskentelytavan mukaan vaiheittain suunnittelusta toteuttamisen kautta päättämiseen ja arviointiin (Salonen 2013, 15). Toiminnan kehittämisen ja osallistamisen menetelmänä käytettiin pienryhmätyöskentelyä. Tiedonhankintamenetelminä käytettiin ryhmätyökertojen aikaisia keskusteluja, ryhmätoimintaan osallistumista ja sen havainnointia sekä ryhmätyökertojen jälkeen tehtyjä muistiinpanoja.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tuloksena syntyi malli puutarhatoimintaan. Toiminnallinen osuus toteutettiin lavaviljelynä vuoden 2021 kasvukauden aikana. Mukaan valikoitui keväällä koronarajoitusten sallimat viisi henkilöä. Osallistujat valittiin kohdennetusti puutarhaviljelystä kiinnostuneiden Miete ry:n asiakkaiden joukosta.

Hyvä toimintamalli asettaa tavoitteita, siinä oleva ohjeistus ei velvoita tai pakota. Mallin avulla saadaan vaihtoehtoisia toimintamenetelmiä. Toimintamallia voi ajan kuluessa päivittää tai tarkentaa, kun tieto aiheesta lisääntyy. (Viherympäristöliitto 2021.)

Opinnäytetyön toiminnan mallissa esiteltiin puutarha-avusteisen toiminnan toteuttamista. Toiminnan mallissa avattiin puutarhaviljelytoiminnan eri vaiheet työskentelytapoineen. Viljelyyn kuuluvia vaiheita ovat kasvualustojen rakentaminen, istutus- ja kylväminen, kasvien hoito, kasvun seuraaminen ja sadonkorjuu. Miete ry voi hyödyntää julkaistussa opinnäytetyössä olevaa toiminnan mallia.

Arviointivaiheessa opinnäytetyömme tutkimuksellisena osiona selvitettiin haastattelun avulla Miete ry:n työntekijöiden ja osallistujien ajatuksia ja kokemuksia puutarha-avusteisesta toiminnan mallista. Arviointivaiheessa tarkastelimme myös yhteistyötä toimeksiantajan kanssa sekä lopputuotosta.

## 4.2 Opinnäytetyöprosessin kulku

Opinnäytetyön aiheen tarpeellisuus tuli esille loppuvuodesta 2020. Sairaanhoidajakoulutukseen sisältyvän mielenterveystyön harjoittelujakson yhteydessä käytiin keskusteluja Miete ry:n asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa puutarhatoiminnan mahdollisuudesta Hennalassa Miete ry:n ulkotiloissa kesällä 2021. Opinnäytetyön tekemisen mahdollisuudesta ja aiheesta keskusteltiin Miete ry:n toiminnanjohtajan kanssa aluksi sähköpostilla joulukuun 2020 aikana. Tällöin opinnäytetyön alustavana aiheena oli Green Care eri muodoissaan, jonka toimintatavoista päätettiin valita toteuttamiskelpoisin.

Tammikuussa 2021 opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Green Care ja terapeutin puutarhanhoito ja toteuttamistavaksi lavaviljely Miete ry:n tarpeiden pohjalta. Miete ry:ltä puuttui puutarha-avusteinen virkistystoiminta nykyisessä toimipaikassa ennen opinnäytetyön tekemistä. Opinnäytetyön suunnitelma valmistui maaliskuussa opinnäytetyön suunnittelu -kursin aikana. Hyväksytyn opinnäytetyösuunnitelman jälkeen tehtiin LAB-ammattikorkeakoulun ja Miete ry:n välinen yhteistyösopimus. Opinnäytetyön toteuttamisvaihe aloitettiin huhtikuussa Miete ry:llä, Zoomin välityksellä toteutetulla ryhmätapaamisella, jossa tavattiin puutarhatoimintaan osallistuvat kuntoutujat ryhmänä ensi kertaa. Koronarajoitusten vuoksi sovittiin Miete ry:n toiminnanjohtajan kanssa puutarhatoiminnan osallistujamääräksi enintään kuusi henkilöä. Opinnäytetyön suunnitelma- ja toteutusvaiheessa tehtiin yhteistyötä Miete ry:n henkilökunnan ja ryhmän jäsenten kanssa etäyhteyksillä ja lähitapaamisten avulla. Toteutusvaiheessa huomioitiin sen hetkiset koronarajoitukset ja toimittiin niiden mukaan.

Touko-, kesä- ja heinäkuun aikana toteutettiin Miete ry:n toiminnan laajentamista ulkona tapahtuvaan puutarhaviljelyyn. Puutarhaviljely toteutettiin Miete ry:n Hennalan jäsentalon takana sijaitsevalla piha-alueella. Puutarhaprojekti päätettiin elokuun alussa Miete ry:llä sadonkorjuujuhlaan puutarharyhmään osallistuneiden kanssa. Opinnäytetyön aikana luotiin puitteet ulkotiloissa tapahtuvalle puutarhatoiminnalle. Toiminnan mallia varten otettiin projektin etenemistä seuraavia valokuvia lavaviljelyksistä ja ryhmän viljelytoiminnasta. Toiminnan mallin sisältö suunniteltiin kasvukauden toimintakertojen pohjalta, jolloin saatiin muodostettua teemat eri vuodeaikojen mukaan. Toiminnan malli esiteltiin yhteistyökumppanille ja siitä pyydettiin palautetta. Toiminnan malli on suunnattu tukemaan Miete ry:n mielenterveyskuntoutujien puutarha-avusteista päivätoimintaa. Opinnäytetyön teoreettiseen osuuteen tietoa etsittiin aikaisemmista tieteellisistä tutkimuksista ja artikkeleista. Lähteinä pyrittiin käyttämään uusinta tietoa aiheesta. Opinnäytetyössä käytettiin sähköisiä ja painettuja sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä. Lähteiden luotettavuutta lisäsi se, että yhteneväistä tietoa löytyi useista eri lähteistä.

Opinnäytetyön ollessa lähes valmis, se lähetettiin opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle, jonka kanssa pidettiin ohjauskeskustelu, jossa työ käytiin läpi ja siitä saatiin palautetta. Palautteen jälkeen opinnäytetyö lähetettiin yhteistyökumppanille arvioitavaksi. Lopuksi viimeisteltiin opinnäytetyön raportti kirjoittamalla pohdinta, johtopäätökset ja jatkokehittämissideat. Valmis toiminnan malli esiteltiin yhteistyökumppanin tiloissa.

#### 4.3 Puutarha-avusteisen toiminnan malli

Puutarha-avusteisen toiminnan malli koottiin kasvukauden 2021 kokemusten perusteella, perustuen Miete ry:n puutarharyhmän toimintaan, opinnäytetyön tekijöiden omiin havaintoihin ja arvioihin ryhmän toiminnasta sekä ryhmäläisiltä ja Miete ry:n työntekijöiltä saatuun palautteeseen. Toiminnan malli (liite 1) on koostettu pdf-tiedostoksi, sitä voidaan lukea sähköisenä versiona tai se voidaan tulostaa puutarharyhmäläisten käyttöön.

Toiminnan mallissa esitellään puutarha-avusteisen toiminnan toteuttamista lavaviljelyn keinoin mielenterveyskuntoutujien päivätoimintana Miete ry:llä. Toiminnan mallissa avataan puutarhaviljelytoiminnan eri vaiheet yhden kasvukauden aikana työskentelytapoineen. Toiminnan mallin avulla edistetään puutarhaviljelyn toteuttamista kaupunkiolosuhteissa, joissa kasvutila ja satokasvien kasvatusmahdollisuudet ovat usein rajalliset. Toiminnan malli auttaa lavaviljelyn puitteiden luomisessa ja ylläpidossa sekä rohkaisee mielenterveyskuntoutujia osallistumaan ulkona toteutettavaan puutarhatoimintaan. Toiminnan malli antaa Miete ry:n jäsenille ja kävijöille uuden harrastusmuodon ja tavan osallistua mielenterveyttä tukevaan päivätoimintaan.

Puutarhaviljelyssä on tärkeää seurata vuodenvaihtoa, jokainen työvaihe suunnitellaan ja toteutetaan luonnon antamien mahdollisuuksien mukaan. Toiminnan malli koostuu neljästä eri vuodenaikoihin sidotusta osasta: kevään aikana toteutettavista kasvukautta valmistelevista työvaiheista, kesän hoitotoimista, syksyn sadonkorjuuvaiheesta kauden lopettavine syystöineen ja kasvukauden päättävästä sadonkorjuujuhlasta sekä talvella tulevan kasvukauden suunnittelusta. Jokaiseen osaan on koottu ajankohdalle tärkeät viljelykasvien kasvatus- ja hoitotoimenpiteet tiivistetysti, joita mielenterveyskuntoutajat voivat ohjatusti tai itsenäisesti toteuttaa. Toiminnan mallin tekstin tueksi on liitetty kesän ryhmätoiminnan toteuttamisen aikana otettuja valokuvia, jotka avaavat lavaviljelyn työvaiheita.

Toiminnan mallissa keväällä toteutettaviin lavaviljelyn työvaiheisiin kuuluu viljelysuunnitelman tekeminen, viljelytöiden suunnittelu ja taimien esikasvatus. Keväälle sijoittuu myös viljelylavojen rakentamis- ja kunnostustyöt. Kesän toiminnoissa keskitytään yhteisölliseen puutarhatoimintaan, terapeuttiseen puutarhanhoitoon, jossa jokainen viljelyyn osallistuja saa kokeilla ja toteuttaa viljelytoiminnan eri vaiheita käytännön töissä. Toiminnan mallissa

perehdytään myös viljelykierron eli kasvien vuoroviljelyn esittelyyn, jotta puutarhanhoitoon osallistujat saavat kokea viljelytoimien jatkuvuuden ja vuosittaisen kierron seuraavan vuoden toimintojen suunnittelun kautta. Puutarhatöiden ohella syksyllä on mahdollisuus nauttia työn tuloksista ja keskittyä kesän kasvun ihasteluun ja puutarhan kokemiseen usean eri aistin kautta. Syksyn toimintaohjeissa keskitytään viljelykautta lopetteleviin puutarhatöihin ja ohjeistetaan sadonkorjuussa. Puutarhaviljelyn toimintakausi huipentuu yhteisölliseen puutarhajuhlaan.

Toiminnan mallissa keskitytään puutarhatoiminnan toteuttamiseen ohjattuna ryhmätoimintana, toisaalta malli antaa ohjeita myös itsenäisesti toteutettavalle puutarhaviljelylle. Toiminnan mallin lähtökohtana on kuitenkin ryhmätoiminnan laajentaminen ulkona tapahtuvaan puutarhaviljelyyn ja sosiaalisen yhteistoiminnan lisääminen sekä yhteisöllisyyden tukeminen. Toiminnan malli tukee osallistujaa Miete ry:n toimintaideologian perustana olevan toipumisorientaation mukaisella matkalla, jossa tärkeää on uuden merkityksellisen elämän löytäminen psyykkisen sairastumisen jälkeen. Miete ry:n puutarhatoiminta tarjoaa toiminnan mallin avulla yhden mahdollisuuden mielekkään elämäntavan löytämiseen.

#### 4.4 Osallistujien palaute

Puutarhatoiminnan toteutumista ja onnistumista arvioitiin puutarharyhmään osallistuneiden antaman kirjallisen ja suullisen palautteen avulla. Puutarharyhmään osallistuneet täyttivät sadonkorjuujuhlan yhteydessä kyselylomakkeen (liite 4). Kyselyllä tarkoitetaan aineiston keräämistä tapaa, jossa samat kysymykset esitetään jokaiselle kyselyyn vastaavalle samassa järjestyksessä ja samalla tavalla (Vilka 2014, 28). Kyselylomakkeessa ryhmään osallistujia pyydettiin vastaamaan kolmeen kysymykseen:

1. Mitä mieltä olet ollut puutarharyhmän tapaamisista ja puutarhatoiminnasta Mietteellä?
2. Onko sinulla kehittämisideoita puutarharyhmän jatkotoiminnasta?
3. Oletko oppinut puutarharyhmässä uutta tietoa/taitoa?

Ensimmäiseen kysymyksen osalta kaikki ryhmäläiset vahvistivat, että puutarhatoiminta oli positiivinen kokemus. Erityisesti ryhmäläisten kommentteissa nousivat esiin yhdessä tekeminen, ryhmän hyvä keskinäinen toiminta ja henki, kastelukäyntien tarjoama hyötyliikunta, sekä tehtävien monipuolisuus. Kasvatettavien kasvien monipuolisuus yllätti myös osallistujia.



Tapaamisten määrä koettiin hyväksi. Lisäksi ohjaajien paikallaolo lisäsi oman sosiaalisen elementtinsä, kun ryhmään tuli aikaisemmin tuntemattomia ihmisiä. Lopuksi erityistä kiitosta sai sadonkorjuujuhla.

Puutarharyhmän kehittämisen osalta ryhmäläiset esittivät seuraavia ideoita:

- Kullakin ryhmäläisellä voisi olla myös oma viljelylaatikkonsa.
- Ryhmän jäsenet voisivat hyödyntää omia vahvuuksiaan ja opastaa toisia heille vähemmän tutuissa asioissa.
- Alueella olevaa rinnettä voisi yrittää hyödyntää tulevaisuudessa eli alueen käyttöä voisi vielä lisätä ja monipuolistaa.
- Ohjaajilta voisi tulla enemmän tietoa kasvien hoidosta ja korjuusta.
- Kasvien sijainnista voisi tehdä kartan.
- Kasvien menestymistä voisi dokumentoida kirjallisesti.

Uusien tietojen ja taitojen osalta nousi esille ensinnäkin se, että oli arvokasta päästä kyselemään itseä askarruttaneita asioita yhdeltä opinnäytetyön tekijöistä, jolla on puutarha-alan koulutus. Tällä tavalla puutarharyhmän olemassaolo mahdollisti laajemman tiedon ja osaamisen karttumisen ja jo olemassa olleen tiedon syventämisen. Laatikkoviljely oli ainakin useimmille osallistujille uusi asia ja vaikutti positiiviselta kokemukselta. Lisäksi Miete ry:lle hankittiin projektin loppuvaiheessa myös kompostori, jonka käytön opettelua ryhmäläiset jatkoivat sadonkorjuujuhlan jälkeen. Saadun palautteen avulla Miete ry ja osallistujat voivat kehittää puutarhatoimintaa ensi keväänä.

Kirjallisen palautteen lisäksi ryhmäläiset antoivat toimintakertojen yhteydessä myös suullista palautetta. Palautteessa korostui, että ryhmässä toimiminen vei ajatukset positiivisiin asioihin ja pois omista ongelmista vähäksi aikaa. Kasvien hoitaminen yhdessä koettiin mukavampana kuin itsekseen. Lisäksi projekti herätti huomiota ja lisäsi sosiaalista ulottuvuutta kasarmialueella. Ryhmän toiminta ja kasvilavat kiinnostivat alueella liikkuvia ja monet ulkoilijat tulivat tutustumaan viljelyksiin tai kyselemään projektista.

## 5 Pohdinta

### 5.1 Johtopäätökset

Green Care -toiminta ja erityisesti puutarhaterapeuttinen työskentely soveltuu erinomaisesti täydentämään mielenterveyskuntoutujien päivätoimintavalikoimaa. Terveyttä ylläpitävä mielekäs toiminta yhdistettynä yhteisöllisyyttä tukevaan ilmapiiriin kannustaa kuntoutujaa osallistumaan ja kiinnostumaan puutarhaviljelystä. Puutarhaterapeuttisen työskentelyn avulla kuntoutuja voi saada kokemuksia omasta voimaantumisesta, onnistuneiden viljelytulosten ja uusien asioiden oppimisen tukemana.

Toiminnan mallin avulla kuntoutujille tarjoutuu uudenlainen harrastus toteuttaa itseään viherympäristössä. Toiminnan mallin avulla kuntoutujille avautuu mahdollisuus toteuttaa Bragg & Atkinsin (2016, 45) kirjallisuuskatsauksen mukaisia käytännön luontolähtöisyyden kaikkia kolmea eri osatekijää: luonnonympäristössä oleskelua, merkityksellisiä osallistumismahdollisuuksia käytännön töihin sekä sosiaalista ulottuvuutta.

Toiminnan malli tuo etuja Miete ry:n toiminnalle ja puutarhatoiminnan kautta myös jäsentalon fyysiselle ympäristölle. Hennalan jäsentalo saa projektin aikana toteutettujen viljelypuitteiden avulla lisää esteettisyyttä rakennuksen ja kesäkahvilan läheisyyteen. Viljelylavat tekevät lähiympäristöstä houkuttelevan paitsi Miete ry:n jäsenille ja kasarmialueen asukkaille, mutta lavojen runsas kasvillisuus myös lisää luonnon monimuotoisuutta jäsentalon läheisyydessä muun muassa houkuttelemalla päiväperhosia viljelysten ympäristöön. Viljelylavat luovat viihtyisyyttä jäsentalon ympäristöön ja maisemarakenteeseen sekä parantavat pienilmastoa vähentämällä pölyn ja muiden haitallisten pienhiukkasten määrää.

Puutarhatoiminta tuo toiminnan mallin avulla etuja Miete ry:n asiakkaiden hyvinvointiin. Puutarhatoiminta tarjoaa mahdollisuuden yhteisölliseen tekemiseen ja uusien vuorovaikutussuhteiden luomiseen. Samalla osallisuuden elementit lisääntyvät ja pääsy hyvinvointia edistävien tekijöiden pariin tulee helpommaksi. Uusi toiminta lisää myös mahdollisuuksia virkistävään ja elvyttävään ulkoiluun. Toiminnan mallin avulla tarjoutuu kasvatettavaksi terveellistä lähiruokaa, jonka avulla voidaan lisätä yhteisöllisiä tapaamisia, kuten syksyinen sadonkorjuujuhla. Miete ry:n kävijöille avautuu myös uudenlainen, opetuksellinen ympäristö, jossa uusien mielekkäiden asioiden oppiminen on terapeuttista ja samalla hyödyllistä.

### 5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on ensiarvoisen tärkeää suhtautua vakavasti sekä eettisiin että hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyviin seikkoihin, jotta opiskelija sisäistää jo ennen valmistumista omaan alaansa liittyvät vastuut. Erityisesti esimerkiksi sairaanhoitajan ammatilla voidaan

sanoa olevan erityisen ilmeinen suhde etiikkaan, sillä sairaanhoitaja kohtaa ammatissaan päivittäin eettisesti haastavia tilanteita ja kysymyksiä. Sairaanhoitajaliiton julkaisemissa eettisissä ohjeissa sanotaan, että sairaanhoitaja palvelee tehtävässään yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä (Sairaanhoitajaliiton liittokokous 1996,1). Sairaanhoitajan vastuualue on erittäin laaja.

Tiivistetysti hyvän tieteellisen käytännön keskeisten periaatteiden mukaan tutkijan tulee tutkimushankkeessa tai -organisaatiossa olla rehellinen, huolellinen ja tarkka kaikissa työvaiheissa, hyödyntää tieteellisesti ja eettisesti kestäviä menetelmiä ja julkaista tulokset vastuullisesti ja avoimesti sekä kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä. Tutkimuksen aikana syntyneet aineistot pitää tallentaa vaatimusten mukaisesti, tarvittaessa hankitaan tutkimuslupa ja eettinen ennakoarviointi, lisäksi varmistetaan, että tutkimushanketta koskevat oikeudet, vastuut ja velvollisuudet, sekä aineistoja koskevat kysymykset, kuten säilyttäminen ja käyttöoikeudet, on sovittu kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Rahoituslähteet on ilmoitettava avoimesti sekä tietosuojaa koskevat kysymykset on huomioitava. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 3.)

Noudatimme opinnäytetyössä Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan ETENEn (2009) keskeisiä periaatteita. Ryhmätoiminnan suunnitteluvaiheessa päädyimme toteuttamaan terapeutista puutarhanhoitoa lavaviljelyn keinoin, sillä varsinaiseen terapiatoimintaan tulee olla ammatillinen pätevyys. Ennen ryhmätoiminnan aloittamista tehtiin LAB-ammattikorkeakoulun ja Miete ry:n välinen yhteistyösopimus. Ryhmään kuuluvilta kysyttiin kuvausluvat kirjallisesti. Käytimme opinnäytetyössä kyselylomakkeita (liite 3), joilla pyrimme anonyymisti selvittämään kuntoutujien omia kokemuksia menetelmän onnistumisesta. Osallistujilta kysyttiin lupa palautteiden käyttöön opinnäytetyössä.

Opinnäytetyö tehtiin terapeutin puutarhanhoidon käyttämisestä yhtenä kuntoutumisen metodina Miete ry:n päivätoimintana toteutettavassa mielenterveyskuntoutustyössä. Opinnäytetyön avulla tuettiin Miete ry:n asiakkaiden voimavarojen tunnistamista ja löytämistä terapeutin puutarhanhoidon keinoin. Kuten Sairaanhoitajaliiton eettisissä ohjeissa sanotaan, sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu edistää terveyttä ja ehkäistä sairautta, lieventää kärsimystä sekä tukea asiakkaita heidän omien voimavarojensa löytämisessä (Sairaanhoitajaliitto 1996, 1).

Mielenterveyskuntoutujien kanssa toimiessa on syytä miettiä etukäteen mahdollisimman syvällisesti toiminnallisen tutkimuksen mahdollisesti mukanaan tuomia ristiriita- ja ongelmatilanteita. Tutkimuksesta ei saa aiheutua tutkittaville merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkimuksen tekijän eettisiin velvollisuuksiin kuuluu siis suhtautua vakavasti tutkimuksen kohteina olevien ihmisten hyvinvointiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.)

Opinnäytetyössä tulee ottaa huomioon esimerkiksi mahdollisuus, että mielenterveyskuntoutujan toipumisprosessi voi häiriintyä opinnäytetyöhön osallistumisen vuoksi. Näin voisi käydä esimerkiksi kuntoutujien välisessä ristiriitatilanteessa toimintapäivän yhteydessä, ja se voisi johtaa jonkun osallistujan vetäytymiseen ei ainoastaan opinnäytetyön osalta, mutta mahdollisesti myös Miete ry:n palvelujen käyttäjänä. Puutarhaprojektin hyvällä ennakkosuunnittelulla pyrittiin ehkäisemään tällainen tilanne.

Opinnäytetyön luotettavuutta pyrittiin lisäämään heti puutarharyhmän tapaamiskerran jälkeen tehtävillä muistiinpanoilla ja keskustelemalla tehdyistä havainnoista. Haasteita havainnoinnin tarkkuuteen on asettanut havainnoinnin ohella samanaikaisesti tapahtuva ryhmän ohjaaminen ja ryhmätoimintaan aktiivisesti osallistuminen. Puutarhatoimintaa, toimintojen etenemistä ja niiden toteuttamista sekä työskentelytapoja pyrittiin kuvailemaan mahdollisimman tarkasti ja realistisesti (liite 1). Toimintakertojen aikana myös otettiin laajasti projektin etenemistä seuraavia valokuvia, joita hyödynnettiin toiminnan mallin koostamisessa ja jotka osaltaan tukivat muistiinpanojen ohella projektin seuraamista jälkikäteen.

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistuvilla henkilöillä on oikeus keskeyttää osallisuutensa milloin tahansa, ja se tulee voida tehdä ilman syytä ja ilman negatiivisia seuraamuksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Mielenterveyden haasteista kärsivien asiakkaisen kanssa on tärkeää muistaa, että ei pidä yli korostaa diagnooseja ja päästää niitä ihmisen identiteetin edelle. Kuten ETENEn (2009, 9) mielenterveysetiikkaa koskevassa julkaisussa sanotaan, mielenterveyden hoidon perusta on ihmisarvon kunnioitus, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus ja vapaaehtoisuus.

Opinnäytetyössä käytetään laajasti monipuolista kirjallisuutta aiheesta. Lähteitä vertaillaan keskenään muihin käytettyihin lähteisiin. (Salonen 2013, 10.) Arvioitava ja julkaistava opinnäytetyö ei saa sisältää toimeksiantajaan tai osallistujiin liittyviä salassa pidettäviä tietoja. Opinnäytetyössä kunnioitetaan tekijänoikeuksia, aikaisempia kirjoituksia ja tutkimuksia. Tausta-aineistojen lähdeviitteet ja lähdeluettelo tehdään opinnäytetyöraportin ohjeistuksen mukaan. Valmis opinnäytetyö tarkistetaan plagiointijärjestelmän avulla. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020.)

### 5.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Projektin aikana valmistuneet viljelylaatikot mahdollistavat puutarhatoiminnan jatkumisen useina toimintavuosina, kun Miete ry:n käyttöön jää valmis perustus tulevien vuosien viljelytoimia varten. Toiminnan mallin avulla Miete ry:llä on voitu käynnistää lavaviljely uutena harrastusmuotona. Toiminnan mallin antamien ohjeiden avulla voidaan puutarhaviljelyä jatkaa useina toimintavuosina eteenpäin.

Toiminnan malli mahdollistaa mielenterveyskuntoutujien helpon pääsyn luonnon elvyttävien elementtien pariin. Kuntoutuja pääsee toteuttamaan itseään ja ilmaisemaan itseään rauhoittavassa ympäristössä. Osallistuminen puutarhatoimintaan on mahdollista myös ilman keskustelua, toisaalta ympäristö tarjoaa uusia mahdollisuuksia vuorovaikutukselle.

Viljelylavat osoittautuivat hyviksi viljelyalustoiksi kaupunkiolosuhteissa, niitä voidaan lisätä tulevina toimintavuosina tilan sallimissa rajoissa ja samalla hyödyntää puutarharyhmäläisiltä saadussa palautteessa ehdotettua ideaa omista viljelylaatikoista. Puutarhatoiminta on hyvä lisä Miete ry:n harrastusmahdollisuuksiin, viljelytoimintaa voi jatkokehittää eteenpäin useilla tavoilla. Viljelytoiminnassa kasvatettua puutarhan satoa voidaan hyödyntää Miete ry:n muussa viriketoiminnassa, esimerkiksi järjestämällä kuivakukkakursseja tai askartelua luonnonmateriaaleista. Puutarhaharrastus on myös paljon muutakin kuin puutarhaviljelyä: koriste- ja viherkasvien hoitoa, bonsai-puiden kasvattamista, kukkasidontaa, suunnitelmien tekemistä, kasvien tunnistamista, kompostointia ja kierrätystä.

Puutarhatoiminta on Suomessa mielenterveyden ylläpitämisessä ja hoidossa aiemmin käytössä olleena keinona ja sittemmin unohtuneena, mutta uudelleenousevana trendinä vahvasti kasvussa. Myös korona-aika on nostanut puutarhaharrastuksen uuteen suosioon. Toiminnan malliin on koottu pintaraapaisu puutarha-avusteisen toiminnan mahdollisuuksista mielenterveyskuntoutuksessa; jatkokehittämismahdollisuuksia puutarha-avusteiselle toiminnalle on useita, rajana on usein mielikuvitus tai toimintaympäristön asettamat rajoitteet. Rajoitteiden ylitsepääseminen vaatii yhteistyötä, tahtoa ja mahdollisuuksien hyödyntämistä sekä monialaista toisia ymmärtävää kuuntelemista yli ammatillisten rajojen. Toiminnan malli on lähtökohta päivätoimintana järjestettävälle mielenterveyskuntoutujien puutarhatoiminnalle Miete ry:llä Hennalassa. Toiminnan mallin avulla tarjoutuu mahdollisuus kehittää uusia luonnon omia vaikutusmekanismeja ja viherympäristöä monipuolisesti hyödyntäviä toimintamuotoja.

## Lähteet

- Airaksinen, L. 2020. Puheenjohtajan tervehdys. Green Care Finland ry. Viitattu 31.7.2021. Saatavissa <https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/puheenjohtajan-tervehdys/>
- American Horticultural Therapy Association. 2017. Definitions and Positions Paper. Viitattu 23.7.2021. Saatavissa <https://ahta.memberclicks.net/assets/docs/definitions%20and%20positions%20final%206.17.pdf>
- American Horticultural Therapy Association. 2021. Horticultural therapy. Viitattu 26.10.2021. Saatavissa <https://www.ahta.org/about-horticultural-therapy>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 27.3.2021. Saatavissa <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Bragg, R. & Atkins, G. 2016. A review of nature-based interventions for mental health care. Natural England. Viitattu 12.8.2021. Saatavissa <http://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>
- Callaghan, A., McCombe, G., Harrold, A., McMeel, C., Mills, G., Moore-Cherry, N. & Cullen, W. 2021. The impact of green spaces on mental health in urban settings: a scoping review. Journal of Mental Health. Vol. 30 (2), 179–193. Viitattu 12.8.2021. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/09638237.2020.1755027?needAccess=true>
- García-Llorente, M., Rubio-Oliver, R. & Gutierrez-Briceño, I. 2018. Farming for Life Quality and Sustainability: A Literature Review of Green Care Research Trends in Europe. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 15 (6), 1282. Viitattu 13.7.2021. Saatavissa <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/6/1282/htm>
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forn, J., Plasència, A. & Nieuwenhuijsen, M. 2015. Mental Health Benefits of Long-Term Exposure to Residential Green and Blue Spaces: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health. Nro 12, 4354–4379. Viitattu 13.9.2021. Saatavissa [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99681/1/gascon2015\\_1869.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99681/1/gascon2015_1869.pdf)
- Green Care Finland ry. a. Viherympäristön kuntouttava käyttö. Viitattu 21.2.2022. Saatavissa <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>

Green Care Finland ry. b. Ympäristön merkitys kuntoutumisessa. Viitattu 21.2.2022. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>

Honkala, E. 2017. Mitä on toipumisorientaatio? Mielenterveysyhdistys Helmi ry. Viitattu 23.8.2021. Saatavissa <https://mielenterveystalo.fi/blogi/vaikuttava-mieli/mita-on-toipumis-orientaatio/>

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 33/2017. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)

Korkeila, J. 2017. Toipumisorientaation paluu. Lääkärilehti. Vol. 72 (49). Viitattu 23.8.2021. Saatavissa <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/28/28/899/sll492017-2865.pdf>

Luke, THL ja GCF ry. 2018. Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Viitattu 31.7. 2021. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>

Luonnonvarakeskus. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 19.7.2021. Saatavissa <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistuskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Mielenterveystalo. Kuntoutuksella on tavoite. Viitattu 27.10.2021. Saatavissa [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksella\\_on\\_tavoite.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksella_on_tavoite.aspx)

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/mielenterveyspalvelut>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2021a. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 29.8.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2021b. Luonto elvyttää, rauhoittaa ja lievittää stressiä. Viitattu 4.3.2022. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/luonto-elvyttaa-rauhoittaa-ja-lievittaa-stressia/>

Miete ry. Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry. Viitattu 22.3.2021. Saatavissa <https://www.mietery.fi/>

Miete ry Toimintakertomus 2020. Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry.

Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Mielenterveys-lehti 3/2015. Viitattu 6.6.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsingin yliopisto. Julkaisu numero 24. Viitattu 26.10.2021. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Helsinki: Viherympäristöliitto.

Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. 1996. Sairaanhoitajaliiton liittokokous 28.3.1996. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>

Salmi, R. 2021. Toiminnanjohtaja. Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry. Zoom-palaveri 29.3.2021.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön–Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöille. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sempik, J. 2010. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. Mental Health and Social Inclusion. Vol. 14 (3). Viitattu 14.7.2021. Saatavissa [https://web.archive.org/web/20170809044140id\\_/http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Sempik\\_Green\\_care.pdf](https://web.archive.org/web/20170809044140id_/http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Sempik_Green_care.pdf)

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green care: a conceptual framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green Care in Agriculture. Viitattu 4.8.2021. Saatavissa [http://www.umb.no/statisk/green-care/green\\_carea\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.umb.no/statisk/green-care/green_carea_conceptual_framework.pdf)

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3). Viitattu 12.7.2021. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntoutus. Viitattu 27.10.2021. Saatavissa <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 27.10.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 27.10.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>

Thrive. 2021. Social and therapeutic horticulture. Viitattu 15.9.2021. Saatavissa <https://www.thrive.org.uk/how-we-help/what-we-do/social-therapeutic-horticulture>

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

Tolppa – toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hanke. 2020. Mielenvireys ry. Viitattu 12.8.2021. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/895/Mielenvireys-Tolppa-loppujulkaisu.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/htk\\_ohje\\_verkko14112012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. Viitattu 13.9.2021. Saatavissa <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

UKK-instituutti. 2020. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. Viitattu 13.9.2021. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. 2009. Mielenterveysetiikka – sinulla ja minulla on moraalinen vastuu. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa <https://etene.fi/documents/1429646/1559066/ETENE-julkaisu+25+Mielenterveysetiikka+-+Sinulla+ja+minulla+on+moraalinen+vastuu.pdf/90f79932-aa31-4399-807f-5c2ee36d106d>

Vehmasto, E. 2019. Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjoja Euroopassa ja Suomessa. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Vaasan Yliopisto. Levón-

instituutin julkaisuja 143, 178–189. Saatavissa <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Viherympäristöliitto. 2021. Toimintamalli. Viitattu 31.3.2021. Saatavissa <https://www.vyl.fi/alan-kehittaminen/hankkeet-ja-selvitykset/kesy-hanke/toimintaohjelma/>

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 15.9.2021. Saatavissa <http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vorma, H., Rotko, T, Larivaara M. & Kosloff A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu 27.10.2021. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM\\_2020\\_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J. Parkkonen, J., Reini, K. Salovuori, S. & Tourunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2018. Viitattu 27.10.2021. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-Yhdessa-Mielin\\_valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-Yhdessa-Mielin_valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

World Health Organization. 2021. Mental Health. Viitattu 12.03.2021. Saatavissa <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/mental-health>

World Health Organization. 2016. Urban green spaces and health. A review of evidence. Viitattu 31.7.2021. Saatavissa [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf)

## Liite 1. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kuvaus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on kuvattu taulukossa 1. Taulukossa on nähtävillä projektin aikataulu, tavoitteet ja toteutunut toiminta. Taulukossa kuvattu opinnäytetyön kuukausittainen eteneminen on avattu toteutuneine työvaiheineen myös alla.

### **Huhtikuu**

Puutarharyhmätoiminnan aloittamista mainostettiin Miete ry:llä alkuvuodesta 2021 kohden netusti kesän toiminnasta kertovan esitteen avulla. Ryhmä muodostettiin keväällä Miete ry:n toiminnanjohtajan avustuksella puutarhatoiminnasta aiemmin kiinnostuneista ja puutarhatoimintaa Miete ry:n edellisessä toimipaikassa toteuttaneista jäsenistä. Projekti aloitettiin huhtikuussa Miete ry:lle muodostetun puutarharyhmän kanssa koronatilanteen vuoksi etäyhteyksillä. Puutarharyhmään voitiin ottaa mukaan enintään kuusi osallistujaa sen hetkisten koronarajoitusten vuoksi. Ryhmän toiminnan aloittaneessa Zoom-kokouksessa esiteltiin opinnäytetyötä ja sen aikataulua PowerPoint-ohjelmalla tehdyn toimintasuunnitelmaesityksen avulla.

Projektin aloittaneessa Zoom-kokouksessa esiteltiin opinnäytetyön aihe ja aikataulu sekä vastattiin esille tulleisiin kysymyksiin tulevasta projektista. Zoom-kokouksessa esiteltiin myös lavaviljelyn perusteita, kasvivalintoja, kerrottiin taimien esikasvatuksesta sekä kysyttiin osallistujien toiveita tulevasta projektista ja kasvivalinnoista. Samalla kyseltiin kokemuksia puutarhakasvien viljelystä ja osallistujien puutarhakokemuksista.

### **Toukokuu**

Toukokuussa ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran Miete ry:llä Hennalassa. Tapaamisen aluksi ryhmän jäsenet ja opinnäytetyön tekijät esittäytyivät ensimmäistä kertaa kasvokkain. Ensimmäisellä tapaamiskerralla käynnistettiin viljelyprojekti ja tehtiin perustamistyöt viljelylavoille. Viljelylaatikoille valittiin esteetön ja ilmastollisesti suotuisa paikka Miete ry:n takapihalta pihakahvilan vierestä. Puutarharyhmä mittasi viljelylaatikot maastoon tasaisin välimatkoin, kokosi viljelylaatikot ja täytti ne mullalla ja turpeella. Lavan pohja vuorattiin suodatin-kankaalla. Puutarharyhmäläisille esiteltiin kesän aikana kasvatettavien kasvien siemenet ja esikasvatettavat taimet ruukutettiin ryhmäläisille kotiin kasvatettaviksi. Puutarharyhmän toiminta oli vuorovaikutteista, kukin ryhmän jäsenistä osallistui toimintaan omien taitojensa ja omien mielenkiinnon kohteidensa mukaan. Tapaamiskertojen kestoksi oli suunniteltu kaksi tuntia, mutta tapaamisten kesto vaihteli puolestatoista tunnista neljään tuntiin osallistujien toiveiden ja suunniteltujen hoitotoimien perusteella. Jokaiselle ryhmätapaamiselle oli suunniteltu kasvukauden mukaista ja projektin vaatimaa toimintaa. Tapaamiskerroille suunniteltu toiminta oli tavoitteellista, mutta vapaamuotoista. Yhden tapaamiskerran aikana pyrittiin

saamaan valmiiksi viljelyprojektille asetetut sen hetkiset tavoitteet, kuten viljelylavojen asentaminen.

Alustavasti suunniteltujen neljän lavan lisäksi Miete ry sai lahjoituksena lisää viljelylavoja, jolloin kasvulavojen määrä nousi suunnitellusta neljästä lavasta kahdeksaan lavaan. Työmäärän kaksinkertaistuttua rakentamisvaiheessa ryhmäläiset kävivät itsenäisesti kokoomassa ja täyttämässä lisää kasvulavoja. Lahjoitettujen kasvulavojen tuoma lisätila osoittautui hyödylliseksi kylvö- ja istutusvaiheessa, koska ryhmäläisillä oli halukkuutta viljellä useita puutarhakasveja.

Toukokuulle lisättiin yksi ylimääräinen ryhmän tapaamiskerta, jolloin puutarharyhmän kanssa jatkettiin valmistelevia töitä, jotta kaikki viljelylavat saatiin hyötykäyttöön. Tapaamiskerralla loput kasvulavat täytettiin mullalla ja turpeella. Syväjuurisille kasveille rakennettiin kaksikerroksiset lavat, ainoastaan kahdesta viljelylavasta tuli yksikerroksiset. Ensimmäiset esikasvatetut taimet istutettiin, esikasvatetuille taimille laitettiin hallaharsot. Toinen rakentamiskerta osoittautui hyväksi edistämään ryhmäytymistä, yhdessä tekeminen vahvisti osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä.

Toukokuun lopussa tehtiin kasvatettavien kasvien lopullinen valinta ja kylvökset. Kesän aikana päätettiin kasvattaa pääasiassa syötäviä kasveja, vihanneksia ja yrtejä sekä kaksi lavaa kukkivia kasveja. Jokainen ryhmäläinen sai itsenäisesti kylvää viljelylaatikkoon siemeniä, tällä pyrittiin luomaan itseluottamusta ja voimaantumisen tunteita ryhmäläisille. Ryhmäläiset laittoivat kasveille nimitikut. Viljelylavoihin asennettiin tukikaaret hallaharsoille. Miete ry:n jäsen lahjoitti puutarharyhmän tarpeisiin soveltuvan vesisäiliön kasvulavojen lähelle. Viljelytoiminta ja -lavat herättivät kiinnostusta Miete ry:n jäsenten ja kävijöiden lisäksi myös ohikulkijoissa. Puutarharyhmän tapaamiskerrat päätettiin kesäisin ulkona kahvitte luun ja jutusteluun, jota varten ryhmäläiset toivat itse leipomiaan tarjottavia.

## **Kesäkuu**

Kesäkuun alussa, ryhmän viidennellä tapaamiskerralla, puutarharyhmä pääsi keskittymään varsinaisiin kasvien hoitotoimiin ja kartuttamaan tietoa kasvillisuudesta. Taimelle nousseet kasvit vaativat kitkemistä ja suojaamista puutarhan tuholaisilta. Suotuisat kasvuolosuhteet mahdollistivat taimettumisen nopeasti. Lavoihin tehtiin uusia istutuksia huonosti kasvaneiden taimien tilalle. Lämpimien säiden vuoksi hallaharsot poistettiin taimien päältä. Ryhmäläiset suojasivat kasvulavat kanaverkolla. Toimiminen yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi lisäsi ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Ennen juhannusta pidetyllä tapaamiskerralla päästiin korjaamaan satoa lavaviljelyksiltä ensimmäisen kerran. Satoa korjattiin silloin retiisistä ja ryhmäläiset pääsivät paikan päällä

maistelemaan omia kasvatuksiaan, sato jaettiin ryhmäläisten kesken. Aikainen viljelytulos kannusti ryhmäläisiä, antoi itseluottamusta omiin taitoihin ja tyytyväisyyden tunnetta onnistumisesta. Pituutta kasvaneet viljelykset tarvitsivat tässä vaiheessa tukemista, joten kasveja varten hankittiin tukikeppejä, jotka asennettiin yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Kesäkuun viimeisellä tapaamiskerralla tehtiin ja laitettiin kasvulavojen köynnösistutuksille tukikehikoita, kitkettiin lavojen ulkoreunoja ja istutusten välejä sekä tehtiin uusia kylvöjä sadonkorjuun jälkeen. Tapaamiskerralla saatiin ensimmäisen kerran kerättyä satoa useammista kasveista. Omien viljelysten sadonkorjaaminen vahvisti ryhmäläisten motivaatiota ja uskoa omaan tekemiseen. Puutarhaprojektin myötä alettiin miettiä kompostorin hankintaa Miete ry:n ja puutarharyhmän tarpeisiin.

## **Heinäkuu**

Heinäkuussa ryhmätapaamisissa keskityttiin viljelysten hoidon ohella sadonkorjuuseen, jota kesän kasvulle otolliset olosuhteet olivat nopeuttaneet. Satoa korjattiin useiden vihannesten lisäksi myös yrteistä. Miete-kahvila aloitti päivittäisen toimintansa jäsentalon takapihalla viljelylavojen läheisyydessä. Puutarharyhmäläisten kasvattamat viljelykset ja koristekasvilavat lisäsivät Miete ry:n ulkotilojen ja kahvilan viihtyisyyttä. Kahvilan läheisyys ja sen mukanaan tuoma ihmismäärä lisäsi vuorovaikutteisuutta puutarharyhmän ja Miete ry:n kävijöiden välillä, tapaamisista välittyi innostuneisuus ja yhteisöllisyys puutarhatoimintaan koko Miete ry:n henkilökunnan, jäsenten ja ryhmäläisten välillä. Vehreä, viihtyisä ympäristö ja viljelysten tuottama sato lisäsi kiinnostusta tulevien vuosien puutarhatoimintaan myös Miete ry:n muissa kävijöissä. Puutarharyhmäläisten käyttöön hankittiin tässä vaiheessa kompostori, jonka sijoittamispaikkaa mietittiin puutarharyhmän tapaamisessa.

Heinäkuun viimeisellä kokoontumiskerralla asennettiin lämpökompostori paikoilleen. Puutarharyhmä jakautui kahteen eri pienryhmään, joista toinen keskittyi puutarhakompostorin asennustyöhön ja toinen kasvillisuuden hoitotöihin. Miete ry:n jäsenet olivat kasanneet kompostorin valmiiksi. Kompostori asennettiin etukäteen suunnitellulle paikalleen, huomaamattomalle paikalle Miete ry:n takapihalle, kuitenkin riittävän lähelle kasvilavoja, jotta kasvijätteen kierrättäminen olisi helppoa. Ryhmätyö sujui hyvin, ohjattuna ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti kompostorin pohjatöiden tekemiseen. Kompostorin asentaminen helpotti syystöiden sujumista ja opetti jatkuvuutta.

## **Elokuu**

Puutarhaprojekti päätettiin ryhmäläisten kanssa järjestettyyn sadonkorjuujuhlaan, jossa kasvukauden aikana viljeltyjä vihanneksia ja yrtejä käytettiin hyväksi ruuanvalmistuksessa. Projektin päättävää sadonkorjuujuhlaa vietettiin jo opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti

elokuussa, opinnäytetyöhön käytettävän rajoitetun ajan takia. Perinteinen sadonkorjuujuhla järjestetään yleensä myöhemmin, syys-lokakuussa, juhlistamaan sadonkorjuuta ja siihen liittyvien töiden päättymistä.

Kesän aikana viljelylavat olivat ilahduttaneet ryhmäläisiä kauneudellaan. Sadon kypsyttyä viljelyksiä päästiin myös hyödyntämään ruuanlaitossa ja saatiin makuja lautaselle. Viljelylavoista kerättiin ryhmän kasvattamia vihanneksia, juureksia, salaattia, herneitä ja yrttejä. Pääosa sadonkorjuujuhlan ruokien raaka-aineista olivat ryhmän itsekasvattamia. Sadonkorjuujuhlaa valmisteltaessa ryhmäläiset osallistuivat ruokien valmisteluvaiheisiin ja juhlapöydän kattaukseen. Sadonkorjuujuhlassa korostui terveyttä edistävä, puhdas ja monipuolinen ruokavalio.

### **Ryhmän toiminta ja puutarhatoiminnan aikataulu**

Toteutuneita ryhmätoimintakertoja oli yhteensä kymmenen. Touko- ja kesäkuussa lavaviljelysten perustamisvaiheessa kokoonnuttiin molempina kuukausina kolme kertaa, heinäkuussa kaksi kertaa. Tapaamisia oli viikon – kahden välein. Puutarhaprojektin onnistuminen vaati osallistujilta myös yhteisten ohjattujen toimintakertojen lisäksi itsenäistä työntekoa viljelysten parissa, kesän poikkeuksellisten kuumien sääolojen takia ryhmäläiset kävivät viljelylavoilla kastelemassa joka päivä. Puutarharyhmäläiset olivat sitoutuneita ja motivoituneita tähän toimintaan. Puutarharyhmän keskinäinen työnjako kesän aikana tehtiin keväällä perustetussa WhatsApp-ryhmässä. Tässä Mietteen Viherpeukalot -ryhmässä vaihdettiin tietoa lähes päivittäin kasvien kasvun edistymisestä ja kasteluista, samoin kuin tarvittavista hoito- toimista ja sadon korjaamisesta.

Suurin osa ryhmäläisistä pääsi osallistumaan projektin aikana yhteisiin tapaamisiin. Jokaisella tapaamiskerralla Miete ry:llä oli yksilötoiminnan lisäksi myös ryhmäytymistä tukevaa toimintaa. Tietoja toimintakertojen onnistumisesta saatiin havainnoinnin ja ryhmätoimintaan osallistumisen kautta sekä yhteisen vapaan jutustelun avulla. Ryhmätoimintakerrat aloitettiin kasvillisuudessa tapahtuneiden muutosten kartoittamisella, jolloin ryhmäläiset tarkastelivat ja ihastelivat kasvustoa.

<b>Kuukausi</b>	<b>Tavoite</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Toteutus</b>
<i>Huhtikuu</i>	Puutarhaprojektin käynnistäminen, tutustuminen ryhmäläisiin	Projektin mainostaminen Miete ry:llä, projektin aloittava Zoom-kokous	Opinnäytetyön ja sen tekijöiden esittely, ryhmän tavoitteiden ja toiveiden kartoittaminen
<i>Toukokuu</i>	Ryhmäytyminen ja lavaviljelyn aloittaminen	Viljelypuitteiden toteuttaminen, kasvatettavien kasvien esikasvatus	Viljelytoiminnan puitteiden rakentaminen
<i>Kesäkuu</i>	Vuorovaikutus ryhmässä, viljelytaitojen kartuttaminen, lavaviljely	Puutarhaviljelyn toteuttaminen käytännössä	Lavaviljelyn aloittaminen ja hoitotoimet ryhmässä, yhteiset kahvittelu- ja jutusteluhetket ryhmätoiminnan loppuksi
<i>Heinäkuu</i>	Osallistuminen puutarhaviljelyyn, osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden lisääminen	Puutarhaviljelyn toteuttaminen käytännössä	Kasvilavojen hoitotoimet ja puutarhaviljelyn toteuttaminen
<i>Elokuu</i>	Osallistujien hyvinvoinnin ja mielekkään päivätöiminnan lisääntyminen, henkilökohtaisten ja ryhmän saavutusten tarkastelu	Sadonkorjuujuhla projektiin osallistuneille, sadonkorjuu	Sadonkorjuujuhla, loppukeskustelu, toteutuneen toiminnan arviointi

Taulukko 1. Opinnäytetyön toteutunut aikataulu, tavoitteet, toiminta ja toteutus



# PUUTARHA- AVUSTEISEN TOIMINNAN MALLI

Miete ry

## Sisällysluettelo

### Kevät

- Kasvukauden aloitustyöt
- Lavatarhan perustamisen vaiheet
- Viljelylavojen kevätkunnostus
- Taimien esikasvatus- ja kylvötyöt
- Pikkutaimien koulinta

### Kesä

- Viljelykierto, eri kasvilajien kasvattaminen eri paikassa kuin edellisvuonna
- Viljelykierron suunnittelu neljäksi toimintavuodeksi kahdeksalle viljelylavalle

### Syksy

- Kasvukauden päättäviä töitä

### Talvikausi

### Lavaviljelyn etuja

Lavaviljelyn etuja Miete ry:lle

### Lähteet



Viljelytoiminnassa tärkeää on satokauden mittainen yhteinen matka, joka sisältää uusia kokemuksia, kasvun odotusta, onnistumisia ja erehdyksiä. Palkitsevaa on nähdä kasvun ihme omin silmin matkan varrella ja on rohkaisevaa huomata, kun maahan upotetut pienet siemenet versovat kasvuun ja tuottavat satoa. Onnistunut viljelytulos tuo luottamusta omaan kykyihin ja samalla taidot karttavat ja viljelytoimintaan osallistuja saa liikuntaa viihtyisässä ympäristössä. Puutarhatoiminta tarjoaa rauhoittumista, rentoutumista ja aktiviteetin, jossa kunto kohoaa ja mieli lepää.



Puutarha-avusteisen toiminnan malli, Miete ry

## Kevät

### Kasvukauden aloitustyöt:

- Viljelysuunnitelman tekeminen ja kasvien valinta
- Valittujen siementen hankkiminen, yhteen lavaan (120x80 cm) mahtuu useita eri viljelylajeja, lajit kannattaa valita yhteen kasvilavaan lannoitustarpeiltaan samanlaisiksi, kyttäminen riittävän tiheään, tiheä kasvusto estää rikkaruohojen kasvua ja pidättää kosteutta lavoissa
- Työvälineet: lapio, kuokka, harat ja kastelukannut valmiiksi viljelylavojen läheisyyteen

### Lavatarhan perustamisen vaiheet:

- Viljelypaikan valinta ja tarvittaessa pohjatyöt, lavakaulukset voidaan asentaa myös suoraan nurmikolle
- Lavakaulusten kokoaminen tai rakentaminen omista tarvikkeista, maastoon mittaaminen tasaisin välimatkoin
- Vettä läpäisevän suodatinkankaan asentaminen lavojen pohjalle ja reunoille, voidaan käyttää valmiita lavakankaita
- Kasvilavan täyttö mullan ja turpeen sekoituksella, mullan pinta jätetään noin 5 cm lavojen reunaan alemmaksi
- Peruslannoitus ja kalkitus, jonka jälkeen istutus- ja kyttätyöt voidaan käynnistää



Puutarha-avusteisen toiminnan malli, Miete ry



#### Viljelylajojen kevätkunnostus:

- maan muokkaus, lavoissa oleva multa käännetään pohjaa myöten
- kevätlannoitus ja kalkitus, lavoihin lisätään pitkävaikutteista lannoitetta, kalkkia lisätään lannoituksen yhteydessä, lannoitteet ja kalkki sekoitetaan tasaisesti mullan joukkoon
- kompostoidun mullan lisäys lavoihin, mullan pinta kannatta jättää vähän lavan reunoja matalammalle, jolloin taimille saadaan hyvät kasvuolosuhteet
- tarvittaessa uusien viljelylajojen rakentaminen lavakauluksista ja vanhojen lavojen korjaus sekä lavojen käsittely puunsuoja-aineella

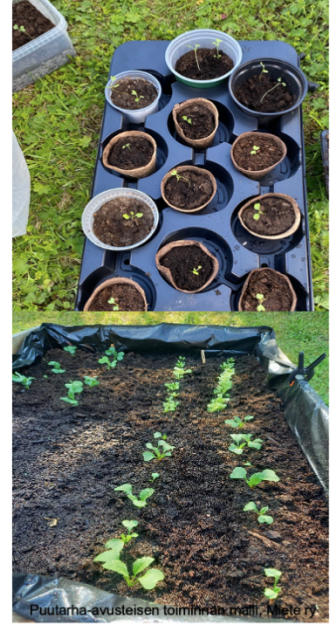
#### Taimien esikasvatus- ja kylvötyöt:

Monet kasvit vaativat pitkän kasvuajan, jotta ne ehtisivät tuottaa satoa. Kasvia voidaan jouduttaa esikasvatuksella. Kasvit kasvatetaan aluksi sisätiloissa. Siemenet kylvetään pikkuruukkuihin multaun, kylvö-, itämis- ja kasvatusaika varmistetaan siemenpussista. Siemenet vaativat itäkkeen valoisan ja viileän paikan sekä säännöllistä kastelua.

#### Pikkutaimien koulinta:

Monet tiheässä kasvavat pikkutaimet pitää vielä koulia eli istuttaa uudelleen harvempaan omaiin pikkuruukkuihin ennen varsinaista ulos istutusta. Esikasvatettuja taimia karaistetaan ennen viljelylavoihin istutusta eli taimet totutetaan varovaisesti ulkoilmaan ja viedään ulos aluksi muutamaksi tunniksi kerrallaan.

Hallanarat kasvit suojataan keväällä harsoilla, jolloin kasvien kasvattaminen lavoissa voidaan aloittaa aikaisemmin.



Puutarha-avusteisen toiminnan malli, Miete ry



## Kesä

- kylvö- ja istutustöiden aloittaminen sään mukaan, kasvukauden vuosittaiset vaihtelut ovat suuria ja monet kasvit tarvitsevat lämpimän maan istutusvaiheessa
- kasvupaikkojen merkitseminen, esim. nimitikuilla tai viljelysuunnitelman avulla, kylvön voi tehdä esim. hajakylvönä tai rajaamalla jokaiselle kasville kasvatusalan laatikkoon
- kylvö- ja istutustyöt, esikasvatettujen taimien istutus, juurikasvit, kuten porkkana ja punajuuri tai maissi, härkäpapu ja peruna, vaativat syvämmällisen kehikon, salaattia voidaan viljellä matalammissa viljelylavoissa
- hallaharsojen poisto, kun yölämpötilat ovat kohonneet
- kasvien suojaaminen puutarhan tuholaisilta (jänisverkot lavojen päälle)
- kasvien hoito, liian tiheässä kasvavien kasvien harvennus, rikkaruohojen kitkentä, köynnöstävien ja korkeaksi kasvavien kasvien tukeminen
- kasvun seuraaminen
- uusintakylvöt (mm. salaatti, retiisi, tilli)
- kastelu sääolojen mukaan

### Viljelykierto, eri kasvilajien kasvattaminen eri paikassa kuin edellisvuonna:

- Viljelykierron eli vuoroviljelyn periaatteet: joka kasvukaudella kasvatetaan viljelyvaatimuksiltaan erilaisia kasveja eri paikoissa/lavoissa. Ensimmäisenä vuonna kasvatetaan paljon ravinteita vaativia kasveja, kuten kurpitsat ja maissi, toisena vuonna kohtalaisesti ravinteita vaativia kasveja, kuten perunaa ja porkkanaa, kolmantena vuonna vähiten ravinteita vaativia kasveja, kuten salaattia ja yrttejä. Viljelykierto jatkuu neljäntenä vuonna kasvattamalla tyypeä maahan luovuttavia kasveja, kuten herneitä tai papuja. Ensimmäisenä vuonna maahan lisätään runsaasti ravinteita, viljelykierron voi myös aloittaa palkokasvien kasvattamisella.
- Viljelykasvien kasvatuksessa kannattaa myös suosia kumppanuuskasveja eli kasveja, jotka hyötyvät toistensa seurasta (maissi – kurpitsa, tomaatti – pensaspapu, salaatti – retiisi, porkkana – sipuli). Samettikukka, kehäkukka ja sipuli ovat hyviä kumppanuusvalintoja useille kasveille.

### Viljelykierron suunnittelu neljäksi toimintavuodeksi kahdeksalle viljelylavalle:

1. vuosi kahteen viljelylavaan istutetaan: kaali- ja kurkkukasvit, kesäkurpitsa, maissi, valkosipuli, purjo
2. vuosi kahdessa viljelylavassa: juureskasvit, peruna, porkkana, retiisi, nauris, lanttu, pinaatti
3. vuosi kahdessa viljelylavassa: salaatti, sipulit, yrtit (tilli, persilja)
4. vuosi kahdessa viljelylavassa: palkokasvien kasvatusta, herne, papu tai viherlannoitus, hunajakukka, härkäpapu, auringonkukka



Puutarha-avustuksen toiminnan malli, Miete ry



## Syksy

### Kasvukauden päättäviä töitä:

- Kasvun seuraaminen
- Sadonkorjuu: sadosta ja sen tuoksuista ja väreistä nauttiminen, satokausi voi jatkua pitkälle syyskuuhun
- Lavoista korjataan satoa sitä mukaan, kun sitä valmistuu. Kuivattavat kasvit, yrtit, kuivakukat ja pellavat, korjataan ja niputetaan sisälle kuivumaan. Monien juuresten (porkkana, lanttu, maa-artistokka sekä purjo) satoa korjataan vasta syyskuulla.
- Viljelylavojen syystyöt: sadonkorjuun jälkeen lavat siistitään, mullan pinnalta kietetään rikkakasvit, kasvien naatit ja muu kasvijäte poistetaan ja multa käännetään kevyesti. Kasvijätteet kompostoidaan ja kierrätetään mulkaksi. Lavoihin kerätään ohut suojakerros syksyn lehtiä.
- Puutarhakauden päättäminen yhteisölliseen sadonkorjuujuhlaan

### Talvikausi:



Talvikaudella ideoidaan ja suunnitellaan seuraavan vuoden kasvivalintoja ja toimintaa. Tulevan kasvukauden viljelysuunnitelma laaditaan noudattaen viljelykiertoa.

Puutarha-avustuksen toiminnan malli, Miete ry

**Lavaviljelyn etuja:**

- lavojen maa lämpenee keväällä nopeasti, viljelyn aikaistuminen
- edulliset kasvuolot kasveille, tuulen- ja auringonsuoja
- hoitotoimet helpottuvat, kun ei tarvitse kyykistellä
- kitkeminen vähenee, kasteleminen on helpompaa
- maan tiivistyminen estyy, kasvit suojassa tallaukselta
- puutarhan tuholaisten, kuten lehtokotiloitten, aiheuttamat haitat vähenevät
- paremmat työskentelyasennot, korkeissa lavoissa hoitotoimet helpompia
- siisti ilme pihalle



**Lavaviljelyn etuja Miete ry:lle:**

- harrastus- ja viriketoiminnan lisäys Mietteen toimintaan, kiva ulkotoimintaa raittiissa ulkoilmassa
- puhtaan ja terveellisen lähiruuan kasvattaminen
- viljelytoiminnan yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus, yhdessä tekeminen lisää hyvinvointia
- mahdollisuus käsillä tekemiseen ja itsensä toteuttamiseen puutarhaviljelyn keinoin
- pienilmaston paraneminen, esteettiset arvot
- viljelykset tarjoavat uuden paikan ja tavan vuorovaikutukselle ja kanssakäymiselle uusien tietojen ja taitojen oppiminen puutarhaviljelystä

Puutarha-avusteisen toiminnan malli, Miete ry

**Lähteet:**

- Biolan. 2017. Kumppanuuskasvit. Saatavissa <https://www.biolan.fi/artikkelit/kumppanuuskasvit.html?tagged=kasvimaa&p16199=3>
- Biolan. 2017. Viljelykierto. Saatavissa <https://www.biolan.fi/artikkelit/viljelykierto.html?tagged=kasvimaa&p16199=3>
- Haapalahti, H. Lehtonen, S. & Tuisku T. 2015. Lavatarhuri. Kasvata satoa viljelylaatikossa. Helsinki: Tammi.
- Hyötykasviyhdistys. Vuoroviljely ja kasvikumpanit. Saatavissa <https://hyotykasviyhdistys.fi/puutarhatieto/sekaviljely/>

# Meidän juttu

## **Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki:** **Sadonkorjuu huipentui juhlaan**



**Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki ry:llä Hennalan jäsentalolla vietettiin puutarhakauden päätösjuhlaa 6.8. Kesän mittainen aherrus huipentui puutarharyhmän sadonkorjuujuhlaan. Projekti alkoi Miete ry:n ja LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoidon opiskelijoiden opinnäytetyönä huhtikuussa. Projektin alussa puutarharyhmä rakensi puitteet lavaviljelylle. Viljelytoiminta aloitettiin keväällä taimien esikasvatuksella, ja se jatkui kesän aikana puutarhan hoitotoimilla sekä sadonkorjuulla.**

**Projektin avulla Miete ry:llä käynnistettiin lavaviljely uutena virkistystoi-**

**mintamuotona. Tavoitteena on edistää puutarhaviljelyn keinoin yhteisöllisyyttä, lisätä terveyttä ja hyvinvointia sekä tuoda hyvää mieltä. Puutarhaviljelyn tuomista muutoksista maisemaan ovat päässeet nauttimaan myös muut yhteisöön kuuluvat ja alueella liikkuvat. Suotuisan kesän ja ahkerien osallistujien myötä satoa saatiin runsaasti, ja projekti toteutui onnistuneesti. Viljelykierto on saatu käyntiin ja jatkuu tulevien sato-kausien suunnittelulla ja toteutuksella.**

**Teksti: Sanna Lääveri, Mari Törmälehto ja Laura Sarkkinen, kuvaaja: Sampsa Raatikainen**

