



Luontoavusteinen etätoimintaterapia

Toimintaterapeuttien kokemuksia luontoavusteisesta etätoimintaterapiasta Etäeräterapia-hankkeessa

Tiia-Riikka Haapaniemi

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Kesäkuu 2022

Terveys- ja hyvinvointialat

Monialainen kuntoutus



jamk

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

Haapaniemi, Tiia-Riikka

Luontoavusteinen etätoimintaterapia. Toimintaterapeuttien kokemuksia luontoavusteisesta etätoimintaterapiasta Etäeräterapia-hankkeessa

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2022, 47 sivua

Sosiaali- ja terveysala, monialainen kuntoutus, opinnäytetyö

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Covid-19-pandemia aiheutti rajoituksia toimintaterapian toteuttamiselle ympäri maailman. Suomi on ollut koronapandemian vuoksi presidentin ja valtioneuvoston toteamissa poikkeusoloissa 16.3.–16.6.2020 ja 1.3.–27.4.2021. Tällöin useat toimintaterapiaa kustantavat tahot suosittelivat lääkinnällisen kuntoutuksen toteuttamista pääasiassa etäterapiana. Tämä muutti nopeasti kuntoutustoimialan toimintaympäristöä.

Mimmin Terapia Oy on toimintaterapiaa tarjoava yritys, joka toteuttaa terapiaa luontoavusteisin menetelmin Green Care -viitekehyksessä. Mimmin Terapia Oy:ssä alkoi lokakuussa 2020 Etäeräterapia-hanke, jossa kehitettiin luontoavusteinen etäterapiamenetelmä ensin yrityksen omaan käyttöön ja myöhemmin vastaamaan digitaalisten kuntoutuspalveluiden tarpeen kasvuun tulevaisuudessa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää etänä toteutuvaa luontoavusteista toimintaterapiakuntoutusta. Tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeutit saivat luontoavusteisesta etätoimintaterapiasta terapiamenetelmän kehittämisen testivaiheessa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin fokusryhmähaastattelulla. Haastatteluun osallistui neljä hankkeen testivaiheeseen osallistunutta toimintaterapeuttia. Fokusryhmähaastattelussa haastateltavat keskustelivat, millaisia kokemuksia he saivat luontoavusteisen etätoimintaterapian toteuttamisesta ja miten he kokivat luontoavusteisen etätoimintaterapian vaikuttavan kuntoutusprosessiin. Haastattelusta saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tutkimus osoitti, että haastatellut toimintaterapeutit kokivat luontoavusteisen etätoimintaterapian lisäävän heidän omaa ammatillista kasvuaan ja kehittymistään. Terapeutit kokivat menetelmän käytön palkitsevaksi. Luovuuden käyttö koettiin myös positiiviseksi asiaksi. Haasteellisinta oli työskennellä alaikäisten asiakkaiden kanssa ja suunnitteleminen koettiin työlääksi. Tekniset haasteet sekä turvallisuuden ja tietoturvan haasteet haittasivat etäterapian toteuttamista. Terapeutit totesivat heidän asiakkaidensa osallisuuden lisääntyneen luontoavusteisen etäkuntoutuksen kokeilujakson aikana. Asiakkaiden toiminnallinen identiteetti kehittyi ja vahvistui. Kommunikaatio ja vuorovaikutus lisääntyivät erityisesti silloin, kun terapeutin kanssa kommunikointiin etäyhteyksin.

Avainsanat (asiasanat)

Toimintaterapia, etäkuntoutus, green care, luontoavusteisuus, fokusryhmähaastattelut

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Haapaniemi Tiia-Riikka

Nature-assisted remote occupational therapy. Experiences of occupational therapists about nature-assisted remote occupational therapy in Etäeräterapia project.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2023, 47 pages

Master's Degree Programme in Health Care and Social Services, Master's thesis

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The Covid-19 pandemic caused restrictions for providing occupational therapy ("OT") services around the world. Due the Covid-19, Finland was in state of emergency from 16th of March to 16th of June 2020 and from 1st of March to 27th of April 2021. Many of Finnish rehabilitation granting parties, for example Social Insurance Institution (Kela), recommended to change face to face therapy sessions to remote. This rapidly changed the operating environment in the rehabilitation industry.

Mimmin Terapia Ltd is an OT company that implements therapy with nature-assisted methods in the Green Care framework. In October 2020 Mimmin Terapia Ltd started the remote therapy project called Etäeräterapia, in which a nature-assisted remote therapy method was developed. First for the company's own use and later to meet the growing need for digital rehabilitation services in the future.

The purpose of the study was to develop remote nature-assisted OT. The aim was to find out what kind of experiences Mimmin Terapia Ltd's occupational therapists gained from nature-based remote therapy in the test phase of developing the therapy method.

The study was conducted as a qualitative study. The material was collected through a focus group interview. Four occupational therapists who participated in the test phase of the project participated in the interview. In the focus group interview, the interviewees discussed what experiences they had gained from implementing nature-assisted remote OT and how they felt that nature-assisted remote OT had affected the rehabilitation process. The material obtained from the interview was analyzed by content analysis.

The study showed that the occupational therapists interviewed felt that nature-based remote OT would increase their own professional growth and development. Therapists found the use of the method rewarding. The use of creativity was seen as a positive thing. The most challenging client group was underage clients. Planning the sessions was perceived as laborious. Technical challenges impeded the implementation of remote OT, and security and information security difficulties challenged work. Therapists noted an increase in the participation of their clients during the test phase of nature-assisted remote OT project. The occupational identity of the customers developed and strengthened. Communication and interaction increased, especially when communicating with the therapist remotely.

Keywords/tags (subjects)

Occupational therapy, remote rehabilitation, nature-assisted, green care, focus group interview

Miscellaneous (Confidential information)

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tietoperusta	4
2.1	Toimintaterapia osana mielenterveyskuntoutusta.....	4
2.2	Etäkuntoutus	7
2.3	Luonto hyvinvoinnin lisääjänä.....	8
2.3.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	8
2.3.2	Green Care	10
2.4	Etäeräterapia-hanke.....	12
3	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	16
4	Toteutus	17
4.1	Aineistonkeruu fokusryhmähaastattelulla.....	17
4.2	Aineiston analyysi sisällönanalyysillä	19
4.3	Eettisyys ja luotettavuus	21
5	Tulokset.....	24
5.1	Terapeuttien myönteiset kokemukset.....	24
5.1.1	Ennako-oletukset	24
5.1.2	Ammatillinen kasvu ja kehitys	25
5.1.3	Palkitsevuus	25
5.1.4	Luovuuden käyttö	26
5.2	Terapeuttien kokemat haasteet.....	26
5.2.1	Alaikäisten kanssa kohdatut haasteet	26
5.2.2	Suunnittelun haasteet	27
5.2.3	Tekniikkaan liittyvät ongelmat.....	28
5.2.4	Turvallisuuden ja tietosuojan haasteet	29
5.3	Terapeutin havaitsemat vaikutukset asiakkaisiin	30
5.3.1	Osallisuuden lisääntyminen.....	30
5.3.2	Toiminnallisen identiteetin kehittyminen	31
5.3.3	Kommunikaatio ja vuorovaikutus.....	33
5.3.4	Asiakkaiden ilmaisemat kokemukset.....	34
5.4	Tulokset tiivistettynä.....	35
6	Pohdinta.....	36
6.1	Opinnäytetyön tavoitteen saavuttaminen.....	36
6.2	Tutkimustulokset verrattuna aiempiin tutkimuksiin	36
6.2.1	Myönteisten kokemusten vertautuminen aiempiin tutkimuksiin.....	36

6.2.2	Haasteiden vertautuminen aiempiin tutkimuksiin	37
6.2.3	Asiakasvaikutusten vertautuminen aiempiin tutkimuksiin	38
6.3	Tuloksiin mahdollisesti vaikuttaneet tekijät	40
6.4	Pohdintaa tutkimusmenetelmästä.....	41
6.5	Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet	42
Lähteet		44
Liitteet		2
	Liite 1. Suostumus osallistumisesta ja nauhoittamisesta	2
	Liite 2. Opinnäytetyön tutkimuslupahakemus	3
 Kuviot		
	Kuvio 1. Luontointerventioiden kokonaisvaltaisen näkökulman ulottuvuudet	11
	Kuvio 2. Etäeräterapia-hankkeen aloittamista edelsi toimintaympäristön muutos	13
	Kuvio 3. Hankkeen eteneminen ja tutkimuksen ajallinen sijoittuminen hankkeeseen.....	14
	Kuvio 4. Hankkeessa määritelty luontoavusteisen etätoimintaterapian moniulotteinen toteutus.....	15
	Kuvio 5. Haastattelutilanteen eteneminen.....	19
	Kuvio 6. Tulosten pääkohdat.....	35
 Taulukot		
	Taulukko 1. Kolme esimerkkiä alkuperäisen ilmauksen pelkistämisestä.....	20
	Taulukko 2. Esimerkki analyysiyksiköiden luokittelusta.....	4

1 Johdanto

Luonnolla on tutkittuja vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, ja nämä vaikutukset ovat moniulotteisia. Luonnonläheisillä asuinalueilla asuvilla on todettu olevan myönteisempi käsitys terveydestään kuin ihmisillä, joiden asuinalueiden läheisyydessä ei luontoa juurikaan ole (de Vries, Verheij, Groenewegen & Spreeuwenberg 2003, 1717–1731). Luontoympäristöllä on positiivinen vaikutus psyykkiseen itsesääätelyyn eli ihmisen kykyyn vaikuttaa omiin oloihinsa. Tämä toimii myös pelkäämisen mielikuvaharjoitteiden kautta, joissa ihminen kuvittelee itsensä mielipaikkaansa, joka useimmiten on ainakin aikuisilla ihmisillä jokin luonnossa oleva paikka. Varsinkin ohjatussa toiminnassa luontoympäristö voi auttaa vahvemman tietoisuuden saavuttamisessa ja itsensä hyväksymisessä. Näiden kokonaisvaltaisten hyvinvointivaikutusten lisäksi luonto tarjoaa elpymistä stressistä sekä tarkkaamattomuudesta. Luonto tarjoaa hoivaamisen kokemuksia, syvän itsereflektion mahdollisuuksia ja vahvistaa luontoyhteyttä. (Salonen 2020, 19–21)

Oululainen Mimmin Terapia Oy tarjoaa toimintaterapiaa Green Care –viitekehyksessä. Green Care –toiminnalla tarkoitetaan luonnon käyttöä tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. (Salonen & Törnroos 2019, 5). Kun COVID-19-pandemia saavutti Suomen, kuntoutustoimialan toimintaympäristö muuttui nopeasti ja lähiterapian toteuttaminen ei ollut enää mahdollista. Toimintaterapeutit eivät enää voineet mennä asiakkaidensa kanssa yhdessä luontoympäristöön toteuttamaan luontoavusteista kuntoutusta. Mimmin Terapia Oy:ssä ratkaisuksi ongelmaan valittiin muiden kuntoutusyritysten tapaan etäkuntoutus.

Mimmin Terapia Oy:ssä alkoi lokakuussa 2020 Etäeräterapia-niminen hanke, jossa tarkoituksena on kehittää palvelutuote, jonka avulla voidaan jatkaa Green Care –viitekehyksessä toteutunutta toimintaterapiaa etäteknologian avulla. Etäeräterapia-hankkeen tarkoituksena oli paitsi etsiä ratkaisuja terapioiden tai yksittäisten terapiakertojen toteuttamiseen pandemian aikana, mutta myös etsiä ratkaisuja uuden ja vaihtoehtoisen terapian toteutusmuodon käyttöönottoon ja kouluttamiseen tulevaisuudessa.

Etäkuntoutus on tavoitteellista, ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa kuntoutusta, joka toteutuu etäteknologiaa hyödyntävien sovellusten avulla. Etäkuntoutus sopii hyvin monenlaisille asiakkaille ja se toimii monenlaisissa asiakastilanteissa hyvin, vaikka toki yksilökohtaista harkintaa sen soveltuvuudesta juuri tietyille asiakkaalle on aina tehtävä. (Salminen, Heiskanen, Hiekkala, Naamanka,

Stenberg & Vuononvirta 2021, 206.) Kiinnostus etäpalveluihin yhteiskunnassamme on lisääntynyt ja kuntoutuspalveluiden digitalisaation ennustetaan yleistyvän. Pyrkimyksenä on lisätä digitalisaation kautta kuntoutuksen tuloksellisuutta ja saavutettavuutta suomalaisessa yhteiskunnassa esimerkiksi maantieteellisten rajoitteiden ja kustannustehokkuuden vuoksi. (Salminen ja Hiekkala 2019, 9.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää etänä toteutuvaa luontoavusteista toimintaterapiaa. Tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeutit saivat luontoavuseisen etäkuntoutuksen käytöstä terapiamenetelmän kehittämisen testivaiheessa. Tutkimus oli laadullinen ja toimintaterapeuttien kokemuksia selvitettiin fokusryhmähaastattelun keinoin. Fokusryhmähaastattelussa haastateltiin Etäeräterapia-hankkeeseen osallistuneita toimintaterapeutteja, ja vapaan keskustelun omaisessa haastattelussa he jakoivat omia kokemuksiaan luontoavuseisen etäkuntoutuksen testivaiheesta. Haastattelusta saadut tulokset analysoitiin sisällönanalyysillä. Tutkimuksen tuloksena syntyi selvitys, jonka perusteella etäterapiamenetelmää voidaan tulevaisuudessa jatkokehittää mielekkääksi ja houkuttelevaksi vaihtoehtoiseksi etätoimintaterapian toteutustavaksi.

2 Tietoperusta

2.1 Toimintaterapia osana mielenterveyskuntoutusta

Mielenterveys voidaan määritellä esimerkiksi kyvyksi kehittää itsetuntoa, ymmärtää oma henkilökohtainen arvo, kyvyksi kommunikoida, ilmaista tunteitaan ja uskomuksiaan, luoda ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita sekä kyvyksi kokea empatiaa toisia kohtaan. Mielenterveyden useat määritelmät poikkeavat toisistaan muun muassa kulttuurisen kontekstin mukaan, ja tällöin mikään määritelmä ei kata kaikkia tilanteita. (Blair, Hume & Creek 2008, 19.) Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tasoksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviytyy normaaleista elämän stressitekijöistä, kykenee työhön sekä tekemään osuutensa yhteisössään (Mental health: strengthening our response 2021).

Yksilön mielenterveyteen vaikuttavat suojaavasti tai vaarantavasti monet asiat: yksilölliset tekijät, perheeseen liittyvät tekijät, elämäkokemukset ja yhteisöön ja ympäristöön liittyvät tekijät. Yllät-

tävät elämäntapahtumat ja -kokemukset ja toisaalta myös normaalit elämänvaiheista toisiin siirtymiset vaikuttavat mielenterveyteen. Ihmisten selviytyminen näistä tilanteista on monimutkainen henkilökohtaisten, sosiaalisten ja ekonomisten tekijöiden yhtälö. (Blair ym. 2008, 22.)

Mielenterveyskuntoutusta voi määritellä monista näkökulmista käsin, eikä yksinkertaista ja selkeää määritelmää ole. Mielenterveyskuntoutus, niin kuin muunkinlainen kuntoutus, on asiakaslähtöistä sekä yksilöllistä. Mielenterveyskuntoutuksen tarkoitus on olla osa suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jossa pyrkimyksenä on tukea elämänhallintaa. Yleisenä tavoitteena on siis auttaa kuntoutujaa elämään elämäänsä ja ylläpitämään elämänhallintaansa tilanteissa, joissa hänen selviytymisensä on jostain syystä uhattuna tai jo heikentynyt. Tämä kaikki toiminta perustuu yhteisesti laadittuun kuntoutussuunnitelmaan sekä jatkuvaan kuntoutusprosessin arviointiin. Kuntoutuksessa on oleellista lisätä yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta sekä parantaa toimintamahdollisuuksia omassa ympäristössä. Kuntoutus voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista, ja lähiverkostot ja -yhteisöt on hyvä huomioida kuntoutusprosessissa. (Koskisuus 2004, 10–13).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielenterveyspalvelut-artikkelin (2020) mukaan mielenterveyspalvelut ovat toimintaa, jossa mielenterveysongelmia ennaltaehkäistään, lievitetään ja hoidetaan. Mielenterveyspalveluja ovat ohjaus, neuvonta, psykososiaalinen tuki sekä mielenterveyshäiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. Suomessa mielenterveyspalveluita tarjotaan terveydenhoidon perus- ja erityistasolla. Perustason mielenterveyspalveluja tuotetaan terveyskeskuksissa, opiskelijaterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa. Erityistaso puolestaan on erikoissairaanhoidossa toteutettavaa psykiatrian erikoisalan tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalveluita. Kansaneläkelaitos korvaa 16–67-vuotiaille kuntoutuspsykoterapiaa työ- ja opiskelukyvyn parantamisen tueksi, ja lääkinnällistä kuntoutusta töistä ja arjesta selviytymisen tukemiseksi. Sosiaalihuolto tarjoaa mielenterveyspalveluita asumispalveluiden, kotipalveluiden ja kuntouttavan työtoiminnan kautta. Myös kolmas sektori (seurakunnat ja järjestöt) tuottavat mielenterveyspalveluja.

Mielenterveyskuntoutus on monialaista, eikä yksi tieteen- tai ammattiala edusta koko kuntoutuskenttää. Kuntoutuksen tausta on monitieteinen ja lähestymistapoja on useita. Kuntoutuksen lähitieteitä ovat muun muassa kliininen lääketiede, psykologia, sosiaalitieteet, kansanterveystieteet,

sosiologia, talous- ja hallintotieteet, liikuntatieteet, antropologia, kulttuuri- ja yhteiskuntatutkimus sekä esimerkiksi fysioterapian taustateoriat ja toimintaterapian toiminnan tiede. (Koskisuus 2004, 21).

Toimintaterapeutit ovat kiinnostuneita toimintojen muutoksista elämän aikana, ja näiden muutosten yhteydestä elämäntilanteeseen (Blair ym. 2008, 22). Toimintaterapiassa tavoitteet ovat toimintakokonaisuuksien hallinnassa ja merkityksellisessä arjessa. Toimintakokonaisuuksia ovat itsestä huolehtiminen, asiointi ja kotielämän toiminnat, koulunkäynti ja opiskelu, työkyky ja työssä suoriutuminen, yhteiskunnallinen osallistuminen, vapaa-ajan toiminta, leikkitoiminta sekä levon ja ajankäytön tasapaino. (Savolainen & Aralinna 2017, 14.) Toimintaterapialla on holistinen lähestymistapa asiakastyöhön, jossa tärkeää on keskittyä voimaantumiseen ja asiakkaan jo olemassa oleviin kykyihin ja taitoihin, ei niinkään korostaa asiakkaan toimintarajoitteita tai vammoja. (Blair ym. 2008, 26.) Toiminnan ymmärtämisen arvo on keskeistä toimintaterapian filosofiassa. Merkitykselliseen toimintaan osallistuminen on terveyttä edistävää. Tekemisen kautta ihmiset saavat todisteita siitä, että he ovat kykeneviä ja voivat hallita elämäänsä parhaansa mukaan. Tällä tavalla itsekunnonioitus ja uskomukset itsestä muuttuvat myönteisimmiksi ja itsetunto kehittyy. Kun ihmisille antaa mahdollisuuksia ottaa osaa tarpeeksi haastaviin aktiviteetteihin, se tekee heistä vahvempia ja kykenevämpiä pärjäämään fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten haasteidensa kanssa. Vaatimusten on kuitenkin oltava kuitenkin asiakkaan toimintakyvyn rajoissa tai ihan hieman yläpuolella, jotta kokemus selviytymisestä lisääntyy. (Blair ym. 2008, 26.)

Toiminnalla ja terveydellä on keskinäinen yhteys. Ihmiset ovat kehittyneet toiminnallisiksi olennoiksi, ja toimintojen kautta ihmiset sopeuttavat tai eristävät itsensä (tai toisensa) fyysisestä, kulttuurisesta tai sosiaalisista ympäristöistä. Toimintojen kautta ihmiset täyttävät perustavanlaatuiset selviytymisen tarpeensa, kuten ravinnonsaannin, lämmön ja suojan. Myös terveys saavutetaan toiminnan kautta: ensin täyttämällä kaikki selviytymisen tarpeet, sitten ylläpitämällä, harjoittamalla ja pitämällä tasapainossa fyysiset, henkiset ja sosiaaliset valmiudet. Toiminnallinen epätasapaino, toiminnoista vieraantuminen ja toiminnallinen deprivatio (riistäminen) voivat horjuttaa ihmisen terveyttä. Toiminnallisella epätasapainolla tarkoitetaan työn tai leikin, vapaa-ajan ja levon epätasapainoa, joka voi aiheuttaa ongelmia niin kehon toiminnoissa kuin ihmisen ja ympäristönkin välillä. Toiminnoista vieraantuminen tarkoittaa sitä, kun ihminen joutuu harjoittamaan sellaisia toi-

mintoja, jotka eivät ole ihmisen toiminnallisen luonnon mukaisia. Tämä aiheuttaa ihmiselle turhautumista, tylsistymistä, tyytymättömyyttä ja stressiä. Toiminnallista deprivatiota ihminen kokee silloin, kun äärimmäiset ympäristötekijät estävät ihmistä käyttämästä kykyjään ja kapasiteettiaan. Tämä johtaa epätasapainoon ja kyvyttömyyteen kehittää tai ylläpitää normaalia inhimillistä toimintaa. (Creek 2008, 46–47.)

2.2 Etäkuntoutus

Kelan Etäkuntoutus-julkaisussa (Salminen, Hiekkala & Stenberg 2016, 11–12) etäkuntoutus määritellään tavoitteelliseksi, ammattilaisen ohjaamaksi ja seuraamaksi kuntoutukseksi, joka toteutuu etäteknologiaa hyödyntävien sovellusten avulla. Välineenä voi olla muun muassa matkapuhelin, tabletti tai tietokone. Etäkuntoutusta voi toteuttaa reaaliaikaisin tai ajasta riippumattomin menetelmin. Reaaliaikaisessa etäkuntoutuksessa yksilöasiakas tai ryhmä on vuorovaikutuksessa reaaliajassa sovelluksen kautta, ja tällöin käynnin sisältönä voi olla arviointi, kuntoutus, ohjaus tai seuranta. Ajasta riippumattomissa menetelmissä asiakas toteuttaa omatoimisesti kuntoutukseen liittyviä harjoitteita, tehtäviä, ääni- ja videonauhoituksia, tietokoneharjoitusohjelmia, verkkomateriaaleja ja pelejä, hyödyntää omatoimiseen harjoitteluun tähtääviä sovelluksia ja muistuttajia, osallistuu virtuaalivalmennukseen tai -terapiaan tai tekstipohjaiseen keskusteluun, jota ei käydä reaaliajassa. Ajasta riippumattomiin menetelmiin voidaan lukea myös automatisoidut, oppivat ohjelmat, joita kuntoutuja voi hyödyntää. Myös erilaiset tiedonkeruuseen laaditut välineet, kuten sensorit, aktiviteettimittarit, videokamerat ja sovellukset voivat kerätä terapeutille tarpeellista kuntoutuksessa hyödynnettävää dataa asiakkaasta. (Salminen ym. 2016, 12).

Salmisen ja Hiekkalan (2019, 9) mukaan Lankilan, Kotavaaran, Antikaisen, Hakkaraisen ja Rusasen Sosiaali- ja terveystalverkon kehityskuva 2025 – Paikkatieto- ja saavutettavuusperusteinen tarkastelu -tutkimuksessa kerrotaan hoito- ja kuntoutuspalveluiden digitalisaation yleistyvän Suomessa. On arvioitu, että jopa puolet terveydenhoidon palveluista muuttuvat digitaalisiksi vuoteen 2025 mennessä. Sen avulla pyritään lisäämään tuottavuutta ja tuloksellisuutta sekä tuomaan palvelut lähemmäksi asiakkaita.

Sánchez-Guarnido, Domínguez-Macías, Garrido-Cervera, González-Casares, Marí-Boned, Represa-Martínez ja Herruzo (2021, 4–7) totesivat tutkimuksessaan etätoimintaterapian olleen hyödyllinen

keino estää sairauksien ja oireiden uusiutumista mielenterveyspotilailla, joiden kasvokkain toteutuvaan toimintaterapiaan pääsy oli estynyt COVID-19-pandemian aikaisten liikkumis- ja tapaamisrajoitteiden aikana. Hungin ja Fongin (2019, 3–21) kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksissä todetaan toimintaterapialla olevan positiivisia vaikutuksia myös etäterapiamuodossa. Etäterapia on hyvä vaihtoehtoinen keino toteuttaa terapiaa, mutta sen valitseminen toteuttamistavaksi kuitenkin vaatii arvioinnin intervention, ammattilaisen osaamisen ja asiakkaan ominaisuuksien suhteen. Etäterapia nähdään kustannustehokkaana palveluna kasvokkain toteutuvaan terapiaan verrattuna.

2.3 Luonto hyvinvoinnin lisääjänä

2.3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan selittää useista näkökulmista. Biofiliahypoteesin kautta tarkasteltuna ihmisen tarve luontoon on evolutiivista, ja edeltäjiemme selviytyminen oli riippuvaista luonnosta. Ihminen lajina on asunut urbaaneissa ympäristöissä vain vähän aikaa, ja siten ihmiselle on sisäsyntistä haluta olla osa luontoa. Luonnosta viehättymisen on havaittu olevan ihmisille tyypillistä iästä ja kansallisuudesta riippumatta, ja ihmiset usein pitävät enemmän luonto- kuin kaupunkimaisemista. (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski & Dopko 2015, 2–3.) Ihmisillä, jotka asuvat luontoympäristön lähetyillä, on positiivisempi mielikuva omasta terveydestänsä verrattuna ihmisiin, jotka asuvat asuinalueella, joiden läheisyydessä ei ole juurikaan luontoa (de Vries, Verheij, Groenewegen & Spreeuwenberg 2003, 1717–1731).

Tarkkaavuuden elpymisen teoriassa tarkkaavuuden suuntaamisen ajatellaan olevan rajallinen resurssi. Jatkuva pinnistely tarkkaavuuden suuntaamisessa on ihmiselle väsyttävää, ja lopulta ihminen voi kokea kognitiivisten valmiuksien heikkenemistä ja kielteisiä tunteita, kuten ärtymystä. Tässä tilanteessa luontoympäristö voi tarjota elvyttävän kokemuksen. Luontoon voi ”paeta” ja luonto tarjoaa paljon ärsykeitä, joihin on vaivatonta kiinnittää huomiota. Luonnossa voi toimia ilman, että omaa käyttäytymistä ja toimintaa tarvitsee havainnoida ja säädellä jatkuvasti. Luontokontaktin jälkeen keskittyminen, tarkkaavuuden suuntaaminen ja tunnesäätely paranee. (Capaldi ym. 2015, 3.) Elpymiskokemusta ennustavat luonnosta lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, katseltava tai kuviteltava maisema ja yhteensopivuus ympäristön ja oman itsen välillä (Korpela 2008, 63–64).

Stressinvähentämisteorian mukaan altistuminen luonnonympäristöille, jotka olivat lajinkehityksen ja selviytymisen kannalta hyödyllisiä, saa automaattisesti aikaan erilaisia stressiä vähentäviä psyko-fysiologisia reaktioita. Rakennettuihin ympäristöihin verrattuna luonto voi vähentää kuormitusta ja edistää psykofysiologisesta stressistä palautumista esimerkiksi laskemalla verenpainetta. Lisäksi pääsy lähiluontoon voi suojata stressiltä. Kontakti luontoon voi hidastaa pulssia, alentaa kortisolitasoja ja parantaa immuunijärjestelmän toimintaa. (Capaldi ym. 2015, 3.) Metsäkympyjien on tutkittu alentavan kortisolitasoja lyhyellä aikavälillä, ja tästä johtopäätöksenä tutkittavien stressitason on todettu laskevan (Antonelli, Barbieri & Donelli 2019, 1131). Korkeamman melu- ja saastetason kaupunkiympäristöt ovat puistoalueita huonompia ympäristöjä stressistä palautumiseen (Grazuleviciene, Vencloviene, Kubilius, Grizas, Danileviciute, Dedele, Andrusaityte, Vitkauskiene, Steponaviciute & Nieuwenhuijsen 2016, 558).

Tarkkaavuuden elpymisen teorian näkökulmasta ihminen nähdään kognitiivisena tiedonkäsittelijänä, ja luontoympäristön lumoavuus vaikuttaa positiivisesti ihmisen keskittymiskykyyn. Stressinvähentämisteoria nojaa niin ikään elpymiseen stressaavien tilanteiden jälkeen, mutta se painottaa enemmän elpymistä tunnekokemuksena, joka syntyy ennen kognitiivista tiedonkäsittelyä. Elpymiseen liittyvien näkemysten lisäksi hyvinvointivaikutuksia on selitetty elvyttävyyttä kokonaisvaltaisemmin. (Salonen & Törnroos 2019, 6–7.)

Luontoympäristön hyvinvointivaikutukset voidaan jakaa hedonistisiin ja eudaimonisiin hyvinvointivaikutuksiin. Hedonistinen hyvinvointi tarkoittaa subjektiivisia ja emotionaalisia hyvinvointivaikutuksia. Lyhyet kontaktit luontoon lisäävät positiivisia tunnetiloja jopa niillä ihmisillä, joilla on todettu mielialahäiriö. Yhteys luontoon johtaa kohtalaisiin, merkittäviin positiivisen vaikutusten lisääntymiseen sekä vähäiseen, mutta merkittävään negatiivisen vaikutuksen vähenemiseen. Eudaimoninen hyvinvointi tarkoittaa luonnon laajempaa vaikutusta hyvinvointiin, kuten merkityksellisyttä, autonomiaa, elinvoimaa ja transsendenttisuuden (kokemuksen, tiedon ja aistien tuolla puolella olevia) tunteita. Iästä riippumatta ihmiset, jotka ovat yhteydessä luontoon, tuntevat elämänsä useammin merkitykselliseksi. (Capaldi ym. 4–6). Luontoyhteydessä oleminen, luontoon liittyvät toiminnot ja sitoutuminen toimintoihin on mielenterveyden kannalta merkityksellisempää, kun esimerkiksi luonnossa vietetty aika (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas & Hunt 2021, 25). Toisaalta on kuitenkin havaittu, että työntekijät, jotka ulkoilevat ja viettävät paljon aikaa luonnossa olivat vähemmän kynnisiä ja kokivat vähemmän riittämättömyyttä, kuin työntekijät, jotka

viettivät luonnossa aikaa vähemmän. (Hyvönen, Törnroos, Salonen, Korpela, Feldt & Kinnunen 2018, 11–12)

Luonnossa oleminen lisää mahdollisuuksia valita vapaasti, mitä tekee, ja tämän katsotaan olevan eudaimonista hyvinvointia. Luonnossa ollessaan ihmiset kokevat olevan omia itsejään, ja liiallinen itsetietoisuus vähenee. Lapsilla luontokasvatukseen osallistuminen lisää itsenäisyyttä, kasvattaa itsetuntoa ja tukee itsesäätelyn ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Luonnossa ollessa ihmisten elinvoimaisuuden tunne lisääntyy. Luontokontaktit lisäävät henkisyiden ja transsendenttiyden kokemusta ja pelkästään luontokuvien katselu, luonnon äänien kuuntelu tai pelkät mielikuvat lisäävät näitä kokemuksia. Myös pelkkä luontokuvien katselu ja niihin uppoutuminen voi lisätä ihmisen itsenäisyyden tunnetta. Luontoelementit ympäristössä lisäävät prososiaalista aktiivisuutta: jo videot ja valokuvat luonnosta ovat riittävä ärsyke. Sosiaalisessa mielessä luontosidonnaisuus liittyy positiivisesti ihmisystävällisyyteen, sosiaaliseen hyvinvointiin, kiltteyteen, empaattiseen ja altruistiseen huolenpitoon ja muiden ihmisten katsantokantojen ymmärtämiseen (Capaldi ym. 4–6).

2.3.2 Green Care

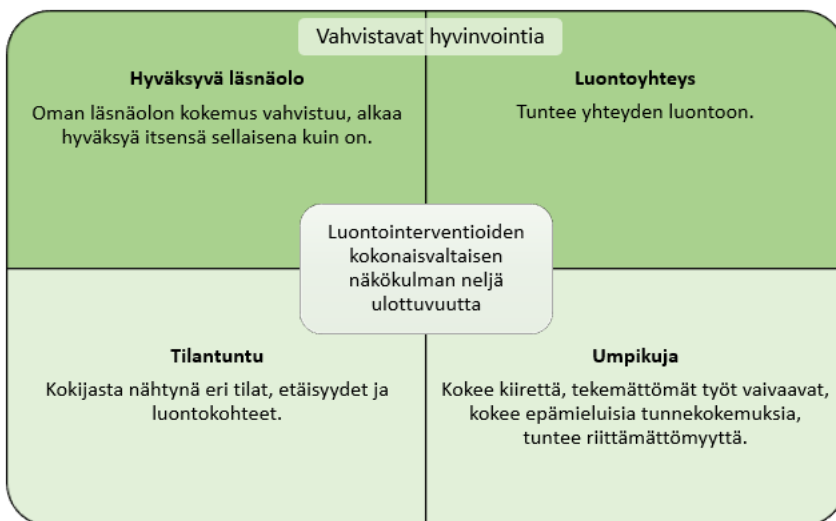
Viime aikoina kiinnostus luontointerventioita kohtaan on lisääntynyt. Green Care –toiminnalla tarkoitetaan luonnon käyttöä tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. Suomalaisessa Green Care –ajattelussa ovat vakiintuneet luontoperustaisuuden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden osa-alueet. (Salonen & Törnroos 2019, 5.) Näitä peruselementtejä kuvataan myös luonnoksi, toiminnaksi sekä yhteisöksi (Kahilaniemi & Löf 2018, 5). Luontoperustaisuudella tarkoitetaan ymmärrystä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Kokemuksellisuus on luonnossa olemisen tai luontoelementtien käyttöä osana toimintaa. Osallisuus syntyy mielekkään paikan, eläimen tai ihmisyyteen avulla. (Salonen & Törnroos 2019, 5.) Koska Green Caren ajatellaan olevan hyvinvointia tuottavaa ja vaikuttavaa toimintaa, on sen perusedellytyksiksi määritelty ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (Kahilaniemi & Löf 2018, 5).

Green Care –toiminnassa on erilaisia suuntauksia. Kahtiajako voidaan tehdä esimerkiksi maatilatoiminnan, luontoavusteisuuden ja viherympäristön kuntouttavan käytön ja eläinavusteisuuden välillä. Maatilatoiminnan, luontoavusteisuuden ja viherympäristöjen suuntauksessa voidaan käyttää menetelmänä esimerkiksi elämyspedagogiikkaa ja ekopsykologisia menetelmiä. Eläinavusteisuuden suuntauksessa käytännön toiminta voi olla sen sijaan ratsastusterapiaa, sosiaalipedagogista

hevostoimintaa tai kasvatus- ja kuntoutuskoiratoimintaa. (Salonen & Törnroos 2019, 5; Kahilaniemi 2016, 17.)

Salonen ja Törnroos (2019, 5–6) mainitsevat useita Green Care –toiminnan myönteisiä vaikutuksia. Useat vaikutukset liittyvät psyyken ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisiin myönteisiin kokemuksiin, esimerkiksi vaikeiden tunteiden prosessointiin, omien tarpeiden tunnistamiseen, reflektointiin, elämäntilanteen käsittelyyn, itsensä hyväksymiseen, itselle luontaisen minäkokemuksen palautumiseen, stressin vähenemiseen, elämänhallinnan lisääntymiseen, itsesäätelyn ja minäkuvan kehittymiseen ja omiin kykyihin luottamiseen. Green Care –toiminnan hyvinvointivaikutuksia on selitetty muun muassa yllä mainittujen ympäristöpsykologisten teorioiden kautta. (Salonen & Törnroos 2019, 6–7). Rappen (2015, 29) mukaan Green Care –toiminta on vaikuttanut positiivisesti myös sitä tarjoavien työntekijöiden toimintakykyyn.

Luontointerventiot vaikuttavat laajasti minuuden kokemukseen ja tunnesäätelyyn, lisäksi se ne vahvistavat luontoyhteyttä ja antavat hoitamisen mahdollisuuden. Luontointerventioiden kokonaisvaltaisen näkökulman neljä ulottuvuutta on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Luontointerventioiden kokonaisvaltaisen näkökulman ulottuvuudet.

Kokonaisvaltaisessa näkemyksessä voidaan ajatella olevan neljä ulottuvuutta. Ensimmäinen ulottuvuus, hyväksyvä läsnäolo, tarkoittaa oman läsnäolon kokemuksen vahvistumista ja oman itsensä

hyväksyntää. Toinen ulottuvuus, yhteyden tunteminen luontoon, nimetään luontoyhteydeksi. Kolmas ulottuvuus, tilantuntu-ulottuvuus, kuvaa ympäristösuhteen ominaisuuksia, kuten tilaa ja koki- jasta etäällä olevaa luontokohdetta. Neljäs ulottuvuus, umpikujan kokemus, on ulottuvuus, jossa koetaan kiirettä, tekemättömien töiden painetta, epämieluisia tunnekokemuksia sekä riittämättö- myyttä. Näistä ulottuvuuksista erityisesti luontoyhteys sekä hyväksyvä läsnäolo nähdään hyvin- vointia tukevana ja tervehdyttävänä ulottuvuutena. (Salonen & Törnroos 2019, 6–7.)

2.4 Etäeräterapia-hanke

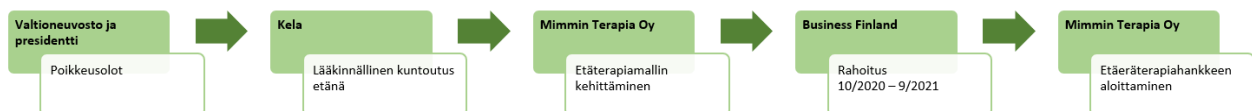
Etäeräterapia oli lokakuussa 2020 alkanut hanke, jonka järjestäjinä toimivat Suomen Fysiogeriatría Oy ja sen tytäryhtiö Mimmin Terapia Oy. Suomen Fysiogeriatría Oy on suomalainen perheyriitys, joka tarjoaa kuntoutus-, koulutus- ja kehityspalveluita yksityiselle, julkiselle ja kolmannelle sekto- rille. Suomen Fysiogeriatría Oy on erikoistunut geriatriseen fysioterapiaan, mutta sen tytäryhtiöi- den myötä toimintakenttä on laajentunut myös psykoterapiaan ja toimintaterapiaan sekä lapsiin, nuoriin ja työikäisiin asiakkaisiin. (Unkeri 2020.) Suomen Fysiogeriatría Oy:llä on kymmenen toimi- pistettä ja kolme tytäryhtiötä, joista yksi on Mimmin Terapia Oy. Mimmin Terapia Oy on oululai- nen yritys, joka on profiloitunut Green Care- ja luontomenetelmiä käyttäväksi toimintaterapia- ja psykoterapia-alan yritykseksi. (Yrityksen tarina 2018.)

Vaikka kiinnostus ja tarve etäterapiaa kohtaan on kasvanut koko ajan, COVID-19-pandemia vauh- ditti oleellisesti etäterapian käyttöönottoa kuntoutustoimialalla. Koronapandemian vuoksi yrityk- sen toimintaympäristö muuttui nopeasti ja lähiterapian toteuttaminen ei ollut enää mahdollista. Valtioneuvosto yhdessä tasavallan presidentin kanssa totesi Suomen olevan poikkeusoloissa pan- demian vuoksi 16.3.–16.6.2020 ja 1.3.–27.4.2021. (Poikkeusolot, Valtioneuvosto 2021.) Tästä joh- tuen useat lääkinnällistä kuntoutusta myöntävät tahot, muun muassa Kela, suosittelivat lääkinnäl- lisen kuntoutuksen toteuttamista pääasiassa etäterapiana. (Muokattu 20.4. Kelan kuntoutuspalvelujen toteuttaminen koronavirusepidemian johdosta 2020). Tämä johti digitalisaa- tioon Mimmin Terapia Oy:ssä, sillä luontoavusteiseen toimintaterapiaan erikoistunut yritys ei voi- nut enää toteuttaa käyntejään tavalliseen tapaan kasvotusten asiakkaiden kanssa luontoympäris- tössä.

Toimintaympäristön muutoksesta syntyi tarve kehittää luontoavusteinen etätoimintaterapiamene- telmä, joka sopisi Mimmin Terapian käyttöön ja toimisi Green Care -viitekehelyksessä. Tavoitteena

oli myös, että pandemian laannuttua etäeräterapialle olisi myös käyttöä, sillä digitaalisten palveluiden tarve kasvaa tulevaisuudessa erityisesti syrjäseuduilla. Tähän vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus, jossa saatavuus ja yhdenvertaisuus ovat keskeisiä arvoja. Julkisen sektorin kestävyysvaje ja väestön ikääntyminen myös herättävät tarpeen digitaalisille ratkaisuille. Digitalisaation ajatellaan myös säästävän terveydenhoidon resursseja ja siinä nähdään ennaltaehkäisyn mahdollisuus. Lisäksi erilaiset digipalvelut koetaan kiinnostavana kansalaisten näkökulmasta. (Lehtonen 2017, 81.)

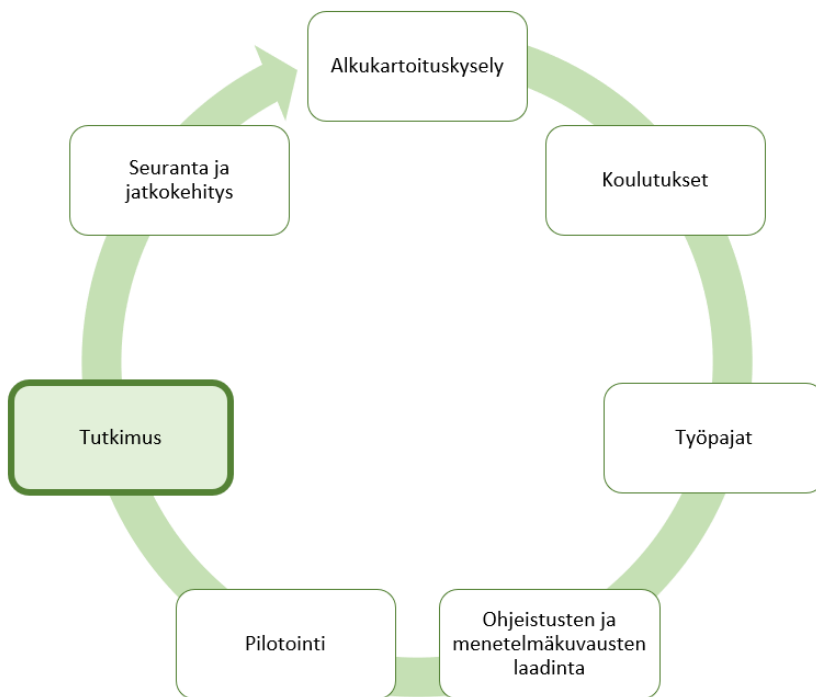
Etäeräterapia-hankkeeseen haettiin Business Finlandin rahoitusta toimintojen kehittämiseen koronapandemian aikana, ja rahoitus on kohdennettu vuoden 2020 lokakuusta vuoden 2021 syyskuuhun. Hanke on vuoden mittainen, ja siihen haetaan jatkoaikaa lisäkehittämistä varten. Hankkeen tavoitteena on kehittää ja tuotteistaa etäteknologialla toteutettava ja Green Care -ajatteluun soveltuva terapiapalvelutuote. Lisäksi tavoitteena on kehittää henkilöstön osaamista etäteknologiaa hyödyntävään eläin- ja luontoavusteiseen kuntoutukseen. Tuotetta kehitetään asiakkaita ja palveluntarjoajia osallistavin palvelumuotoilumenetelmin. Hankkeessa on ohjausryhmä, johon kuuluu projektipäällikkö, palvelupäällikkö ja toimintaterapeutti. Heidän lisäksi hankkeeseen osallistuu Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeutteja sekä toimintaterapeuttien asiakkaita.



Kuvio 2. Etäeräterapia-hankkeen aloittamista edelsi toimintaympäristön muutos.

Aluksi hankkeessa tehtiin alkukartoituskysely, jolla kartoitettiin toimintaterapeuttien osaamista, asenteita ja valmiuksia toteuttaa luontoavusteista etäkuntoutusta. Tämän jälkeen hankkeen toimintaterapeutteja koulutettiin Green Care -viitekehiksestä, koira-avusteisesta kuntoutuksesta ja etäkuntoutuksesta. Tämän jälkeen luontoavusteista etätoimintaterapiaa suunniteltiin työpajoissa. Myöhemmin työpajoissa tuotettiin menetelmäkuvauksia ja -ohjeita. Lopuksi kehitettyä terapiamenetelmää pilotoitiin asiakkaiden kanssa. Tulevaisuudessa tarkoituksena on vielä jatkokehittää palvelutuotetta pilotointien ja saatujen kokemusten pohjalta. Tähän oleellisena työkaluna on tässä

opinnäytetyössä tehtävä tutkimus toimintaterapeuttien kokemuksista luontoavusteisesta etätoimintaterapiasta. Tämän jälkeen valitaan tai kehitetään mittarit ja arvioidaan vaikuttavuutta. Lopuksi tarkoituksena on tehdä koulutussuunnitelma ja viestintä- ja markkinointisuunnitelma, jotta palvelutuotteen käyttöä voitaisiin kouluttaa myös Mimmin Terapia Oy:n ulkopuolella.

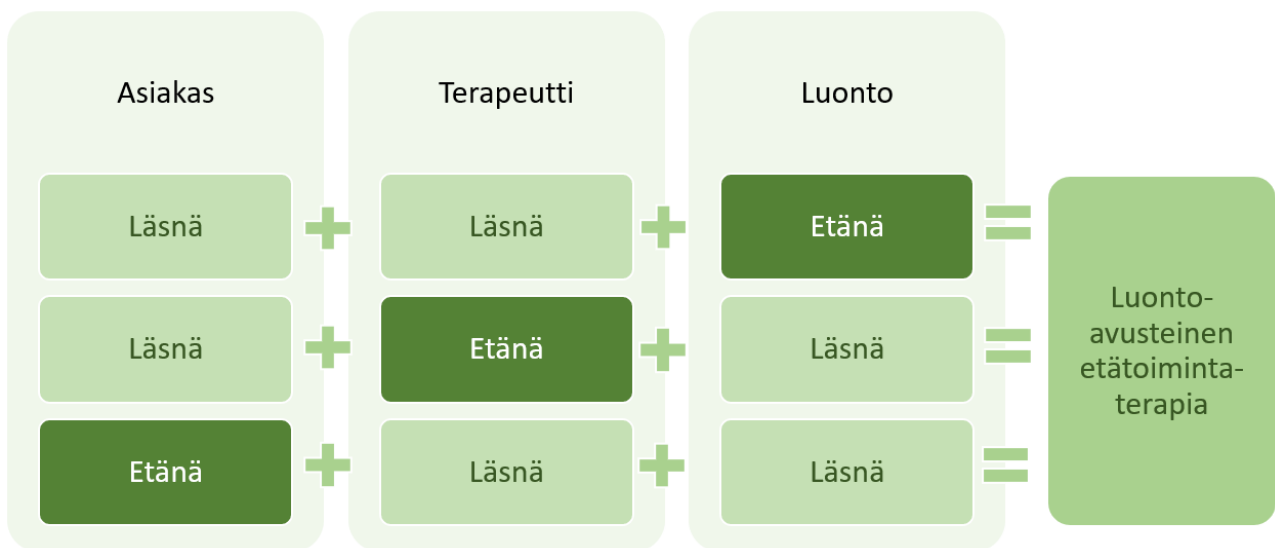


Kuvio 3. Hankkeen eteneminen ja tutkimuksen ajallinen sijoittuminen hankkeeseen

Hankkeeseen osallistuneet toimintaterapeutit hankkivat omista asiakkaistaan menetelmän testaukseen henkilöitä, joiden kanssa he kokeilevat erilaisia etänä toteutettavia luontotoimintoja. Hankkeen edetessä luontoavusteinen etätoimintaterapia on määritelty niin, että etänä terapiakerrolla voi olla terapeutti, asiakas tai luonto. Tämä tarkoittaa sitä, että

- ◆ asiakas voi olla omassa kodissaan ja terapeutti etäyhteydellä luonnossa (esim. asiakas on kotona, terapeutti on nuotiolla)
- ◆ asiakas voi olla terapeutin kanssa sisätiloissa, ja luonto voi olla etänä (esim. luonto tuodaan terapiaan videoiden, kuvien tai äänitteiden kautta)
- ◆ asiakas voi olla etänä luonnossa, ja terapeutti voi olla esimerkiksi vastaanotolla (esim. asiakas poimii marjoja mökillä, terapeutti on vastaanottotiloissa).

Alla oleva kuvio (kuvio 3) havainnollistaa luontoavuseisen etätoimintaterapian moniulotteista toteutustapaa.



Kuvio 4. Hankkeessa määritelty luontoavusteisen etätoimintaterapian moniulotteinen toteutustapa

Hankkeen konkreettisenä tuotoksena syntyy valmiita luontoharjoituksia, videoita ja käsikirja menetelmän käyttöön. Näitä voidaan hyödyntää myöhemmin yrityksen sisäisesti toteutettaessa luontoavusteista etäkuntoutusta. Harjoitukset, videot ja käsikirja kuuluvat myös tulevaisuudessa kaupallistettavaan koulutuskokonaisuuteen.

Hankkeesta haastateltiin neljää Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeuttia. Toimintaterapeutit olivat olleet mukana kehittämässä luontoavusteista etäkuntoutusmenetelmää. He olivat tehneet n. viiden kerran testijakson omille asiakkailleen ja olivat valmiita kertomaan havainnoistaan ja kokemuksistaan fokusryhmähaastattelussa. He olivat kokeilleet luontoavusteista etäkuntoutusta lapsiasiakkaiden, nuorten ja työikäisten yksilöasiakkaiden kanssa. Yksi terapeutti oli pitänyt myös nuorten ryhmää, jossa hän oli kokeillut luontoavusteista etäkuntoutusta. Asiakkaiden haasteiden taustalla oli mielenterveysongelmia, neuropsykiatrisia oireita sekä neurologisia sairauksia tai vammoja. Haastateltavilla toimintaterapeuteilla oli kokemusta työskentelystä sellaisten asiakkaiden kanssa, joilla oli toimintakykyyn vaikuttavia neurologisia sairauksia tai vammoja, neuropsykiatrisia

piirteitä tai mielenterveysongelmia. Niin ikään terapeuteilla oli kokemusta ja koulutusta luontoavusteisesta kuntoutuksesta Green Care -viitekehityksessä. Etäterapiasta kokemusta oli vähemmän.

Asiakkaissa oli edustettuna vähintään kahta eri sukupuolta. Toimintaterapeutit olivat kokeilleet kuntoutuspalvelutuotetta kolmen eri etänä toteutettavan tavan näkökulmasta: joko niin, että luonto, asiakas tai terapeutti oli etänä. Luontoavusteisen etätoimintaterapian kokeilukertoja on ollut kahdesta viiteen yksilöasiakasta tai terapiaryhmää kohden. Haastateltavat kertoivat käyttäneensä terapeuttisina menetelminä muun muassa muistelua, mindfulness-harjoituksia, äänitteiden ja videoiden tekemistä, luontokuvien ottamista ja niiden terapeuttista käyttöä, ulkoilua (esimerkiksi kävelyretkiä luontoon), leikkiä (kuten lumilinnan rakentamista) ja eläinavusteisia menetelmiä (esimerkiksi luonnoneläinten tarkkailua ja koira-avusteisia etätapaamisia).

3 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Tutkimuksen **tarkoituksena** oli kehittää etänä toteutuvaa luontoavusteista toimintaterapiakuntoutusta. Hanketta toteutettiin palvelumuotoiluperaattein, jolloin asiakasymmärryksen ja käyttäjäkokemusten saaminen oli tärkeää: hankkeessa haluttiin kehittää hyvä ja tarpeellinen palvelutuote, jota voisi myös pandemiaan liittyvien rajoitusten jälkeenkin käyttää terapian toteuttamisen yhtenä muotona. Hankkeessa tahdottiin myös luoda koulutus menetelmän käytöstä sekä tulevaisuudessa markkinoida menetelmää Mimmin Terapia Oy:n ulkopuolelle, jolloin Suomeen saataisiin valmis etäterapiatuote, jossa luonnon hyvinvointivaikutuksia ja Green Caren periaatteita voidaan hyödyntää. Tutkimuksen **tavoitteena** oli selvittää, millaisia kokemuksia Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeutit saivat luontoavusteisesta etätoimintaterapiasta terapiamenetelmän kehittämisen testivaiheessa.

Tutkimuskysymys

Millaisia kokemuksia Etäterapia-hankkeessa mukana olleilla toimintaterapeuteilla on luontoavusteisen toimintaterapian toteuttamisesta etänä?

Tutkimuksen lopputuloksena syntyi selvitys, josta saatiin tietoa toimintaterapeuttien kokemuksesta luontoavusteisesta toimintaterapiasta ja jonka perusteella palvelutuotetta voidaan kehittää mielekkäämmäksi ja houkuttelevammaksi vaihtoehtoiseksi etätoimintaterapian toteutustavaksi.

4 Toteutus

4.1 Aineistonkeruu fokusryhmähaastattelulla

Tutkimusongelmaa lähdettiin ratkaisemaan laadullisen tutkimuksen keinoin. Laadullinen tutkimus kattaa joukon erilaisia lähestymistapoja, joissa tärkeää on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 33). Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan asioita ja ilmiöitä niiden luonnollisissa puitteissa. Tarkoituksena on ymmärtää ja tulkita ilmiötä sen kannalta, mitä se merkitsee ihmisille. Laadullinen tutkimus alkaa olettamuksella ja selittävien ja teoreettisten viitekehysten käytöllä. Ne antavat tietoa tutkittavasta ongelmasta. Jotta näitä ongelmia voi tutkia, tutkija käyttää laadullisia menetelmiä avukseen. Aineistonkeruu toteutetaan sensitiivisesti tutkittavien luonnollisissa ympäristöissä, eikä esimerkiksi laboratorioissa tai muissa keinotekoisissa olosuhteissa. Tutkijat analysoivat kerätyn aineiston induktiivisella tai deduktiivisella otteella ja näin osoittavat aineistosta löytyviä toistuvia piirteitä tai teemoja. Valmiista tutkimuksesta havaitaan tutkittavien ääni, tutkijan reflektio, ongelman kuvaus ja sen tulkinta, tutkimuksen tuoma lisäarvo sekä jatkoehdotukset. (Creswell & Poth 2018, 42–43)

Toimintaterapian alalla laadullinen tutkimus vastaa hyvin toimintaterapian paradigmaan: toiminnan mahdollistaminen tarkoittaa toimintojen valitsemista, järjestämistä ja niistä suoriutumista hyödyllisellä ja merkityksellisellä tavalla ihmisen omassa ympäristössä. Tällöin ihmisen käyttäytymisen ymmärtämien vaatii läheistä vuorovaikutusta niin sanotun kokijan ja oppijan (tai tutkijan ja tutkittavan) välillä. (Cook 2001, 3.) Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, millä tavalla toimintaterapeutit ovat kokeneet hankkeen kokeiluvaiheen asiakastyön näkökulmasta. Kokemusten ja mahdollisten vaikutusten kuvailua ja merkitysten ymmärtämistä varten laadullinen tutkimusote on välttämätön tiedonsaannin kannalta.

Tutkimuksessa tutkimusmetodiksi valikoitui fokusryhmähaastattelu, sillä tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitä mielipiteitä, näkökulmia ja kokemuksia aiheeseen liittyy. Fokusryhmähaastattelu perustuu kysymyksiin tai teemoihin, ja tutkija yleensä toimii haastattelussa keskustelun ohjaajana ja moderaattorina: hän asettaa kysymykset tai keskustelunaiheet, huolehtii keskustelun sujuvuudesta ja mahdollistaa haastateltavien osallistumisen keskusteluun. Tutkijan kysymykset ja aloitteet ovat osoitettu kaikille yhteisesti ja tarkoituksena on, että osallistujat keskustelevat keskenään, ei-

vät niinkään vastaa tutkijalle hänen esittämiinsä kysymyksiin. Haastattelu nauhoitetaan, litteroidaan ja sen jälkeen analysoidaan se laadullisen tutkimukseen sopivilla analyysimenetelmillä, tässä tapauksessa sisällönanalyysillä. (Wilkinson 2004, 177–178.)

Fokusryhmähaastattelun haastatteluteemat ja apukysymykset:

1. Millaisia kokemuksia saitte luontoavuseisen etätoimintaterapian toteuttamisesta?

Apukysymykset haastattelutilanteessa:

- ◆ miten toteutit etäluontokuntoutusta?
- ◆ millaisia ennako-odotuksia sinulla oli?
- ◆ vastasivatko ennako-odotukset ja todellisuus toisiaan, miten?
- ◆ millaisia haasteita koit?
- ◆ mitä hyötyjä koit etäluontokuntoutuksessa olevan?
- ◆ mitä tekisit toisin, mitä kehittäisit?
- ◆ mikä oli palkitsevinta?
- ◆ millaista osaamista olet tarvinnut, kun olet toteuttanut etäluontokuntoutusta?

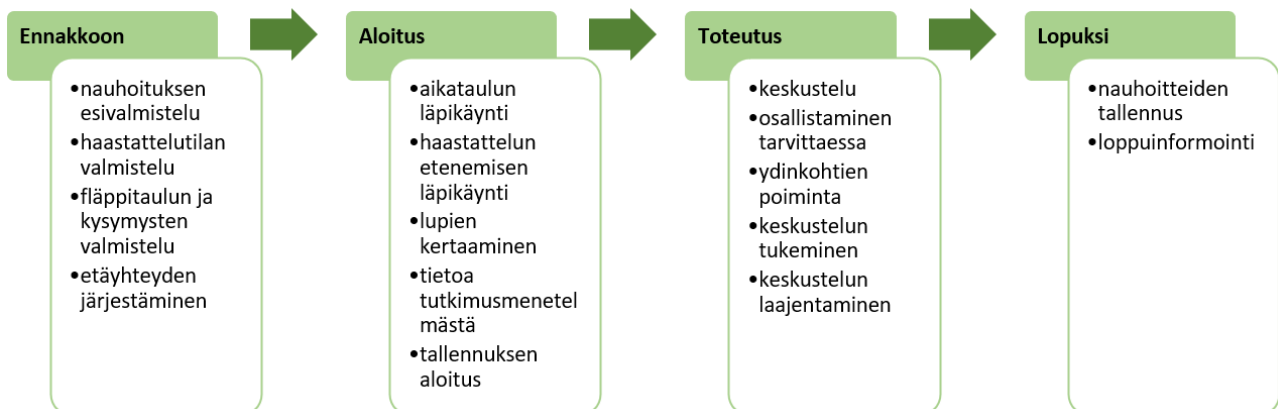
2. Miten koit menetelmän vaikuttavan kuntoutukseen (asiakkaaseen, terapiasuhteeseen, vuorovaikutukseen, osallistumiseen)?

Apukysymykset haastattelutilanteessa:

- ◆ miten etäluontokuntoutus vaikutti asiakkaan osallistumiseen?
- ◆ tukiko kuntoutusjaksolle asetettuja tavoitteita, miten?
- ◆ millaisia mielipiteitä asiakas ilmaisi, mitä tunteita koitte, millainen ilmapiiri vallitsi?
- ◆ miten etäluontokuntoutus vaikutti vuorovaikutukseen?
- ◆ mitä ongelmia tuli vuorovaikutukseen?
- ◆ mitä onnistumisia vuorovaikutuksessa koettiin?
- ◆ muuttuiko vuorovaikutus?

Haastateltavat oli rekrytoitu Etäeräterapia-hankkeesta. Haastattelupäivä oli sovittu terapeuttien esimiehen kanssa ennakkoon ja aika on ilmoitettu terapeuteille. Tässä oli apuna hankkeessa mukana ollut terapeuttitiimin esimies ja Mimmin Terapia Oy:n palvelupäällikkö, joka tiimipalaverissaan organisoivat rekrytointia sekä sopi käytännön toimista, kuten aikatauluista. Tutkija on osallistunut etänä ja kasvokkain toteutettuihin hanketapaamisiin, jossa hän on esitellyt tutkimusta sekä aineistonkeruumenetelmiä sekä kertonut ryhmähaastattelun luonteesta ja toteutuksesta. Haastattelu toteutui suunnitellusti 13.9.2021 ja haastattelu kesti aloitus- ja lopetustoimintoineen noin 85 minuuttia, joista aktiivista keskusteluaikaa oli 70 minuuttia. Fokusryhmähaastattelu toteutui yhtäaikaisesti Mimmin Terapia Oy:n tiloissa ja Microsoft Teamsin videoneuvottelun välityksellä. Haastattelun oli sovittu toteutuvan kasvotusten, mutta kahden haastateltavan oli osallistuttava yllätteen haastatteluun etäyhteyksin.

Alkuun tutkija esitteli itsensä lyhyesti ja kertoi aikataulusta, tutkimusmenetelmästä ja siitä, kuinka haastattelutilanne etenee. Lisäksi tutkija kertasi nauhoittamiskäytännöt ja pyysi aiemmin kysytyn kirjallisen luvan (liite 1) lisäksi vielä suullisen luvan. Haastattelu nauhoitettiin Microsoft Teamsin nauhoitusominaisuudella ja tutkijan nauhurilla. Kysymykset laitettiin näkyville fläppitaululle haastattelutilaan ja Microsoft Teams-verkkokeskustelun chat-osioon, josta jokaisen haastateltavan oli mahdollista palauttaa aihe mieleensä ja ennakoida seuraavaa. Haastattelutilanne aloitettiin kysymyksellä siitä, miten haastateltavat ovat käytännössä kokeilleet terapiamenetelmää asiakkaidensa kanssa, ja haastateltavat pääsivät nopeasti keskustelemaan kokemuksistaan ja havainnoistaan. Tästä eteenpäin tutkija poimi haastattelussa ydinkohtia ja laajensi keskustelua esimerkiksi kysymällä, millaisia kokemuksia muilla oli asiaan liittyen. Haastattelussa käytettiin paljon avoimia kysymyksiä ja ohjattiin haastateltavia keskustelemaan keskenään. Varalta laadittuja tarkentavia kysymyksiä käytettiin tilanteen mukaan. Haastattelun päätyttyä nauhoituksen tallennus varmistettiin ja kiitettiin haastateltavia haastattelusta. Lopuksi heitä informoitiin tutkimuksen jatkosta ja arvioidusta tulosten julkistamisen aikataulusta.



Kuvio 5. Haastattelutilanteen eteneminen.

4.2 Aineiston analyysi sisällönanalyysillä

Sisällönanalyysin muodoksi valittiin aineistolähtöinen eli induktiivinen analyysi sen vuoksi, ettei etämenetelmin toteutettavaa luontoavusteista kuntoutusta ole tähän mennessä juurikaan tutkittu. Tämän vuoksi tarkkaa ohjaavaa teoriaa ei siis ollut vielä olemassa. Tutkittaessa kohderyhmän kokemuksia tutkijan on luotettava siihen, että kohderyhmä ja kohderyhmässä syntynyt keskustelu

määrittelee sen, mikä on tärkeää. Analyysiyksiköt nousevat aineistosta teorian sijaan, joten ne eivät ole etukäteen tiedettävissä tai harkittavissa. Aikaisemmillä tiedoilla tai havainnoilla ei saa olla vaikutusta analyysin lopputuloksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108).

Sisällönanalyysi toteutettiin Tuomen ja Sarajärven (2018, 104–105) kirjassaan kuvaamien analyysivaiheiden mukaisesti. Fokusryhmähaastattelu nauhoitettiin ja nauhoitus purettiin litteroimalla se tekstimuotoon. Litterointi tehtiin peruslitteroinnin tasolla, jossa kirjoitettiin auki vain puhuttu keskustelu ottamatta huomioon muita keskustelua tukevia tai ryhmädynamiikkaa ilmentäviä seikkoja. Tähän käytettiin apuna Microsoft Wordin puheentunnistustoimintoa, jonka kirjallinen tuotos tarkastettiin ja korjattiin manuaalisesti. Litteroitua aineistoa oli 31 sivua. Aineiston kirjasintyyli oli *calibri light*, kirjasinkoko oli 11 ja riviväli 1.

Tutkimuksessa kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä tiiviin kuvauksen aikaansaamiseksi. Fokusryhmähaastattelusta saatiin tarpeeksi kirjalliseen muotoon muunnettavaa aineistoa, joka pystyttiin sisällönanalyysin keinoin ensin jaottelemaan pieniin osiin, sitten muodostamaan käsitteiksi ja sen päätteeksi järjestämään uutta ja kokoon keräävää tietoa tuovaan muotoon. Alkuperäiset ilmaukset poimittiin Excel-taulukkoon. Alkuperäisilmausten viereiseen sarakkeeseen muotoiltiin pelkistetty lause, josta saatiin selkeä aineistoyksikkö.

Taulukko 1. Kolme esimerkkiä alkuperäisen ilmauksen pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”Silloin kun me nähdään, hän on todella levoton ja siis semmoinen... pomppii asiasta toiseen ja on jotenkin niinku semmoinen vähän rauhaton, mutta että sit ku hän on kävelyllä, niin se on paljon jäsentyneempää se kerronta.”	Etänä kävellessä asiakkaan kerronta on jäsentyneempää.
”Kyllähän me niinku ollaan just niin vahvoja kuin se meidän heikoin lenkki on. Ja jos siinä on niinku mahtava luonto ja mahtava terapeutti tekee hyvää työtä ja sitten me ei saada nauhoitettua kun joku ruppanen kuva tai videopätkä missä äänet särisee ja muuta, niin kyllä se laskee sitä tasoa.”	Huonot kuvat ja videot laskevat terapian tasoa.
”No just tuo, että sitten kun on löytynyt semmoinen juttu mikä on oikeasti toiminut. Huomannut että se toimii, soveltuu niihin tavoitteisiin ja ollaan edistytty tavoitteissa sen asiakkaan kanssa.”	Palkitsevaa on ollut, kun on löytynyt sellainen asia, joka vie asiakkaita kohti tavoitteitaan.

Tämän puhtaaksikirjoituksen jälkeen Microsoft Wordin taulukointityökalun avulla aineistoyksiköt eli pelkistykset luokiteltiin tekstin sisäisen vertailun avulla aineistoyksiköiksi 26 alaluokkaan, ja alaluokat lopulta luokiteltiin kuudeksi yläluokiksi. Yläluokat yhdistettiin vielä lopuksi kolmeen pääluokkaan.

Taulukko 2. Esimerkki analyysiyksiköiden luokittelusta

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Etänä luonnossa kävellen ja keskustellen kerronta on rauhallisempaa verrattuna läsnä luonnossa kävellessä.	Kommunikoinnin rauhoittuminen	Kommunikaatio ja vuorovaikutus	Terapeutin havaitsemat vaikutukset asiakkaisiin
Huonot kuvat ja videot laskevat terapian tasoa.	Internet-yhteyden ongelmat	Tekniikkaan liittyvät ongelmat	Terapeutin kokeamat haasteet
Palkitsevaa on ollut, kun on löytynyt sellainen asia, joka vie asiakkaita kohti tavoitteitaan.	Työn palkitsevuus ja motivoivuus	Terapeutin henkilökohtaiset myönteiset kokemukset	Terapeutin myönteiset kokemukset

4.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on tuottanut vuonna 2019 ohjeistuksen Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Ohjeistus kattaa humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen periaatteet ja ehdotuksen eettisen ennakoarvioinnin järjestämisestä. Suomessa lähes kaikki ammatikorkeakoulut, yliopistot ja tutkimuslaitokset ovat sitoutuneet noudattamaan ohjeen periaatteita. Ohje kertoo muun muassa tutkittavien oikeuksista ja henkilötietojen käsittelystä. Tutkittavien oikeudeksi se määrittää vapaaehtoisen osallistumisen, oikeuden keskeyttää osallistumisen seurauksetta, peruuttaa osallistumisen seurauksetta, oikeuden saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta, oikeuden saada ymmärrettävä kuva tutkimuksen tavoitteista, riskeistä ja haitoista, sekä oikeuden tietää olevansa tutkittavana. Ohjeen mukaan tutkimusaineistoa, joka sisältää henkilökohtaista tietoa, on käsiteltävä vastuullisesti, suunnitelmallisesti ja lainmukaisesti. Lisäksi ohjeessa kerrotaan, miten tutkijan on otettava

huomioon riskit tutkittavien ja muiden henkilöiden kannalta. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019, 4–13.) Seuraavissa kappaleissa kuvataan, miten eettiset periaatteet toteutuvat tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Raportoinnissa, haastattelussa ja analyysissä, tulosten tallentamisessa, arvioinnissa ja esittämisessä toimittiin tarkasti, rehellisesti ja huolellisesti. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät olivat eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Muita tutkijoita kunnioitettiin viittaamalla heidän tuottamiin lähteisiin asianmukaisesti. Tiedot tallennettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Myös suunnitelma, toteutus ja loppuraportti toteutettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. Tutkimuslupa hankittiin ennen haastattelutilaisuutta.

Hankkeessa sovittiin työnantajan, tutkijan ja hankeryhmän oikeudet, vastuut ja valvollisuudet, ja sen lisäksi aineiston säilyttämistä ja sen käyttöoikeuksia koskevat kysymykset. Rahoituslähteet ja muut sidonnaisuudet kerrottiin asianosaisille, ja ne ilmaistiin myös tutkimusraportissa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012).

Laadullinen tutkimus täyttää Mertonin määrittelemät tieteen eetoksen neljä perusnormia, jotka ovat "tietoväitteiden perusteleva epäpersoonallisuus, tieteellisen tiedon julkisuus ja yhteisömuotoisuus tiedeyhteisössä, tiede kutsumuksena ilman henkilökohtaisen voiton intressiä (poislukien maine) ja järjestelmällinen kritiikki" (Tuomi & Sarajärvi 2018, 148–149). Tutkimuksessa väittämät perusteltiin luotettavien lähteiden, loppuraportti julkaistiin julkisessa Theseus-tietokannassa (mahdollisesti myös Mimmin Terapia Oy:n blogikirjoituksessa soveltuvien osin), tutkimus ei tuottanut tekijälleen epäeettistä pääomaa tai muuta hyödykettä ja lähteisiin, toteutustapaan ja raportointiin suhtauduttiin kriittisesti ja arvioiden.

Tutkimusaiheen valinta on eettinen valinta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 153). Tutkimuksen aihe on valittu työelämän tarpeista lähtien, mutta kuitenkin lopulta asiakkaiden parasta ajatellen – heille haluttiin kehittää mahdollisimman toimiva, motivoiva ja mielekäs etäterapian keinoin toteutettava luontoavusteinen terapiapalvelutuote. Alun perin oli toive siitä, että asiakkaita itseään olisi voitu haastatella tutkimusta varten. Terapeuttien ennakkotiedustelujen perusteella tämä todettiin kuitenkin haitalliseksi asiakkaiden kannalta, lisäksi useat ilmaisivat kieltäytymisensä suoraan tai

epäsuorasti. Tämän vuoksi tutkimusasetelmaa muutettiin siten, että tiedonkeruun ja käyttäjäkokemuksen kohteena ovat hankkeet testivaiheessa mukana olleet terapeutit. Fokusryhmähaastattelu valittiin tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi yhdessä harkiten toimeksiantajan kanssa. Alkuperäisenä tarkoituksena oli saada lisättyä asiakasymmärrystä hankkeessa, ja erityisen kiinnostuneita oltiin siitä, miten asiakkaat kokivat viiden kerran testausjakson luontoavusteisesta etätoimintaterapiasta. Terapeuteille annettiin tehtäväksi tiedustella alustavasti asiakkailta vapaaehtoisuutta haastatteluun. Vapaaehtoisia ei ollut: osa kieltäytyi jyrkästi ja osa sulkeutui. Terapeutit tunsivat asiakkaansa ja kertoivat reaktion olleen odotettavissa. Asiakkaat eivät tunteneet oloaan turvalliseksi haastattelussa vieraan ihmisen kanssa, joten eettisistä syistä ja laadullisen tutkimuksen periaatteista kiinni pitäen alkuperäinen suunnitelma hylättiin.

Hankkeen kannalta oli kuitenkin tarpeellista saada tietoa siitä, olivatko luontoavusteiset etäterapiakerrat mielekkäitä tai vaikuttivatko ne terapian toteutumiseen, vuorovaikutukseen, asiakkaaseen tai terapeuttiin itseensä. Tällöin päädyttiin ratkaisuun, jossa terapeutteja haastateltaisiin ja kysyttäisiin heidän kokemuksiaan kokeilusta ja toisaalta myös heidän näkemyksiään menetelmästä asiakastyössä ja sen vaikutuksesta asiakkaiden terapiaprosessiin. Yksilöhaastattelu ei kuitenkaan hankkeen aikataulullisten tekijöiden vuoksi ole mahdollinen, joten aineistoa päätettiin hankkia ryhmähaastattelumenetelmällä. Menetelmäksi valikoitui fokusryhmähaastattelu. Fokusryhmähaastattelu sopii aineistonkeruumenetelmäksi silloin, kun on tarve tutkia henkilöiden kokemusten ja ajatusten vaihtoa rajatusta aiheesta tai ilmiöstä pienehkössä ja epävirallisessa ryhmässä (Wilkinson 2004, 177), jollainen hankkeeseen osallistuneiden Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeuttien muodostama ryhmä on. Luotettavuuden lisäämiseksi haastattelukysymyksiä testattiin ulkopuolisen toimintaterapeutin kanssa, joka on tehnyt etäkuntoutusta koronapandemian aikana. Testauksen jälkeen ulkopuoliselta toimintaterapeutilta pyydettiin palautetta kysymyksistä, jonka perusteella kysymyksiä tai niiden muotoilua muokattiin ymmärrettävämmäksi ja vähemmän johdattelevaksi.

Rubin ja Rubin (2012, 85–90) nimeävät tutkijan eettisiksi vastuiksi tutkittavia kohtaan kunnioituksen osoittamisen, lupauksen pitämisen, painostamisen välttämisen ja vahingon teon välttämisen. Nämä vastuut näkyivät tutkimuksessa edellä kuvatun haastatteluratkaisun tekemisessä. Lisäksi kunnioitusta osoitettiin muun muassa haastattelutilanteessa olemalla ammatillinen ja rehellinen, ja olemalla antamatta katteettomia lupauksia sekä muistuttamalla haastateltavia siitä,

että he ovat nauhoitettavassa haastattelutilanteessa. Tällä vältettiin tutun yhteisön kesken helposti toteutuvaa ”suun ohi puhumista” tai muuta sellaista, mitä haastatteltavat eivät halua päätyvän nauhoitetuksi. Lupausten pitäminen liittyy esimerkiksi saadun tiedon tietoturvalliseen tallentamiseen. Tietoturvallisuuden varmistaminen dokumentoitiin aineistohallintasuunnitelmaan. Painostamista on vältetty muun muassa haastatteltavien rekrytoinnissa sanomalla heille, että he eivät ole velvoitettuja osallistumaan haastatteluun, vaikka he ovat olleet mukana testausjaksolla asiakkaidensa kanssa. Vahingollisen teon välttäminen liittyi erityisesti haastattelutilanteessa ja sen jälkeen siihen, mitä tietoa haastattelusta antaa eteenpäin: erityisesti oli vältettävä antamasta sellaista tietoa eteenpäin, joka voi vaikuttaa työpaikan menettämiseen, ylennykseen tai tuloihin. Myöskään arkaluontoisia asioita ei ole syytä paljastaa (Rubin & Rubin 2012, 89).

Tutkimuslupapyyntö lähetettiin sähköpostitse tutkimukseen osallistuville toimintaterapeuteille ja terapeutteja pyydettiin vastaamaan pyyntöön sähköpostitse. Pyyntö lähetettiin myös Mimmin Terapia Oy:n palvelupäällikölle, jota pyydettiin vastaamaan pyyntöön kirjallisesti. Tutkimuslupapyyntö ja informointi on luettavissa liitteessä 2. Aineistohallinnasta on tehty kirjallinen suunnitelma DMP Tuuli -työkalulla.

5 Tulokset

5.1 Terapeuttien myönteiset kokemukset

5.1.1 Ennakko-oletukset

Terapeuttien ennakko-oletukset etänä toteutettavasta luontoavusteisesta toimintaterapiasta olivat monenlaiset. Toisaalta ennakko-oletukset olivat myönteisiä, toisaalta kielteisiä. Myös ristiriitaisia tunteita koettiin. Myönteiset ennakko-oletukset liittyivät positiivisiin kokemuksiin samankaltaisesta toiminnasta sekä terapeutin henkilökohtaiseen asenteeseen. Kielteiset oletukset liittyivät aikaisempiin huonoihin kokemuksiin vastaavista kokeiluista, skeptisestä suhtautumisesta, konkreettisesti siitä, että työskentelytavan haltuun ottaminen tuntui haastavalta sekä epäilykseen asiakkaan innostumisesta. Ristiriitaiset tunteet olivat innostuksen ja jännityksen yhdistelmiä.

5.1.2 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Haastateltavat kokivat työskentelytavan tukeneen heidän ammatillista kasvuaan ja kehittymistään. Uusin työskentelytapa vaikutti heidän ajatuksiinsa myönteisesti. Erityisesti kokeilu jäsensi ja laajensi heidän omia ajatuksiaan toimintaterapian käyttömahdollisuuksien suhteen. Tämän lisäksi saivat itselleen lisää rohkeutta käyttää etäyhteyksiä hyödykseen terapiatyössä. Rohkeuden koettiin lisääntyneen myös yleistettävästi koskemaan muitakin uusia innovaatioita ja terapiamenetelmiä. Eräs ryhmähaastattelussa mukana ollut terapeutti kuvaili saaneensa lisää rohkeutta kokeilla uusia tapoja työskennellä etäyhteyksin: ”Ehkä rohkeutta kokeilla uusia asioita, just tolleen niinku etäyhteyksien kautta. Muutenkin itellä ollut paljon haltuun ottamista tuon etähomman kanssa.” (L-M)

5.1.3 Palkitsevuus

Haastateltujen toimintaterapeuttien myönteiset tunnekokemukset vaihtelivat perustunteista syvällisempiin kokemuksiin arvoista ja merkityksellisyydestä. Luontoavusteisen etäkuntoutuksen koettiin olevan omien arvojen mukaista toimintaa: ”Koska, no, musta tuntuu, että kaikki meillä töissä olevat, niin... taitaa olla semmoisia, kenelle tuo luontoarvo on kuitenkin aika tärkeä, niin se on myös silleen omien arvojen mukaista.” (L-M) Luontoavusteisen toimintaterapian kokeileminen on koettu palkitsevaksi silloin, kun sen on hyödyttänyt asiakkaita. Tavoitteita kohti eteneminen ja sen huomaaminen, miten menetelmä on sopinut asiakkaalle, on tuonut tyydytystä myös haastateltavalle: ”No just tuo, että sitten kun on löytynyt semmoinen juttu mikä on oikeasti toiminut. Huomannut että se toimii, soveltuu niihin tavoitteisiin ja ollaan edistytty tavoitteissa sen asiakkaan kanssa.” (L-M)

Menetelmän tuoreus ja se, että on päässyt kehittämään työskentelytapaa itse, on ollut niin ikään palkitsevaa. Luonnossa oleminen tai muutoin luonnon apuna käyttäminen ja omat vaikuttamismahdollisuudet menetelmän käytön suhteen ovat myös tukeneet työssäjaksamista: ”Monenlaista toimintaterapiaa tehneenä, ja muutakin työtä, niin nyt on semmoinen väline käytössä, mikä tukee myös niinku omaa työssäjaksamista ja motivaatiota koska se on aivan loputon kehittämisen kohde.” (P-N)

Motivoivaa oli myös se, että luontoavusteista kuntoutusta on voinut toteuttaa, vaikka etäaika on rajoittanut fyysistä osallistumista: ”Et tää on niinku mahdollista, vaikka se ihminen ei olisi tässä läsnä, tai luonto, tai näin, niin tähän on aivan huikeeta” (P-N)

5.1.4 Luovuuden käyttö

Oman luovuuden käyttö koettiin menetelmää kokeillessa myönteiseksi tekijäksi. Teorian ja omien ideoiden yhteen saattaminen oli haastateltaville tärkeää. Oman itsensä haastaminen ja omien vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden parissa työskentely on saanut aikaan kokemuksia luovudesta toimintaterapeutina. Haastateltava kertoi:

Saat sellaisen uuden menetelmän ja ihan luvalla käyttää sitä. Se ei ole semmoinen, että nyt me ollaan täällä neljän seinän sisällä ja tehdään tätä toimintaterapiaa, koska jossakin teoriassa on niin sanottu, vaan nyt me venytetään sitä teoriaa ja käytetään omaa mielikuvitusta - - sä saat tehdä niin hyvin ku sä osaat, sä saat haastaa itseäsi ja opetella vielä paremmin, ja tekemään laajemmin sitä terapiaa. Siitä mä oon tykännyt tosi kovasti. (T-N)

Aluksi haastateltavien oman luovuuden löytäminen vei aikaa, mutta myöhemmin oman mielikuvituksen käytön myönteistä merkitystä siinä, miten omalle asiakkaalle pystyy olla avuksi.

5.2 Terapeuttien kokemat haasteet

5.2.1 Alaikäisten kanssa kohdatut haasteet

Lapsen kanssa toteutettu luontoavusteinen etäterapia kuvailtiin sisällöltään hauskaksi ja myös lasta motivoivaksi. Haasteelliseksi lapsen luontoavusteisessa etäkuntoutuksessa osoittautui kuitenkin vuorovaikutuksen alkuun saaminen. Tämä vaati haastateltavilta itseltään vahvaa keskittymistä ja pyrkimystä läsnäoloon, johon ei välttämättä saanut aluksi helposti vastetta asiakkaalta. Ponnisteleminen hyvän vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi koettiin väsyttäväksi ja haastateltavat kokivat olevansa uupuneita tapaamisen jälkeen.

Myös nuorten kanssa toteutettavassa etäluontokuntoutuksessa oli omat tyypilliset haasteensa. Nuorten motivoiminen kotoa poistumiseen ja luontoon lähtemiseen oli työlästä erityisesti terapeutti etänä -työskentelymallissa. Tällöin terapeutti oli luonnossa toisaalla ja nuoren asiakkaan

oletettiin myös lähtevän itse luontoon toisaalle. Tämän jälkeen vuorovaikutus toteutuisi etäyhteyksin. Runsas etukäteissuunnittelu ja ohjeistaminenkaan ei tilanteissa aina ollut avuksi. Haastateltava kertoo:

Vaikka se [ulos lähteminen] etukäteen suunnitellaan: katsotaan kartasta ja joittenki kanssa käytiin ihan katsomassakin, että ”tonne sitten menet ensi kerralla ja sitten mä soitan sulle”. Niin sitten saattoi kuitenkin olla niin, että he istuivat kotona, ja sanoivat: ”No en mä viittinyt, mä ajattelin, että voidaan jutella tässäkin”. (T-N)

Toisaalta taas, kun nuoret lopulta saatiin lähtemään luontoon, heillä oli vaikeuksia hyödyntää terapeutin etänä antamaa mallinnusta tehtävissä, joita heidän oletettiin tekevän itse omalla tahollaan etänä. Nuorten ryhmässä menetelmän sisäänajo vaati useita kertoja, jotta nuoret omaksuivat työskentelytavan, ja tämä oli ollut erityisesti terapiaryhmän toimintaterapeutille yllättävää.

5.2.2 Suunnittelun haasteet

Haastatellut terapeutit kokivat uuden menetelmän testivaiheessa terapeuttisten toimintojen kehittämisen työlääksi ja sitä kautta haastavaksi. Erityisesti toimintojen ideoiminen yksin koettiin haastavaksi. Haastateltavat pohtivatkin haastattelutilanteessa, miten olisivat toivoneet enemmän yhteistä suunnittelua siihen, miten etäyhteyttä ja luontoa voisi yhdistää toimintaterapiassa asiakkaan hyväksi. He olisivat toivoneet myös case-tyyppistä työskentelyä etukäteen, jotta he olisivat voineet soveltaa etukäteen mietittyjä asioita omissa terapioidissaan.

Terapiakerran suunnitelmat saattoivat muuttua yllättäen, ja se vaati joustamista ja nopeaa uudelleen toimintojen suunnittelua. Tämä koettiin haastavaksi kokeilun aikana. Jos terapeutin enakkoon laatima suunnitelma ei palvellut asiakasta, oli suunnitelmasta luovuttava. Terapiakerran suunnitelmaan on saatettu panostaa paljon ja se on koettu hyväksi, mutta tilanne saattoikin muuttua ja suunnitelmat siten jäädä toteutumatta. Haastateltavat olivat tottuneet tähän tavonmaisessa kasvokkain toteutuvassa terapiassa, mutta etäaikana ja luontomenetelmin äkkinäiset muutokset olivat vaativia muun muassa siksi, että materiaalien tuottaminen koettiin kokeiluvaiheessa vielä osin hitaaksi ja työlääksi.

5.2.3 Tekniikkaan liittyvät ongelmat

Tekniset pulmat, esimerkiksi ongelmat internet-yhteyden kanssa, laitteiden suorituskyvyssä sekä äänen taltioinnissa ja välityksessä tuottivat haasteita luontoavusteisessa etätoimintaterapiassa. Internet-yhteys ei aina toiminut toivotulla tavalla asiakkaan tai terapeutin ollessa luonnossa. Eräs haastateltava kertoi kokemuksesta, jossa internet-yhteyden ongelmien vuoksi erityisesti videokuvan välitys oli tuottanut vaikeuksia. Haastateltava kertoi äänen välittyneen kuitenkin kohtuullisen hyvin, jolloin terapiakerta saatiin onnistumaan. Haastateltava kehotti muita ottamaan videokuvan välityksen haasteet huomioon, kun etäterapia toteutuu luontoympäristössä.

Myös internet-yhteydellisten laitteiden puuttuminen asiakkailla tuotti haasteita luontoavusteiseen etätoimintaterapiaan osallistumiseen. Toisaalta internet-yhteyden heikkous tai puhelimen riittämätön suorituskyky saattoivat häiritä kuvanlaatua, ja näin ollen haitata terapian toteuttamista. Tekniikka ja välineistö ovat hyvin tärkeää luontoavusteisessa etätoimintaterapiassa, ja huonot kuvat ja videot laskevat terapian tasoa:

Kyllähän me niinku ollaan just niin vahvoja kuin se meidän heikoin lenkki on. Ja jos siinä on niinku mahtava luonto, ja mahtava terapeutti tekee hyvää työtä, ja sitten me ei saada nauhoitettua kun joku ruppanen kuva tai videopätkä missä äänet särisee ja muuta, niin kyllä se laskee sitä tasoa. (T-N)

Sen lisäksi, ettei asiakkaalla aina ollut riittävää laitetta tai viestintäyhteyttä, myös haastateltavien omien puhelimen suorituskyky oli toisinaan koetuksella. Suorituskyky ei aina ollut riittävä, ja joskus he joutuivat turvautumaan asiakkaan puhelimeen, mikäli asiakas ja terapeutti olivat yhdessä paikalla, mutta luonto oli etänä. Kylmä sää vaikutti laitteiden toimintaan kielteisesti. Omien laitteiden toimimattomuus oli tuntunut haastateltavista kiusalliselta. Myös asiakkaiden toimimattomat tai käyttöön sopimattomat laitteet tuottivat haasteita: esimerkiksi asiakkaiden vanhat laitteet eivät tukeneet yhteydenpidossa käytettäviä ohjelmistoja, tai asiakkaan vanhoissa laitteissa ei ollut esimerkiksi kameroita. Tämä aiheutti sen, että etäterapiassa asiakas joutui arvailemaan huonosta kuvasta, mitä terapeutti hänelle näyttää, tai päinvastoin.

Riittämättömän kuvanvälityksen lisäksi haasteita tuotti äänen taltiointiin ja välitykseen liittyvät ongelmat. Huono mikrofoni estää luonnon äänien välittämisen. Tällöin vastaanottaja joutuu arvaamaan tai olettamaan, mitä ääniä toinen haluaa hänen kuulevan, ja tämä ei tue aitoa kokemusten

jakamista terapiassa. Haastateltavat kuvasivat tarvetta hyvillä laitteilla, ja tarvetta mahdollisesti jopa omille nauhoitus- ja äänitysvälineille. Tämä toisi riippumattomuutta ulkopuolisista materiaa-
lintuottajista. Lisäksi asiakkaille haluttaisiin tarjota elämys laadukkaiden materiaalien myötä. Väli-
neistö ja tekniikka koettiin hyvin tärkeäksi edellytykseksi luontoavusteisen etätoimintaterapian on-
nistumisen kannalta.

5.2.4 Turvallisuuden ja tietosuojan haasteet

Fyysisen ja henkisen turvallisuuden huolehtimiseen niin ikään panostettiin, ja tämä oli tuottanut haastateltaville lisää ennakointia vaativaa työtä. Heidän oli nähtävä vaivaa sen eteen, että yksin luonnossa liikkuminen oli turvallista asiakkaille, joilla oli erilaisia haasteita niin mielenterveyden kuin neurologiankin osalta. Haasteellisiksi oireiksi haastateltavat mielsivät muun muassa ahdistu-
neisuus-, paniikki- ja tasapaino-oireet ja puutteellisen näkökentän. Erityisesti tasapaino-oireet ja puutteellinen näkökenttä olivat luoneet haastateltaville huolta asiakkaan pärjäämisestä asiakas etänä –toimintamuodossa. Tällöin oli puntaroitava tarkkaan, onko turvallisuuden eteen tehtävät toimenpiteet heidän kohdallaan riittävät ja voiko terapeutti päätyä ratkaisuun, jossa terapiakäyn-
nillä asiakas menee itse luontoon, ja terapeutti on mukana etäyhteyksin.

Kun asiakkaan omat ympäristöt eivät olleet haastateltavalle tuttuja, haastateltava oli otettava run-
saasti ympäristöstä selvää etukäteen, sillä terapiasuhteessa terapeutti on vastuussa asiakkaan tur-
vallisuudesta.

*On tavallaan terapiahetki ja sitten sinä olet vastuussa siitä ihmisestä, eikö vaan? Ja sitten tie-
tysti sää oot siinä: "Määpä nyt lähden tästä ja ihanaan paikkaan meen!". Ja sitten sä huo-
maatkin, että apua, nyt sille asiakkaalle sattui jotain. Missä se on? Miten mä saan sinne
apua paikalle? (J-N)*

Näin ollen oli tiedettävä tarkkaan, missä asiakas on, millaisia vaaranpaikkoja tai maastonkohtia
ympäristössä on ja miten apua saa paikalle tarvittaessa. Kysymyksessä saattoi olla asiakkaan omat
turva- tai mielipaikat lähiympäristössä tai vaikkapa kesämökin ympäristö. Ympäristöistä otettiin
selvää kysymällä tietoja paikasta asiakkaalta, hänen läheiseltään sekä katsomalla maastokarttoja
tai valokuvia.

Jotkut asiakkaat latasivat itse tai avustettuna puhelimelleen 112-sovelluksen, ja joidenkin asiakkaiden kanssa tarvittaessa myös sen käyttöä harjoiteltiin ennen käyttöönottoa. Riskeinä yksin luonnossa liikkuvalla asiakkaalla nähtiin hätääntyminen, eksyminen tai kaatuminen. Terapeuttien mukaan erityisesti vähän kodin ulkopuolella tai luonnossa liikkuvilla nuorilla jo pelkkä ympäristössä liikkumisen harjaantumattomuus tuotti riskin eksymiselle yleisesti melko helpoiksi koetuissa ympäristöissä.

Tietosuojasta huolehtiminen voi olla etänä luonnossa olevalle terapeutille haaste. Erityisesti koronarajoitusten aikana ulkoilijoiden määrän lisääntyneitä yleiset ja helposti saavutettavat luontokohteet olivat haastateltavien kokemusten mukaan täynnä. Rauhallinen ja yksinolon varmistava paikka oli mietittävä tarkasti etukäteen. Haastateltavat kertoivat joutuneensa vaihtamaan paikkaa ulkopuolisten tullessa paikalle varmistaakseen asiakkaidensa tietosuojan. He eivät luonnollisesti halunneet, että ulkopuoliset pääsevät näkemään tai kuulemaan terapiaan liittyviä keskusteluja tai toimintoja.

5.3 Terapeutin havaitsemat vaikutukset asiakkaisiin

5.3.1 Osallisuuden lisääntyminen

Luontoavuseinen etätoimintaterapia on tukenut tavoitteiden saavuttamista samalla tavalla kuin kasvokkain toteutuva luontoavusteinen toimintaterapia, ja asiakkaiden osallisuus ja toimijuus on lisääntynyt myös etäluontokuntoutuksen avulla. Haastateltava kertoi etäluontokuntoutuksen auttaneen erästä asiakasta poistumaan kotoaan: ”Tää tuntuu toimivan tosi hyvin, että hän ei päässyt ovesta ulos pitkään aikaan, mutta nyt pääsi.” (P-N) Asiakkaat ovat käyttäneet terapiassa tehtyjä luontovideoita ja –äänitteitä unettomuuden ja ahdistuksen omahoitokeinona. Tehdyt mediatiedostot ovat auttaneet muistamaan terapiassa saavutetut oivallukset ja orientoitumaan tulevaan. Eräs haastateltava kuvasi asiakkaansa kanssa uudenlaisen työskentelytavan syntyä näin:

Niinku viimeksikin, niin me löydettiin sellainen tosi mielenkiintoinen luontoreitti. Se oli hyvin pimeä, synkkä metsä ja sitten siellä oli näkyä semmoinen valo ja siitä me sitte innostuttiin, että pimeästä valoon. Kaikkia tämmösiä videoita on nyt innostuttu tekemään. Ja hän sitten käyttää niitä sillä lailla iltaisin, kun joskus jos on vähän hankala olla, niin niitä sitten. (J-N)

Etäluontokuntoutuksella on ollut myös positiivisia vaikutuksia asiakkaiden vapaa-ajan viettoon. Esimerkiksi eräs asiakas aloitti uuden harrastuksen, mikä puolestaan on lisännyt hänen hyvinvointiaan. Etänä toteutuvien mielikuvaharjoitusten ja muiden terapeuttisten keinojen myötä eräs asiakas kykeni jälleen yöpymään viikonloppuun mökillä, vaikka se on aikaisemmin ollut hänelle haasteellista.

Mulla on tämän [asiakkaan] kans... niinku pitkään ollut luontoihminen, mutta ei enää uskaltanut sitten lähteä sairastumisen jälkeen. Sitten sitä vähän niinku mielikuvilla harjoiteltiin ensin sitä, että vaikka mökillä käyntiä, niin nyt he yöpyi siellä viikonloppuja. Että hän on saanut semmoisen tietynlaisen niinku oman identiteetin takaisin siitä sairastumisesta niinku huolimatta. Että onhan hänellä edelleen haasteita, mutta ne ei enää määrittele häntä ja hänen niinku harrastusta tai sitä, mitä hän tekee, niin paljoa. (P-N)

Etäterapia on tuonut mieleisiä menetelmiä asiakkaan kanssa käytettäväksi myös kasvokkain toteutuvassa toimintaterapiassa. Eräs haastateltava kertoi, että hänelle jäi etäluontokuntoutuksen jälkeen tavaksi tehdä kasvokkaisessakin terapiassa videoita, joiden tekemisen he aloittivat etäterapiassa. Luontoavusteisella etätoimintaterapialla aloitettu kuntoutusjakso edisti asiakkaan kiinnostusta mennä luontoon myös konkreettisesti. Etäterapia on myös madaltanut haastateltavien mukaan kynnystä osallistua kasvokkain toteutuvaan terapiaan, ja kokemus tällaisesta matalan kynnyksen terapian aloituksesta on ollut haastattelun perusteella hyvä kokemus. Etämenetelmin toteutetulla luontokuntoutuksella voitaisiin porrastaa luontoon menemisen vaatimustasoa. Etäluontokuntoutus on herättänyt asiakkaiden kiinnostusta ja rohkeutta mennä luontoon.

Näen tämän semmosena matalan kynnyksen toimintana. Mutta kuitenkin semmosena hyödyllisenä, että siitä voi sitten siirtyä siihen niinku ihan livenä toteutettavaan, mikä ei sen toisen asiakkaan kohdalla sitä kiinnostanut heti siinä alkuun. Eikä me olla siis vielääkään käyty luonnossa, mutta silleen että ajatuksen tasolla nyt jo se onkin sitten ihan OK. Että semmoista kiinnostusta herätteli siihen aiheeseen. Rohkaistuu mahdollisesti sitten kokeilemaan. (L-M)

5.3.2 Toiminnallisen identiteetin kehittyminen

Eräs haastateltava kertoi, miten luonnon keskellä varttunut asiakas on saanut luontoavusteisessa etätoimintaterapiassa yhteyden omaan toiminnalliseen historiaansa ja sitä kautta oma toiminnallinen identiteetti on saanut vahvistusta. Muutamat aikuisasiakkaat olivat muistelleet hämmästellään elämänsä aiempia tapahtuneita asioita ja erityisesti leikkejä lapsuudestaan. Elämästä unohtuneita ajanjaksoja on muistunut takaisin mieleen. Erityisesti mielenterveyskuntoutujien kohdalla on

päästy palaamaan heille tärkeisiin toimintoihin, mielenkiinnonkohteisiin ja voimavaroihin, joita heillä ei ole ollut sairastumisen jälkeen juurikaan käytössä. Haastateltavien mukaan luontoavusteinen etätoimintaterapia on auttanut asiakasta selvittämään omaa toiminnallista identiteettiään sairastumisen jälkeen.

Se sitte jäi ihmetteleen, että mistä se tuli hänelle yhtäkkiä mieleen. Että hän ei ollut tämmöisiä asioita muistanut pitkään aikaan. Ja tavallaan sitten kun me ollaan sitä hänen elämänjanaan niinku muutaman kerran yritetty tehdä ja siinä on semmoisia pitkiä pätkiä, joka on ihan niinku pois. Niin sitten tähän on niinku jotakin sieltä lapsuudesta saanut niinku nostettua niin se oli itsellekin semmoinen niinku että vau että ihanaa, että hänelle tuli tämmöiset asiat mieleen. (J-N)

Haastateltavat kertoivat, miten luontoavusteisessa etätoimintaterapiassa asiakas on alkanut ymmärtää, etteivät toimintakyvyn haasteet määrittele enää kokonaan asiakasta ja hänen toimintonsa. Tärkeänä koettiin se, että ihminen ymmärtää, ettei hän menetä sairauden myötä kaikkea hänelle tärkeitä toimintoja arjestaan. Luontoavusteisessa etätoimintaterapiassa asiakkaat ovat motivoituneet lähtemään liikkeelle kotoaan, ja se on auttanut asiakkaiden tavoitteiden löytämisessä; esimerkiksi se on auttanut asiakkaita tavoittelemaan menetettyjä rutiineja tai taitoja. Työskentelytapa on herättänyt luontosuhdetta ja jopa luonut sitä uudelleen. Luontoavusteinen etätoimintaterapia on myös tuonut asiakkaalle toivoa luontoyhteyden säilyttämisestä ja luonnossa tehtävien toimintojen säilymisestä sairastumisen jälkeenkin. Etämenetelmin toteutettu luontoavusteinen toimintaterapia on motivoinut jatkamaan kuntoutusta, ja välillisen motivaation lisäämisen kautta asiakas on voinut innostua tavoittelemaan muita asioita. Toisaalta haastateltavat toivat esiin sen, miten motivoituneen asiakkaan kanssa voi tehdä mitä vain, ja toisaalta aktiivisuus vaihtelee samoin kuin kasvokkain toteutuvassa terapiassakin. Asiakkaan oma tilanne vaikuttaa jokaisella terapiakerralla ja se on otettava huomioon:

Eihän se joka kerta ole samanlaista niinku muutenkaan terapia. Että joskus on semmoisia vähän vaisumpia kertoja ja joskus sitten on vähän taas semmosen aktiivisempia. Tai eihän niistä ole mikään hyvä tai huono kerta, mutta se ihmisen niinku oma tilanne niinku varmasti vaikuttaa siihen että ja sen mukaan sitä mennään. (J-N)

Terapia-asiakkaat ja heidän motivoimisensa ja ohjaamisensa etänä toteutettavissa luontotoiminoissa erosi merkittävästi ei-terapia-asiakkaiden ohjaamisesta, josta yhdellä haastateltavista oli myös kokemusta. Asiakkaan motivoiminen kokeilun aloittamiseen ei aina ollut välttämättä help-

poa. Eräs haastateltava kuvaili, miten terapeutin on kestettävä asiakkaan kriittisyys ja epäluuloisuus etäterapiaa ehdottaessa. Tärkeää oli se, että asiakas saa ilmaista myös epäilyksensä, ja terapeutin on osattava ottaa se vastaan, ja toisaalta kuitenkin kannustaa kokeilemaan: ”Täytyy antaa sellanen tilakin, että ihminen on niinku epäluuloinen. Kestää tavallaan se tietty kriittisyys ja semmoinen, että ”aletaan kuitenkin kokeilleen”. (J-N)

5.3.3 Kommunikaatio ja vuorovaikutus

Luontoavuseinen etätoimintaterapia mahdollisti asiakkaan osallistumisen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, miten harvoin vuorovaikutukseen hakeutuvat nuoret ovat pystyneet olla etäyhteyden kautta kontaktissa toisiin nuoriin ryhmätoimintaterapiassa jakaen kuvia omista lemmikeistään ja huonekasveistaan ja keskustellessaan jakamistaan havainnoista. Se tuntui ryhmää ohjanneesta terapeutista merkittävältä, sillä kyseisillä nuorilla oli vaikeuksia olla yhteydessä toisten ihmisten kanssa ja heillä oli viime vuosilta kokemusta pääasiassa ainoastaan perheensisäisestä vuorovaikutuksesta.

Asiakkaan ollessa etäyhteyden kanssa luonnossa kommunikaation huomattiin olevan jäsentyneempää ja rauhallisempaa verrattuna kasvokkain tapahtuvaan luontoavusteiseen terapiaan. Haastateltavien keskustelussa tuli esille se, että luontoympäristö ja toisaalta rytmikäs ja rauhallinen kävely osaltaan on myös rauhoittanut asiakkaiden tapaa olla vuorovaikutuksessa: ”Silloin kun me nähdään, hän on todella levoton ja siis semmoinen... pomppii asiasta toiseen ja on jotenkin niinku semmoinen vähän rauhaton, mutta että sit ku hän on etänä kävelyllä, niin se on paljon jäsentyneempää se kerronta.” (P-N)

Puhe ja verbaalinen kommunikointi lisääntyi terapeutin ollessa etänä. Asiakkaiden puheliaisuuden ja avoimuuden lisääntyminen oli haastateltavista yllättävä ilmiö. Haastateltavat arvelivat tähän myötävaikuttavan etäyhteyksien lisäksi asiakkaan fyysinen liikkuminen sekä luontoympäristö, missä liikkuminen tapahtui: ”Ja sitten myös se minkä on aikaisemminkin muutenkin hoksannut tuon ihan luontoympäristön kanssa, että se luonto itsessään niinku lisää jotenkin sitä avoimuutta ja semmoista kerronnallisuutta tai kerronnan tuottamista.” (L-M)

Itseilmaisu lisääntyi luonnon ollessa etänä, mutta myös silloin, kun terapeutti oli etänä. Luonnon-elementtien vertauskuvallinen tarkastelu lisäsi merkittävästi erään terapeutin mukaan asiakkaan

itseilmaisua. Asiakkaat kertoivat erilaisia asioita silloin, kun terapiassa luonto oli etänä esimerkiksi luontokuvien kautta. Kuvan katseleminen vapautti asiakasta puhumaan. Terapeutin ollessa etänä asiakkaiden havaittiin puhuvan vapautuneemmin kuin terapeutin ollessa läsnä. Keskustelu etäyhteydellä tuntui helpottavan asiakkaan kommunikaatiota, ja haastateltavat pohtivatkin, että heidän asiakkailleen etänä videovälitteisesti kommunikointi voi olla helpompaa kuin läsnä kasvokkain. Haastateltavat arvelivat muun muassa jännityksen ja muiden sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvien ongelmien lievenevän, kun terapeutti oli tavattavissa etäyhteyksin. Myös asiakkaan oleminen omassa lähiluonnossa terapeutin ollessa etänä koettiin helpottavan asiakkaan itseilmaisua. Asiakkaiden ilmaisun koettiin olevan jäsentyneempää ja rauhallisempaa niillä kerroilla, kun asiakkaita tavattiin etänä siten, että he itse olivat luonnossa.

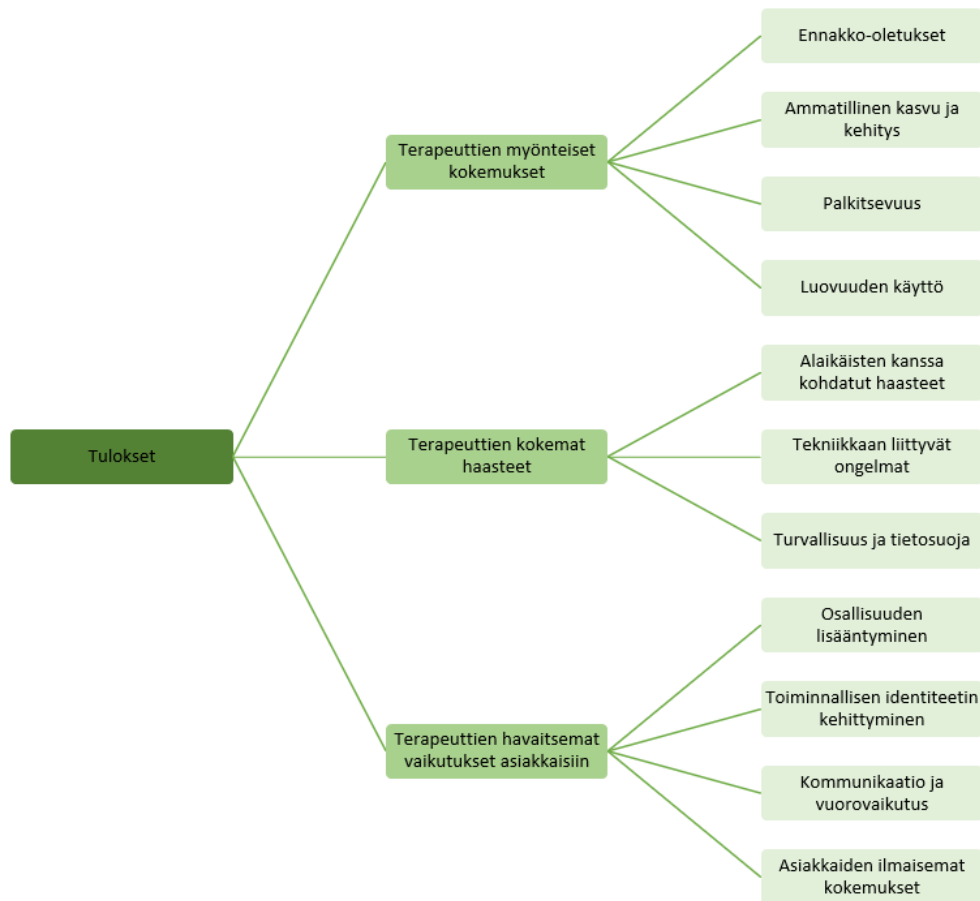
5.3.4 Asiakkaiden ilmaisemat kokemukset

Haastateltavat kuvasivat asiakkailta välittyneitä kokemuksia yksilökohtaisiksi. Positiiviset kokemukset kuvautuivat pääasiassa siten, että lapsiasiakas oli kuvaillut etänä toteutuvaa luontoavusteista kuntoutusta hauskana ja hyvänä kokemuksena, ja että yleisesti ottaen lähtevät asiakkaat olivat ennakolta suhtautuneet etänä toteutettavaan luontoavusteiseen toimintaterapiaan neutraalisti tai innostuneesti. Haastateltavat kertoivat jonkin verran asiakkaiden myötämielisestä ihmetyksestä terapian vaikutusten osalta. Asiakkaat olivat myös ilmaisseet etänä toteutettavan luontoavusteisen kuntoutuksen olevan hyvä vaihtoehto sille, ettei olosuhteiden pakosta terapiaa olisi voitu järjestää laisinkaan: "Tämän asiakkaan kohdalla, niin hänen mielestä se on ollut ihan hyvä semmoinen vaihtoehto sen sijalta, ettei sitä [toimintaterapiaa] edes olisi ollut mitenkään. Että hänelle kuitenkin on ollut niinku hirveän tärkeää se meidän kasvotusten työskentely." (J-N)

Asiakkaiden ilmaisemat kielteiset kokemukset etäluontokuntoutuksesta liittyivät ennakoasenteisiin ja ennakolta kieltäytymiseen. Jotkut asiakkaat olivat saattaneen kieltäytyä kokeilusta hyvin jyrkästi, ja kertoivat terapeutille, ettei terapiamenetelmä lähtökohtaisesti kiinnosta lainkaan. Tästä johtuen he eivät päätyneet asiakkaita kokeiluvaiheeseen. Kielteisiin ennakoasenteisiin liittyy sama havainto kuin myönteisiin - asiakkaiden suhtautuminen kokeiluun oli yksilökohtaista.

5.4 Tulokset tiivistettynä

Tulokset jakautuivat kolmeen pääluokkaan: terapeuttien kokemiin myönteisiin kokemuksiin, terapeuttien kokemiin haasteisiin ja terapeuttien havaitsemiin vaikutuksiin asiakkaissa. Tulosten pääkohdat on esitetty visuaalisesti kuviossa 6.



Kuvio 6. Tulosten pääkohdat.

Terapeutit kokivat kehittyneensä ammatillisesti kokeilun aikana. He kokivat palkitsevuuden tunteita terapiamenetelmän käytössä erityisesti silloin, kun asiakas eteni tavoitteissaan. Terapeuteille oli tärkeää saada käyttää luovuuttaan. Haasteellisinta oli työskennellä alaikäisten kanssa. Nuorten motivoiminen oli haastavaa silloin, kun heidän olisi pitänyt lähteä yksin kotoa luontoon etätapaamista varten. Tekniikkaan ja tietoliikenteeseen liittyi monenlaisia haasteita. Laitteiden saatavuus ja verkkoyhteyden toimivuus nousivat esiin yleisimpinä ongelmina. Turvallisuuden ja tietosuojan takaaminen vaati erityisiä toimenpiteitä terapeutilta. Kokeilun aikana asiakkaiden

osallisuuden koettiin lisääntyvän. Heidän toiminnallinen identiteettinsä kehittyi. Kommunikaatio ja vuorovaikutus kohenivat, kun ihmistenvälinen vuorovaikutus toteutui etämenetelmin.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön tavoitteen saavuttaminen

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeutit saivat luontoavuseisen etäkuntoutuksen käytöstä terapiamenetelmän kehittämisen testivaiheessa. Tarkoituksena oli kehittää luontoavusteista etätoimintaterapiaa. Tutkimuksen lopputuloksena syntyi selvitys, jonka perusteella menetelmää voidaan jatkokehittää mielekkääksi ja houkuttelevaksi vaihtoehdokseksi etätoimintaterapian toteutustavaksi. Terapeutit kokeilivat luontoavusteista etätoimintaterapiaa asiakkaidensa kanssa Etäeräterapia-hankkeen kokeiluvaiheessa. Tutkimus vastasi tutkimuskysymyksiin kiteyttämällä toimintaterapeuttien kokemukset kolmeen eri pääluokkaan. Tulokset kiteytyivät kolmeen osaan: terapeutin myönteiset kokemukset, terapeutin kokemat haasteet ja terapeutin havaitsemat vaikutukset asiakkaisiin. Tuloksia pohditaan ja verrataan aiempiin aihetta sivuaviin tutkimustuloksiin seuraavassa kappaleessa.

6.2 Tutkimustulokset verrattuna aiempiin tutkimuksiin

6.2.1 Myönteisten kokemusten vertautuminen aiempiin tutkimuksiin

Menetelmän kehittäminen ja kokeileminen koettiin ammatillista kasvua tukevaksi ja rohkeutta lisääväksi tavaksi työskennellä. Kokeilu auttoi jäsentämään ja laajentamaan omia käsityksiä toimintaterapian käyttömahdollisuuksista. Haastateltavat kokivat saaneensa lisää rohkeutta etäyhteyksien hyödyntämiseen työssään. He kokivat saaneensa niin ikään rohkeutta kokeilla uusia innovaatioita ja terapiamenetelmiä. Kansainvälisessä kyselytutkimuksessa toimintaterapeutit raportoivat samankaltaisia tuloksia. Kun etäterapian aloitusvaiheesta oli selvitty, tulokset terapiassa olivat suotuisia. Toimintaterapeutit myös kokivat, että etäterapiaan siirtymisen myötä he kehittyivät terapeutteina ja oppivat uusia taitoja. (Hoel, von Zweck, Ledgerd & World Federation of Occupational Therapists 2021, 16.) McBeathin, du Plockin ja Bager-Charlesonin (2020, 1–12) monimenetelmätutkimuksessa tutkittiin psykoterapeuttien kokemia haasteita ja mahdollisuuksia

etäpsykoterapiasta COVID-19-pandemian aikana. Tuloksissa myönteiseksi kokemukseksi nimettiin muun muassa terapeuttien saama mielihyvä ja arvostus uuden oppimista kohtaan.

Haastateltavien mielestä menetelmää oli palkitsevaa käyttää, sillä sen sisältö kohtasi heidän arvonsa, joista tärkeänä mainittiin luontoarvo. Haastateltavat mainisivat luontoympäristöjen käytön ja luonnossa olemisen lisänneen heidän työssäjaksamistaan. Haastateltavat kokivat merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä menetelmän käytössä silloin, kun asiakas vaikutti hyötyvän siitä ja edetessään kohti tavoitteitaan. Myös kehittämisen mahdollisuus mainittiin palkitsevuutta lisäävänä asiana kokeilussa. Samansuuntaisia havaintoja teki selvityksessään Rappe (2015, 29), joka havaitsi vankilatyöntekijöiden viihtyvän työssään paremmin, mikäli he käyttivät asiakkaidensa kanssa työskennellessään luontomenetelmiä. Vankilatyöntekijät myös kokivat pystyvänsä vaikuttamaan ja kehittämään työtänsä enemmän, jos he saivat käyttää luontoa osana työtään.

6.2.2 Haasteiden vertautuminen aiempiin tutkimuksiin

Haastateltavat kokivat joitakin haasteita etäavusteisen luontokuntoutuksen kokeilussa alaikäisten kanssa työskentelyssä. Lapsen kanssa työskenteleminen vaati vahvaa keskittymistä ja paneutumista vuorovaikutuksen ja läsnäoloon, ja eräs haastateltava kertoiakin kokeneensa itsensä hyvin väsyneeksi lapsen terapiakertojen jälkeen. Niin McBeathin ym. (2020, 10) kuin Heiskanen, Rinteen, Miettisen ja Salmisenkin (2021, 9–10) tutkimuksessa terapeuttien kerrottiin kokevan etänä toteutettavan terapian olevan intensiivistä, väsyttävää ja kuormittavaa. Nuorten motivoiminen koitoa poistumiseen, ulkoiluun ja toimintojen aloittamiseen koettiin usein haasteellisena. Terapian suunnittelussa yksin ideoiminen koettiin vaikeaksi. Suunnittelu oli myös toisinaan hidasta ja työlästä, ja jos terapiakerran suunnitelmasta oli joustettava, uudelleensuunnittelu koettiin kuormittavana. Samansuuntaisia havaintoja tekivät tutkimuksessaan Heiskanen ym. (2021, 9): toimintaterapeutit kokivat toimintojen ja suunnitelmien muokkaamisen etäterapiatapaamisen aikana haastavaksi.

Tekniikka ja sen toimivuus koettiin hyvin tärkeänä etäavusteisen luontokuntoutuksen toteuttamisessa. Haastateltavat olivat kohdanneet ongelmia internet-yhteyden kanssa luonnossa liikkuessaan: yhteys oli heikko, ja tällöin kuvan ja äänen välitys saattoi heikentyä. Riittävän toimintakykyisten laitteiden puute oli haastateltavien mukaan oleellinen ongelma etäterapiaa järjestettäessä. McBeathin ym. (2020, 10) tutkimuksessa terapeutit kertoivat samasta kokemuksesta: jos tekniikka

ei toimi riittävän hyvin, asiakkaaseen sitoutuminen vaikeutuu ja terapeutti joutuu pinnistelemään nähdäkseen ja kuullakseen, mitä asiakas tekee ja sanoo. Tutkimuksessa myös havaittiin niin ikään laitteiden tai yhteyksien konkreettisen puutteen haittaavan etäterapian toteutusta. Toimintaterapeuteille tehdyssä kansainvälisessä kyselytutkimuksessa tuli esiin, että toimintaterapeuttien ja asiakkaiden rajallinen pääsy tieto- ja viestintäteknologian pariin oli haaste COVID-19-pandemian aikaiselle etätoimintaterapian toteuttamiselle. Erityisesti vähävaraisilla asiakkailla ei ollut mahdollista saada etäterapian mahdollistavia laitteita. (Hoel ym. 2021, 16.)

Haastateltavat kokivat haasteellisena turvallisuuden takaamisen terapian aikana. Riskeinä turvallisuudelle haastateltavat kokivat henkisen tuen tarpeen (esimerkiksi paniikkikohtauksen aikana), kaatumisen riskin sekä eksymisen niillä terapiakäynneillä, jolloin asiakas on luonnossa ja terapeutti on mukana etänä. He pyrkivät varmistamaan asiakkaalle turvallisen etäterapiatapaamisen luonnossa siten, että he tutustuivat asiakkaidensa kanssa yhdessä 112-sovellukseen ja perehtyivät asiakkaan valitsemaan kohteeseen etukäteen mm. karttoihin tutustumalla. Tietosuojan toteutumisessa nähtiin olevan riski silloin, kun asiakas tai terapeutti oli etänä luonnossa. Koronapandemian aikana ulkoilu on ollut suosittua ja luonnossa on ollut liikkeellä tavallista enemmän ihmisiä (Koronapandemian vaikutukset liikuntaan ja urheiluun – tilannekuva, 2020), jotka mahdollisesti voisivat kuulla tai nähdä terapiaan liittyvää sisältöä. Tällöin toimintaterapeuttien on huolehdittava siitä, että etäterapian eettiset periaatteet, kuten yksityisyyden suoja tai luottamuksellisuus toteutuvat (Salminen ym. 2016, 56).

6.2.3 Asiakasvaikutusten vertautuminen aiempiin tutkimuksiin

Haastateltavat havaitsivat asiakkaidensa osallisuuden ja toimijuuden lisääntyvän menetelmän kokeilun myötä. Eräs asiakas sai toimivia ja itse tuotettuja digivälineitä levon edistämiseen ja nukahtamisvaikeuksien hallitsemiseen. Asiakkaan eliympäristöjä onnistuttiin laajentamaan kotiympäristön ulkopuolelle. Asiakkaat pääsivät takaisin heille tärkeiden vapaa-ajanviettopojen pariin tai he omaksuivat uusia vapaa-ajanviettopoja. Asiakkaille etäterapiassa mieleisten menetelmien käyttö jatkui myöhemmin läsnäterapiassa. Terapiaan osallistumisen ja luontoon menemisen kynnyksellä madaltui etävasteisen luontokuntoutuksen myötä.

Erään haastateltavan kokemuksen mukaan asiakkaan mieleen palautui unohdettuja ajanjaksoja hänen elämästään. Tämä auttoi asiakasta selvittämään omaa toiminnallista identiteettiään.

Haastateltavat kertoivat asiakkaiden saaneen toivoa heille tärkeän luontoyhteyden säilymisestä sairastumisesta huolimatta. Kielhofnerin (2002c, 119) mukaan toiminnallinen identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään toimijana, ja käsitys muodostuu aikaisemman toiminnallisen osallistumisen kokemusten lähtökohdista. Merkityksellinen toiminta on tärkeää toiminnallisen identiteetin kannalta, ja mikäli ihminen ei voi osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan, vaikuttaa se negatiivisesti hänen toiminnalliseen sitoutumiseensa (Hansson, Carlstedt & Morville 2021, 198). Asiakkaiden kerrottiin saaneen etäterapiakokeilun myötä motivaatiota palauttaa itselleen tärkeitä asioita elämäänsä. Haastateltavat kertoivat, ettei asiakkaiden motivointi ollut aina helppoa, ja asiakkaiden kritiikkiä ja epäilyksiä oli otettava vastaan rakentavasti.

Heardin, Scottin ja Yeon (2022, 7–12) osoittivat tutkimuksessaan, miten vankilan ekospirituaalinen ryhmätoimintaterapia on pystynyt mahdollistamaan yhteyden niin luontoon, omaan itseensä ja toisiin ryhmään osallistujiin. Opinnäytetyön tutkimuksen tulosten perusteella myös luontoavusteinen etätoimintaterapiaryhmä voi mahdollistaa asiakkaiden osallistumisen ryhmävuorovaikutustilanteeseen muun muassa siten, että asiakkaat jakavat itselleen merkityksellisiä kuvia ja kertomuksia liittyen luontoon tai luontoelementteihin. Tämä perustuu eudaimoniseen hyvinvointiin, erityisesti merkityksellisyyden ja autonomian kokemuksiin.

Kommunikaation huomattiin jäsentyvän ja rauhoittuvan. Haastateltavien mukaan erityisesti terapeutti etänä -muodossa ja luonto etänä -muodossa verbaalinen viestintä ja avoimuus oli suurempaa läsnäterapiaan verrattuna. Haastateltavat kokivat tämän johtuvan fyysisen läsnäolon paineiden poistumisesta, luontoelementeistä ja -ympäristöstä sekä liikkeestä ja liikunnasta terapian aikana. Luontoliikunnalla on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia muun muassa sydän-terveyteen, mielenterveyteen, kansanterveyteen ja ympäristöterveyteen (Pretty, Peacock, Sellens & Griffin 2005, 334). Haastateltavien avautumiseen ja keskusteluyhteyden saamisen helpottumiseen voidaan ottaa myös mielenkiintoinen näkökulma italialaisesta tutkimuksesta. Eksploraatiivisessa tutkimuksessaan tutkijat havaitsivat asiakkaiden saavan etäterapian kautta paremman yhteyden psykoterapeuttiin kuin vastaanotolla. Asiakkaat kokivat saavansa psykoterapeutilta enemmän tukea ja empatiaa etäterapiassa kuin kasvokkain toteutuvassa terapiassa. Tällä kokemuksella oli tutkijoiden mukaan merkitystä terapian vaikuttavuuden kannalta, sillä kokemus empaattisesta terapeutista ennustaa yleensä hyvää lopputulosta terapiassa. (Sperandeo, Cioffi,

Mosca, Longobardi, Moretto, Alfano, Scandurra, Muzii, Cantone, Guerriera, Architravo & Maldonato 2021, 4–7.) Hoelin ym. (2020, 16) tutkimusraportin lainauksessa eräs vastaaja kertoi, miten etätoimintaterapian alun haasteiden jälkeen asiakkaat alkoivat tehdä enemmän aloitteita keskusteluun ja kysyivät enemmän neuvoja toimintaterapeutilta kuin aikaisemmin. Heiskasen ym. tutkimuksessa havaittiin vuorovaikutuksen olevan sujuvaa ja intensiivistä etänä toteutuvassa toiminta-, puhe-, fysio- ja psykoterapiassa, mutta toisaalta vain psykoterapeutit kokivat asiakkaidensa kontrolloivan vuorovaikutusta ja keskittyvän vuorovaikutukseen paremmin kuin kasvokkain tapahtuvassa terapiassa.

Haastateltavien mukaan yksi lapsiasiakas ilmaisi pitäneensä etävusteista luontokuntoutusta hauskana ja hyvänä kokemuksena, muut asiakkaat olivat suhtautuneet kokeiluun neutraalisti tai innokkaasti. Useat asiakkaat olivat myös kokeneet etäterapian hyvänä vaihtoehtona sille, että toimintaterapiasta olisi pidetty kokonaan taukoa COVID-19-pandemian vuoksi. Kielteisesti suhtautuneita asiakkaita ei juurikaan haastateltavien mukaan ollut. He olivat kieltäytyneet kokeilusta jo ennen sen alkua. Kyselytutkimuksessaan Tenforde, Borgstrom, Polich, Steere, Davis, Cotton, O'Donnell ja Silver (2020, 977–981) kuvailivat haastateltavien toimintaterapia-, puhe- ja fysioterapia-asiakkaiden kokemuksia COVID-19-pandemian aikaisesta etäterapiasta. Asiakkaat, erityisesti naiset, olivat pääasiassa tyytyväisiä saamaansa kuntoutukseen. Etäuntoutuksen koettiin saatavan hyötyä muun muassa ajankäytöllisesti, ja lasten kohdalla terapian tuttu toteutusympäristö oli yksi syy asiakastyytyvyyteen.

6.3 Tuloksiin mahdollisesti vaikuttaneet tekijät

Menetelmän kokeiluvaiheeseen valikoitui sellaisia asiakkaita, jotka jo lähtökohtaisesti suhtautuivat myönteisesti etäterapian ja luontoavusteisuuden yhdistämiseen toimintaterapiassa. Tällä on voinut olla vaikutusta erityisesti siihen, miten luontoavusteisen etätoimintaterapian on nähty vaikuttavan kuntoutujaan. Menetelmän raportoidut vaikutukset olivat menetelmän testausvaiheeseen osallistuneilla asiakkailla kokonaisuudessaan myönteisiä.

Haastatteluun oli alkuperäisesti tarkoituksena osallistua sellaisia terapeutteja, jotka olivat kokeilleet luontoavusteista etätoimintaterapiaa sellaisten asiakkaiden kanssa, joilla oli jokin mielenterveyden haaste tai häiriö. Kuitenkin haastattelun alettua selvisi, että menetelmän testiasiakkaina oli myös sellaisia henkilöitä, joilla oli mielenterveysongelmien sijaan tai lisäksi neurologisia haasteita.

Haastattelussa ei päädytty erittelemään näitä testiasiakkaita toisistaan, ja näin ollen haastateltavat keskustelivat tilaisuudessa testiasiakkaista yleisesti osallisuuden ja toimijuuden sekä toimintaterapian asiakkuuden näkökulmasta. Toisaalta, suunnittelemattomuudestaan huolimatta, oli mielenkiintoista saada tietää myös se, miten luontoavusteinen etätoimintaterapia sopii myös neurologisille asiakkaille. Haastateltavien keskustelussa nousi esille myös näkemys siitä, että neurologiset oirekuvat niin ikään vaikuttavat henkilön osallisuuteen ja toimijuuteen ja sitä kautta esimerkiksi mielialaan. Tästä näkökulmasta testimenetelmän kokemuksia oli myös mielenkiintoista tarkastella.

Haastattelutilanteessa tuli yllättävä muutos, kun puolet haastateltavista eivät päässeetkään paikalle kasvokkain toteutuvaan ryhmähaastatteluun. Tällöin haastattelijan oli luotava nopeasti etäyhteys ja nauhoitettava kasvokkain toteutuvan keskustelun lisäksi myös etäosallistujien puheenvuorot. Tämä niin sanottu hybridimallinen haastattelu saattoi vaikuttaa fokusryhmähaastattelussa käytyyn keskusteluun ja vuorovaikutukseen muun muassa äänentoiston ja paikoitellen viiveisen internet-yhteyden vuoksi. Eittämättä se vaikutti myös, ainakin aluksi, ryhmän keskustelun soljumiseen. Yllättävä tilanne vaikutti myös tutkijan toimintaan – se alkuun hämmensi tutkijaa, mikä näkyi aluksi haastattelijan pitkinä omina puheenvuoroina. Yllättävä muutos ja haastattelijan hämmennys näkyivät myös ongelmina etäyhteyksien ja etäosallistujien puheenvuorojen tallennuksessa. Tällä on voinut mahdollisesti olla jotakin vaikutusta siihen, millaisia seikkoja haastateltavat ryhmäkeskustelussa ovat tuoneet esiin.

6.4 Pohdintaa tutkimusmenetelmästä

Menetelmänä fokusryhmähaastattelu oli sopiva aineiston keräämistä varten. Fokusryhmähaastattelua kritisoidaan toisinaan siitä, että haastattelutilanne on keinotekoinen ja haastateltavat ovat toisilleen vieraita, ja siten tämä asetelma ajaa haastateltavaa myötäilemään toisiaan tai paljastamaan itsestä jotain sellaista, mitä ei todellisuudessa haluaisi kertoa (Mäntyranta & Kaila 2008, 1507-1513). Tässä tapauksessa keskustelu pysyi rentona ja välittömänä, mikä näkyi haastateltavien puhettavassa ja heidän käyttämässään ilmaisuissa. Tämä toi tuloksiin aitoutta, mikä näkyy esimerkiksi valituissa lainauksissa tulososiossa. Fokusryhmähaastattelu oli relevantti metodi uuden palvelun kehittämistä varten: keskustelu oli luonnollinen ja siitä oli analysoitavissa uutta sisältöä, jota kyetään hyödyntämään menetelmän kehittämisessä.

6.5 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen tietoa hyödynnetään jatkossa Mimmin Terapian luontoavusteisen etätoimintaterapian kehittämisessä. Tutkimuksen tulokset nostavat esiin niitä asioita, mitkä toivat hyvin, ja toisaalta myös niitä asioita, joita pitää parantaa, jotta menetelmästä saadaan käyttökelpoinen ja miellyttävä niin asiakkaalle kuin terapeutillekin. Toisaalta, vaikka otanta on metodologisesti perusteltu, on syytä suhtautua varauksella otannan kokoon ja sen vahvaan yleistämiseen.

Sekä etänä toteutettava toimintaterapia että luontoavusteinen toimintaterapia näyttävät uusimman tutkimuksen valossa olevan toimivia keinoja toteuttaa toimintaterapiaa. Tämän tutkimuksen perusteella etä- ja luontomenetelmiä yhdistävää luontoavusteista etätoimintaterapiaa voi toteuttaa tuloksellisesti toimintaterapia-asiakkaiden kanssa. Tarvitaan kuitenkin lisätutkimusta ja -kehittämistyötä, jotta tiedetään, millaiset terapeuttiset toiminnot ovat toimivia luontoavusteisessa etätoimintaterapiassa, jotta toimintaterapiaa voidaan toteuttaa laadukkaasti.

Hyvin tärkeää menetelmän jatkokehityksen kannalta olisi tutkia, miten asiakkaat kokivat menetelmän käytön. Tämä vaatii tutkimusasetelman tarkkaa eettistä pohdintaa asiakkaiden haavoittuvan aseman ja mahdollisten sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteiden vuoksi. Tutkimusmenetelmän pitää olla sellainen, että se antaa mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan asiakkaiden mielipiteistä aiheuttamatta asiakkaille kuitenkaan turhaa painetta tai stressiä.

Etäpsykoterapian on todettu sopivan ihmisille, joilla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ahdistuneisuutta tai joilla on pitkä matka terapeutin luokse (Sperandeo ym. 2021, 4–7). Luontoavusteisten menetelmien liittäminen myös muihin etäkuntoutusmuotoihin kuin toimintaterapiaan voisi tuoda tähän lisää rauhoittavia ja palauttavia elementtejä, koska luonnon hyvinvointivaikutusten on todettu tuovan apua muun muassa mielialaongelmista kärsiville henkilöille. Tämä voisi olla lisätutkimuksen arvoista.

Tutkimuksen tulosten sisällä ilmeni eroavaisuuksia eri etäelementtien toteutusmuotojen välillä. Esimerkiksi asiakkaiden puheliaisuus ja avoimuus lisääntyi, kun terapeutti oli etänä. Jatkossa menetelmän kehittämisen kannalta olisi tärkeä tutkia myös eri etämuotojen vaikutusta asiakkaiden kuntoutusprosessin etenemiseen.

Lähteet

- Antonelli, M., Barbieri, G. & Donelli, D. 2019. Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*. 63, 1117–1134. Viitattu 14.5.2022. <http://janet.finna.fi>, ProQuest.
- Blair, S., Hume, C., & Creek, J. 2008. Occupational perspectives on mental health and well-being. *Julkaisussa Occupational Therapy and Mental Health*. Toim. Creek, J. & Lougher, L. Lontoo: Churchill Livingstone Elsevier.
- Capaldi, C., Passmore, H., Nisbet, E., Zelenski, J., & Dopko, R. 2015. Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*. 5, 4, 1–16. Viitattu 26.3.2022. <http://janet.finna.fi>, Google Scholar.
- Cook, J. 2011. *Qualitative Research in Occupational Therapy*. New York: Delmar Thomsong Learning.
- Creek, J. 2008. The knowledge base of occupational therapy. *Julkaisussa Occupational Therapy and Mental Health*. Toim. Creek, J. & Lougher, L. Lontoo: Churchill Livingstone Elsevier.
- Creswell, J. & Poth, C. 2018. *Qualitative inquiry and research design – Choosing among five approaches*. London: Sage.
- De Vires, S., Verheij, R., Groenewegen, P. & Spreeuwenberg, P. 2003. Natural environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning Annual*. 35, 171–1731. Viitattu 12.11.2021. <https://scholar.google.com>.
- Grazuleviciene, R., Vencloviene, J., Kubilius, R., Grizas, V., Danileviciute, A., Dedele, A., Andrusaityte, S., Vitkauskienė, A., Steponaviciute, R. & Nieuwenhuijsen, M. 2016. Tracking Restoration of Park and Urban Street Settings in Coronary Artery Disease Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13, 6, 550–558. Viitattu 14.5.2022. <http://janet.finna.fi>, PubMed.
- Hansson, S., Carlstedt, A. & Morville, A. 2021. Occupational identity in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 29, 3, 198–209. Viitattu 6.4.2022. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Plus with Full Text.
- Heiskanen, T., Rinne, H., Miettinen, S. & Salminen, A. 2021. Uptake of Tele-Rehabilitation in Finland amongst Rehabilitation Professionals during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18, 8, 4383. Viitattu 8.4. 2022. <https://janet.finna.fi>, PubMed.
- Hoel, V., von Zweckb, C., Ledgerd, R. & World Federation of Occupational Therapists. 2021. Was a global pandemic needed to adopt the use of telehealth in occupational therapy? *Work (Reading, Mass.)*. 68, 1, 13–20. Viitattu 27.3.2022. <https://janet.finna.fi>, Medline.

Hung, G. & Fong, K. 2019. Effects of telerehabilitation in occupational therapy practice: A systematic review. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*. 32, 1, 3–21. Viitattu 2.8.2021. <https://janet.finna.fi>, PubMed.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 3.3.2021.

Hyvönen, K., Törnroos, K., Salonen, K., Korpela, K., Feldt, T., & Kinnunen, U. 2018. Profiles of Nature Exposure and Outdoor Activities Associated With Occupational Well-Being Among Employees. *Frontiers in Psychology*. 9, 1–13. Viitattu 2.8.2021. <http://janet.finna.fi>, PubMed.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2019. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Viitattu 8.5.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Kahilaniemi, E. 2020. Eläinavuseinen interventio – asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koiraavusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2018. Green Care -menetelmäopas. Tampere: Voimatassu

Kielhofner, G. 2002c. Dimensions of Doing. Teoksessa Kielhofner, G. (toim.) *A Model of Human Occupation: Theory and Application*. 3. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Koronapandemian vaikutukset liikuntaan ja urheiluun – tilannekuva. 2020. Eduskunnan sivistysvaliokunnan pöytäkirja. Viitattu 27.3.2022. <https://www.parliament.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2020-AK-311534.pdf>.

Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Julkaisussa *Mieli ja terveys: Ilon ja muutoksen psykologiaa*. Toim. Punamäki, R., Nieminen, P. & Kiviaho, M. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille – Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima.

Lehtonen, O. 2017. Digitaalisten terveystalvelujen mahdollisuudet maaseudulla – tapauksena Pohjois-Kymenlaakso. Teoksessa *Maaseudun ennaltaehkäisevät terveystalvelut*. Kouvola: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

McBeath, A., du Plock, S. & Bager-Charleson, S. 2020. The challenges and experiences of psychotherapists working remotely during the coronavirus pandemic. *Counselling and psychotherapy research*. 23, 10, 1–11. Viitattu 25.3.2022. <http://janet.finna.fi>, CINAHL Plus with Full Text.

Mental health: strengthening our response. 2021. Artikkelit WHO:n www-sivuilta. Viitattu 21.8.2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

Mielenterveyspalvelut. 2022. Artikkeliterveys ja hyvinvoinnin laitoksen verkkojulkaisussa. Julkaistu 22.3.2022. Viitattu 12.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>.

Muokattu 20.4. Kelan kuntoutuspalvelujen toteuttaminen koronavirusepidemian johdosta. 2020. Tiedote Kelan www-sivuilta. Viitattu 14.8.2021. <https://www.kela.fi/-/muokattu-3-4-kelan-kuntoutuspalvelujen-toteuttaminen-koronavirusepidemian-johdosta>.

Mäntyranta, T. & Kaila, M. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. 2008. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 124, 13, 1507–1513. Viitattu 3.5.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97349>

Poikkeusolot. 2021. Tietoa ja neuvontaa koronaviruksesta. Valtioneuvosto. Viitattu 13.8.2021. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/poikkeusolot>.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. 2015. The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research. 15, 5, 334. Viitattu 26.3.2022. <http://janet.finna.fi>, EBSCOhost.

Rappe, E. 2015. Luontoympäristö ja green care -toiminta vankilassa. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 1/2015.

Richardson, M., Passmore, H., Lumber, R., Thomas, R. & Hunt, A. 2021. Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. International Journal of Wellbeing, 11, 1, 8–33. Viitattu 14.5.2022. <http://janet.finna.fi>, Google Scholar.

Rubin, H. & Rubin, I. 2012. Qualitative Interviewing – The Art of Hearing Data. London: Sage Publications.

Salminen, A., Heiskanen, T., Hiekkala, S., Naamanka, J., Stenberg, J., & Vuononvirta, T. 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Helsinki: Kelan tutkimus. Viitattu 1.7.2021.

Salminen, A., Heiskanen, T., Hiekkala, S., Naamanka, J., Stenberg, J., & Vuononvirta, T. Suositukset etäkuntoutukseen. Helsinki: Kelan tutkimus. Viitattu 12.11.2021.

Salminen, A. & Hiekkala, S. Etäkuntoutuksen kehittäminen Kelassa. Julkaisussa Kokemuksia etäkuntoutuksesta - Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Helsinki: Kelan tutkimus.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta ja Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopisto. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Viitattu: 10.5.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2>

Salonen, K. & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care –toiminnassa. Kuntoutus, 41, 1, 5–7. Viitattu 1.8.2021. <https://janet.finna.fi>, Medic.

Sánchez-Guarnido, A., Domínguez-Macías, E., Garrido-Cervera, J., González-Casares, R., Marí-Boned, S., Represa-Martínez, Á., & Herruzo, C. 2021. Occupational therapy in mental health via telehealth during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 13. Viitattu 22.4.2022. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Savolainen, T. & Aralinna, V. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Kuntaliitto.

Sperandeo, R., Cioffi, V., Mosca, L., Longobardi, T., Moretto, E., Alfano, Y., Scandurra, C., Muzii, B., Cantone, D., Guerriera, C., Architravo, M., & Maldonato, N. 2021. Exploring the Question: “Does Empathy Work in the Same Way in Online and In-Person Therapeutic Settings?” *Frontiers in Psychology*, 12, 4–7. Viitattu 25.3.2022. <http://janet.finna.fi>, PubMed.

Tenforde, A., Borgstrom, H., Polich, G., Steere, H., Davis, I., Cotton, K., O'Donnell, M., & Silver, J. 2020. Outpatient Physical, Occupational, and Speech Therapy Synchronous Telemedicine: A Survey Study of Patient Satisfaction with Virtual Visits During the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 99, 11, 977–981. Viitattu 8.4.2022. <http://janet.finna.fi>, PubMed.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2008. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Unkeri, P. 2020. Elinvoimaa ja parempaa toimintakykyä geriatrisella kuntoutuksella. Diasarja muistikoordinaattorien tapaamisesta. Viitattu 17.11.2021.

Wilkinson, S. 2004. Focus Group research. Julkaisussa *Qualitative research*. Toim. Silverman, D. London: Sage Publications.

Yrityksen tarina. 2018. Artikkelin Mimmin Terapia Oy:n www-sivulla. Viitattu 17.10.2021. <https://mimminterapia.fi/yrityksen-tarina>.

Liitteet

Liite 1. Suostumus osallistumisesta ja nauhoittamisesta

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja ryhmähaastattelun nauhoittamisesta

Hei,

Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa monialaisen kuntoutuksen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Tutkin opinnäytetyössäni, millaisia kokemuksia Etäeräterapia-hankkeessa mukana olleilla toimintaterapeuteilla on luontoavusteisen terapian toteuttamisesta etänä. Tutkimusta varten järjestän fokusryhmähaastattelun hankkeessa mukana olleille toimintaterapeuteille. Haastattelu on ohjattu keskusteluhetki ennalta määritellyistä teemoista. Haastattelu järjestetään Mimmin terapia Oy:n tiloissa maanantaina 13.9.2021 klo 13.00.

Olet ollut osallisena toteuttamassa Fysiogeriatrian ja Mimmin Terapia Oy:n Etäeräterapia-hanketta yhdessä kollegojesi ja hankkeen ohjausryhmän kanssa. Pyydän suostumustasi ryhmähaastatteluun ja haastattelun nauhoittamiseen. Nauhoite litteroidaan tekstimuotoon analysoinnin mahdollistamiseksi. Kerättyjä tietoja käytetään ainoastaan tässä opinnäytetyössä. Nauhoite poistetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Nauhoitteessa mahdolliset esiintyvät henkilötiedot anonymisoidaan litterointiaineistossa.

Tutkijana sitoudun noudattamaan tietosuojalainsäädäntöön liittyviä ohjeita sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun ohjeita tutkimuksen tekemiseen liittyen. Osallistumisesi haastatteluun on vapaaehtoista, ja voit jäädä pois haastattelusta missä vaiheessa tahansa ilman kielteisiä seuraamuksia.

Pyydän vahvistamaan suostumuksesi haastatteluun sähköpostitse.

Tiia Haapaniemi

tiia.haapaniemi@*****.com

p. 0** *** ****

Liite 2. Opinnäytetyön tutkimuslupahakemus

Opinnäytetyön tutkimuslupahakemus
Mimmin Terapia Oy

Hakija

Tiia Haapaniemi
****@student.jamk.fi
p. 0** *** ****

Opinnäytetyön ohjaaja

Tiina Kuukkanen
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Toimeksiantaja

Suomen Fysiogeriatría Oy

Peruste tutkimusluvan hakemiselle

Organisaation työntekijöiden haastattelu ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyötä varten. Haastattelu nauhoitetaan ja muunnetaan tekstiaineistoksi litteroiden. Litteroinnin yhteydessä aineisto anonymisoidaan.

Tutkimussuunnitelman tiivistelmä

Opinnäytetyössä tutkitaan Etäeräterapia-hankkeeseen osallistuneiden ja terapiakokeiluja tehneiden toimintaterapeuttien kokemuksia uudesta luontoavusteisesta etäterapiamenetelmästä. Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka toteutetaan fokusryhmähaastattelulla. Aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyy selvitys, joka auttaa toimeksiantajaa jatkokehittämään luontoavusteista etäterapiamenetelmää.

Liitteet

- tiedote tutkittavalle / suostumus tutkittavalta
- aineistonhallintasuunnitelma

Paikka ja aika

Luvan antajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tutkijan allekirjoitus ja nimenselvennys