



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kävijän ääni kuuluviin - luonto- ja eläinavusteisen toiminnan kehittäminen Helsingin Klubitalojen kävijöille

Ala-Mattinen, Marianne

Salojensaari, Jaana

Skog, Vera

2015 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Kävijän ääni kuuluviin - luonto- ja eläinavusteisen toiminnan kehittäminen
Helsingin Klubitalojen kävijöille

Marianne Ala-Mattinen,
Jaana Salojensaari,
Vera Skog
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2015

Marianne Ala-Mattinen,
Jaana Salojensaari,
Vera Skog

Kävijän ääni kuuluviin - luonto- ja eläinavusteisen toiminnan kehittäminen Helsingin Klubitalojen kävijöille

Vuosi 2015 Sivumäärä 71

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta Klubitalon kävijöiden kokemusten perusteella, jotta toimintaa voitaisiin jatkossakin järjestää ja sen pariin saada mahdollisimman paljon ihmisiä. Tietoa kerättiin kahdenlaisilla kyselylomakkeilla: luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan osallistumattomille ja toimintaan aiemmin osallistuneille oli annettu omat lomakkeensa. Toimintaan osallistumattomia vastanneita oli 29 henkilöä, 21 miestä ja kahdeksan naista. 14 vastaajista oli toimintaan osallistuneita, joista puolet oli miehiä. Naisia vastanneista oli kuusi ja yksi vastaajista edusti sukupuolta ”muu”.

Toimintaan osallistumattomien kyselylomakkeessa oli pääasiassa monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymykset teemoiteltiin omiksi luokikseen ja kvantifioiden laskettiin vastausten määrä kunkin kolmen kysymyksen osalta. Toimintaan osallistuneiden kyselylomakkeissa oli paljon avoimia kysymyksiä ja niiden analysoinnissa käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä teemoittelun keinoin. Tutkimuksen perusteella saatiin paljon arvokasta tietoa osallistumisen esteistä ja osallistumista mahdollistavista tekijöistä sekä kävijöiden toiveista tulevaisuuden luonto- ja eläinavusteiselle toiminnalle. Näiden tulosten pohjalta on tehty muutamia kehittämis ehdotuksia siitä, miten luonto- ja eläinavusteista toimintaa voitaisiin jatkossa järjestää ja esitetty ehdotuksia markkinoinnin parantamiseksi. Tutkimustulosten ja kehittämis ehdotusten pohjalta voidaan jatkossa tehdä jatkotutkimuksia aiheeseen liittyen tai kehittää, jalostaa ja toteuttaa kehittämis ehdotuksia.

Marianne Ala-Mattinen,
Jaana Salojensaari,
Vera Skog

Members` Voice to be heard - Developing Green Care Activities for Members of Fountain House

Year	2015	Pages	71
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to produce information about Green Care activities based on the experiences of the attenders of Fountain House. Also included in the aim is the organization of activities in the future and reaching as much participants as possible. Information was collected using two types of questionnaires; for non-participants and for previous participants of the Green Care activities. Twenty-nine non-participating respondents answered the questionnaires, twenty-one were men and eight were women. Fourteen of the respondents had participated in the activities. Half of them were men. Six of the respondents were women while one respondent was "other" gender.

The questionnaires for non-participants in the activities consisted mainly multiple-choice questions. Multiple-choice questions were themed to their own separate categories and the responses were quantified. The amount of responses were calculated by each of the three questions. Respondents who had participated in the activities had a questionnaire which contained many open questions. The open question questionnaires were analyzed in theory-driven content analysis and thematizing. The research gave much valuable information about the barriers of the attendance and about the factors which enable attendance. It also gave much information regarding the wishes of the attendants about the future of Green Care activities. A few suggestions were derived from these results about the development of organizing the Green Care activities in the future. Suggestions were also provided about the improvements in marketing the activities. Further researches can be carried out based on these research results and suggestions for development. It is also possible to develop and implement the suggestions for development.

Sisällys

1	JOHDANTO.....	6
2	GREEN CARE MIELENTERVEYSTYÖSSÄ.....	7
	2.1 Kuntoutus mielenterveystyössä.....	8
	2.2 Luonto ja ihmisen hyvinvointi.....	10
	2.3 Green Care eli luonto- ja eläinavusteinen toiminta	12
	2.4 Kolmas sektori ja Green Care	15
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	19
	3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	19
	3.2 Kehittämistutkimuksen ja kehittämistyön elementit opinnäytetyössämme ...	20
	3.2.1 Kehittämistyön vaiheet	20
	3.2.2 Opinnäytetyömme rooli Green Care -toiminnan kehittämisprosessissa	21
	3.3 Tiedonkeruu.....	23
	3.4 Analysointi.....	24
4	TULOKSET	26
	4.1 Green Care -toimintaan osallistumattomat	26
	4.1.1 Osallistumista mahdollistavat tekijät.....	27
	4.1.2 Osallistumista estävät tekijät.....	28
	4.1.3 Toiveita toiminnalle	29
	4.2 Green Care -toimintaan osallistuneet	30
	4.2.1 Osallistumista mahdollistavat tekijät.....	32
	4.2.2 Osallistumista estävät tekijät.....	33
	4.2.3 Toiveet Green Care - toiminnan jatkosta	34
5	KEHITTÄMISEHDOTUKSET	36
6	POHDINTA	40
	6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	41
	6.2 Loppusanat	43
	Lähteet	46
	Julkaisemattomat lähteet	49
	Taulukot	50
	Liitteet.....	65

1 JOHDANTO

Olemme kaupungistumisemme myötä irtaantuneet luonnosta ja sen tarjoamista terapeuttisista vaikutuksista. Nyky-yhteiskunnassamme vähäosaisuus ja sosiaalinen pahoinvointi näkyvät katukuvassa. Julkisen puolen palvelut ovat ruuhkautuneet. Sosiaalitoimen asiakkaiden ja eri kuntoutujien kokonaisvaltainen kohtaaminen kaikilla hyvinvoinnin osa-alueilla ei ole mahdollista resurssien puutteiden vuoksi. Kiire asiakastyössä vaikuttaa erityisesti lastensuojeluasiakkaiden, kaikista vähäosaisimpien ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien arkeen. Kolmannen sektorin palvelut tekevät tärkeää työtä paikkaillessaan julkisen puolen palveluiden aukkoja. Opinnäytetyössämme mielenterveystyötä käsitellään mielenterveyden edistämisen ja kuntoutumisen näkökulmasta.

Ihmisten hyvinvointia tukemaan on kehitetty luonto- ja eläinavusteinen toiminta eri muotoineen. Maailmalla toiminta tunnetaan nimellä Green Care. Suomessa toiminta on verrattain uutta ja molemmat termit ovat käytössä. Maassamme toiminta jaotellaan vihreäksi hoivaksi ja vihreäksi voimaksi tai luontohoivaksi ja luontovoimaksi. Green Care -toimintaa voidaan toteuttaa metsässä, maatilalla tai kaupungilla. Kyseisellä toiminnalla on havaittu paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella tasolla ja tutkimuksia sen tuloksellisuudesta on tehty erityisesti Keski- ja Etelä-Euroopassa. Erityisesti mielenterveyskuntoutujista ei tutkimustuloksia juurikaan löytynyt vaan tulokset esittelivät yleisemmällä tasolla luonnon ja eläinten positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Suomessa luonto- ja eläinavusteista toimintaa ovat tutkineet erityisesti Katriina Soini, Anja Yli-Viikari ja Tuomo Salovuori. Green Care -toiminnan yhtenä keskeisenä taustateorianä on ekopsykologia, josta on kirjoittanut Kirsi Salonen. Suomessa toimii yhdistys Green Care Finland ry, jonka tehtävänä on edistää luonto-, eläin-, maatala-avusteista toimintaa ja menetelmien käyttöönottoa terveys- ja hyvinvointipalveluiden yhteydessä. Se myös tuo esille toimintakyvyltään heikentyneiden oikeutta sosiaaliin suhteisiin, yhteisöllisyyteen ja liikuntaan luontoavusteiseen toimintaan kautta (Green Care Finland ry). Myös Sininauhaliiton Vihreä Veräjä - hanke tekee tunnetuksi ja edistää luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöä maamme kolmannella sektorilla.

Kvalitatiivisen opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä Sininauhaliittoa varten tietoa heidän Helsingin Klubitaloille järjestämistään Green Care -aktiviteeteista ja esittää joitakin kehittämisehdotuksia toiminnan jatkosta Klubitalojen kävijöiden vastausten perusteella. Klubitalot ovat mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuja vertaisyhteisöjä. Puolistrukturoiduin kyselylomakkein ja vapaamuotoisen keskustelun avulla on pyritty selvittämään, mitkä tekijät ovat auttaneet Helsingin Klubitalojen kävijöitä osallistumaan Green Care -toimintaan ja mitkä tekijät ovat olleet joidenkin kävijöiden osallistumisen esteenä. Kyselyitä jaettiin niin toimintaan jo osallistuneille kuin toimintaan vielä osallistumattomille. Opinnäytetyössä on

kiinnostuttu myös siitä, minkälaisia suoria kehittämisehdotuksia Helsingin Klubitalojen kävijöillä on luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta. Kyselylomakkeet muodostettiin luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä löydetyn kirjallisuuden ja 23.10.2013 Helsingin Klubitalolla Sörnäisissä pidetyn Vihreä Veräjä - hankkeen kokouksen tietojen perusteella. Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan potentiaali tunnistetaan ja tunnustetaan tässä opinnäytetyössä mielenterveyttä edistävänä, kuntouttavana ja terapeuttisena menetelmänä. Kehittämällä toimintaa entistä osallistujalähtöisemmäksi Green Care -toiminta löytäisi tiensä ihmisten sydämiin.

Opinnäytetyössämme termillä kävijät tarkoitetaan Helsingin Klubitaloilla tutustumisjaksolla olevia ja Klubitalojen jäseniä. Osa kävijöistä on Klubitaloon tutustumisen jaksolla ja heistä tulee jäseniä jakson päätyttyä, jos näin valitsevat. Luonto- ja eläinavusteisessa toiminnassa käyneitä nimitetään osallistujiksi tai toimintaan osallistuneiksi. Termejä Green Care ja luonto- ja eläinavusteinen toiminta on työssämme käytetty lähteitä mukaillen. Teoriaosissa käytetään enimmäkseen termiä Green Care. Tulososiossa käytetään kuvaavampaa suomenkielistä termiä luonto- ja eläinavusteinen toiminta, joka on käytössä Helsingin Klubitalojen kävijöille suunnatuissa kyselylomakkeissa.

2 GREEN CARE MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Ihmiskunnan kehitys on kulkenut metsästäjä-keräilijäelämän nomadikulttuurista maaseutumaisemien kautta teollistumiseen ja kaupungistumiseen. Urbanissa miljöössä on helppo kadottaa yhteys luontoon, jolla kuitenkin on selkeitä, tieteellisesti todistettuja positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Ekopsykologisesta näkökulmasta katsottuna ihmisellä on ensisijainen yhteys toisten ihmisten sijasta luontoon, planeettaamme Maahan. Se, miten kohtelemme luontoa, mukaan lukien eläimet, heijastaa omaa vointiamme. Hyvinvointia siis luodaan vahvistamalla uudelleen yhteys luontoon, ymmärtämällä, että olemme osa luontoa ja ekosysteemiä ja arvostamalla tätä yhteyttä ja positiivista riippuvuutta Maahan. Luontoyhteyttä voi vahvistaa ja ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia parantaa monin menetelmin.

Sininauhaliiton Vihreä Veräjä - hankkeen työntekijät ovat tarjonneet Helsingin Klubitalojen jäsenille mahdollisuuden luontoyhteyden elvyttämiseen maatilatoiminnan, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan, kalastuksen ja luonnonmateriaaleihin liittyvien kädentaitojen muodossa. Koska luontoavusteiset menetelmät parantavat fyysisen hyvinvoinnin lisäksi ihmisen psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, on niiden vaikutus yhteiskunnan hyvinvoinnista vähemmän osallisena oleville erityisen tärkeä. Luontoavusteisten menetelmien pitäminen mukana Helsingin Klubitalojen jäsenten elämässä on täten merkityksellistä niin yksilön kuin Klubitaloyhteisön ja laajemmin yhteiskunnankin tasolla. Jäsenten hyvinvoinnin

lisääntyminen palvelee Klubitalokonseptin tavoitetta saattaa mielenterveyskuntoutujat takaisin yhteiskuntaan sekä sosiaalisesti että taloudellisesti.

2.1 Kuntoutus mielenterveystyössä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan mielenterveys on mielen sairauksien puuttumisen lisäksi mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Mielenterveys kuuluu kiinteänä osana terveyteen. Se on perusta ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, elämäntaloudelle ja sopeutumiskyvylle. Hyvä mielenterveys mahdollistaa elämän kokemisen mielekkääksi, sosiaalisten suhteiden solmimisen ja ylläpidon, tunteiden ilmaisemisen taidon, työkyvyn ja epävarmuuden sietokyvyn. Mielenterveys vaihtelee fyysisen terveyden tavoin koko elämän ajan. Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset, yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. Yksilöllisiksi tekijöiksi lasketaan identiteetti, sopeutumiskyky, itseluottamus ja biologiset tekijät ja sosiaalisiksi yhteisöt, joihin ihminen kuuluu. Yhteiskunnallisia tekijöitä ovat palvelut ja yhteiskuntapolitiikka kulttuuristen tekijöiden tarkoituksena yhteiskunnallisia arvoja ja mielenterveyden kriteereitä. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 7; THL.)

Vuonna 1990 säädetty mielenterveyslaki määrittelee mielenterveystyön seuraavasti: ”Mielenterveystyöllä tarkoitetaan psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisen kasvun edistämistä sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä” (Mielenterveyslaki 1990). Mielenterveyden edistämisen perustana ovat mielenterveyden näkeminen voimavarana, osallisuus ja voimaantuminen, terveyttä hoitava lähestymistapa ja mielenterveyden edistäminen prosessina ja investoimisena tulevaisuuteen.

Iso-Britannian terveystieteiden tutkimuskeskus (1997) määrittelee mielenterveyden edistämisen toiminnaksi, joka vahvistaa mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ja toisaalta vähentää mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä (Savolainen 2007, 25-26). Stengård, Savolainen, Sipiläinen ja Nordling (2009, 8) kertovat mielenterveystyön kentän rakentuvan mielenterveyden edistämisestä, häiriöiden ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutuksesta. Ehkäisevä mielenterveystyö on yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistamista sekä toisaalta yksilön ja yhteisön mielenterveyttä vaarantavien tekijöiden vähentämistä tai poistamista (Stengård ym. 2009, 7). Suojaavat tekijät kannattelevat ja suojaavat elämänvaikeuksissa, auttavat kohtaamaan ja ratkomaan vaikeuksia ja vahvistavat mielenterveyttä, elämäntaloutta ja toimintakykyä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä fyysinen terveys, ongelmanratkaisutaidot ja vuorovaikutustaidot. Ystävät, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet lukeutuvat ulkoisiin suojaaviin tekijöihin. Riskitekijät vähentävät turvallisuudentunnetta ja vaarantavat toimintojen ja jopa elämän

jatkuvuutta. Riskeiksi määritellään ihmisen omat ajatusmallit ja teot. Niitä ovat myös ympäristön vaikutukset, jotka vähentävät tai estävät ihmisen terveesti ja tasapainoisesti elämisen mahdollisuuksia. Sisäisinä riskeinä nähdään muun muassa huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys ja itsetunnon haavoittuvuus ulkoisten tekijöiden ollessa esimerkiksi ero, menetykset, hyväksikäyttö ja päihteet. (Savolainen 2007, 20.)

Ehkäisevää mielenterveystyötä voidaan Stengårdin ym. mukaan tehdä kolmessa eri tasossa. Universaali mielenterveystyö kattaa koko väestön. Asiakkaiksi voidaan lisäksi valita keskimääräistä suuremmissa riskissä olevat ryhmät tai yksilöt. Mielenterveystyötä voidaan tehdä myös kohdennetusti. Tällöin mukaan valikoituvat korkean riskin yksilöt, joilla on oireita mutta jotka eivät täytä diagnostisia kriteereitä. (Stengård ym. 2009, 8.) Ehkäisevää mielenterveystyötä tehdään sekä promootiona että preventiona. Stengårdin ym. mukaan promootio on mielenterveyden suojelemista, vaalimista ja parantamista prevention ollessa mielenterveysongelmien ja -häiriöiden ehkäisemistä erityisesti riskiryhmiin vaikuttamalla (Stengård ym. 2009, 7). Mielenterveys on muuttuva olotila aivan kuten fyysinen terveys. Mielenterveyden voimavarat kasvavat suotuisissa oloissa kun taas epäsuotuisissa oloissa voimavarat voivat kuluu uusiutumista nopeammin. (Stengård ym. 2007, 7; THL 2014.)

Kuntoutumista on Koskisuun ja Yrttiahon (2004, 10) mukaan kaikki ne keinot, mitä asiakas käyttää oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Kuntoutumisen keskeisiä teemoja ovat voimavarakeskeisyys, kuntoutuja aktiivisena toimijana, kuntoutuminen prosessina ja muutoksena. (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 10-30.) Toisin kuin toipumisessa, joka on passiivista palautumista, kuntoutumisen aikana ihminen muuttuu oman elämänsä subjektiksi. Tässä muutosprosessissa on nopeampia ja hitaampia vaiheita ja askeleita eteen ja taaksepäin. (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 10, 12.) Ajatukset, tunteet, asenteet ja toimintatavat muuttuvat ajan myötä omaa hyvinvointia paremmin tukeviksi (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 10, 24). Suhde toisiin ihmisiin, maailmaan ja omiin arvoihin muuttuu ja kuntoutuja rupeaa löytämään omaa tahtoaan ja vastuutaan. Negaation kautta määriteltynä kuntoutuminen ei tarkoita sairauden oireiden täydellistä poissaoloa. Kuntoutumisen edetessä sairaus määrittelee ihmisen identiteettiä yhä vähemmän. (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 10, 30.) Kuntoutumista tapahtuu sairauden lisäksi myös monista tapahtumista ennen sairastumista sekä sairastumisen seurauksista. Nämä kolme ajallisesti toisiaan seuraavaa tapahtumaa voivat herättää surua. (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 16.)

Surutyön aikana eli kuntoutuessa käsitellään monia raskaita tunteita kuten häpeää, huononmuutta, vihaa, ahdistusta, syyllisyyttä ja turhautumista. Kuntoutumisen aiheiden käsittelyyn on olemassa monia eri tapoja, perinteisinä esimerkkeinä toimivat päiväkirja ja kuvataide (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 16.) Myös luonto ja eläimet sopivat näiden aiheiden käsittelyyn. Elpyminen mahdollistuu muun muassa symbolisen etäisyyden päästä puhumisen

myötä. Tunteita voidaan sijoittaa itse valittuun luontokohteeseen, jolloin ei tarvitse puhua itsestä. Näin on helpompaa puhua suuristakin asioista. Personalisointi auttaa omien tarpeiden tunnistamisessa. Tällöin tunnustellaan, millainen ympäristö kutsuu sillä nimenomaisella hetkellä. Inhimillistämässä valitaan ympäristöstä kohde, jonka jokin ominaisuus tuntuu juuri silloin itselle sopivalta. (Salonen 2005, 73.) Koskisuus ja Yrttiaho kuvaavat kuntoutumista toivon heräämiseksi epätoivon jälkeen (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 18).

Kuntoutumisen käsitteeseen liittyy kiinteästi termi kuntoutus (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 10). Kuntoutusta voi määritellä monen eri näkökulman kuten kuntoutumiselle asetettujen tavoitteiden, kuntoutusprosessin, käytettyjen keinojen ja toimenpiteiden, kohderyhmän sekä kuntouttava tahon kautta. Ashornin, Autti-Rämön, Lehdon ja Rajavaaran mukaan kaikki edellä mainitut näkökulmat huomioonottava määritelmä olisi suppeudessaan epärealistinen. (Ashorn ym. 2013, 8.) Mikkola, Blomgren ja Hiilamo kertovat kuntoutuksena pidettävän lähes kaikkea ihmisen toimintakyvyn ja osallistumisen kohottamiseen tähtääviä toimia (Mikkola, Blomgren & Hiilamo 2012, 90). Koskisuus ja Yrttiaho (2004, 10) määrittelevät kuntoutuksen työntekijöiden toiminnaksi, joka tapahtuu asiakkaan kuntoutumisen edistämiseksi (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 10). Sosiaali- ja terveysministeriön kuntoutusselonteossa (2002) kuntoutus määritellään suunnitelmalliseksi ja monialaiseksi, yleensä pitkäjänteiseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on kuntoutujan elämänhallinnan paraneminen (Mikkola ym. 2012, 90). Yhdistäviä tekijöitä kuntoutuksen määrittelyssä ovat työ- ja toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen ja hyvinvoinnin parantamiseksi tähtäävät toimet (Ashorn ym. 2013, 8; Mikkola ym. 2012, 90). Järvikoski ja Härkäpää (2011) kertovat kuntoutuksen jaettavan lääkinälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen (Mikkola ym. 2012, 90).

2.2 Luonto ja ihmisen hyvinvointi

Luonnon ja eläinten tuomista hyödyistä löytyy näyttöä useista tutkimuksista. Vaikutuksista juuri mielenterveyskuntoutujilla ei ole tehty tutkimuksia kovin paljoa mutta koska hyvinvointivaikutukset pätevät ihmiskuntaan yleisesti sisältyvät siihen myös mielenterveyskuntoutujat. Vaikutukset näkyvät psyykkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella tasolla. Luonto rauhoittaa ja lievittää stressiä. (Green Care Finland ry 2014.) Positiiviset fyysiset muutokset autonomisessa hermostossa saakka ilmenevät jo pelkistä mielikuvista ja luontokuvien katselusta, ulos luontoon saakka meneminen ei ole pakollista. Tämä siksi, että aivot eivät tunnista eroa kuvitellun ja tämänhetkisen aistihavainnon välillä. (Salonen 2005, 63, 83, 95-96.)

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen CareVa -tutkimushankkeen työpajoissa löydettiin neljä aluetta, joilla luontoavusteiset menetelmät vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin.

Fysiologiset vaikutukset ilmenevät kehon parantuneena toimintakykynä ja kestävyyttenä. Luonto- ja eläinavusteisilla menetelmillä on rauhoittavia ja stressiä lieventäviä vaikutuksia. Niistä saa lisäksi tukea keskittymiskyvyn palautumiseen sekä läsnäolon ja myönteisten mielialojen vahvistumiseen. (Soini 2014, 52.)

Useissa tutkimuksissa todettuja luonnonympäristön ja sisätiloissa havaittujen luontoelementtien psyykkisiä hyötyjä ovat muun muassa positiivisten tunteiden, kuten rentoutumisen ja keskittymiskyvyn lisääntyminen ja negatiivisten, kuten pelon ja jännittyneisyyden ja aggressioiden väheneminen. (Salonen 2005, 83-84; Yli-Viikari ym. 2009, 22.) Salonen (2005, 103) kertoo sulkeutuneelle ihmiselle olevan monesti helpompi olla muiden seurassa luonnossa, jossa henkilökohtainen psyykkinen ja fyysinen tila suhteessa muihin ihmisiin on suurempi kuin rakennetuissa sisätiloissa. (Salonen 2005, 103). Yhteys luontoon elvyttää, minkä Salonen mainitsee olevan hyväksi muun muassa monista mielenterveyden ongelmista kärsiville, jotka kokevat pirstaleisuutta, kaoottisuutta, hajoamisen tunnetta ja kontrollin menetystä (Salonen 2005, 58). Kaupunkikuviin taas on tutkimuksissa yhdistetty surullisuus, jännittyneisyys ja vähenevä huomiokyky (Salonen 2005, 83).

Mitchell (2013) kertoo Iso-Britanniassa tehdyissä tutkimuksissa havaitun, että ulkona liikkuvilla ihmisillä on puolet vähemmän lieviä mielenterveyden ongelmia kuin sisäliikuntaa harrastavilla. Kovacsin (2004) mukaan skitsofreniaa sairastavien sitoutuminen ryhmätyöskentelyyn ja sosiaaliset taidot paranivat eläinavusteisen terapian aloittamisen jälkeen. Mitchell ja Popham (2008) kertovat, että viheralueiden saavutettavuus edistää terveyttä ja pidentää elinikää. Tämä pätee erityisesti pienituloisiin. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä, 7.)

Eläimen koskettaminen lohduttaa ja tukee ihmistä. Eläimet koetaan myös luotettavina, koska ne hyväksyvät ihmisen juuri sellaisena kuin tämä on. Eläimillä ei ole piilo-odotuksia ihmisten suhteen ja näin ollen kommunikointi niiden kanssa on jännitteistä vapaata. Nämä ovat eläinkontaktien rauhoittavia elementtejä. (Green Care Finland ry; Yli-Viikari ym. 2009, 21.) Ihmisen silittäessä koiraan näkyy vaikutus biokemiallisella tasolla saakka. Endorfiini-, oksitosiini-, prolaktiini- ja dopamiinitasot nousevat sekä ihmisellä että eläimellä. Ihmisen psyykkistä tilaa parantaa myös se, että voi hoivata ja ottaa vastuuta eläimestä. Sama vaikutus on jopa viherkasvin hoitamisella. (Yli-Viikari ym. 2009, 21-22.) Eläinten positiivisista vaikutuksista masennukseen, ahdistukseen ja traumaoireisiin on olemassa useita tutkimuksia vuosilta 1995-2010 (Soini 2014, 57).

Fyysisinä hyötyinä on todettu sykkeen, verenpaineen ja fyysisen jännityksen laskevan luontoympäristössä kaupunkiympäristöä enemmän ja nopeammin. Sairauksista paraneminen nopeutuu ja kipulääkkeiden tarve vähenee jo siitä, että ikkunasta on luontonäkymä ulos.

(Green Care Finland ry; Mesimäki 2011, 15; Salonen 2005, 83-84.) Mesimäki viittaa Rappeen (2003) kertoessaan erityisesti kukkivien kasvien lieventävän tehokkaasti kiputiloja. Myös immuunijärjestelmä paranee luontoyhteyden tiivistyessä (Soini 2014, 51). Veren vasta-ainepitoisuudet pysyvät koholla keskimäärin viikon ajan luontoympäristössä oleskelun jälkeen. Luonnon valon on osoitettu tasapainottavan stressin säätelyyn osallistuvia hormoneja. (Soini 2014, 53-54.)

Ekopsykologia on yksi keskeinen luonto- ja eläinavusteisten menetelmien taustalla vaikuttava teoria. Ekopsykologia on tieteenala, jonka mukaan ihmisen psyykinen huonovointisuus on tulosta ihmisen irtaantumisesta luontoyhteydestään (Salonen 2005, 22). Yksinkertaistettuna luontoyhteys tarkoittaa tunnetta nälästä, janosta ja levontarpeesta eli sitä, että ihminen kuuntelee omia biologisia tarpeitaan (Salonen 2005, 47). Sen sijaan, että ihminen tunnistaisi tarpeensa suoraan itseään kuuntelemalla, tunnistaa hän nykykehityksen johdosta tarpeensa kulttuuristen välineiden eli esimerkiksi mainosten ja toisten ihmisten kautta (Salonen 2005, 34). Tätä Salonen kutsuu esineiden ja välineiden luonnoksi. Luontoyhteyden heikentymisen seurauksena ihminen toimii itseään vastaan. Tämä ilmenee muun muassa riippuvuuksina, stressinä, uupumisena, psyykkisenä huonovointisuutena ja turvattomuuden lisääntymisenä. (Salonen 2005, 14, 33, 47.) Ekopsykologisten menetelmien yhtenä tehtävänä on ihmisen psyykkisen luontoyhteyden palauttaminen. Ihminen paranee kokemuksen kautta. Tämä on tiedostamaton prosessi toisin kuin tapahtumien analysoinnin kautta parantuminen. (Salonen 2005, 22, 55.) Ekopsykologia tieteenalana tuottaa tietoa luontoympäristön psyykkisistä vaikutuksista ihmiseen (Salonen 2005, 5).

Ekopsykologiassa on pääsääntöisesti kaksi toisiaan tukevaa ajattelu- ja toimintalinjaa. Yksi on alkuperäiskansojen ja perinteen välittämään luontoviisauteen pohjautuva linja ja toinen pohjautuu ympäristöpsykologiseen tutkimukseen. Ekopsykologialle ehdotettuja muita termejä ovat psykoekologia, ekoterapia, globaaliterapia, vihreä terapia ja luontopohjainen psykoterapia. (Salonen 2005, 26, 31.) Nykyään ekopsykologian tärkeimmät osa-alueet ovat luontosuhde, paikallisuus ja ekopsykologiset menetelmät (Salonen 2005, 30).

2.3 Green Care eli luonto- ja eläinavusteinen toiminta

European Cooperation in Science and Technology - yhteistyöverkoston määritelmän mukaan Green Care koostuu monimuotoisista interventioista, ”joita yhdistää luonnon ja ympäristön käyttö ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi” ja jossa luontoympäristö ei ole pelkkä tausta vaan osa aktiivista hyvinvoinnin edistämisen prosessia (COST 2014; Soini 2014, 16). Suomessa Green Care - toiminnan määrittely on painottunut maaseudun ja erityisesti maatalan kuntouttavaan käyttöön (Korhonen, Liski-Markkanen & Roos 2011, 5) muun muassa maamme

yhteiskunnallisen kehityksen johdosta. Maatilan tuotteiden tuotanto keskittyy yhä suurempiin laitoksiin pienten tilojen jäädessä tyhjiksi. Green Care tuo uusia mahdollisuuksia maaseudun elpymiseen muun muassa tyhjilleen jääneiden tilojen käyttöönoton kautta. Käsitteen määritelmä ei ole vielä Suomessa vakiintunut vaan siitä käydään keskustelua (Soini 2014, 7).

Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat luonto, toiminta ja yhteisö, jotka painottuvat erilaisilla hoivan, kuntoutuksen ja hyvinvoinnin toiminnan alueilla eri tavoin (Soini 2014, 3; Luonto hyvinvoinnin lähteenä, 2-3). Luonto on Green Care -toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline. Myös eläimet luetaan luontoelementiksi. Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöön ja mahdollistaa oppimisen ja kokemusten syventämisen yhteisön mahdollistaessa osallisuuden toteutumisen. Mielekäs tekeminen aktivoi ja lisää hyvää oloa. Osallisuutta voi kokea ihmisryhmän lisäksi eläinten ja luonnon kanssa. (MTT 2014a.) Luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa (Soini 2014, 3; Luonto hyvinvoinnin lähteenä, 2-3). Palvelumuoto ja asiakasryhmä määrittelevät Green Care -toiminnan tavoitteet. Ammatillisuus ilmenee muun muassa luontohoivan palveluiden koulutusvaatimuksissa. Vastuullisuus tuo Green Care -toiminnan pääperiaatteisiin eettisen näkökulman. Vastuullisuus ilmenee myös Green Care -toimintaa koskevana lainsäädäntönä. (MTT 2014b).

Green Care on eriytynyt Suomessa termeiksi luontohoiva ja luontovoima (Green Care Finland ry; Luonto hyvinvoinnin lähteenä; MTT 2014a). Toimialajako voidaan tehdä ”asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja järjestäjän sekä niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella” (MTT 2014a). Luontohoivaan kuuluvien kuntoutuksen ja hoivan palveluiden järjestämisvastuu on julkisella sektorilla ja toiminta on tarkoin säänneltyä esimerkiksi toimitilojen ja asiakkaiden suhteen. Toimintaa ohjaa sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö. (Green Care Finland ry; Luonto hyvinvoinnin lähteenä; MTT 2014a.) Palveluiden ostaja ja käyttäjä ovat usein eri tahoja (MTT 2014a; Soini 2014, 26-27). Luontohoivaa tarjoavien tulee hallita ammatillinen kompetenssi, esimerkiksi olla kouluttautunut terapeutiksi tai sosiaali- tai terveysalan ammattilaiseksi tai järjestää toiminta kiinteässä yhteistyössä koulutettujen toimijoiden kanssa (MTT 2014a). Toiminta painottuu hoivaan ja kuntoutukseen. Asiakkaat ovat palveluihin ohjattuja, usein syrjäytymisvaarassa olevia, joilla ei ehkä omin avuin ole resursseja hakeutua luontohoivan palveluiden piiriin. Esimerkkejä toiminnasta ovat ratsastusterapia, luontopainotteiset asumisyksiköt, työtoiminta, päivätoiminta, sosiaalinen työllistäminen sekä hoivamaatalous. (Green Care Finland ry; Luonto hyvinvoinnin lähteenä; MTT 2014a.)

Luontovoiman alla järjestetään tavoitteellisia luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita, kasvatus-, harrastus- ja opetustoimintaa ja muuta luontoon liittyvää vapaa-ajan toimintaa. Luontovoiman palveluita järjestävät yksityisen ja kolmannen sektorin toimijat ja toiminta on suunnattu pääosin yksityisille kuluttajille. Palveluita ei ole säädelty kasvatustoimintaa lukuun

ottamatta yhtä tarkasti kuin luontohoivaan kuuluvaa toimintaa. (MTT 2014a; Soini 2014, 26-27.) Toiminta voi olla esimerkiksi luonnon voimaannuttavaa käyttöä, tyhy-toimintaa ja hyvinvointimatkailua sekä luontoon liittyviä ohjelmapalveluita ja luontomatkailua. Sekä luontovoiman että luontohoivan alueilla järjestetään ennaltaehkäisevää toimintaa (Luonto hyvinvoinnin lähteenä.)

Soini on jakanut Green Care -toiminnan vihreäksi hoivaksi, vihreäksi voimaksi sekä vihreäksi virkistykseksi pohtiessaan Green Care -toiminnan tulevaisuuden mahdollisuuksia Suomessa. Tämän jaon mukaan vihreään hoivaan kuuluu sosiaali- ja terveysalan hoivapalvelut ja vihreään voimaan ympäristökasvatuksen, koulutuksen ja kuntoutuksen ennaltaehkäisevä toiminta. Vihreä virkistys sisältää matkailuun ja virkistykseen liittyvät hyvinvointipalvelut. (Korhonen ym. 2011, 5-6.) Jako eroaa hieman Green Care - toiminnan tämänhetkisestä jaottelusta, jossa vihreä virkistys sisältyy luontovoiman palveluihin.

Hassink ym. ovat listanneet kolme Green Care - toiminnan suuntausta: maatilalla käyttö kuntouttavana työympäristönä, puutarhaterapia ja eläinavusteinen terapia (Yli-Viikari ym. 2009, 11). Green Care Finland ry taas jakaa alan menetelmät neljään: eläinavusteiset ja luontoavusteiset menetelmät sekä viherympäristön ja maatilalla kuntouttava käyttö. Eläinavusteisiin menetelmiin sisältyvät ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, kaverikoira-toiminta sekä muut eläinavusteiset menetelmät. (Green Care Finland ry.) Hattulassa Ylitalon maatilalla kasvatetaan laamoja ja alpakoita terapiakäyttöön (Korhonen ym. 2011, 24). Luontoavusteisia menetelmiä ovat ekopsykologiset menetelmät, luonnonmateriaalien käyttö, seikkailupedagogiikka sekä ympäristökasvatus (Green Care Finland ry). Näistä kahden viimeisen asiakasryhmänä ovat pääsääntöisesti lapset ja nuoret. Luonnonmateriaaleja voidaan käyttää monenlaisten töiden tekoon aina perinteisistä jouluhimmeleistä ovikrasseihin ja savesta muovailtuihin koruihin. Ekopsykologisia menetelmiä ovat kehittäneet muun muassa ekopsykologit Micheal Cohen ja Sarah A. Conn Yhdysvalloista sekä Riitta Wahlström Suomesta (Salonen 2005, 148-150, 155-157.) Viherympäristön kuntouttavaan käyttöön lukeutuvat puutarhaterapia, sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta sekä terapeutit pihat hoivamaatalous sisältäessä kuntouttavan työn (Green Care Finland ry). Kuntouttava työ maatilalla tarkoittaa perinteisiä maatalon töitä eli muun muassa kasvien viljelyä, viljelmien hoitoa, kylvämistä ja maatalon eläinten hoitoa. Helsingin Klubitalojen asiakkaille on Vihreä Veräjä - hankkeen puitteissa tarjolla kuntouttavaa työtoimintaa Majvikin luomutilalla Sipoossa, luontomateriaalien käyttöä sekä ratsastusterapiaa ja kalastusta.

2.4 Kolmas sektori ja Green Care

Kolmannen sektorin käsitteen alkuperä on jäljitetty 1960-luvun Yhdysvaltoihin ja henkilöön nimeltä Amitai Etzioni. Käsitteellä viitataan yleisesti kansalaisyhteiskunnan järjestöihin ja säätiöihin. Muita yhteiskunnan sektoreita ovat ensimmäinen, johon kuuluu valtio ja julkinen sektori, toinen sisältäen markkinat ja yrityselämän sekä neljäs eli perhe, kotitaloudet ja intiimit suhteet. Kentällä toimiviin kolmannen sektorin organisaatioihin luetaan yleisesti naapuruus-yhdistykset, urheiluseurat, virkistys-yhdistykset, yhdyskuntien paikallisyhdistykset, avustusjärjestöt, kirkot, ammatilliset järjestöt, avustussäätiöt ja erilaiset hyvinvointiorganisaatiot. Lähiterminä ja synonyyminä kolmannelle sektorille käytetään käsitettä kansalaisyhteiskunta. Konttisen mukaan sanaan kansalaisyhteiskunta on sisällytetty muodollisiksi yhdistyksiksi järjestäytyneen puolen lisäksi ruohonjuuritason spontaani ja poliittinen ulottuvuus. (Konttinen 2015.) Harju taas käyttää termiä synonyyminä kolmannelle sektorille (Harju 2015). Opinnäytetyössämme termejä käytetään synonyymeinä.

Kolmannen sektorin luonnetta keskeisesti kuvaavia käsitteitä ovat joustavuus, autonomisuus, riippumattomuus, yleishyödyllisyys, vapaaehtoisuus, yhteisöllisyys ja eettisyys. Kolmas sektori kykenee virallisten velvoitteiden, raskaiden investointien ja osakkeenomistajien tulosvaatimusten puuttumisen vuoksi sopeutumaan joustavasti yhteiskunnan muutoksiin. Kansalaisyhteiskunta on luonut ja luo edelleen monia uusia ja innovatiivisia toimintatapoja. Osa niistä siirtyy julkisen sektorin työmenetelmiksi. (Harju; Salenius 2009, 21.) Kolmannen sektorin spontaani luonne kumpuaa omaehtoisuuden ja riippumattomuuden lisäksi taloudellisen tuen muodoista, joiksi 80 -90-luvuilla tulivat vuosivastustusten korvaajina erillisavustukset ja hankerahoitus. Samalla järjestöjen rooli muuttui laman johdosta julkisten palveluiden täydentäjäksi ja edelleen tuottajaksi. (Harju; Seppo 2013, 6-7.) Kansalaisyhteiskunnan toimijat määrittelevät rahoituksesta huolimatta viime kädessä itse toimintansa tarkoituksen ja muodon eli toiminta lähtee kansalaisista itsestään. Vapaaehtoisuus, aktiivisuus ja valinnaisuus, maallikkous ja solidaarisuus sekä vertaistuki ovat keskeinen osa järjestöjen toimintaa. Saman elämäntilanteen kokeneet vertaiset jakavat tietoa ja tukevat toisiaan. Maallikoiden vapaaehtoinen aktiivisuus ja ammattityö yhdistyvät järjestötyössä. Muita kolmannen sektorin ideologisia kulmakiviä ovat yleishyödyllisyys ja eettisyys. (Harju; Salenius 2009, 21.)

Klubitalot ovat mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuja kolmannen sektorin toimijoita. Ne ovat jäsenistä ja palkatusta henkilökunnasta muodostuvia tasavertaisia yhteisöjä, joiden tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujan psyykkistä, fyysistä, sosiaalista ja taloudellista kuntoutumista ja selviytymistä ilman sairaalahoitoa. Klubitalot toimivat voimavarapainotteisesti. (Pöyhönen 2003, 9.) Klubitalo on auki vähintään viitenä päivänä viikossa, pääsääntöisesti tavanomaisten työaikojen puitteissa. Kaikki jäsenoiminta

Klubitalolla perustuu vapaaehtoisuuteen. Jäsenten ja henkilökunnan tasa-arvoisuudesta kertovat muun muassa seuraavat seikat: kaikki kokoukset ja tilat ovat avoimia kaikille Klubitalolla toimiville ja Klubitalon toiminnasta ovat vastuussa sekä jäsenet että palkattu henkilökunta. (Suomen Klubitalot ry 2014a.)

Suomen Klubitalot ry:n sivuilla listataan Klubitalojen toimintaan kuuluvaksi työpainotteinen päiväohjelma, siirtymäohjelma, tuetut työllistyminen ja koulutus, yhteydenpito yhteisöstä poissaoleviin jäseniin, vapaa-ajanohjelma ja vertaistuki. Edelleen kerrotaan Klubitalotoiminnan tarjoavan mielekästä tekemistä, ehkäisevän syrjäytymistä ja vähentävän laitostumista, laajentavan jäsenten sosiaalista verkostoa, vähentävän tutkitusti sairaalahoidon tarvetta, kehittävän opiskelu- ja työelämävalmiuksia, vähentävän stigmatisoitumista sekä tarjoavan mahdollisuuden kansainväliseen toimintaan. (Suomen Klubitalot ry 2014c.)

Klubitalon työpainotteisissa päivissä jäsenet työskentelevät itse valitsemisissaan työyksikössä (Suomen Klubitalot ry 2014a). Helsingin kaksi Klubitaloa sijaitsevat Sörnäisissä ja Kontulassa. Itä-Helsingin Klubitalolla Kontulassa toimii hallintoyksikkö, keittiö- ja vapaa-ajan yksikkö sekä suunnitteluvaiheessa oleva työ- ja opintoyksikkö (Itä-Helsingin Klubitalo 2014a). Sörnäisissä Helsingin Klubitalolla on kolme yksikköä: hallinto, ravintola ja työ- ja opintoyksikkö. Hallintoyksikössä vastataan toimisto- ja tiedotustehtävistä, Klubilehden toimittamisesta, kirjanpidosta, talouspisteen myyntityöstä sekä jäseneksi otosta. Yksikössä sijaitsee lisäksi ompeluneuvonta ja hyvän elämän tukipiste. (Helsingin Klubitalo 2014a.) Ravintolayksikön töihin kuuluvat ruuan teko, siivoaminen ja kahvilassa työskentely (Helsingin Klubitalo 2014b). Työ- ja opintoyksikössä jäseniä neuvotaan työhön ja opintoihin liittyvissä asioissa. Yksikössä toimii lisäksi siirtymäohjelma, kansainvälinen koulutuskeskus ja tuetun työllistymisen hanke. Myös tässä yksikössä on tarjolla toimisto- ja tiedotustehtäviä (Helsingin Klubitalo 2014c.) Siirtymäohjelmassa kuntoutuja tekee työehtosopimuksen mukaisella palkalla osa-aikatyötä 2-4 tuntia päivässä 2-5 päivänä viikossa yrityksessä, joka on tehnyt periaatesopimuksen Klubitalon kanssa kuntoutujan työllistämistä. 6-9 kuukauden määräaikaisen sopimuksen jälkeen työpaikka siirtyy toiselle Klubitalon kuntoutujalle. Yrityksillä on työntekijätakuu. Jos kuntoutuja on estynyt tulemaan paikalle, saapuu työn tekemään Klubitalolta kyseiseksi ajaksi toinen kuntoutuja. (Helsingin Klubitalo 2014d.) Tuetun työllistymisen hankkeeseen sisältyvät työpainotteiset päivät, henkilökohtaisen polun suunnitteleminen työelämään pääsemiseksi työkyvyttömyyseläkkeellä olevan kuntoutujan kanssa sekä työnhakuryhmä (Helsingin Klubitalo 2014e.) Vapaa-ajantoimintana Helsingin Klubitalolla on muun muassa maanantaisin pingiksen peluuta Töölön kisahallissa, tiistaisin kävelylenkkejä Töölönlahden ympäri sekä torstaisin puutarhatoimintaa Majvikin tilalla (Helsingin Klubitalo 2014f).

Fountain House -klubitaloliike alkoi Yhdysvalloista vuonna 1944. New Yorkilaisesta mielisairaalaan pois päässyt pieni ryhmä jatkoi yhteydenpitoa ja alkoi kutsua itseään nimellä WANA (We Are Not Alone). Vuonna 1955 ryhmä palkkasi nuoren sosiaalityöntekijän John Beardin. Beard kehitti Klubitalotoiminnan nykyisenlaiseksi, vastavoimaksi mielen sairauksien kokonaisvaltaisille sivuvaikutuksille. Suomen ensimmäinen Klubitalo perustettiin Tampereelle vuonna 1995. Helsingin Klubitalo on perustettu vuonna 1997. (Helsingin Klubitalo 2014g.) Opinnäytetyömme kirjoittamishetkellä Klubitaloja on Suomessa 23. Rahoitus niihin tulee pääasiassa kunnilta ja Raha-automaattiyhdistykseltä. (Suomen Klubitalot ry 2014c.)

Vertaistuki kuuluu olennaisena osana Klubitalon toimintaan. Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitalojen vertaiset toimivat yhdessä myös heille järjestetyssä luonto- ja eläinavusteisessa toiminnassa. Asumispalvelusäätiö ASPA:n Vertaistoiminta kannattaa -opas kertoo, että vertaistoiminta voi olla ryhmätoimintaa, yhteisöllisyyttä, kahdenkeskisiä tapaamisia tai vapaamuotoista yhteistoimintaa. Vertaistuki voi löytyä myös Internetin keskustelupalstojen, lehtiartikkeleiden, romaanien fiktiivisten hahmojen tai elämäkertojen muodossa. Vertaistoiminnassa samankaltaisessa tilanteessa ja samanlaisia asioita kokeneet tukevat ja auttavat toisiaan sekä jakavat kokemuksiaan. (Vertaistoiminta kannattaa 2010, 13-15.) Vertaistoiminta kannattaa - opas viittaa Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen määritelmään vertaistuesta. Määritelmän mukaan tärkeintä on, että: ”ryhmäläiset löytävät mielekkään tavan toimia yhdessä ja että jokainen tuntee itsensä ryhmän jäsenenä tärkeäksi” (Vertaistoiminta kannattaa 2010, 15). Salenius määrittelee pro gradu -tutkielmassaan vertaistuen puheen tasolla tapahtuvan jakamisen lisäksi yhdessä tekemiseksi (Salenius 2009, 6). Klubitalojen jäsenillä on mahdollisuus luonto ja eläinavusteisen toiminnan lomassa jakaa keskenään kokemuksiaan ja näin tukea ja auttaa toisiaan. Tämä voi hälventää mahdollisia stigmatisoitumisesta aiheutuvia häpeän ja syyllisyyden kokemuksia ja lisätä toivoa sekä keskinäistä ymmärrystä (Mielenterveyden keskusliitto 2015; Salenius 2009, 38).

Sininauhaliitto on kristillisen päihdejärjestöjen keskusliitto. Sen perustehtävänä on palvella kristillisiä seurakuntia ja jäsenyhteisöjään ehkäisevässä päihdetyössä, päihdehaittojen ja syrjäytymisen vähentämisessä, riippuvuuksista toipumisessa ja elämän eheytyemisessä. Sininauhakonserniin kuuluu Sininauha Oy ja Sininauha-asunnot. Sininauha Oy on Sininauhaliiton perustama yhtiö, joka tarjoaa palveluita erityisesti päihde - ja mielenterveysasiakkaille. Pääasiallinen toiminta on avokuntoutuksen tarjoaminen helsinkiläisille päihdeitä käyttäville henkilöille. (Sininauhaliitto 2014a.) Sininauhaliitto on perustettu Suomeen 1936. Liikkeen alku sijoittuu 1800-luvun Yhdysvaltoihin. (Sininauhaliitto 2014b.)

Sininauhaliitto etsii uusia ehkäisevän päihdetyön muotoja tutkimus - ja kehittämishankkeiden kautta ja tuottaa uusia päihdeongelmaisten hoito- ja kohtaamismalleja. Vihreä Veräjä- malli

on niistä yksi. Muita hankkeita ovat: Kotiovi omalla nimellä -hanke, Sininauhaliiton aluetyö, Tiltti, Vaaka-hanke ja VOIKUKKIA- verkostohanke. (Sininauhaliitto 2014c.)

Sininauhaliiton Vihreä veräjä - hanke toteutettiin vuosina 2011-2014 ja sitä rahoitti Raha-automaattiyhdistys (Sininauhaliitto 2015a). Hankkeen tavoitteena oli kohderyhmien hyvinvoinnin vahvistaminen ja terveyserojen kaventaminen. Green Care - toimintamuotoja kehitettiin erilaisille kohderyhmille. Lisäksi koulutettiin työntekijöitä ja vapaaehtoisia luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan. (Sininauhaliitto 2015b.) 2013-2014 Vihreä Veräjä - hanke oli mukana THL:n hankkeessa Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa. Tällöin painotuksena oli työtaitojen opettelu. Hankkeen asiakaskohderyhmänä ”olivat heikossa työmarkkina-asemassa olevat henkilöt ja osatyökykyiset, joilla on fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita työllistyä” (THL 2015.)

Vihreä veräjä-hankkeen yhteistyökumppaneita olivat muun muassa Mallusjoen lepokoti, Helsingin Klubitalot, Ikääntyneiden päihdetyö - hanke (IPT Sininauhaliitto), Valkonauhaliiton Liisankoti, Diakonissalaitoksen Perheen yhdistetyn hoidon yksikkö PYY, PePPI-vapaaehtoiset voimavarana sijaisperheiden tukemisessa - hanke, A-killat, Helsingin Vieraskoti, Jade-projekti, Kodittomien tuki ry:n Lokitien tukiasunnot, Vastuunkantajien Tarpoilan hoitokoti, Helsingin Mielenterveysyhdistys Helmi ja Eläkeliiton TunneMieli-projekti (Sininauhaliitto 2015c).

Vihreä Veräjä - hankkeen toimintamuotoja olivat puutarhanhoito, maatala- ja eläinaktiviteetit, virkistyskalastus, sekä luontomateriaaleihin liittyvät kädentaidot (Sininauhaliitto 2015b). Puutarhan hoidon alueeseen kuului esimerkiksi kukkien, vihannesten ja juuresten istuttamista ja kasvattamista, kasvimaiden perustamista, kasvihuoneiden pystyttämistä, ämpäriperunan kasvattamista, marjastamista ja erilaisiin puutarhakohteisiin tehtyjä retkiä (Sininauhaliitto 2015d). Maatala- ja eläinaktiviteetteihin kuului muun muassa erilaisiin eläinvierailukohteisiin ja maataloihin tutustuminen ja eläinaiheisten kädentaitojen harjoittaminen (Sininauhaliitto 2015e). Virkistyskalastustoiminnassa rakennettiin kalastusvälineitä, opeteltiin kalan käsittelyä, harjoiteltiin ruuan valmistusta ja kalastettiin eri menetelmin rannalla ja veneessä (Sininauhaliitto 2015f). Kädentaidoissa mahdollisimman suuri osa käytetystä materiaalista oli luonnosta saatavia (Sininauhaliitto 2015f).

Helsingin Klubitalot ovat olleet mukana Vihreä Veräjä - hankkeessa vuosina 2012 - 2014. Kävijät ovat osallistuneet jokaiseen yllä mainituista neljästä luonto- ja eläinavusteisesta alueesta. Maatala- ja eläinaktiviteetit ovat heidän osaltaan toteutuneet Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen hankkeen yhteydessä Majvikin biodynaamisella maatilalla Sipoossa. Majvikin tilalla on kyyttöjä lannantuottoon sekä muita eläimiä kuten kanoja, kukkoja ja kissoja. Siellä tuotetaan vihanneksia ja juureksia sekä jonkin verran viljaa. Tilalta löytyy

kahden aarin palsta ja siellä on mahdollisuus tehdä maatalan töitä, kuten heinätöitä, puusavottaa, lehmien paimennusta, sienestystä ja marjastusta. Puutarha-avusteiseen toimintaan liittyen on kasvatettu laatikkoviljelmiä. Virkistyskalastusta on harjoitettu rannalta ja veneestä. Toimintaan ovat kuuluneet myös luontopainotteiset kädentaidot. (Sadonkorjuujuhla 2014.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää, mitä asioita Klubitalon kävijät tuovat esille luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta puolistrukturoitujen kysymyslomakkeiden avulla. Opinnäytetyön kehittämisideat ovat asiakaslähtöisiä. Asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan tässä kontekstissa sitä, että toimintaa pyritään kehittämään asiakkaiden antamien vastausten perusteella. Opinnäytetyössä Klubitalon kävijän ääni on haluttu kuuluviin luonto- ja eläinavusteisen toiminnan kehittämisessä, sillä asiakas on paras asiantuntija omassa kuntoutuksessaan.

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus, joka ohjaa tutkimusstrategisia valintoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 137). Kvalitatiivisessa ja kartoittavassa tutkimuksessa yleisimmin käytetyt kysymykset ovat: Mitä tapahtuu? Mitkä ovat keskeiset teemat, mallit ja luokat? Miten tyypittelyt ovat suhteessa toisiinsa? Kuvailevassa tutkimuksessa tutkimuskysymyksiä voi olla: mitkä ovat tässä ilmiössä esiin tulevat näkyvimmit käyttäytymismuodot, tapahtumat, uskomukset ja prosessit? (Hirsjärvi 2010, 138 - 139.) Opinnäytetyö on kvalitatiivinen ja siinä haetaan vastausta kysymyksiin mitä, mitkä ja minkälaisia.

Tarkoituksena on tuottaa tietoa Green Care - toiminnasta ja tätä selvitetään seuraavien tutkimuskysymyksiensä kautta: 1) Mitkä ovat Green Care - toimintaan osallistumattomien käsitykset ja toiveet luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta? 2) Mitkä ovat Green Care - toimintaan osallistuneiden käsitykset, toiveet ja kokemukset luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta?

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä asioita klubitalon asiakkaat kertovat käsityksistään, toiveistaan ja kokemuksistaan Green Care - toiminnassa ja minkälaisia kehittämisehdotuksia aineistoton perusteella voidaan tehdä. Opinnäytetyö on Sininauhaliiton toimeksianto. Tutkimustiedon perusteella on tehty muutama vaihtoehtoinen ehdotus siitä, miten Klubitalolla voidaan jatkaa luontoavusteisten menetelmien hyödyntämistä Vihreä Veräjä - hankkeen yhteistyön loputtua.

3.2 Kehittämistutkimuksen ja kehittämistyön elementit opinnäytetyössämme

Kananen viittaa Barabiniin ja Squireen (2004) kertoessaan, että kehittämistutkimus lähtee aina muutostarpeesta, jonka tuloksena syntyy tuotos. Muutoksen tavoitteena on saavuttaa jotain parempaa. (Kananen 2012, 19.) Sininauhaliitto on määritellyt kehittämistarpeen luonto- ja eläinavusteisen toiminnan tulevaisuudesta Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitaloilla. Opinnäytetyössämme kehittäminen on ideoiden esittämistä, ei niiden toteuttamista (Kuva 1). Opinnäytetyömme tutkimustuloksia ja tekemiämme kehitysehdotuksia käytetään myöhemmin kehittämistyössä. Opinnäytetyössämme on kehittämistutkimuksen elementtejä, se ei suoranaisesti ole kehittämistutkimusta.

Edelsonin (2002) mukaan tutkimus ja kehittäminen ovat yhdistettynä kehittämistutkimusta, joka koostuu joukosta eri tutkimusmenetelmiä. Menetelmät valitaan tilanteen ja kehittämiskohteen mukaan. Kyseessä on tutkimusstrategia, jossa yhdistyvät kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Kehittämistutkimus ei siis ole erillinen tutkimusmenetelmä. (Kananen 2012, 19.) Opinnäytetyössämme kehittäminen kumpuaa aineistosta. Teemme aineiston pohjalta tulkintoja ja johtopäätöksiä siitä, mitä tulisi kehittää.

Kaiken toiminnan lähtökohdaksi on määritellä, miksi jotakin pitää kehittää juuri nyt. Perustelu nojaa nykytilanteen ongelmaan (negatiivinen määrittely) ja tulevaisuuden ihannekuvaan tai visioon. Tärkeää on huomioida dynaaminen kehittäminen ongelmien ja visioiden varassa, ristiriitojen työntäessä ja visioiden vetäessä kehittäjiä tai kehittämistä kohti muutosta. (Toikko, Rantanen 2009, 57-58.) Olemme määritelleet opinnäytetyössämme kokemuksien perusteella kehittämisen ongelmat: osallistumisen estävät tekijät. Tulevaisuuden ihannekuva pohjautuu aineistosta kumpuaviin toiveisiin ja käyttäjäkokemuksiin.

3.2.1 Kehittämistyön vaiheet

Seuraavassa esitellään lyhyesti kehittämistyön kaikki neljä vaihetta, *perustelu*, *organisointi*, *toteutus* ja *arviointi*. Kehittämisprosessiamme kuvaa Kuva 1, jonka piirtämisen runkona on käytetty Toikon ja Rantasen (2009) teoriaa kehittämistyön vaiheista. Opinnäytetyömme sijoittuu kehittämisympäristöön *perustelu* ja sivuaa *organisoinnin* kehittämisympäristöä.

Toikon ja Rantasen (2009, 57 - 58) mukaan kehittämistoiminnan toteutuksen kannalta on tärkeää *perustella* kehittämisen tavoite mahdollisimman konkreettisesti. Kehittäminen on syytä rajata yhteen tai kahteen tavoitteeseen. Kehittämistoiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi työn mielekkyyden lisääminen työntekijöille tai paremman palvelun aikaansaaminen asiakkaille. (Toikko & Rantanen 2009, 57 - 58.) Opinnäytetyömme tavoitteena on kerätä kävijäkokemuksia - ja toiveita luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta ja selvittää

niiden avulla, miten asiakkaiden mahdollisuuksia osallistua toimintaan matalalla kynnyksellä voitaisiin toteuttaa.

Opinnäytetyömme sivuaa *organisoinnin* kehittämisvaihetta. Organisointi perustuu tavoitteenasettelun hyväksyntään ja virallistamiseen. Organisoinnilla tarkoitetaan käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua. Kehittämistoiminnassa organisointi on lähtökohta. Olennaista organisoinnissa on tavoitteen ja kohteen konkreettinen määritelmä eli toimintasuunnitelma. (Toikko & Rantanen 2009, 58 - 59.) Opinnäytetyössämme esittelemme kehittämisideoita, joiden avulla voidaan tehdä toimintasuunnitelma. Toteutusosa kuuluu seuraavalle yhteistyötaholle.

Toteutusosa koostuu ideoinnista, priorisoinnista, kokeilusta ja mallintamisesta. Tärkeintä tässä osassa on määritellä se, miten tavoite voidaan saavuttaa. Asioiden priorisointi on myös keskeistä. Toteutus pyritään rajaamaan ja kohdentamaan mahdollisimman tarkasti. Kehittämistoiminta on konkreettista tekemistä ja palautteen keräämistä kokeiluista ja seuraavan toteutuksen muuttamista ja kehittämistä. Konkreettisen tekemisen ohella on tärkeää analysoiva ja pohtiva taso, jolla seurataan ja monitoroidaan konkreettista tekemistä. (Toikko & Rantanen 2009, 60 - 61.)

Arvioinnin tarkoituksena on puntaroida kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta. Prosessiarviointi tekee näkyväksi onnistumiset ja epäonnistumiset, erilaiset oppimisprosessit ja näkökulmat. Arvioinnin tehtävänä on myös tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta ja analysoida, onko kehittämisellä saavutettu tavoitteet. Arvioinnissa voidaan ottaa mukaan myös toimijoiden ja osallistujien näkökulma ja se, millaisia odotuksia kehittämiseen on kohdistunut. Yhteisen ymmärryksen luominen on edellytys muutokselle. Osallistavan arvioinnin lähtökohtana on arvostava näkökulma ja vahvuuksien etsiminen arvioitavasta kohteesta ongelmien sijaan. (Toikko & Rantanen 2009, 60-62.)

3.2.2 Opinnäytetyömme rooli Green Care -toiminnan kehittämisprosessissa

Oman kehittämistoimintatutkimuksemme lähtökohtana on kyselyin ja haastatteluin selvittää Helsingin Klubitalojen kävijöiden osallistumiskokemuksia Green Care - toiminnasta, sen haasteista ja vahvuuksista osallistujan näkökulmasta ja toimintaan kohdistuvia toiveita. Näin opinnäytetyössämme tutustutaan ilmiöön, kartoitetaan siihen vaikuttavia tekijöitä ja luodaan pohja kehittämisehdotuksille, jotka tähtäävät muutokseen ja parannuksiin Helsingin Klubitaloilla järjestettävässä Green Care - toiminnassa. Opinnäytetyömme tavoitteena ja lähtökohtana on selvittää, mitä asioita Klubitalon kävijät kertovat kokemastaan Green Care - toiminnasta ja millaisia toiveita toimintaan osallistumattomat tuovat esille. Kyselylomakkeiden avulla pyritään saamaan vastauksia toimintaan osallistuneiden ja

osallistumattomien osallistumisen mahdollistavista ja estävistä tekijöistä. Aineiston analyysin avulla tehdään yhteenveto aineistosta nousseista kehittämistarpeista. Kehittämisehdotuksia tehdään Green Care - toiminnalle myös siitä, miten toimintaa voisi Vihreä Veräjä - hankkeen jälkeen jatkaa. Opinnäytetyömme sijoittuu siis ainoastaan kehittämisprosessin organisointivaiheeseen; tiedonkeruuseen ja kehittämisehdotusten tekemiseen.

Opinnäytetyömme ei etene konkreettiseen kehittämissuunnitelman käytännön toteutukseen ja mallintamiseen, vaan työn tarkoituksena on ainoastaan kehittämissuunnitelman teko ja ideoiden antaminen. Näitä asiasta kiinnostuvat tahot voivat lähteä toteuttamaan ja edelleen kehittämään. Opinnäytetyömme jää siis teorian tasolle ja siinä keskitytään ainoastaan analysoimaan tutkimustulokset ja tekemään niiden pohjalta kehittämissuunnitelmaa. Tässä opinnäytetyössä ei myöskään edetä arviointivaiheeseen asti, koska sen puitteissa ei toteuteta tai kokeilla käytännössä kehittämissuunnitelman toimivuutta. Pystymme arvioimaan ja ottamaan kantaa siltä osin kun olemme tuottaneet tietoa kehitettävästä asiasta. Jatkossa toinen opiskelijaryhmä, työntekijät sekä yhteistyötoimijat ja toimintaan osallistuvat, jotka toteuttavat kehittämissuunnitelmaamme, voivat arvioida onko tavoitteet ja tarkoitus saavutettu vai ei.

Kuvassa 1. näkyy roolimme kehittämisprosessissa. Opinnäytetyö on tilaustyö Sininauhaliitolta, joka on perustellut tarpeen kehittää. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Klubitalon kävijöiden käsityksiä, kokemuksia ja toiveita luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta. Sininauhaliitto yhdessä uusien hankkeiden kanssa ja uusien yhteistyötahojen kanssa hyödyntävät opinnäytetyön tutkimustuloksia, sekä niiden pohjalta tehtyä kehittämisideoita.

Kuvio 1. Green Care - toiminnan kehittäminen Helsingin Klubitaloilla. Kuva pohjautuu luvun 3.2 teoriaan.



3.3 Tiedonkeruu

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen tutkimus. Valitsimme kvalitatiivisen tutkimuksen, sillä Hirsjärven ym. (2003, 152 - 155) mukaan laadullisen tutkimuksen avulla voidaan hankkia tietoa kokonaisvaltaisesti. Siinä ihmistä käytetään tiedon keruun välineenä ja näin mahdollistetaan erilaisten näkökulmien esille saaminen (Hirsjärvi ym. 2003, 152 - 155). Työn tarkoituksena oli kerätä laadullista, ei määrällistä tietoa. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoituja kyselylomakkeita, joita jaettiin luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan osallistuneille ja osallistumattomille Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitalojen kävijöille. Kanasen (2009, 62) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa on kyselylomakkeen kysymykset, mutta avoimet vastausmahdollisuudet. Suljetut kysymykset ovat lähellä strukturoituja kysymyksiä ja niissä on valmiit vaihtoehdot ja tietoa saadaan vain niiden vaihtoehtojen osalta jotka on esitetty. (Kananen 2009, 62.) Lomakkeiden monivalintakysymyksissä oli ennalta annettujen vastausvaihtoehtojen lisäksi mahdollisuus rastia kohta "Muuta", ja vastata omin sanoin listan ulkopuolelta.

Luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan osallistuneille ja osallistumattomille tehtiin erilaiset kyselylomakkeet pitäen mielessä, millaista tietoa eri ryhmien edustajat voisivat tutkimukseen

antaa. Lomakkeiden kysymyksenasettelua ohjasivat Vihreä Veräjä -hankkeen työntekijöiden ja eräiden Klubitalon jäsenten sekä työntekijöiden huomiot ja ajatukset aiemmin järjestetyn luonto- ja eläinavusteisen toiminnan käytännön kysymyksistä. Tämän lisäksi vaikuttivat omat päätelmämme ja oletuksemme, joita teimme toimintaan osallistumisen esteistä ja mahdollistavista tekijöistä luonto- ja eläinavusteista toimintaa koskevan kokouksen tietojen pohjalta. Lokakuussa 2013 Helsingin Klubitalolla pidetyssä kokouksessa ilmeni ajatuksia siitä, että Green Care toimintaa voisi kehittää selvittämällä osallistumisen esteitä ja osallistumista mahdollistavia tekijöitä (Vihreä Veräjä -kokous 2013).

Toimintaan osallistuneilta pyrittiin avoimin kysymyksin saamaan selville kokemuksia ja palautetta toiminnasta. Heille suunnatuilla lomakkeilla oli tarkoituksena nostaa esiin kokemusasiantuntijuus. Esitietojen lisäksi kysyttiin, mitä kautta he saivat tietää luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta ja mikä sai osallistumaan toimintaan. Lisäksi kysyttiin muun muassa, mitä odotuksia heillä oli toiminnasta, mitkä niistä toteutuivat ja mitkä eivät.

Toimintaan osallistumattomilta pyrittiin pääosin monivalintakysymyksen selvittämään, millainen luonto- ja eläinavusteinen toiminta heitä kiinnostaisi ja millaiset tekijät mahdollistaisivat heidän osallistumisensa. Lomakkeella pyrittiin myös selvittämään mielikuvia, joita heillä on luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta. Kyselylomake koostui lähinnä monivalintakysymyksistä, sillä suurin osa ei tiennyt toiminnasta. Lomakkeella tuotiin toimintaan osallistumattomille lisäksi tietoutta luonto- ja eläinavusteisen toiminnan mahdollisuuksista.

Lomakkeita jaettiin Helsingin Klubitalolla neljänä päivänä ja Itä-Helsingin Klubitalolla yhtenä päivänä syyskuussa 2014. Helsingin Klubitalolta luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan osallistui enemmän kävijöitä, kuin Itä-Helsingin Klubitalolta. Osallistuneiden kanssa sovittiin puhelimitse haastattelupäivät. Tämän lisäksi sekä osallistuneita että osallistumattomia lähestyttiin Klubitaloilla aktiivisesti tarjoten heille mahdollisuutta osallistua kyselyyn.

Haasteena tiedonkeruussa oli ajankäytön rajallisuus. Aikaa tiedonkeruun suorittamiseen oli muutama päivä. Mikäli tiedonkeruuta olisi voitu tehdä useampana päivänä, olisi opinnäytetyön otos ollut mahdollisesti suurempi. Pienehkön otoksen vuoksi sähköisen kyselyn lähettämistä harkittiin. Ajatuksesta käyttää sähköistä kyselyä luovuttiin tiukan aikataulullisten syiden vuoksi. Koettiin myös, että vastausprosentti ei olisi sähköisten kyselyjen avulla noussut, sillä vastausaikaa olisi ollut rajallinen määrä.

3.4 Analysointi

Osallistumattomien kyselylomakkeet olivat monivalintalomakkeita, joissa oli lisäksi mahdollisuus vastata omin sanoin kohdassa ”Muuta, mitä?”. Monivalintakysymykset

teemoiteltiin omiksi luokikseen ja kvantifioiden laskettiin vastausten määrä kunkin kolmen kysymyksen osalta. Muutamissa lomakkeissa olleet vapaat vastaukset sijoitettiin sopivien teemojen alle. Tärkeää oli saada tietää määrällisesti mitkä tekijät vaikuttivat toimintaan osallistumiseen ja osallistumattomuuteen ja toiveet toiminnan sisällölle, jotta toiminta ja kehitysehdotukset vastaisivat mahdollisimman hyvin kävijöiden kokemusta ja toiveita. Kaikkiin toiveisiin ei välttämättä voida vastata, mutta vastausten analyysin perusteella nähdään eniten ja vähiten vaikuttavat tekijät ja voidaan kohdentaa toimintaa ja sen sisältöä enemmistön tarpeita ja toiveita vastaavaksi.

Toimintaan osallistuneiden vastauslomakkeiden analysoinnissa käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä teemoittelun keinoin (kts. Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Sisällönanalyysin avulla aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman, että sen sisältämä aihetta koskeva tieto katoaa. Analyysin tarkoituksena on tietoarvon lisääntyminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 110.) Sen avulla pyritään luomaan selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta mielenterveytyössä. Aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Aineisto pyritään muotoilemaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. (kts. Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 110.) Teoriaohjaava analyysi ei pohjaudu puhtaasti teoriaan. Siinä on kuitenkin teoreettisia kytkentöjä, jotka voivat toimia apuna analyysin etenemisessä. Aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa analyysia. Analyysissä on selkeästi tunnistettavissa aikaisemman tiedon merkitys, eikä se ole teoriaa testaavaa vaan uusia ajatusuria aikaansaava. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96 - 97.) Teoriaohjaavassa analyysissa teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina, "jo tiedettynä" (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointia ohjasivat niin aiempi tieto aiheesta kuin oletukset, joita Sininauhaliiton ja Klubitalon luonto- ja eläinavusteista toimintaa koskevassa kokouksessa 23.10.2013 saatiin toimintaan osallistumisen esteiden syistä ja toimintaan mahdollisesti motivoivista tekijöistä.

Kyselylomakkeet täytti neljätoista luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan osallistunutta. Pienehkön vastaajamäärän vuoksi aineisto voitiin vähäisellä vaivalla litteroida. Aineisto kirjoitettiin ylös vastaajakohtaisesti ja lomakkeet numeroitiin, jotta vastaukset olisivat teemoittelun aikana tarvittaessa uudelleen helposti löydettävissä alkuperäisistä lomakkeista. Tämän jälkeen alkuperäisilmaukset siirrettiin teemoittelulukoihin ja järjestettiin uudelleen löydettyjen teemojen mukaan.

Teemoja koottiin pelkistetyistä ilmauksista alaluokiksi ja siitä edelleen yläluokiksi, pääluokiksi ja lopulta yhdeksi yhdistäväksi luokaksi. Teemoittelussa painotetaan laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Analyysi sisältää kolme vaihetta: redusoinnin, eli aineiston pelkistämisen, klusteroinnin eli ryhmittelyn ja abstrahoinnin eli tieteellisten käsitteiden luomisen. Redusointi tarkoittaa alkuperäisilmausten pelkistämistä informaatiotiiviiseen muotoon. Klusteroinnin avulla

aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Aineiston luokittelun johdosta aineisto tiivistyy, sillä yksittäiset asiat sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Abstrahoinnissa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan valikoidun tiedon perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 110.) Jotta sisältö saataisiin eriteltyä, pilkottiin lauseita ja virkkeitä niiden asiasisältöjen perusteella. Alkuperäisilmaukset (taulukko 3) on jaoteltu niin, että jokaisessa laatikossa on yksi erillinen asia. Alaluokat, jotka alkavat sanalla *Osallistujien* koostuvat monien vastaajien vastauksista. Alaluokat, jotka alkavat sanalla *Osallistujan*, viittaavat yhden vastaajan vastaukseen. Näin on pyritty erottamaan ne alaluokat, jotka ovat muodostuneet usean vastaajan samaan aihealueeseen liittyvästä vastauksesta.

Opinnäytetyössämme erotellaan aineistosta osallistumista mahdollistavat ja estävät tekijät. Kolmeksi pääluokaksi saatiin *Green Care -toimintaan osallistumisen mahdollistavat tekijät Klubitalon kävijöiden näkökulmasta*, *Green Care -toimintaan osallistumisen estävät tekijät Klubitalon kävijöiden näkökulmasta* ja *Toiminnasta riippumaton Green Care -toimintaan osallistumisen estävä ja mahdollistava tekijä*.

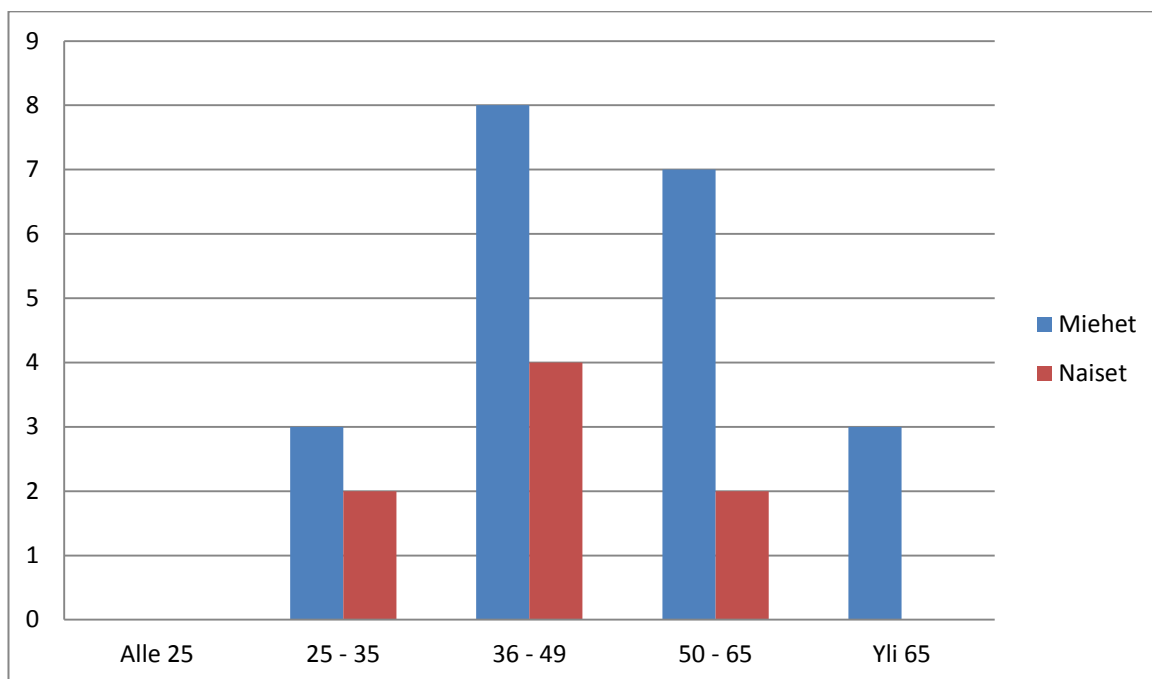
4 TULOKSET

Tässä osassa esitellään kyselyihin vastanneet lukuina ja vastausten tulokset tiivistetysti tutkimuskysymyksiin peilaten. Tutkimuskysymykset kuuluvat 1) Mitkä ovat Green Care -toimintaan osallistumattomien käsitykset ja toiveet luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta? 2) Mitkä ovat Green Care -toimintaan osallistuneiden käsitykset, toiveet ja kokemukset luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta? Kokemuksia, käsityksiä ja toiveita lähdettiin erittelemään toimintaan mahdollistavien ja estävien tekijöiden kautta.

4.1 Green Care -toimintaan osallistumattomat

Toimintaan osallistumattomia vastaajia oli 29 henkilöä: 21 miestä ja kahdeksan naista. Miehistä suurin osa oli 36 - 65-vuotiaita (15 vastaajaa). Vastaajista 25 - 35 -vuotiaita oli kolme, 36 - 49-vuotiaita kahdeksan, 50 - 65 -vuotiaita seitsemän, ja yli 65 - vuotiaita kolme. Naisissa vastanneita oli eniten 36 - 49-vuotiaissa, joita oli neljä. 25 - 35-vuotiaita oli kaksi ja 50 - 65-vuotiaita myös kaksi (Kuva 2). Kaikki vastaajat olivat Helsingin Klubitalolta. Kysely toteutettiin monivalintalomakkeena, joka liitteenä (Liite nro 1). Luokittelimme vastaukset Green Care -toimintaan osallistumisen mahdollistaviin tekijöihin sekä estäviin tekijöihin.

Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma, osallistumattomat



4.1.1 Osallistumista mahdollistavat tekijät

Ylivoimaisesti eniten toimintaan osallistumiseen motivoivissa tekijöissä näyttäisivät vaikuttavan sosiaaliset ja taloudelliset tekijät, yhteensä 40 valintaa. Näissä vastausvaihtoehdoissa oli ehdotettu syötävän ja juotavan tarjoamista toimintapäivän aikana (kolmetoista vastausta) sekä Klubitalon tarjoamia kuljetuksia (kuusi vastausta). Sosiaalisessa aspektissa oli toivottu, että toimintaan pyydetään mukaan (yhdeksän vastausta) tai ystävä tai tuttu osallistuisi myös toimintaan (kahdeksan vastausta). Ryhmässä toimiminen oli koettu tärkeäksi neljässä vastauksessa ja lisäksi yksi henkilö oli maininnut, että haluaa olla hyödyksi muille ihmisille.

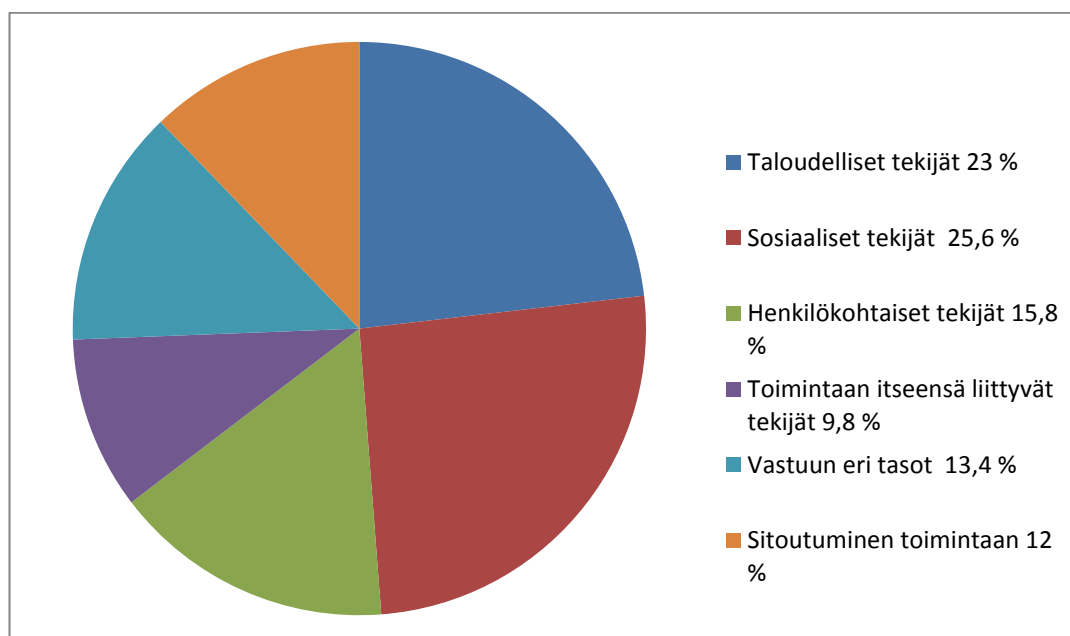
Henkilökohtaisiksi syiksi jaoteltiin vastaukset, joissa toivottiin päiväohjelman ja toiminnan sisällön tarkkaa tietämistä (seitsemän vastausta), toiminnan suunnittelemista itse (kolme vastausta). Yksi henkilö oli toivonut toimintaa itsenäisesti. Vapaissa vastauksissa oli mainittu, että pääsee käyttämään omaa osaamistaan, kuten yleistietoa ja Wimpula. Henkilökohtaiset tekijät vaikuttivat yhteensä kolmessatoista vastauksessa.

Itse toimintaan ja siihen sitoutumiseen liittyen seitsemän henkilöä oli toivonut, että toimintaa olisi vain silloin tällöin ja kolme henkilöä oli toivonut toiminnan olevan säännöllistä. Tähän liittyen toivottiin toiminnalta myös eritasoista vastuunottamista. Seitsemän vastaajaa toivoi sekä haastavaa että vastuullista tekemistä tai vaihtoehtoisesti joko haastavaa tai vastuullista

tekemistä. Neljä vastaajaa puolestaan toivoi helppoa tekemistä ja sitä, että heidän ei tarvitse kantaa vastuuta toiminnasta.

Itse toimintaan liittyvät tekijät sisälsivät omiin arvoihin ja mielenkiinnon kohteisiin liittyen vapaita kommentteja siitä, kuinka luonto on rauhoittavaa tai sitä pitää suojella ja luontoa ja eläimiä tulisi auttaa. Luonnon ja eläinten luonnollisen elinympäristön säilyttäminen nousi esiin sekä maininta erittäin arvokkaasta ja kuntoutusta tukevasta toiminnasta, jolla ilmeisimmin viitataan Green Care - toimintaan. Kommentteina olivat myös: “Pidän hirveästi luonnosta” ja “Mulla on koira”. Toiminnalta toivottiin myös suurempaa vaikuttavuutta kommentilla: “Vesien saastuttaminen rikolliseksi toiminnaksi”.

Kuvio 3. Osallistumisen mahdollistavat tekijät.



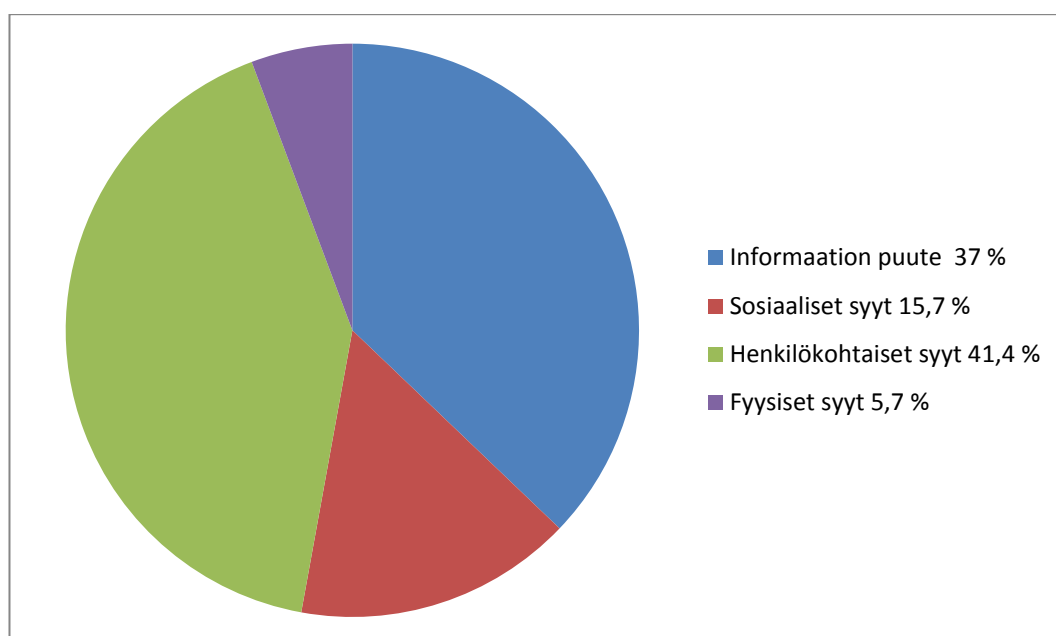
4.1.2 Osallistumista estävät tekijät

Estäviä tekijöitä kartoitettaessa suurimmaksi yksittäiseksi vastaukseksi nousi se, että toiminnasta ei ollut tiedetty (viisitoista vastausta). Kahdeksan henkilöä oli lisäksi vastannut, että eivät tiedä tarpeeksi toiminnan sisällöstä. Kolme henkilöä tiesi toiminnasta, mutta eivät olleet tienneet milloin, missä ja miten toimintaa järjestetään. Vapaana kommenttina oli mainittu, että “Viherpiipertäjät kuulostaa oudolta”. Kokonaisuudessaan toimintaan liittyvästä informaation puutteesta olivat kärsineet kaksikymmentäkuusi vastaajaa eli melkein kaikki vastanneista.

Henkilökohtaisina syinä kymmenen vastaajaa kertoi, ettei ole kiinnostunut kyseisestä toiminnasta. Seitsemällä vastaajalla ei ole ollut voimia lähteä mukaan ja neljälle vastaajalle toiminnan ajankohta on ollut huono. Viidellä vastaajalla allergia oli syynä toimintaan osallistumattomuudelle. Yksittäisinä kommentteina oli kerrottu: “En ole viherpeukalo” ja “Itselleni aika vieras juttu, en oikeastaan taida kaivata sellaista”.

Sosiaalisista syistä oli mainittu esteeksi se, että ei ollut pyydetty mukaan toimintaan (yhdeksän vastaajaa) tai että Klubitalon työntekijä tai ystävä ei ole ollut mukana (kaksi vastaajaa). Fyysisinä esteinä oli kolme vastaajan osalta todettu toiminnan kuulostavan pelottavalta tai raskaalta ja yksittäisenä esteenä oli kerrottu selkävika, joka estää jotkin tekemiset.

Kuvio 4. Osallistumisen estävät tekijät.



4.1.3 Toiveita toiminnalle

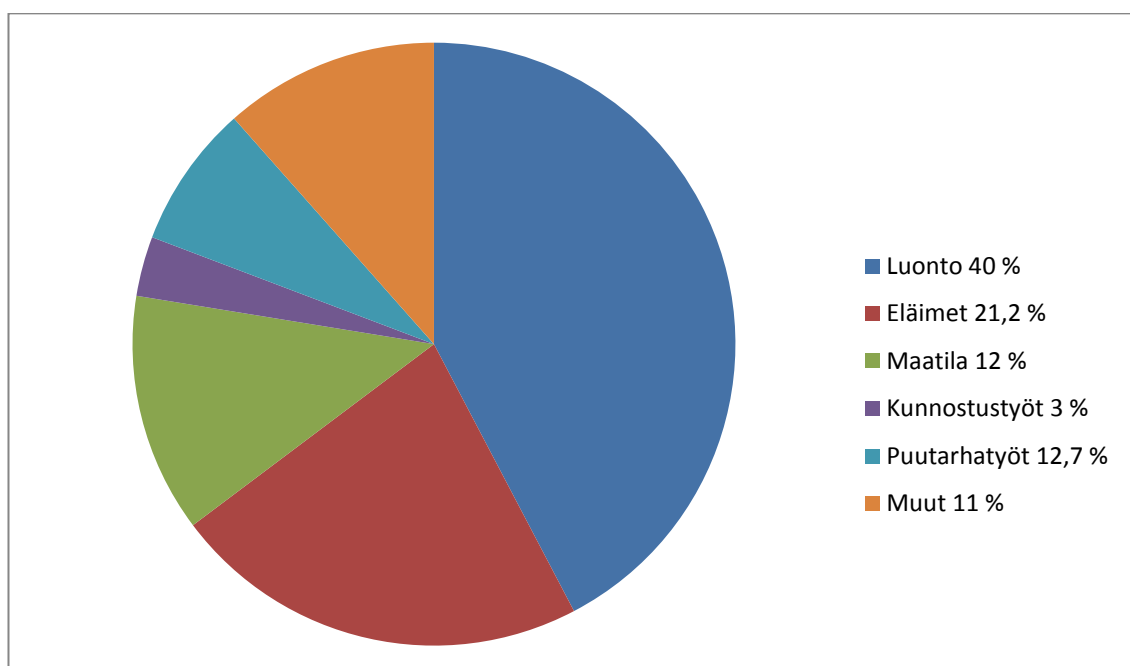
Toiveita oli eniten luonnon suhteen ja suurimmiksi niistä nousi leiri-elämä. Luonnossa halusi vaeltaa kaksikymmentä vastaajista ja leirinuotiolla istua seitsemäntoista. Telttailu kiinnosti yhdeksää vastaajaa. Marjastusta ja sienestystä toivoi kaksitoista ja kalastusta kahdeksan vastaajaa. Toiseksi eniten toiveita oli eläimiin liittyen. Eläinten katsomista toivoi seitsemäntoista, rapsuttamista ja silittämistä yksitoista vastaajaa. Eläinten hoitamisesta haaveili viisi henkilöä ja ratsastamaan olisi halunnut kaksi vastaajista.

Kolmanneksi toivelistalla kipusivat maatilan työt ja niiden sisällä ylivoimainen enemmistö halusi vain oleskella maatilalla tai puutarhassa (viisitoista vastaajaa). Maatilan töitä olisi

halunnut tehdä viisi henkilöä. Tähän läheisesti liittyivät kunnostustyöt, kuten maalaus ja nikkarointi, joita olisi mielellään tehnyt viisi henkilöä. Puutarhatöitä, kuten istuttamista ja kasvien hoitamista olisi tehnyt kuusi vastaajista.

Muuhun toimintaan sisältyi yön yli kestävä toiminta esim. retket, joita oli toivonut yksitoista vastaajaa. Luonnonmateriaaleihin liittyen esineiden valmistusta toivoi kolme henkilöä ja Green Care - keskuksen toimintaan pääkaupunkiseudulla olisi osallistunut neljä henkilöä.

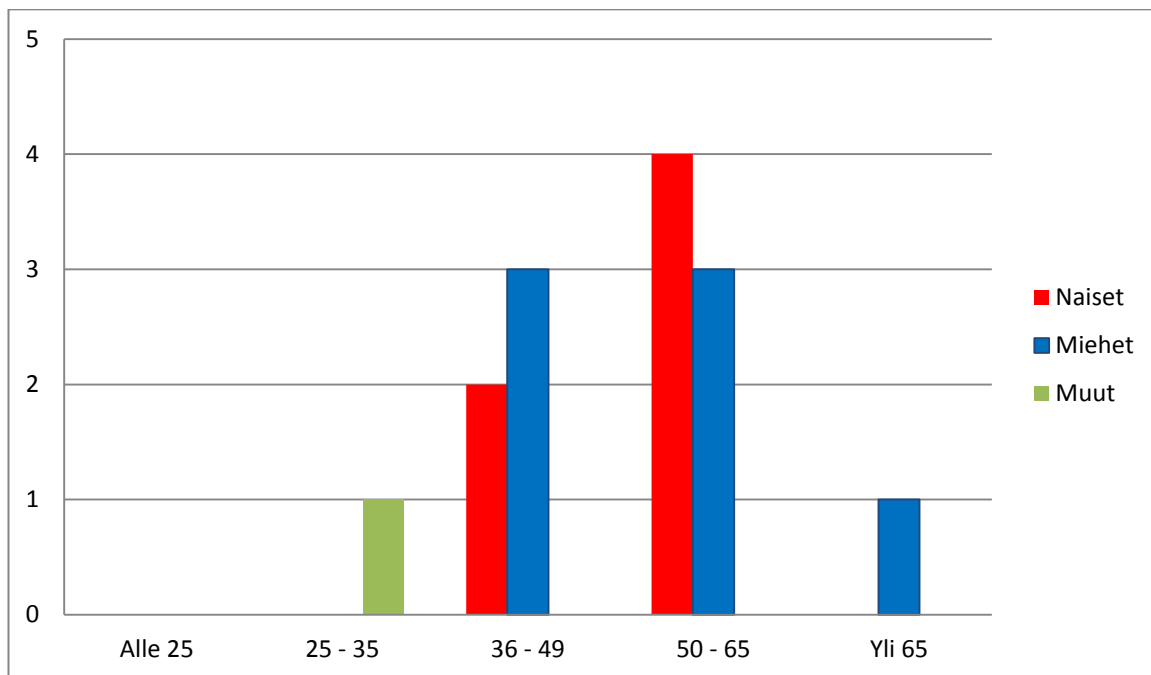
Kuvio 5. Toiveita toiminnalle.



4.2 Green Care -toimintaan osallistuneet

Neljättoista vastaajista oli toimintaan osallistuneita. Heistä puolet oli miehiä. Naisia vastanneista oli kuusi ja yksi vastaajista edusti sukupuolta ”muu”. Alle 25 - vuotiaita vastaajia ei ollut. Yksi vastaajista (sukupuoli ”muu”) sijoittui ikävuosiin 25 - 35. 36 - 49 - vuotiaista vastaajista naisia oli kaksi ja miehiä kolme. Vastaajista suurin osa oli 50 - 65 - vuotiaita. Heistä miehiä oli kolme ja naisia neljä. Ainoa yli 65- vuotias vastaaja oli miespuolinen. Vastanneista kaksitoista oli jäsenenä Helsingin Klubitalolla Sörnäisissä ja kaksi Itä-Helsingin Klubitalolla Kontulassa.

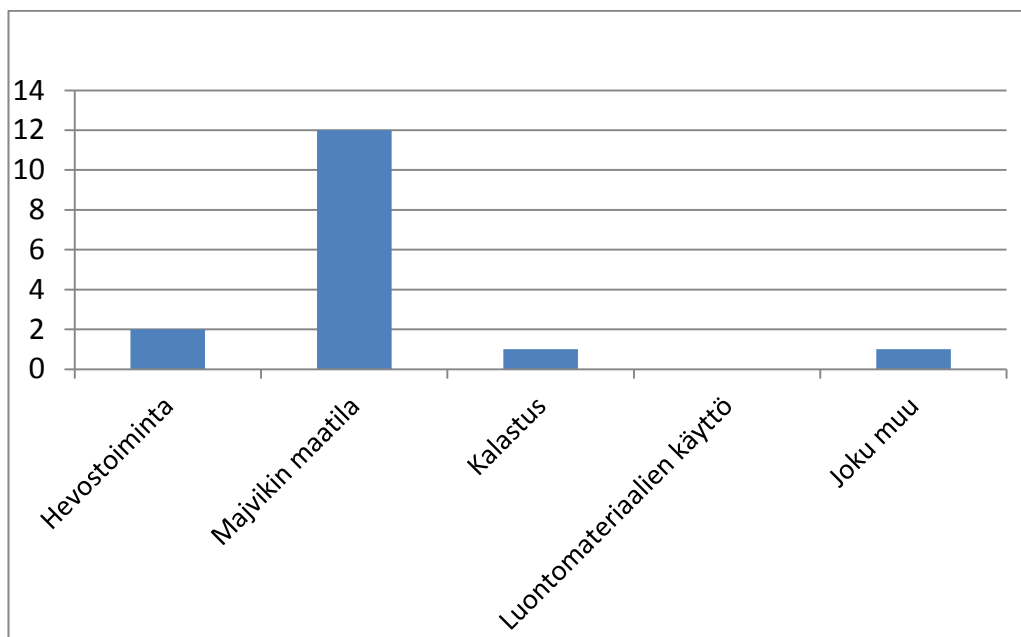
Kuvio 6. Vastaajien ikäjaukuma. Osallistuneet.



Kysely toteutettiin lomakkeella, jossa oli kaksi monivalintakysymystä, seitsemän avointa kysymystä sekä yksi kysymys kyllä tai ei -vastausvaihtoehdoilla. Lomake on liitteenä (nro 2). Vastaukset luokiteltiin samoin, kuin toimintaan osallistumattomien vastauksia analysoitaessa: ne jaettiin Green Care - toimintaan osallistumisen mahdollistaviin ja estäviin tekijöihin.

Kysyimme toimintaan osallistuneilta, mihin toiminnoista he ovat osallistuneet (kuva 6). Moni vastaajista valitsi useamman vaihtoehdon, moni jätti vastaamatta. Ylivoimaisesti eniten vastauksia sai Majvikin maatila, jonka toimintaan oli vastausten mukaan osallistunut kaksitoista vastaajaa. Luonnonmateriaalien käyttöä ei kukaan vastaajista valinnut monivalintakysymyksessä mutta vapaissa vastauksissa yksi vastaajista muistelee, miten Majvikin tilalla oli tehty käsitöitä.

Kuvio 7. Toiminnot, joihin vastaajat ovat osallistuneet.



4.2.1 Osallistumista mahdollistavat tekijät

Lähtökohtanaisten mahdollistajana toimintaan osallistumiselle näytti aineiston perusteella selkeästi olevan kiinnostus luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan. Vastauksia kuten ”Kiinnostus viljelyyn ja maaseutuun.”, ”Kiinnostus eläimiin ---”, ”Halusin tehdä ruumiillista työtä.”, ”--- ja tykkään kasvattaa kasviksia.”, ”Oli tarkoitus viettää mukava päivä maatilalla.” ja ”Halu viettää aikaa luonnossa” löytyi useita. Omassa elämässä tapahtuneet muutokset mahdollistivat erään vastaajan osallistumisen: ”...Eläkkeelle jäätyä oli myös paljon aikaa, joten pystyin osallistumaan kunnolla.”

Osallistumisen jälkeen isoksi jatko-osallistumista mahdollistavaksi tekijäksi nousivat toiminnasta saadut myönteiset kokemukset. Kokemuksia oli niin luonnon ja eläinten terapeuttisista vaikutuksista kuin tervehdyttävästä yhteisöstä. Myönteisiä sosiaalisia kokemuksia edustivat muun muassa vastaukset ”Olen myös voinut jutella muiden kuin klubitalolla käyvien kanssa mielenterveyskuntoutujien kanssa ---”, ”--- Yhdessä tekeminen ---”, ”--- Majvikissa on hyvä henki.” ja ”--- Vastaanotto ollut myönteinen. Tuntenut tervetulleeksi itsensä.--- ” Luonnon ja eläinten terapeuttisesta vaikutuksesta kerrottiin esimerkiksi seuraavaa: ”Eläimet ovat itseisarvo ja kontakti niihin ainakin omalla kohdallani terapeuttinen.”, ”Avautunut uudestaan luonnon elvyttävälle voimavaroille. Ei kulje ’laput silmillä’”, ”Antanut elämäniloa.” ja ”Olen saanut raitista ilmaa ja todellista nautintoa maalaismaisemista.”

Mahdollisuus syödä Majvikin luomutilan kasvisruokaa näkyi myönteisenä kokemuksena monen osallistujan vastauksessa: ”--- ruoka oli erinomaista.” ”Tarjolla oli herkullista kasvisruokaa talkoolaisille.” Ruokatarjoilu koettiin myös tärkeänä käytännön järjestelyinä, kuten esimerkiksi vastauksista ”---Majvikin ateriat ovat myös sosiaalisia tapahtumia.”, ”---olen kiinnostunut luomuruoasta---” ja ”---lupaus eväistä. Eväidenkin teko voi olla ylitsepääsemätön este.” käy ilmi. Tietotaidon karttuminen oli positiivinen kokemus monelle: ”Tiedon saaminen ja uusia ideoita.”, ” Saanut kokemusta kasvimaan hoidosta.” ja ”---Ihmisen eri osa-alueiden täyttyminen tapahtuu. Ihmisen ymmärrys laajenee ja syventyy toisista ja ympäristöstä.” Myös onnistumisen kokemukset nousivat aineistosta esiin esimerkiksi seuraavina vastauksina ”... ja siellä oli mukava käydä työskentelemässä varsinkin kun työstä oli myös konkreettisia tuloksia.”, ”...onnistunut viljely.” ja “...Koet saavasi itsellesi ja ne, jotka ovat antaneet, järjestäneet toimintaa, kokevat käyttäneensä ajan hyödyllisesti.”

Kolmas mahdollistava tekijä aineiston perusteella oli osallistujalähtöiset käytännön järjestelyt. Ruokatarjoilun lisäksi ilmainen kuljetus ja muutenkin pienet osallistumiskulut koettiin toimintaan houkutteleviksi tekijöiksi. Myös monipuolisesta toiminnasta ja osallistujien terveydentilan huomioimisesta annettiin positiivista palautetta: ”Sain osallistua sekä keittiö että ulkotöihin.” ja ”--- Saanut jokainen omalla jaksamisellaan osallistua. ---” Molempien asioiden järjestämiseksi on toiminnassa “--- oltava useampi ohjaaja ---”. Vastaus ”--- Ohjaaja Sininauhaliitolta oli vastassa lähdettäessä tilalle---” kertoo myös osallistujien ohjaajan läsnäololle. Kyse voi olla psyykkisestä turvallisuudesta niin matkojen kuin itse ohjatun toiminnan onnistumisesta. Tuo turvaa, kun paikalla on joku, joka varmasti tietää, mitä tapahtuu ja huolehtii osallistujista. Ennen kyselyiden tekoa järjestetyssä kokouksessa tuli ilmi, että monella kävijällä on kynnys lähteä tarjottuun toimintaan ilman tuttua ohjaajaa, vaikka mukaan lähtisi muita Klubitalon vertaisia (Vihreä Veräjä -kokous 2013). Psyykkiseksi turvallisuustekijäksi voidaan myös laskea toimintaympäristön tutuksi teko (“Ensimmäisellä Majvikin käynnillä esitelty tilaa ja sen toimintaa. ---”). Osallistumista mahdollistaviksi tekijöiksi mainittiin myös toimintaan sitovat tekijät: “Oltava porkkana lähtöön ---” ”--- jos esim. Espooseen niin lipun maksu etukäteen ilmoittautuminen yhteydessä ---”. Markkinointikanavaksi ehdotettiin internetiä: ”Mainostus sähköpostiin / facebookkiin, koska kaikki käyttävät konetta (kuuluu koulutukseen)---” Ehdotuksia osallistujalähtöisen toiminnan edelleen kehittämiseen tuli siis markkinoinnin, kuljetuksen, toimintaan sitovien tekijöiden, ohjaajien läsnäolon ja määrän ja yksilölähtöisen ja monipuolisen toiminnan alueilla.

4.2.2 Osallistumista estävät tekijät

Osallistuneiden vastausten perusteella luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan osallistumisen estivät muut kuin toimintaan liittyvät tekijät. Näitä olivat Klubitalon kävijöiden omassa elämässä tapahtuneet muutokset, kuten työelämään paluu ja se, ettei osallistumiselle koettu

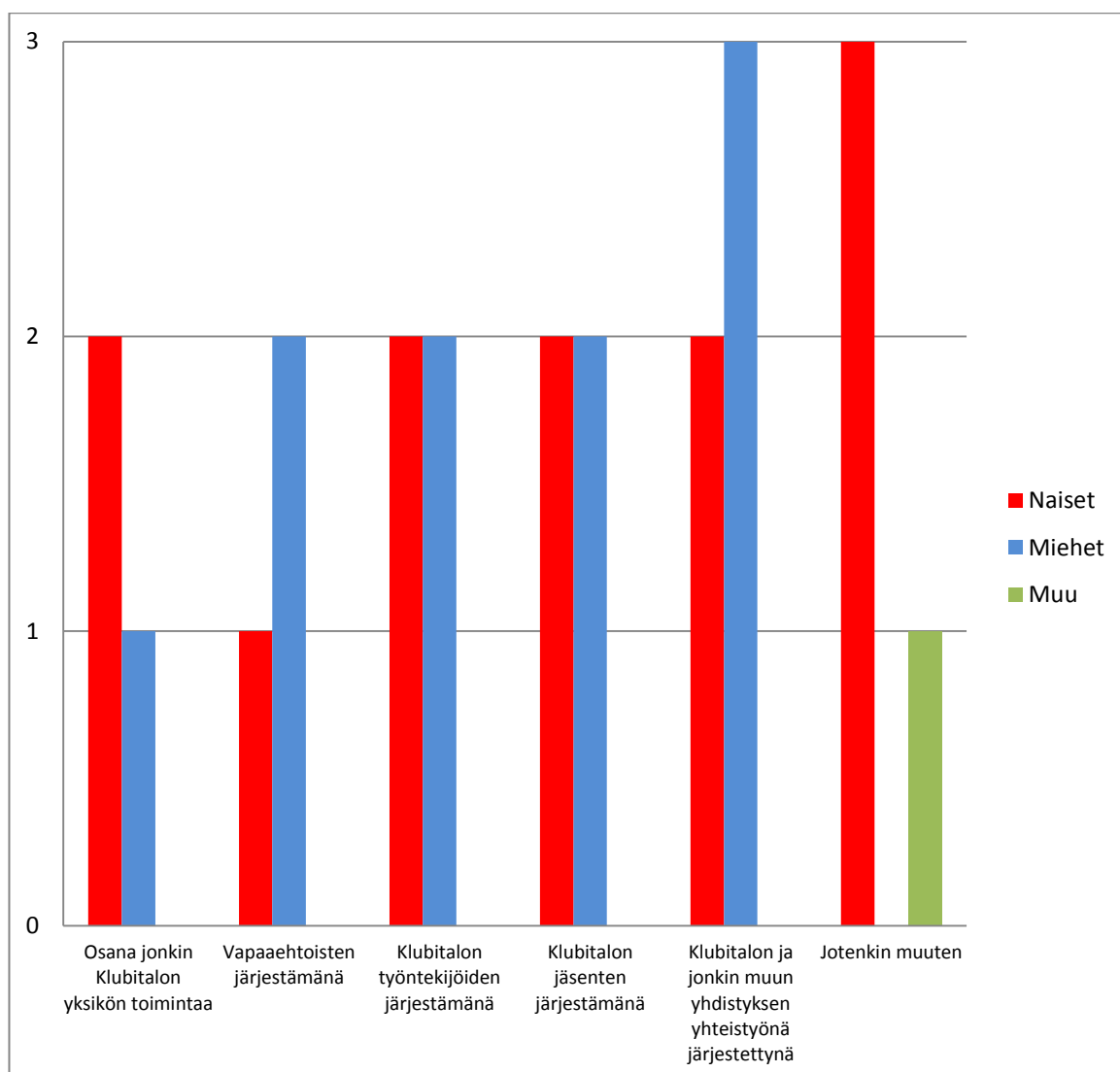
tarvetta. Vastauksissa ilmeni myös toimintaan liittyviä täyttymättömiä odotuksia ja pettymyksiä. Vaikka täyttymättömät odotukset eivät sisällä samalla tavoin ehdotonta estettä, kuten vaikkapa omassa elämässä tapahtuneet muutokset, otettiin ne analysoinnissa huomioon. Täyttymättömät odotukset saattavat estää tulevan osallistumisen, mikäli jäävät vahvasti mieleen ja näin vähentävät toivoa seuraavia käyntikertoja kohtaan. Tiedon voi huomioida toimintaa jatkossa järjestettäessä. Täyttymättömiä odotuksia oli liittyen sosiaaliseen kontaktin määrään ja toiminnan järjestämiseen. Ohjattuja veneilykertoja koettiin olevan liian vähän ja henkilökohtaisen viljelyalan olevan liian pienen. Ilmoittautumisprosessi koettiin hankalaksi: "...Oli hieman turhauttavaa joutua sopimaan jokaisesta reissusta erikseen."

4.2.3 Toiveet Green Care - toiminnan jatkosta

Puolistrukturoidussa kyselylomakkeessamme kysyimme vastaajilta luonto- ja eläinavusteisen toiminnan tulevaisuudesta. Kerroimme, että yhteistyö Klubitalon ja Vihreä Veräjä - hankkeen kesken tulee päättymään. Kysyimme vastaajilta, mikä olisi heidän mielestään paras vaihtoehto luonto- ja eläinavusteisen toiminnan järjestämiseksi tulevaisuudessa. Listasimme valmiita vastausvaihtoehtoja: "Osana jonkin Klubitalon yksikön toimintaa", "Vapaaehtoisten järjestämänä", "Klubitalon työntekijöiden järjestämänä", "Klubitalon jäsenten järjestämänä", "Klubitalon ja jonkin muun yhdistyksen yhteistyönä järjestettynä", sekä kohdan "jotenkin muuten, miten?" Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Vastauksissa ei ollut suurta vaihtelua, vaan vastaukset jakautuivat vastausvaihtoehtojen välille tasaisesti.

"Jotenkin muuten, miten", kysymyksen alle kolme vastaajaa totesi, että "mitä laajempi yhteistyöverkosto, sitä parempi", "Vuokrattaisi Vallilan puutarhapalstalta pieni palsta Klubitalon käyttöön" ja "Klubitalon ohjaajien ja jäsenten järjestämänä". Vastaukset toiminnan järjestämisen jatkoa koskien on otettu huomioon kehitysehdotuksia laadittaessa.

Kuvio 8. Osallistuneiden ajatuksia siitä, miten Green Care toimintaa voitaisiin jatkossa järjestää.



Toiveiden suhteen olimme rajanneet vaihtoehdoiksi toteutettavissa olevia aktiviteetteja. Näistä ylivoimaisesti suosituimmiksi nousi luontoon liittyvä toiminta, kuten luonnossa vaeltaminen, leirinuotiolla istuminen, marjastus ja sienestys sekä kalastus ja telttailu. Pääkaupunkiseudulla on hyviä luontoalueita, joihin on helppo päästä yleisillä kulkuvälineillä. Helsingin keskuspuisto, Espoon Nuukio ja Vantaan Petikko mahdollistavat kyselyyn vastanneiden valitsemat aktiviteetit. Myös Helsingin luonnonsuojeluyhdistys Helsy (Helsingin luonnonsuojeluyhdistys 2015) tarjoaa retkiä luontoon. Seuraavaksi eniten toivottiin eläimiin liittyvää toimintaa, mutta näissä painottui passiivinen toiminta, kuten eläinten katsominen ja silittely. Eläinten hoitamista toivoi vain viisi vastaajaa ja ratsastamista kaksi vastaajaa. Näin ollen toiminnan kehittämisessä olisi huomioitava myös mahdollisuus osallistua vain

katselemalla ja oleskelemalla luonnossa, eläinten parissa tai maatalan ympäristössä. Helsingin nuorisotoimen Fallkullan kotieläintilalla (Fallkullan kotieläintila 2015) Tapanilassa tämä olisi mahdollista. Siellä käy päivittäin paljon nuorisotoimen kohderyhmän ulkopuolisia ihmisiä katsomassa ja silittelemässä eläimiä. Vastausten perusteella näyttää myös siltä, että toimintaa voisi priorisoida suosituimmuusjärjestyksessä resurssien näin vaatiessa.

Osallistujien kiinnostuksen kohteet ja kokemukset monipuolisesta luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta koskivat enimmäkseen ulkoiluaktiviteetteja, kuten heinätöitä, puutarhatöitä, maatilatöitä ja ulkoilua. 2013 järjestetyssä Klubitalon kävijöiden, työntekijöiden ja luonto- ja eläinavusteisen toiminnan järjestäjien yhteisessä kokouksessa tuli esiin osallistumiskynnyksen nouseminen sadeilmalla. Kehittämistarpeeksi esitettiin ”kattoa pään päälle”, sisätiloissa järjestettävää toimintaa. Tarve monipuoliselle toiminnalle mainittiin myös. Toiminnot, joista suurin osa kyselyyn vastanneista osallistujista piti, koostuivat pitkälti helpoista, matalan kynnyksen toiminnoista. Retkeily ja metsässä vaeltaminen olisivat helposti toteutettavissa. Helsingin sisäisellä matkalipulla pääsee Keskuspuistoon ja retkeä voisi ohjata vapaaehtoinen, sillä ammatillisia sisältövaatimuksia ei pienimuotoisessa retkeilyssä ole. Klubitalolla voisi tehdä eväät ja keittää kahvia tai teetä termospulloon. Maitojauhe on edullista ja säilyy hyvin lämpimänäkin päivänä. Moni vastaaja koki jo ”pelkän” luonnossa olemisen ilman sen suurempia aktiviteetteja terapeutiksi.

5 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Esittelemme Sininauhaliiton toiveesta muutamia kehittämisehdotuksia Green Care -toiminnan jatkoa ajatellen. Opinnäytetyömme pääpaino on tulosten analysoinnissa, mutta Vihreä Veräjä - hankkeen päätyttyä on luontevaa pohtia kehittämissideoita tiedonkeruussa saatujen vastausten perusteella. Esittelemme aluksi vaihtoehtoiset kokoonpanot, joiden avulla luonto- ja eläinavusteista toimintaa voisi järjestää Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitalojen kävijöille. Tämän jälkeen nostamme esiin muita kehittämistoimenpiteitä, jotka nousivat kyselyiden vastauksista. Opinnäytetyömme ideat ovat vapaasti käytettävissä ja muokattavissa.

Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan organisoinnin voisi integroida Helsingin Klubitalon osastojen toimintaan. Toiminnan voisi järjestää yhteistyössä lähialueiden kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Tällä tavoin järjestöt voisivat jakaa resurssit ja pienentää toiminnan järjestämisestä ja organisoinnista aiheutuvia kustannuksia. Kolmannen sektorin toimijoita voisivat olla esimerkiksi muut mielenterveysyhdistykset ja alueen eläkeläisyhdistykset.

Toimintaa voisi järjestää pääkaupunkiseudun ammattikorkeakoulujen opiskelijahankkeina yhteistyössä Sininauhaliiton kanssa. Opiskelijoita voisi olla niin sosiaali- ja terveydenhoidon alalta, kuin liiketalouden ja markkinoinnin alalta. Asiakaskuntaan kuuluisi vähimmillään

Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitalojen kävijöitä. Toiminnan kehittyessä mukaan voisi ottaa pääkaupunkiseudun muiden mukaan ilmoittautuneiden sosiaalialan järjestöjen asiakkaita. Myös tässä vaihtoehdossa yhteistyö kolmannen sektorin toimijoiden kanssa olisi mahdollista.

Green Care toimintaa voisi kehittää ja ylläpitää tehtävään palkattu hanketyöntekijä, jonka vastuualueina olisivat koordinoititehtävät. Hanketyöntekijä voisi olla esimerkiksi joko Raha-automaattiyhdistyksen tai Veikkauksen tuella palkattu sosiaali- tai kulttuurialan työntekijä, tai TE -toimiston palkkatuella työskentelevä henkilö. Palkkatuella työskentelevä voisi joku Klubitalon jäsenistä tai Klubitalon ulkopuolelta tuleva työtön työnhakija. Hanketta voisi koordinoida myös Klubitalon jäsen siirtymätyönään. Myös jokin näiden vaihtoehtojen yhdistelmä voisi tulla kyseeseen. Koordinaattorin tehtävänkuvaan kuuluisi yhteydenpidon ja yhteistyön järjestäminen yhteistyöjärjestöjen, toiminnan järjestäjien sekä toimintaan osallistuvien asiakkaiden kesken. Koordinaattori loisi yhteistyömallin järjestöjen jatkossa tapahtuvaan itsenäiseen yhteistyöhön.

Sininauhaliitolla on suunnitelmia Green Care -toimintakeskuksen perustamisesta pääkaupunkiseudulle. Varmuutta suunnitelman toteutumisesta ei vielä kuitenkaan ole. Toteutuessaan keskus loisi hienon mahdollisuuden pääkaupunkiseudun asukkaille osallistua luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan pienin matkakuluin. Tästä vaihtoehdosta oli kiinnostunut neljä seitsemästä toimintaan osallistuneesta ja kyselyyn vastanneesta. Myös neljä luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan aiemmin osallistumatonta kiinnostui Green Care -keskuksen toiminnasta.

Liikennevalot olisi erinomainen tapa huomioida eritasoinen osallistuminen toimintaan. Tämä kehittämissuunnitelma pohjautuu tutkimuksessamme esille tulleeseen huomioon siitä, että iso osa osallistumattomista vastaajista toivoisi voivansa osallistua toimintaan vain oleskelemalla tai katselemalla. Tämän perusteella kehittämisen arvoisena ideana heräsi osallistumisen mahdollisuus eri aktiviteetti- ja intensiivisyystasoilla. Osallistumisessa voisi olla kolme eri tasoa: Punainen, keltainen ja vihreä.

Vihreän tason osallistujat ovat valmiita osallistumaan ja tekemään oman osaamisensa, aikataulujensa ja mieltymystensä puitteissa kaikkea mahdollista toiminnassa olevaa, kuten maatilantoita, viljelyä, istuttamista, kitkemistä, nikkarointia, eläinten hoitamista, toiminnan suunnittelua ja mahdollisesti voisivat olla vapaaehtoisperiaatteella vetovastuussa toiminnasta ja aktivoida ja kannustaa muita mukaan toimintaan. Heillä olisi omia vastuualueita ja -tekemisiä, koska osa vastaajista kaipasi haasteita ja vastuuta ja sitä, että pääsee itse suunnittelemaan toimintaa.

Keltaisen tason toimijat voisivat olla mukana toimijoina, ilman vetovastuuta tai osallistumista toiminnan suunnitteluun. He voisivat olla vain kävijöitä ilman enempää vastuuta ja määritellä ennen toimintaan osallistumista asioita, joihin eivät halua osallistua tai mitä eivät halua tehdä tai ne asiat joita ehdottomasti haluavat tehdä ja kokea, mutta ei enempää. Tämän tason osallistujat voisivat myös osallistua haluamansa tai sovitun määrän viikoittaisia tai kuukausittaisia käyntejä, riippuen toiminnasta. Tämä osallistumistaso mahdollistaisi osallistumisen myös vähillä voimavaroilla esimerkiksi vain kerran kuukaudessa tai kerran viikossa tai puoleksi päiväksi. Tämä tulee sopia toimintakohtaisesti toiminnan luonteen ja määrän perusteella.

Punaisen tason osallistujat olisivat toiminnassa mukana vain katselijoina, koska tätä oli toivottu suurimmassa osassa osallistumattomien vastauksia. On tärkeää huomioida luonnon ja eläinten terapeuttinen vaikutus vain oleskelemalla luonnossa ja eläinten parissa. Vastausten perusteella voimavarat saattoivat olla vähissä ja luonnon ja eläinten voimavaroja lisäävä vaikutus pitäisi saada kohdennettua juuri tällaisille ihmisille. Tällainen vähemmän aktiivinen osallistumistaso myös madaltaisi kynnystä tulla mukaan toimintaan ja toiminnan tultua tutuksi tästä ryhmästä suurella todennäköisyydellä siirtyisi ihmisiä keltaiselle ja vihreälle tasolle. Tärkeintä olisi saada ihmisiä mukaan heidän omien voimavarojensa ja mieltymystensä pohjalta. Punaisen tason osallistujille voisi mahdollisuuksien ja resurssien mukaan osoittaa tukihenkilön vihreän tason osallistujista, jotka voisivat esimerkiksi soittaa ja muistuttaa toiminnasta, kulkea toimintaan yhtä matkaa ja muutenkin olla ”sisäänajajina” tämän ryhmän osallistujille.

Mietittäväksi jää myös muutamassa vastauksessa esiin noussut maininta, että toivottiin perheen mukanaoloa tai esteenä oli se, että lasten kanssa ei voinut osallistua toimintaan. Tätäkin olisi hyvä miettiä, olisiko toimintoihin mahdollista osallistua lasten, puolison tai koko perheen voimin? Näin voitaisiin tarjota hyvää oloa luonnosta mahdollisimman monelle ja sillä voisi olla suojaava vaikutus esimerkiksi kävijöiden lapsille. Toimintaan lähtemisen kynnyks voisi olla matalampi jos toimintaan voi osallistua oman tutun puolison, lasten tai ystävän kanssa.

Suurimpia toimintaan motivoivia tekijöitä oli taloudellisiin tekijöihin liittyvät syömisen ja juomisen tarjoaminen järjestetyn toiminnan yhteydessä. Kuudessa vastauksessa Klubitalon tarjoama kuljetus katsottiin toimintaan osallistumisen mahdollistajana. Kuljetuksen järjestämiseksi pohdittiin lokakuussa 2013 järjestetyssä kokouksessa mahdollisuutta lainata pakettiautoa Vailla Vakinaista Asuntoa ry:ltä (Vihreä Veräjä - kokous 2013). Klubitaloilla ei ole kuitenkaan resursseja irrottaa ohjaajaa luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan, joten kuljettaja olisi järjestettävä muualta. Tämän voisi hoitaa vapaaehtoinen. Esimerkiksi eläkeläisyhdistyksistä voisi kysyä mahdollisia vapaaehtoisia. Monilla eläkeläisellä saattaisi

löytyä ohjaamis- ja organisointikokemusta. Tämä kokemus olisi erittäin hyödyllistä ottaa käyttöön, mikäli heiltä löytyisi kiinnostusta ja olisi vapaa-aikaa käytettävissään.

Nykyaikainen tiedonvälitys onnistuisi sosiaalisen median, kuten esimerkiksi Facebook-yhteisöpalvelun avulla. Yhteistyötahot ja asiakkaat voisivat pitää yhteyttä ja työskennellä sosiaalisessa mediassa luodussa Green Care - ryhmässä. Ryhmässä tiedostojen ja kuvien jakaminen, sekä asiakaslähtöinen toiminnasuunnittelu olisivat mahdollisia. Työskentelyyn voisi ottaa ideoita joukkoistamisesta. Yhdentoista opintokeskuksen rakentamalla Osallistu.fi - Internet-sivulla kerrotaan joukkoistamisen olevan rajaamattoman joukon osallistumista rajattuun tehtävään verkossa. Sen kerrotaan sopivan hyvin esimerkiksi suunnitteluun, kommentointiin ja keskusteluun. (Osallistu.fi 2015.) Vaikka Green Care - toiminta ei tavoittelekaan rajoittamatonta joukkoa ihmisiä, olisi mahdollisimman suurelle toimintaan osallistujien ja suunnittelijoiden joukolle kannattavaa perustaa yhteinen kommunikointikanava. Joukkoistamisen hyödyksi Osallistu.fi -sivustolla mainitaan muun muassa, että sen avulla keskusteluun saadaan uusia asiantuntijoita ja käytännön kokemuksia, se mahdollistaa uusien ideoiden, ratkaisujen ja näkökulmien tuottamisen, auttaa havaitsemaan virheitä, ongelmia tai puutteita, sitouttaa ihmisiä lopputulokseen ja vahvistaa ihmisten uskoa yhdessä tekemiseen. (Osallistu.fi 2015.)

Pettymykset toiminnassa, kuten viljelyalojen pienuus, veneessä tapahtuvan ohjatun kalastuksen vähyytys ja ilmoittautumisprosessin vaikeus, vaikuttivat osallistujien motivaatioon osallistua jatkossa toimintaan. Yhden vastaajan kokemus riittämättömistä sosiaalisista kontakteista voidaan nähdä myös estävänä tekijänä toimintaan osallistumisessa. Osa toiminnasta pystyttiin maksamaan hankerahoituksen turvin. Hankkeen päättymisen jälkeen taloudellinen aspekti nousee estäväksi tekijäksi. Myös hankkeiden rahoituksesta suurin osa kuluu ohjaajan palkkaan ja käyttövaroissa on pieni liikkumavara. Esimerkiksi veneessä kalastaminen maksoi 60 euroa tunnissa ja veneeseen mahtui kolme henkilöä kerralla. Pollesta Potkua - ratsastusterapia kustansi neljältä henkilöltä 250 euroa neljän tunnin ajalta. Tällaisia maksuja voi olla vaikea rahoittaa toiminnasta kiinnostuneiden lompakoista tai projektirahoituksella toimivien kolmannen sektorin tahojen kassasta, jollei toimintaan osallistumiselle saada erikseen taloudellista tukea vaikkapa toimeentulotuen harkinnanvaraisesta osasta tai RAY:n tai Veikkauksen rahoituksesta. Kaikkea toimintaa ei voi myöskään järjestää vapaaehtoisvoimin osaamisvaatimusten vuoksi. Nämä vaatimukset kohdistuvat muun muassa turvallisuuteen ja hygieniaan ja vaativat ammattiosaamista. Turvallisuustekijöiden vuoksi esimerkiksi hevostoiminta tulee järjestää ammattilaisten ohjauksessa ja puiden pilkkomisessa ei voi käyttää moottorisahaa. Myös veneessä tapahtuvassa kalastuksessa on huomioon otettavia turvatekijöitä.

Kyselyn vastausten, 2013 järjestetyn kokouksen ja Klubitalon kävijöiden kanssa käydyn vapaan keskustelun perusteella lisätiedotusta kaivataan järjestetyn toiminnan ajankohdasta ja konkreettisesta sisällöstä sekä struktuurista, ilmoittautumiskäytänteistä, siirtymisestä toimintapaikkaan, entistä suuremmasta painottamisesta omien voimavarojen mukaiselle osallistumiselle ja vapaalle oleskelulle. Majvikin biodynaamisella maatilalla työskentelyä varten onkin toimintaa mainostettu ja kävijöille jaettu varustelista, johon on listattu tilalla tarvittavat varusteet, kuten sopiva säänmukainen vaatetus ja lääkkeet. Toimintaa mainostettaessa on kerrottu, että osallistua voi omien voimavarojen mukaan, mutta asian painottamiseen tulisi jatkossa kiinnittää erityisesti huomiota. Valmiit toimintapaketit toisivat oleskelu- ja rentoutumisvaihtoehdon yhdeksi mahdollisuudeksi, jolloin työhön osallistumattomuus olisi selkeämmin esillä. Pakettien nimet voisivat olla esimerkiksi Fiilistelypaketti - rentoutumista ja luonnossa oleskelua kaipaaville, Harrastuspaketti - hieman työtä ja jonkin verran rentoutumista kaipaaville ja Työpaketti - fyysisiä haasteita ja taitojen opettelu kaipaaville. Paketit voisivat rakentaa markkinoinnin opiskelijat yhdessä luonto- ja eläinavusteista toimintaa järjestävien tahojen kanssa.

6 POHDINTA

Aiempiä tutkimuksia luonto - ja eläinavusteisista menetelmistä mielenterveystyössä on vain vähän saatavilla. Varsinkin Suomessa asiaa on tutkittu hyvin rajoitetusti. Löytämämme tutkimukset tukevat saamiamme tuloksia luonto- ja eläinavusteisen toiminnan positiivisista vaikutuksista. Green Care - toiminta tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia tutkia aihetta eri näkökulmista. Jatkotutkimus olisi hyödyllistä kohdistaa esimerkiksi toimintaan jo osallistuneiden kokemuksiin toiminnan positiivisista vaikutuksista. Opinnäytetyömme ei tuota laaja-alaista tai objektiivista tietoa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä mielenterveystyössä. Sen sijaan opinnäytetyö toimii katsauksena mielenterveyskuntoutujien näkökulmiin ja kokemuksiin Green Care - toiminnan merkityksestä. Opinnäytetyö toimii pohjana lisätutkimusten tekoon.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa Klubitalon kävijöiltä heidän kokemuksistaan ja toiveistaan Green Care -toiminnassa. 1500 Klubitalon kävijästä kyselyyn vastasi 43, mikä on pieni määrä, mutta riittävä opinnäytetyön näkökulmasta. Sähköistä kyselyä voisi kokeilla jatkotutkimuksissa suuremman vastausprosentin toivossa. Tällöin tulisi asiakkaille varata riittävästi aikaa sähköisen kyselyyn vastaamisessa.

Aiemmin toimintaan osallistumattomilta saimme arvokasta tietoa siitä, miksi he eivät ole osallistuneet ja mikä saisi heidät jatkossa osallistumaan. Suurimmaksi merkittäväksi tekijäksi osallistumattomuudelle ilmeni, että toiminnasta ei tiedetty. Ensimmäinen askel olisi siis lisätä tiedotusta ja tietoisuutta toiminnasta ja sen sisällöstä. Niin työntekijöitä kuin asiakkaitakin

tulisi tiedottaa. Tiedottamista parantamalla mahdollisimman moni löytäisi tiensä toiminnan pariin. Toimintaan osallistuneiden vastauksissa esiin nousivat osallistujien toiveet toiminnan sisällöstä ja toiminnasta saadut positiiviset, fyysiset kokemukset. Green Care -toiminnan sisällä voisi kehittää luontoliikuntaa, jossa yhdistyisivät luonnon ja liikunnan psyykkiset ja fyysiset hyödyt. Luontoliikunta voisi olla tulevaisuuden Green Care -toiminnan suuntaus maatilatoiminnan ja muiden jo olemassa olevien menetelmien lisäksi.

Toiminnan kannalta oleellista olisi tarjota jokaiselle osallistujalle sisältörikasta ja palkitsevaa toimintaa. Kehitysehdotuksissa esiintyvä idea osallistumisen eritasoisuudesta tulisi huomioida toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Mahdollisuus osallistua toimintaan omilla voimavaroilla ja jaksamisella tulisi sallia. Toiminnassa asiakkaan osallistumisen tasoa voidaan nostaa hänen jaksamisensa ja voimaantumisen salliessa. Kävijän ääntä kuuntelemalla osallistumiskynnys madaltuisi ja toiminta lisäisi suosiotaan.

Mikäli Green Care -toiminta saataisiin vakiinnutettua Helsingin Klubitalojen toimintaan, mahdollistaisi se toiminnan käyttöönoton myös muissa Suomen Klubitaloissa. Green Care -toiminnan vakiinnuttaminen Suomen Klubitalojen toimintaan edesauttaisi Green Care -toiminnan laajentumista myös muiden mielenterveyttä edistävien palveluiden piiriin. Pääkaupunkiseudun ammattikorkeakoulujen esihanke Klubitalon ja Sininauhaliiton kanssa loisi pohjaa uuden Green Care -toiminnan organisointiin, sillä molemmat organisaatiot toimivat kansallisella tasolla.

Opinnäytetyön kehitysehdotuksia olisi mielenkiintoista testata käytännössä. Kiinnostavaa olisi nähdä, saataisiinko niiden avulla lisää osallistujia toimintaan. Suurempi osallistuneiden määrä mahdollistaisi toiminnan tutkimisen nykyistä kattavammin. Green Care -toiminnan tiedottamisesta ja käyttömahdollisuuksista voisi tehdä oman hankkeensa. Hedelmällistä olisi myös tutkia sitä, millä keinoin kuntoutujien tietoisuutta toiminnasta onnistuttaisiin lisäämään. Toiminnan johto voisi jatkossa painottaa toiminnan näkyvyyttä ja näkyvyyden parantamista. Luonto- ja eläinavusteista toimintaa tulisi vakiinnuttaa suomalaisen mielenterveystyöhön.

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon tutkimusta tehtäessä. Tutkimuksen tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvien tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla. Tutkimuksen teossa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta voidaan tehdä eettisesti hyvää tutkimusta. (Hirsjärvi ym. 2010, 23.) Opinnäytetyötä toteutettaessa on noudatettu tieteelliselle tutkimustyölle asetettuja

vaatimuksia. Opinnäytetyössä ei tarvittu tutkimuslupaa. Jokaiselta kyselyyn vastanneelta on saatu kirjallinen suostumus vastausten käyttämiseen opinnäytetyössä.

Tutkimuksessa on selvitettävä, miten haastateltavien suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja millaisia riskejä osallistumiseen sisältyy. Tutkimushankkeessa pyritään estämään ihmisen manipulointi edellyttämällä häneltä perehtyneesti annettu suostumus. Haastateltavan tulee olla tietoinen kaikista tärkeistä näkökohdista, mitä tulee tapahtumaan ja saattaa tapahtua tutkimuksen kuluessa. Haastateltavan tulee myös olla kykenevä ymmärtämään tämä informaatio. Osallistumista koskevan suostumuksen tulee olla vapaaehtoista. Tutkimuksen lähtökohdina tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisarvoa pyritään kunnioittamaan itsemääräämisoikeuden valossa: ihmiselle annetaan mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen vai ei. (Hirsjärvi ym. 2010, 25.)

Opinnäytetyössämme haettiin vapaaehtoisia vastaajia Helsingin Klubitalojen asiakkaiden joukosta ja hyväksyttiin kielteiset vastaukset. Vastaamisesta ei saanut muuta palkintoa kuin mahdollisen hyvän mielen. Tämän vuoksi voidaan olla aika varmoja siitä, että tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselyihin vastaajille kerrottiin, ketkä kyselyitä jakavat ja miksi, miten tutkimus etenee ja mihin tutkimustietoa tullaan käyttämään. Vastaajille annettiin suostumuslomake, jonka he allekirjoittivat siihen perehtymisen jälkeen. Suostumuslomakkeessa luki tiedot tutkimuksesta. Mahdollisille vastaajille kerrottiin tutkimuksen sisältö pääpiirteittäin ennen kyselyyn vastaamista. Tutkimuksesta kerrottiin kaikille, jotka pysähtyivät kuuntelemaan. Tämän jälkeen kävijät saivat itse päättää, haluavatko he osallistuvatko kyselyyn.

Osallistuneet saivat avoimien kysymysten ansiosta vastata juuri omin sanoin ja tuottaa tärkeänä pitämäänsä tietoa. Niin osallistuneiden kuin osallistumattomien lomakkeiden jokaisessa monivalintakysymyksessä annettiin valmiiden vaihtoehtojen perään mahdollisuus ja tilaa vastata omin sanoin, mikä tuo vastaajien omaa ääntä kuuluviin ja nostaa näin tutkimustulosten luotettavuutta (kts. liitteet 1 ja 2). Tutkimuksen ja sen tulosten luotettavuus on mahdollisuuksien rajoissa pyritty varmistamaan ja sitä heikentävät seikat lueteltu yllä. Tutkimuksen voi sanoa tuottaneen luotettavana pidettävää tietoa. Osallistuneiden vastausten tulkinta ei ollut täysin ongelmaton, sillä jokainen tutkija tulkitsee vastauksia omalla tavallaan. Tulkintaan vaikutti muun muassa se, arvioiko tutkija vastaajan vastauksia kokonaisuudessaan vai yksittäisinä vastauksina, ilman henkilöintiä. Toimintaan osallistuneita vastaajia oli melko pieni määrä, joten tutkija helposti muisti vastaajan henkilönä, sillä kyselylomakkeet jaettiin kasvojen ja keskustellen. Tutkimuksen toistettavuus ei tältä osin ole mahdollista vaan jokainen analysoija tulkitsee vastaukset omasta kokemusmaailmastaan käsin.

Vastausten yleisyyden perusteella ei voi tehdä johtopäätöksiä vastausten painoarvosta, sillä yhden vastaajan vastauksissa sama teema saattaa esiintyä useamman kuin yhden kysymyksen kohdalla. Lisäksi moni vastaajista ei vastannut kaikkiin kysymyksiin, ja osa valitsi monivalintakysymyksissä useamman vaihtoehdon. Helsingin ja Itä-Helsingin Klubitaloilla on yhteensä noin 1500 kävijää. Tähän verrattuna neljäkymmentäkolme vastaajaa on pieni määrä. Määrällisessä työssä näin pieni otos vaikuttaisi merkittävästi tutkimuksen luotettavuuteen. Opinnäytetyön kohteena on vastaajien tuottaman tiedon sisältö, joten vastaajien pienehkö määrä ei vaikuta opinnäytetyön luotettavuuteen.

Klubitalojen kävijöillä voi olla mielenterveydellisistä syistä eripituisia passiivisia kausia, jolloin he eivät käy Klubitaloilla. Tästä syystä kaikki 1500 kävijää eivät käy paikalla joka viikko. Osa kävijöistä ei siis luultavasti ole ollut mukana tai kuullut luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta. Mikäli vastaajien määrää verrattaisiin aktiivisiin, hankkeen aikana Klubitalolla käyneisiin kuntoutujiin, nousisi vastausprosentti todennäköisesti jonkin verran. Moni vastaaja vastasi kysymysten vierestä, mikä vähentää tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta vähentäviä seikkoja olivat myös mahdolliset tulkintaerheet tutkimuksenteon eri vaiheissa, kuten kyselylomakkeiden kysymysten tulkinta, vastaajien käsialan mahdollinen väärinymmärtäminen ja vastausten ytimen monitulkintaisuus.

Tavoitteena oli eksplikoida kaikki tutkimuksen vaiheet mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti, jotta lukija kykenee seuraamaan opinnäytetyötämme helposti (kts. Hirsjärvi ym. 2010, 25.) Tutkimuseettisistä näkökulmista hyvässä tutkimuksessa ei plagioida toisen eikä omaa tekstiä, tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi eikä niitä sepitetä tai kaunistella. Raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista eikä toisten tutkijoiden osuutta saa vähätellä (Hirsjärvi ym. 2010, 25 - 26). Opinnäytetyössämme on pyritty kirjaamaan lähdemerkinnät oikein. Tutkimuksessamme saatuja tuloksia ei ole yleistetty tai sepitetty. Opinnäytetyössämme on pyritty tuottamaan eettisesti hyvää tutkimuksellista tietoa ilman plagiointia. Tiedonhankinta toteutettiin eettisesti. Opinnäytetyötä voidaan pienehköstä otoksesta huolimatta pitää luotettavana. Mahdolliset aineiston tulkintaerheet vähentävät opinnäytetyön luotettavuutta. Kyselylomakkeiden avoimet kysymykset vuorostaan nostavat aineiston luotettavuutta, sillä vastaajan ääni ja mielipiteet pääsevät tällöin vapaammin esille. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyötä voidaan pitää luottamuksellisen ja arvokkaan kävijälähtöisen tiedon tuottajana.

6.2 Loppusanat

Opinnäytetyössä pyrittiin löytämään aineiston kaikki ulottuvuudet ja tekemään päätelmiä siitä, mitä vastaajat vastauksillaan mahdollisesti tarkoittivat. Tutkimus on siirrettävissä, mutta vastaajien vähäisen määrän takia ei välttämättä yleistettävissä. Green Care -

toiminnassa on monta ulottuvuutta, joten on mahdotonta päätellä vastaajien kokemuksia ja mieltymyksiä toiminnan sisällön suhteen. Sen sijaan kävijöiden esille tuoma informaation puute on yleistettävissä oleva käytännön järjestelyihin liittyvä tekijä. Informaation puute on epäilemättä todellinen ongelma ja osittainen syy sille, että osallistujia toimintaan on ollut melko vähän. Green Care -toiminnan markkinointi olisi vaivaton keino saada lisää osallistujia.

Toimintaan osallistuneet vastaajat nostivat tärkeäksi tekijäksi toiminnasta saadut positiiviset vaikutukset. Vihreän voiman ja vihreän hoivan merkityksellisyyttä ei ole oivallettu vielä kovinkaan laajasti mielenterveystyössä. Mielenterveystyön kehittämisessä olisi hedelmällistä lisätä tietoa vihreän voiman ja vihreän hoivan käyttömahdollisuuksista ja sen monista hyvistä vaikutuksista ja ulottuvuuksista mielenterveyden edistämässä ja kuntoutumisessa. Informaation tulisi ulottua niin julkiselle, yksityiselle kuin kolmannellekin sektorille. Lääkehoitoon verrattuna vihreässä voimassa tai vihreässä hoivassa ei ole haitallisia sivuvaikutuksia. Myöskään taloudelliset tekijät eivät estä esimerkiksi luonnossa oleilua. Monet vihreän voiman ja vihreän hoivan ulottuvuudet ja periaatteet ovat helposti jokaisen käytettävissä ja toteutettavissa.

Yksittäisiä talouksia ja kansalaisia, eli neljättä sektoria, tulisi kannustaa itsenäiseen luontoympäristön hyödyntämiseen oman hyvinvointinsa edistämässä. Kaupunkiviljely on yksi yksittäisten kansalaisten käyttämä vihreän voiman muoto, johon myös mielenterveyskuntoutujien parissa voisi Klubitalon kävijöiden vastausten perusteella löytyä kiinnostusta. Mielenterveystyön toimijat voisivat tehdä yhteistyötä esimerkiksi Dodo - ympäristöjärjestön kanssa, joka tekee kaupunkiviljelyä tunnetuksi koko maamme laajuisesti ja toimii aktiivisesti pääkaupunkiseudun lisäksi Tampereella, Turussa ja Oulussa. Green Care -toimintaperiaatteita noudattamalla kaupunkiviljely edistäisi kaupungissa asuvien ihmisten mielenterveyttä.

Ihanteellisimmassa tilanteessa Green Care ei olisi ainoastaan kolmannen sektorin käyttämä kuntoutuskeino, vaan se saataisiin juurrutettua mukaan myös kuntien järjestämiin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Mielenterveystyössä Green Care toiminta voisi näkyä asiakkaiden ammattitaitoisena ohjaamisena luontoon ja luontotoimintojen pariin työntekijöiden toimesta. Mikäli idea Green Care -keskuksesta joskus toteutuu, voisi se järjestää mielenterveystyön ammattilaisille Green Care -koulutusta siitä, kuinka Green Care -menetelmiä voisi käyttää kuntouttavana välineenä asiakastyössä. Puutarha-, kalastus-, ja hevostoiminnot vaativat erityisosaamista ja tietotaitoa, niin toiminnan sisällöllisessä merkityksessä, kuin asiakkaiden turvallisuudenkin näkökulmasta. Tällä hetkellä Sininauhaliitolla on suuri rooli Green Care -toiminnan markkinoinnissa mielenterveyspalveluja tuottaville yksiköille. Green Care -keskus toteutuessaan toisi lisää näkyvyyttä Green Care -menetelmille. Opinnäytetyö tuotti arvokasta

tietoa asiakkaiden mielipiteistä ja kokemuksista ja siitä, miten Green Care palvelua voidaan kehittää ja asiakkaiden osallistumiskynnystä madaltaa.

Kaupungistumisen myötä ihminen helposti erkaantuu luonnosta ja sen terveyttä ylläpitävistä vaikutuksista. Green Care -toiminnan tavoitteena on tuoda ihminen lähemmäs luontoa. Luonnolla on välinearvoa terveyttä ylläpitävien vaikutusten muodossa, mutta ei myöskään tule unohtaa sen itseisarvoa. Opinnäytetyön myötä pyrittiin tuomaan Green Care -toiminnalle näkyvyyttä kuntouttavana menetelmänä niin mielenterveystyössä, kuin muillakin sosiaali- ja terveystyön osa-alueilla.

Lähteet

Ashorn, U., Autti-Rämö, I., Lehto J. & Rajavaara M. 2013. Kuntoutus muuttuu - entä kuntoutusjärjestelmä? Teemakirja 11. Helsinki: Kela, 8. Viitattu 3.3.2014.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42325/Kuntoutuskirja.pdf?sequence=1>

COST. 2014. European Cooperation in Science and Technology. Viitattu 8.5.2014.
http://www.cost.eu/about_cost

Fallkullan kotieläintila. 2015. Yleistä Fallkullan kotieläintilalta. Nuorisoasiainkeskus. Helsingin kaupunki. Viitattu 8.2.2015. <http://fallkulla.munstadi.fi/tietoa-meista/info/>

Green Care Finland ry. 2014. Mitä on Green Care? Viitattu 20.3.2014.
<http://www.gcf Finland.fi/toimialat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Harju, A. Kansalaisyhteiskunnan keskeiset ominaispiirteet. Viitattu 17.1.2015.
http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta/kansalaisyhteiskunnan_keskeiset_ominaispiirteet

Helsingin Klubitalo. 2014a. Hallintoyksikkö. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=hallinto>

Helsingin Klubitalo. 2014b. Ravintolayksikkö. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=ravintola>

Helsingin Klubitalo. 2014c. Työ- ja opintoyksikkö. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=tyo-opinto>

Helsingin Klubitalo. 2014d. Siirtymätö. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=siirtymatyo>

Helsingin Klubitalo. 2014e. Tuettu työllistyminen. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=tuettu-tyo>

Helsingin Klubitalo. 2014f. Vapaa-aika. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=vapaa-aika>

Helsingin Klubitalo. 2014g. Historia. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.helsinginklubitalo.org/index.php?page=historia>

Helsingin luonnonsuojeluyhdistys. 2015. Tapahtumakalenteri. Viitattu 8.2.2015.
<http://www.sll.fi/uusimaa/helsy/tapahtumat>

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6. - 9. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. - 16. painos. Helsinki: Tammi.

Hyötykasviyhdistys. 2015. Annalan puutarha. Viitattu 8.2.2015.
<http://hyotykasviyhdistys.fi/annala/>

Itä-Helsingin Klubitalo. 2014a. Työyksiköt. Viitattu 2.6.2014.
<http://www.itahelsinginklubitalo.org/tyoyksikot.html>

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Konttinen, E. Kolmas sektori. Viitattu 17.1.2015. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>

Korhonen A, Liski-Markkanen S, Roos I. 2011. Green Caren toimintamallit. TTS julkaisuja 410. Nurmijärvi: Työtehoseura. Viitattu 15.3.2014.
http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj410.pdf

Koskisuu J. Yrttiaho K. 2004. Keinoja omaan kuntoutumiseen. Kuntoutujan työkirja. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care. Hämeen ELY-keskus tuottanut. Viitattu 20.3.2014.
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Mielenterveyslaki. 1990. Viitattu 12.3.2014.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=mielenterveyslaki>

Mesimäki, K. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Pro gradu 12/2011. Helsingin yliopisto. valtiotieteellinen tiedekunta. Viitattu 20.3.2014.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29316/Gradu_MesimakiKaisa.pdf?sequence=2

Mikkola H, Blomgren J & Hiilamo H. 2012. (toim) Kansallista vai paikallista? Puheenvuoroja sosiaali- ja terveydenhuollosta. Helsinki: Kela. Viitattu 5.3.2014.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33955/Kansallista_vai_paikallista.pdf?sequence=2

Mielenterveyden keskusliitto. 2015. Viitattu 17.1.2015.
<http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

MTT. 2014a. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Mitä Green Care on? Viitattu 3.3.2014. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>

MTT. 2014b. Viitattu 20.3.2014.
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Osallistu.fi. 2015. Viitattu 17.1.2015. <http://www.osallistu.fi/opi-vaikuttamaan/tieto-ja-taito-auttavat-vaikutta/joukkoistamisen-voima/>

Puutarhakeskus Viherpaja. Viitattu 8.2.2015. <http://www.viherpaja.fi/yhteys.php>

Pöyhönen, E. 2003. (toim.) Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Salenius, P. 2009. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitaloyhteisössä. Pro gradu - tutkielma. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Viitattu 17.1.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22365/URN_NBN_fi_jyu-200911054382.pdf?sequence=1

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Savolainen, M. 2007. Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Diasarja. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 5.4.2014. http://www.epshp.fi/files/5512/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen_Mielenterveyden_ensiapu_2007.pdf

Sininauhaliitto ry. 2014a. Sininauhaliiton konserni. Viitattu 6.6.2014. <http://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/sininauhaliitonnsbpkonserni/>

Sininauhaliitto ry. 2014b. Sininauhaliiton historia. Viitattu 19.2.2015. <http://www.sna.fi/organisaatio/sininauhaliitto/sininauhaliiton-historia>

Sininauhaliitto ry. 2014c. Tutkimus- ja kehitystyö. Viitattu 6.6.2014. http://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/tutkimus-_ja_kehitystyo/

Sininauhaliitto. 2015a. Viitattu 20.2. 2015. <http://www.vihreaveraja-hanke.fi/>

Sininauhaliitto. 2015b. Hankkeen toimintamuodot. Viitattu 20.2.2015. <http://www.vihreaveraja-hanke.fi/hankkeen-toimintamuodot/>

Sininauhaliitto. 2015c. Hankkeessa tapahtuu. Viitattu 20.2.2015. <https://vihreaveraja--hanke-fi.directo.fi/hankkeessa-tapahtuu/>

Sininauhaliitto. 2015d. Puutarhan hoito. Viitattu 20.2.2015. <http://www.vihreaveraja-hanke.fi/hankkeen-toimintamuodot/puutarhan-hoito/>

Sininauhaliitto. 2015e. Maatila- ja eläinaktiviteetit. Viitattu 20.2.2015. <http://www.vihreaveraja-hanke.fi/hankkeen-toimintamuodot/maatila-ja-elainaktiviteetit/>

Sininauhaliitto. 2015f. Virkistyskalastus. Viitattu 20.2.2015. <http://www.vihreaveraja-hanke.fi/hankkeen-toimintamuodot/virkistyskalastus/>

Sininahaliitto. 2015g. Luonnonmateriaaleihin liittyvät kädentaidot. Viitattu 20.2.2015.
<http://www.vihreaveraja-hanke.fi/hankkeen-toimintamuodot/luontomateriaaleihin-liittyvat-k/>

Soini K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? (toim.). Kasvu21. Jokioinen: MTT. Viitattu 15.3.2014.
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Jyväskylä: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.3.2014. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1>

Suomen Klubitalot ry. 2014a. Laatusuositukset. Viitattu 2.6.2014.
http://www.suomenklubitalot.fi/?page_id=17

Suomen Klubitalot ry. 2014b. Toiminta. Viitattu 2.6.2014.
http://www.suomenklubitalot.fi/?page_id=50

Suomen Klubitalot ry. 2014c. Klubitalon perustaminen. Viitattu 2.6.2014.
http://www.suomenklubitalot.fi/?page_id=181

THL. Viitattu 12.3.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi

THL. 2015. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-suomessa. Viitattu 20.2.2015.
<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 2. painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vertaistoiminta kannattaa. 2010. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA. Viitattu 17.1.2015.
http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini K. 2009. Green Care - terveyttä ja hyvinvointia maataloilta. Maa- ja elintarviketalous141. MTT. Viitattu 3.3.2014. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>

Julkaisemattomat lähteet

Sadonkorjuujuhla. 2014. Järjestetty Helsingin Klubitalolla 2.10.2014.

Vihreä Veräjä - kokous. 2013. Järjestetty Helsingin Klubitalolla 23.10.2013.

Taulukot

Taulukko 1

MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT	ESTÄVÄT TEKIJÄT
<p>TALOUDELLISET SYYT Tarjolla on syötävää ja juotavaa (13) Klubitalo tarjoaa kuljetuksen (6)</p>	<p>INFORMAATION PUUTE/INFORMAATION SISÄLTÖ En tiedä tarpeeksi toiminnan sisällöstä (8) En ole tiennyt toiminnasta (15) Viherpiipertäjät kuulostaa oudolta Tiesin toiminnasta, mutta en tiennyt milloin/missä/miten toimintaa tullaan järjestämään (3)</p>
<p>SOSIAALISET SYYT Ystäväni tai tuttu ohjaaja osallistuu (8) Minut pyydetään mukaan (9) Voi olla hyödyksi ihmisille Saan toimia ryhmässä (4)</p>	<p>SOSIAALISET SYYT Klubitalon työntekijä tai ystävä ei ole ollut mukana (2) Minua ei ole pyydetty mukaan (9)</p>
<p>HENKILÖKOHTAISET SYYT Tiedän tarkasti päiväohjelman ja toiminnan sisällön (7) Saan toimia itsenäisesti Pääsen itse suunnittelemaan toimintaa (3) Pääsen käyttämään omaa osaamistani: Yleistietoa, Wimpula (3)</p>	<p>HENKILÖKOHTAISET SYYT En ole kiinnostunut järjestetystä toiminnasta (10) Toiminnan ajankohta on ollut minulle huono (4) Minulla ei ole ollut voimia lähteä mukaan (7) Olen allerginen (5) En ole viherpeukalo Itselleni aika vieras juttu, en oikeastaan taida kaivata sellaista. En ole kiinnostunut</p>
<p>ITSE TOIMINTAAN LIITTYVÄT TEKIJÄT Luonto on rauhoittavaa Pidän hirveästi luonnosta Luontoa pitää suojella Eläimet ovat kiinnostavia Autetaan luontoa ja eläimiä Luonnon ja eläinten luonnollisen elinympäristön säilyttäminen Vesien saastuttaminen rikolliseksi toiminnaksi Mulla on koira Erittäin arvokasta ja kuntoutusta tukevaa toimintaa</p>	<p>FYYSISET SYYT Toiminta kuulostaa pelottavalta tai raskaalta (3) Selkävika (estää jotkin tekemiset)</p>
<p>VASTUUN ERI TASOT</p> <p>Tarjolla on helppoa tekemistä ja/tai minun ei tarvitse kantaa vastuuta toiminnassa (4) Tarjolla on haastavaa ja/tai vastuullista tekemistä (7)</p>	
<p>TOIMINNAN STRUKTUURI/SITOUTUMINEN TOIMINTAAN Toiminta on säännöllistä (3) Toimintaa on vain silloin tällöin (7)</p>	

Taulukko 2

TOIVEITA TOIMINNALLE:

LUONTO Istua leirinuotiolla 17 Vaeltaa luonnossa 20 Teltailla 9 Kalastaa 8 Marjastaa ja/tai sienestää 12	LUONTO 66
ELÄIMET Ratsastaa hevosella 2 Hoitaa eläimiä 5, Rapsuttaa ja silittää eläimiä 11 Katsella eläimiä 17	ELÄIMET 35
MAATILA Tehdä maatilan töitä, esimerkiksi kylvää peltoa 5, Vain oleskella maatilalla/puutarhassa 15	MAATILA 20
KUNNOSTUSTYÖT Tehdä kevyitä kunnostustöitä, esim. maalata tai nikkaroida 5,	KUNNOSTUSTYÖT 5
PUUTARHATYÖT Tehdä puutarhatöitä, esim. istuttaa ja/tai hoitaa kasveja 6 (Vain oleskella puutarhassa/maatilalla 15)	PUUTARHATYÖT 21
Valmistaa luontomateriaaleista esineitä 3	3
Osallistua yli yön kestävään toimintaan (esim. retket) 11	11
Osallistua Green Care-keskuksen toimintaan pääkaupunkiseudulla 4	4

Vastanneita 29 kpl joista 21 miehiä ja 8 naisia. Miehistä suurin osa oli 36-65 -vuotiaita (25-35 v. 3 kpl, 36-49 v. 8 kpl, 50-65 v. 7 kpl ja yli 65 v. 3 kpl). Suurin osa miehistä oli Helsingin Klubitalon kävijöitä (17 kpl) ja vain 4 vastaajista Itä-Helsingin Klubitalolta. Naisten ikäjakaumassa oli eniten 36-49-vuotiaita, 4 kpl ja 25-35-vuotiaita 2 kpl ja 50-65-vuotiaita 2 kpl ja kaikki vastaajat olivat Helsingin Klubitalolta.

Taulukko 3

ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET
"Halusin tehdä ruumiillista työtä."	Osallistujan kiinnostus tehdä fyysistä työtä
"... myös fyysinen työ (kitkeminen, kasvien istuttaminen, kasvien korjaaminen) on ollut mielenkiintoista."	Osallistujan kiinnostus tehdä fyysistä työtä
"Fyysinen työ ja myös muut ed. mainitut tavoitteet."	Osallistujan kiinnostus tehdä fyysistä työtä
".. ja fyysisestä työstä ulkona."	Osallistujan kiinnostus tehdä fyysistä työtä
"Sain tehdä heinätöitä..."	Osallistujan innostus heinätöihin
"Tuntui mukavalta ajatukselta lähteä heinätöihin, joita olen harrastanut viimeksi lapsuudessani."	Osallistujan innostus heinätöihin
"Maatilanhoito."	Osallistujan kiinnostus maatilan töihin
"Olin kiinnostunut kasvien viljelemisestä..."	Osallistujan kiinnostus maatilan töihin
"Kiinnostus viljelyyn ja maaseutuun. "	Osallistujan kiinnostus maatilan töihin
" Työskentely maatilalla..."	Osallistujan kiinnostus maatilan töihin
"...ja voi osallistua maatilan toimiin..."	Osallistujan kiinnostus maatilan töihin
"Luomu..."	Osallistujan kiinnostuneisuus luomuun
"Kasvimaan hoito..."	Osallistujan innostus puutarhatöihin
"Vuokrattaisi Vallilan puutarhapalstalta pieni palsta	Osallistujan innostus puutarhatöihin

Klubitalon käyttöön.”	
”..ja tykkään kasvattaa kasviksia.”	Osallistujan innostus puutarhatöihin
”Kasvimaan kuokkiminen.”	Osallistujan innostus puutarhatöihin
”Paljon ulkona olemista...”	Osallistujan kiinnostus ulkoiluun
”...ja ulkoiluun.” (Kiinnostus.)	Osallistujan kiinnostus ulkoiluun
”Ulkoilmassa tapahtuva työ...”	Osallistujan kiinnostus ulkoiluun
”Olen myös voinut jutella muiden kuin klubitalolla käyvien kanssa mielenterveyskuntoutujien kanssa...”	Osallistujan kokemus vuorovaikutuksesta vertaisryhmässä
”...muiden mielenterveyskuntoutujien näkeminen...”	Osallistujan kokemus vuorovaikutuksesta vertaisryhmässä
”...Majvikin ateriat ovat myös sosiaalisia tapahtumia.”	Osallistujan kokemus aterioinnista ryhmässä
”...Lisäksi minulla on kalakaveri, jonka kanssa olemme olleet yhdessä kalassa.”	Osallistujan kokemus luonto- ja eläinavusteisen toiminnan jakamisesta kaverin kanssa
”...Yhdessä tekeminen...” (Majvik)	Osallistujan kokema yhteisöllisyys
”Tilalla oli hollantilaisia, jotka olivat jo muutamana edellisenä kesänä ollut Majvikin maatilan töissä ruokaa vastaan. Eli sain tutustua myös maatilan työntekijöihin.”	Osallistujan myönteinen kokemus uusien ihmisten kohtaamisesta maatilalla
”...Tunsin olevani mukana yhteisössä.”	Osallistujan kokemus osallisuudesta
”... Vastaanotto ollut myönteinen. Tuntenut tervetulleeksi itsensä.... ”	Osallistujan kokemus myönteisestä vastaanotosta
”Majvikissa on hyvä henki...”	Osallistujan kokemus miellyttävästä ilmapiiristä

“...Koet saavasi itsellesi ja ne, jotka ovat antaneet, järjestäneet toimintaa, kokevat käyttäneensä ajan hyödyllisesti.”	Osallistujan kokemus toiminnan hyödyllisyydestä
”... Ensivaikutelma ollut todella positiivinen: kiireetön.”	Osallistujan kokemus kiireettömästä ensivaikutelmasta
”... Majvikin tila uutena kohteena herätti mielenkiintoa ja avarsi maailmaa...”	Osallistujan mielenkiinnon herääminen ja maailman avartuminen
”Muistan myös kun tehtiin myös varsinaisen viljelyn ulkopuolisia töitä. mm. käsitöitä, mikä oli mielenkiintoista.”	Osallistujan kiinnostus käsitöihin
”Käsillä tekeminen.”	Osallistujan kiinnostus konkreettiseen tekemiseen
”Siihen myös voisi liittää muuta oheistoimintaa. Askartelu, retkeily, luonnon kasvien kasvattaminen.”	Osallistujan kiinnostus monipuoliseen toimintaan
” Antanut elämäniloa.”	Osallistujan kokemus elämän ilon kasvamisesta
”Olen saanut raitista ilmaa ja todellista nautintoa maalaismaisemista.”	Osallistujan kokemus maaseudun terapeuttisesta vaikutuksesta
”Maaseudun rauha.”	Osallistujan kokemus maaseudun terapeuttisesta vaikutuksesta
”Rentous. Virkeys.” (Majvik)	Osallistujan kokemus maaseudun terapeuttisesta vaikutuksesta
”Majvikin tilalla työskentely virkisti...”	Osallistujan kokemus maaseudun terapeuttisesta vaikutuksesta
”Avautunut uudestaan luonnon elvyttävillä voimavaroille. Ei kulje ’laput silmillä’”	Osallistujan kokemus luonnon elvyttävistä voimavaroista
”Lisäenergiaa omaan arkipäivään...”	Osallistujan kokemus luonnon elvyttävistä voimavaroista
”...Luonnonrauhaa...”	Osallistujan kokemus luonnon elvyttävistä voimavaroista
”Olisi voimauttavinta jos toiminnasta jäisi sellainen tunne, että luonto/eläimet ym. eivät ole jonkinlaista erityisosaamista, ammatti tai jotakin mikä vaatii välikäsiä.”	Osallistujan kokemus luonnon elvyttävistä voimavaroista

"Halu viettää aikaa luonnossa"	Osallistujan kaipuu luontoon
"Toiminnan yhteydessä olisi tärkeää korostaa, ettei luonto ole erossa yksilöstä eikä kadonnut mihinkään... Luonto ei ole erillään ihmisestä, vaikka siltä joskus vaikuttaa."	Osallistujan kokemus yhteydestä luontoon
"Takaisin luontoon."	Osallistujan kokemus yhteydestä luontoon
"Tykkään olla luonnossa.."	Osallistujan kokemus yhteydestä luontoon
"..luonto."	Osallistujan kokemus yhteydestä luontoon
"Olen saanut luontoelämyksiä..."	Osallistujan luontoelämykset
"Luonto. Kasvu. Vuoden ajat."	Osallistujan luontoelämykset
"...ja luonnon marjojen poiminta."	Osallistujan toive marjojen poiminnasta
"Eläinten kanssa puuhastelu on aina mukavaa. Aina kun olen ollut lähemmin tekemisissä luonto- ja eläinmaailman kanssa, on sieltä jäänyt käteen tavalla tai toisella hyviä ja voimaannuttavia kokemuksia. Tunne siitä, että "tätä haluan lisää"	Osallistujan kokemus eläinten ja luonnon terapeuttisesta vaikutuksesta
"Eläimet ovat itseisarvo ja kontakti niihin ainakin omalla kohdallani terapeuttinen."	Osallistujan kokemus eläinten terapeuttisesta vaikutuksesta
"Olen virkistynyt ja tutustunut lähemmin maatilän eläimiin, kuten kanoihin."	Osallistujan kokemus eläinten terapeuttisesta vaikutuksesta
"Kiinnostus eläimiin..."	Osallistujan kiinnostus eläimiin
"Hyvä ruoka."	Hyvä ruoka
"... ruoka oli erinomaista."	Osallistujan kokemus maukkaasta ruoasta
"Tarjolla oli herkullista kasvisruokaa talkoolaisille."	Osallistujan kokemus herkullisesta talkooruoasta

"...lupaus eväistä. Eväidenkin teko voi olla ylitsepääsemätön este."	Osallistujan toive evästarjoilusta
(Majvikin tilalla työskentely) "...antoi mukavaa ajankulua..."	Osallistujan kokemus mukavasta ajanvietteestä
"Oli tarkoitus viettää mukava päivä maatilalla."	Osallistujan toive mukavasta ajanvietteestä
"Jos ei tarvitse koko päivää olla pellolla."	Osallistujan toive vapaudesta valita aktiviteetin kesto ja luonne
"Sain osallistua sekä keittiö että ulkotöihin."	Osallistujan kokemus vaihtelusta aktiviteeteissa
"...Toiminnassa eri vaihtoehtoja oman kunnon mukaan: ..."	Osallistujan kokemus omaan terveydentilaan sopivasta toimintamuodosta
"... Saanut jokainen omalla jaksamisellaan osallistua. ..."	Osallistujan kokemus jokaisen jaksamisen huomioinnista
" Miten luomutuotteita viljellään."	Osallistujan kokemus luomutietouden kartuttamisesta
" Saanut kokemusta kasvimaan hoidosta."	Osallistujan kokemus lisääntyneistä taidoista kasvimaan hoidossa
"Tiedän nyt jonkin verran enemmän vihannesistutuksenkin toiminnasta."	Osallistujan kokemus lisääntyneistä taidoista kasvimaan hoidossa
"...ja oppiminen viljelystä. "	Osallistujan kokemus lisääntyneistä tietotaidoista maatilalla
"Kasvien tunteminen. "	Osallistujan tietous kasveista
"...olen kiinnostunut luomuruoasta..."	Osallistujan kiinnostuneisuus luomuruokaan
"Tiedon saaminen ja uusia ideoita."	Osallistujan kokemus tietojensa ja ideoidensa lisääntymisestä
"...Ihmisen eri osa-alueiden täytyminen tapahtuu."	Osallistujan kokemus lisääntyneestä

Ihmisen ymmärrys laajenee ja syventyy toisista ja ympäristöstä.	ymmärryksestä maailmasta
”Ensimmäisellä Majvikin käynnillä esitelty tilaa ja sen toimintaa...”	Osallistujan kokemus toimintaympäristön ja toiminnan esittelystä
”... ja siellä oli mukava käydä työskentelemässä varsinkin kun työstä oli myös konkreettisia tuloksia.”	Osallistujan myönteinen kokemus oman työn jäljen näkemisestä
”...onnistunut viljely.”	Osallistujan kokemus onnistuneesta viljelystä
”...oman työn jäljen näkyminen...”	Osallistujan myönteinen kokemus oman työn jäljen näkemisestä
”Kalastusmahdollisuus ohjattuna sekä veneillä suoritettuun kalastukseen.”	Osallistujan toive ohjatusta kalastuksesta veneessä
“...oltava useampi ohjaaja...”	Osallistujan toive useammasta ohjaajasta
”... Ohjaaja Sininauhaliitolta oli vastassa lähdetessä tilalle...”	Osallistujan myönteinen kokemus ohjaajan tuesta
”Jos saa ilmaisen kuljetuksen...”	Osallistujan toive ilmaisesta kuljetuksesta
”...Lähellä Helsingin rajaa, joten pääsee Helsingin sisäisellä lipulla ja muutenkin pienillä kuluilla osallistumaan...”	Osallistujan toive pienistä osallistumiskustannuksista
“...Hatunnosto hyvästä suunnittelusta ja toteutuksesta...”	Osallistujan kokemus onnistuneista käytännön järjestelyistä
”Olisin myös hyötynyt siitä, jos toiminta olisi ollut tiiviimpää ja säännöllisempää.”	Osallistujan toive tiiviimmästä ja säännöllisemmästä toiminnasta
“Oltava porkkana lähtöön, ...”	Osallistujan toive kannustimesta osallistumiseen
“...jos esim. Espooseen niin lipun maksu etukäteen ilmoittautuminen yhteydessä...”	Osallistujan toive osallistumiseen sitovista tekijöistä
”Mainostus sähköpostiin / facebookkiin, koska kaikki käyttävät konetta (kuuluu koulutukseen)...”	Osallistujan toive sähköpostin ja Facebook- yhteisöpalvelun käytöstä mainostamiskanavana

”...Eläkkeelle jäätyä oli myös paljon aikaa, joten pystyin osallistumaan kunnolla.”	Osallistujan kokemus osallistumisesta elämäntilanteen mahdollistamana
”Vaihtelua klubitalo toimintaan. ”	Toimintaan osallistuminen vaihtelua tuovana elementtinä
”Kalastuksesta on muodostunut pysyvä vapaa-ajan muoto.”	Osallistujan oman harrastuneisuuden lisääntyminen luontoaktiiviteeteissa
”Liian vähän itselle viljelyalaa.”	Osallistujan pettymys yksilökohtaisen viljelyalan koosta
”Aina ei päästy veneellä kalaan. Tänä vuonna ei kertaakaan.”	Osallistujan pettymys veneilykertojen määrästä
”Lisää rahaa kalastukseen.”	Osallistujan toive resurssien lisäämisestä kalastuksessa
”...Oli hieman turhauttavaa joutua sopimaan jokaisesta reissusta erikseen.”	Osallistujan turhautuminen hankalaan ilmoittautumisprosessiin
”En saanut riittävästi kontaktia ihmisiin.”	Osallistujan kokemus sosiaalisten kontaktien riittämättömyydestä
”Minulla ei ole tarvetta näillä näkymin osallistua toimintaan enempää Klubitalon kautta.”	Osallistujalähtöinen halu olla osallistumatta
”Olen palannut työelämään joten ajankäytön vuoksi en enää osallistu tällä hetkellä.”	Osallistujalähtöinen halu olla osallistumatta

Taulukko 4

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKAT
<p>Osallistujan kiinnostus tehdä fyysistä työtä Osallistujan innostus heinätöihin Osallistujan kiinnostus maatalan töihin Osallistujan innostus puutarhatöihin Osallistujan innostus ulkoiluun Osallistujan kiinnostus monipuoliseen toimintaan Osallistujan kiinnostus käsitöihin Osallistujan kiinnostus konkreettiseen tekemiseen Osallistujan kokemus vaihtelusta aktiviteeteissa Osallistujan kiinnostus eläimiin Osallistujan kiinnostus luomuun</p>	<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET MONIPUOLISESTA LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISESTA TOIMINNASTA JA KIINNOSTUS NIIHIN</p>
<p>Osallistujan toive resurssien lisäämisestä kalastuksessa Osallistujan toive marjojen poiminnasta Osallistujan toive mukavasta ajanvietteestä</p>	<p>OSALLISTUJIIEN TOIVEET AKTIVITEETEISSA</p>
<p>Osallistujan kokemus vuorovaikutuksesta vertaisryhmässä Osallistujan kokemus aterioinnista ryhmässä</p>	<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMA VERTAISTUKI</p>
<p>Osallistujan kokemus luonto- ja eläinavusteisen toiminnan jakamisesta kaverin kanssa Osallistujan kokema yhteisöllisyys Osallistujan myönteinen kokemus uusien ihmisten kohtaamisesta maatilalla Osallistujan kokemus osallisuudesta Osallistujan kokemus myönteisestä vastaanotosta</p>	<p>OSALLISTUJIIEN MYÖNTEISET KOKEMUKSET YHTEISÖLLISYYDESTÄ JA YHTEISÖSTÄ</p>
<p>Hyvä ruoka Osallistujan kokemus maukkaasta ruoasta Osallistujan kokemus herkullisesta talkooruoasta Osallistujan toive evästarjoilusta Osallistujan kiinnostuneisuus luomuruokaan</p>	<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET JA TOIVEET HYVÄSTÄ RUOASTA</p>
<p>Osallistujan kokemus mukavasta ajanvietteestä Toimintaan osallistuminen vaihtelua tuovana elementtinä Osallistujan oman harrastuneisuuden lisääntyminen luontoaktiviteeteissa Osallistujan kokemus elämänilonsa kasvamisesta</p>	<p>OSALLISTUJIIEN MYÖNTEISET KOKEMUKSET TOIMINNASTA</p>

Osallistujan kokemus kiireettömästä ensivaikutelmasta Osallistujan kokemus miellyttävästä ilmapiiristä	OSALLISTUJIEN MYÖNTEISET KOKEMUKSET ILMAPIIRISTÄ
Osallistujan toive vapaudesta valita aktiviteetin kesto ja luonne	OSALLISTUJAN KOKEMUS AUTONOMIASTA
Osallistujan kokemus toiminnan hyödyllisyydestä Osallistujan kokemus onnistuneesta viljelystä Osallistujan myönteinen kokemus oman työn jäljen näkemisestä	OSALLISTUJIEN KOKEMUKSET ONNISTUMISEN TUNTEESTA
Osallistujan mielenkiinnon herääminen ja maailman avartuminen Osallistujan kokemus lisääntyneestä ymmärryksestä maailmasta	OSALLISTUJAN KOKEMUKSET MAAILMAN AVARTUMISESTA LUONNON AVULLA
Osallistujan kokemus omaan terveydentilaan sopivasta toimintamuodosta Osallistujan kokemus jokaisen jaksamisen huomioinnista	OSALLISTUJAN KOKEMUKSIA YKSILÖLÄHTÖISESTÄ TOIMINNASTA
Osallistujan kokemus luonnon elvyttävistä voimavaroista Osallistujan kokemus maaseudun terapeuttisesta vaikutuksesta Osallistujan kaipuu luontoon Osallistujan kokemus yhteydestä luontoon Osallistujan luontoelämykset Osallistujan kokemus eläinten ja luonnon terapeuttisesta vaikutuksesta Osallistujien kokemukset eläinten terapeuttisesta vaikutuksesta	OSALLISTUJIEN KOKEMUKSET LUONNON JA ELÄINTEN TERAPEUTTISISTA VAIKUTUKSISTA
Osallistujan kokemus onnistuneista käytännön järjestelyistä Osallistujan toive tiiviimmästä ja säännöllisemmästä toiminnasta Osallistujan toive osallistumiseen sitovista tekijöistä Osallistujan kokemus toimintaympäristön ja toiminnan esittelystä Osallistujan toive kannustimesta osallistumiseen	OSALLISTUJIEN OSALLISTUMISTA TUKEVAT KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT
Osallistujan toive useammasta ohjaajasta Osallistujan toive ohjatusta kalastuksesta veneessä Osallistujan myönteinen kokemus ohjaajan tuesta	OSALLISTUJIEN KOKEMUKSET JA TOIVEET OHJAAJAN LÄSNÄOLON TARPEELLISUUDESTA
Osallistujan toive ilmaisesta kuljetuksesta Osallistujan toive pienistä osallistumiskustannuksista	OSALLISTUJIEN TOIVEET PIENISTÄ TAI OLEMATTOMATTOMISTA OSALLISTUMISKUSTANNUKSISTA

<p>Osallistujan kokemus osallistumisesta elämäntilanteen mahdollistamana Osallistujalähtöinen halu olla osallistumatta</p>	<p>TOIMINNASTA RIIPPUMATTOMAT TEKIJÄT OSALLISTUJIEEN OSALLISUUDESSA</p>
<p>Osallistujan toive sähköpostin ja Facebook- yhteisöpalvelun käytöstä mainostamiskanavana</p>	<p>OSALLISTUJAN TOIVE SÄHKÖISESTÄ MARKKINOINNISTA</p>
<p>Osallistujan kokemus lisääntyneistä taidoista kasvimaan hoidossa Osallistujan kokemus lisääntyneestä tietotaidosta maatilalla Osallistujan tietous kasveista Osallistujan kokemus luomutietouden kartuttamisesta Lisääntynyt ymmärrys maailmasta Lisääntyneen osaamisen käyttäminen arjessa Osallistujan kokemus tietojensa ja ideoidensa lisääntymisestä</p>	<p>OSALLISTUJIEEN KOKEMUKSET LISÄÄNTYNEISTÄ TIEDOISTA JA TAIDOISTA</p>
<p>Osallistujan pettymys yksilökohtaisen viljelyalan koosta Osallistujan pettymys veneilykertojen määrästä Osallistujan turhautuminen hankalaan ilmoittautumisprosessiin</p>	<p>OSALLISTUJIEEN KOKEMAT PETTYMYKSET JA TURHAUTUMISET AKTIVITEETEISSA JA ILMOITTAUTUMISPROSESSISSA</p>
<p>Osallistujan kokemus sosiaalisten kontaktien riittämättömyydestä</p>	<p>OSALLISTUJAN KOKEMUS RIITTÄMÄTTÖMISTÄ SOSIAALISISTA KONTAKTEISTA</p>

Taulukko 5

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKAT
<p>OSALLISTUJIIEN MYÖNTEISET KOKEMUKSET YHTEISÖLLISYYDESTÄ JA YHTEISÖSTÄ</p> <p>OSALLISTUJIIEN KOKEMA VERTAISTUKI</p> <p>OSALLISTUJIIEN MYÖNTEISET KOKEMUKSET ILMAPIIRISTÄ</p> <p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET JA TOIVEET OHJAAJAN LÄSNÄOLON TARPEELLISUUDESTA</p>	<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET JA TOIVEET TOIMINNAN SOSIAALISISTA TEKIJÖISTÄ</p>	<p>GREEN CARE - TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT KLUBITALON KÄVIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA</p>
<p>OSALLISTUJIIEN OSALLISTUMISTA TUKEVAT KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT</p>	<p>OSALLISUJALÄHTÖINEN TOIMINTA JA MATALA OSALLISTUMISKYNNYS</p>	
<p>OSALLISTUJAN TOIVE SÄHKÖISESTÄ MARKKINOINNISTA</p>		
<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET JA TOIVEET HYVÄSTÄ RUOASTA</p>		
<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET MONIPUOLISESTA LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISESTA TOIMINNASTA JA KIINNOSTUS NIIHIN</p>		
<p>OSALLISTUJIIEN TOIVEET PIENISTÄ TAI OLEMATTOMATTOMISTA OSALLISTUMISKUSTANNUKSISTA</p>		
<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET ONNISTUMISEN TUNTEESTA</p>	<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET TOIMINNAN PALKITSEVUUDESTA</p>	
<p>OSALLISTUJAN KOKEMUKSET MAAILMAN AVARTUMISESTA LUONNON AVULLA</p>		
<p>OSALLISTUJIIEN MYÖNTEISET KOKEMUKSET TOIMINNASTA</p>		
<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET LISÄÄNTYNEISTÄ TIEDOISTA JA TAIDOISTA</p>		
<p>OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSET</p>		

LUONNON JA ELÄINTEN TERAPEUTTISISTA VAIKUTUKSISTA		
OSALLISTUJAN KOKEMUS AUTONOMIASTA	OSALLISTUJAN MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA TOIMINTAAN YKSILÖNÄ	
OSALLISTUJAN KOKEMUKSIA YKSILÖLÄHTÖISESTÄ TOIMINNASTA		
OSALLISTUJIEN KOKEMAT PETTYMYKSET JA TURHAUTUMISET AKTIVITEETEISSA JA ILMOITTAUTUMISPROSESSISSA OSALLISTUJAN KOKEMUS RIITTÄMÄTTÖMISTÄ SOSIAALISISTA KONTAKTEISTA	OSALLISTUJIEN KOKEMAT PETTYMYKSET JA TURHAUTUMISET TOIMINNASSA	GREEN CARE - TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN ESTÄVÄT TEKIJÄT KLUBITALON KÄVIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA
TOIMINNASTA RIIPPUMATTOMAT TEKIJÄT OSALLISTUJIEN OSALLISUUDESSA	TOIMINNASTA RIIPPUMATTOMAT TEKIJÄT	TOIMINNASTA RIIPPUMATON GREEN CARE - TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MAHDOLLISTAVA JA ESTÄVÄ TEKIJÄ

Taulukko 6

YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKAT	YHDISTÄVÄ TEKIJÄ
OSALLISTUJIE KOKEMUKSET JA TOIVEET TOIMINNAN SOSIAALISISTA TEKIJÖISTÄ	GREEN CARE - TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT KLUBITALON KÄVIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA	TOIMINTAAN OSALLISTUNEIDEN KLUBITALON KÄVIJÖIDEN NÄKEMYKSIÄ HEIDÄN GREEN CARE-TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MAHDOLLISTAVISTA JA ESTÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ
OSALLISUJALÄHTÖINEN TOIMINTA JA MATALA OSALLISTUMISKYNNYS		
OSALLISTUJIE KOKEMUKSET TOIMINNAN PALKITSEVUUDESTA		
OSALLISTUJAN MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA TOIMINTAAN YKSILÖNÄ		
OSALLISTUJIE KOKEMAT PETTYMYKSET JA TURHAUTUMISET TOIMINNASSA	GREEN CARE - TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN ESTÄVÄT TEKIJÄT KLUBITALON KÄVIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA	
TOIMINNASTA RIIPPUMATTOMAT TEKIJÄT	GREEN CARE - TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MAHDOLLISTAVA JA ESTÄVÄ TEKIJÄ	

Liitteet

Liite 1

KYSELY LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISEEN TOIMINTAAN OSALLISTUMATTOMILLE

Tämä on Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyöhön kuuluva kysely luonto- ja eläinavusteisen toiminnan jatkovaihtoehtojen kehittämiseksi Helsingin klubitalolla.

Helsingin ja Itä-Helsingin klubitalojen jäsenillä on ollut mahdollisuus osallistua luonto - ja eläinavusteiseen toimintaan vuosina 2013 - 2014.

Luonto - ja eläinavusteista toimintaa on järjestänyt Sininauhaliitto Vihreä Veräjä - hankkeessaan (puutarhanhoito ja viherympäristöjen hyödyntäminen, virkistyskalastus, luontomateriaaleihin liittyvät kädentaidot, hevostoiminta) ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa - hankkeen tiimoilta (Majvik- tila).

Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä (valitse eniten itseäsi kuvaava vaihtoehto) sekä avoimia kysymyksiä, joissa saat kertoa vastauksen omin sanoin.

Annat vastauksesi nimettömänä ja kyselyitä käsitellään luottamuksellisesti.

Vastauksesi on meille tärkeä! 😊

1) Esitiedot

Olen ...

- Mies
- Nainen

läitäni ...

- Alle 25
- 25 - 35
- 36 - 49
- 50 - 65
- yli 65

Olen jäsenenä ...

- Itä-Helsingin Klubitalolla
- Helsingin Klubitalolla (Kalliossa)

2) Luonto- ja eläinavusteinen toiminta

Mitä ajatuksia sinulla herää luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta?

En ole osallistunut luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan, koska...

(Alla esimerkkejä. Voit valita useampia vaihtoehtoja ja/tai kertoa omin sanoin)

- en ole tiennyt toiminnasta
- tiesin toiminnasta, mutta en tiennyt milloin/missä/miten toimintaa tullaan järjestämään
- toiminnan ajankohta on ollut minulle huono
- en tiedä tarpeeksi toiminnan sisällöstä

- minua ei ole pyydetty mukaan
- Klubitalon työntekijä tai ystävä ei ole ollut mukana
- minulla ei ole ollut voimia lähteä mukaan
- en halua matkustaa julkisilla kulkuneuvoilla

- en ole kiinnostunut järjestetystä toiminnasta
- toiminta kuulostaa pelottavalta tai raskaalta
- olen allerginen eläimille/siitepölylle/jollekin muulle

- muu syy (kerro alle)**

Mikä saisi sinut mukaan luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan?

(Alla esimerkkejä. Voit valita useampia vaihtoehtoja ja/tai kertoa omin sanoin)

Jos...

- minut pyydetään mukaan
- ystäväni tai tuttu ohjaaja osallistuu
- saan toimia itsenäisesti
- saan toimia ryhmässä
- tiedän tarkasti päiväohjelman ja toiminnan sisällön

- pääsen itse suunnittelemaan toimintaa
- tarjolla on haastavaa ja/tai vastuullista tekemistä
- tarjolla on helppoa tekemistä ja/tai minun ei tarvitse kantaa vastuuta toiminnassa
- toiminta on säännöllistä
- toimintaa on vain silloin tällöin

- tarjolla on syötävää ja juotavaa
- klubitilo tarjoaa kuljetuksen toimintapaikalle ja takaisin

- pääsen käyttämään omaa osaamistani, mitä? **(Kerro omin sanoin alle)**

- muuta, mitä (kerro alle)**

Mitä luontoon ja/tai eläimiin liittyvää haluaisit tehdä?

(Alla esimerkkejä. Voit valita useampia vaihtoehtoja ja/tai kertoa omin sanoin)

Haluaisin...

- istua leirinuotiolla
- vaeltaa luonnossa
- telттаilla
- Kalastaa
- Marjastaa ja/tai sienestää

- ratsastaa hevosella
- hoitaa eläimiä
- rapsuttaa ja silittää eläimiä
- katsella eläimiä

- Tehdä maatalan töitä, esimerkiksi kylvää peltoa
- Tehdä kevyitä kunnostustöitä, esimerkiksi maalata tai nikkaroida
- Tehdä puutarhatöitä, esimerkiksi istuttaa ja/tai hoitaa kasveja
- Vain oleskella puutarhassa tai maatilalla

- Valmistaa luontomateriaaleista esineitä
- Osallistua yli yön kestävään toimintaan (esim. retket)
- Osallistua pysyvän Green Care - keskuksen toimintaan pääkaupunkiseudulla

- muuta, mitä (kerro alle)**

Mikäli sinulla heräsi kysymyksiä kyselyyn liittyen, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse:

vera.skog@laurea.fi

Kiitos vastauksistasi! 😊

Liite 2

KYSELY LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISEEN TOIMINTAAN OSALLISTUNEILLE

Tämä on Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyöhön kuuluva kysely luonto- ja eläinavusteisen toiminnan jatkovaihtoehtojen kehittämiseksi Helsingin klubitalolla.

Helsingin ja Itä-Helsingin klubitalojen jäsenillä on ollut mahdollisuus osallistua luonto - ja eläinavusteiseen toimintaan vuosina 2013 - 2014.

Luonto - ja eläinavusteista toimintaa on järjestänyt Sininauhaliitto Vihreä Veräjä - hankkeessaan (puutarhanhoito ja viherympäristöjen hyödyntäminen, virkistyskalastus, luontomateriaaleihin liittyvät kädentaidot, hevostoiminta) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa - hankkeen tiimoilta (Majvik- tila).

Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä (valitse eniten itseäsi kuvaava vaihtoehto) sekä avoimia kysymyksiä, joissa saat kertoa vastauksen omin sanoin.

Annat vastauksesi nimettömänä ja kyselyitä käsitellään luottamuksellisesti. Vastauksesi on meille tärkeä! ☺

3) Esitiedot

Olen ...

- Mies
- Nainen

lältäni ...

- Alle 25
- 25 - 35
- 36 - 49
- 50 - 65
- yli 65

Olen jäsenenä ...

- Itä-Helsingin Klubitalolla
- Helsingin Klubitalolla (Kalliossa)

4) Luonto - ja eläinavusteinen toiminta

Mitä kautta sait tietää Vihreä Veräjän luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta?

Mihin seuraavista olet osallistunut?

- Hevostoiminta
- Majvikin maatila
- Kalastus
- Luontomateriaalien käyttö kädentaidoissa
- Joku muu, mikä?

Mikä sai sinut osallistumaan luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan?

Miten olet hyötynyt luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta?

Mitkä asiat saavat sinut myös jatkossa osallistumaan toimintaan?

Mitä odotuksia sinulla oli Vihreä Veräjän luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta?

Mitkä odotukset täyttyivät?

Mitkä odotukset eivät täyttyneet?

5) Luonto - ja eläinavusteisen toiminnan tulevaisuus

Yhteistyö Klubitalon ja Vihreä Veräjä - hankkeen kesken tulee päättymään ensi vuonna.

Mielestäni jatkossa luonto- ja eläinavusteista toimintaa voitaisiin järjestää:

(Alla esimerkkejä. Voit valita useampia vaihtoehtoja ja/tai kertoa omin sanoin)

- Osana jonkin klubitalon yksikön toimintaa
- Vapaaehtoisten järjestämänä
- Klubitalon työntekijöiden järjestämänä
- Klubitalon jäsenten järjestämänä
- Klubitalon ja jonkin muun yhdistyksen yhteistyönä järjestettynä
- Jotenkin muuten -> Miten? (Ehdotus alle)**

Jos pääkaupunkiseudulle perustettaisiin pysyvä Green Care - keskus, olisiko sinulla kiinnostusta osallistua sen toimintaan asiakkaana?

- Kyllä
- Ei

Mitä muuta tulee mieleen?

Mikäli sinulla heräsi kysymyksiä kyselyyn liittyen, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse: vera.skog@laurea.fi

Kiitos vastauksistasi! 😊