

Sovelluksia Green Care -toimintatavasta

Luonnosta voimaa tukihenkilöiden
ja vertaistukihenkilöiden toimintaan

Eva Vikman

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2015

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä (t) VIKMAN, Eva	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.03.2015
	Sivumäärä 65 + 4 liitettä	Julkaisun kieli suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: (X)
Työn nimi Sovelluksia Green Care -toimintatavasta Luonnosta voimaa tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden toimintaan		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KANTANEN, Mari		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen syöpäyhdistys ry		
Tiivistelmä <p>Syöpään sairastuminen muuttaa henkilön elämäntilannetta merkittävästi. Vertaistukihenkilö- ja tukihenkilötoiminnan tavoitteena on tukea syöpään sairastuneen selviytymistä. Green Care on luonnossa tapahtuvaa toimintaa, jolla pyritään edistämään tai ylläpitämään ihmisten hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa Green-Care –aiheinen luentopaketti Keski-Suomen syöpäyhdistyksen tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden käyttöön. Luentopaketin tavoitteena oli esitellä toiminnan asiantuntijuuden näkökulmasta menetelmä, jota tukihenkilöt voisivat toiminnassaan käyttää ja tarjota sitä kautta työkaluja sekä tukihenkilöiden että vertaistukihenkilöiden toimintaan.</p> <p>Luentopaketti koostui tunnin mittaisesta powerpoint -luennosta sekä taitellusta 1 A4-kokoisesta infolehtisestä, jossa on esimerkkejä käytännön toiminnan tueksi. Luentomateriaali pohjautui Green Careen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon sekä vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden teemahaastatteluun. Luentomateriaalissa sovellettiin Green Care –toimintatapaa tukihenkilötoimintaan sekä annettiin valmiita esimerkkejä, kuinka tukihenkilöt ja vertaistukihenkilöt voisivat luontoavusteisia toimintoja käyttää paitsi tuettavien kanssa myös oman jaksamisen tukena.</p> <p>Jatkossa voisi selvittää tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden kokemuksia luontolähtöisten toimintojen käytöstä. Myös syöpäsairaiden kokemuksia toiminnasta voisi kartoittaa. Uskoisin, että valmiille luontoavusteisille harjoituksille on tarvetta jatkossakin, joten niitä voisi kehittää toiminnallisissa opinnäytetyöissä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Green Care, syöpä, vertaistukihenkilö, tukihenkilö, toiminnallinen opinnäytetyö		
Muut tiedot -		



Author(s) VIKMAN, Eva	Type of publication Bachelor's thesis	Date 16.03.2015
	Number of pages 65 + 4 appendix	Language of publication Finnish
		Permission for web publication: (X)
Title of publication Applications of the Green Care approach Resources from nature for support persons and peer support persons		
Degree programme Occupational therapy programme		
Tutor(s) KANTANEN, Mari		
Assigned by Cancer Association of Central Finland		
Abstract <p>Falling ill with cancer causes significant changes in one's life situation. The aim of peer support and support person activities is to support the coping of a person with cancer. Green Care takes place in a natural environment, and its aim is to contribute to or sustain the well-being of people.</p> <p>The work was a functional thesis, and its aim was to develop a Green Care related lecture material package and deliver it to the support persons and peer support persons of the Cancer Association of Central Finland. The aim of the lecture material was to present a method that support and peer support persons could use in their work and to provide tools for them. The perspective of the material was that of a specialist of occupation. The lecture material consisted of a one-hour-long Power-point lecture and a folded A4 flyer containing examples for practical work. The lecture was based on Green Care related literature and studies as well as a theme interview that was conducted with peer support and support persons. The Green Care approach was applied in the material to the support person activities. The material also gave prepared examples of how support and peer support persons could use nature-assisted activities to enhance not only the coping of the cancer clients but of themselves as well.</p> <p>In future it may be appropriate to investigate how support and peer support persons have experienced the use of nature-assisted activities. It would also be useful to survey how persons with cancer have experienced the activities. Moreover, there might probably be a need for prepared nature-based exercises in the future as well. Hence, those could be developed in other functional theses.</p>		
Keywords/tags (subjects) Green Care, cancer, peer support person, support person, functional thesis		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Syöpäsairaahan vertaistuki ja tukihenkilötoiminta	5
2.1	Syöpä sairautena.....	5
2.2	Vertaistukihenkilön ja tukihenkilön toiminnan määrittelyä.....	8
3	Green Care käsitteenä	11
3.1	Green Care -toiminnan periaatteet.....	12
3.2	Vihreää hoivaa ja vihreää voimaa	13
3.3	Green Care -toimintamuodot	14
4	Hyvinvointia Green Care -toiminnasta	15
4.1	Luontoympäristöstä hyvinvointia	15
4.1.1	Rauhoittuminen	16
4.1.2	Mieliala	16
4.1.3	Elpyminen	17
4.1.4	Mielipaikat.....	20
4.1.5	Luontoliikunta	20
4.1.6	Eläimet.....	21
4.1.7	Luontoelementtien elvyttävyys sisätiloissa	22
4.2	Toiminnallisuuden voimaa	24
4.3	Yhteisöllisyys ja osallisuus.....	28
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	29
5.1	Opinnäytetyön aiheen perusteltavuus	29

6	Aineistonkeruu koulutusmateriaalin laatimista varten	30
6.1	Vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden haastattelu.....	31
6.2	Tiedonkeruu ja soveltaminen koulutusmateriaalia varten.....	33
7	Koulutusmateriaalin rakentaminen.....	34
7.1	Green Care tukihenkilötoiminnassa.....	35
7.2	Luontoavusteisuus tuettavien kanssa.....	38
7.2.1	Luontoavusteinen toiminta vuodepotilaan kanssa.....	39
7.2.2	Luontoavusteisuus liikuntarajoitteisen ja liikuntakykyisen tuettavan kanssa	41
7.2.3	Eläinavusteisuus tukihenkilötoiminnassa	43
7.2.4	Luonto puhelinkeskustelussa.....	45
7.2.5	Luontoavusteisuus ryhmässä.....	46
7.3	Luonto oman jaksamisen tukena.....	47
7.3.1	Luontoon vapaa-ajalla.....	47
7.3.2	Metsään	48
7.3.3	Luontoa arkipäivään	48
7.3.4	Mielipaikka.....	49
7.4	Luennon laatiminen powerpoint-esityksenä	50
7.5	Infolehtisen valmistelu luentomateriaalin tueksi.....	51
7.6	Koulutusmateriaalin esitys ja julkaisu	52
8	Pohdinta	53
8.1	Koulutusmateriaalin arviointi.....	53
8.2	Opinnäytetyön prosessin arviointia	55
8.3	Jatkotutkimusajatuksia.....	59

LÄHTEET	60
LIITTEET	66
Liite 1 Tiedonhaun hakusanoja ja lausekkeita	66
Liite 2 Saatekirje ja lupa haastatteluun	67
Liite 3 Haastattelurunko	68
Liite 4 Luentorunko	69

Taulukkoluetelo

TAULUKKO 1. Green Care toimintamuodot palvelukokonaisuuksissa.....	14
--	----

Kuvioluettelo

KUVIO 1. Luentomateriaalin aineiston keruun prosessi.	31
KUVIO 2. Green Care – toimintaperiaatteita tukihenkilötoimintaan.....	36

1 Johdanto

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnistettu sekä Suomessa että muualla Euroopassa kauan. Luontolähtöistä toimintaa käytettiin sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden laitoksissa tukemaan asiakkaiden hyvinvointia sekä turvaamaan laitosten elintarvikehuoltoa. Puutarhan hoito ja maataloustyöt kuuluivat osaksi laitosten arkea, kunnes teollisuusterapia sivuutti ne hyvinvointivaltion kehittymisen myötä. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 320.) Nykyään luontolähtöisten toimintojen tietoiseen hyödyntämiseen sosiaali- ja terveysalan palveluissa on herätty uudelleen ja niistä on alettu käyttää käsitettä Green Care (Soini 2014a, 7).

Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen ja sen tarkoituksena on kehittää ja toteuttaa Green-Care –aiheinen luentopaketti Keski-Suomen syöpäyhdistyksen tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden käyttöön. Luentopaketin avulla tavoitteena on esitellä toiminnan asiantuntijuuden näkökulmasta menetelmä, jota tukihenkilöt voisivat toiminnassaan käyttää, ja tarjota sitä kautta työkaluja sekä tukihenkilöiden että vertaistukihenkilöiden toimintaan.

Green Care –aiheinen luentopaketti koostuu sekä tunnin mittaisesta luennosta että taitellusta 1 A4-kokoisesta infolehtisestä, jossa on esimerkkejä käytännön toiminnan tueksi. Luentorunkoa rakentaessa tausta-ajatuksinani ovat olleet merkityksellinen toiminta, oikeus toimia sekä Inhimillisen toiminnan malli. Luento järjestettiin osana tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutusta 28.1.2015. Materiaali jää luennon jälkeen Keski-Suomen syöpäyhdistyksen sekä tuki- ja vertaistukihenkilöiden käyttöön.

Opinnäytetyön aihe syntyi työelämänyhteistyökumppanin, Keski-Suomen syöpäyhdistyksen edustajan kanssa yhteistyössä vastaamaan sekä yhteistyökumppanin tarpeisiin että omaan oppimistavoitteisiini. Green Care –toiminnasta kiinnostuneena halusin yhdistää tämän toimintatavan opinnäytetyöni aiheeseen. Luentomateriaalin rakentamiseksi haastattelin kohderyhmää, tukihenkilöitä ja vertaistukihenkilöitä, jotta siitä saatiin heidän toiveisiinsa ja tarpeisiinsa soveltuva.

Mikkosen (2009, 48) mukaan tukihenkilöt ovat vapaaehtoistyöntekijöitä, joilta vaaditaan ammatillista työtettä ja samoja toimintaperiaatteita kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta. Koska tukihenkilöillä on usein oma sairaustausta, haasteeksi voi nousta se, että heiltä vaaditaan liikaa, jolloin on tärkeää nostaa esille kysymys tukihenkilön omasta jaksamisesta. (Mts. 48.) Niinpä toiminnallisten ja luontolähtöisten työkalujen tarjoaminen voidaan nähdä perustelluksi tälle kohderyhmälle.

Opinnäytetyö koostuu sekä teoriaviitekehuksesta että toiminnallisen työn raportoinnista. Teoriaviitekehuksessa avaan käsitteitä syöpä, vertaistukihenkilö, tukihenkilö ja Green Care ja pyrin antamaan niistä kattavan kokonaiskuvan. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksista kertovassa kappaleessa pyrin löytämään yhteyksiä toimintaterapian teoriaan. Toiminnallisen osion raportoinnissa yhdistetään Green Care – toimintatavan perusteita tukihenkilötoimintaan sekä tuodaan esille esimerkkejä, tukihenkilöt voisivat hyödyntää luontolähtöistä toimintaa toimintakyvyltään erilaisien tuettavien kanssa sekä oman jaksamisen tukena. Koulutusmateriaalia, luentodioja ja infolehtistä ei julkaista tässä työssä, mutta niiden rakentamiseksi käytetty taustateoria tuodaan esiin.

2 Syöpäsairaahan vertaistuki ja tukihenkilötoiminta

2.1 Syöpä sairautena

Syöpä on kasvainsairaus, joka syntyy solukon tai kudoksen epänormaalista ja isäntäelimistölle haitallisesta kasvusta. Kasvaimet voivat olla kliinisesti hyvän- tai pahanlaatuisia eikä niiden kasvu yleensä ole ulkoisista kasvuärsykkeistä riippuvainen. Hyvänlaatuiset kasvaimet kehittyvät paikallisesti ja pahanlaatuisia kasvaimia hitaammin, eivätkä ne yleensä johda potilaskuolemiin. Sen sijaan pahanlaatuiset kasvaimet ovat potilaalle kohtalokkaita; ne kasvavat usein nopeasti ja leviävät isäntäelimistössä ympäristöönsä. Syöpäkasvaimen kasvuun vaikuttavat solujen jakaantumisnopeus, solujen määrä jakautumissyklissä sekä solukuolemat eli solujen hävikki. Tyypillistä useimmille syöville on se, että syöpäsolut jakaantuvat vilkkaammin kuin alkuperäissolukko tai samasta solusta syntynyt hyvänlaatuinen kasvain. (Isola 2007, 16–17, 28.)

Syöpään sairastuminen synnyttää aivoissa, kehossa ja mielessä psykofyysisen pelko-reaktion. Alkuun uhka aistitaan epämääräisenä ahdistuksena, joka jäsentyy mielessä sitten sanallisesti kuvattavaksi tunnetilaksi. Syöpään liittyen kuoleman pelko vaatii paljon psyykkistä työstämistä. Mieli pyrkii suojautumaan ahdistukselta tiedostamattomasti laukeavien puolustusmekanismiensa avulla, kuten torjumalla, vähättelemällä, kieltämällä tai eristämällä tunteita. Puolustusmekanismit vaimentavat ahdistusta, minkä myötä ihminen alkaa pikkuhiljaa jäsentää tapahtunutta ja sen merkitystä elämälleen. Alun sekavinakin koetut tuntemukset rakentuvat selkeämmiksi kysymyksen asetteluiksi; mitä on tapahtunut, mitä tulee jatkossa tapahtumaan, miten elämä tästä muuttuu? Psykkisen työstämisen myötä mieli alkaa käsittää pelkoa, eikä se ilmene enää vain fysiologisenä stressinä. Pelkoa ja stressireaktioita voidaan hallita psyykkisen tunteesäätelyn avulla. Tietoinen sopeutuminen alkaa, kun hallitsematon uhka ja koettu menetys saadaan hallintaan. (Idman & Aalberg 2013a, 862.)

Sairastumisen aiheuttama psyykkinen paine voi toisinaan kasvaa myös niin suureksi, etteivät normaalisti toimivat puolustuskeinot riitä suojaamaan ahdistukselta. Ihmisestä tulee tuskainen ja levoton tai hän lamaantuu. Mielen tasapaino ja elämän hallinta saattavat järkkyyä, ja ihminen ajautuu kriisiin. (Idman & Aalberg 2013a, 862.) Psykkinen kriisi ei liity mihinkään tiettyyn syöpäsairauden vaiheeseen, vaan se saattaa laueta milloin tahansa. Syöpäsairauden ja hoitojen eri vaiheisiin, diagnoosin saamiseen, primaarihoitoon, seurantaan, sairauden uusiutumiseen sekä saattohoitoon liittyy omaispiirteitä ja haasteita, joihin potilaat joutuvat sopeutumaan. (Idman & Aalberg 2013b, 864–865.)

Tieto syöpäepäilystä herättää huolta. Epätietoisuus ja huoli saattavat näkyä tunnetiloissa, keskittymis- ja aloitekyvyssä, muistitoiminnoissa, vireystilassa sekä unirytmisissä. Syöpädiagnoosin saaminen on pysäyttävä kokemus, joka rikkoo totuttua arkea ainakin tilapäisesti. Elämän ydinkysymyksiä joudutaan miettimään uudelleen. (Aalberg & Idman 2013a, 865.)

Primaarihoitovaiheen hoitoihin, kuten leikkauksiin ja sädehoitoihin saattaa liittyä pelkoja ja ne muuttavat kehon fyysistä tilaa ja toimintoja. Muutokset voivat näkyä toimintakyvyssä, vireystilassa, ulkonäössä ja ruumiinkuvassa. Potilas aistii ne oireina

ja sivuvaikutuksina, joiden tarkkailu kuormittaa. Hoitojen edetessä sairaudesta johtuvat muutokset kuitenkin realisoituvat ja potilas hyväksyy ne osaksi minäkuvaansa. (Aalberg & Idman 2013b, 867.)

Hoitojen lakatessa siirrytään seurantavaiheeseen, joka saatetaan kokea paitsi helpoituksena myös epävarmuutena sairauden hallinnasta. Seurantavaiheen keskeinen psyykkinen haaste on sairauden uusiutumisen pelko. Epävarmuus ja ahdistuneisuus saattavat lisääntyä tilapäisesti seurantakäytien yhteydessä tai potilaan kohdatessa muista syistä johtuvia somaattisia oireita. Aiemmin harmittomaksi tulkitut kehontuntumukset saattavat nostaa pintaan pelon syövän uusiutumisesta tai leviämisestä. Kuntoutumiseen liittyy sairastumisen laukaisemien minuuden muutosten tutkiminen ja tätä kautta identiteetin jäsentely. Mitä peruuttamattomia muutoksia sairastuminen on aiheuttanut, mistä tulee luopua ja mihin sopeutua? (Idman & Aalberg 2013c, 867–868.)

Sairauden uusiutuminen tarkoittaa usein sairauden siirtymistä parantumattomaan eli krooniseen vaiheeseen. Potilas joutuu orientoitumaan uudelleen elämäänsä ja kohtaamaan ajatukset elämän rajallisuudesta. Hoitoihin ja sairauden etenemiseen liittyvät pelot vaativat psyykkistä työstämistä. Kuoleman pelko nousee esille. Toivoa tuovat kuitenkin uudet hoitosuunnitelmat. Vaikkei hoidoilla pystyttäisi parantamaan sairautta, niillä voidaan pyrkiä pysäyttämään tai lieventämään sairauden oireita tai lisäämään elämänlaatua. (Aalberg & Idman 2013c, 868–869.)

Syöpäsairauden saattohoitovaiheessa potilaan suhtautuminen kuolemaan on vaihteleva; ajoittain hän ymmärtää kuoleman väistämättömyyden ja suhtautuu asiaan realistisesti, ajoittain hän kieltää sen ja vaipuu haaveisiin. Kuolemasta halutaan puhua usein vain jonkun läheiseksi koetun ihmisen kanssa. Sairauden aiheuttamat oireet ja rajoitukset sekä lisääntynyt avuntarve päivittäisissä toiminnoissa vaikuttavat potilaan mielialaan. On hankala hyväksyä avuttomuutta arjen toiminnoissa. (Idman & Aalberg 2013d, 869.)

Kuoleman läheystyössä kaivataan usein fyysistä läheisyyttä ja kosketusta. Myös rakkaita muistoja halutaan jakaa toisten kanssa. Muistelun avulla irrottaudutaan ja valmis-

taudutaan eroon. Useiden potilaiden kohdalla tämä toteutuu vetäytymällä omaan maailmaan viimeisinä elinpäivinä. Potilaan viimeiset elinvaiheet ovat lähiomaisille henkisesti raskaita. Potilaan hoitaminen ja lähellä oleminen viimeisiin päiviin asti on kuitenkin tärkeä vaihe, joka usein jälkeempään muistetaan rikkaana sekä edessä olevaa surua helpottavana kokemuksena. (Idman & Aalberg 2013d, 869–870.)

2.2 Vertaistukihenkilön ja tukihenkilön toiminnan määrittelyä

Sairastuminen muuttaa yksilön elämäntilannetta merkittävästi. Muutokset saattavat näkyä niin henkilön fyysisissä, sosiaalisissa, psyykkisissä ja henkisissä voimavaroissa kuin taloustilanteessakin. (Mikkonen 2009, 98.) Vertaistukihenkilö antaa keskustelua apua sairastuneille uudessa elämäntilanteessa kokemuksia jakaen, kuunnellen ja tukien (Vertaistukihenkilöt 2014; Koivisto 2010, 8). Keski-Suomen syöpäyhdistys määrittelee vertaistukihenkilön yhdistyksensä kouluttamaksi vapaaehtoistyöntekijäksi, joka on käynyt itse läpi syöpäsairaudesta. Toiminnan tavoitteena on tukea syöpään sairastuneen selviytymistä. (Vertaistukihenkilöt 2014.)

Vertaistukihenkilön omakohtainen kokemus sairaudesta mahdollistaa sen, että kokemuksista voidaan puhua tuettavan kanssa samalla kielellä (Koivisto 2010, 8). Vertaistukihenkilöt ovat käyneet läpi syöpäsairaudesta johtuvan kriisin ja opetelleet keinot selviytyä arjesta sekä sairauden tunteista ja peloista. He ovat syöpäsairaudesta hallinnan ja siitä selviytymisen kokemusasiantuntijoita. (Joensuu & Rosenberg-Ryhänen 2014, 37.) Vertaistukihenkilöstä voikin tulla vastasairastuneelle tärkeä voimavara; sairastunut näkee, kuinka toinen vastaavassa tilanteessa ollut henkilö on selvinnyt ja elänyt tuntemustensa kanssa (Koivisto 2010, 8). Pethmanin (2004) mukaan vertaistukijan keskeinen tehtävä on antaa aikaa ja rohkaista sairastunutta eteenpäin oman kokemuksensa kautta (Mikkonen 2009, 31).

Sairastunut voi halutessaan tavata myös tukihenkilöä, joka on vertaistukihenkilön tavoin tehtävänsä kouluttautunut vapaaehtoistyöntekijä. Tukihenkilöllä voi olla oma kokemus syöpäsairaudesta tai hänen läheisensä on läpikäynyt syövän. Tukihenkilönä toimimiseen ei kuitenkaan vaadita omakohtaista kokemusta sairaudesta, vaan toimintaan ryhtymiseen riittävät halu ja taito auttaa. Tukihenkilöt ovat sitoutuneet

olemaan hetken läsnä sairastuneen ihmisen uudessa elämäntilanteessa kuunnellen, tukien ja kokemuksiaan jakaen, ja toiminta tapahtuu tuettavan ehdoilla. (Koivisto 2010, 8.)

Keski-Suomen syöpäyhdistyksellä vertaistukihenkilöt tapaavat sairastuneita kahden kesken tai ryhmässä, ja he antavat tukea myös puhelimitse tai sähköpostin välityksellä (Vertaistukihenkilöt 2014). Tukihenkilö tapaa usein tuettavaansa 1-2 kertaa noin tunnin verran kerrallaan. Yksilötapaamiset voidaan järjestää esimerkiksi sairaalassa tai yhdistyksen tiloissa, tai tukihenkilö voi päivystää sovitussa paikassa, jonne halukkaat voivat tulla hänen kanssaan keskustelemaan. Yhdistyksen tiloissa voidaan järjestää säännöllisesti ryhmämuotoisia vertaistukitapaamisia, joita ohjaavat sekä tukihenkilö(t) että yhdistyksen työntekijä. (Koivisto 2010, 15, 12–13)

Tukihenkilöt voivat toimia myös saattohoidossa tukien sekä sairastunutta että tämän läheisiä (Koivisto 2010, 14). Keski-Suomen syöpäyhdistyksellä kotihoidon tukihenkilöt antavat henkistä tukea henkilöille, joiden sairaus on pitkittynyt tai jotka ovat saattohoidossa. Tukihenkilöt auttavat tällöin myös pienissä arjen askareissa sekä tukevat läheisiä. (Kotihoitoon tukea 2015.) Saattohoitovaiheessa tukihenkilösuhde tuettavan kanssa kestää tuettavan kuolemaan saakka, jonka jälkeen on suositeltavaa tavata lyhyesti vielä omaisia (Koivisto 2010, 15).

Tukihenkilöt käyvät toimintaansa varten sekä peruskoulutuksen että täydennyskoulutuksen, joista peruskoulutuksessa saadaan valmiudet toimintaan ja täydennyskoulutuksessa vahvistetaan osaamista ja motivaatiota sekä annetaan voimavaroja jakamiseen (Koivisto 2010, 8–10). Tukihenkilötoiminnalle on laadittu valtakunnalliset hyvän tukihenkilötoiminnan periaatteet, jotka opiskellaan peruskoulutuksessa. Näitä ovat seuraavat:

- Toiminta on vapaaehtoista ja palkatonta. Korvauksia tai lahjoja tuettavalta tai hänen läheisiltään ei oteta vastaan.
- Tukihenkilöllä on vaitiolovelvollisuus. Tuettavan asioista ja hänen kanssaan käydyistä keskusteluista ei saa kertoa ulkopuolisille, ja tukihenkilö on vaitiolovelvollinen myös suhteessa terveydenhuoltohenkilöstöön, viranomaisiin ja

tuettavan läheisiin. Vaitiolovelvollisuusasioissa tukihenkilöt noudattavat samaa tarkkuutta kuin terveydenhuollon ammattilaiset.

- Tukihenkilötoiminta toteutuu aina tuettavan ehdoilla.
- Tukihenkilön tulee kunnioittaa tuettavan vakaumuksia ja pitää mielessä kulttuurien ja uskontojen arvomaailmojen väliset erot.
- Tukihenkilö ei tuo esille omia vakaumuksiaan eikä poliittisia, uskonnollisia tai vakaumuksellisia mielipiteitä. Myöskään vaihtoehtohoitoihin hän ei ota kantaa.
- Jos tuettava haluaa tietää yhdistyksen toiminnasta, tukihenkilö voi siitä kertoa. Tukihenkilö edustaa syöpäyhdistystä, mutta hänen tehtävänä ei ole uusien jäsenten hankinta.
- Tukihenkilö ei tuo esille mielipiteitään lääketieteellisiin ja hoidollisiin asioihin liittyen vaan ohjaa tuettavansa tarvittaessa lääkärin tai hoitajan puoleen. Hoitohenkilökuntaa, hoitotoimenpiteitä ja -valintoja ei myöskään pidä arvostella.
- Tukihenkilö ei saa esittää katteettomia lupauksia paranemisesta.
- Toiminnassa noudatetaan täsmällisyyttä ja luotettavuutta, ja tapaamiseen liittyvistä muutoksista ilmoitetaan hyvissä ajoin. (Koivisto 2010, 6-7)

Tutkimuksissa on voitu osoittaa, että vertaistuellalla on vaikutusta ihmisten hyvinvointiin (Mikkonen 2009, 17). Vertaistuen tärkeänä voimavarana voidaan Hyvärin (2005) mukaan pitää sen kokemuksellisuutta; vertainen kertoo oman kokemuksensa, johon vastaanottaja eläytyy (Mikkonen 2009, 40). Vertaistuen kautta välittyy tunne siitä, ettei henkilö ole tilanteessaan yksin. Vertaistuki tuo sisältöä elämään ja sen kautta voi saada tietoa ja käytännön vinkkejä omaan elämäntilanteeseen. Parhaimmillaan vertaistuellalla voidaan saada aikaan tunne voimaantumisen. (Vertaistuki 2014)

Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, ja heidän toimintansa on tiukasti ohjeistettua. Heiltä edellytetään samoja toimintaperiaatteita kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta. Tehtävä vaatii ammatillista työtettä. Koska tukihenkilöillä on usein myös oma sairaustausta, voi haasteeksi nousta se, että tukihenkilöltä vaaditaan liikaa ja kysymys tukihenkilön jaksamisesta nousee esille. (Mikkonen 2009, 48.) Erityisesti saattohoidossa, pitkäkestoisessa ja vaativassa tukisuhteessa toimivan tukihenkilön kohdalla

työnohjauksen merkitys korostuu. Syöpäjärjestöissä tukihenkilöiden toimintavalmiuksia ja jaksamista pyritään tukemaan kattavan peruskoulutuksen, säännöllisten täydennyskoulutusten sekä työnohjauksen avulla. (Koivisto 2010, 18, 17.)

3 Green Care käsitteenä

Green Carella tarkoitetaan luonnossa tapahtuvaa toimintaa, jolla pyritään tavoitteellisesti edistämään tai ylläpitämään ihmisten hyvinvointia (Vehmasto 2014, 30). Green Care liiton (Menetelmät, n.d.) mukaan Green Care -toiminnan taustalla on ekopsykologinen lähestymistapa, jossa ihmisen ajatellaan olevan osa luontoa. Tämän yhteenkuuluvuuden vuoksi sekä luonnon että ihmisen hyvinvointi ja pahoinvointi nähdään kulkevan käsi kädessä (Mt). Green Care -toiminnan yhtenä eettisenä periaatteena on pyrkiä vahvistamaan ihmisen alkuperäistä luontosuhdetta (Green care toiminnan eettiset ohjeet 2012).

Green care –toiminta muodostuu kolmesta peruselementistä, joita ovat luonto, yhteisö ja toiminta. Yhdistelemällä ja painottamalla näitä kolmea elementtiä saadaan aikaan luonnon hyvinvointivaikutuksia, jotka tapahtuvat luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. (Vehmasto 2014, 30.) Luontoelementtien elvyttävyys ja hyvinvointivaikutukset ovat perustana kaikelle Green Care -toiminnalle (Green care toiminnan eettiset ohjeet 2012).

Luonto toimii Green Care-toiminnan tapahtumaympäristönä, välineenä tai kohteena. Toiminta voi tapahtua luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi. (Vehmasto 2014, 32.) Luontoympäristö voi olla sekä kokemisen (oleskelu, aistiminen) että aktiivisen tekemisen (kävely, pyöräily) tapahtumakenttänä (Sempik, Wilcox & Hine 2010, 28–29). Luonnossa oleskellessa vuorovaikutus ympäristön kanssa tapahtuu aistien kautta. Luonto voidaan nähdä myös aktiivisen toiminnan välineenä ja kohteena; esimerkiksi luonnon tuotteita keräillessä, puutarhaa hoitaessa tai eläinten kanssa toimiessa. (Soini 2014b, 23.)

Luonnon ja toiminnan ohella yhteisö luokitellaan Green Care –toiminnan vaikuttavuustekijäksi. Osallisuus rakentuu yhteisön kautta, ja sitä voidaan tarjota myös luon-

tolähtöisen yhteisöllisen toiminnan kautta. Osallisuuden kokemisella ja yhteisöllä on merkitystä ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Osallisuuden kokemus voi liittyä ihmisiin, tai se voi syntyä yhdessä tekemisen tai yhdessä saavutettujen tavoitteiden tuloksena. Osallisuutta voi kokea myös suhteessa eläimiin tai eläimiä hoitavaan yhteisöön sekä luontoympäristöön; yhteenkuuluvuuden tunne paikan kanssa kuuluu ihmisen perustarpeisiin. (Soini 2014b, 23–24.)

3.1 Green Care -toiminnan periaatteet

Green care-toiminta pohjautuu luontolähtöisiin toimintatapoihin, joita voidaan toteuttaa paitsi luontoympäristössä, kuten metsässä ja puistossa, myös sisätiloissa. Kuinkaan mikä tahansa luonnossa tapahtuva yhteisöllinen hyvinvointitoiminta ei ole Green Carea. Perusedellytyksenä on, että Green Care- toimintaa toteutetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. (Soini & Vehmasto 2014, 12.)

Tavoitteet Green Care -toiminnassa asetetaan asiakasryhmän ja palvelun mukaan, ja luontoa käytetään tietoisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen (Soini & Vehmasto 2014, 14). Toiminnan perustavoitteena voi olla esimerkiksi fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen tai elämänlaadun lisääminen (Vehmasto 2014, 39). Ammatillaisten toteuttamaan, tavoitteelliseen Green Care -toimintaan kuuluvat asiakassuunnitelmien laatiminen, toteutus ja seuranta. (Soini & Vehmasto 2014, 14.)

Salovuoren (2014, 95) mukaan vapaaehtoistyöltä ja virkistykseen tähtäävältä toiminnalta ei edellytetä aivan samanlaisia laatu- ja dokumentointivaatimuksia kuin ammattimaiselta ja tavoitteelliselta toiminnalta. Myös kertaluontoisilla ja lyhytkestoisilla luontokokemuksilla voidaan vähentää stressiä ja lisätä voimavaroja (Soini & Vehmasto 2014, 14). Salovuoren (2014, 95) mukaan vapaaehtoistoiminnassa tulee kuitenkin aina huomioida turvallisuustekijät, ja vapaaehtoistoimijoiden lisäkoulutautuminen alalle lisää motivaatiota toiminnan harjoittamiseen.

Ammatillisessa Green care -toiminnassa tarjotaan palvelua, joka vastaa omaa koulutusta ja osaamista. Esimerkiksi terapiaa voi toteuttaa vain siihen koulutuksen saanut henkilö. Vastuullisuus syntyy puolestaan eettisestä toimintatavasta, arvoista sekä

laadusta. Vastuullisuus koskee sekä ympäristöä kunnioittavaa toimintatapaa että sosiaalista vastuullisuutta, jossa pyritään edistämään yksilön ja yhteisön hyvinvointia sekä huomioimaan myös sidosryhmät. (Soini & Vehmasto 2014, 14.)

3.2 Vihreää hoivaa ja vihreää voimaa

Green care –toiminta voidaan jaotella luontohoivan ja luontovoiman palveluihin asiakasryhmän, järjestäjätahon ja toiminnan vaatimuksien perusteella. Vaikka näiden palvelukokonaisuuksien toimintalogiikat eroavat toisistaan, palvelut voivat mennä piirteiltään osittain myös limittäin. Yhteistä näihin palvelukokonaisuuksiin kuuluville palveluille on se, että luontoympäristöä, luontoelementtejä ja luontolähtöisiä toimintamuotoja käytetään osana palvelua. (vrt. Vehmasto 2014, 31, 34.)

Luontohoivalla viitataan julkisen sektorin hoiva- ja kuntoutuspalveluihin, joissa hyödynnetään luontolähtöisiä menetelmiä ja toimintatapoja (Soini & Vehmasto 2014, 15). Luontohoivan toteuttamisen edellytyksenä on sosiaali- ja terveysalan koulutus (Mts. 15), ja sitä järjestetään asiakkaan hoito- ja kuntoutussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun edistämiseksi (Vehmasto 2014, 31).

Luontovoiman piiriin jakautuvat tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut sekä harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut, joissa käytetään luontolähtöistä toimintaa. Luontovoimapalvelut eivät kasvatuspalveluja lukuun ottamatta kuulu julkisen sektorin järjestysvastuulle, eikä niiden toteuttajalta edellytetä sosiaali- ja terveysalan koulutusta. (Soini & Vehmasto 2014, 15.)

Luontohoivapalveluissa luontolähtöisyys tuo toiminnalle lisäarvoa, kun taas luontovoimapalveluissa se on usein keskeisin osa toimintaa. Luontovoimapalveluiden tavoitteina voi olla asiakkaan voimaantuminen, aktivointi, syrjäytymisen ennaltaehkäisy tai varhainen puuttuminen. Myös Green Care –toimintatavan mukaiset tavoitteelliset vapaa-ajan toiminnot kuuluvat luontovoiman piiriin. Luontolähtöisten toimintamuotojen on huomattu soveltuvan sosiaalityön avopalveluiden tueksi ennaltaehkäisevän ja varhaisen puuttumisen merkityksessä. (Vehmasto 2014, 45, 32–35.)

3.3 Green Care -toimintamuodot

Green Care –toiminta pohjautuu luontolähtöisten toimintamuotojen käyttöön (vrt. Soini & Vehmasto 2014, 12). Salovuori (2014, 22) jakaa Green Care -toimintamuotoja kahdeksaan osa-alueeseen, joita ovat ekoterapia, terapeuttinen puutarhan hoito, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, eläinavusteinen toiminta, kuten sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja koirien käyttö kuntoutuksessa; kalastus, eräily ja retkeily, hoivamaatalous ja metsäympäristöjen hyödyntäminen, ympäristökasvatus sekä luontoon liittyvät kädentaidot. Tähän jaotteluun voisi mielestäni lisätä myös luontoliikunnan (vrt. Menetelmät, n.d).

VoiMaa-hankkeen raportissa (Vehmasto 2014, 35) Green Care –toimintamuotoja sisältävät palvelut on jaoteltu kolmeen kokonaisuuteen, joita ovat hoiva, kuntoutus ja aktivoiva sosiaalityö; sosiaalipedagogiikka ja kasvatus sekä virkistys ja hyvinvointi. Näkisin, että edellä mainitut Green Care –toimintamuodot jakautuisivat palvelutyypeittäin seuraavasti (ks. Vehmasto 2014, 35):

Green Care –toimintamuodot palvelukokonaisuuksissa		
Hoiva, kuntoutus ja aktivoiva sosiaalityö	Sosiaalipedagogiikka ja kasvatus:	Virkistys ja hyvinvointi:
ekoterapia, terapeuttinen puutarhan hoito, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, eläinavusteinen toiminta, koirien käyttö kuntoutuksessa ja hoivamaatalous	sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja ympäristökasvatus	kalastus, eräily ja retkeily, metsäympäristöjen hyödyntäminen, viherympäristöjen käyttö, luontoon liittyvät kädentaidot ja luontoliikunta
vihreää hoivaa	vihreää hoivaa + vihreää voimaa	vihreää voimaa

TAULUKKO 1. Green Care toimintamuodot palvelukokonaisuuksissa.

Näkisin, että hoivaan, kuntoutukseen ja aktivoivaan sosiaalityöhön sekä sosiaalipedagogiikkaan kuuluvat Green Care -toimintamuodot kuuluvat vihreän hoivan piiriin, kun taas luontokasvatukseen, virkistykseen ja hyvinvointiin liittyvät Green Care -

toiminnot sisältyvät vihreään voimaan (ks. Vehmasto 2014, 35–36). Koska opinnäyte-työni toiminnallinen osio kohdentuu vapaaehtoistyöhön kuuluvaan tuki- ja vertaistukihenkilötoimintaan, näkisin, että tähän tarkoitukseen soveltuvat Green Care -toimintamuodot liittyisivät vihreään voimaan. Toisaalta Green Care -tyyppisten ominaisuuksien voidaan ajatella tuovan lisäarvoa vertaistukihenkilötoimintaan luontohoivan tavoin, sen sijaan, että Green Care -toiminnot olisivat vihreän voiman tavoin toiminnan keskipisteenä (vrt. Vehmasto 2014, 45).

Luontolähtöinen toiminta voi antaa mielekkäitä vaihtoehtoja vapaaehtoistyön toteuttamiseen (Salovuori 2014, 10–11). VoiMaa-hankkeen raportissa (Vehmasto 2014, 37) on kuvattu vapaaehtoisten osuutta vihreän hoivan ja vihreän voiman palvelutyypin kentällä. Vapaaehtoiset voisivat olla mukana toteuttamassa esimerkiksi luontoon liittyvää harrastus- ja virkistystoimintaa, kuten luontoliikuntaa tai kädentaitoja luonnon materiaaleista (vrt. Vehmasto 2014, 35–37).

4 Hyvinvointia Green Care -toiminnasta

Green Care –toiminnan lähtökohtana on luontoelementtien elvyttävyyden ja/tai hyvinvointia lisäävät vaikutukset (Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012). Jo lyhytkestoiset ja kertaluontoiset luontokokemukset voivat riittää vähentämään stressiä ja lisäämään voimavaroja (Soini & Vehmasto 2014, 14). Green Care -toiminnasta saatavat hyvinvointivaikutukset liittyvät luonnon elvyttävyyteen, toiminnasta saatuihin kokemuksiin sekä yhteisöstä nouseviin osallisuuden kokemuksiin (vrt. Vehmasto 2014, 30).

4.1 Luontoympäristöstä hyvinvointia

Luontoympäristön hyvinvointia edistävät vaikutukset liittyvät rauhoittumiseen, mielialan parantumiseen sekä elpymiseen, jolla voidaan tarkoittaa stressistä elpymistä tai tarkkaavuuden elpymistä. Tässä kappaleessa avataan näitä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Tuon myös esille, miten mielipaikka, luontoliikunta, eläimet sekä sisätiloissa koettavat luontokokemukset vaikuttavat hyvinvointiin.

4.1.1 Rauhoittuminen

Luontoympäristöllä on rauhoittava vaikutus, joka näkyy jo muutaman luonnossa vietetyn minuutin jälkeen (Yli-Viikari 2014, 53). Bowlerin ja muiden (2010) mukaan aivot yhdistävät luontoympäristön ominaispiirteet automaattisesti turvallisuuden ja levollisuuden tunteisiin (Yli-Viikari 2014, 53). Korhonen ja Liski-Markkanen (2013, 9) viittaavat useisiin eri lähteisiin kirjoittaessaan luonnon rentouttavista ja stressiä vähentävistä vaikutuksista. Luontoympäristössä hengitys tasaantuu ja sydämensyke sekä lihasjännitys laskevat jo alle kymmenessä minuutissa. 20 minuutin kestoisen kävelylenkin myötä verenpaine alenee. (Mts. 9)

Hartigin ja muiden (1991) tutkimuksessa, jossa verrattiin luonto- ja kaupunkikävelyllä olevia koehenkilöitä, huomattiin, että luonnossa liikkuneiden verenpaine ja sydämensyke alenivat tehokkaammin kuin kaupunkikävelyllä olleen verrokkiryhmän (Yli-Viikari 2014, 53). Luontoryhmä selviytyi myös tarkkaavuutta vaativista tehtävistä verrokkiryhmää paremmin, mikä johtui aivojen keskittymiskyvyn palautumisesta (Mts. 53).

4.1.2 Mieliala

Luonnossa olemisen on huomattu vaikuttavan mielialaan myönteisesti. Korhonen ja Liski-Markkanen (2013, 11) viittaavat Bartoniin ja Prettyyn (2010) kirjoittaessaan, että jo viiden minuutin kestoisen kevyt kävelylenkki kohottaa mielialaa. Hartigin ja muiden (2003) mukaan 20 minuutin kestoisen luontokävelyn on huomattu parantavan mielialaa merkittävästi verrattuna kaupunkikävelyyn (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 11).

Luonnon kokonaismielialaa kohentava vaikutus ilmenee myös Tyrväisen, Silvennoisen, Korpelan ja Ylénin (2007) tutkimuksessa, jossa kartoitettiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille sekä luonnon käytön vaikutuksia kaupunkilaisten koettuun terveyteen. Tuloksista selvisi, että kaupunkilaisten saama viheraltistus vaikutti psyykkiseen hyvinvointiin kohottaen kokonaismielialaa: luonnossa oleskelu lisäsi myönteisiä tunteita ja vähensi negatiivisia tunteita. Mitä enemmän aikaa viheralueilla

keskimääräisesti vietettiin, sitä voimakkaampina positiiviset tunteet ilmenivät. (Mts. 58–73.)

Selvä vaikutus voitiin huomata, kun lähiviheralueilla vietettiin vuositasolla aikaa yli viisi tuntia kuukaudessa ja kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käytiin 2-3 kertaa kuukaudessa. Myös työmatkaan liittyvä viheraltistus lisäsi positiivisia tunteita, etenkin, kun yli puolet työmatkasta kulki viheralueen, kuten puiston tai taa-jamametsän kautta. Tutkimukseen osallistuneista yli 80% koki viheralueet merkittävänä tekijänä asumisviihtyvyyteen. (Tyrväinen ym. 2007, 73–74, 59)

4.1.3 Elpyminen

Kehon ja mielen rauhoittuminen perustuu aivojen elpymiseen (Yli-Viikari 2014, 54). Elpymisellä tarkoitetaan luontokokemuksesta saatavaa myönteistä vaikutusta. Kyse voi olla tarkkaavuuden elpymisestä, jolloin henkilö palautuu tarkkaavuutta vaatineen tehtävän jälkeen tai stressistä elpymisestä, jolloin henkilö palautuu ylikuormittavasta tai uhkaavasta tilanteesta. (Salonen 2010, 24.)

Elpyminen tapahtuu tehokkaammin luonnossa kuin rakennetussa ympäristössä (Salonen 2010, 25), sillä luonnossa aistit herkistyvät ja aivot vapautuvat keskittymiskyvyn ylläpitämisen tarpeesta (Yli-Viikari 2014, 54). Elpymisen voidaan ajatella olevan tietoista, psyykkistä itsesäätelyä, mutta kokemus voi tapahtua myös tahdosta riippumatta (Salonen 2005, 64). Metsäntutkimuslaitoksen (2011) mukaan elpymistä alkaa tapahtua 40 luonnossa vietetyn minuutin jälkeen (Korhonen ja Liski-Markkanen 2013, 11).

Stephen ja Rachel Kaplan ovat tutkineet elvyttävän kokemuksen sisältöä ja luoneet tulosten pohjalta elvyttävän ympäristön tunnusmerkit, joita käytetään selvittäessä ihmisen hyvinvointia vahvistavia kokemuksia (Salonen 2005, 66; Salovuori 2009, 20). Heidän mukaansa elvyttävässä ympäristössä mahdollistuvat kokemukset lumoutumisesta, arkipäivästä irtautumisesta, jatkuvuuden tunteesta sekä paikan yhteensopi- vuudesta itsensä kanssa (Salonen 2005, 66).

Lumoutumisen kokemuksessa tarkkaavuus kiinnittyy tahattomasti johonkin kiinnostavaan ympäristökohteeseen. Jokin luontopaikka tai luonnon tapahtuma (esimerkiksi auringonlasku, nuotion liekit tai tähdet) vievät esteettisyydessään kaiken huomion, minkä seurauksena mieli tyhjenee ja tilaa jää rauhoittumiseen. Elvyttävän lumoutumisen tunne koetaan usein jollakin lailla hitaaksi tai hiljaiseksi. (Salonen 2005, 66.)

Luontoympäristö antaa mahdollisuuden irtautua arjesta; päästä hetkeksi pois arjen kiireistä, vaatimuksista ja huolista. Tällöin voidaan vapautua totutuista rooleista tai ylikuormittavista odotuksista ja kokea olemisen tunnetta. Irtautumisen kokemuksen voi saavuttaa paikanvaihdoksella, mutta myös miellyttävä ikkunanäkymä sekä mielikuva tai valokuva omasta mielipaikasta riittävät siihen. (vrt. Salonen 2005, 67.) Keskeistä on, että ympäristö koetaan lumoavaksi ja itselle sopivaksi (Korpela 2009, 117). Esimerkiksi täyteen aikataulutettu lomareissu aiheuttaa elpymisen sijasta stressiä (Salonen 2005, 67).

Elvyttävään ympäristökokemukseen kuuluvat maiseman laajuus, ulottuvuus, yhtenäisyys ja johdonmukaisuus. Kun koetaan, että maisema tai paikka ympäröi ja samalla ulottuu tarpeeksi laajalle, sinne uskalletaan mennä. Maiseman ulottuvuus voidaan havaita omin silmin, tai voidaan aavistaa, että maailma jatkuu heti näkyvän yli. Johdonmukaisuuden tuntu maisemasta syntyy, kun sen osat ovat sopusointuisesti yhteydessä toisiinsa. (Korpela 2009, 117.)

Kokemus paikan tai maiseman jatkuvuudesta syntyy, kun ihminen tuntee menevänsä ikään kuin toiseen maailmaan (Salonen 2005, 67). Esimerkiksi vieraillessa siirtolapuutarha-alueella voidaan kokea selkeä siirtyminen toiseen maailmaan (Salovuori 2009, 21). Tällaisessa paikassa mieli voi vaeltaa, ja ihminen saattaa kokea olevansa osa suurempaa kokonaisuutta (Salonen 2005, 68; Salovuori 2009, 21). Luontomaisemassa ihminen voi positiivisella tavalla tuntea sulautuvansa maisemaan. Elvyttävän maisemaan liittymisen kokemuksen voi saada myös ympäristössä, jossa kokee olevansa osa historiaa ja ajankulkua. (Salovuori 2009, 21.)

Neljäs elvyttävän ympäristön tunnusmerkki, yhteensopivuus, muodostuu siitä tasapainosta, mikä vallitsee henkilön tarpeiden ja ympäristön ominaisuuksien välillä (ks.

Salonen 2005, 68; Salovuori 2009, 24). Jotta ihminen voi levätä ja elpyä, ympäristön pitää olla vapaa ylimääräisistä vaatimuksista. Toisaalta yhteensopivuus ympäristön kanssa saattaa tarkoittaa myös ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia haluttuun toimintaan. (Salovuori 2009, 24.) Kun ympäristö vastaa henkilön tavoitteita sekä käsitystä itsestään, se koetaan itselle sopivaksi. Kun henkilön päämäärät ja odotukset sointuvat yhteen ympäristön kanssa, ihminen saattaa virittäytyä mielentilaan, jossa syntyy uusia ajattelutapoja ja ratkaisuja (Salonen 2005, 68).

Näiden neljän elpymisen osakokemuksen on osoitettu vaikuttavan fysiologiseen rentoutumiseen (Korpela 2009, 117). Kaplanien (1989) mukaan näitä elpymiskokemuksen mahdollistavia tekijöitä on erivahvaisina eri paikoissa (Korpela 2009, 118). Mitä useammin tietyssä paikassa kokee lumoutumista, arjesta irtautumista, jatkuvuuden ja yhteensopivuuden tuntua paikan kanssa, sitä todennäköisemmin siellä saa elpymisen kokemuksia. Elpymiskokemus voi saada aikaan rentoutumista ja rauhoittumista. Mieltä vaivaavat asiat saattavat unohtua tai ne asettuvat uusiin mittasuhteisiin. (Mts. 118.)

Lyhytkin elvyttävä kokemus riittää selvittämään päätä ja unohtamaan mielessä pyöriä asioita. Tämän jälkeen keskittymiskyky alkaa elpyä. Kun kokemus jatkuu pidempään, ihminen voi tuntea olevansa vahvempi kohtaamaan mieltä vaivaavia asioita sekä tarkastelemaan elämänsä päämääriä ja tarkoitusta. (Korpela 2009, 118.)

Voidaan ajatella, että elvyttävällä ympäristöllä on tukea ja voimavaroja antava vaikutus (vrt. Kielhofner 2008a, 86). Inhimillisen toiminnan mallissa ajatellaan, että ympäristö ja ihmisen ominaisuudet ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Tällöin henkilön kokemuksiin ympäristön mahdollisuuksista ja voimavaroista vaikuttavat henkilön arvot, kiinnostuksen kohteet, roolit, tavat, suorituskyky sekä käsitykset omista kyvyistä sekä toimintansa tehokkuudesta. (Kielhofnerin 2008a, 25, 88.) Niinpä esimerkiksi hyvää järjestystä arvostava ihminen ei välttämättä saa elpymisen kokemusta kotipuutarhassa, jossa huomio kiinnittyy kitkemättömiin rikkakasveihin (Salovuori 2009, 24).

4.1.4 Mielipaikat

Mielipaikka on itse valittu arkiympäristön paikka, joka tuntuu tärkeältä ja itselle sopivalta (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 53). Ihmiset hakeutuvat tietoisesti ja tiedostamatta itselleen sopivaan ympäristöön säädelläkseen oloaan ja mielentilaansa. Samalla he pyrkivät välttelemään niitä ympäristöjä, jotka kokevat itselleen sopimattomaksi. Mielipaikkoihin hakeudutaan usein rauhoittumaan, virkistymään ja nauttimaan luonnosta. (vrt. Korpela 2009, 120.)

Mielipaikka voi löytyä luonnosta tai rakennetulta alueelta. Tyrväisen ja muiden (2007) tutkimuksessa kartoitettiin helsinkiläisten ja tamperelaisten mielipaikkoja. Lähes puolet vastanneista koki mielipaikkansa sijaitsevan metsä- ja luontokohteessa. Viidenneksellä vastaajista mielipaikka löytyi rakennetulta viheralueelta, kuten puistosta, ja viidennes mainitsi mielipaikakseen ranta-alueen. Harvimmin mielipaikka liitettiin rakennettuun kaupunkiympäristöön. (Mts. 59–60.)

Korpelan (2001) sekä Korpelan ja Kytän (1991) mukaan mielipaikoissa vietetyn ajan koetaan elvyttävän, selkiyttävän ajatuksia ja oman elämän mietiskelyä, kohottavan mielialaa ja keskittymiskykyä, helpottavan arjen huolten unohtamista sekä edistävän oman menneisyyden muistelua ja akkujen lataamista (Korpela 2009, 120). Tällaista kognitiivista ja emotionaalista itsesäätelyä on huomattu Korpelan ja muiden (2002) mukaan jo alle 10-vuotialla lapsilla (Korpela 2009, 120). Niinpä elvyttäviä mielipaikkakäyntejä voidaan käyttää apuna negatiivisten tuntemusten ja stressinhallintaan, ja ne voidaan yhdistää esimerkiksi päivittäiseen arkiliikuntaan (vrt. Salonen 2010, 26; vrt. Korpela 2009, 120). Korpelan ja Ylénin (2008) kokeellisesta päiväkirjatutkimuksesta selviää, että toistuvat käynnit luontomielipaikassa tehostavat elpymiskokemusta (Korpela 2009, 120–121).

4.1.5 Luontoliikunta

Harjoittaessa liikuntaa luontoympäristössä yhdistyvät sekä fyysisen aktiivisuuden että luonnon hyvää tekevät vaikutukset (vrt. Sempik ym. 2010, 41–42). Ulkoilmassa elimistön hapensaanti paranee, ja auringon valo edistää D-vitamiinin tuotantoa, joka

puolestaan lisää Webbin ja Engelsenin (2006) mukaan elimistön immuunipuolustusta (Yli-Viikari 2014, 52). Lisäksi luonnon valo tasapainottaa Kullerin ja Lindstedin (1992) mukaan elimistön stressinsäätelyhormonien toimintaa (Yli-Viikari 2014, 54). Liikunnalla on yhteys mielialan parantumiseen, vireystilan ja unen laadun kohenemiseen. Ulkoliikunnalla on merkitystä myös stressin helpottumiseen, koska fyysinen rasitus auttaa elimistöä osaltaan vähentämään kehon stressihormonien määrää. (Yli-Viikari 2014, 52–54.)

Luonto motivoi ihmisiä liikkumaan ja hankkimaan fyysistä rasitusta, joka on tärkeää kehon toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämiseksi (Yli-Viikari 2014, 52). Cecin ja Hassmenin (1991) ulko- ja sisäliikuntaa vertailevassa tutkimuksessa todettiin, että harjoittelu lisäsi molemmissa ympäristöissä vireystilaa, auttoi palautumaan ja sai aikaan positiivista väsymyksen tunnetta (Yli-Viikari 2014, 52). Kuitenkin ulkona tapahtuva kävely vaikutti moniin tuloksiin suotuisammin ja motivoi lähtemään uudelleen liikkeelle (mts. 52).

Metlan teettämässä ulkoilun hyvinvointivaikutuksia selvittävässä tutkimuksessa verrattiin eri vapaa-ajan toimintojen virkistävyttä. Aktiviteettien pääkomponentteina olivat kotiaskareet ja minään liittyvät vapaa-ajan toiminnot, kaupunkiaktiviteetit sekä luontoharrastukset, joista luontoharrastukset koettiin virkistävimmiksi. Runsas kolmannes kaikesta vapaa-ajan liikunnasta tapahtui ulkona luonnossa ja n. 40 % vastan-neista oli liikkunut viimeisimmäksi luontoympäristössä. (Korpela & Paronen 2010, 80–87.)

4.1.6 Eläimet

Eläimen läsnäololla on todettu olevan rauhoittavia vaikutuksia. Koiran silittäminen laskee stressihormonin määrää ja lisää energiaa ja hyvinolontunnetta hormonitasolla. Eläimen läsnäolo alentaa myös verenpainetta ja rauhoittaa sydämen sykettä, mikä on todettu kokeellisesti eri tutkimuksissa. (Yli-Viikari 2014, 57.) Lisäksi sen on huomattu vähentävän psykosomaattisia oireita, ja ikääntyneen väestön kohdalla harven-tavan vuosittaisten lääkärikäyntien määrää (Sempik ym. 2010, 38).

Eläimet vaikuttavat myönteisesti ryhmän ilmapiiriin avaten vuorovaikutusta ihmisten välillä (Salovuori 2014, 53). Geriatrian puolella eläimen läsnäolo on lisännyt asiakkaiden kommunikointia ja sosiaalisuutta (Yli-Viikari 2014, 57). Pawsitiven (2002), Colombon ja muiden (2006) sekä Tsain ja muiden (2010) mukaan eläin on kohentanut ikääntyneiden keskittymiskykyä sekä elvyttänyt muistitoimintoja (Yli-Viikari 2014, 57).

Eläimet suhtautuvat kaikkiin ihmisiin tasa-arvoisesti, ja ne tarjoavat mahdollisuuksia koskettamiseen, hellyyden osoitukseen sekä hoivan antamiseen (Salovuori 2014, 53). Eläimet osaavat myös lohduttaa (vrt. Salovuori 2010, 28) ja ne voivat antaa tukeaan silloin, kun ihmissuhteissa kohdataan pettymyksiä (Yli-Viikari 2014, 58). Eläimen vierailu esimerkiksi hoitopaikassa tuo asukkaille iloa ja elämisen tuntua ja herättää samalla muistoja (Salovuori 2014, 54).

Marcus, Blazek-O'Neill ja Kopar (2013) kirjoittavat sairaalassa järjestetyistä koiravierailuista ja niistä kerätyn asiakastytyväisyyskyselyn tuloksista. Kyselyyn vastanneet olivat osallistuneet vapaaehtoisten toteuttamiin koiravierailuihin syöpäsairaiden infuusio-osastolla sekä sairaalan muilla alueilla. 10–15 minuutin kestoisen vierailun aikana osallistujat saattoivat silitellä koira, leikkiä sen kanssa tai jutella koiran tai omistajan kanssa. Koirat olivat koulutettuja ja niistä käytetään käsitettä terapiakoira. Haastatteluun vastanneet pitivät koiravierailuja myönteisinä, ja erityisesti koiran silitely koettiin mielekkääksi. Arvioidessa koiravierailujen merkitystä oireiden parantamiseen suurin osa vastaajista koki, että stressi ja ahdistuneisuus olivat vähentyneet ja rentoutuminen oli lisääntynyt. Syöpäosastolla koiravierailuihin osallistuneista suuri osa ilmoitti myös mielialansa parantuneen, ja puolessa näistä vastauksista ilmeni myös yksinäisyyden tunteen vähentymistä. (Mt)

4.1.7 Luontoelementtien elvyttävyyt sisätiloissa

Hartigin ja muiden (2003) mukaan luonnon katseleminen stressitilanteen jälkeen lisää fysiologista palautumista sekä kohentaa mielialaa ja keskittymiskykyä paremmin kuin kaupunkiympäristön katselu (Salonen 2010, 25). Korpela (2009, 116) viittaa Ulrichiin (1981) kirjoittaessaan, että myös stressaantumattomien ihmisten on huomatt-

tu aivojen alfa-aaltojen ja sydämen toiminnan perusteella rentoutuvan paremmin katsellessa vesi- ja kasvillisuuskuvia kuin kaupunkikuvia. Lisäksi luontokuvien, etenkin vesiaiheisten kuvakohteiden, huomattiin vaikuttavan positiivisesti koehenkilöiden tunteisiin, kun taas kaupunkikuvien katselun jälkeen raportoitiin enemmän surullisuuden tunteita. Koehenkilöt kokivat tullessa myös tarkkaavaisemmiksi luontokuvien katselun myötä. (Korpela 2009, 116.)

Ulrichin (1984) pioneeritutkimuksessa ilmenee luontonäkymän hyvää tekevää vaikutus: sappikivileikkauksesta toipuvat potilaat, joiden sairaalahuoneen ikkunasta oli näkymä vihreään maisemaan, toipuivat keskimäärin vuorokautta nopeammin ja tarvitsivat vähemmän kipulääkkeitä kuin ne leikkauspotilaat, joiden sairaalahuoneen ikkunasta näkyi kiviseinä (Salonen 2010, 27–28). Japanissa asunnon luontomaisten ikkunanäkymien on Kuon ja Sullivanin (2001) mukaan huomattu vähentävän asukkaissa aggressiivisuutta ja väkivaltaisuutta (Yli-Viikari 2014, 56).

Työpaikalla vihreä ikkunanäkymä alentaa Leatherin ja muiden (1998) mukaan jännittyneisyyttä, huolestuneisuutta ja ahdistuneisuutta työssä sekä vähentää työn kuormittavuuden, kuten aikapaineen ja niukkojen vaikuttamismahdollisuuksien vaikutusta jännittyneisyyteen (Korpela 2009, 121). Kaplanin ja työtovereiden (1988) mukaan ikkunanäkymä luontomaisemaan lisäsi työpaikalla työntekijöiden tyytyväisyyttä työhönsä ja vähensi sairastavuutta verrattuna verrokkiryhmään, jotka näkivät työpaikkansa ikkunasta rakennuksia (Salovuori 2009, 16).

Jos ikkunanäkymää ei ole, Salovuoren (2009, 16) mukaan myös viherkasvit laskevat lihasjännitystä ja verenpainetta. Samalla ne puhdistavat huoneilmaa ja sen epäpuhtauksia (Salovuori 2014, 36). Myös kasviekuvien katselun on huomattu alentavan verenpainetta ja lihasjännitystä sekä heikentävän ihon sähkönjohtokykyä (Salovuori 2009, 18). Salosen (2010, 27) mukaan jännittyneisyys, verenpaine ja sydämensyke laskevat paremmin huoneessa, jossa on luontokuvia. Ulrichin ja muiden (1991) mukaan luontokuvat vaikuttavat tähän tehokkaammin kuin abstraktit kuvat (Salonen 2010, 27).

Valokuva voi toimia myös itsesäätelyn tukena. Salosen (2005, 104) mukaan omasta mielipaikasta otetun valokuvan avulla voi palauttaa mieleen tunnelman itselle hyvää tekevästä paikasta sekä tärkeän kokemuksen. Mielipaikkavalokuva voidaan ottaa tueksi mukaan hankaliin tilanteisiin tai psyykkisesti kuormittaviin ympäristöihin, ja sen avulla voidaan saavuttaa myös pieni rentoutumishetki päivään esimerkiksi kotona tai töissä. (Mts. 104.)

Hansonin, Schroeterin, Hansonin, Asmusin & Grossmanin (2013, 337) tutkimuksessa selvitettiin sairaalassa olevien syöpäsairaiden mieltymyksiä valokuvataiteeseen sekä arvioitiin, mikä vaikutus valokuvien katselulla on syöpäsairaisiin. Sairaalassa oleville syöpäpotilaille näytettiin tietokoneen välityksellä sekä luontoaiheisia valokuvia (teemoina vesi, syysmaisema ja auringonlasku) että muita toiminnallisia kuvia (huvipuisto, auto, torivihannespöytä ja kajakit). 96 % tutkimukseen osallistuneista henkilöistä piti valokuvien katselemisesta, ja suosituimmiksi valikoituneet kuvat liittyivät luontoon. Tutkimukseen osallistuneet syöpäsairaat kokivat kuvat pääsääntöisesti parantavina sekä sairaudestaan etäännyttävänä. (Mts. 341–342)

4.2 Toiminnallisuuden voimaa

Toimintaterapian keskeinen ajatus on, että ihminen, toiminta ja ympäristö ovat dynamisessa vuorovaikutuksessa keskenään (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2011, 78). Toiminta ja toiminnallisuus ovat keskeinen osa ihmiselämää. Ihminen on luonnostaan elämyksiä hakeva ja luova, jolloin omien taitojen kokeilu ja niiden toteuttaminen tuottaa syvää tyydytystä. (Yli-Viikari 2014, 63.) Toimintaympäristön tarjoaman elämyksellisyyden ja monipuolisten aistikokemusten kautta voidaan puolestaan täydentää toiminnasta saatuja kokemuksia (Salovuori 2014, 86).

Toiminnan kautta ihminen voi kokea onnistumista ja mielihyvää; etenkin silmäkäsiyhteistyötä vaativa toiminta nähdään olevan yhteydessä mielihyvähormonien tuotantoon (Yli-Viikari 2014, 63). Kielhofnerin (2008a, 44) mukaan ilon ja tyydytyksen kokemukset voivat syntyä esimerkiksi seuraavasti: fyysisen rasituksen kautta saadusta hyvinolontunteesta, erilaisten materiaalien käsittelystä, älykkyyttä vaativien teh-

tävien toteuttamisesta, esteettisistä elämyksistä, taidonhallintakokemuksista, miellyttävän tuotteen valmistamisesta sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta toisten kanssa.

Doblen ja Santhan näkökulmasta toimintaterapian perusajatus on, että osallistuminen henkilökohtaisesti ja kulttuurisesti merkitykselliseen toimintaan edistää hyvinvointia (Polatajko ym. 2007, 69). Townsendin ja Wilcockin (2004) mukaan jokaisella tulee olla oikeus kokea toiminta merkityksellisenä ja rikastuttavana sekä oikeus edistää terveyttään ja sosiaalista osallisuuttaan osallistumalla toimintaan. Heidän mukaansa jokaisella tulee olla oikeus käyttää itsemääräämisoikeuttaan valitessaan toimintaa sekä hyötyä oikeudestaan osallistua erilaisiin toimintoihin. (Polatajko ym. 2007, 80.)

Fisherin (2009, 13) mukaan toiminnan merkityksellisyys voi liittyä siihen, kuinka tärkeäksi henkilö kokee tehtävän sekä siihen, millaisia kokemuksia henkilöllä on toiminnasta suoriutumisesta. Kun toiminta koetaan merkityksellisenä, motivaatio toimintaan osallistumiseen lisääntyy (Mts. 13). Kielhofnerin (2008a, 24, 35–42) mukaan toimintaan motivoitumiseen liittyvät henkilön arvot ja mielenkiinnonkohteet sekä hänen käsityksensä omista kyvyistään ja toimintansa tehokkuudesta: Mitä henkilö pitää tärkeänä ja mielekkäänä, millaiseksi hän arvioi fyysiset, henkiset ja sosiaaliset taitonsa ja kuinka tehokkaasti hän kokee voivansa hyödyntää taitojaan saavuttaakseen päämääränsä (Mts. 35–42)?

Yli-Viikari (2014, 63) viittaa Venkulaan (2008) kirjoittaessaan, että tekemisen avulla voidaan ratkaista ongelmia. Tekeminen voi antaa pohjaa päätöksentekoon, sillä sen kautta syntyy välitön tunne siitä, onko tekemistä mielekäästä jatkaa, vai tarvitaanko uusia toimintatapoja. Tekemisen toistuessa taidot kehittyvät, ja pikkuhiljaa muodostuu rutiineja, jotka osaltaan luovat pohjaa ihmisen käsitykselle itsestään. Ajan kuluessa toiminnan vaikutus voi heijastua ihmisen identiteettiin ja minäkuvaan. Tekemisen kautta ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristöön, josta saamansa palautteen myötä hän muodostaa käsitystä omasta pystyvyydestään sekä osaamisensa ja taitojensa rajoista. (Mts. 63–64.) Toiminnan kautta usko omiin kykyihin voi vahvistua, ja pystyvyyttä voi osoittaa toiminnallisuuden kautta (Salovuori 2014, 87, 86).

Inhimillisen toiminnan mallissa (Kielhofner 2008a, 106) puhutaan toiminnallisesta identiteetistä, joka rakentuu toimintaan osallistumisen kautta. Toiminnallinen identiteetti tarkoittaa henkilön käsitystä itsestään sekä ajatusta siitä, millaiseksi hän haluaa tulla. Toiminnalliseen identiteettiin liittyy henkilön käsitys omista kyvyistään ja niiden suhteesta toimintansa tehokkuuteen, henkilön roolien ja sosiaalisten suhteiden kautta luoma käsitys itsestä, arvot, rutiinit, mielenkiinnonkohteet sekä henkilön käsitys ympäristönsä tuesta ja odotuksista. (Mts. 106.)

Henkilö voi muuttaa toimintatapojaan kokeilemalla uutta tapaa ja toistamalla sitä säännöllisesti. Ajan kuluessa tapa automatisoituu ja rutinoituu. Sekä toistot että ympäristöstä saatu palaute auttavat muokkaamaan toimintatapaa. Kun henkilö kokee pystyvänsä osallistumaan merkitykselliseen ja tuottavaan toimintaan, toiminnallisen pätevyyden tunne kehittyy. (vrt. Kielhofner 2008b, 99.) Toiminnallinen pätevyys muodostuu, kun henkilö toimii toiminnallisen identiteettinsä mukaisesti. Myönteisen toiminnallisen identiteetin rakentumisen ja toiminnallisen pätevyyden saavuttamisen kautta tapahtuu toiminnallista mukautumista henkilön elinympäristössä. (Kielhofner 2008b, 96; Kielhofner 2008a, 107.)

Ihminen kuvaa itseään ja arjen roolejaan usein toimintojen kautta; ammattiin, harrastuksiin ja perhesuhteisiin liittyvät toiminnalliset roolit muodostavat minäkuvaa (Salovuori 2014, 86). Identiteetti voi rakentua myös sairauden, vamman tai vaikeuksien ympärille (Salovuori 2014, 86; vrt. Kielhofner 2008a, 63, 59). Tällöin luontoympäristössä tapahtuvan toiminnallisuuden kautta voidaan pyrkiä rakentamaan uudelleen tervettä ja toiminnallista identiteettiä (Salovuori 2014, 86). Uusi toimintaympäristö sekä uusien toimintatapojen kokeilu luovat uusia ajatuksia, tunteita tai uudenlaista käyttäytymistä, jotka tukea antavassa ympäristössä toistuessaan muokkaavat henkilön toimintaa ja käsitystä itsestään ajan kuluessa. Toiminnallinen identiteetti rakentuu toimintoihin osallistumisen myötä. (vrt. Kielhofner 2008a, 28, 27, 106.)

Luontoympäristössä tapahtuvalla toiminnalla voidaan tähdätä virkistykseen, oppimisen, kuntoutumisen ja taitojen vahvistamisen tavoitteisiin (Salovuori 2014, 85). Luonnossa tapahtuva toiminta on kokonaisvaltaista. Luonnon ja eläinten parissa tapahtuvat aktiviteetit ovat aitoja, ja motivoivat sitä kautta harjoittelemaan uusia taito-

ja. (Yli-Viikari 2014, 64.) Toiminnan kautta voidaan harjoitella motorisia taitoja, prosessitaitoja sekä sosiaalisia taitoja (Fisher 2009, 18, 88, 106).

Ammatilliseen Green Care -toimintaan kuuluvat usein selkeät, kuntoutumiseen tähtäävät tavoitteet, joihin pyritään toiminnan avulla. Sen ohella myös virkistystoimintaan kohdentuvat tavoitteet, kuten uusien asioiden oppiminen sekä luonnosta, toiminnasta ja toisen seurasta nauttiminen, ovat arvokkaita. Virkistykseen tähtäävä toiminta voi motivoida ihmisiä omaehtoiseen harrastamiseen. (Salovuori 2014, 85.)

Rohkaisemalla asiakasta harrastusten pariin vapaa-ajallaan voidaan toimintaterapian näkökulmasta edistää asiakkaan terveyttä (Christiansen 2008, 76). Stebbinsin (2005) mukaan vapaa-ajan toiminnoista saa välittömiä ilon ja tyytyväisyyden kokemuksia sekä etäisyyttä ikäviin tunteisiin (Unruh & Hutchinson 2011, 573). Merkityksellinen, emotionaalista ja kognitiivista mielenkiintoa ylläpitävä vapaa-aika voi Hutchinsonin ja Kleiberin (2005) sekä Kleiberin (1999 & 2000) mukaan auttaa irrottautumaan huolista sekä antaa pohjaa ongelmanratkaisuun (Unruh & Hutchinson 2011, 573).

Unruhin ja Hutchinsonin (2011) tutkimuksessa selvitettiin puutarhan ja sen hoidon merkitystä vapaa-ajan toimintana. Tutkimukseen osallistuneet olivat puutarhan harrastajia, joista osalla oli syöpäsairaus tai muu haastava elämäntilanne. Tuloksista ilmeni, että puutarhan hoito koettiin eri tavoin henkisesti merkityksellisenä. Unruh ja Hutchinson päättelevätkin aiempiin tutkimuksiin nojaten, että vapaa-ajan toiminnoista, kuten puutarhan hoidosta, saadut henkisesti merkitykselliset kokemukset voivat auttaa henkilöä elämään sairauden kanssa tai hankalassa elämäntilanteessa. (Mts. 567–573.)

Green Care -toimintaa toteuttaessa tulee huomioida asiakkaan tarpeet sekä ne hyödyt, joihin toiminnan kautta pyritään. Joku saattaa kaivata toiminnallisia haasteita, toinen lepoa ja rauhoittumista; keskeistä on pyrkiä tasapainoon levon ja suorittamisen välillä. (Yli-Viikari 2014, 65.) Green Care -toimintainterventiot antavat mahdollisuuksia ajan rytmittämiseen (Sempik ym. 2010, 53). Rytmitys tuo Peuraniemen (2011) mukaan elämään jatkuvuuden ja turvallisuuden tunnetta (Yli-Viikari 2014, 65).

Ihmisen toiminta rakentuu kolmesta osa-alueesta: päivittäisistä itsestä huolehtimisen toiminnoista (esim. syöminen, nukkuminen), vapaa-ajasta (mielekäs toiminta) ja tuottavasta toiminnasta (työ, opiskelu). Toiminnot rytmittävät ja kuvastavat ajankäyttöä. (vrt. Kielhofner 2008a, 5.) Ajan rytmitys on onnistunut, kun henkilö pystyy huolehtimaan itsestään, nauttimaan elämästään sekä osallistumaan yhteiskunnallisesti tuottavaan toimintaan (vrt. Townsend, Stanton, Law, Polatajko, Baptiste, Thompson-Franson, Kramer, Swedlove, Britnell & Campanile 1997, 38).

4.3 Yhteisöllisyys ja osallisuus

Doblen ja Santhan mukaan yhteenkuuluvuuden tunne toisten kanssa voidaan nähdä yhtenä ihmisen perustarpeena, jonka täyttäminen edistää toiminnallista hyvinvointia (Polatajko ym. 2007, 70). Inhimillisen yhteisöllisyyden ohella myös eläimet, luonto ja tutut ympäristöt voivat tuottaa kokemuksia vuorovaikutuksesta, osallisuudesta ja kiinnittymisestä. Erityisen tärkeällä sijalla niiden tarjoama yhteisöllisyys on silloin, kun kanssaihmisiltä ei saada riittävästi sosiaalista tukea. (Yli-Viikari 2014, 66.) Sackin (1997) mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluu kiinnittyminen johonkin paikkaan; sen avulla hän muodostaa omaa identiteettiään (Yli-Viikari 2014, 66).

Sosiaalisen tuen tarve kasvaa, kun ihminen joutuu tavalla tai toisella heikompaan asemaan. Esimerkiksi sairaus voi hankaloittaa vuorovaikutusta, tai saada sairastuneen ja lähipiirin vetäytymään sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Myös pitkät jaksot laitospäristössä pienentävät ihmisen sosiaalista elinpiiriä. (Yli-Viikari 2014, 66.) Anttisen (1995) mukaan sopeutuminen laitoksen sääntöihin ja rutiineihin heikentää paitsi aktiivisuutta myös vastuunottoa itsestä ja läheisistä (Yli-Viikari 2014, 66). Vuorovaikutuksen kapeneminen johtaa puolestaan yksilön eristäytymiseen ja sitä kautta itsearvostuksen heikentymiseen (mts. 66). David Spiegelin ja muiden (1989) tutkimuksessa osoitettiin näyttöä sosiaalisen tuen merkityksestä: rintasyöpään sairastuneiden naisten elinennuste oli kaksinkertainen, mikäli he osallistuivat tukiryhmätoimintaan (Yli-Viikari 2014, 66). Ryhmäläisten tarjoaman tuen kautta saattoi jakaa hankalia kokemuksia, purkaa tunteitaan ja rauhoittua (mts. 66).

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen ja sen tarkoituksena on kehittää ja toteuttaa Green Care-toimintatapaan liittyvä luentopaketti Keski-Suomen syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden täydennyskoulutukseen. Luentopaketti koostuu tunnin kestoisesta powerpoint-esityksestä, jossa esitellään Green Care -toimintatapaa ja sen soveltamista tukihenkitoimintaan sekä 1 A4-kokoisesta infolehtisestä, jossa on valmiita esimerkkejä ja ideoita luontoavusteisen toiminnan toteuttamiseen. Näiden tuotosten avulla tavoitteena on esitellä toiminnan asiantuntijuuden näkökulmasta menetelmä, jota vertaistukihenkilöt voisivat toiminnassaan käyttää ja antaa sitä kautta työkaluja vertaistukihenkilöiden toimintaan. Materiaali jää Keski-Suomen syöpäyhdistykselle.

5.1 Opinnäytetyön aiheen perusteltavuus

Opinnäytteeni kohderyhmänä ovat Keski-Suomen syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt, jotka tapaavat vastasairastuneita sekä kotihoidon tukihenkilöt, jotka tapaavat saattohoidossa olevia tai henkilöitä, joiden sairaus on pitkittynyt (ks. Vertaistukihenkilöt 2014; ks. Kotihoitoon tukea 2015). Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia auttajia, joilta vaaditaan vastaavia toimintaperiaatteita kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta. Koska tukihenkilöillä on myös oma sairaustaan, haasteeksi voi nousta se, että heiltä vaaditaan liikaa, ja kysymys tukihenkilön jaksamisesta nousee esille. (Mikkonen 2009, 48.) Saattohoidon tukihenkilöillä tukisuhde sairastuneeseen on pitkä ja voimavaroja vaativa, jolloin työnohjauksen merkitys korostuu (Koivisto 2010, 17). Koska tukihenkilötoiminnassa on kuormittavuustekijöitä, on työkalujen tarjoaminen käytännön työhön perusteltua.

Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on tukea sairastuneen selviytymistä (Tukihenkilötoiminta 2014). Vertaistukihenkilöt tarjoavat keskustelutukea sairastuneelle uudessa elämäntilanteessa (Vertaistukihenkilöt 2014). Toimintaterapiassa ajatellaan, että henkilökohtaisesti ja kulttuurisesti merkitykselliseen toimintaan osallistuminen edis-

tää ihmisten hyvinvointia (Polatajko ym. 2007, 69). Green care -toiminnalla voidaan tuoda toiminnallisia kokemuksia keskustelun rinnalle (Mitä on Green Care? N.d.).

Sairastuminen muuttaa yksilön elämäntilannetta merkittävästi (Mikkonen 2009, 98). Hoidon ja kuntoutuksen tuoma uusi ympäristö, vaikeiden asioiden käsittely sekä huoli omasta selviämisestä aiheuttavat stressiä. Luontoavusteisen toiminnan kautta voidaan tuoda helpotusta uuteen tilanteeseen. (Salovuori 2014, 79.) Luontoavusteisella toiminnalla voidaan lisätä voimavaroja ja vähentää stressiä (vrt. Soini & Vehmasto 2014, 14). Niinpä voidaan ajatella, että luontoavusteisten toimintojen kautta voidaan tarjota voimavaroja paitsi tukihenkilöille myös tuettaville. Tourula ja Rautio (2014, 57) kannustavat hyödyntämään luonnon tutkitusti hyvinvointia edistäviä vaikutuksia käytännön toiminnan kehittämisessä.

6 Aineistonkeruu koulutusmateriaalin laatimista varten

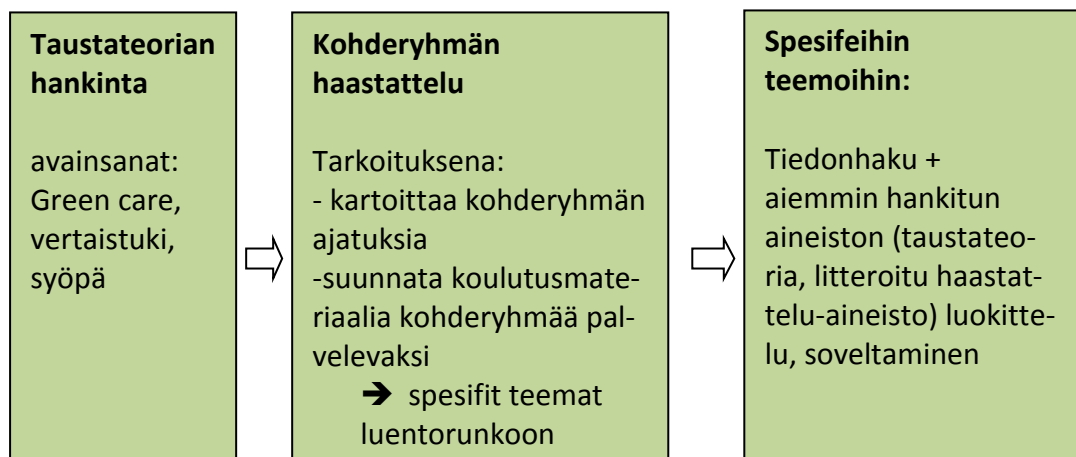
Opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtui kolmen vaiheen kautta: hankkimalla taustateoriaa, haastattelemalla tukihenkilöitä ja vertaistukihenkilöitä sekä etsimällä tietoa haastattelun kautta saatuihin spesifeihin teemoihin (Kuvio 1). Taustateoriaa lähdettiin hakemaan teoriaviitekehyksen rakentamiseksi avainsanoilla: Green care, syöpä ja vertaistukihenkilö. Green Caresta haettiin tietoa myös sen eri toimintamuodoilla, joista maatalo-avusteinen toiminta jätettiin pois, samoin terapiamenetelmät, koska en ajatellut niiden palvelevan tarkoitustani. Tarkempia hakusanoja ja -lausekkeita tuodaan esiin liitteessä 1. Taustateorian haussa käytettiin Cinahl-artikkelitietokantaa, Google-hakua, kirjastojen hakukantoja (Janet, Keskikirjastot) sekä manuaalista tiedonhakua. Tarkoituksena oli muodostaa yleiskäsitys avainkäsitteistä ja niiden yhteydestä toisiinsa. Tiedonhankinnan kautta pyrin saamaan käsityksen seuraavista asioista:

-Mitä on Green Care? Miten sitä toteutetaan ja millaisia hyvinvointivaikutuksia Green care -toiminnalla ja luontoympäristöllä on?

-Millaista vertaistuki on, miten sitä toteutetaan, mitkä ovat sen hyödyt ja haasteet?

Pyrin saamaan käsitystä myös siitä, miten Green Care -toimintamuotoja on kirjallisuuden ja tutkimusten valossa hyödynnetty syöpäsairaiden parissa sekä tukihenkilötoiminnassa. Green Care -toimintamuotojen hyödyntämisestä syöpäsairaiden parista löytyi tutkimuksia, joista käyttööni valikoitui kaksi. Sen sijaan Green Care -toiminnan käytöstä vertaistuki- ja tukihenkilötoiminnassa ei löytynyt aineistoa. Joissakin kirjallisuuslähteissä sivuttiin vapaaehtoistoimijoiden mahdollisuuksista Green Care -palveluiden tuottajana.

Kuten kuviosta 1 selviää, tiedonhankintaprosessi eteni taustateorian hankkimisen jälkeen vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden haastattelulla. Haastattelun pohjalta sain toiveet koulutusmateriaalin teemoista, ja kolmannessa aineistonkeruun vaiheessa tein tiedonhakuja spesifisti näihin teemoihin liittyen. Palasin myös taustateoriaan ja litteroituun haastatteluaineistoon, joita luokittelin ja sovelsin luentomateriaalia varten.



KUVIO 1. Luentomateriaalin aineistonkeruuprosessi.

6.1 Vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden haastattelu

Vilkan ja Airaksisen (2003, 57) mukaan toiminnallisissa opinnäytetöissä voidaan tehdä haastatteluluontoisia selvityksiä esimerkiksi siksi, että toiminnallinen osuus halutaan järjestää kohderyhmää palvelevaksi. Tuki- ja vertaistukihenkilöille kohdennetun haastattelun tarkoituksena oli suunnata tiedonhankintaa ja toiminnallisen osion to-

teutusta (luentoa ja infolehtistä) sellaiseksi, jotta sen sisältö olisi tarkoituksenmukainen kyseiselle kohderyhmälle.

Selvitys toteutettiin teemahaastattelun tavoin ryhmämuotoisesti, jolloin voitiin saada aikaan keskustelua ja sitä kautta tietoa usealta eri vastaajalta samanaikaisesti (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2009, 61–63). Ryhmässä asioita voidaan kommentoida spontaanisti, tehdä huomioita sekä tuottaa monipuolista tietoa. Ryhmähaastattelun kautta voidaan saada selville myös tietyn joukon yhteinen kanta ajankohtaiseen asiaan. (Mts. 61). Koska toiminnallinen osuus, eli luento ja siihen liittyvä materiaali, järjestettiin tietylle ryhmälle, koin tarkoituksenmukaiseksi koota kollektiivisesti tämän ryhmän ajatuksia ja toiveita Green Care- teemasta.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun tavoin, koska haluttiin kartoittaa kohderyhmän ajatuksia tietyistä teemoista. Teemahaastattelussa tietyt teemat ohjaavat keskustelua, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Tällöin haastateltavien äänet pääsevät kuuluviin. Teemahaastattelussa ihmisten tulkinnat ja asioille antamat merkitykset nähdään keskeisinä, ja ajatellaan, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.)

Haastattelun kohderyhmänä olivat Keski-Suomen syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt ja kotihoidon tukihenkilöt. Haastatteluita tehtiin yhteensä kaksi (Ks. Liite 3, haastattelurunko) ja ne toteutettiin Keski-Suomen syöpäyhdistyksen tiloissa kahtena peräkkäisenä päivänä marraskuussa 2014. Ensimmäisen päivän haastattelussa oli mukana yhdeksän vertaistukihenkilöä, toisena päivänä viisi kotihoidon tukihenkilöä. Luvat haastatteluun pyydettiin kirjallisesti saatekirjeen ja lupalapun avulla ennen haastattelua (Ks. Liite 2). Keskusteluun osallistui myös yhdistyksen työntekijöitä.

Ennen varsinaista haastattelua perehdytin tukihenkilöitä ja vertaistukihenkilöitä Green Care –toimintatavan perusteisiin. Olin laatinut tätä varten noin 20 minuutin mittaisen powerpoint-esityksen, jossa käytiin läpi Green Care –käsitteen sisältöä, menetelmään sisältyviä toimintatapoja ja peruselementtejä, tukihenkilötoiminnan sijoittumista Green Caren palvelukentälle sekä luonnon hyvinvointivaikutuksia. Green

Care –toiminnan katsauksella oli tarkoitus johdattaa vertaistukihenkilöitä ja tukihenkilöitä toimintatavan ytimeen ja tulevaan haastatteluun.

Esityksen jälkeen haastattelu tapahtui pöydän ääressä teemojen mukaan (Ks. Liite 3) vapaasti keskustellen. Haastatteluaineisto tallennettiin nauhurille ja litteroitiin. Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun aineiston auki kirjoittamista. Se voidaan tehdä joko tarkasti sanasanalta tai valikoiden esimerkiksi teemojen mukaan. Tarkkuus riippuu siitä, millaista analyysiä haastatteluaineistosta tehdään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222.) Itse tein litteroinnin lähes sanatarkasti, mutta jätin aiheeseen kuulumatomat keskustelut litteroimatta.

Haastattelusta saatiin esille neljä keskeistä teemaa, joiden pohjalta koulutusmateriaalia alettiin rakentaa. Teemoina olivat Green care -toimintamuotojen soveltaminen eri ympäristöihin (sairaalaan, toimistoon, kotiin); tuettavan kunnon mukaan (vuodepotilas, pyörätuolilla liikkuva, liikuntakykyinen); puhelinkeskusteluun, ryhmään sekä tukihenkilöiden omaan jaksamiseen. Myös eläinavusteisesta toiminnasta oltiin kiinnostuneita, sen perusteita lupasin selvittää. Luennosta toivottiin käytännönläheistä.

6.2 Tiedonkeruu ja soveltaminen koulutusmateriaalia varten

Kolmannessa aineistonkeruun vaiheessa tiedonhaku tehtiin haastattelun kautta saatuihin teemoihin sekä jäseneltiin aiemmissa tiedonhaun vaiheissa hankittua aineistoa. Katsausta tehtiin taustateoriavaiheessa löydettyihin Green Care -aiheisiin kirjallisuuslähteisiin, raportteihin, Internet-lähteisiin ja tutkimuksiin. Tein lisäksi tiedonhakuja sellaisiin artikkelitietokantoihin, joita en vielä taustateoriavaiheessa hyödyntänyt. Hain tietoa asiasanalla ”green care” kotimaisista artikkelitietokannoista (Arto, Aleksis) sekä ammattikorkeakoulu- ja yliopistokirjastojen MELINDA-tietokannasta. Tarkoituksena oli syventää taustateoriaa ja hankkia lisäideoita käytännön toteutukseen. Myös manuaalisella tiedonhaulla löytyi lisää lähdeaineistoa. Kävin läpi myös litteroidun haastatteluaineiston ja luokittelin sieltä teemoja toivottujen aihealueiden ympärille. Luokittelussa ja teemoittelussa käytin toiminnan analyysiä.

Joitakin valmiita esimerkkejä löytyi vuodepotilaan kanssa työskentelyyn, sairaalaympäristöön sekä oman jaksamisen ja palautumisen tueksi. Lisätäkseen ja syventääkseni tätä tietoa tein tiedonhakuja tarkemmin toivottuihin teemoihin. Käytin hakusanoina sekä luontoon että Green Careen liittyvää termistöä että tukihenkilöiden toivomien teemojen mukaisia käsitteitä.

Tukihenkilöiden jaksamiseen liittyen tietoa haettiin Cinahl-artikkelitietokannasta. Käytössä oli tukihenkilöihin ("peer support", "support person", voluntary) liittyviä hakusanoja; jaksamiseen, selviytymiseen, palautumiseen ja (työ)hyvinvointiin liittyviä hakusanoja (coping, managing, recovery, "wellbeing at work", wellbeing) sekä Green Careen liittyviä hakusanoja (green care, "nature assisted", "favorite place", landscape, outdoors, forest). Näillä hakusanoilla ja -lausekkeilla ei löytynyt artikkeleita, jotka olisivat valikoituneet käyttööni.

Tuettavien toimintakyvyn mukaan hain tietoa Cinahl-tietokannasta käyttäen sekä Green Careen liittyviä hakusanoja ("green care", outdoors (ulkoilma), forest (metsä), "nature assisted" (luontoavusteinen), "favourite place" (mielipaikka) ja landscape (maisema) että sairaalaympäristöön liittyen (hospital, facility, unit, ward). Näitä hakusanoja käyttäen löytyi toistakymmentä osumaa, joista yksi tutkimusartikkeli valikoitui tähän työhön.

7 Koulutusmateriaalin rakentaminen

Luentomateriaalia rakennettiin haastattelusta kootun litteroidun aineiston sekä hankitun teorian ja lähdekirjallisuuden avulla omaa pohdintaa ja ideointia käyttäen. Toivotut teemat olivat esimerkit luontolähtöisten toimintojen soveltamisesta eri toimintakykyisille tuettaville (vuodepotilas, pyörätuolilla liikkuva ja liikuntakykyinen), puhe- linkeskusteluun, ryhmään sekä oman jaksamisen tueksi. Toiminnan asiantuntijuuden näkökulmasta arvioin sekä lähdekirjallisuuden että haastatteluaineiston yhteyttä toimintaterapian teoriaan. Toimintaterapian teorian osalta näkökulmina ovat toiminnallinen oikeudenmukaisuus, merkityksellinen toiminta sekä Inhimillisen toiminnan malli.

Luennosta toivottiin käytännönläheistä. Koska Green Care –toimintaan liittyy tiettyjä periaatteita, koin perustelluksi tuoda tätä teoriaa esille myös luennossa. Koska Green Care –toiminnan toteuttaminen edellyttää tavoitteellisuutta, ammatillisuutta ja vastuullisuutta (Soini & Vehmasto 2014, 13), sovelsin tukihenkilöille ja vertaistukihenkilöille hyvät toimintaperiaatteet Green Caren eettisiä ohjeita sekä tukihenkilötoiminnan hyviä toimintaperiaatteita noudattaen. Esittelin luennolla myös luonnon elvyttäviä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, koska Green Care -toiminnassa niitä pyritään hyödyntämään tietoisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi (vrt. Soini & Vehmasto 2014, 14).

Luento muodostui sekä teoriaosuudesta että käytännön osuudesta. Liitteessä 4 havainnollistetaan luennon rakennetta. Tässä luvussa käydään läpi luentorungon sisältöä sekä kuvataan työn esittäminen ja julkaisu. Käytän tämän luvun raportoinnissa sanaa tukihenkilö tarkoittamaan sekä tukihenkilöä että vertaistukihenkilöä.

7.1 Green Care tukihenkilötoiminnassa

Tukihenkilötoiminnalla pyritään tukemaan sairastuneen selviytymistä (Tukihenkilötoiminta 2014). Tukihenkilöt voivat olla tukena sairastuneelle uudessa elämäntilanteessa kuunnellen ja tunteita jakaen (Koivisto 2010, 5). Green Care Finland ry:n (Mitä on Green Care? n.d.) mukaan luonto- ja eläinavusteiset toimintamuodot soveltuvat asiakastyöhön esimerkiksi silloin, kun keskustelun rinnalle toivotaan toiminnallisuutta tai yhteisöllisiä kokemuksia.

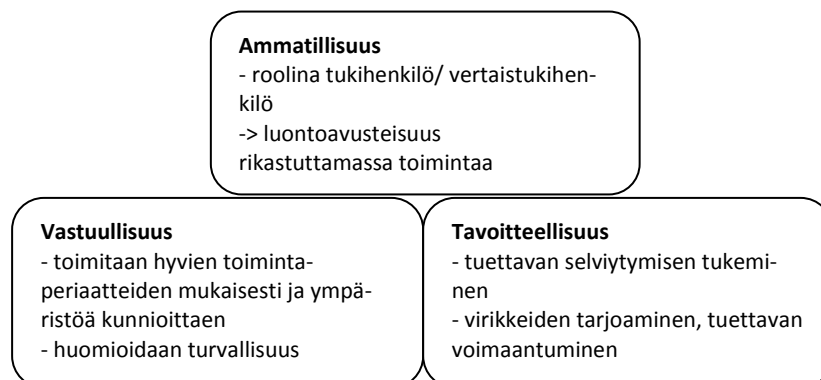
Tukihenkilötoiminnassa on kyse vapaaehtoistyöstä (vrt. Koivisto 2010, 6). Aallon, Matilaisen ja Suomelan (2014, 14) mukaan vapaaehtoiset voidaan nähdä yhtenä tahona, jotka voisivat kehittää Green care -toimintatapoja palveluissaan. Tällöin luontolähtöiset elementit voitaisiin sisällyttää jo olemassa olevaan palveluun. (vrt. Mts. 8) Green Care -palvelutoiminnassa luontoelementtejä, -ympäristöä ja luontoavusteisia toimintoja voidaan hyödyntää palvelun osana (Vehmasto 2014, 34).

Vehmaston (2014, 35–37) raportissa sivuttiin vapaaehtoisten mahdollisuuksia Green Caren palvelukentällä. Koska Green Caren palvelumuodoista vihreän voiman toteut-

tajilta ei edellytetä sosiaali- ja terveysalan koulutusta (Soini & Vehmasto 2014, 15), tuki- ja vertaistukihenkilöiden käyttämät luontolähtöiset toiminnot istuisivat periaatteiltaan luontovoiman kentälle. Vapaaehtoiset voisivat toteuttaa esimerkiksi luontoon liittyvää harrastus- ja virkistystoimintaa, kuten luontoliikuntaa tai kädentaitoja luonnon materiaaleista (vrt. Vehmasto 2014, 35–37).

Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset tapahtuvat luonnon elvyttävyyden, toiminnasta saatavien kokemusten tai yhteisöstä koetun osallisuuden kautta (vrt. Vehmasto 2014, 30, 44). Jo kertaluontoiset ja lyhytkestoiset luontokokemukset voivat vähentää stressiä ja lisätä voimavaroja (Soini & Vehmasto 2014, 14). Niinpä luontoavusteinen toiminta voidaan nähdä soveltuvan lyhytkestoisiin tukihenkilötapaamisiin, jotka toteutuvat yleensä yhdestä kahteen kertaan ja kestävät noin tunnin verran kerrallaan (vrt. Koivisto 2010, 15). Myös keskustelu voi käydä luontevammin toiminnan ohessa kuin huoneessa vastakkain istuen (Salovuori 2014, 86). Täten näkisin, että luontoympäristön ja siellä tapahtuvan tekemisen kautta voidaan edistää tuettavan voimavaroja sekä helpottaa tukihenkilön työtä.

Soinin ja Vehmaston (2014, 13) mukaan mikä tahansa luonnossa tapahtuva toiminta ei kuulu Green Care -käsitteen alle. Ollakseen Green Care luontolähtöistä toimintaa tulee toteuttaa ammatillisesti, vastuullisesti ja tavoitteellisesti (Mts. 13). Olen soveltanut tukihenkilötoimintaa näihin periaatteisiin (Ks. kuvio 2).



KUVIO 2. Green Care – toimintaperiaatteita tukihenkilötoimintaan.

Ammatillisuuteen liittyy, että oma osaaminen ja ammatillisuus vastaavat tarjotun palvelun vaatimuksia. Ammattitaitoista toimintaa toteutetaan sekä oman ammatin alan että Green Care –toiminnan eettisten ohjeistusten mukaan. Oman ammatin alan osaamisen lisäksi tieto ja ymmärrys luonnon ja käytettyjen menetelmien hyönteivaikutuksista on tärkeää. (Vehmasto 2014, 40–41.) Näkisin, että tukihenkilöillä ammatillisuus liittyy nimenomaan tukihenkilön rooliin, siinä oleviin toimintaperiaatteisiin ja etiikkaan. Luontoavusteisen toiminnan avulla voidaan rikastuttaa varsinaista toimintaa. Tukihenkilöille sovelletut Green Care –toimintaperiaatteet esittelen myöhemmin.

Vastuullisuuteen kuuluu eettinen toimintatapa (Vehmasto 2014, 42). Tukihenkilötoiminnassa on hyvät toimintaperiaatteet, jotka ohjaavat toimintaa (vrt. Koivisto 2010, 6). Green Care –toiminnassa eettisiin periaatteisiin liittyy lisäksi ympäristö vastuullisuus, ja myös turvallisuus tulee huomioida (vrt. Vehmasto 2014, 42). Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on tukea sairastuneen selviytymistä (Tukihenkilötoiminta 2014), ja luontolähtöisillä toiminnoilla voidaan pyrkiä lisäksi tarjoamaan virkistystä, elpymistä ja voimaantumista (vrt. Vehmasto 2014, 39). Luontolähtöisillä tavoitteilla voidaan tuoda tällöin lisäarvoa tukihenkilötoiminnan tavoitteisiin (vrt. mts. 45).

Vastuulliseen toimintatapaan liittyen Green care -toiminnalle on laadittu eettiset ohjeet, jotka muodostuvat asiakassuhteesta, ammattimaisuudesta sekä luontosuhteesta (Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012). Sovelsin näitä eettisiä ohjeita tukihenkilöiden toimintaperiaatteisiin ja laadin sitä kautta tukihenkilöille hyvät toimintaperiaatteet Green Care –toiminnassa. Esittelen näitä sisältöjä seuraavaksi.

Asiakassuhteeseen liittyy, että tukihenkilötoiminta tapahtuu tuettavan ehdoilla. Sekä käydyt keskustelut että valitut toiminnot tulee lähteä tuettavasta käsin (vrt. Koivisto 2010, 6; vrt. Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012). Toimintaa valitessa tulee huomioida sen merkitys tuettavalle; toiminnan tulee olla tuettavalle merkityksellistä ja mielekästä. Asiakassuhteeseen kuuluu myös tuettavan tasavertainen kohtaaminen sekä luottamuksellisuus; tukihenkilöillä on vaitiolovelvollisuus (vrt. Koivisto 2010, 6; vrt. Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012).

Ammattimaiseen toimintatapaan liittyy hyvien toimintaperiaatteiden noudattaminen ja vastuullinen toimintatapa. Valitessa toimintaa tukihenkilötapaamiseen harkitaan sekä toimintaympäristöä että aktiviteettia, jotka soveltuisivat tuettavan tarpeisiin. (vrt. Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012.) Toimintaa valitessa tulisi huomioida tuettavan tarpeet, toiveet, aikaisemmat luontokokemukset, toimintakyky ja siihen liittyvät rajoitteet sekä ikä (Uosukainen & Hirvonen 2014a, 32). Aktiviteettien valinnassa ja niitä toteuttaessa tulee huomioida myös tuettavan turvallisuus. Ammattimaiseen toimintatapaan kuuluu lisäksi se, että oma osaaminen ja ammatillisuus ovat yhteydessä tarjotun palvelun vaatimuksiin. Siispä tukihenkilöt puhuvat luontoavusteisen tai eläinavusteisen toiminnan toteuttamisesta, eivätkä käytä esimerkiksi termiä terapia. (vrt. Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012.)

Luontosuhteeseen kuuluu luonnon elvyttävyyden arvostaminen ja sitä kautta luonnon elvyttävien ja hyvinvointia lisäävien vaikutusten hyödyntäminen toiminnassa. Tukihenkilöiden tulee toimia vastuullisesti luontoympäristössä luontoa kunnioittaen sekä kestävän kehityksen periaatteita noudattaen. Luontolähtöistä toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa tulee lisäksi ottaa huomioon jokamiehen oikeudet. Jos tukihenkilö haluaa ottaa lemmikkinsä työoverikseen, tulee sen viihtyvyys, turvallisuus ja hyvinvointi huomioida. (vrt. Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012.)

7.2 Luontoavusteisuus tuettavien kanssa

Tässä kappaleessa tuodaan esille käytännön esimerkkejä, kuinka tukihenkilöt voisivat luontoavusteisia toimintoja hyödyntää tuettavien parissa. Esimerkeissä on toimintoja vuoteessa olevalle, pyörätuolilla liikkuvalla sekä liikuntakykyiselle tuettavalle. Tässä kappaleessa esitellään myös luontolähtöisyyden tuomista puhelinkeskusteluun ja ryhmään sekä annetaan ohjeita eläinavusteiseen työskentelyyn.

Esimerkkien laadinnassa huomioitiin niiden soveltuminen tukihenkilöiden käyttöön. Koska tukihenkilötoiminta on palkatonta ja tapaamiset voivat olla kertaluontoisia ja lyhytkestoisia (Koivisto 2010, 6, 15), esimerkeissä huomioitiin toimintojen edullisuus sekä se, että niitä voidaan toteuttaa yhden kerran periaatteella. Esimerkit luotiin myös yksinkertaisiksi sekä soveltuviksi Green Care –toiminnan ja tukihenkilötoimin-

nan hyviin periaatteisiin. Esimerkeissä pyrittiin huomiomaan toimintojen merkityksellisyys sekä luonnon elvyttävien kokemusten mahdollistaminen.

7.2.1 Luontoavusteinen toiminta vuodepotilaan kanssa

Veren vähentynyt valkosolupitoisuus saattaa estää syöpäsairaita ulkoilemasta ja nauttimasta luonnosta. Valokuvien avulla voidaan saada luontokokemuksia sairaalaympäristöön ja helpottaa potilaiden kokemaa stressiä ja ahdistusta. (Hanson ym. 2013, 337–344.) Mahdollistamalla kokemukset luonnosta ja vuodenajan vaihteluista henkilöille, jotka eivät sairautensa tai toimintarajoitteidensa vuoksi pysty osallistumaan tällaiseen toimintaan muutoin, toteutetaan toiminnallisen oikeudenmukaisuuden periaatteita.

Stadnykin mukaan jokaisella on oikeus osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan (Polatajko ym. 2007, 80). Townsend ja Wilcock (2004) määrittelevät toiminnallisen oikeudenmukaisuuden neljä periaatteen kautta: jokaisella on oikeus kokea toiminta rikastuttavana ja merkityksellisenä, oikeus edistää terveyttään ja sosiaalista osallisuuttaan toiminnan avulla, oikeus käyttää itsemääräämisoikeuttaan toiminnallisissa valinnoissaan sekä mahdollisuus hyötyä oikeudestaan osallistua erilaisiin toimintoihin. (Polatajko ym. 2007, 80.)

Luonto voidaan tuoda sairaalaympäristöön teknologisten ratkaisujen avulla, kuten luontovideoita ja luontoaiheisia tv-ohjelmia katselemalla ja luontoäänitteitä kuuntelemalla (Uosukainen & Hirvonen 2014b, 74–75). Salosen (2005, 65) mukaan linnunlaulu ja veden solina koetaan luontoäänistä mielekkäimpinä. Tietokoneen välityksellä voidaan näyttää myös reaaliaikaista luontokuvaa ympäristöstä ja tuoda sitä kautta vuoden aikaan liittyviä kokemuksia sellaisen henkilön ulottuville, joka ei pysty itse liikkumaan luonnossa. (Salovuori 2014, 43.)

Luontokokemuksia voidaan tarjota myös luontoaiheisten kirjojen ja kuvien avulla (Salovuori 2014, 42–43). Hansonin ja muiden (2013) tutkimuksessa kartoitettiin sairaalassa olevien syöpäsairaiden mieltymyksiä valokuvataiteeseen sekä kuvien katselun koettuja vaikutuksia. Syöpäsairaat pitivät kuvien katselusta ja näytetyistä kuvista

luontokuvat koettiin miellyttävimpinä. Kuvia toivottiin sekä omaan huoneeseen että osastolle tuomaan persoonallisuutta laitospaiseen maisemaan. (Mts. 337, 342.)

Kuvat voivat olla esimerkiksi maisemista, kasveista, vuoden ajan vaihteluista ja eläimistä (vrt. Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 30). Ulrichin ja Gilpin (2003) mukaan luontoaiheiset ja vertauskuvalliset kuvat lisäävät potilaissa optimismia ja turvallisuuden tunnetta (Hanson ym. 2013, 338). Sen sijaan epävarmuutta, negatiivisuutta ja epätodellisuutta kuvaavaa taidetta sekä pahaenteisiä sääkuvia tulisi Hathornin ja Ulrichin (2001), Marberryn (1995) sekä Ulrichin (1991) mukaan välttää (Hanson ym. 2013, 338). Salonen (2005, 104) peräänkuuluttaa mielipaikkavalokuvan merkitystä; sen avulla voidaan palauttaa mieleen tunnelma itselle hyvää tekevästä paikasta sekä tärkeitä kokemuksia. Niinpä näkisin, että tukihenkilöitä voisi rohkaista keskustelemaan tuettavansa kanssa siitä, onko tuettavalla valokuvaa mielipaikasta ja voisiko esimerkiksi omainen tuoda kuvan tuettavan luo sairaalaan.

Jos tuettavan huoneesta avautuu ikkunamaisema luontoon, voidaan ihailla sitä (vrt. Uosukainen & Hirvonen 2014b, 74–75), sillä jo luontoon avautuvalla ikkunanäkymällä on myönteisiä vaikutuksia (Salonen 2010, 27). Ikkunanäkymän kautta vuodepotilailla on mahdollisuus tarkkailla luonnonilmiöitä (vrt. Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 34). Katselukokemuksen voi mahdollistaa sairaalaympäristössä esimerkiksi tuettavan sängyn selkänojaa nostamalla tai vaikka peilin heijastamisella ikkunaan.

Salovuori (2014, 42) ehdottaa, että hoitoympäristön vihreyttä voidaan lisätä tuomalla viherkasveja sisustukseen. Viherkasvit laskevat lihasjännitystä ja verenpainetta sekä puhdistavat huoneilmaa (Salovuori 2009, 16; Salovuori 2014, 36). Jos kasveja halutaan tuoda tuettavan luo sairaalaan, osaston potilaiden infektioherkkyys on kuitenkin hyvä varmistaa. Kukkia ei saa tuoda osastolle, jossa on infektioherkkiä potilaita (vrt. Uusitalo 2004, 28).

Vuodepotilaan lähettyville voidaan viherkasvien ohella tuoda myös muita vuodenaikaan liittyviä sisutuselementtejä. Asukkaille merkityksellisiä luontoteemoja on hyvä selvittää, jotta tiloja voidaan somistaa asukkaiden mielenkiinnonkohteiden mukaan. Tottuneen purjehtijan ulottuville voidaan tuoda esimerkiksi saariston tai järvenran-

nan kuvia. (Salovuori 2014, 42.) Csikszentmihalyihin ja Rochberg-Haltoniin (1981) viitatessaan Kielhofner (2008a, 91) kirjoittaa, että esineet, jotka symboloivat henkilön kokemuksia, saavutuksia tai yhteyttä toisiin ihmisiin, koetaan erityisen merkityksellisinä.

Jos osastolla ei ole infektiokerkettä potilaita (vrt. Uusitalo 2004, 28), myös muita luonnonmateriaaleja voidaan tuoda sisätiloihin. Luonnon elementeillä voidaan tällöin tarjota erilaisia aistielämyksiä liikuntakyvyttömän henkilön luokse. Voidaan haistella luonnon tuoksua, maistaa syötäviä marjoja ja kasveja sekä kosketella erilaisia luontomateriaaleja. Esimerkiksi sammal, kävyt, kivet, havut, lehdet ja marjat soveltuvat tähän tarkoitukseen. Luontokokemukset muistuvat mieleen ja niistä voidaan keskustella. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 30.) Leikkimielisesti voidaan myös arvuutella, mikä luonnonmateriaali on mitäänkin.

Tukihenkilöiden haastattelun kautta nousi myös joitakin ideoita sekä jo toteutettuja aktiviteetteja, jotka soveltuisivat sairaalaympäristöön vuodepotilaan luokse. Tukihenkilöt kertoivat luontoaiheisista keskusteluista, joita olivat tuettavien kanssa käyneet, esimerkiksi luonnossa tapahtuviin harrastuksiin liittyen. Osa oli myös laulanut ja lukenut runoja tuettavalle. Edellä mainitut esimerkit eivät ole paikkasidonnaisia, joten sopivat varsin hyvin sairaalaympäristössä toteutettavaksi. Luontokokemuksista, kuten tuettavalle merkityksellisistä ympäristöistä, mielipaikasta, harrastuksista ja eläimistä voi keskustella, jos tuettava haluaa. Runoihin ja lauluihin voi valita luontoaiheisia teemoja.

7.2.2 Luontoavusteisuus liikuntarajoitteisen ja liikuntakykyisen tuettavan kanssa

Liikuntarajoitteisen, pyörätuolilla liikkuvan tuettavan kanssa tehtäviä toimintoja jaon sekä ulkona tapahtuviin, että sisällä tapahtuviin. Liikuntakykyisen tuettavan kohdalla esittelin vain ulkona tapahtuvia aktiviteetteja, koska sisätiloissa voidaan tehdä samoja asioita kuin liikuntarajoitteisenkin kanssa. Esimerkkeihin on tuotu erilaisia toimintoja, jotka voidaan kokea mielekkäänä. Mielekkäät kokemukset voivat Kielhofnerin (2008a, 44) mukaan syntyä esimerkiksi kehon rasituksen kautta, erilaisten materiaa-

lien käsittelyn tai miellyttävän tuotoksen valmistamisen kautta, esteettisten elämysten tai yhteenkuuluvuuden tunteen kautta. Luontoavusteinen toiminta mahdollistaa tällaiset kokemukset.

Pyörätuolissa olevan asiakkaan kanssa voidaan tehdä matkoja esimerkiksi lähipuistoon tai metsäpolulle (Uosukainen & Hirvonen 2014b, 74). Jos tuettavan mielipaikka sijaitsee esteettömän reitin ja kulkumatkan päässä, tukihenkilö voi suunnata tuettavansa kanssa sinne. Retkelle voi ottaa mukaan eväitä ja matkalla voi pysähtyä tarkkailemaan luontoa. Havaintoja luonnosta voi tarkistaa luontoportti.fi –Internet-sivustosta, jossa on sekä kuvia että tietoja esimerkiksi linnuista, kasveista, kaloista, nisäkkäistä ja perhosista. Matkalla voi ottaa myös luontoaiheisia kuvia tai kerätä luonnonmateriaaleja. Jos tukihenkilö tapaa tuettavaansa toisenkin kerran, kerättyjä materiaaleja voi hyödyntää seuraavalla kerralla kädentaitojen tekemiseen. Keräämisessä tulee kuitenkin huomioida jokamiehenoikeudet; liikkumiseen sallituilla alueilla saa kerätä esimerkiksi rauhoittamattomia kukkia, metsämarjoja ja sieniä sekä maahan pudonneita oksia ja käpyjä (Ympäristöministeriö 2013, 7).

Retkeen on hyvä varata aikaa, sillä kiireellä suoritettu luontokokemus heikentää hyvinvointia edistävää vaikutusta (vrt. Metsästä hyvinvointia (HYV) 2008-2013). Tuettavan kanssa voidaan ulkoilla myös lähimaastossa. Jos ei haluta lähteä kauas, mukavalla säällä voidaan mennä istumaan myös pihalle ja raitista ilmaa haukkaamaan ja maisemia katsomaan.

Sisätiloissa luonnonmateriaaleista voidaan tehdä kädentaitoja ja saavuttaa sitä kautta hyvinvointia edistäviä kokemuksia. Tuotoksen valmistamiseen kuluu usein lyhyt aika, ja valmis työ jää tekijälleen muistuttamaan omasta onnistumisesta. Erilaisten luontomateriaalien käsittely saa aikaan myös vahvoja aistielämyksiä, jotka saattavat etenkin ikääntyneissä herättää muistoja omista metsäkokemuksista. (Salovuori 2014, 51.) Yksinkertaisia käsitöitä ovat esimerkiksi kranssi sekä saunavihta.

Sisällä voidaan vuodenajan mukaan tehdä myös pieniä kukka-asetelmia tai istutuksia, esimerkiksi keväällä rairuohoa. Pöydän ääressä voidaan katsella myös luontovalokuvia tai -kuvakirjoja, keskustella luontokokemuksista, laulaa luontoaiheisia lauluja tai

lukea luontorunoja. Taustalla voidaan kuunnella esimerkiksi linnunlaulu- tai vedensolinaäänitettä, ja tv:stä voidaan laittaa pyörimään luonto-ohjelmia tai -videoita.

Liikuntakykyisen tuettavan kanssa tapaaminen voidaan sopia esimerkiksi puistoon tai puutarhaan. Koska tukihenkilö on vaitiolovelvollinen, julkisilla viheralueilla tavattaessa on hyvä huomioida salassapitoon liittyvät seikat (vrt. Koivisto 2010, 6; vrt. Salonen 2005, 101). Näistä asioista tulee tuettavan kanssa keskustella etukäteen (vrt. Salonen 2005, 101).

Tukihenkilö ja tuettava voivat lähteä myös retkelle luontoon, ja jos tuettavan mieli-paikka sijaitsee lähistöllä, se on myös mahdollinen vierailukohde. Luonnossa voidaan viettää aikaa oleskelemalla, eväitä syömällä ja luontoa tarkkailemalla. Toiminnalliseen metsäretkeen voi keväällä ja kesällä kuulua esimerkiksi kukkien tai syötävien yrttien keräämistä, kesällä ja syksyllä marjastamista ja sienestämistä. Jokaisena vuoden aikana voidaan lähteä kävelylle ja ulkoilemaan; talvisaikaan mahdollisia toimintoja ovat esimerkiksi sauvakävely ja hiihto. Ulkoillessa ja retkeillessä voidaan vuoden ajasta riippumatta ottaa luontokuvia. Jos tavataan tuettavan kotona, voidaan mahdollisuuksien mukaan kevät-kesäaikaan tehdä myös pieniä kukkaistutuksia pihalle.

7.2.3 Eläinavusteisuus tukihenkilötoiminnassa

Eläimiä tapaamalla voidaan vahvistaa positiivisia tuntemuksia. Eläinten, kuten koirien avulla voidaan motivoida asiakkaita myös ulkoilemaan. (Salovuori 2014, 84, 57.) Jos tukihenkilö haluaa vierailla koiran kanssa tuettavan luona, tulee selvittää mahdolliset allergiat ja koirapelot tuettavalta etukäteen. Allergiahaittojen määrää voidaan kuitenkin pienentää järjestäessä eläinvierailua ulkona. Eläinavusteisen toiminnan järjestämisessä on tärkeää vapaaehtoisuus ja mielekkyys: asiakasta ei saa pakottaa kontaktiin koiran kanssa, eikä myöskään koiraa asiakkaan kanssa. Jos asiakas ei pidä koirista, hänelle voi järjestää muuta luontolähtöistä toimintaa. (vrt. Salovuori 2014, 57–84.)

Kihlström-Lehtosen (2015) mukaan olisi erittäin suositeltavaa, että koira testattaisiin ennen vierailuja. Koska toiminta on Suomessa uutta, siitä halutaan saada mahdolli-

simman vähän huonoja kokemuksia. Kennelliiton kaverikoirat testaavat koiria ja kouluttavat koirakkoja. (Mt). Kaverikoiraryhmissä tutustutaan omistajaan ja koiraan ja arvioidaan koiran soveltuvuutta toimintaan. Kaverikoirakursseilla kokeneet kouluttajat seuraavat, kuinka koirat toimivat ryhmätilanteessa ja kuinka omistajat käsittelevät ja lukevat koiraansa. Tarkoituksena on antaa ohjeita omistajalle koiran käyttöön ja ohjaukseen vierailutilanteessa. (vrt. Näin pääset mukaan, n.d.)

Kihlström-Lehtosen (2015) mukaan koiran viemisestä sairaala- ja laitososuhteisiin ei ole yleistä sääntöä, vaan se tulee sopia aina paikkakohtaisesti. Usein vastaus on kielteinen, mutta joissakin paikoissa voidaan sopia esimerkiksi tiloista, minne koira saa tulla ja milloin (Mt). Eläintä ei saa viedä sairaalaosastolle, jossa on infektiokerkkiä potilaita (vrt. Uusitalo 2004, 28).

Kennelliiton kaverikoirien (Sopiiko koirasi kaverikoiraksi? N.d.) Internet-sivuille on luotu edellytyksiä koiravierailuun. Kaverikoiraksi soveltuu aikuinen, vähintään kaksi-vuotias, ystävällinen ja ihmisistä kiinnostunut koira, jotka ovat halukas ottamaan kontaktia uusiin ihmisiin. Koiralta edellytetään hyvää käytöstä ja sen tulee olla omistajansa hallinnassa. Koira tulisi olla tottunut erilaisiin tilanteisiin, hajuihin, ihmisiin ja paikkoihin (Mt). Se ei saisi säikähtää erikoisia hajuja, uusia ääniä tai esimerkiksi asiakkaalla olevia apuvälineitä (Nissinen 2014, 72).

Ikäviä kokemuksia saaneet ja ihmisiä kohtaan aggressiivisesti käyttäytyneet koirat eivät sovellu toimintaan. Myöskään taustaltaan tuntemattomia koiria ei suositella vierailuille. (Sopiiko koirasi kaverikoiraksi? N.d.) On tärkeää, että koira on ollut omistajallaan pennusta saakka. Tällöin omistaja tuntee koiran historian ja pystyy välttämään tilanteita, jotka saattaisivat johtaa koiran arvaamattomaan käytökseen. Omistajan tulee olla tietoinen myös koiran peloista, kuten hisseistä tai liukkaista lattioista. (Nissinen 2014, 72.)

Koiran omistajan on tunnettava koiransa erittäin hyvin ja pystyä ennakoimaan sen käytöstä (Sopiiko koirasi kaverikoiraksi? N.d). Omistajan tulee pyrkiä välttämään asiakkaan kannalta yllättäviä tilanteita; esimerkiksi koiran hyppäämistä asiakkaan päälle (Nissinen 2014, 71–72). Samalla koiran viihtyvyyttä tulee seurata eikä koira saa pa-

kottaa kontaktiin asiakkaiden kanssa. Tärkeää on myös huomioida, ettei liian tiheillä vierailuväleillä aiheuteta koiralle stressiä. Omistajan vastuulla on turvallisen vierailun takaaminen sekä asiakkaalle että koiralle. (Sopiiko koirasi kaverikoiraksi? N.d)

7.2.4 Luonto puhelinkeskustelussa

Tukihenkilöiden haastattelun kautta nousi esille ideoita siihen, kuinka luontoa voisi hyödyntää puhelinkeskustelussa. Esimerkkejä tuli myös siitä, kuinka he ovat sitä jo hyödyntäneet. Tähän esimerkkejä on koottu suoraan sekä sovelletusti. Teemoina olivat omien kokemusten jakaminen, tuettavien rohkaiseminen, small talk, tuettavan luontokokemuksista keskustelu, virkistyminen sekä tapaamisten sopiminen.

Tukihenkilöt voivat kertoa tuettavilleen omista kokemuksistaan, mitkä luontokokemukset ja luontoon liittyvät asiat voimaannuttivat heitä itseään sairaana ollessaan. Tätä kautta he voivat rohkaista tuettavaakin hyödyntämään luontoharrastuksia ja -kokemuksia jaksamisen tukena. Tukihenkilöt voivat keskustella tuettaviensa kanssa myös siitä, millaiset luontokokemukset ovat tai ovat olleet tuettavalle tärkeitä ja kartoittaa sitä kautta tuettavien voimavaroja. Keskustelemalla esimerkiksi mielipaikasta, luontoharrastuksista tai lemmikeistä myös tuettava voi tulla tietoisemmaksi omista voimavaroistaan.

Luontoon liittyvät aiheet, kuten sää, harrastukset tai kesämökki toimivat small talkina katkaisemaan puhelun aikana mahdollisia hiljaisia hetkiä. Virkistymisen teemaan liittyen puhelimen avulla voidaan tuoda lähiluonnosta myös ääniä tuettavan luo. Jos tukihenkilö on puhelun aikana luonnossa itse, hän voi esimerkiksi suunnata puhelimen mikrofonia sinne, mistä linnunlaulu kuuluu. Puhelimen välityksellä on mahdollista myös laulaa ja lausua runoja ja tarjota sitä kautta virkistäytymistä. Laulut ja runot voidaan valita tällöin luontoaiheisiksi.

Koska puhelimesta voidaan sopia myös tapaamisista, tapaamiskohteeksi voi ehdottaa jotakin luonnon helmassa olevaa paikkaa. Jos tapaaminen sovitaan julkiselle viheralueelle, jossa on myös muita ihmisiä, salassapitoasiat tulee huomioida. Puheli-

messa voidaan keskustella niistä tuettavan kanssa etukäteen. (vrt. Salonen 2005, 101.)

7.2.5 Luontoavusteisuus ryhmässä

Yksinkertaisimmillaan luontomenetelmiä voidaan käyttää niin, että siirretään ulos toiminta, joka muuten tapahtuisi sisätiloissa (Salonen 2010, 84). Mikäli ryhmä järjestetään luonnonläheisessä ympäristössä, nuotion sytyttäminen, makkaranpaisto ja laulut nuotion äärellä soveltuvat retkitunnelmaa luomaan. Ulkona voidaan myös pitää luontoaiheista tietovisaa tai pelata mölkkyä. (vrt. Salovuori 2014, 75.) Luontoympäristö voi tuoda helpotusta yhdessä oloon, koska siellä ei tarvitse olla liian lähekkäin tai katsoa jatkuvasti toisiin. Katseen suuntaaminen johonkin luontokohteeseen voi rauhoittaa oloa. (Salonen 2005, 103.)

Sisätiloihin voidaan tuoda luontokokemuksia esimerkiksi luontokuvien, luontoäänitteiden, kasvien, kivien ja käpyjen avulla (Salonen 2010, 93). Luonnon materiaaleja voidaan käyttää myös projektiivisesti, koska niihin sisältyy paljon vertauskuvia ja samaistumiskohteita. Niiden avulla voidaan puhua vaikeistakin tunteista tai ottaa etäisyyttä omiin kokemuksiin; on helpompaa puhua jostakin luontokappaleesta (kuten kukasta tai kivistä) kuin omasta selkiintymättömästä tunnetilasta. Luontokappaleen avulla ryhmäläinen voi myös säädellä itse sitä, kuinka paljon haluaa itsestään kertoa. Samalla voidaan vapautua käyttämästä psykologisia käsitteitä. Ryhmässä tätä voidaan hyödyntää avautumisen ja ryhmäytymisen tukena. (Salonen 2005, 95.)

Salonen (2010, 28) kirjoittaa tutkimuksesta, jonka mukaan ihminen havaitsee myönteiset kasvonilmeet nopeammin luontoympäristössä kuin rakennetussa ympäristössä. Tutkimuksessa koehenkilöille näytettiin sekä kielteisiä että myönteisiä kasvonilmeitä, ja huomattiin, että luontokuvien katselun jälkeen koehenkilöt olivat alttiimpia tunnistamaan myönteiset kasvonilmeet. Kasvillisuuden lisääntymisen myötä ilo tunnistettiin nopeammin ja inho hitaammin. (Mts. 28.) Salonen (2010, 28–29) viittaa Surakkaan (1999) ja kirjoittaa, että tunteet tarttuvat ihmisten kesken sen perusteella, mitä piirteitä toisen kasvoilta havaitaan. Salonen päättelee, että luontonäkymä nopeuttaa myös ryhmässä iloisten ilmeiden tunnistamista ja näin ollen niiden tart-

tumista ryhmäläisten kesken. Niinpä myönteisen ilmapiirin luomista voisi ryhmässä edesauttaa laittamalla luontokuvia seinille (vrt. Mts. 29).

7.3 Luonto oman jaksamisen tukena

Tässä kappaleessa tuodaan viiden teemakokonaisuuden kautta esille esimerkkejä, kuinka tukihenkilöt voisivat luontoa ja luontoavusteisia menetelmiä käyttää oman jaksamisensa tukena. Teemat ovat luonnosta nauttiminen ja luontoliikunta vapaa-ajalla, metsän hyödyntäminen, luontokokemusten sisällyttäminen arkipäivään sekä mielipaikka negatiivisten tuntemusten ja stressin hallinnan keinona. Mielipaikkateeman sisältyvät mielipaikkakäynnit, valokuva mielipaikasta sekä mielikuva mielipaikasta. Teeman yhteydessä kerron yleisesti mielipaikasta sekä sen hyvinvointia edistäviä vaikutuksista. Toiminnallisena osuutena esitellään Kalevi Korpelan laatiman mielipaikkareseptin.

7.3.1 Luontoon vapaa-ajalla

Tampereen yliopiston psykologian laitoksella tehdyssä kyselytutkimuksessa selvitettiin eri alojen työntekijöiden kokemuksia vapaa-ajan toimintojen palauttavuudesta. Tutkimukseen osallistuneet arvottivat liikunnan ja ulkoilun parhaiten työkuormituksesta palauttaviksi vapaa-ajan toiminnoiksi. Luonnosta nauttiminen koettiin toiseksi parhaiten palauttavana toimintana; sitä harrastavista 72 % koki sen hyvin palauttavaksi. (Kinnunen & Siltaloppi 2009, 153, 106.)

Luonnon virkistyskäytön 2000 –loppuraportin tiivistelmässä (Sievänen 2002, 6) on listattu tavallisimpia ulkoiluharrastuksia metsissä, puistoissa ja vesillä sekä lumella ja jäällä. Metsissä ja puistoissa yleisiä harrastuksia ovat esimerkiksi kävely, marjastus, mökkeily, pyöräily, luonnon tarkkailu ja maisemien katselu, sienestys, eväsretkeily, koiran ulkoiluttaminen, patikointi, yrttien ja kukkien keräily, juoksulenkkeily, lintubongaus, telttailu, metsästys ja vaellus. Vesillä uidaan, veneillään ja kalastetaan, ja lumella ja jäällä hiihdetään, lasketellaan ja moottorikelkkaillaan. (Mts. 6.) Näitä esimerkkejä käytettiin luennolla aktivoimaan ajatusta, millaisia harrastuksia tuettavilla itsellä on ja mitkä niistä koetaan palauttaviksi.

Koska ulkoilu koetaan tehokkaaksi palautumisen keinoksi (ks. Siltaloppi & Kinnunen 2009, 106) ja koska Tyrväisen ja muiden (2014, 55) mukaan lähiluontoalueiden säännöllinen käyttö on yksi tapa pitää yllä psyykkistä hyvinvointia, halusin tuoda luennolla esiin lähellä tapahtuvan ulkoilun hyvinvointivaikutuksia. Vuosina 1997-2001 toteutetussa valtakunnallisessa luonnon virkistyskäytön inventoinnissa (LVVI-tutkimus) karotettiin lyhytkestoisen lähiulkoilun koettuja hyvinvointivaikutuksia. Kyselyn mukaan kaksi kolmasosaa vastanneista oli ulkoillut lähimaastossa, ja tavanomaisin ulkoilumuoto oli kävelylenkkeily. Suurin osa vastanneista koki, että viimeisin lähiulkoilukerta piristi, virkisti ja tuotti hyvää mieltä. Myös rentouttava ja rauhoittava vaikutus koettiin vahvana. Luonnon läheisyys sekä maisemista nauttiminen koettiin tärkeänä osana ulkoilukokemusta. Lähiulkoilun koettiin lisäksi ylläpitävän terveyttä ja kuntoa sekä irtaannuttavan arjesta. Ulkoilun avulla voitiin olla yhdessä toisten kanssa tai vetäytyä omaan rauhaan. (Paronen 2001, 100–102.)

7.3.2 Metsään

Tyrväisen ja muiden (2014, 55) mukaan metsä on suomalaisille toivottu ja jossakin suhteessa jopa ylivertainen ympäristö virkistymiseen. Metsät mainitaan usein mielihaikeiksi sekä eniten käytetyiksi viherkohteiksi myös kaupungissa (Mts. 55). Luonnonvarakeskuksen (Metsästä Hyvinvointia (HYV) 2008-2013) mukaan yhtenäisen, luonnon ääniä sisältävän metsän terveyshyöty on suurempi kuin rakennetun viheralueen. Niinpä metsässä suositellaan käymään vähintään kaksi kertaa viikossa, puoli tuntia kerrallaan. Käyntien pidentäminen ja toistuvuus vahvistaa hyvinvointia edistävää vaikutusta. Tärkeää on, että metsäretkeen varataan riittävästi aikaa, sillä kiireellä tehty suoritus vähentää hyvinvointia edistävää vaikutusta. (Mt.)

7.3.3 Luontoa arkipäivään

Korpela (2009, 123) suosittelee sisällyttämään työpäiviin pieniä elpymishetkiä. Hänen mukaansa mikroelpymishetkiä voi saavuttaa esimerkiksi unohtumalla katselemaan ikkunasta kaunista maisemaa, käymällä lähipuistossa haukkaamassa happea tai lähtemällä kesken päivän syömään eväitä lähiluontoon (vrt. Mts. 123). Koska Salosen (2010, 27) mukaan jännittyneisyys ja sydämensyke laskevat paremmin huoneessa,

jossa on luontokuvia, näkisin, että katselemalla luontokuvia kesken päivän voidaan niin ikään saavuttaa elpymishetkiä.

Tyrväisen ja muiden (2007, 58, 64) tutkimuksessa, jossa kartoitettiin luonnon merkitystä kaupunkilaisille sekä sen käytön vaikutusta koettuun terveyteen, huomattiin, että työ- tai opiskelumatkaan liittyvä viheraltistus lisäsi positiivisia tunteita, etenkin, kun vähintään puolet työmatkasta kulki viheralueen kautta. Niinpä ehdotan, että arkireittien valitsemisessa kannattaa suosia luontomaisemien kautta kulkevia teitä.

7.3.4 Mielipaikka

Mielipaikka on itselle sopivalta tuntuva ja tärkeä paikka, jonne voidaan mennä rauhoittumaan, virkistymään ja nauttimaan luonnosta (Tyrväinen ym. 2014, 53; Korpela 2009, 120). Kotimaassa tehdyt mielipaikkatutkimukset osoittavat, että suomalaisista yli 60 % löytää mielipakkansa luonnosta (Salovuori 2014, 39). Luontomielipaikat löytyvät Tyrväisen ja muiden (2014, 53) mukaan tyypillisesti ranta-alueilta, metsäisiltä tai puistomaisilta alueilta tai kesämökiltä.

Korpela (2009, 121–122) ehdottaa hyvinvoinnin lisäämiseksi mielipaikkareseptejä, joiden tarkoituksena on motivoida ihmisiä löytämään arkiympäristöstään mielipaikkoja ja kirjaamaan niistä saatuja kokemuksia ylös. Tällaisen toiminnan myötä voidaan alkaa kiinnittää enemmän huomiota fyysisen ympäristöön ja sen tuottamiin kokemuksiin ja mielialoihin. Samalla voidaan lisätä huomaamatta myös liikunnan määrää. (Mts. 122)

Kalevi Korpela on kehittänyt mielipaikkareseptin. Korpela (2009, 123) kannustaa pohtimaan, millä perusteella lenkkireitit valitaan, onko reittejä, joita vältellään? Millaisia välteltävät reitit ovat? Millaiset paikat ja maisemat tuottavat puolestaan elpymisen kokemuksia, millaisessa ympäristössä palaututaan stressistä? Ovatko ne näköalapaikkoja, järvenrantoja, suojaisia metsäympäristöjä vai puistoja? Millaiseen paikkaan askeleet vievät huomaamatta? Mikä on sinun mielipaikkasi? Kun mielipaikka on löytynyt, Korpela kannustaa avautumaan paikalle ja sen suomille kokemuksille. Mielipaikan löydyttyä voi miettiä, mistä uuden mielipaikan voisi löytää. (Mts. 123)

Jos ei pääse mielipaikkaan, valokuvan avulla voidaan säilyttää mielessä mielipaikan hyvää tunnelmaa ja tärkeitä kokemuksia. Valokuva voidaan ottaa tueksi mukaan psyykkisesti kuormittaviin paikkoihin tai hankaliin tilanteisiin. Valokuvan tavoin myös omasta mielipaikasta mukaan poimittu luontoelementti, kuten risu tai kivi voi muistuttaa hyvää tekevästä tunnelmasta ja toimia tukena vaativissa tilanteissa. (Salonen 2005, 104–105.)

Jos valokuvaa mielipaikasta ei ole, mielipaikkaan voidaan palata myös mielikuvan avulla. Salosen (2005, 96) mukaan mielikuvien käytössä on kyse siitä, etteivät aivot erota, onko saapunut informaatio oikeasti aistittua vai kuviteltua, varsinkaan, jos kuvittelu on intensiivistä. Niinpä pelkkä mielikuva miellyttävästä luontomaisemasta ja elpymisestä voi vaikuttaa samalla lailla kuin oikea luontokokemus (Mts. 96).

7.4 Luennon laatiminen powerpoint-esityksenä

Luentomateriaali rakennettiin powerpoint-esitykseksi, joka muodostui teoriaosuudesta, käytännöllisistä esimerkeistä luontoavusteisen toiminnan hyödyntämisestä sekä tukihenkilöiden oman jaksamisen tukena että tuettavien kanssa. Lopussa oli yhteenveto, mitä toimintaa suunnitellessa tulee huomioida sekä loppukevennyksenä viheralustuksen annosteluohje (Ks. Liite 4.) Powerpoint-esityksen rakentamisessa hyödynnettiin Stephen Kosslyn esitysgrafiikan suunnitteluvaiheen muistilistaa, jonka avulla voidaan rakentaa helposti seurattava diaesitys sekä huomioida yleisön motivoiminen (vrt. Lammi 2009, 44).

Esitystä laatimisen vaiheissa pyrin huomioimaan kohderyhmän eli tukihenkilöt ja vertaistukihenkilöt ja yksinkertaistamaan monimutkaisia käsitteitä, kuten Green Care –toimintatavan periaatteita, jotta ydinviesti tavoittaisi kuulijat. Ollakseen tehokas esityksen tulee vastata kuulijoiden tietämyksen tasoa, uskomuksia ja odotuksia. Monimutkaisen asian esittämisessä tulee panostaa selkeyteen ja seuraamisen helppouteen. (Lammi 2009, 44, 42.) Koska Kosslynin mukaan kuvan ja puhutun tekstin yhdistäminen parantaa informaation mieleen painumista (Lammi 2009, 44), puin Green Care -menetelmän peruseriaatteiden esittelyn puin visuaaliseen muotoon.

Pyrin tukemaan tiedon jäsentymistä myös esimerkkien ja luontokuvien avulla. Luontokuvilla pyrin muodostamaan luentoan taukoja ja symboloimaan siirtymistä aiheesta toiseen. (vrt. Lammi 2009, 45.) Sisällytin luentoan myös toiminnallisen harjoituksen, jonka tarkoitus oli orientoida kuulijoita tulevaan tietoon. Ennen kuin kerroin luonnon hyvinvointivaikutuksista, näytin katsojille luontokuvia yhdistettynä linnun lauluun ja metsän ääniin muutaman minuutin ajan. Lammin (2009, 148) mukaan kuvamateriaalin avulla voidaan tavoittaa kuulijat tunnetasolla paremmin kuin pelkkää tekstimateriaalia käyttämällä.

Diaesityksessä pyrittiin selkeyteen paitsi sisällön, myös rakenteen ja visuaalisen asun kannalta. Pyrin laatimaan diat niin, että niistä tulisi selkeästi keskeisimmät asiat esiin. En halunnut pelkistää ja tiivistää diojen sisältöä kuitenkaan liikaa, jottei informatiivisuus kärsisi. (vrt. Lammi 2009, 44.) Luentomateriaali jäi tukihenkilöille ja vertaistukihenkilöille koulutusmateriaaliksi, joten halusin luoda powerpoint-esityksen sellaiseksi, että aineistoon on helppo palata myöhemminkin.

7.5 Infolehtisen valmistelu luentomateriaalin tueksi

Luennon tueksi tein pienimuotoisen infolehdyn, jonka tarkoituksena oli antaa tukihenkilöille ideoita ja vinkkejä käytännön toiminnan toteutukseen. Infolehtiseen kokosin valmiita esimerkkejä käytännön toimintaan soveltuvista luontokuvakirjoista, luonnon ääniä sisältävistä cd-levyistä, nettivideoista ja -kuvista. Siihen oli koottu esimerkkejä myös paikallisista ja alueellisista luontopoluista, ulkoilureiteistä, puutarhoista, puistoista ja retkeilykohteista. Lopussa oli hyödyllisiä Internet-linkkejä, kuten Jokamiehen oikeuksien opas, Kennelliiton kaverikoiratoiminnan kotisivut sekä esimerkkejä kädentaitojen toteuttamiseen. Infolehtisessä oli myös muutamia Green Care –toimintatapaan liittyviä kirjallisuus- ja Internet-lähteitä sekä esimerkki mielikuvarentoutusharjoituksesta omaan käyttöön. Lehtisessä esiteltyjen esimerkkien avulla pyrittiin antamaan valmiita ideoita toiminnan toteuttamiseen, jotta kynnyksen aloittamiseen olisi mahdollisimman matala.

7.6 Koulutusmateriaalin esitys ja julkaisu

Luento pidettiin Jyväskylässä Marttojen toimitilassa 28.1.2015 osana tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutusta. Luento oli varattu aikaa reilun tunnin verran. Luento aloitettiin lyhyellä esittelyllä, mitä tuleman pitää. Alkuun käytiin lyhyt katsaus Green Care –toimintatavan perusteista sekä siitä, miten Green Care soveltuu ja asettuu tukihenkilötoimintaan. Esittelin laatimani Green Care –toiminnan ja tukihenkilötoiminnan yhteen sovitettua hyvät toimintaperiaatteet. Teoriaosuus jatkui esittelemällä luonnon hyvinvointivaikutuksia. Aloitin luonnon hyvinvointivaikutusteeman toiminnallisella kokemuksella, jonka tarkoituksena oli orientoida aiheeseen ja luoda leppoista tunnelmaa.

Korpela (2009, 116) viittaa Ulrichiin (1981) kirjoittaessaan, että luontokuvien (kasvillisuus- ja vesikuvat) katselun on todettu vaikuttavan rentoutumista edistävasti stressaantumattomien ihmisten kohdalla. Rentoutuneet vaikutukset näkyivät aivojen alfa-aalloissa ja sydämen toiminnassa (Mts. 116). Koska tutkimuksen (Mts. 116) mukaan muutokset aivojen alfa-aalloissa näkyivät jo noin kolmen minuutin aikana, kymmenennen luontokuvan kohdalla, sovelsin tätä periaatetta myös toiminnalliseen osuuteeni. Näytin yleisölle muutaman minuutin kestoisen, yhteensä 17 luontokuvaa sisältävän diasarjan ja yhdistin taustalle linnunääniä. Luontokuvissa oli nimenomaan kasvillisuus – ja vesikuvia. Kuvat olivat itse otettuja. Tämä luontokokemus koettiin myönteisenä.

Luonnon hyvinvointivaikutusten esittelyn jälkeen esittelin esimerkkejä luontoavusteisten keinojen hyödyntämisestä oman jaksamisen tukena. Diassa oli tietoa ja esimerkkejä sekä käytännön harjoituksena Kalevi Korpelan luoma mielipaikkaresepti. Tämän jälkeen esiteltiin toimintoja, jotka soveltuvat tuettavien kanssa tehtäväksi. Lopussa käytiin yhteenvetona läpi luontolähtöisen toiminnan suunnittelussa huomioitavia asioita sekä annosteluohje itselle ja tuettavalle: Salosen (2010, 60) mukaan viheraltistusta tulisi saada keskimäärin 20 minuuttia päivässä ja kymmenen tuntia kuukaudessa. Jos kielteisiä psyykkisiä oireita, kuten stressiä jo ilmenee, niiden helpottamiseen tarvitaan noin 1,5 tunnin pituinen luontokokemus (Mts. 60).

Luennon aikana heräsi keskustelua ja ajatuksia, ja ilmapiiri vaikutti innostuneelta. Sekä kohderyhmältä, tukihenkilöiltä ja vertaistukihenkilöiltä että yhteistyökumppanilta saatu palaute oli positiivista ja kiittävää. Yhteistyökumppanilta saadun palautteen mukaan Green Care –toiminnan yhdistäminen tukihenkilötoimintaan oli onnistunut, samoin käytännön esimerkkien soveltuminen kohderyhmän käyttöön. Myönteistä palautetta annettiin myös toiminnallisista osuuksista, luontokuva- ja linnunäänikokemuksesta sekä mielipaikkareseptin esittelystä jaksamisen tukena.

Luentomateriaali lähetettiin esityksen jälkeen sähköpostitse Keski-Suomen syöpäyhdistyksen yhteyshenkilölle, joka lähetti sen eteenpäin tukihenkilöille ja vertaistukihenkilöille. Koulutusmateriaaliin kuuluva infolehtinen lähetettiin yhteistyökumppanille ennen esitystä ja se oli tulostettu valmiiksi esitystä varten. Koulutusmateriaali jää sekä tukihenkilöiden että Keski-Suomen syöpäyhdistyksen käyttöön.

8 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin toiminnallisen osion toteutusta ja arvioin, kuinka pääsin asetettuihin tavoitteisiin. Pohdin lisäksi opinnäytetyöprosessia ja eettisiä näkökohtia. Esitän lopuksi jatkotutkimusajatuksia.

8.1 Koulutusmateriaalin arviointi

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää Green Care -aiheinen luentopaketti Keski-Suomen syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden käyttöön. Konkreettisina tuotoksina valmistui tunnin kestoinen luento sekä 1 A4-kokoinen infolehtinen, jossa oli esimerkkejä käytännön toteutukseen. Tavoitteena oli tällä tavoin esitellä Green Care –menetelmää sekä tarjota työkaluja vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden toimintaan. Luentopaketin rakentamiseksi haastateltiin vertaistukihenkilöitä ja tukihenkilöitä, mikä edesauttoi sen soveltumista kohderyhmälle. Luentomateriaalista ei kerätty esityksen jälkeen kirjallista palautetta, mutta sekä yhteistyökumppanilta että kohderyhmältä saatu suullinen palaute oli kiittävää, ja osoitti, että tavoitteissa oli onnistuttu.

Luento esitettiin osana tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutusta. Koiviston (2010, 10) mukaan täydennyskoulutuksen tarkoituksena on vahvistaa tukihenkilöiden osaamista ja motivaatiota sekä antaa voimavaroja jaksamiseen. Luennolla esiteltiin Green Care –toimintatapaa ja sen soveltumista tukihenkilötoimintaan sekä esiteltiin hyviä toimintaperiaatteita, jotka oli sovellettu Green Care –toiminnan eettisistä ohjeista tukihenkilöille soveltuviksi. Lisäksi luennolla annettiin tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja esiteltiin valmiita esimerkkejä luontoavusteisten toimintojen hyödyntämisestä paitsi asiakastyöhön myös tukihenkilöiden omaan jaksamiseen. Koska luento tarjosi työkaluja sekä asiakastyöhön että omaan jaksamiseen, näkisin, että työni tuki myös täydennyskoulutuksen tavoitteita.

Luento oli tarkoitus esittää toiminnan asiantuntijan näkökulmasta. Toiminnan asiantuntijuuden näkökulma syntyi paitsi laatimalla luontoavusteisia toimintaesimerkkejä toiminnan analyysin kautta tukihenkilöiden tarpeisiin, myös pohtimalla yhteyksiä hankitun aineiston ja toimintaterapian teorian välillä. Luentorunko rakennettiin siitä näkökulmasta, että luontoavusteisten aktiviteettien avulla saataisiin toimintaa keskustelun rinnalle.

Luentomateriaalin sisältö koostui Green Care –teoriasta, tukihenkilötoiminnasta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Sisältöä rakentaessa pyrin löytämään aineistosta yhteyksiä toimintaterapian teoriaan. Tausta-ajatuksina olivat merkityksellinen toiminta, toiminnallinen oikeudenmukaisuus sekä Inhimillisen toiminnan malli.

Tukihenkilöille annettiin valmiita esimerkkejä eri ympäristöissä toteutettavista luontoavusteisista toiminnoista toimintakyvyltään erilaisten tuettavien kanssa. Heitä kannustettiin myös huomioimaan luontoavusteista toimintaa suunnitellessaan tuettavan toiveet, tarpeet, aiemmat luontokokemukset, ikä sekä toimintakyky ja siihen liittyvät rajoitteet. Inhimillisen toiminnan mallissa ihmisen ominaisuudet (arvot, mielenkiinnonkohteet, käsitys omista taidoista ja toiminnan tehokkuudesta; tavat ja roolit sekä suorituskyky) sekä ympäristö ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin yksilön ominaisuudet vaikuttavat myös ympäristöstä saatavaan kokemukseen. (Kielhofner 2008a, 25, 88.) Luennolla korostettiin myös sitä, että toimintojen tulee lähteä tuettavasta käsin ja niiden tulee olla tuettavalle merkityksellisiä.

Townsendin ja Wilcockin (2004) mukaan jokaisella on oikeus kokea toiminta merkityksellisenä ja käyttää itsemääräämisoikeuttaan valitessaan toimintoja (Polatajko ym. 2007, 80).

Jälkeenpäin ajateltuna toimintaterapian teorian olisi voinut rajata selkeämmäksi. Toiminnallisessa osuudessa olisi voinut käyttää kokonaisvaltaisesti Kanadan mallin toiminnallisen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmaa. Tästä näkökulmasta käsin toimintaterapian teoria olisi linkittynyt tarkoituksenmukaisesti sekä tukihenkilön oman jaksamisen että asiakkaiden tukemiseen. Kohderyhmän kannalta käytetty toiminnan asiantuntijuuden näkökulma oli kuitenkin riittävä, ja yhteistyökumppanilta saatu palaute oli kiittävää.

8.2 Opinnäytetyön prosessin arviointia

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkäkestoinen ja monivaiheinen. Prosessi alkoi tammikuussa 2014 Jyväskylän ammattikorkeakoululla järjestetyssä ideointipajassa, jossa tutustuin alustaviin opinnäytetyön ideoihin ja yhteistyökumppaneihin. Pajan kautta löytyi yhteistyökumppani, jonka kanssa lähdettiin miettimään sekä yhteistyökumppanin tarpeita että minun oppimistavoitteitani tukevaa aihetta. Halusin yhdistää opinnäytetyöhöni Green Care -menetelmän, josta olin kiinnostunut.

Alustava aihe yhteistyökumppanin kanssa sovittiin helmikuussa 2014 tapaamisen yhteydessä, ja kesäkuussa 2014 aihe rajattiin ja lyötiin lukkoon. Opinnäyte on toiminnallinen ja siinä kehitetään Green Care -menetelmästä työkalu vertaistukihenkilöiden ja tukihenkilöiden käyttöön. Tapaamisessa sovittiin toiminnallisen osion toteutustavat. Tuotos sisältää sekä luennon että infolehtisen käytännön esimerkeistä. Sovittiin myös haastattelusta, jota käytän yhtenä aineistonkeruumuotona.

Opinnäytetyön alustavaa tiedonhaku aloitin kevään 2014 aikana ja jatkoin syksylle. Yhteistyösopimus Keski-Suomen syöpäyhdistyksen kanssa tehtiin syyskuussa 2014, samalla sovittiin alustavista käytännön järjestelyistä; millaiselle kohderyhmälle luento tulee, mikä on luennon kesto. Opinnäytetyön suunnitelman jätin lokakuun alussa.

Marraskuussa 2014 tapasin vertaistuki- ja tukihenkilöitä kahtena päivänä haastattelun merkeissä Keski-Suomen syöpäyhdistyksen tiloissa. Tapaamisella orientoin tukihenkilöitä ja vertaistukihenkilöitä Green Care –aiheen pariin 20 minuutin kestoisella powerpoint-esityksellä ja kartoitin sitten heidän ajatuksiaan toiminnasta ryhmämuotoisen teemahaastattelun avulla. Litteroin haastatteluaineiston ja tein siitä kevyen sisällön analyysin luokittelemalla keskustelun teemoja rinnakkain. Vaikka orientointimateriaalin valmistus, haastatteluiden teko ja purku vei aikaa, tämän työn avulla voitiin rakentaa asiakaslähtöinen ja kohderyhmää palveleva koulutusmateriaali. Lisäksi kokemukseräiset esimerkit ja keskustelu auttoivat muodostamaan käsitystäni tukihenkilötoiminnasta ja sain niistä myös ideoita koulutusmateriaalin koontiin. Koin, että aineistonkeruumenetelmänä ryhmämuotoinen teemahaastattelu oli toimiva tähän tarkoitukseen.

Haastattelussa otettiin huomioon eettiset näkökohdat. Luvat haastatteluun pyydettiin kirjallisesti saatekirjeen ja lupalapun avulla ennen haastattelua. Saatekirjeen ja lupalapun tarkoituksena oli tiedottaa tukihenkilöitä siitä, miksi heitä haastattelen ja mitä tarkoitusta varten haastattelu tulee. Lupalapussa tuotiin esiin haastattelun vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus sekä se, ettei haastattelun raportoinnista tule paljastumaan kenenkään henkilöllisyys. Kerroin saatekirjeessä myös haastattelun nauhoittamisesta. Lupalaput säilytettiin opinnäytetyöprosessin ajan asianmukaisesti, ja prosessin jälkeen ne hävitetään polttamalla.

Jatkoin tiedonhakuja marras-joulukuussa 2014 sekä tammikuussa 2015 haastattelun pohjalta saatuihin teemoihin. Kokosin luentomateriaalin tammikuussa 2015 ja esitin siitä raakaversioiden ohjaavalle opettajalle viikkoa ennen varsinaista luentoa sekä lähetin sen sähköpostilla yhteistyökumppanille. Saadun palautteen myötä hion ja tiivistin luentoa. Lähetin yhteistyökumppanille myös infolehtisen tarkastettavaksi ennen sen tulostamista. Esitarkastuksilla pyrin varmistamaan, että luentopaketin materiaali palvelee tarkoitustaan ja että se on riittävän selkeä. Luento pidettiin 28.1.2015 Jyväskylässä Marttojen toimitilassa osana tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutusta.

Koulutusmateriaali rakentui Green Care –teoriasta ja sen yhdistämisestä tukihenkilötoimintaan, luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevästä teoriasta sekä toiminnan analyysin kautta laadituista käytännön esimerkeistä, kuinka luontoavusteisia toimintoja voidaan hyödyntää sekä asiakastyössä että oman jaksamisen tukena. Esimerkeissä hyödynnettiin lähdekirjallisuutta, tukihenkilöiden haastatteluita sekä omaa ideointikykyä. Infolehtisessä oli valmiita ideoita toimintaan käytettävistä kuvakirjoista, luontoäänistä, nettivideoista ja kuvista, alueellisista ulkoilu- ja retkeilykohteista sekä Internet-linkeistä. Mielestäni nämä luentopaketin osuudet tukivat hyvin toisiaan.

Opinnäytetyön lähdeaineiston hankinnassa käytin sekä suomenkielisiä että englanninkielisiä artikkelitietokantoja, kirjaston hakukantoja, Google-hakua sekä manuaalista tiedonhakua. Käytössä on ollut kirjoja, artikkeleita, Internet-sivuja, raportteja, tutkimuksia sekä joitakin oppaita. Myös asiantuntijakonsultaatiota on tehty. Lähteiden valinnassa olen pyrkinyt kriittisyyteen. Pysin käyttämään ajankohtaista lähdeaineistoa sekä arvioimaan tietolähteen auktoriteettia ja tunnettuutta, kuten Vilka ja Airaksinen (2003, 72) suosittavat. Esimerkiksi Green Care –teoriasta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista kirjoittaessani lähdeaineistoksi pyysin valitsemaan ajankohtaisia artikkeleita kirjoittajilta, joilla on useampia julkaisuja alalta.

Käytössäni oli myös muutama opas, joiden luotettavuusastetta ei voi pitää erityisen korkeana niiden puutteellisten lähdemerkintöjen ja useaan kertaan tulkitun tiedon vuoksi (vrt. Vilka & Airaksinen 2003, 73). Koin kuitenkin, että oppaat antoivat suuntaa antavaa ja käyttökelpoista tietoa työni toiminnallisen osuuden kannalta, kehittäessä luentopakettia kohderyhmän tarpeisiin. Käytin myös jonkin verran toissijaisia lähteitä, mikä lisää Vilkan ja Airaksisen (2003, 73) mukaan tiedon muuntumisen mahdollisuutta; toissijaisissa lähteissä tulkitaan ensisijaista lähdettä. Raportointia kirjoittaessani olen pyrkinyt kuitenkin tuomaan esille alkuperäisen kirjoittajan. Luentodioissa viittasin ulkoasun selkeyden vuoksi käytössä olleisiin (myös toissijaisiin) lähteisiin.

Koska tukihenkilötoiminta oli minulle ennestään uutta, ja koska Green Care -toiminnan periaatteita ei ole tiedonhakuni perusteella löytyneiden lähteiden mukaan sovellettu vielä tukihenkilötoimintaan, koulutusmateriaalin kehittäminen on edellyt-

tänyt perusteellisen pohjatyon tekemistä. Viitteitä Green Care –toiminnan soveltumista vapaaehtoistoimintaan löytyi joistakin lähteistä, mutta kattavaa kokonaiskuvaavaa lähdemateriaalia tästä aiheesta en tiedonhakuni perusteella löytänyt. Tiedonhaun kolmivaiheinen prosessi, jossa kerättiin sekä teoria-aineistoa että kokemusperäistä tietoa, on auttanut käsitteiden jäsentämisessä.

Koen, että onnistuin yhdistämään Green Caren perusteita tukihenkilötoimintaan. Green Careen kuuluvien toimintaperiaatteiden, ammatillisuuden, tavoitteellisuuden ja vastuullisuuden linkittäminen tukihenkilötoimintaan auttoi hahmottamaan näitä asiakokonaisuuksia yhteen sekä antoi itselle selkeät raamit käytännön esimerkkien laatimisen tueksi. Koin myös, että tukihenkilötoiminnan ja Green Care toiminnan eettisten ja hyvien toimintaperiaatteiden yhteen sovittaminen oli onnistunut ratkaisu soveltamaan näitä asiakokonaisuuksia yhteen.

Toiminnan asiantuntijuuden näkökulma syveni opinnäytetyöprosessin edetessä. Niinpä oivalsin vasta raportointivaiheessa joitakin asioita, joita olisin voinut luennolla vielä enemmän korostaa. Olisin voinut tuoda enemmän esiin esimerkiksi sään merkitystä ulkona tapahtuvassa luontokokemuksessa. Inhimillisen toiminnan mallissa yksilön ominaisuudet ja ympäristö ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin jonkun tekijän muutos (yksilöstä tai ympäristöstä käsin) tässä kokonaisuudessa muuttaa henkilön ajatuksia, tuntemuksia ja tekemistä tietyn toiminnan aikana (Kielhofner 2008a, 26). Voidaankin ajatella, että vaikka toimintaan valittu ympäristö olisi elvyttävä ja se sopisi positiivisella tavalla yhteen yksilön ominaisuuksien kanssa, ympäristötekijän muutos, kuten huono sää voi pilata kokemuksen. Vaikka en korostanutkaan sään merkitystä, olin kuitenkin laatinut esimerkkejä myös sisällä tapahtuvista aktiviteeteista.

Opinnäytetyön soveltavan luonteen olen kokenut haasteelliseksi. Sen vuoksi työ on vaatinut aikaa sekä asioiden ja käsitteiden kypsymistä. Opinnäytetyö on kokonaisuutena ollut laaja ja isotöinen, mutta projekti on ollut myös erityisen antoisa. Green Care –toimintatavasta kiinnostuneena olen päässyt syventymään sen perusteisiin ja hyvinvointivaikutuksiin, mikä antaa minulle varsin hyvän pohjan menetelmän käyt-

töön myös tulevalla työkentällä. Myös huolella tehtyä ja onnistunutta koulutusmateriaalia on mahdollista hyödyntää jatkossakin.

8.3 Jatkotutkimusajatuksia

Koska kehitin opinnäytetyössäni toiminnallista, luontoavusteista työkalua vertaistukihenkilöille ja tukihenkilöille, jatkossa voisi kartoittaa kohderyhmän kokemuksia sen käytöstä ja sen mahdollisista hyödyistä. Laadullisen tutkimuksen avulla voisi selvittää, miten tukihenkilöt ovat Green Care –toimintoja hyödyntäneet. Millaisiin tilanteisiin luontoavusteiset toimintamuodot ovat soveltuneet? Millaisena tukihenkilöt ovat kokeneet luontolähtöisten aktiviteettien toteuttamisen toiminnassaan?

Toisaalta laadullista tutkimusta voisi tehdä myös tukihenkilöiden ja vertaistukihenkilöiden jaksamisen suhteen. Millaisena tukihenkilöt ovat kokeneet luontoavusteiset toiminnat oman jaksamisensa tukena? Millaisia eväitä he ovat toimintatavasta arkeensa ammentaneet? Toisaalta myös sairastuneita voisi haastatella heidän kokemuksistaan tukihenkilötoiminnasta ja luontoavusteisen toimintaan osallistumisesta. Mikä merkitys sillä on ollut heidän kokemuksiinsa?

Uskoisin, että valmiille luontoavusteisille työkaluille ja harjoituksille on tarvetta jatkossakin, joten niitä voisi mahdollisesti kehittää toiminnallisissa opinnäytetöissä. Tässä työssä tuotiin muutamia esimerkkejä siitä, kuinka luontoavusteisuutta voi hyödyntää ryhmässä. Jatkoajatuksena voisi olla esimerkiksi luontoavusteisen ryhmän suunnittelu tukihenkilöille ja mahdollisesti myös sellaisen toteutus. Luontoavusteisen ryhmän suunnittelua ja toteutusta voisi ajatella myös syöpäsairaille.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Idman, I. 2013a. Psyykkiset reaktiot syöpäsairauden diagnoosivaiheessa. Teoksessa *Syöpätaudit*. Toim. H. Joensuu; P. J. Roberts; P.-L. Kellokumpu-Lehtinen; S. Jyrkkiö, M. Kouri & T. Lyly. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim, 865–867.
- Aalberg, V. & Idman, I. 2013b. Psyykkiset reaktiot syöpäsairauden primaarihoitovaiheessa. Teoksessa *Syöpätaudit*. Toim. H. Joensuu; P. J. Roberts; P.-L. Kellokumpu-Lehtinen; S. Jyrkkiö, M. Kouri & T. Lyly. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim, 867.
- Aalberg, V. & Idman, I. 2013c. Psyykkiset reaktiot syöpäsairauden uusiutumisvaiheessa. Teoksessa *Syöpätaudit*. Toim. H. Joensuu; P. J. Roberts; P.-L. Kellokumpu-Lehtinen; S. Jyrkkiö, M. Kouri & T. Lyly. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim, 868–869.
- Aalto, A., Matilainen, A. & Suomela, M. 2014. Strategia Etelä-Pohjanmaan Green Care-toiminnalle 2015-2020. Luonnos 16.10.2014. Julk. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti, Elinkeino, liikenne ja ympäristökeskus ja Euroopan maaseudun kehittämisen rahasto. Viitattu 15.1.2015.
<http://www.helsinki.fi/ruralia/Pdf/Green%20Care%20toiminnan%20kehitt%C3%A4minen%20Etel%C3%A4-Pohjanmaalla%202015-2020%20Strategialuonnos.pdf>.
- Christiansen, C. H. 2008. *Applied Theories of Community Health and Well-Being*. Teoksessa *Applied Theories in Occupational Therapy: A Practical Approach*. Toim. M. B. Cole. & R. Tufano. Thorofare, NJ: Slack, 71–84.
- Fisher, A. G. 2009. *Occupational Therapy Intervention Process Model: A Model for Planning and Implementing Top-Down, Client-Centered and Occupation-based Interventions*. Fort Collins (CO): Three Star Press.
- Green care toiminnan eettiset ohjeet 2012. Viitattu 14.11.2014.
<http://www.gcfinland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>
- Hanson, H., Schroeter, K., Hanson, A., Asmus, K. & Grossman, A. 2013. Preferences for Photographic Art Among Hospitalized Patients With Cancer. *Oncology Nursing Forum* 40, 337–345. Viitattu 14.11.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Cinahl with full text.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2011. *Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Idman, I. & Aalberg, V. 2013a. Syöpäsairauden laukaisemat psyykkiset reaktiot. Teoksessa Syöpätaudit. Toim. H. Joensuu; P. J. Roberts; P.-L. Kellokumpu-Lehtinen; S. Jyrkkiö, M. Kouri & T. Lyly. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim, 862.

Idman, I. & Aalberg, V. 2013b. Psyykkiset reaktiot syöpäsairauden eri vaiheissa. Teoksessa Syöpätaudit. Toim. H. Joensuu; P. J. Roberts; P.-L. Kellokumpu-Lehtinen; S. Jyrkkiö, M. Kouri & T. Lyly. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim, 864–865.

Idman, I. & Aalberg, V. 2013c. Psyykkiset reaktiot syöpäsairauden seurantavaiheessa. Teoksessa Syöpätaudit. Toim. H. Joensuu; P. J. Roberts; P.-L. Kellokumpu-Lehtinen; S. Jyrkkiö, M. Kouri & T. Lyly. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim, 867–868.

Idman, I. & Aalberg, V. 2013d. Psyykkiset reaktiot syöpäsairauden terminaalivaiheessa. Teoksessa Syöpätaudit. Toim. H. Joensuu; P. J. Roberts; P.-L. Kellokumpu-Lehtinen; S. Jyrkkiö, M. Kouri & T. Lyly. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim, 869–870.

Isola, J. 2007. Syövän synty, kasvu ja leviäminen. Teoksessa Syöpätaudit. Toim. H. Joensuu, P.J. Roberts, L. Teppo & M. Tenhunen. 3. p. Jyväskylä: Duodecim, 16–33.

Joensuu, H. & Rosenberg-Ryhänen, L. 2014. Rintasyöpäpotilaan opas: rintasyöpä ja sen hoito, sairauden vaikutukset elämään, seksuaalisuus ja parisuhde. 3. uud. p. Suomen syöpäpotilaat ja Syöpäklินิกoiden ja syöpätutkimuksen tuki. Viitattu 13.1.2015. http://syopapotilaat-fi-bin.directo.fi/@Bin/3fc01939455f1134d6a153db9fbffb2d/1421152304/application/pdf/28632/Rintasyopa_2014.pdf

Kielhofner, G. 2008a. Model of Human Occupation: Theory and Application. 4. p. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. 2008b. Model of Human Occupation. Teoksessa Applied Theories in Occupational Therapy: a Practical Approach. Toim. B. Cole & R. Tufano. Thorofare, NJ: Slack, 95–104.

Kihlström-Lehtonen, H. 2015. Kysymyksiä koira-avusteisesta työskentelystä opinnäytetyöhön. Sähköpostiviesti 16.1.2015. Vastaanottaja E. Vikman. Jyväskylän ammattikorkeakoulun lehtorin ja Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n koulutusvastaavan ohjeistuksia vapaaehtoisten toteuttamaan koira-avusteiseen toimintaan.

Koivisto, R. 2010. Syöpäjärjestöjen tukihenkilötoiminta. Suomen Syöpäpotilaat ja Suomen syöpäyhdistys. Viitattu 9.11.2014. http://cancer-fi-bin.directo.fi/@Bin/9e8abd221a1b7c4cd09e7b82cb0370f0/1415540827/application/pdf/54904644/Tukihlo_opas2010.pdf

Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. ”Metsä on turvallinen, rauhoittava, voimaannuttava elementti”. Työtehoseura ry. TTS:n julkaisuja 418. Viitattu 20.1.2014. http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf

- Korpela, K. 2009. Luonnosta nauttiminen työstä palautumisen keinona. Teoksessa Irtiottoja työstä: työnkuormituksesta palautumisen psykologia. Toim. U. Kinnunen & S. Mauno. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos, 115–123.
- Korpela, K. & Paronen, O. 2010. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Luonnon virkistyskäyttö. Toim. T. Sievänen & M. Neuvonen. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. Metlan työraportteja. Viitattu 5.8.2014.
www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf
- Kotihoitoon tukea. 2015. Keski-Suomen syöpäyhdistys ry. Viitattu 16.1.2015.
www.kessy.fi, tukihenkilötoiminta, kotihoitoon tukea.
- Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Marcus, D. A., Blazek-O’Neil, B. & Kopar, J.L. 2013. Symptom Reduction Identified After Offering Animal-Assisted Activity at Cancer Infusion Center. American Journal of Hospice & Palliative medicine 00(0) 1-2. Letter to the Editor. Viitattu 20.10.2014.
<http://ajh.sagepub.com/content/early/2013/05/30/1049909113492373.extract>
- Menetelmät. N.d. Green Care Finland ry. Viitattu 16.1.2015. www.gcf Finland.fi, Green Care, menetelmät.
- Metsästä hyvinvointia (HYV) 2008-2013. Luke Luonnonvarakeskus. Viitattu 12.1.2015. <http://www.metla.fi/ohjelma/hyv/>
- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopio: Kuopion yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 173.
- Mitä on Green Care? N.d. Green Care Finland ry. Viitattu 19.1.2014.
www.gcf Finland.fi, Green Care.
- Nissinen, S. 2014. Maatilat ja eläinavusteinen toiminta. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toim. J. Hirvonen & T. Skyttä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 64–73. Vapamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 28. Viitattu 12.1.2015.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>
- Näin pääset mukaan. N.d. Kennelliitto – vastuullista koiran kasvatusta. Viitattu 27.1.2015. <http://www.kennelliitto.fi/kaverikoirat>, kaverikoirat.
- Paronen, O. 2001. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa Luonnon virkistyskäyttö 2000. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi LVVI-tutkimus 1997-2000: loppuraportti. Toim. T. Sievänen. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, Vantaan tutkimuskeskus, 100–111.
- Polatajko, H. J. (toim.), Molke, D., Baptiste, S., Doble, S., Santha, J. C., Kirsh, B., Beagan, B., Kumas-Tan, Z., Iwama, M., Rudman, D. L., Thibeault, R. & Stadnyk, R. 2007. Occupational science: Imperatives for occupational therapy. Teoksessa Ena-

bling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy vision for Health, Well-Being, & Justice through Occupation. Toim. E. Townsend & H. J. Polatajko. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists, 63–82.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä - Levon ja virkistykseen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Salovuori, T. 2010. Green Care –vihreä hoiva valtaa alaa. Sosiaalitieto 6–7, 26–28. Viitattu 7.1.2015.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Frame Work. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughborough University. COST 866, Green Care in Agriculture.

Sievänen, T. (toim.) 2002. Luonnosta virkistystä ja hyvinvointia. Luonnon virkistyskäyttö 2000 –loppuraportin tiivistelmä. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 834. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, Vantaan tutkimuskeskus.

Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. 2009. Vapaa-aika ja palautuminen. Teoksessa Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Toim. U. Kinnunen & S. Mauno. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos, 99–113.

Soini, K.; Ilmarinen, K.; Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76, 320–331. Viitattu 4.2.2015.

https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf

Soini, K. 2014a. Johdanto. Teoksessa Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care –toiminnan vaikuttavuutta. Toim. K. Soini. Jokioinen: MTT, 7–11. Viitattu 25.2.2015. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Soini, K. 2014b. Green Care –toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care –toiminnan vaikuttavuutta. Toim. K. Soini. Jokioinen: MTT, 12–49. Viitattu 12.1.2015. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Green care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Toim. E. Vehmasto. Jokioinen: MTT, 8–28. Viitattu 10.1.2015. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Sopiiko koirasi kaverikoiraksi? N.d. Kennelliitto – vastuullista koiran kasvatusta. Viitattu 27.1.2015. <http://www.kennelliitto.fi/kaverikoirat>, kaverikoirat.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti, Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Viitattu 6.1.2015. http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/OpenAir/open/Documents/Terveytta_luonnosta_web.pdf

Townsend, E. (toim.), Stanton, S., Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., Thompson-Franson, T., Kramer, C., Swedlove, F., Britnell, S. & Campanile, L. 1997. Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Tukihenkilötoiminta. 2014. Keski-Suomen syöpäyhdistys ry. Viitattu 8.10.2014. <http://www.kessy.fi>, tukihenkilötoiminta.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metsän tutkimuslaitos. Metlan työraportteja 52, 57–77. Viitattu 12.1.2014. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Hyvinvointia metsästä. Toim. L. Tyrväinen, K. Kurttila, T. Sievänen & T. Tuulentie. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 48–58.

Unruh, A. & Hutchinson, S. 2011. Embedded spirituality: gardening in daily life and stressful life experiences. *Scandinavian Journal of Caring Science* 25, 567–574. Viitattu 22.10.2014. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Cinahl with full text.

Uosukainen, L. & Hirvonen, J. 2014a. Asiakaslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toim. J. Hirvonen & T. Skyttä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 32–36. Vapamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 28. Viitattu 12.1.2015. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>

Uosukainen, L. & Hirvonen, J. 2014b. Luonto laitospäristöissä. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toim. J. Hirvonen & T. Skyttä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 74–80. Vapamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 28. Viitattu 10.1.2015. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>

Uusitalo, U. 2004. Tukihenkilönä osastolla. Teoksessa Tukihenkilöopas. Helsinki: Sylva.

Vehmasto, E. 2014. Green Care palvelutyyppit Suomessa. Teoksessa Green care – toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Toim. E. Vehmasto. Jokioinen: MTT, 29–48. Viitattu 9.11.2014. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Vertaistukihenkilöt. 2014. Keski-Suomen syöpäyhdistys ry. Viitattu 12.9.2014.
www.kessy.fi, tukihenkilötoiminta, vertaistukihenkilöt.

Vertaistuki. 2014. Vammaispalveluiden käsikirja. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos.
Viitattu 8.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care –toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care –toiminnan vaikuttavuutta. Toim. K. Soini. Jokioinen: MTT, s. 50–97. Viitattu 12.1.2015.
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Ympäristöministeriö 2013. Jokamiehen oikeudet – lainsäädäntöä ja käytäntöä. 20. uud. p. Viitattu 13.2.2015.

LIITTEET

Liite 1 Tiedonhaun hakusanoja ja lausekkeita

Hakusanat	
suomeksi	englanniksi
Green care Vihreä voima	Green care
Luontoavusteinen toiminta Eläinavusteinen toiminta Erämaatoiminta Vihreä ulkoilu Puutarha-avusteinen toiminta	Nature assisted activity Animal assisted activity Wilderness activity Green exercise Horticulture
Syöpä	Cancer Incurable illness/disease Chronic illness/disease Life-threatening illness
Vertaistuki Tukihenkilö Vapaaehtoistyö Vapaaehtoinen	Peer support Support person voluntary work volunteer
“Metsä hyvinvointi” “Luonto hyvinvointi” “Luonto psyykinen hyvinvointi”	

Liite 2 Saatekirje ja lupa haastatteluun

Hyvät vertaistukihenkilöt,

Olen toimintaterapeuttiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja olen opinnäytetyökseni rakentamassa green care-aiheista luentomateriaalia Keski-Suomen syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöiden koulutukseen. Green care:lla tarkoitetaan maaseutu- ja luontoympäristössä tapahtuvaa toimintaa, jolla pyritään edistämään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.

Luento on tarkoitus järjestää tammikuussa, mutta ennen sitä toivoisin tapaavani teidät Keski-Suomen syöpäyhdistyksen tiloissa Jyväskylässä osoitteessa Gummeruksenkatu 9 B 9 tiistaina 11.11 klo 18 tai keskiviikkona 12.11. klo 17. Tämän tapaamisen tarkoituksena on esitellä teille green care–menetelmää lyhyesti ja pohtia yhdessä, millä tavoin sitä voisi soveltaa tulevassa toiminnassanne. Tätä pohdintaa varten toivoisin, että voisin haastatella teitä siitä, millaisena kokisitte menetelmän käytön toiminnassanne, millainen sen tarve voisi olla ja mistä asioista haluaisitte kuulla lisää tammikuun luennolla.

Haastattelu on vapaaehtoinen ja se tapahtuisi ryhmämuotoisesti green care–aiheeseen orientoinnin jälkeen. Haastattelusta saatua aineistoa käytän sekä luennon rakentamista että opinnäytetyöni toiminnallisen osion raportointia varten. Haastattelu on luottamuksellinen eikä siitä tule paljastumaan kenenkään henkilöllisyys. Jotta voin työskennellessäni palata haastatteluaineistoon, nauhoittaisin haastattelun mielellään nauhurille. Haastattelutallenteet säilytetään opinnäytetyöprosessin aikana luottamuksellisesti ja hävitetään sen jälkeen asianmukaisesti. Minun lisäksi ainoastaan opinnäytteeni ohjaaja Mari Kantanen näkee haastatteluaineiston. Jos osallistut haastatteluun, täyttäisitkö alla olevan luvan allekirjoituksineen. Täten pyytäisin myös leikkaamaan tuon lupaosan ja palauttamaan sen minulle, kun tapaamme marraskuussa.

ystävällisin terveisin,

Eva Vikman,
toimintaterapeutti (AMK)-opiskelija

Osallistun haastatteluun

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liite 3 Haastattelurunko

- Luonto vertaistukihenkilötoiminnassa tällä hetkellä?
- Ajatuksia Green Care -toimintamuodoista?
- Millaisiin asioihin toiminnallista työkalua?
 - Esimerkkejä, joihin luontoa voisi käyttää tai luonto voisi vastata?
- Toiveita tammikuun luennolle, mistä lisätietoa?

Liite 4 Luentorunko

Teoriaosuus			
Green Care - perusteiden kertaus	Green Care:n asettuminen tukihenkilö toimintaan	Hyvät toimintaperi- aatteet (tukihenkilö + GC)	Luonnon hyvinvointi- vaikutukset → toiminnallinen havainnollistamis- harjoitus, orientointi

Käytännön osuus, esimerkit			
Asiakastyöhön		Oman jaksamisen tueksi	
<i>Luontoavusteiset toiminnot</i>		<i>Eläinavusteisuus</i>	
Tuettavan kun- non mukaan: -vuodepotilas sairaalas- sa/kotona -pyörätuolissa oleva tuettava -liikuntakykyinen tuettava	-puhelin- keskuste- luun -ryhmään	eläinvierailut, ulkoilu eläimen kanssa Hyvinvointivaikutuk- sia Huomioitavia asioita	Luonnosta nauttiminen ja luontoliikunta palautumi- sen tukena → luontoharrastukset Lähiulkoilun koetut hyvin- vointivaikutukset Metsään meno Luontoa arkipäivään, pienet elpymishetket Mielipaikka stressin sääte- lykeinona -käsitteen avaus ja hyvin- vointivaikutukset - Mielipaikkaresepti - mielipaikkavalokuva, - mielikuva

Lopuksi	
Yhteenveto, mitä huomioitava luonto- avusteista toimintaa suunnitella	Viheraltistuksen annosteluohje itselle ja tuettavalle