

Pia Seppänen

ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA
LUONTOPERUSTAISESTA
TOIMINNASTA
VIHREÄLLÄ TELAKALLA
”Kiitos, minut heti sinne töihin”

Opinnäytetyö
Sosionomi (AMK)

2019



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Pia Seppänen	Sosionomi (AMK)	Joulukuu 2019
Opinnäytetyön nimi		53 sivua 3 liitesivua
Asiakkaiden kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta Vihreällä telakalla ”Kiitos, minut heti sinne töihin.”		
Toimeksiantaja		
Vihreä Telakka -hanke (ESR)		
Ohjaaja		
Seija Nissinen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Vihreä Telakka -hankkeen toiminnassa olevien asiakkaiden kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta. Tarkoituksena oli kartoittaa haastattelujen kautta minkälaisia muutoksia asiakkaat ovat havainneet. Tutkimuskysymyksenä olivat: mikä luontoperustaisessa toiminnassa on ollut asiakkaalle merkityksellistä, minkälaisia muutoksia asiakas on havainnut toimintakyvyssään ja miten muutokset näkyvät asiakkaan arjessa?</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusotetta. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla viittä Vihreän Telakan toimintaan osallistunutta henkilöä. Haastattelumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jonka teemat oli muodostettu Green Care -toiminnan peruselementeistä: luonto, toiminta ja yhteisö. Haastattelut tallennettiin ja muutettiin tekstimuotoon eli litteroitiin. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti ja tuloksia peilattiin viitekehysten teoriaan.</p> <p>Tulosten perusteella todetaan, että luontoympäristö on ollut asiakkaille merkityksellinen tekijä toiminnassa. Luonnossa oleminen oli lisääntynyt ja luontoa oli opittu havainnoimaan, kuten kasveja, lintujen ääniä ja eläinten jälkiä. Luonnossa liikkuminen oli lisääntynyt vapaaajalla. Erityisesti metsä ja siellä liikkuminen oli koettu tärkeiksi. Luonnon arvostaminen oli kasvanut. Eläinavusteisessa toiminnassa opittiin huolehtimaan eläimistä sekä niiden ruokinnasta ja hoidosta. Toiminta oli motivoinut opintojen suunnitteluun ja vahvistanut ajatuksia uudesta koulutusala-</p> <p>Tulosten mukaan Vihreän Telakan yhteisöllisyys oli vahvistanut asiakkaiden sosiaalisuutta, osallisuuden kokemuksia ja ryhmässä toimimista. Vihreän Telakan toiminta koettiin tärkeäksi osaksi arkea. Toiminta oli tuonut asiakkaiden arkeen sisältöä ja rakennetta sekä tukenut asiakkaiden päivärytmin muotoutumista. Muutoksia oli huomattu yleisesti vireystilassa, mielialassa sekä jaksamisessa.</p>		
Asiasanat		
Green Care, sosiaalinen kuntoutus, toimintakyky		

Author (authors)	Degree	Time
Pia Seppänen	Bachelor of Social Services	December 2019
Thesis title Customers' experiences of activities in nature-based environments at Vihreä Telakka "Please, I want that job."		53 pages 3 pages of appendices
Commissioned by Vihreä Telakka -project (ESF)		
Supervisor Seija Nissinen		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to gather the customers' experiences of the nature-based activities. The aim was to find out what kind of changes the customers have noticed. The research questions were: what has been meaningful to the customer in nature-based activities, what kind of changes has the customer noticed in his or her functional ability and how are the changes reflected in his or her everyday life?</p> <p>The thesis used a qualitative research approach. The data was collected by interviewing five participants of Vihreä Telakka. The interview method used was a theme interview. The themes were based on the main building blocks of Green care activities: nature contact, meaningful activities and social interaction. The interviews were transcribed and the data were analyzed with reference to the theoretical framework of the study.</p> <p>The results showed that the nature environment has been a significant factor for customers. The customers learned to observe in nature environment, like birds, flowers and animals. Outdoor activities have been increased in nature environment. Changes in mood, vitality and coping with daily life have been noticed. The nature-based activities supported the daily routines of the customers and brought structure and new meanings to their everyday lives. The communality was seen important. The sociability had strengthened and they associated themselves with the group.</p> <p>Vihreä Telakka will use the results of the thesis as part of the evaluation of the project activities and in the final reporting of the project results.</p>		
Keywords Green Care, social rehabilitation, functional ability		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	GREEN CARE.....	8
2.1	Green Care -toiminta.....	9
2.2	Luontohoiva ja luontovoima.....	10
2.3	Luonto toimintaympäristönä.....	11
2.4	Luonnon kokemuksellisuus.....	14
3	TOIMINTAKYKY.....	15
3.1	Fyysinen ja psyykinen toimintakyky.....	16
3.2	Sosiaalinen toimintakyky.....	17
3.3	Psykososiaalinen toimintakyky ja identiteetti.....	17
4	SOSIAALINEN KUNTOUTUS.....	18
4.1	Luontoon tukeutuva sosiaalinen kuntoutus.....	20
4.2	Sosiaalinen osallisuus.....	21
4.3	Sosiaalinen kuntoutus Vihreän Telakan toiminnassa.....	22
5	AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO.....	23
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TOTEUTUS.....	24
7	TUTKIMUSMENETELMÄ JA TIEDON HANKINTA.....	26
7.1	Aineiston keruu.....	27
7.1.1	Teemahaastattelu.....	27
7.1.2	Haastatteluprosessi.....	28
7.2	Aineiston analyysi.....	29
8	TULOKSET.....	30
8.1	Luontoperustaisen toiminnan merkitys.....	31
8.2	Kokemuksia toimintakyvyn muutoksista.....	33
8.3	Kokemukset muutoksista arjessa.....	35
9	POHDINTAA.....	37
9.1	Tulosten pohdintaa.....	38

9.2	Opinnäytetyön prosessi	42
9.3	Eettisyys ja luotettavuus	43
9.4	Jatkotutkimusaihe	44
LÄHTEET		45

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön tutkimuslupahakemus

Liite 2. Lupahakemus asiakkaalta aineiston keruuseen

Liite 3. Teemahaastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Metsä on meille suomalaisille tärkeä paikka. Suomalaisten metsäsuhteiden tilaa selvittänyt tutkimus kertoo, että 83 % suomalaisista pitää metsää hyvin tärkeänä tai melko tärkeänä. Naiset kokivat metsän hieman tärkeämmäksi kuin miehet. Iän myötä metsän tärkeys kasvoi. Metsässä vietettiin mieluiten aikaa liikkumalla sekä sienestämällä ja marjastamalla. Metsässä kävijät oli tyypiteltä tunnetilojen mukaan: huoleton haahuilija, energinen seikkailija, määrätietoinen sijoittaja, harkitseva hyödyntäjä, seesteinen ylläpitäjä ja yhteisöllinen huolehtija. Tunnetilat määrittävät mitä metsästä koetaan saavan ja mitä asioita metsässä tehdään. Tutkimuksen mukaan metsä tarjosi muun muassa mielenrauhaa, hiljaisuutta, luonnon kunnioittamista, rentoa vapaa-ajanviettopaikkaa, virkistymishetkiä arjessa, stressin poistoa, sekä työtä, toimeentuloa ja taloudellista turvaa. (Metsäsuhteita 2018.)

Myös Salonen (2005, 14) on tutkinut ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Ekopsykologian mukaan ihminen nähdään osana luontoa. Salonen on 15 vuotta sitten ilmestyneessä kirjassaan (mts.) todennut, että monilla ihmisillä luontoyhteys on alkanut heikentyä ja muutos alkaa näkyä vähitellen uupumuksen, stressin ja psyykkisen huonovointisuuden kehänä. Metsäsuhde -tutkimuksen mukaan tilanne olisi jo positiivisempaan suuntaan menossa luontoyhteyden ylläpidossa. Salonen vakuuttaa vielä, ettei luontoyhteys kokonaan katoa, vaikka yhteys olisikin tauolla, sillä olemme edelleen osa luontoa. (Salonen 2005, 14.)

Luontoyhteyden löytämiseksi ja vahvistamiseksi Salonen (2010, 60) on kehittänyt eko- ja ympäristöpsykologiaan pohjautuvia harjoitteita, joista yksi on mielipaikkaharjoite. Harjoitteessa ihminen hakeutuu johonkin häntä siinä hetkessä puhuttelevaan paikkaan luonnossa. Paikassa hänen tulisi voida viivähtää vähintään 20 minuuttia. Salosen oman kokemuksen ja saamiensa palautteiden perusteella 20 minuuttia tarvitaan, jotta myönteisiä vaikutuksia, kuten rentoutumista ja rauhoittumista, ehtii tapahtua. Ensimmäisessä harjoituksessa riittää luontoympäristön hyvinvointia tuovan vaikutuksen havainnointi. Myöhemmin tietoisemmän läsnäolon myötä voi syntyä luontoympäristön tarjoamia elpymisen kokemuksia. (Salonen 2010, 60.)

Sempik ym. (2010, 9) tähdentävät, että ihmisen on tärkeää ylläpitää suhdettaan luontoon. Ihminen voi saada luonnosta lohdutusta, minkä lisäksi luonnolla on positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Uusia ja käytössä olevia terapeuttisia menetelmiä tulisi kehittää ja parantaa sisällyttämällä niihin luontoelementtejä (green elements).

Luontoelementtien hyvinvointia edistävä vaikutus on huomioitu Uudessa Lastensairaalassa, Helsingissä. Siellä on lähdetty luontoelementeillä tuomaan luontoa lasten sairaalakäyntien piristykseksi. Uuden Lastensairaalan eri kerrokset on nimetty luontoelementtien mukaan, siellä on muun muassa Meri, Ranta, Viidakko, Avaruus ja Tähti. Tiloihin on upotettu teemoihin sopivia erilaisia luontoääniä, joiden tarkoitus on vähentää pikkupotilaiden levottomuutta heidän odotellessa hoitotoimenpiteisiin tai tutkimuksiin menoa. Äänimaisemassa voi kuulla esimerkiksi lintujen viserrystä, lokin kiljahtelua, meren ääniä sekä aitoja luonnon ääniä Helsingin Harakan saaresta ja Indonesian viidakosta. (Heikkonen 2019, 6.)

Kaikille omatoiminen luontoon meneminen ja sen hyvinvointivaikutuksille altistuminen ei ole mahdollista. Henkilökohtaiset voimavarat voivat olla siinä määrin rajalliset, että luontoon hakeutumista ei tapahdu. Kuntoutuksen saralla yksi väylä luonnon hyvinvointivaikutusten kohtaamiselle on luontoperustainen toiminta.

Luontoperustainen toiminta valikoitui opinnäytetyön aiheeksi syksyllä 2018, kun suoritin Luontolähtöinen kuntouttava työ -opintokokonaisuutta. Savonlinnassa oli keväällä käynnistynyt Vihreä Telakka -hanke, jonka toiminta pohjautuu luontolähtöisiin menetelmiin. Olin alkusyksystä yhteydessä hankepäällikköön ja syksyn kuluessa sovittiin opinnäytetyön tekeminen hankkeelle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Vihreän Telakan asiakkaiden kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta. Tarkoitus oli teemahaastattelujen kautta hankkia tietoa, millaisina muutoksina luontoperustainen toiminta näkyi asiakkaiden toimintakyvyssä ja arjessa. Opinnäytetyön aihe muotoutui hankkeelle asetetuista tavoitteista. Vihreä Telakka -hanke tulee hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia osana hankkeen toiminnan arviointia sekä hankkeen tulosten loppuraportoinnissa.

Vihreä Telakka on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama hanke, jossa vastuuviranomaisena on Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Hankkeen toimikausi on 1.4.2018–31.12.2019. Vihreä Telakka -hankkeessa hyödynnetään Green Care -kuntoutustyössä kehitettyjä hyviä käytäntöjä ja kehitetään paikallista yhteistyöverkostoa. Hankkeen päätavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakyvyn tukeminen ja parantaminen sekä sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen luontolähtöisten menetelmien avulla. (Piällysmies 2019.)

Luontoperustaiset menetelmät kuntouttavassa työssä kiinnostavat minua ja sen vuoksi asiakkaiden kokemukset toiminnasta ovat tärkeitä myös minulle ammatillisesti. Luontoperustaista kuntoutusta ei Savonlinnan seudulla vielä harjoiteta vakiintuneesti. Opinnäytetyöni kautta saatua kokemustietoa voidaan hyödyntää luontoperustaisen toiminnan kehittämisessä ja juurruttamisessa osaksi lähiseudun kuntoutustoimintaa.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat Green Care, sosiaalinen kuntoutus ja toimintakyky, joiden viitekehyksessä opinnäytetyö on rakentunut.

2 GREEN CARE

Green Care -toiminta syntyi Euroopassa maatalousammattilaisten tarpeesta kehittää maatalouden oheen uusia ammatinharjoittamismuotoja. Green Care -käsitettä alettiin käyttää sosiaali- ja terveydenhuollon, maatalouden ja matkailun piirissä jo vuosituhannen alkupuolella. Green Care -toimintaa harjoitetaan yleisesti Euroopassa, uranuurtajamaina pidetään Norjaa ja Hollantia. Jonkin verran toimintaa on myös Britanniassa ja Yhdysvalloissa. (Suomi & Juusola 2017, 30.)

Sempikin ym. (2010, 11) mukaan Green Care -käsite sisältää monitahoisia interventioita, kuten hoivamaatalous, eläinavusteinen terapia ja terapeuttinen puutarhanhoito. Interventioita yhdistävä piirre on luonto ja luontoympäristön hyödyntäminen toiminnassa. He painottavat, että on tärkeää erottaa niin sanottu passiivinen luontokokemus tavoitteellisesta luontointerventiosta, ”everything that is green is not *green care*”.

Suomessa Green Care -käsite esiteltiin vuonna 2006, Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa (MTT), Maatilat maaseudun palvelutoiminnassa – projektin käynnistymisen yhteydessä. Green Care voidaan nähdä Suomessa luontoperustaisen hyvinvointitoiminnan ja siihen perustuvien palveluiden jäseneltynä toimintatapana. Vuonna 2009 julkaistiin Green Care -maaseutupoliittinen kokonaisuohjelma ja 2010 perustettiin toimintaa koordinoiva yhdistys, Green Care Finland ry. (Vehmasto 2014, 8; Suomi & Juusola 2017, 30.)

Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys. Yhdistys toimii tiedonvälityskanavana toimijoiden välillä ja kehittää aktiivisesti Green Care -toimintaa. Yhdistys tarjoaa yhteistyöverkostoja ja omaa toimintaansa voi tehdä näkyväksi yhdistyksen sivuilla. Yhdistyksen sivuilla on koottu tietoa esimerkiksi asiantuntijoista, kehittämishankkeista sekä koulutuksista ja niiden järjestäjistä. (Green Care Finland ry 2019c.) Yhdistys on aktiivinen toimija myös alan opinnäytetöiden kentällä. Green Care -aiheista opinnäytetyötä miettivälle löytyy yhdistyksen sivuilta ohjeistusta ja yhteystietoja sekä linkki aineistopankkiin, jonne valmiin Green Care -aiheisen opinnäytetyön voi ilmoittaa. (Green Care Finland ry 2019b.)

2.1 Green Care -toiminta

Green Care -toiminnassa luontoympäristö ei toimi pelkästään tapahtumapaikana, vaan se on toiminnassa oleellisessa roolissa. Green Care -toiminnan perusedellytyksiksi on määritelty tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Tavoitteellisuus näkyy luontoelementtien tietoisessa käytössä asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiakkaalle tulee laatia asiakassuunnitelma, jota toteutetaan ja seurataan. Palveluntarjoajan tulee huolehtia, että henkilöstö tietää ja noudattaa ammattialan lainsäädäntöä ja määräyksiä. Henkilöstön ammatillisuus ja osaaminen tulee olla riittäviä tarjottuun palveluun nähden. Ohjaajan asiakastilanteisiin liittyvät ohjaustaidot ovat tärkeitä, sillä ne edesauttavat asiakastilanteiden hallinnassa ja asiakkaiden kohtaamisissa. Toiminnan vastuullisuus peilautuu toiminnan arvoissa, eettisissä toimintatavoissa ja laadussa. Toimintaa tulee harjoittaa ihmisiä, eläimiä ja luontoympäristöä arvostaen ja kunnioittaen. (Vehmasto 2014, 14.)

Green Care -toimintaa ohjaavan lainsäädännön mukaan ympäristövastuullisuudessa tulee huomioida muun muassa luonnonvarojen käytön kohtuullisuus, hankintojen ekologisuus ja eettisyys sekä luontosuhteen arvostus. Sosiaalisella vastuullisuudella pyritään vahvistamaan osallisuutta ja ehkäisemään syrjäytymistä. Asiakasvastuullisuus edellyttää asiakkaan kohtaamista arvostavasti ja tasa-vertaisesti huomioiden hänen itsemääräämisoikeutensa ja oikeuden omiin mielipiteisiin. Toiminnassa tulee huomioida asiakkaan tietoturva sekä hänen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuutensa. (Luke, THL, GCF ry 2018, 14.)

Green Care -toiminnassa luontoa voidaan hyödyntää sekä aistikokemuksina että toiminnallisuuden kautta. Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä ovat luonto (luonnon elvyttävyyden), toiminta (kokemuksellisuus) ja yhteisö (yhteisöllisyys, osallisuus). Hyvinvointivaikutus ja -kokemus syntyvät peruselementtejä yhdistämällä ja eri tavoin painottamalla. Tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Green Care -palveluita tuottavat useat eri toimialat. Palvelut jaetaan pääpiirteissään sosiaali- ja terveystalouteen, kasvatukseen sekä virkistys- ja hyvinvointipalveluihin. (Vehmasto 2014, 13–14.)

Green Care -toimintaa voidaan harjoittaa metsäympäristössä, vesistöjä hyödyntäen, maatilalla, puutarhassa ja kaupunkien luontoympäristössä. Luontokokemuksia voi tuottaa myös sisätiloissa, esimerkiksi aistihuoneilla tai luonnonmateriaaleja sekä luontoääniä ja -kuvia käyttämällä. (Luke, THL, GCF ry 2018, 4.)

2.2 Luontohoiva ja luontovoima

Green Care -käsitteestä on yleisesti käytössä suomenkieliset vastineet Luontohoiva (Vihreä hoiva) ja Luontovoima (Vihreä voima). Asiakaskunnan rakenne, palvelun järjestävä taho ja palveluntuottajien koulutusvaatimukset määrittävät kumpaan palvelumuotoon palvelu sijoittuu. (Green Care Finland ry 2019a). Green Care -laatutyökirjan (Luke, THL ja GCF ry 2018, 20) mukaan luontohoiva -käsitteessä hoivalla viitataan sosiaali- ja terveystalouteen. Hoiva -käsitteellä peilataan asiakkaan huolenpidon ja avun tarvetta sekä toimintakyvyn ja voimavarojen ylläpitämistä ja edistämistä. Luontovoima -käsit-

teessä voima viittaa voimaantumiseen ja voimavaraistumiseen. Voimaantumiseen yhdistetään osallisuuden tunteen tukeminen ja kokemuksen käsittely eli reflektointi.

Luontohoivan järjestämisestä vastaa julkinen sektori ja palvelut ovat luontoperustaisuutta hyödyntäviä hoivan ja kuntoutuksen palveluita. Palvelun ostaja ja käyttäjä ovat yleensä eri tahoja. Asiakaskuntaa luonnehtii erityisen tuen tarve. Erityisen tuen tarvetta voi olla esimerkiksi toimintakykyyn tai arjen hallintaan liittyvissä asioissa tai syrjäytymisen ehkäisemisessä. Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö määrittelee toiminnan vaatiman koulutuksen ja ammatillisen pätevyyden. (Vehmasto 2014, 15.)

Luontovoiman palveluita voivat järjestää useat palvelun tarjoajat. Lainsäädännössä ei ole määritelty ammatillista pätevyyttä yhtä tarkasti kuin luontohovassa, lukuun ottamatta kasvatuspalveluja. Palveluihin kuuluvat tavoitteelliset luontoperustaiset virkistys- hyvinvointipalvelut sekä harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut. Palveluja ostaa ja käyttää usein yksityinen taho henkilökohtaisen kiinnostuksensa mukaisesti. Luontovoima -palveluiden fokus on ennaltaehkäisevässä ja terveyttä ylläpitävässä toiminnassa. (Green Care Finland ry 2019a; Vehmasto 2014, 15.)

2.3 Luonto toimintaympäristönä

Luontoympäristöjä on käytetty Salovuoren (2014, 8) ja Hirvosen (2014b, 10) mukaan hoitotyön tukena jo vuosikymmeniä. Luonnon yhteys ihmisen hyvinvointiin tiedostettiin ja yhteyttä ylläpidettiin sekä vahvistettiin osana ammatillista hoivaa. Esimerkiksi psykiatrisia sairaaloita sijoitettiin maaseudulle, kuten vuonna 1841 perustettu Lapinlahden sairaalan Helsingissä, jossa potilaat osallistuivat puutarhan hoitoon sekä 1885 vuonna rakennettu Niuvanniemen sairaala Kuopiossa, jonka sijaintipäätökseen on ollut vaikuttamassa rauhallinen sijainti kauniissa luontoympäristössä.

Luontoympäristöistä saatu terveyttä edistävä kokemustieto joutui väistymään lääketieteeseen pohjautuvien kuntoutus- ja hoitomuotojen alta. Viime vuosi-

kymmeninä saadut tutkimustulokset luontoavusteisen toiminnan hyödyistä ihmisten kuntoutumisessa ovat herättäneet kiinnostuksen luontoympäristöjen hyödyntämiseen uudelleen. (Salovuori 2014, 8.)

Luontotoiminnassa tekemisen mahdollisuudet ovat monipuoliset. Aina ei edes tarvitse olla konkreettista tekemistä, vaan yhtä tärkeää on psyykkinen toiminta, kuten rauhoittuminen ja luonnon havainnointi. Toiminta vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin sekä kokemukseen elämän merkityksellisyydestä. Hyödyllisen työn tekeminen on motivoivaa ja tuottaa mielihyvää ja yhteisöllinen toiminta luo ihmiselle arvostettuja sosiaalisia rooleja. Uusi ympäristö ja uudet vastuulliset tehtävät antavat mahdollisuuden toimia uudella tavalla ja taitoja voi siirtyä myös kotiarkeen. (Tolvanen 2017, 30.)

Rappe (2019, 41) kirjoittaa mielenterveys- vanhus- vammais- ja vankilaympäristöjen käyttävän viherympäristöjä kuntoutuksessa ja hoidossa. Kuntoutuksen aspekti on toiminnallisessa vuorovaikutuksessa kasvien kanssa, jolla on vaikutusta sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintakykyyn. Fyysiset vaikutukset ilmenevät muun muassa lihasvoiman ja koordinaation paranemisena. Psyykkisen toimintakyvyn muutoksia näkyy esimerkiksi tiedollisten toimintojen kehittämisessä ja mielialan nousuna. Lisääntyvä toiminnallisuus vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyden rakentumista.

Viherympäristöt ja puutarhatoiminnot voivat vahvistaa luottamusta tulevaisuuteen, mikä edistää kuntoutumiseen sitoutumista. Luontoympäristön monimuotoisuus ja luonnon mahdollistamat aistikokemukset vievät huomion pois omasta itsestä ja voivat lieventää arjen ahdistusta ja kivun tunteita. Mielenterveysongelmista kärsivillä on usein vaikeuksia tiedollisissa toiminnoissa ja tunne-elämän alueille. Vuorovaikutus luonnon kanssa voi tuoda helpotusta ongelmiin. Viherympäristöjen moniaistillinen, esteettinen ympäristö voi vähentää stressiä ja parantaa mielialaa sekä hälventää huonoon terveyteen liittyviä negatiivisia kokemuksia. (Rappe 2019, 41–42.)

Niskalan (2017, 56) mukaan luontoympäristö tarjoaa erilaisia tehtäviä, joissa jokaiselle löytyy sopivaa tekemistä, josta hän voi saada onnistumisen kokemuksia. Luontoympäristö antaa myös mahdollisuuden haastaa asiakkaita ylit-

tämään itsensä. Niskala (mts. 47) kirjoittaa luontoympäristön antavan osallistujille mahdollisuuden säädellä omaa sosiaalisuuden astettaan, kun osallistuja voi olla ryhmässä aktiivisena osallistujana tai sivusta seuraajana. Oman rauhan ja tilan antamisen myötä osallistuja voi kokea luonnon elvyttävyyden. Tolvasen (2017, 32–33) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne edellyttää, että ihminen kokee voivansa olla ryhmässä hyväksyty ja arvostettu omana itsenään. Ketään ei tulisi pakottaa ryhmään. Tunne ryhmään kuulumisesta voi syntyä ajan myötä positiivisten kokemusten kautta. Luontoympäristö edistää luottamuksellisen ilmapiirin muodostumista ja turvallinen ja salliva yhteisö voi merkittävästi vaikuttaa ryhmän jäsenen hyvinvointia vahvistavasti.

Maatilatoiminta voi tarjota monia luontoperustaisia kuntouttavia toimintoja maatilalan elinkeinosta riippuen. Maatilalan luontoympäristö itsessään sisältää terveyttä edistäviä elementtejä, kuten ympäristön aktivoiva vaikutus ja visuaalinen elvyttävyyys. Maatiloilla työ on tarkoituksellista ja työn kautta oppii rutiineihin. Työn hyödyllisyys ja vastuullisuus sekä rutiinit on todettu olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Uusien taitojen oppiminen palkitsee mieltä ja voi edistää opittujen taitojen kautta itseluottamuksen kasvua. (Niskala 2017, 50–51.)

Eläinavusteisessa toiminnassa ihminen voi tuntea olevansa osa isompaa kokonaisuutta touhutessaan ja hoitaessaan eläimiä. Eläimet edesauttavat ihmisten välisessä kommunikoinnissa ja vaikuttavat ryhmän ilmapiiriin suotuisasti. Eläinten aitous välittyy ihmisille, mikä heijastuu ihmisten käyttäytymiseen. Eläinten avulla voi harjoitella monia taitoja ja sosiaalisia tilanteita. Eläimille voi osoittaa hellyyttä ja huolenpitoa, jota ei ihmisille ehkä kykene osoittamaan. Eläinten hoito opettaa vastuunottoa ja hoito- ja ruokintarutiinit antavat työn teolle merkityksen. Eläinten hoitamisen lomassa voi harjoituttaa sosiaalisia taitoja. (Niskala 2017, 50; Salovuori 2014, 53–54.)

Green Care -toiminnan eettisiin ohjeisiin on kirjattuna eläinten kunnioittaminen ja suojelun huomioiminen toiminnassa. Ohjeistuksen mukaan eläimet ovat toiminnassa yhteistyökumppaneita. Eläinten hyvinvoinnista, viihtyvyydestä ja turvallisuudesta on huolehdittava ja toiminnassa on noudatettava eläinsuojelulain asetuksia ja vaatimuksia. (Green Care Finland ry 2012.)

Grahn ym. (2017, 1310) ovat tutkineet, voiko luontoperustainen kuntoutus auttaa masennus- ja mielenterveyspotilaiden töihin paluussa. Tutkimus perustui kolmen eri mittaisen kuntoutusjakson (8, 12 ja 24 viikkoa) tuloksiin. Kuntoutus tapahtui Ruotsissa, Alnarpin terapiapuutarhassa. Kuntoutukseen osallistui 106 sairauslomalla olevaa henkilöä. Heistä 87 henkilöä oli ollut poissa työelämästä vähintään viimeiset kaksi vuotta. Tuloksista ilmeni, että kuntoutusjakson pituudella oli merkitystä ennustettaessa työhön paluuta. Kahdeksan viikon kuntoutusjakso saattoi olla riittämätön osallistujille. Pidemmän kuntoutusjakson käyneet henkilöt kirjoittivat palautteessaan paremmasta ammatillisesta valmiudesta ja todennäköisyydestään palata takaisin palkkatyöhön. Tutkijoiden omat analyysit kertoivat, että koko ryhmästä yhteensä 68 % oli palannut johonkin työhön liittyvään toimintaan. Tämä oli huomionarvoinen asia, sillä ennen kuntoutusjaksoa osallistujat eivät olleet työskennelleet tai opiskelleet keskimäärin yli 3 vuoteen ja 7 kuukauteen.

2.4 Luonnon kokemuksellisuus

Ympäristöpsykologiset tutkimukset ovat osoittaneet luontoympäristöllä olevan elvyttävä ja myönteinen vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen terveydentilaan. Vaikutukset voivat olla tiedostamattomia ja niin nopeita, että ne jäävät rekisteröimättä tai tuntemuksia ei osata yhdistää luontokokemuksen tuottamiksi. Luonnon elvyttävyyteen voi opetella aistikokemuksien kautta ”tarjoamalla” mielelle tietoisesti luontoympäristön ominaisuuksia. (Salonen 2010, 43, 63.)

Luontokokemus on jokaisella omakohtainen. Maisema, äänimaailma, tuoksut ja maut eivät tuota samanlaista kokemusta kaikille. Salosen (2010, 68) mukaan ihmisillä on erilaisia tottumuksia käyttää aistikanavia havainnointiin. Elvyttävässä luontoympäristössä on tarjolla monenlaisia aistihavaintoja, joihin luontoympäristö voi houkuttaa.

Salonen (2010, 52) käyttää ilmaisua ”myönteinen olemisen kokemus” tilasta, jonka tietynlainen ympäristö tai olosuhde on aktivoinut ihmisessä. Luontoympäristössä on neljä tärkeää piirrettä, jotka mahdollistavat myönteisen olemisen kokemuksen. Tärkein ominaisuus on Salosen (mts. 54) mukaan luontoympäristön fyysinen ja psyykkinen turvallisuus. Turvallisuuden kokemus voi syntyä vaikkapa kallioiden tai suojaisien paikkojen luomasta turvapaikasta sekä siitä,

ettei ole pelkoa eksymisestä. Luonnossa voi kokea hyväksyntää, kun saa tuntea riittävänsä juuri omana itsenään. Kolmas tärkeä ominaisuus on kokemuksellisuus, joka syntyy juuri siinä hetkessä ja tilassa. Kokemuksen tuntemusta ei tarvitse sanoittaa eikä kuvata mitenkään. Neljäs luontokokemukseen vaikuttava elementti on jatkuvuuden ja yhteyden tunne luonnon kanssa. (Salonen 2010, 54–58.)

Harrisin (2017, 1333) mukaan terapeuttisessa puutarhanhoidossa kiinnostus puutarhan hoitoon oli todettu vähemmän merkittäväksi tekijäksi toimintaan sitoutumisessa kuin sosiaalinen ulottuvuus. Tämä asetelma ei kuitenkaan vähentänyt puutarhaympäristön merkitystä osallistujien kokemuksissa. Tutkimukseen osallistuneet olivat tiedostaneet luonnon lisäarvon osana kokonaishyvinvointivaikutuksia. Erityisesti tutkimuksen alkuvaiheessa luontoympäristössä oli saatu esteettisiä kokemuksia ja puutarhassa oli vain oleiltu: ”just came and sat here and just look around”. Hirvosen (2014b, 26) mukaan oleilu erityisesti kuntoutumisen alkuvaiheessa on perusteltua, sillä se voi saada asiakkaan motivoitumaan mukaan toimintaan. Hirvonen (2014b, 48) kirjoittaa, että pelkkä oleilu alkuvaiheessa on hyödyllistäkin, sillä se voi auttaa asiakasta löytämään läsnäolon taidot. Joutenolo voi auttaa myös ulkopuolisista ärsykeistä irtautumisessa. Tavoitteellinen kuntouttava toiminta edellyttää kuitenkin siirtymistä myöhemmin oleilusta kohti sitouttavampaa toimintaa. (Hirvonen 2014b, 48.)

3 TOIMINTAKYKY

Ihmisen toimintakyky koostuu valmiuksista, joilla hän pystyy selviytymään itselleen välttämättömistä ja tarpeellista toiminnoista omassa arjessaan ja elinympäristössään. Toimintoja ovat esimerkiksi itsestä ja toisista huolehtiminen, työ, opiskelu, vapaa-aika ja harrastukset. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Toimintakyky on moniulotteinen käsite, jota voidaan tarkastella ja arvioida eri näkökulmista. Maailman terveysjärjestön, World Health Organizationin (WHO), kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF) on

ollut Suomessa käytössä vuodesta 2004 alkaen. ICF -luokituksessa toimintakyky ajatellaan toiminnallisena terveydentilana. Luokituksessa tarkastellaan toiminnan, toimintarajoitteiden sekä yksilö- ja ympäristötekijöiden keskinäistä vaikutusta toimintakykyyn ja terveydentilaan. Yleisesti käytetty näkökulma on toimintakyvyn tarkastelu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta. (Kettunen ym. 2017, 9; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Toimintakyky ja siinä tapahtuvat muutokset ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Toimintakyvyn kokonaisuus vaikuttaa siihen, kuinka itsenäisesti ja hyvin ihminen suoriutuu arjestaan ja siihen sisältyvistä tehtävistä. Ihmisen toimintakyvyssä heijastuvat myös ympäristön myönteiset ja kielteiset vaikutukset, kuten asuin- ja elinympäristö sekä ihmissuhteet. Ihmisen toimintakyky tulee katsoa kokonaisuutena, johon vaikuttavat kehon, mielen ja ympäristön keskinäiset riippuvuussuhteet. (Kettunen ym. 2017, 16–17; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

3.1 Fyysinen ja psyykinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky pitää sisällään ihmisen fyysiset edellytykset suoriutua päivittäisistä toiminnoistaan omassa arjessaan. Fyysinen toimintakyky kuvastaa ihmisen kehon suoritusominaisuuksia. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon tarvitaan muun muassa liikkeiden ja kehon asennon hallintaa sekä kestävyyskuntoa, niinpä fyysinen toimintakyky peilautuu ihmisen kyvyssä liikkua ja liikuttaa itseään. Aistitoiminnoista näkö ja kuulo sisällytetään usein osaksi fyysistä toimintakykyä. Fyysistä toimintakykyä tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa, kuten pukeutumisessa, liikkumisessa, ruoan laitossa, kodin askareissa ja omien asioiden hoidossa sekä ruumiillista ponnistusta edellyttävissä tehtävissä. (Kettunen ym. 2017, 91; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Psyykinen toimintakyky muodostuu voimavaroista, joiden turvin ihminen pystyy suoriutumaan haasteista ja kriisitilanteista, joita omassa arjessaan kohtaa. Psyykinen toimintakyky peilautuu elämänhallinnassa sekä mielenterveydessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Psyykkistä toimintakykyä tarvitaan ajatteluun sekä tuntemiseen ja kokemiseen liittyvissä toiminnoissa. Hyvä psyykinen toimintakyky mahdollistaa tiedon vastaanottamisen ja käsittelyn, oman elämän suunnittelun, oman minäkäsityksen muodostamisen, arvostuksen ja

luottamuksen itseensä ja kykyynsä selviytyä arjen tilanteista sekä realistisen suhtautumisen tulevaisuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Järviskosken ja Härkämpään (2011, 92) mukaan kognitiiviset toiminnot, kuten kielellinen toiminta, muistitoiminnot, oppiminen, ymmärtäminen, päättelykyky ja ongelmien ratkaisu, voidaan katsoa lukeutuvan psyykkiseen toimintakykyyn. Ne ovat rinnastettavissa tiedon käsittelyyn ja ajatteluun liittyviin toimintoihin, jotka ovat keskeisiä psyykkisiä toimintoja.

3.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky mahdollistaa ihmisen osallisuuden omassa lähiyhteisössään ja yhteiskunnassa. Hyvä sosiaalinen toimintakyky näkyy esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, suhteiden muodostamisessa ja ylläpidossa perheenjäseniin, ystäväpiiriin sekä työelämäänsä sekä sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena yhteisössään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Mattila-Aallon (2018, 217) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen kuntoutuksessa on tärkeää, koska sillä on keskeinen merkitys yksilön elämänhallinnassa. Sosiaalisen toimintakyvyn taso voi vaihdella ympäristöstä ja tilanteesta riippuen. Tämä asettaa haasteen toimintakyvyn kuvaamiselle, kun yksilön kokemus omasta pystyvyydestään ja hyvinvoinnistaan on suhteessa ympäristön ja tilanteiden tuottamiin vaikutuksiin.

On tärkeää tehdä ero sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen välillä. Henkilö voi olla hyvin seurallinen, mutta hänellä voi olla puutteita suoriutua sosiaalisista tilanteista. Vastaavasti sosiaalisesti taitava henkilö ei välttämättä koe tarvetta olla sosiaalinen, vaan hän voi viihtyä yksinkin. Siksi onkin tarpeen sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa selvittää henkilön kyky (ei halu) itsestä huolehtimiseen, läheisyyteen, vuorovaikutukseen, asioiden hoitamiseen ja yhteiskunnassa toimimiseen. (Kari ym. 2016, 30.)

3.3 Psykososiaalinen toimintakyky ja identiteetti

Kettusen ym. (2019, 47–49) mukaan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä kuvataan usein yhteisnimityksellä psykososiaalinen toimintakyky niiden tiiviin riippuvuus- ja keskinäissuhteensa vuoksi. Psykososiaalisen toimintakyvyn katsotaan liittyvän kiinteästi ihmisen identiteettiin. Identiteetti, ihmisen yksilöllinen käsitys itsestään, rakentuu minän eri puolista ja elämän erillisistä toiminnoista

yhdeksi kokonaisuudeksi ja minuuden kokemukseksi. Toimintakyvyn muutokset muokkaavat ihmisen identiteettiä. Kriisitilanteissa ihmisen identiteetti joutuu uhatuksi ja oma minäkäsitys horjuu, tällöin ihminen joutuu mieltämään itsensä ja koko elämänsä uusiksi. Hyvä psykososiaalinen toimintakyky peilautuu ihmisen tekemissä itsenäisissä valinnoissa ja oman elämänsä vaikuttajana. Tämä vahvistaa ihmisen myönteistä identiteettiä. (Kettunen ym. 2017, 48–49.)

Ympäristön asenteet voivat vaikuttaa identiteettiin. Käsite omasta huonomuudesta voi ohjata ihmisen toimintaa ja vuorovaikutusta toisten kanssa ja aiheuttaa ihmisessä alistumista. Alistuminen voi näyttäytyä ulospäin sopeutumiselta, mutta todellisuudessa ihminen on saattanut luovuttaa eikä jaksakaan enää ponnistella tilanteen parantamiseksi. Siinä tilanteessa hän ei enää pyri hyödyntämään omia voimavarojaan tai mahdollisuuksiaan. (Kettunen ym. 2017, 49.)

4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

”Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi.” (Sosiaalihuoltolaki 2.3.2001/189.) Sosiaalinen kuntoutuksen avulla pyritään vahvistamaan yksilön kykyä suoriutua omassa arjessaan, arjen vuorovaikutussuhteissa ja toiminoissa sekä toimintaympäristönsä rooleissa. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelussa yhdistyvät yksilöllinen, yhteisöllinen ja toiminnallinen tuki. (Yhteisömedia 2017.)

Merkittävä käännekohta sosiaalisten tekijöiden huomioinnissa yksilön vajaa-kuntoisuuteen vaikuttavana tekijänä kirjattiin sosiaalihuoltolain uudistamista pohtineen työryhmän loppuraporttiin 2012 (Järvikoski 2013, 17.) Loppuraportissa kriteerit sosiaalisen kuntoutuksen tarpeelle määriteltiin irrallaan lääketieteellisesti todetuista syistä. Sosiaalista kuntoutusta koskeva pykälä nähtiin tarpeelliseksi saada uuteen sosiaalihuoltolakiin, jotta sosiaalisen kuntoutuksen asema selkiytyisi osana kuntoutuskokonaisuutta. (Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen 2012, 143.)

Järvikosken (2013, 47) mukaan sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamisprosessissa sosiaalisen kuntoutuksen tarve määriteltiin erilaisista sosiaalisista syistä aiheutuvaksi tuen tarpeeksi. Tarve voi olla toimintakykyyn, perhe- tai lähisuhdeväkivaltaan, äkilliseen kriisitilanteeseen tai sosiaalisen syrjäytymisen torjumiseen liittyvissä asioissa. Tuen tarpeen määrittelyssä sosiaalisen kuntoutuksen edellytyksenä ei siten lähtökohtaisesti ole vamma tai sairaus. Sosiaalinen kuntoutus ei kuitenkaan ole rajattu vain sosiaalisiin syihin perustuvaan tuen tarpeeseen, vaan kuntoutus on tarkoitettu myös fyysisen tai psyykkisen vamman vuoksi syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa olevilla. Nuorten kohdalla lisäksi voi olla kysymys oppimisvaikeuksien tai puuttuvan koulutuksen johdosta syntyneestä syrjäytymisestä. Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään kuntoutuva henkilö saamaan toimintakykyiseksi omaan arkeensa, selviytymään arjen toiminnoissa ja sosiaalisissa suhteissaan. (Järvikoski 2013, 47.)

Vuonna 2015 voimaan tullessa sosiaalihuoltolaissa sosiaalinen kuntoutus määritellään yhdeksi sosiaalihuollon palveluksi. Nimikkeenä sosiaalinen kuntoutus on uusi toiminto, vaikka kuntouttavaksi toiminnaksi rinnastettavaa työtä on tehty sosiaalityössä ja sosiaaliohjauksessa jo aiemminkin. Lakiin kirjattuna sosiaalista kuntoutusta veloitetaan kehittämään osana sosiaalitoimea. (Kostilainen & Nieminen 2018, 3.)

Määtän (2018, 26–27) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat tarvitsevat samanaikaisesti eri toimijoiden tuki- ja palvelumuotoja. Sosiaalityön viimesijaisuus palveluverkoston tukimuotona viestii siitä, että sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaaksi päätyneillä on usein kasaantuneita haasteita. Vaikeudet voivat olla toimeentulon hankintaan liittyviä, esteitä työllistymisessä tai pitkäaikais-työttömyyttä. Sosiaalihuoltolain mukaisesti palvelutarpeen arviointi kuuluu sosiaalityöntekijälle. Hän on siten tärkeässä asemassa kuntoutuksen tarpeen määrittelyssä. Palvelujärjestelmän kokonaisuuden hahmottaminen on tärkeää, että asiakasta voidaan tavoitteellisesti tukea hänen omalla polullaan.

Böckerman (2018, 231–232) kirjoittaa sosiaalisen kuntoutuksen roolista työelämäpolulla. Pitkittyneen työttömyyden myötä elämänlaatu ja -hallinta ovat voineet heikentyä ja johtaa sosiaalisen elinpiirin kaventumiseen, jolloin tavoitteiden asettaminen on haasteellista tai ne ovat epärealistisia. Sosiaalisella

kuntoutuksella pyritään kohentamaan elämänlaatua ja -hallintaa, jotta työnhakuprosessin käynnistäminen on mahdollista. Tavoitteena on lisätä työelämäosallisuutta ja edistää sosiaalista toimintakykyä. Kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa osa-alueita, joita tarvitaan työllistymisen edistämiseksi, ei välittömään työelämään kuntouttamiseen.

Harrisin (2017, 1328) mukaan monet tutkimukset antavat ymmärtää, että yhteys luontoon on avaintekijä terapeuttisessa luontointerventiossa, vaikka Green Care -toiminnassa on mukana muitakin elementtejä, jotka voivat osaltaan olla vaikuttamassa positiiviseen lopputulokseen. Artikkelissaan terapeuttisen puutarhanhoidon sosiaalisista ulottuvuuksista Harris (mts. 1328) kirjoittaa vuonna 2014 Kaakkois-Englannissa tehdystä tutkimuksesta, jossa selvitettiin kahden mielenterveyspalveluita käyttävän ryhmän sitoutumista terapeuttisen puutarhatoimintaan. Tutkimustuloksissa merkittäväksi tekijäksi motivoitumiselle oli mainittu toiminnan sosiaalinen ulottuvuus. Tärkeimpiä syitä toimintaan sitoutumisessa olivat toiminnassa syntyneet ystävyysuhteet ja vertaistuki. Ystävyysuhteita ylläpidettiin myös toiminnan ulkopuolella. Tämä oli laajentanut monen henkilön sosiaalista elinpiiriä, jonka kuvattiin olleen aikaisemmin ”ongelmallinen alue”. (Harris 2017, 1331.)

4.1 Luontoon tukeutuva sosiaalinen kuntoutus

Luontoon tukeutuvalla sosiaalisella kuntoutuksella pyritään edistämään ihmisen liittymistä yhteisöön ja henkilökohtaisten kuntoutustavoitteiden saavuttamista luontotoiminnan avulla. Sosiaalista kuntoutusta voidaan toteuttaa esimerkiksi yksilöllisenä tukena, lähityönä, toiminnallisissa ryhmissä tai työtoiminta. Luontotoiminnan tavoitteet voivat olla esimerkiksi valmennusta arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, vuorovaikutussuhteissa tukemista, ryhmätoimintaa tai työelämävalmiuksia edistävää kuntoutusta. Luontotoimintaa tulee suunnitella asiakaslähtöisesti, jolloin toiminta on yksilön osallisuutta tukevaa ja hänellä itsellään säilyy kontrolli omasta elämästään pyrkiessään kohti tavoitteitaan. (Tolvanen 2017, 12, 18.)

Luontotoimintaa suunnitellessa tulee huomioida ihmisen yksilölliset vahvuudet, voimavarat ja hänelle merkitykselliset asiat. Tämä tukee kuntoutujan voimaantumista ja tarjoaa hänelle mielekästä toimintaa. Toiminnassa tulee taata

asiakkaan tuleminen kuulluksi ja nähdyksi, jolloin hänellä on mahdollisuus ilmaista omia mielenkiinnon kohteitaan, tarpeitaan, ideoitaan ja unelmiaan. Se, miten asiakas kokee voivansa vaikuttaa ja päättää omaa elämäänsä koskevista asioista vuorovaikutustilanteissa, on vaikuttamassa hänen osallisuuden kokemukseensa. (Tolvanen 2017, 20, 22.)

Luontotoiminnasta syntyvät yksilöllisesti merkitykset ovat tilannesidonnaisia. Kokemuksiin ovat vaikuttamassa paikka ja tekeminen sekä toimitaanko yksin vai yhdessä toisten kanssa. Luontoympäristö voi herättää muistoja ja tunteita. Oma kulttuuriperinne ja luontosuhde peilautuvat ajattelussa ja toiminnassa. Luonto voi herättää eettistä pohdintaa, joka voi laajentua itseä koskevaksi. Arjesta irtautuminen ja luonnossa lumoutuminen voivat vapauttaa mielen ja synnyttää elpymisen kokemuksen. Luontoympäristön kanssa syntyvä ykseyden tunne voi virittää mieltä pohdiskelemaan uusia ajattelutapoja omaa elämää koskeviin ratkaisuihin. (Tolvanen 2017, 28–29.)

4.2 Sosiaalinen osallisuus

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on syrjäytymisen torjuminen ja osallisuuden edistäminen. (Sosiaalihuoltolaki 17 §). Härkäpää ja Järvikoski (2018, 198) kirjoittavat, että sosiaaliseen osallisuuteen katsotaan yleensä sisältyvän yksilön oma kokemus osallisuudesta sekä kaikki ne fyysiset, sosiaaliset ja rakenteelliset olosuhteet, jotka mahdollistavat tämän kokemuksen. Yksilön näkökulmasta sosiaalista osallisuutta on myös tunne, joka syntyy osallistumisen kautta, yhteisöön kuulumisesta sekä mahdollisuudesta vaikuttaa omiin asioihin. Osallistuminen käsitetään usein konkreettisempänä toimintona kuin osallisuus, esimerkiksi osallistumisina erilaisiin aktiviteetteihin. Aktiivinen osallistuminen voidaan ajatella siten väylänä sosiaaliseen osallisuuteen ja osallisuuden kokemukseen. (Härkäpää & Järvikoski 2018, 199.)

Nieminen (2018, 17–18) kirjoittaa, että monilla sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailla on ongelmia sosiaalisissa suhteissa. Ihminen on voinut eristäytyä kokonaan tai sosiaalinen kanssakäyminen toimii huonosti ja on rajoittunutta. Sosiaalinen toimintakyky ja osallisuuden vahvistaminen tarvitsevat sosiaalisen kontekstin, sen vuoksi sosiaalisten suhteiden vahvistamisen katsotaan olevan olennainen tekijä sosiaalisessa kuntoutuksessa. Kuntoutumisen tulee nivoutua

yksilön arkeen, niihin paikkoihin, tiloihin ja sosiaalisiin suhteisiin, jotka ovat hänen elinpiirissään. Kuntoutujan motivoitumisen kannalta on tärkeää, että toiminnassa on huomioitu hän yksilölliset tarpeensa.

4.3 Sosiaalinen kuntoutus Vihreän Telakan toiminnassa

Vihreä Telakka -hankkeen kohderyhmään kuuluvat heikossa työmarkkina-asemassa olevat ja työelämän ulkopuolella olevat henkilöt. Asiakkaat ohjautuvat hankkeeseen sosiaalihuoltolain mukaisen työtoiminnan tai kuntouttavan työtoiminnan sopimuksilla. Suurin osa asiakkaista on työkyvyttömyyseläkkeellä eikä työllistyminen tai opiskeluun hakeutuminen ole lähitulevaisuudessa tavoitteena. (Vänttinen 2019.)

Kuntoutuksen tavoitteet liittyvät monen kohdalla elämänhallinnan tukemiseen ja parantamiseen. Elämänhallinnallisessa sosiaalisessa kuntoutuksessa hyödynnetään luontoon liittyviä menetelmiä, jotka suunnitellaan ja valitaan asiakaslähtöisesti. Luontoon liittyviä virkistäviä ja elvyttäviä elementtejä käytetään tietoisesti hyväksi kuntoutuksessa. Vihreä Telakka-hankkeen tavoitteena on ollut tukea ja parantaa asiakkaiden arjen hallintaa, sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa sekä fyysistä kuntoa. Toimintakyvyn parantuessa voidaan pohtia jatkopolkuja työ- ja koulutusmahdollisuuksista sekä muista työllisyyttä edistävästä vaihtoehdoista. (Vänttinen 2019.)

Vihreä Telakka -hankkeen toiminnassa käytetään mm. eläinavusteisia menetelmiä, luontoliikuntaa ja sosiaalista puutarhatoimintaa. Toiminnan lähtökohdaksi on voimavarakeskeisyys. Hankkeessa on pyritty luomaan kuntoutusympäristö, jossa jokainen voi tulla esiin omana itsenään ja käyttää niitä voimavaroja ja kykyjä, joita kullakin on. Toiminnassa kantava ajatus on ”tärkeintä on mukava yhdessäolo ja mielekäs tekeminen ulkona”. Kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja omakohtaiseen oppimiseen soveltuvia tilanteita luodaan eläimiin ja luontoon liittyvien menetelmien avulla. Vuorovaikutusta voi harjoittaa itselleen sopivassa suhteessa, sillä luonto tarjoaa mahdollisuuden myös vetäytyä omaan rauhaan tai seurustelemaan esimerkiksi eläinten kanssa. Sosiaalista vuorovaikutusta pyritään myös tukemaan ja vahvistamaan. (Vänttinen 2019.)

5 AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO

Green Care -toiminnasta on ollut saatavilla sekä kansainvälistä että suomenkielistä tutkimustietoa. Opinnäytetyötä varten aineistoa on haettu vapaasti verkossa -aineistoista (open access) sekä Xamkin Kaakkuri.finna.fi -kirjastojärjestelmän kautta. Opinnäytetyön aiheen mukaisesti tehtiin rajausta ja löydetyn aineiston tarkoituksenmukaisuutta mietittiin lähdeaineiston käyttöön.

Harris kertoo artikkelissa terapeutin puutarhanhoidon sosiaalisista ulottuvuuksista. Artikkelissa tuotiin esille, että yleisen käsityksen mukaan luontokokemukset olisivat avainasemassa toimintaan sitoutumisessa. Puutarhanhoito oli kiinnostavaa ja osa ihmisistä harrasti sitä myös vapaa-aikana. Tutkimustulosten mukaan luonnon arvo ja esteettisyys (natural value) tiedostettiin toiminnassa, mutta sosiaalinen ulottuvuus oli myös tärkeä tekijä sitoutumisessa. Toiminnassa syntyneet ystävyysuhteet ja vertaistuki koettiin merkittäviksi. (Harris 2017, 1331, 1333.)

Ylilaurin ja Yli-Viikarin teos, Kohti luonnollista hyvinvointia, näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen, on tuore julkaisu Green Care -toiminnasta. Kirjan esipuheen mukaan julkaisu on tarkoitettu kaikille luontoperustaisesta toiminnasta kiinnostuneille. Kirja on monitieteinen ja -ammattillinen artikkelikokoelma, jossa avataan Green Care -toiminnan näkökulmia ja tarjotaan siten mahdollisuutta päästä osalliseksi luonnon elvyttävistä ja kuntouttavista vaikutuksista. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019.)

Lapin ammattikorkeakoulun koordinoiman kaksivuotisen (2015–2017) Luonto elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeen toiminnasta on tehty kolme teemajulkaisua. Luonto elämään! -hankkeen päätavoitteena on ollut vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevien toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisin menetelmin. Kohderyhmänä on ollut nuoret, pitkäaikaistyöttömät ja päihdekuntoutujat. Hankkeen toteuttajina Lapin ammattikorkeakoulun kanssa olivat Eduro -säätiö Rovaniemeltä, Kemijärven kaupunki ja Sallan kunta. (Ylipulli-Kairala 2017, 7.)

Ensimmäinen teemajulkaisu, Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli, on kuvaus kuntoutustoiminnan mallista ja sen kehittämisestä. Julkaisussa kerrotaan kuntoutusmallin soveltumisesta sosiaalisen kuntoutuksen menetelmäksi Green Care -toiminnassa sekä soveltumista asiakkaan tavoitteita tukevaksi työmuodoksi. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016). Toinen teemajulkaisu, Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun, tarjoaa työväliteitä ohjaustyön ja valmennuksen suunnittelutilanteisiin edistämään yhteistoiminnallisuutta ja osallistujien toimijuutta. Opasta voivat hyödyntää kaikki Green Care -toimijat, jotka ovat kiinnostuneita yksilökeskeisestä työotteesta luontoon tukeutuvassa kuntoutustoiminnassa. (Tolvanen 2017.) Kolmas julkaisu, Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi, sisältää erilaisiin luontoympäristöihin soveltuvia toimintamalleja ja niistä saatuja asiakaskokemuksia. (Leppänen & Jääskeläinen 2017.)

Green Care -aiheisia opinnäytetöitä on tehty jo aika mittavasti. Green Care -keskus Könkkölä ry on ollut monessa opinnäytteessä toimeksiantajana, yhdistys kertoo kotisivuillaan, että he ottavat mielellään Könkkölään opinnäytetyöntekijöitä. (Könkkölän tila). Green Care Finland ry:n sivuille on myös koottu opinnäytetöiden listaa (Green Care Finland ry 2019b).

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön aihe pohjautuu Vihreän Telakan tarpeisiin saada asiakaskokemuksia toiminnastaan. Opinnäytetyön tavoite oli kartoittaa Vihreä Telakka -hankkeelle asiakkaidensa kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta. Tavoitteena oli myös tuottaa kokemuspohjaista tietoa hankkeen toiminnan arviointia ja kehittämistä varten. Opinnäytetyön tarkoitus oli teemahaastattelujen avulla hankkia tietoa, millaisina muutoksina luontoperustainen toiminta näkyy asiakkaiden toimintakyvyssä ja arjessa.

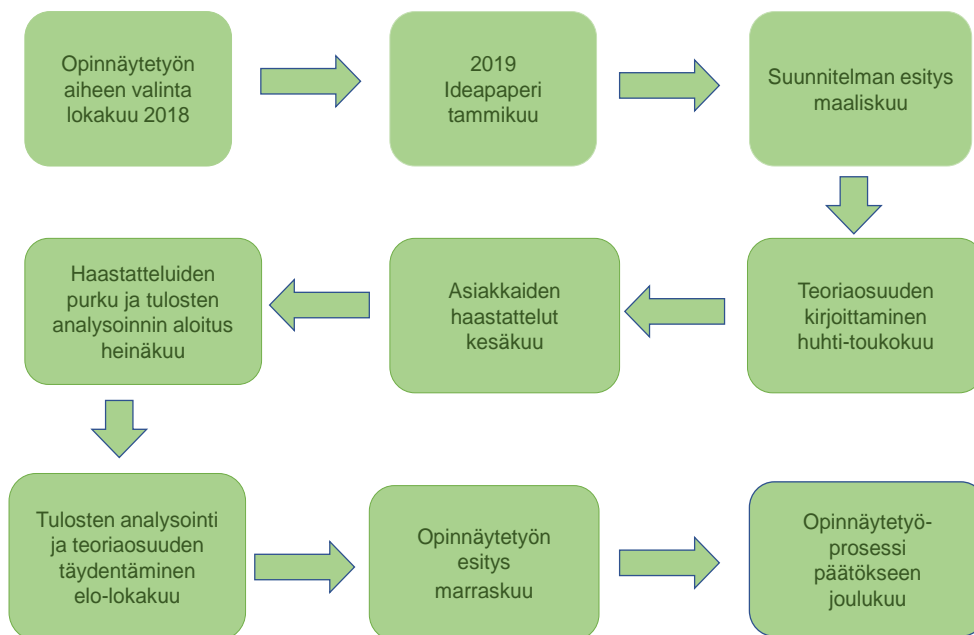
Opinnäytetyöllä haettiin vastausta kysymyksiin:

- Mikä luontoperustaisessa toiminnassa on ollut asiakkaalle merkityksellistä?
- Minkälaisia muutoksia asiakas on havainnut toimintakyvyssään?
- Miten muutokset näkyvät asiakkaan arjessa?

Ensimmäiseen kysymykseen, luontoperustaisen toiminnan merkityksellisyydestä asiakkaalle, ajateltiin lukeutuvan kokemukset, jotka olisivat luontoympäristön itsensä synnyttämiä ja aikaansaamia. Kysymyksellä ajateltiin myös saavan perusteluja luontoperustaiseen toimintaan osallistumiselle. Toisen ja kolmannen kysymyksen, muutoksista toimintakyvyssä ja arjessa, ajateltiin tuottavan konkreettisempia havaintoja muutoksista asiakkaan jokapäiväisessä toiminnassa ja elämänhallinnassa.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi Vihreän Telakan hankepäällikön tapaamisella syyskuussa 2018. Tapaamisessa keskusteltiin yleisellä tasolla opinnäytetyön aiheesta ja näkökulmista. Lokakuussa opinnäytetyön aihe tarkennettiin ja rajattiin asiakkaiden kokemuksiin muutoksista toimintakyvyssä. Helmikuussa hankepäällikön kanssa pohdittiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä. Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin maaliskuussa suunnitelmaseminaarissa. Huhti- ja toukokuussa keskusteltiin hankepäällikön kanssa opinnäytetyön otsikoinnista, tarkennettiin tutkimuskysymyksiä, pohdittiin haastattelukysymyksiä sekä mietittiin haastateltavien rekrytointia. Toukokuun lopussa saatiin tutkimuslupa hanketta koordinoivalta Piällysmies ry:ltä (liite 1). Kesäkuussa allekirjoitettiin Vihreän Telakan kanssa sopimus opinnäytetyön tekemisestä ja pyydettiin jokaiselta haastateltavalta henkilökohtaisesti kirjallinen lupa haastattelun tekemiseen (liite 2). Kesäkuun lopussa tehtiin haastattelut.

Seuraavassa kuvassa (kuva 1) esitetään opinnäytetyön prosessi kaaviona.



Kuva 1. Opinnäytetyön prosessi

7 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TIEDON HANKINTA

Opinnäytetyö on tehty käyttäen laadullista tutkimusotetta. Hirsjärvi ym. (2000, 127) kirjoittavat, että tutkimusmenetelmä tulee valita tutkimusongelman ja -kohteen mukaan. Tutkijan tulee pohtia, mikä menetelmä toisi parhaiten selvyyden käsiteltäviin tutkimusongelmiin (tutkimuskysymyksiin) ja minkä menetelmän pätevydestä hän itse on kaikkein vakuuttunein. Kanasen (2014, 21) mukaan yksinkertaisin jako menetelmissä on jako määrälliseen eli kvantitatiiviseen ja laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmiin.

Laadullinen tutkimus kuvaa todellista elämää ja kuvaus tehdään sanalliseen muotoon. Tutkittavaa ilmiötä pyritään kuvaamaan kokonaisvaltaisesti. Tiedonkeruun kohteena suositaan ihmistä, jolloin tutkimuksessa korostuvat ihmisten omat kokemukset, oma havainnointi ja merkitykset. (Kananen 2014, 18.) Eskolan (2008, 16) mukaan osallistuvuuden piirre kuvastaa suurta osa laadullista tutkimusta. Laadullisen tutkimusotteen tiedonkeruumenetelmät, haastattelut, havainnointi ja kyselyt, toteutetaan usein ”kentällä” ihmisten parissa.

Opinnäytetyösuunnitelmaan oli kirjoitettu tiedonkeruun menetelmiksi haastattelu, havainnointi ja kirjoitelmat (narratiivi -menetelmä). Menetelmiin oli tutustuttu Tutkimus- ja kehittämismenetelmät 2 -kurssilla ja idealistisesti ajateltiin,

että niitä hyödynnettäisiin tapauskohtaisesti aineiston keruussa. Hyvin nopeasti asia jouduttiin miettimään uudelleen. Havainnoinnin toteuttaminen mahdollisimman luontevasti olisi ollut haasteellista. Videotallentaminen olisi todennäköisesti aiheuttanut hämmennystä toimintaympäristön toisillekin toimijoille. Kirjoitelmien teettäminen olisi ollut mielenkiintoista, mutta siitä saatavan aineiston määrää olisi ollut hankala ennustaa. Haastatteluihin päädyttiin, jotta aineistoa saataisiin kerättyä jokaisesta teemasta jossain määrin. Haastattelu tuntui asiakkaitakin ajatellen parhaalta vaihtoehdolta, sillä keskustellen asioita voitiin käydä läpi systemaattisesti, mutta luovasti.

7.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyön haastattelut päädyttiin toteuttamaan teemahaastatteluna. Kokemusten käsittely kasvokkain on vuorovaikutustapahtuma, jossa keskiössä on haastateltava ja hänen kuulluksi tuleminen. Tuomen ja Sarajärven (2013, 73) mukaan haastattelun etu on erityisesti sen joustavuus. Haastattelukysymysten esittämisjärjestystä voi vaihdella, jos haastattelija näkee sen aiheelliseksi. Lisäksi haastattelijalla on mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä, toistaa kysymykset, oikaista väärinkäsityksiä ja selventää ilmausten sanamuotoja.

7.1.1 Teemahaastattelu

Kanasen (2014, 76) mukaan teemahaastattelu lukeutuu laadullisen tutkimuksen käytetyimpiin tiedonkeruumenetelmiin. Teemahaastattelu on kasvokkain tapahtuvaa keskustelua, joka etenee haastateltavan ehdoilla. Teemahaastattelussa teemat valitaan keskeisistä tutkimuksen aihealueista, joiden sisällä haastattelukysymykset pitäytyvät. Teemat käydään läpi haastateltavan kanssa ja tarvittaessa selvennetään ja tarkennetaan teemojen sisältöä. Haastattelu etenee vapaamuotoisesti, mutta tarvittaessa haastattelun aikana tutkija tekee tarkentavia kysymyksiä pitäen keskustelun valittujen teemojen ympärillä. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 47–48) kirjoittavat, että teemahaastattelussa ihmisten antamat merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa, keskeistä on tulkinnat asioista ja ihmisten antamat merkitykset asioille.

Teemahaastattelu oli luonteva valinta aineistonkeruumenetelmäksi. Vapaamuotoinen haastattelu antoi vastaajille mahdollisuuden kertoa ajatuksiaan

siinä järjestyksessä kuin he kokivat sen hyväksi. Sen lisäksi haastattelutilanteesta tuli rennomman oloinen. Vapaamuotoisuuden ajateltiin myös vahvistavan haastateltavien kuulluksi tulemisen ja osallisuuden kokemusta. Eskolan (2008, 87) mukaan vapaamuotoisella haastattelulla kerätyn aineiston voidaan katsoa edustavan vastaajien puhetta itsestään. Teemahaastattelun teemoiksi valittiin Green Care -toiminnan peruselementit, luonto (luontosuhde), toiminta ja yhteisö. Teemojen valinta pohjautuu myös Vihreän Telakan toiminta-ajatukseen, ”tärkeintä on mukava yhdessäolo ja mielekäs tekeminen ulkona”.

7.1.2 Haastatteluprosessi

Haastattelukysymyksillä tuli saada vastauksia tutkimuskysymyksiin, niinpä ”oikeiden” haastattelukysymysten asettelu aiheutti päänvaivaa. Haastattelukysymykset työstettiin yhdessä työelämäohjaajan kanssa. Kysymyksiä muodostui ensin runsaasti ja kysymyksissä löytyi jonkun verran samankaltaisuutta, joten niitä pystyi yhdistelemään ja tiivistämään. Kysymyksiä muokattiin kahteen kertaan ja lopullisessa versiossa huomioitiin vielä koehaastattelun ja opponentin kommentteista saatu palaute (liite 3).

Vihreällä Telakalla käy viikoittain 24–40 asiakasta, joista suurin osa on yhden päivän viikosta Vihreän Telakan toiminnassa mukana. Haastattelujen ajankohdan mennessä oli hankkeen toiminta ehtinyt olla käynnissä 13 kuukautta. Haastateltaviksi mietittiin henkilöitä, jotka ovat olleet toiminnassa mukana pidemmän aikaa ja joilla olisi useampia toimintapäiviä viikossa. Ajateltiin, että heille olisi ehtinyt karttua monipuolisesti kokemuksia ja ajatuksia toiminnasta. Opinnäytetyön työelämäohjaaja vastasi haastateltavien valinnasta ja hoiti haastateltavien rekrytoinnin. Haastattelulupa saatiin viideltä henkilöltä, mikä oli hyvä ja riittävä määrä valituilla reunaehdoilla. Eskolan (2008, 18) mukaan laadullisessa tutkimuksessa keskitytään myös varsin pieneen määrään tapauksia, jolloin aineiston tieteellisyyden kriteerinä ei ole sen määrä vaan laatu. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 85) kirjoittavat, että laadullisessa tutkimuksessa henkilöiden, joilta tietoa kerätään, tulisi tietää tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai olla asiasta kokemusta. Tästä näkökulmasta tiedonkeruun henkilövalinnat tulisi olla perusteltuja ja tarkoitukseen sopivia.

Haastatteluja tehtiin yksi päivässä. Haastattelut ajoittuivat kahden viikon ajalle kesä–heinäkuun vaihteeseen. Haastateltaville tarjottiin mahdollisuus valita itselleen mieluisa haastattelupaikka. Kaikki haastattelut päädyttiin tekemään rauhallisessa toimistohuoneessa, erillään muusta toimintaympäristöstä. Valinta oli ymmärrettävä, sillä haastattelutilanne ja haastattelun tallennus aiheuttivat joillekin jännitystä. Haastattelut tallennettiin puhelimella ja tallenteet yksilöitiin haastateltujen nimikirjaimilla. Päivän tallenne kuunneltiin kotona ja siitä tehtiin äänitiedosto tietokoneelle.

Jokaisen haastattelun alkuun kerrattiin, mitä tarkoitusta varten haastattelu tehdään ja miten haastattelu etenisi. Haastattelun tallentamiselle kerrottiin perustelut, koska tallennus aiheutti hämmennystä. Kukaan haastatelluista ei kuitenkaan kieltänyt tallentamista. Haastateltaville kerrottiin aihepiirit (teemat), joista he saisivat ensin kertoa omin sanoin. Sen jälkeen heiltä kysyttäisiin teemoihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä, sikäli kun asiat eivät tulisi omassa kerronnassa ilmi. Omasanaisen kerronnan määrissä oli eroja vastaajien välillä. Haastattelukysymykset näyttivät helpottavan ajatusten kokoamista ja keskustelun etenemistä. Haastattelun alkuun tähdennettiin, että jos kysymyksissä tulee vastain epäselviä kysymyksiä, niihin tuli pyytää tarkennusta. Haastateltaville muistutettiin myös, että kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata. Haastattelukysymykset osallisuudesta, vuorovaikutuksesta ja sosiaalisuudesta avattiin arkikielelle haastattelun yhteydessä (liite 3).

7.2 Aineiston analyysi

Ruusuvuoren ym. (2010, 11–15) mukaan analysoinnin tarkoitus on järjestää, jäsentää ja tiivistää kerätty aineisto niin, että mitään olennaista ei jäisi pois, tällöin tulosten informaatioarvo kasvaa. Kerätty aineisto tulee muuttaa tekstimuotoon (litteroida), jotta se on analysoitavissa. Ennen aineiston analysointiin ryhtymistä on tarpeen palata prosessin juurille ja tarkistaa, mikä olikaan tutkimuskysymys (-kysymykset), johon kerätystä aineistosta etsitään vastauksia. On myös mietittävä, millaisen näkökulman valittu aineiston rajaus tuottaa tarkasteltavaan aineistoon. Aineiston analyysin vaiheet, luokittelu, analysointi ja tulkinta, ovat erillisiä toimintoja, mutta ne tulee nähdä riippuvuussuhteisina toisiinsa, sillä lopputulos on kaikkien osavaiheiden yhteistulos. (Ruusuvuori ym. 2010, 11–12.)

Haastattelujen litteroinnissa päädyttiin kirjoittamaan tekstimuotoon vain sanallinen kerronta, koska ei-sanallisen viestinnän ei katsottu tuovan lisäarvoa aineiston analysointiin. Tallenteet kuunneltiin uudelleen litteroinnin jälkeen ja verrattiin litteroituun tekstiin. Todettiin, että sanallinen kerronta on riittävää. Ruusuvuoren ja Nikanderin (2017, 427–429) mukaan tutkimuskysymykset ja analyysitapa määrittävät litteroinnin tarkkuustason, onko tarpeen litteroida puheen sisällön lisäksi myös nauhalle tallentuneet tauot ja äänenpainot.

Aineiston koodauksessa voi Eskolan ja Suorannan (2008, 152) mukaan hyödyntää teemahaastattelurunkoa, jolloin aineistosta seulotaan esille tekstikohtia, jotka kertovat kyseisistä asioista. He muistuttavat, että jo tekstikohtia valitessa tulkinnallisuus tulee mukaan analyysiin. Teemoille luonto, toiminta ja yhteisö määriteltiin koodivärit. Teemavärien mukaisesti Word -tekstinkäsittelyohjelmassa litteroiduista tekstitiedostoista ”maalattiin” tekstipätkiä ja yksittäisiä sanoja asianomaisella koodivärillä. Teemahaastattelun teemat helpottivat koodausta, mutta omasanaisen kerronnan värikoodaus vei aikaa. Word -ohjelman etsi -komento oli hyvä apuväline, sen avulla pystyttiin aineistosta hakemaan usein esiintyneitä sanoja ja asiayhteyksiä. Esimerkiksi sanoja luonto, kasvi- maa, ryhmä ja retket, esiintyi useampaan kertaan teksteissä. Samoja asioita käsitellyt tekstipätkät yhdistettiin kokonaisuuksiksi. Yhdistelyn jälkeen tekstejä tiivistettiin ja aineisto saatiin selkeämmäksi.

Ruusuvuoren ym. (2010, 15) ja Kanasen (2014, 51) mukaan analysoinnin tulos on sidoksissa tutkijan asettamiin tutkimuskysymyksiin ja hänen kykyynsä lukea ja jäsentää tutkimusaineistoa. Kokonaisuutta sävyttää lisäksi tulkinta, joka on kirjoittaja näkemys asioista. Tärkeä osa lopputulosta on myös teoreettisen viitekehyksen ja empiirisen osan välille rakentuva luonteva yhteys.

8 TULOKSET

Aineiston keruussa haastateltiin viittä henkilöä. Tulosten avaamisessa henkilöistä käytettiin ilmaisia haastateltu, vastaaja, joku, yksi ja toinen. Ilmaisuilla haluttiin turvata vastaajien yksityisyys. Haastattelulupahakemuksessa ja haastattelun yhteydessä luvattiin, että siteerattuja lauseita käytetään niin, että tunnistettavuus häivytetään. Käyttämällä ”haastateltu 1”, ”haastateltu 2” ja niin

edelleen olisi vastauksia yhdistelemällä saatu muodostettua tunnistettavia piirteitä haastatelluista. Samalla perustelulla on tekstin lomaan laitettua haastattelusitaatit muutettu yleiskielelle tunnistettavuuden poistamiseksi. Yleiskieli hävittää lauseista persoonallisuutta ja lieventää tunneilmaisua, mutta ei vaikuta sanoman välittymiseen.

Tulosten avaamisessa on Vihreän Telakan sijaan käytetty välillä pelkää telakka-sanaa.

8.1 Luontoperustaisen toiminnan merkitys

Osalla haastatelluista luontosuhde oli säilynyt lapsuudesta asti ja luonto nähtiin tärkeänä voimavarana arjessa. Sen vuoksi Vihreän Telakan toiminta tuntui sopivalta vaihtoehdolta omalla polulla. Seudulla ei ole ollut vastaavanlaista toimintaa ja hanke oli herättänyt kiinnostuksen. ”Kun kuulin, että tällainen projekti on tullut, niin minä heti, että kiitos, minut heti sinne töihin.” Toinen haastateltu kertoi, että hänelle luontoon liittyvä toiminta oli ollut oleellinen ja ratkaiseva asia päätöksenteossa, ”no, sitten linja pehmeni, kun mainittiin luonto”.

Yhdellä haastatelluista oli luontosuhde hiipunut mukavien lapsuuden kesien jälkeen ja luontoon ei tullut enää itsekseen lähdettyä. Vihreän Telakan toiminnassa hän oli ryhmän jäsenenä päässyt uudestaan luonnon maisemiin ja luontoretkeille. Yksi vastaaja sanoi ettei hän juurikaan ollut luontoihmisiä ennen Vihreälle Telakalle tuloa. Kaikki oli ollut hänelle telakalla uusia asioita, mutta hän oli oppinut viihtymään luonnossa.

Vihreän Telakan luontoperustaisen toiminnan myötä luonnosta oli opittu uusia asioita ja luonnon tarkkaileminen oli lisääntynyt. Luontosuhteen kerrottiin muuttuneen jonkun verran, kun luonto oli tullut läheisemmäksi. Metsä ja siellä liikkuminen koettiin tärkeiksi. Metsässä kävelyn kerrottiin rauhoittavan ja saavan aikaan kestävyden tunteen, kun metsässä on kuin eri maailmassa. Maisemia ja luontoa osattiin katsoa uudella tavalla ja havainnoida yksityiskohtia, kuten kukkia, lintujen ääniä ja eläinten jälkiä. Luonnon arvostaminen oli kasvanut ja herättänyt ajatuksia, miten luonnon roskaantumista ja luonnonvarojen tuhoutumista voisi omakohtaisesti vähentää. Piispanhuvilan ja Tervastuvan retkipäivinä oli saatu nauttia hienoista paikoista kauniissa maisemissa.

Toiminnan monipuolisuus oli avartanut näkemyksiä luontoympäristön mahdollisuuksista, “täällä on paljon erilaisia asioita, mitä ei edes tule ajatelleeksi, että voi liittyä luontoon”. Vihreän Telakan eläinavusteinen toiminta oli mahdollistanut tutustumisen kanoihin ja pässeihin ja niiden elintapoihin. Vastaajat kertoivat etteivät aikaisemmin olleet hoitaneet kanoja tai pässejä ja todennäköisesti kotiloissa ei olisi koskaan tullut tilaisuutta. Eläinten hoitaminen oli ollut mielenkiintoista ja kuulunut luontevaksi osaksi päivien toimintaa. Toiminnassa mukana olleet pari kaverikoiraa mainittiin myös tärkeiksi yhteisön jäseniksi.

Luonnossa liikkuminen talvella oli monella ollut hyvin vähäistä, jopa olematonta, ennen Vihreän telakan toimintaa. Umpihangessa tehdyt kävelyretket, ”rämpimiset”, olivat olleet unohtumattomia kokemuksia. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, ettei niin haastaville retkille olisi pitänyt lähteä, kun lumessa piti mennä polvia myöten. Toinen kertoi ettei vapaaehtoisesti olisi lähtenyt puolenmetrin hankeen rämpimään, mutta ryhmän mukana oli lähtenyt ja suoriutunut siitä. Talvikalastuksen kurssi ja talvikalastus oli koettu mielenkiintoisina kokemuksina, joista oli saatu virikettä vapaa-ajan harrastukseksikin.

Toiminnan monipuolisuus tuli esille monessa yhteydessä. Toiminnassa sanottiin olleen “paljon asioita, mitä ei kotiloissa tulisi ikinä tehtyä” ja “on menty sellaisiin paikkoihin, mihin ei muuten tulisi mentyä”. Uusiin asioihin ja tekemisiin oli suhtauduttu pääasiassa uteliaasti. Onnistumisen kokemuksia mainittiin monesta toiminnosta, kuten kasvimaan sadonkorjuussa, mehiläisvahan työstämisessä, talvikalastuksessa, laavun hirsirakentamisessa ja eläinten hoidossa. “Pystyy vielä tekemään jotain, ettei vielä ole voimat niin lopussa, ettei oppisi mitään uutta.”

Vihreän Telakan monimuotoinen asiakasrakenne oli opettanut erilaisten ihmisten huomioimista ja auttamista. Ihmisiin tutustuminen oli hälventänyt ennakkoluuloja. Yhdessä tekemisen kautta suhtautuminen erilaisuuteen oli muuttunut ja ymmärrys erilaisuutta kohtaan oli avartunut.

“Täältä on varmasti oppinut paljon, mitä tarttuu mukaan, mitä ei välttämättä ajattele nyt, vaan sen saattaa huomata myöhemmin jossain tilanteessa.”

8.2 Kokemuksia toimintakyvyn muutoksista

Fyysisen toimintakyvyn muutoksia oli huomattu useita. Viikoittaiset luontokävelyt olivat olleet tärkeitä fyysisen jaksamisen tukijana. Vastaavasti fyysisen kunnan koettiin heikentyneen, kun luontokävelyjä ei oltu tehty niin säännöllisesti. Fyysisen kunnan kohentuminen oli lisännyt liikkumista vapaa-ajalla. Toiminta ulkoilmassa oli aiheuttanut fyysistä väsymystä, mutta sitä ei nähty huonona asiana, koska "se on erilaista väsymistä kuin olisi maannut koko päivän sisällä ja olisi siitä väsynyt". Toimintaan osallistumisella oli nähty myös kuntoutumista nopeuttava ja edistävä vaikutus. Laavun rakennusprojekti tarjosi sopivia "ärsykeitä" fyysisille rajoitteille, kun pystyi sopivaan tahtiin ja sopivalla rasiukselle haastamaan itseään. Yksi haastateltu kertoi, että "fyysinen väsymys tuntuu hyvältä, vaikka kroppa on kipeä, mutta tietää, että on jotain tehnyt". Osa haastatelluista oli osallistunut toukokuussa Ilomantsin Koitajoelle tehtyyn yönyliretkeen. Retki oli ollut haaste muun muassa fyysiselle toimintakyvylle. Fyysinen kunto oli ehtinyt kevään aikana toiminnassa kohentua siinä määrin, että retkeen oli pystytty osallistumaan. Retki oli ollut mieleinen ja sinne lähtemistä ei ollut tarvinnut harkita yhtään.

Psyykkisen toimintakyvyn muutoksia oli huomattu yleisessä vireystilassa ja jaksamisessa. Yksi vastaaja kertoi, että hänelle toiminta on vaikuttanut eniten mielialaan. Uusia ilonaiheita ja uusia elämyksiä kerrottiin tulleen, esimerkkeinä mainittiin kalastus ja retket talvella. Yksi vastaajista kertoi ettei Vihreälle Telakalle tuleminen jännittänyt niin paljon siellä olevien ihmisten ja ympäristön vuoksi. Toinen kertoi metsäkävelyjen toimineen siedätyksenä haasteellisten vuodenaikojen kohtaamisessa. Yhdelle haastatelluista toimintapäivät antoivat hengähdystaukoa kodin haasteista, "tämä on henkireikä". Mukavat työkaverit olivat vaikuttaneet mielialaan positiivisesti, samoin retkillä käynnit. Toimintakyvyn rajoitteet olivat aiheuttaneet harmia ja mielipahaa, kun jaksamisen rajat tulivat vastaan. Telakan toimintakulttuurissa oli ollut helppoa mukauttaa tekeminen omien voimavarojen mukaiseksi, kun lepotaukoja oli saanut pitää aina tarpeen mukaan. Ohjaajat huolehtivat, "älä rehki liikaa ja ota iisisti, jos et jaksais tai kykene".

Haastatellut kokivat tulleen kuulluiksi ja heidän mielipiteensä huomioitiin. Työtehtävissä oli otettu huomioon kiinnostuksen kohteet ja vahvuusalueet

sekä vastaavasti oli ollut mahdollista kieltäytyä itselle epämieluisista tehtävistä. Joku kertoi esimerkkinä, että pitää kalastamisesta, mutta hänen ei ollut tarvinnut perata kaloja, koska ei pidä siitä hommasta. Onnistumisen kokemuksia oli saatu monista asioista ja onnistuminen oli tuntunut mukavalta. ”Onhan se mukava tunne, kun yleensä olen semmoinen pessimisti persoonana, niin muuten on ollut vähän sellainen ajatusmaailma, ettei mikään onnistu kuitenkaan, siihen on tullut muutosta, että kyllä sitä osaa.”

Työtehtävissä oli saanut opetella koneiden ja laitteiden käyttöä valvotusti ja taitojen karttuessa koneita oli saanut käyttää itsenäisesti. Uudet työtehtävät ja niistä suoriutuminen koettiin onnistumisina ja kannustivat kokeilemaan taitoja kotiarjessakin. Esimerkiksi joku kertoi kasvimaalla opittujen taitojen kannustaneen kokeilemaan kylvämistä kotonakin. Toinen kertoi onnistumisten lisänneen rohkeutta tarttua uusiin tehtäviin toiminnassa ja ottamaan omia vastuualueita ja projekteja. Vanhojen työtaitojen verestäminen ja työtaitojen kehittyminen oli tuntunut mukavalta. Taitojen karttuminen oli motivoinut opintojen suunnitteluun ja vahvistanut ajatuksia uudesta koulutusalaista.

Sosiaalisuuden ja osallisuuden kokemusten kerrottiin vahvistuneen telakan toiminnassa. Myös sosiaalisten tilanteiden kohtaamiset olivat helpottuneet. Yksi haastatelluista kuvasi olevansa ”yleensä ujo ja arka, niin nyt paljon rohkeammin esimerkiksi kaupassakin uskallan puhua kassaihmiselle”. Toinen kertoi huomanneensa yleisesti ihmisten rohkaistuneen kertomaan mielipiteitään ja ottamaan osaa porukan toimintaan. Joku muisteli kouluaikojen ryhmätöitä ja ryhmässä tekemisiä ja niihin verrattuna telakalla oli ollut helpompi olla mukana ryhmässä. Toiselle telakan toiminta oli saanut hänestä enemmän osallistuvamman ja vastuullisemman ryhmän jäsenen. Neuvominen ja auttaminen oli ollut itseä rohkaisevaa, kun ”osaa neuvoa ja osaa itse tehdä ja tietää miten tehdä”. Vuorovaikutustaidot oli koettu tärkeiksi ihmisten välisessä kommunikoinnissa. Ryhmäkoosta ja asiakasrakenteesta riippuen vuorovaikutustaidoista oli ollut hyötyä hankalissa tilanteissa. ”Mukana on sekä herkkiä että rohkeampia ihmisiä samassa tilassa ja tekemässä, pitää antaa tilaa ja työrauhaa”.

Vihreä Telakan yhteisön työkaverit ja ohjaajat koettiin tärkeäksi. Vihreän Telakan yhteisöön oli ollut helppo mennä mukaan ja siellä oleminen ei ollut jännittänyt niin paljon kuin muualla aikaisemmin. Ohjaajien kerrottiin olevan kannustavia, rohkaisevia ja helposti lähestyttäviä. Joku kertoi jo tutustumiskäynnistä jääneen mukavan mielen, ”heti nämä ohjaajatkin tuntuivat niin kivoilta, minä sanoin, että kyllä minä haluan ehdottomasti tulla tänne töihin”. Yhteisön työkaverit koettiin ystäviksi tai kavereiksi, vaikka heidän kanssaan ei vapaa-ajalla oltukaan tekemisissä. Yhteisössä viihtymisen vaikutti muuan muassa kokemus ihmisten samankaltaisuudesta, ”täällä kaikki on samalla viivalla ja samantaisia rentoja”. Yksi haastateltu kertoi, että Vihreä Telakka on hänelle tällä hetkellä ainoa säännöllinen kodin ulkopuolinen toiminto, hänelle ”tämä on enemmän kuin mitä tuolla omalla ajalla oisin osa mitään”.



Kuva 2. Opinnäytetyön tekijän oma osallisuuden kokemus

Vihreän Telakan taukotuvan ulkoseinässä olevassa mukitelineessä yhteisön jäsenet pitävät kahvikuppejansa. Oli mukavaa saada laittaa oma muki toisten joukkoon (kuva 2).

8.3 Kokemukset muutoksista arjessa

Ennen Vihreän Telakan toimintaan tulemista lähes kaikilla oli ollut jonkinlaista sekavuutta vuorokausirytmisissä. Päivärytmin muutosten kerrottiin olevan konkreettisia arjessa näkyviä muutoksia. Vihreän Telakan toimintaan osallistuminen oli selkeyttänyt päivärytmiä ja tuonut arkeen rakennetta. Monella oli tapahtunut muutosta epäsäännöllisestä uni- ja valveajasta kohti normaalia rytmitystä. Joku kertoi heräävänsä vapaapäivinäkin ilman herätyskelloa samaan aikaan kuin työpäivinä. Yksi kertoi telakkapäivien lisänneen työntoa myös arjen

kotitöihin, sillä nyt kotona jaksoi tehdä jotain muutakin kuin ”istua vaan ja tuijottaa televisiota”.

Ilman Vihreä Telakan toimintaa moni arveli olevansa ”jumittuneena” kotiinsa. Arki oli monella aiemmin ollut enimmäkseen kotona olemista ja kaupungilla oleilua. Toimintapäivät telakalla olivat tuoneet päiviin sisältöä ja mielekkyyttä. Toimintapäivät rytmittivät viikkoa ja olivat tärkeä osa arjen rutiineja. Yhdelle vastaajista toimintapäivät olivat herätelleet ajatuksia pysyvämmästä työsuhteesta, ”olisihan se hyvä saada oikea työpaikka”.

Telakan toimintaan meneminen koettiin syyksi saada itsensä lähtemään pois kotoa. Syrjäytymisen mahdollisuus tiedostettiin ja joku totesi, että ”se, että tänne tulee lähdettyä, näkee ihmisiä, toimii erilaisten ihmisten kanssa, se on vaan positiivinen juttu”. Telakalle meneminen oli ollut mieluisaa, koska siellä oli ”kivoja tekemisiä ja mukavia ihmisiä”. Jännittäminen oli vähentynyt ajan kuluessa ja lähteminen oli tullut helpommaksi. Ryhmän mukana tuli osallistuttua yhteisiin tekemisiin. Yhdelle vastaajista telakan toiminta on iso osa hänen arkeaan, hän ei osannut ajatella millaista elämä olisi, jos hän ei olisi mukana toiminnassa. Toiselle toimintapäivät olivat olleet tarpeellista vaihtelua kotiarkeen, sillä ilman niitä ”olisin varmaan jo loppuun kulunut ”.

Yksi haastateltu kertoi asuinympäristön muutoksestaan, kun hän oli muuttanut kaupungista kerrostaloasunnosta maaseudulle omakotitaloon. Rohkeus muutoksen tekoon oli kasvanut telakan toiminnassa, ”rupesin yksi päivä miettimään, jos en olisi tänne tullut, niin varmaan siellä jumittaisin vieläkin – osittain täällä käynti kyllä vaikutti siihen, että uskalsin muuttaa, osittain vaikutti, sain rohkeutta lähteä kaupungista pois”. Arkiliikunnan kerrottiin lisääntyneen fyysisen kunnon kohenemisen myötä, esimerkiksi kaupungilla tuli liikuttua useammin kävellen, eikä autolla enää niin paljon. Luonto ”oli löytynyt” ja se oli innostanut tutustumaan retkeilykohteisiin ja käynteihin laavuilla. Telakan toiminnassa oli kierretty lähialueiden luontopolkuja, joissa patikointi oli koettu mieluisaksi. Yksi vastaaja kertoi, että nyt tutuiksi tulleille luontopoluille pystyisi jatkossa menemään omatoimisesti.

9 POHDINTAA

Suoritin kymmenen viikon syventävät ammattikäytännöt -harjoitteluni Vihreä Telakka -hankkeessa viime keväänä. Harjoittelun aikana sain omakohtaista tuntumaa luontoperustaiseen toimintaan sekä tutustua asiakkaiden toimintakulttuuriin. Haastattelujen onnistumiseksi oli luottamuksen rakentuminen tärkeää. Harjoitteluviikkojen aikana meillä oli mahdollisuus pikkuhiljaa rakentaa keskinäistä vuorovaikutusta ja tutustua toisiimme. Haastatteluja ajatellen työharjoittelu yhteisössä oli hyödyllinen myös sen vuoksi, että pystyin ymmärtämään paremmin kontekstia, jossa asiakkaat ovat toimineet. Mietin myös, että ilman työharjoittelua kokemusten kartoittaminen asiakkailta olisi voinut jäädä kapea-alaisemmaksi ja niukemmaksi.

Haastattelu valittiin tiedonkeruumenetelmäksi, koska sen ajateltiin sopivan parhaiten kontekstiin. Sitä mieltä ollaan edelleen. Tuntemusten ja kokemusten puntaroiminen ja sanoittaminen ulkopuoliselle taholle ei saata olla yksinkertaista eikä onnistumisen tai uuden oppimisen kokemuksia ole osattu kaikilta osin itsestään tunnistaa. Toiminnassa voi yksilökohtaisesti omat voimavarat riittää juuri tekemiseen ja ryhmässä olemiseen ja kokemusten havainnointia ei silloin tapahdu. Haastatteluissa tuli selkeästi pidempiä mietintätaukoja, kun pohdittiin onnistumisen kokemuksia. Työharjoittelussa olin ollut mukana monessa yhteisessä toiminnassa. Pystyimme yhdessä miettimään asioita ja näkemään sitä kautta myös onnistumisen hetkiä. Monikaan haastatelluista ei ollut pysähtynyt miettimään omia kokemuksiaan ja muutoksia ennen kuin niitä käsiteltiin haastattelussa. Haastattelijallekin oli hieno kokemus saada olla todistamassa ihmisten pohdintoja.

Tallenteita kuunnellessani huomasin monessa kohtaa, että haastateltaville olisi voinut tehdä enemmän tarkentavia kysymyksiä. Kanasen (2014, 81) mukaan tutkijalta vaaditaan keskustelussa tilanneherkkyyttä, jotta hän voi tarttua vastauksen tuomaan mahdollisuuteen tehdä jatkokysymyksiä. Mietin, että missä menee tarkentavan kysymyksen ja johdattelun raja? Haastattelutaidossani on kehittämisen varaa, toki myös kokemuksen puutetta. Ensimmäisen haastattelun jälkeen olin tyytymätön omaan osuuteeni, vaikka keskustelu oli

hyvä ja saimme käytyä teemat kysymyksineen läpi. Kotona tallennetta kuunnellessa mietin kuitenkin, että olinko ollut liian suorituskeskeinen? Seuraavissa haastatteluissa keskityin enemmän tilanteessa läsnä olemiseen.

9.1 Tulosten pohdintaa

Vihreän Telakan toiminnassa oli ollut asiakkaille monipuolista ja uudenlaista tekemistä. Talven umpihankikävelyt ("rämpimiset") olivat erityisesti olleet mieleenpainuvia kokemuksia. Luontopoluilla ja luonnossa kävelyt olivat kuuluneet viikko-ohjelmaan säännöllisesti. Luontokävely oli haastanut fyysistä kuntoa, mutta samalla luontoympäristössä oli opittu havainnoimaan ympäröivää äänimaailmaa, eläimiä ja kasveja. Hirvosen (2014a, 41) mukaan luonnossa voi esiintyä haasteita ihmisen suoriutumiseksi ja selviytymiseksi, mutta toisaalta toiminnan tulee olla riittävän haastavaa, jotta ihmiset innostuvat ja motivoituvat osallistumaan. Salovuoren (2014, 86) mukaan toiminnasta saatu kokemus vahvistuu aistikokemusten ja toimintaympäristön elämyksellisyyden myötä.

Koitajoen retken kerrottiin olleen haaste fyysiselle kunnolle. Retki oli ollut mieleinen ja sinne lähtemistä ei ollut tarvinnut harkita yhtään. Olin mukana Koitajoen retkellä ja peilaan ajatuksia siitä näkökulmasta. Retkeen osallistuminen on edellyttänyt fyysisen jaksamisen lisäksi myös psyykkistä ja sosiaalista jaksamista. Retki kesti matkoineen lähes kaksi vuorokautta ja automatkoissa meni monta tuntia. Oma henkistä ja fyysistä reviiriään joutui sopeuttamaan pitkän automatkan ajaksi. Perillä eräkämpällä fyysistä ympäristöä oli enemmän, mutta yhteisöllisyys oli tiivistä. Ajattelen myös, että Vihreän Telakan yhteisö on koettu niin turvalliseksi, että "sinne lähtemistä ei tarvinnut harkita yhtään".

Vihreän Telakan eläimet olivat olleet positiivinen lisä muuhun luontotoimintaan. Haastatellut kertoivat, että todennäköisesti kotiooloissa ei olisi koskaan tullut tilaisuutta tutustua kanojen ja päässien hoitoon ja elintapoihin. Eläinten mukanaololla oli toiminnassa tarkoituksensa ja tavoitteensa. Eläinavusteinen toiminta tarjosi toisenlaisia väyliä kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja oma-kohtaiseen oppimiseen. (Vänttinen 2019.) Hirvosen (2014a, 46) mukaan eläimillä voi olla keskeinen rooli ihmisten vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa.

Eläimen seurassa voi luontevasti kohdata ja aloittaa keskustelun toisen ihmisen kanssa. Eläimet voivat toimia myös ihmisystävien korvikkeena. Eläimet voivat luoda olemuksellaan turvallisuuden tunnetta ja niitä koskettamalla saada vilpítőntä hyväksyntää. (Hirvonen 2014a, 46.)

Arjen hyvinvointi ja mielen hyvinvointi ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Arki sujuu ilman suurempia ponnisteluja silloin, kun elämässä on asiat kohdallaan. Arkiset asiat ja tavallinen päivärytmi vaikuttavat terveyteen edistävästi. Arjessa tulee olla mielekästä tekemistä, kuitenkin niin, että toimeliaisuus on tasapainossa omien voimavarojen ja kykyjen kanssa. (Mielenterveystalo.fi s.a.) Vihreän Telakan toiminnassa käyminen edellytti asiakkailta normaalin päivärytmin noudattamista, sillä telakalle tultiin kello yhdeksäksi. Haastatelluista moni kertoikin toimintaan osallistuminen tuoneen säännöllisyyttä ja struktuuria arkeen. Arki ennen telakan toimintaan oli ollut monelle enimmäkseen kotiseinien sisällä jumittumista. Valve- ja uniajan normaali rytmitys mahdollistaa asioiden hoitamista virastoaikoina ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Normaalissa päivärytmissä eläminen vahvistaa myös osallisuuden kokemusta, kun eletään ”samassa ajassa” muun yhteiskunnan kanssa.

Säännöllinen liikunta vaikuttaa yöuniin helpottamalla unen saantia. Unen laatu on myös tärkeää, sillä uni on yhteydessä ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin voimavaroihin. Huonosti nukutut yöt vaikuttavat mielialaan heikentävästi ja pitkempään jatkuessaan aiheuttavat mielialan vaihtelua ja ärtyneisyyttä. Liikunta on tärkeää, koska liikkuminen ylläpitää sekä fyysistä kuntoa että mielen hyvinvointia. Liikkuminen voi lievittää ahdistuksen ja masennuksen oireita ja suunnata pois negatiivisista ajatuksista. Erilaiset puuhastelut ulkona ovat hyvää hyötyliikuntaa. (Mielenterveystalo.fi s.a.) Telakan toiminta on ulkoilmassa tapahtuvaa, haastateltujen kokemukset oman fyysisen kunnon kohenemisestä olivat merkittäviä. Yksi vastaaja kertoi ”löytäneensä” luonnon vasta telakan toiminnassa. Hän on oppinut viihtymään luonnossa ja luontoliikunta oli tarttunut myös vapaa-ajalle. Luontopoluilla ja metsässä kävelyt olivat olleet rentouttavia ja samalla kuntoa kohottavia. Työn teon kerrottiin aiheuttaneen fyysistä väsymystä, mutta se koettiin ”hyväksi väsymykseksi”, eikä se haitannut yhtään. Väsymyksestä huolimatta kotonakin tuli tehtyä muuta kuin pelkkää television katsomista. Metsän kerrottiin rauhoittavan ja tuovan kestävyuden tunteen.

Metsäkävelyt olivat toiselle olleet siedätystä haasteellisten vuodenaikojen kohtaamisessa. Haasteiden kohtaamisella ja selättämisellä on ollut voimaannuttava vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.

Toiminnassa oli saatu monia onnistumisen kokemuksia, muun muassa uusien taitojen oppimisessa, vanhojen taitojen verestämisessä ja kasvimaan sadonkorjuussa, ”voi vitsi, tuokin onnistui noin hyvin.” Onnistumisen kokemukset ovat merkityksellisiä asioita, sillä onnistumisten myötä vahvistuu usko omiin kykyihin. Kasvimaalla opitut taidot rohaisevat kokeilemaan taimien kasvatusta omassa ryytimaassa. Ymmärrys koneiden ja laitteiden käytöstä voi olla hyötyä kotiarjen toiminnoissa. Hirvosen (2014a, 40, 43) mukaan luontoympäristössä tapahtuvat työtoiminnot voivat saada aikaan myönteisten vaikutusten kehän, joka heijastuu sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Onnistumisen kokemus voi näkyä mielialan nousuna. Onnistumisen kokemukset vahvistavat myös itsearvostusta. Yksittäisilläkin myönteisillä onnistumisen kokemuksia tuottavilla toiminnoilla on oma osuutensa esimerkiksi kuntoutumiseen. (Hirvonen 2014a, 40.)

Kostilaisen ja Niemisen (2018, 16) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen tavoite on yksilön pääseminen elämässään eteenpäin ja toimintakyvyn paraneminen. Se voi tapauskohtaisesti tarkoittaa esimerkiksi koulutuksen aloittamista, työllistymistä tai eläkkeelle pääsyä. Kuntoutuksen fokuksena on, että kuntoutuksen päätyttyä asiakas ei joutuisi palaamaan lähtötilanteeseen. Toiminnassa oli päässyt verestämään vanhoja taitoja ja sitä myöten opettamaan toisia. Hyödyksi oleminen on vahvistanut itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta, ”niin kuin rohkaistunut täällä siihen lähtemään, no okei, minä lähden siihen hommaan”. Toiminta oli herätellyt vanhoja kouluttautumisasiatuksia uudelleen mietintään. Tulevaisuuden miettiminen ja suunnitelmien tekeminen viestivät ihmisen psyykkisten voimavarojen vahvistumisesta. Kettusen ym. (2017, 49) mukaan hyvä psykososiaalinen toimintakyky peilautuu ihmisen tekemissä itsenäisissä valinnoissa ja oman elämänsä vaikuttajana. Tämä vahvistaa ihmisen myönteistä identiteettiä.

Sosiaalisuuden ja vuorovaikutustaitojen koettiin lisääntyneen ja vahvistuneen toiminnassa. Yhteisön jäsenten samankaltaisuus sekä rento ja hyväksyvä il-

mapiiri helpottivat kanssakäymistä ja kommunikointia. Sosiaalisuuden vahvistuminen oli lisännyt avoimuutta myös toiminnan ulkopuolella. Hietalan (2018, 119) mukaan asiakkaan osallisuuden kokemus todentuu parhaimmillaan sellaisissa tilanteissa ja kohtaamisissa, joissa asiakkaalla on mahdollisuus itselleen luontaisella tavalla määritellä toiminnan tarkoitusta, luoda ratkaisuja sekä toteuttaa niitä. Osallisuuden kokemuksen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun luottamus omaan pystyvyyteen on ollut huonot tai ihminen on ollut sosiaalisesti eristäytynyt.

Vihreästä Telakasta puhuttiin työpaikkana ja yhteisön jäsenistä työkavereina. Haastatteluissa nostettiin esiin myös ohjaajien kannustava ja rohkaiseva työote ja sen merkitys toimintaan motivoitumisessa ja sitoutumisessa. Hirvosen (2014a, 58) mukaan keskeisiä tekijöitä onnistuneelle luontokokemukselle ovat toimintaympäristö, ohjaajien asiakastyön osaaminen ja heidän sosiaaliset taitonsa, toiminnan tavoitteellinen toteutus ja asiakkaan omaehtoinen osallistuminen toimintaan.

Työ on ihmiselle keskeinen asia identiteetin rakentamisessa, työ liittyy vahvasti myös elämäntapaan. Työn kautta ihminen kiinnittyy osaksi yhteiskuntaa. Työ jäsentää arkea, tuo arvostusta, taloudellista turvaa sekä antaa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta työtovereiden kanssa. Sen vuoksi työtön tai työkyvytön tuntee usein itsensä erilaiseksi ja jollain tavalla tavanomaisesta ja hyväksytystä poikkeavaksi. (Kettunen ym. 2017, 54.)

Vihreätelakkalaisten työidentiteetti -ajattelua tukee toiminnan aitous. Vihreällä Telakalle tehdään oikeita töitä, joilla on tarkoituksensa. Hirsinen laavu rakennettiin yhteiskäyttöön yleiselle uimarannalle ja kasvimaan satoa käytetään telakalla ruoanlaitossa ja retkieväissä. Hirvosen (2014b, 48) mukaan kokemus työn tekemisestä, jolla on aidosti vaikutusta, on tärkeää asiakkaan kuntoutumisen kannalta. Salovuori (2014, 80) kirjoittaa osallisuuden kokemuksen vahvistuvan luontoympäristössä. Kuntoutujalle on suuri merkitys sillä, että hän voi kertoa toisille menevänsä töihin. Terveyttä tukevassa ympäristössä on mahdollista irrottautua omien ongelmien ympärille rakentuneesta identiteetistään. Tähän Salovuoren ajatukseen ajattelun perustuvan osittain telakkalaisten kokemuksen työkavereistaan, ”samanlaisia, rentoja”.

Sempik ym. (2010, 30) ovat samoilla linjoilla Salovuoren kanssa kertoessaan, että luontointerventiot, esimerkiksi hoivamaatalous ja terapeutinen puutarhahoito ovat merkityksellisiä asiakkaille. Asiakkaat ovat aikaansaavia ja tuotteliaita ympäristössä, joka ei aiheuta heille paineita. Heidän identiteettinsä kehittyy ja he kokevat toiminnan kautta olevansa puutarhureita tai työntekijöitä potilaana olon sijaan. Toiminnassa mukanaolo mahdollistaa heille sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä kehittää rutiineja ja arjen struktuuria.

9.2 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyö on ollut oppimismatka tiedon tuottamiseen ja siitä kirjoittamiseen. Prosessi on ollut epämääräisyyden, keskeneräisyyden ja kaaoksen sietämistä sekä mielentilana että fyysisesti omassa arjessa. Se on ollut myös oivalluksia, pieniä onnistumisen kokemuksia ja pohdintoja. Opinnäytetyön tekeminen oli minulle työteliäs projekti, vaikka itsekkäästi sain olla opiskelijakuplassani ja panostaa kirjoittamiseen. Työharjoittelu Vihreä Telakka-hankkeessa oli minulle merkittävä ammatillinen opintomatka luontoperustaiseen kuntouttavaan toimintaan. Toivoin voivani tuottaa hankkeelle tietoa, josta olisi hyötyä heidän toiminnassaan.

Opinnäytetyön ohjauksesta vastasi työelämän puolelta Vihreän Telakan hankepäällikkö. Hänen kanssaan on ollut alusta alkaen helppoa ja välitöntä asioida. Työharjoittelun aikana ehdimme tutustua ja keskustelut opinnäytetyöhön liittyvistä asioista järjestivät hänen kanssaan aina tarvittaessa. Pyynnöstäni hän luki läpi viimeisen vedosversion opinnäytetyöstäni ja sain häneltä hyödyllistä rakentavaa palautetta. Ohjaajava opettaja on ollut ohjaava ja kannustava ja antanut rakentavaa palautetta sopivasti. Kasvokkainen tapahtuneet ohjaustapaamiset olivat aina rohkaisevia ja seuraavaan etappiin pyrkiminen tuntui selkeämmältä. Opponentin kanssa etenimme samaa matkaa omia opinnäytetyöpolkujamme. On ollut tarpeellista saada puhkua ja puhista asioista jollekin, joka tietää tarkalleen mistä on kyse. WhatsApp-viestiketjua voi ehkä joulun jälkeen jo lukea pilke silmäkulmassa.

9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön (HTK) keskeisiä huomioitavia asioita tämän opinnäytetyön näkökulmasta ovat: toisten työn kunnioittaminen, tietoaineistojen tallentaminen tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla, tutkimusluvista huolehtiminen ja tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen. Tiedeyhteisön toimintatapoihin lukeutuu rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä, tiedon tallentamisessa ja tulosten esittelemisessä. Ihmistieteellisen tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu myös tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuslupa pyydettiin Vihreä Telakka -hanketta koordinoivalta Piällysmies ry:n toiminnanjohtajalta (liite 1). Lisäksi pyydettiin jokaiselta Vihreän Telakan haastatteluun suostuvalta asiakkaalta kirjallinen tutkimuslupa henkilökohtaisesti. Tutkimusluvasta kävi ilmi opinnäytetyön aihe, aineistonkeruun tarkoitus, millä tavoin aineisto kerättäisiin ja tutkimuseettiset näkökohdat. Haastattelujen alussa kerrattiin vielä jokaiselle suullisesti kaikki tutkimuslupahakemuksen asiat (liite 2). Tutkimuslupa oli kirjoitettu, että haastatteluaineisto on luottamuksellista ja se tulee olemaan ainoastaan opinnäytetyön tekijän käytössä. Aineistot tuhoetaan opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Loppuraportissa ei mainita haastateltavien nimiä, ja mahdolliset suorat lainaukset tehdään tavalla, josta henkilöllisyyttä ei voida välittömästi tunnistaa. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan valtakunnallisessa Theseus -tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Luotettavuutta opinnäytteeseen on haettu käyttämällä alkuperäisiä lähteitä sekä tuoreita lähdeaineistoja. Lähdeviitteet on merkitty jokaisen käytetyn tekstiosan yhteyteen ja suorat lainaukset ovat sitaatteina. Työelämäkontaktista kirjoitetut asiakohdat on tarkistutettu työelämäohjaajalla. Aineistonkeruuprosessia on kirjoitettu auki mahdollisimman tarkasti. Asiakkaiden kokemusten analysoinnissa ei opinnäytetyön tekijän tulkintaa voi sivuuttaa. Analysointi on kuitenkin pyritty tekemään parhaalla mahdollisella taidolla.

9.4 Jatkotutkimusaihe

Luontoperustaisessa kuntouttavassa toiminnassa on valtavasti mahdollisuuksia. Vihreä Telakka on ennakkoluulottomasti ja innovatiivisesti sisällyttänyt vajaan kahden vuoden hankeajaksi erilaisia ja monipuolisia toimintoja. Vihreän Telakan toimintakausi päättyy 31.12.2019. Opinnäytetyössä saatujen asiakaskokemusten perusteella luontoperustainen toiminta on vahvistanut asiakkaiden sosiaalisuutta ja osallisuuden kokemusta sekä tuonut arkeen rakennetta, sisältöä ja mielekkyyttä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää jatkohankkeen toiminnan suunnittelussa sekä luontoon tukeutuvan toiminnan vakiinnuttamisessa Savonlinnaan.

Sosiaalisen kuntoutuksen muotona luontoperustainen toiminta on tämän opinnäytetyön valossa antanut positiivista viestiä. Toiminnan vakiinnuttaminen osaksi kuntoutustoimintaa mahdollistaisi pitkäjänteisemmän suunnittelun ja toimintaa voisi jäsentää erilaisten kohderyhmien tarpeisiin.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin kokemuksiin, joita on enimmäkseen saatu toiminnan kautta. Luonnon elvyttävyyden on myös tärkeä toimintakykyä ja hyvinvointia lisäävä tekijä. Jatkohankkeessa luontoa voisi hyödyntää jäsentämällä toimintaa ja lisäämällä mukaan kokemuksellisia toimintoja, kuten mielipaikka-harjoitteita. Jatkohankkeessa voisi myös syventää asiakkaiden kanssa yksilöllisempää tavoitteellista toimintaa. Jatkohankkeessa asiakaskokemusten kerääminen uusista toiminnoista antaisi välineitä pysyvän toiminnan suunnitteluun.

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin asiakkaiden kokemuksia. Jatkotutkimuksena voisi selvittää myös asiakkaita lähettävien yhteistyötahojen kokemuksia, miten heille on näyttäytynyt luontoperustainen toiminta asiakkaiden kuntoutumisen poluilla. Vihreän Telakan ohjaajien kokemukset ja ammatillinen kasvu hankkeen aikana olisivat myös mielenkiintoisia tutkimusaiheita.

Luonnon hyvinvointivaikutuksista ollaan yleisellä tasolla tietoisia, kuitenkin luontoperustaisia menetelmiä ei ole kuntoutuksessa vielä runsaasti käytössä. Onko syynä ettei luontoperustaisen toiminnan vaikuttavuudesta ole vielä saatu riittävästi näyttöä? Vai koetaanko luontoon perustuva toiminta ”puuhasteluna”, jota kukin voi tehdä tahollaan omatoimisesti?

LÄHTEET

- Böckerman, H. 2018. Sosiaalinen kuntoutus työelämäosallisuutta edistämässä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun Diak Työelämä 2018:13, 231–244. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 29.9.2019].
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Grahn, P., Pálsdóttir, A M., Ottosson, J. & Jonsdottir, I H. 2017. Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health* Vsk. 14(11), 1310. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707949/> [viitattu 25.9.2019].
- Green Care Finland ry. 2019a. Luontohoiva & Luontovoima. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/> [viitattu 31.10.2019].
- Green Care Finland ry. 2019b. Oletko opinnäytetyön tekijä? WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/kehittaminen/oletko-opinnaytetyon-tekija-/> [viitattu 3.11.2019].
- Green Care Finland ry. 2012. Yhdistyksen eettiset ohjeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/> [viitattu 20.10.2019].
- Green Care Finland ry. 2019c. Yhdistys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/> [viitattu 4.11.2019].
- Harris, H. 2017. The social dimensions of therapeutic horticulture. *Health and Social Care in the Community* Vsk. 25(4), 1328–1336. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/313901259_The_social_dimensions_of_therapeutic_horticulture [viitattu 15.9.2019].
- Heikkonen, A. 2019. Pikkupotilaiden oloa rauhoitetaan luontoäänillä. *Tunne & Mieli* 1, 6
- Hietala, O. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen yhteiskehittämisessä osallisuus avautuu kaikille. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun Diak Työelämä 2018:13, 118–138. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 29.9.2019].
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, J. 2014a. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkelin ammattikorkeakoulun Tutkimuksia ja raportteja 2014:A86. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Hirvonen, J. 2014b. Metsät ja puutarhat oppimisympäristöinä. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulun Vapaamuotoisia julkaisuja 2014:D28. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 46–63. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5> [viitattu 6.10.2019].

Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 2018. Sosiaalinen monialaisessa kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press, 192–212.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 29.9.2019].

Järvikoski, A. & Karjalainen, V. 2008. Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena prosessina. 2. painos. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 80–93.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 2014:176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2016. Kuntoutumisen tukeminen. 1.-5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2017. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4.-6. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) 2018. Tiivistelmä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun Diak Työelämä 2018:13, 3. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 4.11.2019].

Könkkölän tila. s.a. Opinnäytetyöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.konkkolantila.fi/oppiminen.html> [viitattu 4.11.2019].

Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulun Tutkimusraportit ja kokoomateokset 2017:B24. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139535/B%2024%202017%20Leppanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%203.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.11.2019].

Luke, THL ja GCF ry 2018. Suomalainen Green Care - LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://juri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 20.10.2019].

Mattila-Aalto, M. 2018. Kuntoutuskäytäntöjen laadullisen analyysin merkityksestä kuntoutuksen sosiaalisen ulottuvuuden ymmärtämisessä – tapausesimerkki huumeriippuvuuden hoidosta. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press, 215–238.

Metsäsuhteita. 2018. Suomalaisten metsäsuhteiden tila -selvitys. Kestävästi metsäsuhteessa -hanke. Maa- ja metsätalousministeriö, Suomen Metsäyhdistys, Lusto – Suomen Metsämuseo. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://metsasuhteita.fi/wp-content/uploads/Suomalaisten_metsasuhteiden_tila_14.3.2018.pdf [viitattu 4.11.2019].

Mielenterveystalo.fi. s.a. Arjen perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx [viitattu 24.10.2019].

Määttä, A. 2018. Sosiaalinen kuntoutus ja yhteensovittavan johtamisen työskentelyprosessi. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun Diak Työelämä 2018:13, 26–38. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 29.9.2019].

Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmät, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun Diak Työelämä 2018:13, 10–24. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 4.11.2019].

Niskala, L. 2017. Eduro -säätöön kehittämät toimintamallit. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulun Tutkimusraportit ja kokoomateokset 2017:B24. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu.

kaisu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139535/B%2024%202017%20Leppanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%203.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 13.10.2019].

Piällysmies. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.piallysmies.fi/hankkeet/esr-hanke-vihrea-telakka> [viitattu 13.10.2019].

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Vaasan yliopisto, Levón-instituutti, 37–51. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.11.2019].

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427–442.

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

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

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

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST Action 866, Green Care in Agriculture. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf [viitattu 29.9.2019].

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Suomi, A. & Juusola, M. 2017. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportti 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:21. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73403/URN%3ANBN%3Afi-fe201504223388.pdf?sequence=1> [viitattu 25.10.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Päivitetty 27.9.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 25.9.2019].

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulun Raportit ja selvitykset 2016:B19. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121778/B%2019%202016%20Tolvanen%20Jaaskelainen%20teemajulkaisu%201.pdf?sequence=3&isAllowed=y> [viitattu 4.11.2019].

Tolvanen, T. 2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2/3. Lapin ammattikorkeakoulun Oppimateriaalit 2017:C1. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122386/C%201%202017%20Tolvanen%20teemajulkaisu%202.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.11.2019].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 4.11.2019].

Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuslaitoksen Kasvu 2014:20. Jokioinen: Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 29.9.2019].

Vänttinen, L. 2019. Hankepäällikkö. Sähköpostiviesti 18.10.2019. Vihreä Te-lakka.

Yhteisömedia. 2017. Sosiaalinen kuntoutus. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.12.2017. Saatavissa: <https://yhteisömedia.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista/> [viitattu 5.11.2019].

Ylipulli-Kairala, K. 2017. Esipuhe. Teoksessa Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017, 7–8. Saatavissa: <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=7b912e63-e3a2-4946-bf7d-729b2dde92be> [viitattu 13.10.2019]

Vihreä Telakka (ESR)-hanke

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haen organisaatioltanne tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni aiheena on kartoittaa asiakkaiden kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta Vihreä Telakka-hankkeessa. Tarkoitukseni on kerätä materiaali haastattelemalla, havainnoimalla ja narratiivi(kirjoitelma)-menetelmällä. Tiedonkeruun ajankohdaksi olen suunnitellut kesä-heinäkuun vaihdetta.

Pyydän tällä lupalomakkeella lupaa

a) kerätä tietoa haastattelemalla, havainnoimalla ja narratiivi(kirjoitelma)-menetelmällä Vihreä Telakka-hankkeen asiakkailta

b) hyödyntää aineistoja opinnäytetyöni raportoinnissa ja tulosten esittämisessä.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisessa Theseus - tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla. Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista ja ainoastaan omassa käytössäni. Henkilöitä ei mainita loppuraportissa omilla nimillään, ja mahdolliset suorat lainaukset tehdään tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa.

Pyydän vielä erikseen kirjallisen luvan jokaiselta asiakkaalta. Osallistujat voivat halutessaan vetäytyä tutkimuksesta minä ajankohtana tahansa.

Annann mielelläni opinnäytetyöstäni lisätietoja.

[Redacted]

Pia Seppänen, sosionomiopiskelija, Xamk Mikkelin kampus

Opinnäytetyötäni ohjaa Seija Nissinen. Halutessanne voitte olla myös häneen yhteydessä opinnäytetyöhön liittyvissä kysymyksissä [Redacted]

Tutkimusluvan myöntäminen

Annann Pia Seppäselä luvan kerätä ja käyttää tutkimusmateriaalia kohdissa a ja b mainituilla tavoilla.

Savonlinnassa 28.5.2019

Paikka ja aika

[Redacted]

Allekirjoitus ja nimen selvennys

LUPAHAKEMUS aineiston keruuseen

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa.

Haen tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni aihe on ”Asiakkaiden kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta Vihreällä Telakalla”

Tarkoitukseni on kerätä materiaali haastatteluilla, havainnoimalla ja kirjoitelmilla. Aineiston keruun ajankohdaksi olen ajatellut kesäkuuta.

Pyydän tällä lupalomakkeella lupaa

a) haastatella sinua ja tallentaa haastattelun nauhurille ja/tai havainnoimalla toimintaasi työyhteisössä ja/tai pyytää sinulta kirjoitelmaa

b) hyödyntää kerättyjä aineistoja opinnäytetyöni raportoinnissa ja tulosten esittämisessä.

Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista ja se tulee olemaan ainoastaan omassa käytössäni. En mainitse nimeäsi loppuraportissa, ja mahdolliset suorat lainaukset teen tavalla, josta henkilöllisyyttä ei voida välittömästi tunnistaa.

Pia Seppänen
Sosionomiopiskelija
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

.....
Luvan myöntäminen tiedon keräämiseen

Minä

_____ annan
suostumukseni aineiston keräämiseen (haastattelu/havainnointi/kirjoitelma)
sekä aineiston hyödyntämiseen opinnäytetyön raportoinnissa.

Paikka ja aika

HAASTATTELUKYSYMYKSET

LUONTO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

1. Millainen luontosuhteesi on ollut ennen Vihreän Telakan toimintaan osallistumista? - Onko luontosuhteesi muuttunut Vihreällä Telakalla (mikä on vaikuttanut muutokseen)?
2. Liittykö sinulla luontoympäristössä toimimiseen haasteita: fyysisiä rajoitteita/ pelkoja / ennakkoluuloja? Oletko Vihreän Telakan toiminnassa ollessasi pystynyt kohtaamaan haasteet ja selviytymään niistä /tai ovatko haasteet esim. vähentyneet tai menettäneet merkitystään?

TOIMINTA LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ

1. Onko toimintaan osallistuminen saanut aikaan muutoksia
 - mielialaasi
 - fyysiseen jaksamiseen
 - yleiseen vireystilaan, jaksamiseen
 - päivärytmiin (esim. uni- ja valveaika, unen laatu jne.)
 - arjen hallintaan (ruokarytmi, asioiden hoito jne.)
2. Oletko oppinut toiminnassa uusia taitoja ja/tai päässyt verestämään vanhoja taitoja?
3. Ovatko työtehtävät olleet sinulle sopivia / oletko päässyt suunnittelemaan työtehtäviä?
4. Ovatko työtaitojesi kehittyneet toiminnassa olon aikana?
5. Oletko saanut onnistumisen kokemuksia ja/tai kannustusta työtehtävissä?
6. Mitä uutta Vihreän Telakan toiminta on tuonut elämääsi ja millaista elämäsi olisi ilman toimintaan osallistumista?

YHTEISÖLLISYYS TOIMINNASSA

1. Mikä motivoi sinua tulemaan Vihreän Telakan toimintaan?
2. Millaista on työskennellä ryhmässä?
3. Onko suhtautumisesi ryhmässä työskentelyyn muuttunut toiminnassa ollessa? - Miten on muuttunut ja mikä on mielestäsi vaikuttanut muutokseen?
4. Onko ryhmässä toimiminen lisännyt/vahvistanut/tukenut osallisuuttasi?
5. Onko ryhmässä toimiminen lisännyt/vahvistanut/tukenut sosiaalisuuttasi?
6. Onko ryhmässä toimiminen lisännyt vahvistanut/tukenut vuorovaikutusta?
7. Tuletko mielestäsi kuulluksi, huomioidaanko sinun mielipiteesi?

8. Tunnetko kuuluvasi Vihreän Telkan porukkaan ja/tai millainen merkitys sillä on, että olet osa Vihreän Telakan yhteisöä?

9. Oletko saanut Vihreällä Telakalla uusia ystäviä tai kavereita?

**

Vuorovaikutus on kaikkea sitä, millä tavalla kommunikoimme toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus voi olla sanoja, puheita, eleitä, ilmeitä ääntelyitä tai katseita.

Osallisuuden kokemus on jokaisen oma kokemus esimerkiksi siitä, että kuulunko johonkin ryhmään tai yhteisöön. Se on myös kokemus kuulluksi tulemisesta, esimerkiksi huomioidaanko minun mielipiteeni.

Sosiaalisuus tarkoittaa ihmisen halua ja kiinnostusta olla muiden ihmisten seurassa.