

Anniina Aaramaa & Riikka Kivimäki

Metsä ei tarvitse ihmistä, mutta ihminen tarvitsee metsää

Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät hyvinvoinnin ja kuntoutuksen tukena

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Anniina Aaramaa & Riikka Kivimäki

Työn nimi: Metsä ei tarvitse ihmistä, mutta ihminen tarvitsee metsää: Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät hyvinvoinnin ja kuntoutuksen tukena

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 79

Liitteiden lukumäärä: 6

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuvuutta sosiaalialan yrityksissä ja vankilaympäristössä sekä lisätä luonto- ja eläinavusteisten menetelmien tunnettavuutta sosiaali- ja terveysalalla. Tarkoituksenamme on lisäksi selvittää luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikuttavuutta sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ammattilaisten näkökulmasta. Asiakasnäkökulmaa haimme Satakunnan vankilan Huittisten osastolta havainnoimalla vankiryhmää luonto- ja eläinavusteisen toiminnan parissa.

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Havainnoinin lisäksi tutkimusaineistoa kerättiin avoimella kyselyllä viideltä sosiaali- ja terveysalan luonto- ja eläinavusteisuuden parissa toimivalta henkilöltä. Tutkimuksen teoriaosuudessa kerromme luonto- ja eläinympäristöistä osana ihmisen elämää. Käsittelemme luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä sekä niiden vaikutuksia sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden elämässä. Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien ollessa yksi kuntoutusmuoto, määrittelemme työmme teoriaosuudessa lisäksi kuntoutuksen käsitettä.

Tutkimuksesta saadut tulokset ovat yhteneväisiä olemassa olevan teorian kanssa. Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät osana sosiaali- ja terveysalan työtä, sekä vankilaympäristöä voidaan nähdä tukevan yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, osallisuutta ja sosiaalisia suhteita. Tutkimustulokset osoittavat menetelmien vaikutusten näkyvän myös yksilön arjessa elämänhallintaa vahvistavana tekijänä. Sosiaali- ja terveysalan toimijoiden mukaan luonto- ja eläinavusteisuuden positiiviset vaikutukset näkyvät niin toiminnan aikana kuin sen ulkopuolellakin. Havainnoinnista ja kyselyistä nousivat esiin myös luonto- ja eläinavusteista toimintaa kohtaan olemassa olevat ennakkokäsitykset ja pelot.

Asiasanat: luontoavusteiset menetelmät, eläinavusteiset menetelmät, Green Care, kuntoutus, kokonaisvaltainen hyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Anniina Aaramaa & Riikka Kivimäki

Title of thesis: The Forest does not need a man, but a man needs the Forest: Nature and Animal Assisted Methods Supporting Well-being and Rehabilitation

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2016 Number of pages: 79 Number of appendices: 6

The purpose of this thesis is to research suitability of nature and animal assisted methods in social services and health care and also in prison environment. We wanted to increase awareness on these methods in the sector. This thesis also concentrates on finding out the impact of nature and animal assisted methods with the customers of health and social services from the perspective of professionals. The customer perspective was received from the prison of Satakunta, Huittinen department, by observing a group of prisoners being involved in nature and animal assisted activities.

This study is a qualitative research. In addition to observation, research material was collected from five social services and health care professionals, whose work relates to nature and animal assisted methods. The theoretical part of this thesis concentrates on nature and animals as part of human life. We process nature and animal assisted methods and their effects on the lives of the customers of social services and health care sector. We also discuss the meaning of rehabilitation.

The results of this study are similar compared to theoretical knowledge on this subject. Nature and animal assisted methods as part of health and social work can be seen as supporting the overall well-being of the individual, promoting inclusion and social relationships. The results show the effects of the methods appearing as a factor that strengthens management in the individual's everyday life. According to social services and health care professionals, the positive impacts of nature and animal assisted methods are visible both during activities and also in daily life. The research reveals also prejudices and fears towards nature and animal assisted activities.

Keywords: nature assisted methods, animal assisted methods, Green Care, rehabilitation, overall well-being

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET.....	9
2.1 Opinnäytetyön tausta	9
2.2 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	10
2.3 Satakunnan vankila Huittisten osasto yhteistyötahona	10
2.4 Esite Satakunnan vankilan Huittisten osastolle.....	12
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
3.1 Tutkimusmenetelmät.....	13
3.2 Tutkimusaineiston kerääminen	16
3.3 Tutkimusaineiston analyysi	17
3.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	18
4 KUNTOUTUS.....	20
4.1 Kuntoutus prosessina.....	20
4.2 Sosiaalinen kuntoutus	21
4.3 Kuntoutumista edistävä työote	22
4.4 Toiminnan terapeutisuus kuntoutuksessa	22
5 LUONTO- JA ELÄINYMPÄRISTÖT IHMISEN ELÄMÄSSÄ.....	24
5.1 Historiaa	24
5.2 Ympäristö- ja ekopsykologia	25
5.3 Nykyihmisen suhde luontoon	26
5.4 Eläimet nykyihmisen apuna	27
6 LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISUUS SOSIAALI- JA TERVEYSALALLA	29
6.1 Historiaa.....	29
6.2 Luonnon ja eläinten hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalan työssä	30

6.3 Green Care	32
6.3.1 Eläinavusteinen työskentely.....	34
6.3.2 Luontoavusteiset menetelmät	36
6.3.3 Viherympäristöjen kuntouttava käyttö	37
6.3.4 Maatilan kuntouttava käyttö	38
6.4 Työ- ja päivätoiminta	39
7 LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISEN TOIMINNAN VAIKUTUKSET	
YKSILÖÖN	42
7.1 Luonnon vaikutukset yksilön elämään.....	42
7.1.1 Luonnon vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuteen	43
7.1.2 Luonnon vaikutukset hyvinvointiin.....	43
7.1.3 Luonnon vaikutus voimaantumiseen.....	46
7.2 Eläinten vaikutukset yksilöön	48
7.2.1 Eläinten vaikutus sosiaalisiin suhteisiin.....	48
7.2.2 Eläimistä saadut terveystvaikutukset	49
8 TUTKIMUSTULOKSET	51
8.1 Tutkimukseen osallistuneet vangit	51
8.2 Vankien havainnointi luonto- ja eläinavusteisten menetelmien parista.....	51
8.3 Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuminen vankilan kuntouttavaan toimintaan	54
8.4 Tutkimukseen osallistuneet sosiaali- ja terveysalan toimijat	55
8.4.1 Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutusten näkyminen asiakkaan arjessa/elämässä.....	56
8.4.2 Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytännön soveltuvuus sosiaali- ja terveysalalle	59
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	64
10 POHDINTA.....	68
LÄHTEET	73
LIITTEET	79

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Sosiaalinen toimintakyky

Kuvio 2. Green Care-menetelmät

Kuvio 3. Keskeisimmät tutkimustulokset

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme nimi ”Metsä ei tarvitse ihmistä, mutta ihminen tarvitsee metsää” kuvastaa työmme kantavaa teemaa; ihmisten todettua ja sittemmin tutkittuakin tarvetta olla yhteydessä luontoon niin psyykkisistä kuin fyysisistäkin syistä. Luonnon läheisyyden kaipuu pohjautuu evoluutiomme kautta ihmisen tiedostamattomiin tarpeisiin olla osa luontoa.

Opinnäytetyössämme korostuu näkökulma siitä, kuinka kaikilla ihmisillä on kosketus arjessaan jollain tasolla luontoon sekä eläimiin. Haluamme omalta osaltamme tuoda esiin, että luonto- ja eläinavusteisuus voi olla sosiaali- ja terveysalan tavoitteellinen menetelmä ja siten paljon muutakin kuin arkista aherrusta. Tarkastelemme työssämme luonto- ja eläinavusteisuutta yleisellä tasolla ihmisen elämässä, sekä sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta, mutta myös sen mahdollisuuksia osana vankilan kuntouttavaa toimintaa.

Luonto ja eläimet ovat voimavara, joka on kaikkien käytettävissä. Ne mahdollistavat vaikuttavuuden kokemuksia arkielämässä, näitä voimaannuttavia elementtejä käyttääkseen ei tarvita sosiaali- ja terveysalan asiakkuutta. Tämän vuoksi olemme käyttäneet työssämme monipuolisesti erityyppisiä lähteitä. Paitsi luonnon vaikutuksia yleisesti, myös sosiaali- ja terveysalan ammatillisesta näkökulmasta aihetta on tutkittu verrattain vähän, mutta vaikuttavuudesta on kautta aikojen ollut paljon hiljaista tietoa.

Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät ovat kiinnostaneet meitä kumpaakin ammatillisesta näkökulmasta koko opintojen ajan ja aihe on kulkenut mukana erilaisissa tehtävissä opinnoissamme. Opinnäytetyö oli luonnollinen jatkumo, jolle oivallisen mahdollisuuden tarjosi yhteistyö Satakunnan vankilan Huittisten osaston kanssa. Huittisten osastolla on maa-, metsä- ja eläintaloutta ja näin ollen näiden elementtien hyödyntämiselle kuntouttavassa toiminnassa on hyvät mahdollisuudet.

Osa opinnäytetyötämme keskittyy tutkimaan luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuvuutta vankilaympäristöön. Toiminnallisten havainnointipäivien annis-

ta teimme vankilalle esitteen aiheesta ja havainnointimme tuloksista. Esitteeseen pohjautuen kokosimme lisäksi Power Point-esityksen Rikosseuraamuslaitoksen koulutuspäiville. Toinen osa opinnäytetyömme tutkimusta perustuu luonto- ja eläinavusteisuuden perehtyneille sosiaali- ja terveysalan toimijoille lähetettyihin avoimiin kyselylomakkeisiin. Kyselyistä saatu työntekijöiden näkökulma täydentää havainnoinnista saatua asiakasnäkökulmaa, jotka molemmat ovat työssämme yhtä tärkeissä rooleissa.

Opinnäytetyömme ensimmäisessä luvussa käymme läpi työmme taustaa ja tavoitteita sekä tutkimuksen toteutusta. Näiden jälkeinen opinnäytetyömme teoriaosa on tehty pohjustamaan tutkimuksesta saamiamme tuloksia. Tutkimustuloksissa esittelemme luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuvuutta sosiaali- ja terveysalalla sekä vankilaympäristössä. Tuomme esiin myös luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuutta sosiaali- ja terveysalan asiakkaisiin ammattilaisten näkökulmasta. Tulososiossa pohdimme myös luonto- ja eläinavusteisen toiminnan hyötyjä ja haasteita sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyömme kautta haluamme osaltamme lisätä luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan liittyvää keskustelua. Opinnäytetyömme johtopäätökset -luvussa tarkastelemme keskeisiä tutkimustuloksia suhteessa työssä esitettyyn teorian tietoon. Pohdinnassa tuomme vielä esiin luonto- ja eläinavusteisen toiminnan nykytilaa ja tulevaisuutta sekä sosionomin (AMK) roolia ja osaamista näihin menetelmiin liittyen. Pohdinnassa arvioimme lisäksi opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä luonto- ja eläinavusteisten menetelmien tunnettavuutta sekä toimia näiden menetelmien puolestapuhujana. Halusimme selvittää luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksia yksilön elämään havinnoimmalla ryhmää Satakunnan vankilan Huittisten osaston vankeja, sekä selvittämällä ammattilaisten ajatuksia luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä sosiaali- ja terveysalalla. Tämän lisäksi tehtävänä oli tuottaa yhteistyökumppanillemme Satakunnan vankilan Huittisten osastolle esite luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä. Seuraavassa luvussa kerromme opinnäytetyömme taustasta sekä Satakunnan vankilan Huittisten osastosta yhteistyötahona. Esittelemme myös opinnäytetyömme tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Luvun lopussa kerromme vankilaan tekemästämme esitteestä (Liite 1).

2.1 Opinnäytetyön tausta

Luonto, eläimet sekä toiminnallisuus ovat asioita, jotka kiinnostavat meitä molempia. Sosionomiopintojen myötä on herännyt kiinnostus myös luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöön sosiaalialalla ja kuntoutuksessa, sekä niiden käyttömahdollisuuksiin sosionomin (AMK) työtehtävissä.

Opintojen aikana tehdystä opintomatkasta Satakunnan vankilaan Huittisten osastolle jäi kytemään ajatus yhteistyöstä. Vankila on paikka, jossa kärsitään rangaistusta, mutta kuntoutukseen ja vapautumiseen valmistavan toiminnan tulisi olla keskeisessä roolissa. Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttäminen näihin tavoitteisiin oli tutkimisen arvoista.

Vankilamaailman lisäksi halusimme tutkia yleisesti luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksia sosiaali- ja terveysalan työssä, minkä vuoksi opinnäytetutkimuksessamme on selvitetty myös muutamien pääsääntöisesti sosiaali- ja terveysalalla luonto- ja eläinavusteisten menetelmien parissa työskentelevien toimijoiden kokemuksia aiheesta. Työssämme haluamme yleisesti tuoda esiin luonto- ja eläinavusteisuuden hyötyjä ja mahdollisuuksia sekä perustella niiden käyttöä.

2.2 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää luonto- ja eläinavusteisuuden vaikuttavuutta sosiaali- ja terveysalan asiakkaisiin ammattilaisten näkökulmasta. Haluamme myös tutkia luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuvuutta toteuttavaksi sosiaalialan yrityksissä, sekä vankilaympäristössä. Tavoitteenamme on lisäksi selvittää mitä hyötyjä ja haasteita luonto- ja eläinavusteisista-menetelmistä koetaan olevan sosiaalialan asiakkaiden kanssa toimiessa. Haluamme osaltamme herättää luonto- ja eläinavusteisuuteen liittyvää keskustelua sekä toimia menetelmien puolestapuhujana.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten luonto- ja eläinavusteiset menetelmät käytännössä soveltuvat sosiaali- ja terveysalalle?
2. Miten luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutukset näkyvät asiakkaan arjessa/elämässä?
3. Miten luonto- ja eläinavusteinen toiminta soveltuu osaksi vankilan kuntouttavaa toimintaa?

Tavoitteenamme oli myös tuottaa esite Satakunnan vankilan Huittisten osastolle luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä ja soveltuvuudesta vankilaympäristöön.

2.3 Satakunnan vankila Huittisten osasto yhteistyötahona

Opinnäytetyömme rakentui Satakunnan vankilan Huittisten osaston tarpeesta perustella vankilan luonto- ja eläinavusteisen toiminnan mahdollistamista ja aloittamista myös maataloustyötoiminnan ulkopuolelle jääville vangeille. Näin ollen opinnäytetyössämme on mukana tutkimuksellisen kehittämistoiminnan piirteitä. Toikko ja Rantanen (2009, 11) määrittelevät tiedontuotannon näkökulman tutkimukselliseen kehittämistoimintaan olevan sitä, että tutkimustiedon hyödyntäminen sekä

kehittämiseen liittyvien ilmiöiden käsitteellistäminen voivat auttaa kehittämistoiminnan toteutumista.

Satakunnan vankila kuuluu Länsi-Suomen rikosseuraamusalueeseen ja se toimii kahdessa yksikössä, Huittisissa ja Köyliössä. Huittisten osasto on miesvankien avovankila, jossa vankipaikkoja on 102. Huittisten osastolla on suhteellisen iso maa- ja metsätaloustyötoiminta, jota pyörittävät maatalouteen perehtyneet vankilan työntekijät työtoimintaan valittujen vankien kanssa. Toimintaan sisältyy nautakarjataloutta, peltoviljelyä ja metsätaloutta. Käytännön mahdollisuudet kuntouttavalle luonto- ja eläinavusteiselle toiminnalle ovat olemassa.

Naudanlihantuotanto aloitettiin Huittisissa vuonna 1997. Kaikki lehmävasikat käytetään emolehmiksi ja sonnit kasvatetaan teuraaksi tai myydään välitysvasikoina muille tuottajille kasvatettavaksi. Karjamäärä on nykyisellään 120 emolehmää. Koko peltoviljelyala, 215 ha on ollut luomutuotannossa vuodesta 1999. Pääviljelylajeina ovat viljat, heinä, säilörehu, peruna ja avomaan vihannekset eri lajikkeilla. Metsätalous on laajentunut Köyliön yksikön metsätöiden tultua Huittisten työnjohdon ja valvonnan alaiseksi. (Satakunnan vankila, maatalous [viitattu 25.2.2016].)

Vuonna 2006 voimaantulleessa vankeuslaissa (23.9.2005/767) vankilan tärkeimmäksi tehtäväksi määrittyy vangin kuntouttaminen takaisin yhteiskuntaan soveltuvaksi kansalaiseksi. Kurki, Kurki-Suutarinen ja Tarukorpi (2010, 13–14) esittävät kirjassaan niin tutkimuksissa kuin vankien kokemuksissakin esiin tulleen tiedon siitä, että vankila ei ”paranna” yksilöä. Vankila nähdään paikkana, joka ei itsessään tue hyvien valintojen tekemistä. Siellä koetaan niin epäoikeudenmukaisuutta kuin uhmaakin, ja siellä myös saatetaan oppia rikollista käyttäytymistä. Rikosten tekijät tapaavat toisiaan ja voivat vankilassaoloaikana perustaa uusia järjestäytyneen rikollisuuden organisaatioita. Näin ollen vankilan voidaan siis nähdä olevan hyvinkin paljon ristiriidassa kuntouttamisnäkökulman kanssa. Kurki, Kurki-Suutarinen ja Tarukorpi (2010, 60) pohtivatkin teoksessaan, kuinka vankiloissa pystyttäisiin vahvistamaan jokaisen vangin kykyä tehdä positiivisia valintoja elämässään ja toisaalta, miten vankilassa olevia pystyttäisiin tukemaan hyvien ja merkityksellisten kokemusten saamiseksi. Nämä kokemukset voisivat osaltaan auttaa hyvien valintojen tekemisessä myöhemmin elämässä.

Vankiloissa järjestetään toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä vangin sosiaalisia taitoja, arkielämän taitoja, auttaa ohjautumaan ammatillisiin opintoihin tai työelämään sekä muuten valmistautumaan vapautumista varten. Toiminnalla pyritään tukemaan myös päihteettömän ja rikoksettoman elämäntavan omaksumista. Arkielämän perustaitojen lisääminen tarkoittaa omasta hyvinvoinnista ja kodista huolehtimisen opettelua ja perusasioiden kuten ruoanlaiton ja taloussuunnittelun harjoittelemista. (Rikosseuraamuslaitos 2013.)

Arkielämän taitoja opetetaan kuntouttavilla osastoilla, kursseina tai taloushuollon yhteydessä. Vankiloissa järjestetään myös toimintakykyä ylläpitävää toimintaa lähinnä niiden vankien aktivoimiseksi, joita on vaikea sijoittaa muuhun toimintaan. Toiminta voi sisältää puu- ja metallitöitä sekä työpaja- ja askartelutoimintaa. (Rikosseuraamuslaitos 2013.) Ennako-oletuksemme opinnäytetyöprosessin alkaessa oli, että luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla pystytään vaikuttamaan positiivisesti vankien arkeen, elämänhallintaan ja motivaatioon tehdä positiivisia valintoja elämässään ja sitä oletusta halusimme tarkastella ja laajentaa yhteistyöllämme Huittisten osaston kanssa.

2.4 Esite Satakunnan vankilan Huittisten osastolle

Otimme osaksi opinnäytetyötämme esitteen tekemisen luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä ja niiden mahdollisuuksista Huittisten osastolla. Keskusteltuamme maataloustyötoiminnasta vastaavan henkilön kanssa yhteistyömme tarpeista ja tavoitteista, totesimme esitteen olevan tärkeä väline vankilan henkilökunnalle esiteltäessä maa-, metsä- ja eläintaloustyötoimintaa ja perusteltaessa luonto- ja eläinavusteisen toiminnan hyötyjä. Esite syntyi Huittisten osastolle tekemiemme toimintapäivien annista, sekä julkaistuista tutkimuksista luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä. Esiteessä on paljon toimintapäivien aikana ottamiamme valokuvia. Esite (Liite 1) on lähetty Huittisten osastolle ja lisäksi on tehty pyynnöstä erillinen Power Point- esitys (Liite 2). Huittisten maataloustyötoiminnasta vastaava työntekijä käytti puheenvuoron Rikosseuraamuslaitoksen koulutuspäivillä Green Care-aiheesta käyttäen tutkimustamme ja toimintapäiviämme lähteenään.

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Seuraavassa luvussa kerromme opinnäytetyössämme käytetystä laadullisesta tutkimuksesta sekä aineiston keruumenetelmistä. Sivuaamme myös tutkimuksellisen kehittämistoiminnan teoriaa, toiminnassamme olevien kehittämisspiirteiden vuoksi. Selvennämme lisäksi opinnäytetyömme aineiston analysointia, sekä tutkimuksemme eettisyyttä ja luotettavuutta.

3.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmäksemme valitsimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, sillä halusimme tuoda esiin ihmisten omia tuntemuksia ja kuvauksia koetusta todellisuudesta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja kohteen kokonaisvaltainen tutkiminen, ei tilastollisten säännönmukaisuuksien etsiminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161–176.) Viikka (2005, 97–98) kuvaa laadullisten tutkimusmenetelmien mahdollistavan nimenomaan ihmisten välisen ja sosiaalisten merkitysten maailman tarkastelun. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen tavoitteena ei ole totuuden löytyminen tutkittavasta asiasta, vaan tutkimuksen aikana ihmisten kuvaamien kokemusten ja käsityksien pohjalta luodut tulkinnot. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 71) kertovat laadullisen tutkimuksen yleisimpien aineistonkeruumenetelmien olevan haastattelut, kyselyt ja havainnoinnit. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti, yhdessä tai yhdisteltynä riippuen tutkimusongelmasta ja tutkimusresursseista.

Opinnäytetyössämme on myös tutkimuksellisen kehittämistoiminnan piirteitä. Toikon ja Rantasen (2009, 56–63) mukaan kehittämistoiminnassa on mukana useampia tehtäviä. Yhteistyössämme Huittisten osastolle toteutuvat perustelu, organisointi sekä toteutus. Toikko ja Rantanen (2009, 57) selittävät perustelun olevan olennainen asia toiminnassa sillä on osattava vastata kysymykseen: miksi jotakin täytyy kehittää juuri nyt. Lähtökohtana voidaan pitää yleensä nykytilanteen ongelmaa tai tulevaisuuden ihannevisiota. Omassa toiminnassamme lähtökohta oli Huittisten osaston tarve uudistaa ja organisoida uudelleen työtoimintaa tulevien muutosten ja lakkautusten vuoksi.

Toikko ja Rantanen kirjoittavat (2009, 58) kehittämistoiminnan organisoinnin olevan käytännön toteutuksen ja suunnittelun vaihe. Kyse on siis toimintasuunnitelmasta konkreettisine tavoitteineen ja toimineen. Kehittämistoiminta saa Toikon ja Rantasen mukaan virallisen luonteen, kun se saa esimerkiksi rahoittajan tai organisaation johdon hyväksynnän. Työmme edetessä kerromme vaiheittain toimintamme toteutuksesta ja työn lopussa ovat liitteinä niin tutkimuslupa (Liite 5) kuin sähköpostitse lähettämämme kyselykin (Liite 6), sekä vankien havainnointiin liittyvät lupa (Liite 4) ja ”fiilislomake” (Liite 3).

Toteutus on Toikon ja Rantasen (2009, 60) mukaan ennen kaikkea konkreettista tekemistä, johon liittyy myös pohtiva ja analysoiva taso. Kehittämistoiminnassa joudutaan priorisoimaan asioita, sillä kaikkea mahdollista ja mielekäästä ei voida toteuttaa. Omassa toiminnassamme aika oli rajattu muutamaan toimintapäivään ja siihen nähden pääsimme hyvin tavoitteeseemme todentaa luonto- ja eläinavusteisen toiminnan mahdollisuuksia Huittisten osastolla.

Luonto- ja eläinavusteisuuden hyödyt kuvataan teoriassa niin kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin vaikuttaviksi, että vaikutusten ilmentämiseen emme kokeneet riittäväksi pelkkää kyselyä. Toiminnallisuus ja osallisuus ovat myös olennainen osa itse menetelmiä. Tämän vuoksi työmme osana onkin käytetty myös laadullisen tutkimuksen piiriin kuuluvaa osallistuvaa havainnointia. Osallistuvan havainnoinnin koimme olevan perusteltua myös siksi, ettemme ulkopuolisina henkilöinä todennäköisesti olisi saaneet vankien mielipiteitä esiin pelkästään haastattelemalla heitä. Koimme siis toiminnan lomassa tapahtuvan jutustelun toimivan aineistonkeruun menetelmänä paremmin. Toiminnan ja keskustelun ohella havainnoimme sanatonta viestintää ja kehonkieltä, jonka avulla saimme arvokasta lisätietoa.

Kielellinen ilmaisu on usein tietoista ja kontrolloitua. Ihminen on kokonaisuus ja koko keho osallistuu sosiaaliseen viestintään. Sanaton eli nonverbaalinen ilmaisu on useimmiten spontaania ja tiedostamatonta. Esimerkiksi äänensävyt, ilmeet ja eleet kertovat myös mielentilasta. Jos sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa, ihmiset uskovat helpommin nonverbaalin ilmaisun tulkintaa. (Sanaton viestintä [viitattu 22.3.2016].) Havainnointimme antia kirjassimme päiväkirjaan, aina toimintatuokioidemme tauoilla ja toimintapäivien jälkeen. Yhdessä havainnoiden, pohtien ja muistellen saimme kerättyä tarvittavan aineiston.

Vilkka (2005, 120) kirjoittaa osallistuvan havainnoinnin olevan menetelmä, jonka avulla tutkittavasta saadaan tietoa niin yksilönä kuin yhteisönsä jäsenenä, että myös suhteessa tutkijaan. Se mahdollistaa tiedon saannin myös yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista piirteistä. Osallistuva havainnointi mahdollistaa tiedon keruun tutkittavasta ilmiöstä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Osallistuva havainnointi mahdollistaa esimerkiksi ajattelu- ja toimintatapojen tutkimisen ja kehittämisen. Metodien avulla voidaan samanaikaisesti saada tietoa tutkittavien omakohtaisten käsityksien ja kokemusten lisäksi yhteisön käsityksistä, sekä näiden välisistä suhteista.

Tuomi ja Sarajärvi (2009,81) perustelevat havainnointia tiedonhankkimismenetelmä, mikäli tutkittavasta ilmiöstä ei juurikaan tiedetä, eikä ole mielekästä valmistella teemahaastattelun edellyttämää teema-aluerunkoa etukäteen. Havainnointi voi myös kytkeytyä muita menetelmiä paremmin saatuun tietoon. On myös huomattu, että havainnointi tuo johonkin asiaan liitetyt normit hyvin esille tai paljastaa puheen sekä käyttäytymisen ristiriidat. Opinnäytetyössämme päädyimme osallistuvaan havainnointiin, jossa tutkijalla on rooli, jonka avulla hän tekee havaintoja vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa tutkittavasta ilmiöstä.

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet lisäksi sähköpostitse lähetettyjä teemahaastattelun periaatteita mukailevia lomakekyselyitä. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä ja kukin vastaaja sai kertoa aiheesta oman oleellisen näkemyksensä. Päädyimme tähän aineistonkeruutapaan, sillä kokemuksemme mukaan vastaajien on helpompi osallistua, pystyessään itse valitsemaan parhaan ajankohdan vastaamiselle. Mielestämme se, että vastaajat saavat rauhassa pohtia kysymyksiä, antaa vastauksille syvyyttä. Teemahaastattelun periaatteita noudattaen, valitsimme tutkimusongelmasta keskeisimmät aiheet ja teema-alueet, joihin pyrimme saamaan vastaajilta kuvauksen (Vilkka 2005, 101–102).

Sapsford (1999, 4-5) kirjoittaa kyselytutkimuksen olevan toimiva tiedonkeruumenetelmä, kun johdonmukaisiin kysymyksiin halutaan saada johdonmukaisia vastauksia. Kyselytutkimuksessa tutkijan tarkoituksena on saada koottua tietyin kriteerein valitulta joukolta vastauksia samoihin kysymyksiin. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 190) näkevät kyselymenetelmän tehokkaana ja tutkijan aikaa säästävänä menetelmänä, jolla voidaan tavoittaa suurempiakin vastaajamääriä. Toisaalta ky-

selyn haittana pidetään mahdollista vastaajakatoa ja sitä, että tutkija ei voi tietää vastaajan perehtyneisyyttä ja suhtautumista kyseiseen aiheeseen ja yleensä tutkimukseen. Tutkimuksessamme kyselyt kuitenkin lähetettiin sellaisille luonto- ja eläinavusteisuuden parissa toimiville henkilöille, joilla tiesimme olevan mielenkiintoa ja perehtyneisyyttä tutkimusaiheitamme kohtaan. Näin pyrimme lisäämään tutkimuksemme luotettavuutta.

3.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Havainnoimalla Satakunnan vankilan Huittisten osaston vankeja luonto- ja eläinavusteisten menetelmien parissa työskenneltäessä, saimme kerättyä tietoja teorian tueksi toimintaan osallistuvien näkökulmasta. Kesällä 2015 vietimme Satakunnan vankilan Huittisten osastolla kaiken kaikkiaan neljä päivää, mukaan lukien tutustumispäivä keväällä 2015. Tarkoituksenamme oli tutustua Huittisten osaston maa-, metsä- ja eläintaloustyötoimintaan, sekä yleisesti vankilaan kuntouttavana ympäristönä. Samalla toimimme käytännön työtehtävissä yhdessä vankien kanssa ja kokeillen luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä.

Keväällä 2015 kävimme tutustumassa vankilan tiloihin ja sopimassa tulevasta toiminnasta. Käytännön toiminta määrittyi pitkälti vankilan tarpeista. Ensimmäisenä varsinaisena toimintapäivänä istutimme vankien kanssa yrttejä ja kasviksia vankilan pihamaalle. Työtoiminnassa oli ennen ensimmäistä yhteistä toimintapäiväämme valmistettu kasveille kasvulaatikot ja mietitty valmiiksi kasvulaatikoiden paikat. Yrttien istutus aloitettiin mullan ja hevosenlannan lapiomisella ja tasoittamisella kasvulaatikoihin. Tämän jälkeen istutimme yrtit ja kasvikset laatikkoihin ja siistimme kasvulaatikkojen ympäristön. Toiminta herätti paljon keskustelua niin kasvien hoidosta kuin myös elämästä yleensä. Seuraavina toimintapäivinä maalasimme hevosaitauksiin lankkuja, totesimme istutusten onnistuneen ja pääsimme tutustumaan vankilan kahteen hevoseen.

Kunkin toimintapäivän aluksi, ennen varsinaisen toiminnan aloittamista, tiedustelimme toimintaan osallistuneilta vangeilta tuntemuksia ”fiilis-lomakkeiden” (Liite 3) avulla. Samanlaiset lomakkeet täytettiin myös toiminnan jälkeen. Lomakkeet olivat yksinkertaiset, käsi- ja sormimerkein varustetut A4-kokoiset paperit, joihin vangit

rastittivat mielipiteensä tai tuntemuksensa, ensin tulevasta toiminnasta ja lopuksi menneen toiminnan jättämistä tuntemuksista. Lomakkeista voitiin tulkita kaikilla vangeilla olleen positiiviset odotukset ennakkoon ja positiiviset tuntemukset toiminnan jälkeen. Muutamat vangit myös kirjoittivat omin sanoin kommentteja ja kehuja lomakkeeseen.

Yhdistimme lisäksi tutkimukseen sähköpostitse lähetettyjä kyselyitä. Valikoimme sellaiset haastateltavat, joiden tiesimme olevan luonto- ja eläinavusteisten menetelmien parissa työskenteleviä toimijoita. Lähetimme kymmenen kyselyä sähköpostitse, saimme viisi vastausta. Asiantuntijoilta ja ammattilaisilta saimme tietoa työntekijöiden näkökulmasta. Kysely löytyy opinnäytetyön lopusta (Liite 6).

3.3 Tutkimusaineiston analyysi

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 188–189) kirjoittavat kyselytutkimuksen perusteella kerätyn aineiston analyysin tapahtuvan yleensä kvantitatiivisia, eli määrällisiä tutkimusmentelmiä noudattaen. Opinnäytetyömme lähtökohtana oli kuitenkin todellisen elämän kuvaaminen, joten halusimme analysoida kyselyiden vastauksia syvällisemmin, kuvaten ihmisten kokemuksia ja käsityksiä.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 91) toteavat laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmän olevan sisällönanalyysin. He jatkavat sisällönanalyysin olevan kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen havainnointien analyysien väljä teoreettinen kehys. Opinnäytetyössämme aineiston analysointiin käytimme sisällönanalyysiä. Se on perinteinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Teemoittelussa aineisto ryhmitellään esiin nousseiden aihepiirien mukaisesti. Tällä tavoin voidaan vertailla teemojen esiintyvyyttä aineistossa. Tärkeää on pohtia, onko analysoinnin ja tutkimuskysymysten kannalta oleellista etsiä aineistosta samankaltaisuuksia vai eroavaisuuksia, eli tunnistaa kyseessä olevan tutkimuksen kannalta tärkeät asiat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 93, 101). Tutkimuksessamme, halusimme tuoda esiin niin omia havaintojamme kuin myös kyselyistä nousseita näkökulmia.

Analysoimme aineistoa teemoittelemalla lähetyistä kyselyistä saadut vastaukset kunkin kysymyksen alle ja vertailemalla vastauksia keskenään. Totesimme vastausten olevan monelta osin samankaltaisia. Kysymysten ulkopuolisia teemoja ei noussut esille. Lopulta kokosimme aineistosta johtopäätökset. Laadimme tutkimuksen keskeisistä tuloksista lisäksi taulukon, jonka avulla pyrimme selventämään tutkimustuloksia.

Vankien havainnoinnista tekemämme päiväkirjamerkinnot teemoittelimme samankaltaisten teemojen mukaan ja aineistosta erottui ne neljä pääteemaa, jotka esittelemme tutkimustuloksissa. Vankien ”fiilis-lomakkeita” tarkastellessa teemoitteluun löytyi materiaalia vain positiivisen teeman alle.

3.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 127) kirjoittavat tutkimuksen eettisyyden pitävän sisälään tutkimuksen luotettavuuden, tutkimuksen laadukkuuden, sekä eettiset valinnat esimerkiksi tutkimuskysymyksissä.

Tutkimuksen tekoon kuuluu monia eettisiä kysymyksiä, joita tutkijan on mietittävä tutkimusta tehdessään. Tutkijan omalla vastuulla on periaatteiden tunteminen ja toimiminen niiden mukaisesti. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.)

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 226–227) mukaan tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää useita erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Usein etenkin määrällisessä tutkimuksessa tutkimusta on arvioitu reliaabeliuden, eli mittaustulosten toistettavuuden sekä validiuden, eli pätevyyden käsitteillä. Laadullisessa tutkimuksessa edellä mainitut käsitteet ovat saaneet erilaisia tulkintoja. Laadullisen tutkimuksen soveltuvuutta on kritisoitu luotettavuuden ja pätevyyden arviointien soveltumattomuudesta, sillä esimerkiksi ihmisiä koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia. Joka tapauksessa terminologian epäselvyyksistä huolimatta, kaikkien tutkimusten luotettavuutta ja pätevyyttä tulee jollain tavoin arvioida. Esimerkiksi tutkijan tarkan selostuksen tutkimuksen vaiheista ja toteuttamisesta nähdään lisäävän tutkimuksen luotettavuutta. Osaltaan luotettavuutta laadulliseen tut-

kimukseen tuo myös aineiston analyysivaiheessa tehtävän luokittelun perusteiden kertominen lukijalle. Työssämme olemme pyrkineet kuvaamaan tutkimusprosessin kattavasti ja selkeästi.

Lähtökohtana tutkimusta tehdessä tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen ja ihmisten oikeus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimushenkilöille tulee saattaa tiedoksi kaikki, mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan ja henkilöiden tulee olla kykeneviä ymmärtämään tämä informaatio. Näiden vaatimusten noudattaminen ei ole välttämättä helppoa tutkimustyössä. Esimerkiksi odotus kypsästä päätöksenteosta voi tiukasti noudatettuna sulkea esimerkiksi lapset tutkimukseen osallistumisen ulkopuolelle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.)

Opinnäytetyötutkimuksessamme vangit saivat jo etukäteen vankilan työntekijöiltä kuvauksen tulevista toiminnoista ja tapahtumista. Vankilaympäristössä ihmisten itsemääräämisoikeutta on rajattu, mutta tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Kaikki pajatyötoiminnan vangit eivät osallistuneet projektiimme ja osallistuneilta pyydettiin kirjallinen lupa käyttää havainnointimateriaalia kuvineen tutkimuksemme tulosten raportoinnissa. Myös ryhmämme ulkopuolelta osallistui halukkaita osaan toimintaamme. Heiltä ei ollut mahdollista pyytää kirjallista lupaa ja näin ollen heitä ei kuvissamme esiinny.

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien parissa työskenteleville toimijoille lähettämämme kyselyt pyrimme toteuttamaan siten, että kysymykset olivat selkeitä ja ymmärrettäviä. Kuvassimme sähköpostiviestien saattesanoina keitä olemme ja mihin tarkoitukseen kyselyt lähetimme sekä mitä opinnäytetyössämme tutkimme. Korostimme viestissämme, että vastaajat eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössämme. Osaltaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta olemme pyrkineet todentamaan työn lopussa olevien liitteiden avulla.

4 KUNTOUTUS

Kuntoutus käsitteenä liittyy vahvasti opinnäytetyöhömmе. Se on merkittävä, joskin hieman ristiriitaisenakin kuvattu osa vankilan toimintaa, mutta myös perusta luonto- ja eläinavusteisten toimintamenetelmien käytölle yleisesti sosiaali- ja terveysalalla. Tässä luvussa avaamme aluksi kuntoutusta yleisesti prosessina, jonka jälkeen pohdimme sosiaalisen kuntoutuksen käsitettä sekä kuntoutumista edistävää työtötteä. Lopuksi kerromme toiminnan terapeuttisuudesta kuntoutuksessa.

4.1 Kuntoutus prosessina

Kuntoutus käsitteenä on laaja ja moniulotteinen. Karkeasti kuntoutus on jaettavissa neljään erilaiseen osa-alueeseen, joita ovat lääkinnällinen kuntoutus, kasvatuksellinen kuntoutus, ammatillinen kuntoutus ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntoutuksella tarkoitetaan yksilön itsenäisen selviytymisen ja hyvinvoinnin edistämistä sekä toimintakyvyn vahvistamista. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Kaikki osa-alueet ovat kuitenkin jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja psyykkinen sekä sosiaalinen toimintakyky yhdistetään psykososiaalisen toimintakyvyn kokonaisuudeksi (Ihalainen & Kettunen 2011, 165–166).

Ihalainen ja Kettunen (2011, 168) jatkavat kuntoutumisen olevan usein pitkä, jopa elinikäinen prosessi, joka lähtee liikkeelle tarpeen tunnistamisesta. Kuntoutuksen tarve voi johtua esimerkiksi sairaudesta, vammasta, toiminta- tai työkyvyn heikentymisestä, sekä elämänhallinnan ongelmista. Toisinaan ihminen ei itse tunnista tarvetta kuntoutumiseensa, jolloin palveluiden piiriin ohjaaminen on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen tehtävä.

Kuntoutuksen prosessiin liittyy kuntoutussuunnitelma, tavoitteet sekä palvelut niiden mukaan. Tärkeää on pohtia, millä keinoilla päämääriä kohti edetään. Menetelmät ovat tarkoituksen mukaisesti kuntoutujan fyysisiä tai psykososiaalisia voimavaroja tukevia sekä lisäksi voidaan pyrkiä vaikuttamaan kuntoutujan toimintaympäristöön. (Ihalainen & Kettunen 2011, 168–169.)

Rissanen ja Aalto (2003, 1-3) selventävät monitahoisen ja monimutkaisen kuntoutusjärjestelmämme päärakenteiden olevan kuntoutusta ohjaava lainsäädäntö sekä sen pohjalta kuntoutuspalveluja tuottavat ja rahoittavat viranomaiset ja organisaatiot. Väestön ikärakenteen sekä työelämän muutosten vuoksi kuntoutukselle on tarvetta yhä enenevässä määrin. Toisaalta, tehokkuutta ja taloudellisuutta vaalivassa yhteiskunnassamme kuntoutuksen vaikuttavuutta ja tavoitteiden toteutumista pyritään seuraamaan ja mittaamaan tarkoin, vaihtelevista ja keskenään hyvinkin erilaisista mittausmenetelmistä huolimatta. Rissanen ja Aalto mainitsevatkin kuntoutuksesta olevan taloudellisesta näkökulmasta erilaisia seurauksia. Kuntoutuksesta seuraa erilaisia hyödyllisiä vaikutuksia, mutta toisaalta kuntoutukseen käytettyjä voimavaroja ja resursseja olisi voitu käyttää muihinkin tarkoituksiin.

4.2 Sosiaalinen kuntoutus

Ruisniemi (2003, 8) kuvaa sosiaalisen kuntoutuksen tarkoittavan yksilön toimintakyvyn palauttamista suhteessa itseensä, lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Hän määrittää sosiaalisen kuntoutuksen lähtökohdaksi sosiaalisen toimintakyvyn, johon sisältyvät arkipäivän elämisen taidot sekä kyky toimia yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaaliseen toimintakykyyn puolestaan kuuluvat yksilön aineelliset resurssit, sosiaaliset resurssit sekä henkiset resurssit. Sosiaalisen kuntoutuksen tarve aiheutuu, jos ihmisellä on puutteita jollain edellä mainituista osa-alueista.



Kuvio 1. Sosiaalinen toimintakyky (Aaramaa & Kivimäki 2015 ref. Ruisniemi 2003, 8).

Vilkkumaa (2004, 28) erittelee sosiaalisella kuntoutuksella olevan kolme tasoa; sosiaalinen toisia ihmisiä koskevana havaintoina, mielikuvina ja vaikutuksina, sosiaalinen muiden ihmisten läsnäolona ja sosiaalinen yhdessä tekemisenä. Näin otetaan huomioon sosiaalisen perimän, läsnäolon ja toiminnan ulottuvuudet. Vilkkumaa (2004,19) kirjoittaa, että ihmisen ruumiinosia ja fyysisiä toimintoja voidaan kuntouttaa luonnontieteellisin perustein, mutta ihmisen toimintaan on aina liitettävä se, mihin ruumiinosia ja fysiikkaa tarvitaan ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja arjen toiminnoissa. Tällöin kuntoutuksesta tulee sosiaalista.

4.3 Kuntoutumista edistävä työote

Kuntoutumista edistävä työote tarkoittaa kuntoutujan tukemista olemassa olevan toimintakyvyn monipuoliseen käyttöön ja tunnistamiseen, sekä sen lisäämiseen. Kuntoutumista edistävä työote tähtää asiakkaan riippumattomuuden tukemiseen ja lisäksi pyritään vaikuttamaan myönteisesti asiakkaan minäkuvaan ja itsetuntoon, sekä edistämään osallisuutta erilaisissa elämän ja arjen toimissa ja sosiaalisessa elämässä. (Ihalainen & Kettunen 2011, 170.)

Toiminnassa osallisuuden kokemus voi syntyä sekä vuorovaikutuksesta ihmisten kanssa, mutta myös eläinten, luonnon ja toimintaympäristön kautta (Ainasoja 2014, 28). Esimerkiksi Forssan kaupunki on pilotoinut vuonna 2014 luontoavusteisia menetelmiä ja toimintoja osana kaupungin kuntouttavia työllistämisprosesseja. Kaksivuotinen prosessi on osa Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hanketta. (Ainasoja 2014, 27.)

4.4 Toiminnan terapeuttisuus kuntoutuksessa

Pohjonen ja Harra (2003,15) tuovat esiin tekemisen ja toiminnan olevan kaksi ydinkäsitettä puhuttaessa toiminnan terapeuttisesta vaikutuksesta. Muutoksen mahdollisuus toiminnan avulla edellyttää heidän mukaansa teoreettista ymmärtämistä, toiminnan moniulotteisuuden hahmottamista sekä toiminnan tietoista ja tavoitteellista käyttämistä kuntoutuksessa.

Erityisesti lapset ja nuoret motivoituvat toimintaan, mikäli se tuottaa heille mielihyvää. Aikuiset kykenevät yleensä sitoutumaan toimintaan myös muunlaisin motiivein. Toiminnan aikana koettu mielihyvä vahvistaa sitoutumista. Etenkin nuorten kohdalla on selkeämmin havaittavissa se, että mielihyvä toiminnan aikana helpottaa uskallusta kokeilla myös toiminnan tarjoamia haasteita (Pohjonen & Harra 2003,19.)

Lyytinen ja Ström (2003, 106–109) kertovat toiminnallis-terapeuttisesta LATE-ryhmästä, johon osallistui lastenkodeissa asuvia väkivaltaisesti käyttäytyviä nuoria poikia, jotka olivat kieltäytyneet kaikenlaisesta terapiasta ja terapeuttisista keskusteluista. Toiminnallisten menetelmien kirjo oli laaja sisältäen seikkailumenetelmiä, liikuntaa, taidetta ja konkreetista tekemistä esimerkiksi moottoriajoneuvojen parissa. Lyytinen ja Ström kirjoittavat, ettei toiminnallisia menetelmiä tavallisesti pidetä kovin hoidollisina, eikä LATEn toiminnallisia menetelmiä käyttävistä työntekijöistäkään juuri kukaan tehnyt ensisijaisesti terapiatyötä nuoriso- ja sosiaalitoimen palveluksessa. Projektin tarkoituksena oli luoda edellytykset projektin jälkeiselle itseään ja toimintatapojaan vahvistavalle kehitykselle ja katkaista kielteinen kehä. Lyytinen ja Ström (2003,125) kirjoittavat tämän näkyvän nuorten elämässä hiljalleen, myöhempien toimintatapojen ja ratkaisujen myötä.

5 LUONTO- JA ELÄINYMPÄRISTÖT IHMISEN ELÄMÄSSÄ

Seuraavassa luvussa käsittelemme luonto- ja eläinympäristöjä ihmisen elämässä. Aluksi kerromme hieman historiaa ihmisen suhteesta luontoon ja eläimiin, jonka jälkeen kerromme lyhyesti aiheestamme ympäristö- ja ekopsykologian näkökulmasta. Luvussa pohdimme myös nykyihmisen suhdetta niin luontoon kuin eläimiinkin.

5.1 Historiaa

Ihmisen ja eläimen suhde on ikivanha. Ravintona ja muuna materiaalina eläimiä on alettu käyttää yli miljoona vuotta sitten. Kivikauden luola-asumusten seinämaalaukset kertovat ihmisen viettäneen paljon aikaa eläimiä tarkkaillen. Ihmisen ja eläimen historian merkittävä käänne tapahtui, kun eläimiä alettiin hyödyntää apureina. Samoihin aikoihin kun esi-isämme oppivat tulentekotaidon, alkoivat he käyttää susia metsästyskumppaneinaan. Hevonen kesytettiin noin 4000 eaa. Ensimmäiset kotieläimet, lampaat ja vuohet kesytettiin 10 000 vuotta sitten. Muinaisessa Egyptissä kissat olivat paitsi tärkeitä jrsijöiden torjujia, myös rakastettuja lemmikkejä sekä yleisen uskomuksen mukaan jumalten lähettäjiä. (Klemettilä 2003, 14–18.)

Antiikista 1800-luvulle eläimet ovat olleet suuressa roolissa maatalousvaltaisen yhteiskunnan pyörittämisessä. Ne olivat ruuan, raaka-aineiden, vaatteiden, lääkkeiden ja työ- sekä kuljetusvoiman lähde. Työnsä osaavat eläinapurit olivat kalliita ja tärkeitä, eikä niitä kohdeltu huonosti. Monesti ihmiset myös kiintyivät niihin, eikä taloudellinen ajattelu ollut ainoa syy pitää hyvää huolta eläimistä. Antiikista alkaen filosofit, kirkko ja moralistit sekä lakiin kirjatut rangaistukset ohjasivat eläinten kohtelua. (Klemettilä 2003, 20.)

Vihreää hyvinvointia -julkaisussa pohditaan ihmisen ”solujen muistoja” evoluution aikaan saamasta levollisuudesta suojaisassa ja ravinnon hankintaan soveltuvassa ympäristössä. Vihreys ja veden läheisyys on tarkoittanut ruokaa ja suojaa. Viherympäristön stressiä lievittävä vaikutus on nykyihmisellekin usein nopeaa vaikka tiedostamatonta. (Vihreää hyvinvointia [viitattu 19.10.2015].) Myös Salovuoren

(2014,78) mukaan kyse on biofilia -teoriasta, joka pohjautuu ihmisen geneettiseen perimän tarpeeseen olla osa luontoa ja jonka mukaan ihmisten yhteisessä muisti-perinnössä nuotiotulet, suojaisat leiripaikat, avarat maisemat ja veden läheisyys ovat merkinneet mahdollisuutta turvaan, ravinnon ja veden saamiseen sekä rauhalliseen, stressittömään yhdessäoloon.

5.2 Ympäristö- ja ekopsykologia

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen suhdetta fyysis-sosiaaliseen ympäristöön. Tavoitteena on tuottaa ympäristösuunnittelun käyttöön tietoa, joka edistää ihmisille parhaimpien mahdollisten ympäristöjen aikaansaamista eri tieteenalojen välisellä tarkastelulla. Rakennetut ympäristöt materiaaleineen ja esineineen, sekä luonnonympäristöt ovat ihmisen fyysistä ympäristöä. Sosiaalisen ympäristön muodostavat ihmiset ja yhteisöt. Molempiin ympäristöihin liittyy symbolinen ympäristö, joka muodostuu kulttuurisista symboleista kuten kielestä, tavoista ja kirjoitetuista sekä kirjoittamattomista säännöistä. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 15.)

Aura, Horelli ja Korpela (1997, 98) tuovat esille erilaisia tutkimustuloksia, joissa on havaittu luonnonläheisyyden tai ikkunasta näkyvän luontomaiseman vaikuttavan positiivisesti ihmisiin. Näitä tietoja tulisi heidän mukaansa hyödyntää kaikenlaisessa rakentamisessa.

Ihmisen ja luonnon välisen suhteen merkitystä korostetaan ekopsykologian tieteenalalla. Se luo keskeisen perustan kaikelle myöhemmin tässäkin työssä esiteltävälle Green Care -toiminnalle. Ekopsykologian mukaan ihmisen ja luonnon hyvinvointi ja pahoinvointi kulkevat käsi kädessä. Tieteenalan tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja toimia apuna rakentamassa kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. Luonnon monimuotoisuus tukee kulttuurien monimuotoisuutta ja ihmisen joustavuutta ongelmatilanteissa. Ekopsykologia muistuttaa siis nykyihmisen riippuvuussuhteesta luontoon, mutta myös ihmisen osallisuudesta ekosysteemiin sekä tämän osallisuuden mukanaan tuomasta vastuullisuudesta ympäristöä kohtaan. Se nostaa esiin myös ihmisen henkisen yhteyden luontoon. Nyky-yhteiskunnassa ulkoisen menestyksen ja materian tavoittelu vaikuttaa

ihmiseen negatiivisesti, esimerkiksi stressinä, työuupumuksena tai yleisenä psyykkisenä pahoinvointina. (Yli-Viikariym. 2009, 18–19.)

5.3 Nykyihmisen suhde luontoon

Luontokokemukset lisäävät tyytyväisyyttä elämään. Luonto auttaa johdattamaan huomion pois negatiivisista ajatuksista, konfliktit helpottuvat ja asiat saavat helpommin realistisemmat mittasuhteet. Myös lapsuuden luontokokemukset ovat merkittäviä, sillä ne muistetaan läpi elämän (Vihreää hyvinvointia [viitattu 19.10.2015].)

Koti- ja lemmikkieläimet liittyvät monien ihmisten rakkaimpiin lapsuusmuistoihin ja ovat tärkeä tuki ja turva vanhuudenkin päivillä. Sinkkosen (2003,37–43) mukaan onkin ihmeellistä, ettei eläinten vaikutusta lapsen psyykkiseen kehitykseen ole tutkittu enempää. Lemmikki jakaa omistajansa sensomotorisen ja emotionaalisen maailman ja on jatkuvassa ei-kielellisessä vuorovaikutuksessa hoitajansa kanssa. Lemmikki täyttää monenlaisia psykologisia tarpeita ja tunnetarpeita. Sinkkonen jatkaa kertomalla, kuinka kaltoinkohtelusta traumatisoituneet lapset saattavat suhtautua varauksellisesti ja jopa vihamielisesti ihmisiin, mutta eläimelle he pystyvät helpommin osoittamaan hellyyttä ja luottamusta.

Kasveilla puolestaan näyttää olevan vaikutusta ihmisiin universaalisti. Se selittää ehkä kasvien ja kukkien tärkeää roolia ihmiselämän tärkeissä tapahtumissa ja juhlissa kuten häissä, hautajaisissa, syntymäpäivillä tai sairastaessa. Ihmiset myös pyrkivät luomaan lämpimän, kodikkaan ja kutsuvan ilmapiirin kotiin, työpaikalle ja juhliin käyttämällä kukkia sekä kasveja somisteena. (Wolverton 2008, 20.)

Suomalaisille luontoympäristö on tärkeä voimavara ja kansalla on vahvaa kokemustietoa hyvinvointia edistävistä vaikutuksista. Salovuori (2014, 7) listaa suomalaisilla olevan yli 600 000 koira ja lukematon määrä muita lemmikkejä. Kesämökkejä on puoli miljoonaa. Puutarhanhoitoa ja veneilyä harrastaa noin miljoona suomalaista, hevosharrastajia on 20 000 ja kalastuslupia lunastetaan 270 000 vuosittain.

Kaupunkiluonto ja ihmisten hyvinvointi -hankkeen osana tehty Metsäntutkimuslaitoksen ja Tampereen yliopiston yhteistutkimus selvitti viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille ja luonnon käytön vaikutusta koettuun terveyteen. (Tyrväinen ym. 2007, 58.) Tuloksista selvisi, että yli 80 prosentin mielestä viheralueilla on suuri merkitys asumisviihtyvyyteen. Ainoastaan vajaa viisi prosenttia vastaajista piti merkitystä vähäisenä. Tutkimuksen mukaan oman asuinalueen viheralueet eivät vastaa riittävästi luontotarpeisiin. Valtaosalla vastaajista on tarvetta lisätä asuinalueensa ulkopuolisen luonnon käyttöä. Tutkimuksessa selvisi, että viheralueiden käyttö lisäsi positiivisia tuntemuksia, mutta ei vaikuttanut negatiivisiin tuntemuksiin. Positiiviset tuntemukset olivat sitä voimakkaammat, mitä enemmän aikaa viheralueilla oli vietetty. (Tyrväinen ym. 2007, 58.)

Kaupungin ulkopuolella olevien luontoalueiden käyttö vaikutti sekä negatiivisiin että positiivisiin tuntemuksiin. Eniten, eli yli kuusi käyntiä kuukauden aikana kaupungin ulkopuolisilla viheralueilla käyneet tunsivat selvästi muita vähemmän negatiivisia tuntemuksia. Vastaavasti positiivisia tuntemuksia oli vähemmän niillä, jotka vierailivat kaupungin ulkopuolisilla luontoalueilla harvemmin kuin kerran kuukaudessa. (Tyrväinen ym. 2007, 59–64.)

5.4 Eläimet nykyihmisen apuna

Weisbord ja Kachanoff (2002, 5-7) kertovat koirista, joista on korvaamaton apu eri alojen ammattilaisille, sekä hädässä että päivittäisessä avuntarpeessa oleville ihmisille. Poliisi- ja rajavartioviranomaiset sekä puolustusvoimat käyttävät menestyksekkäästi niin koiria kuin hevosiakin monenlaisissa työtehtävissä. Weisbord ja Kachanoff listaavat erilaisia pelastus- ja vartiokoiria kuten vesipelastuskoirat, miinakoirat ja eri tehtäviin erikoistuneet vainukoirat, jotka etsivät huumeita, tuhopolton jälkiä tai kadonneita ihmisiä. Toinen hyvin tunnettu ryhmä työkoiria ovat maatiloilla ja karjan parissa toimivat vahti- ja paimenkoirat. Erilaiset opaskoirat sokeille, kuu-roille tai liikuntarajoitteisille ihmisille ovat myös yleisesti tunnettu koirien käyttömuoto.

Weisbord ja Kachanoff (2002, 257–267) jatkavat kertomalla myös erikoisemmista koirien työkäytöistä, kuten koirista, joiden tehtävänä on vainuta ja paljastaa tiettyjä

lajeja, kuten termiittejä, käärmeitä tai haitallista hometta asuinrakennuksista. He kirjoittavat Etelä-Afrikan Pretoriassa sijaitsevasta poliisikoirakoulusta, jossa koulutetaan koiria vainuamaan monenlaisia salakuljetettavia tavaroita, kuten sarvi-kuononsarvia tai norsujen syöksyhampaita. He kertovat myös ekoagentista, koirasta, joka on koulutettu kyseisessä poliisikoirakoulussa tunnistamaan erityisesti uhanalaista kotilolajiketta.

6 LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISUUS SOSIAALI- JA TERVEYSALALLA

Tässä luvussa käsittelemme luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä osana sosiaali- ja terveysalan työtä. Syvennämme jo edellisessä luvussa aloittamaamme tarkastelua luonnon ja eläinten ikivanhasta suhteesta ihmiseen kertomalla aiheesta nimenomaan sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta. Tässä työssä se tarkoittaa kuntouttavien, mutta myös ennaltaehkäisevien menetelmien käyttöä asiakkaiden tavoitteellisessa kokonaisvaltaisessa kuntoutumisessa. Historian katsauksen jälkeen kerromme siitä, kuinka nykypäivänä sosiaali- ja terveysalalla hyödynnetään luontoa ja eläimiä. Perehdymme myös luontoa tavoitteellisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen käyttävään Green Care -toimintaan. Green Care -menetelmät jaetaan opinnäytetyössämme neljään kategoriaan: eläinavusteiset menetelmät, luontoavusteiset menetelmät, viherympäristöjen kuntouttava käyttö ja maatilankuntouttava käyttö. Luvun lopussa kerromme vielä luonnon ja eläinten hyödyntämisestä osana työ- ja päivätoimintaa.

6.1 Historiaa

Salovuoren (2014, 12) mukaan luontoympäristöjen käytöllä sosiaali- ja terveysalalla on pitkät juuret. Jo muinaiset egyptiläiset hovilääkärit saattoivat määrätä hermostollisista oireista kärsiviä potilaita puutarhakävelyille. Luostarit ovat hyödyntäneet kautta aikojen viherympäristöjä ja luonnosta saatavia yrttipohjaisia lääkkeitä. Salovuori jatkaa kertomalla Belgiassa sijaitsevasta paikkakunnasta, jonne henkisesti yllirasittuneet pyhiinvaeltajat kokoontuivat 1300-luvulla maaseutu ympäristöön voimaantumaa. Toipumista mitattiin säännöllisillä punnituksilla, sillä painon nousuminen oli merkki voimien palautumisesta. Belgian alueella on nykyisin noin 140 erilaista hoivaa ja kuntoutusta tarjoavaa Green Care -farmia. (Salovuori 2014, 12.)

Englannissa 1700-luvulla sijainneissa lepokodissa potilaat hoitivat eläimiä ja osallistuivat puutarhanhoitoon. 1800-luvun alussa maaseutu ympäristöjen elvyttäviä vaikutuksia alettiin soveltamaan laajemmin, kun Benjamin Rush -niminen lääkäri

havainnoi, kuinka sairaaloissa työtätekevä rahvas toipui, toisin kuin joutilaina maakaavat yläluokkaiset. (Salovuori 2014, 13.)

Amerikassa perustettiin kuntouttava maatila Green Chimneys Farm vuonna 1947 ja se toimii aktiivisesti edelleen. Maatilan perustajat huomasivat eläinten positiivisen vaikutuksen lapsiin sekä nuoriin ja sittemmin Green Chimneyssä on kehitetty eläinavusteista terapiaa määrätietoisesti. Nykyään tilan koulussa käy lähes 200 lasta päivittäin, heistä noin 100 asuu farmilla. Kotieläinten lisäksi farmilla on villieläinpuisto, jossa kuntoutetaan yli 1000 eläintä vuosittain. Villieläintarhan avulla lapset ja nuoret oppivat ymmärtämään ja varjelemaan luontoa, pystyvät samaisumaan loukkaantuneisiin ja kuntoutettaviin eläimiin, mutta saavat myös kokemuksen autettavan sijasta auttajana olemisesta. (Salovuori 2014, 14–15.)

Myös Suomessa luonto on näytellyt aina tärkeää roolia ihmisten elämässä. Salovuori (2014, 8) muistuttaa, että jo vuosikymmeniä sitten psykiatriset sairaalat ja erilaiset parantolat oli sijoitettu maaseudulle tai maaseutumaiseen ympäristöön. Lisäksi esimerkiksi tuberkuloosipotilaiden kuntoutumisessa keskeisellä sijalla on ollut raitis ilma. Vaikka tuolloin ei ollut tieteellistä näyttöä luontoympäristön parantavasta voimasta, hoitohenkilökunnalla oli hiljaista tietoa aiheesta. Salovuori kirjoittaa kokemustiedon joutuneen väistymään lääketieteellistymisen tieltä, huomion kiinnittyessä sairauden ja ongelmien hoitoon, voimavarojen ja terveyden vahvistamisen sekä ennaltaehkäisyn jäädessä vähemmälle huomiolle. Salovuori (2014, 17–18) toteaa luonnonläheisen hoivaympäristön merkityksen ymmärtämisen näkyneen 1900-luvulla monien hoitolaitosten hoito-ohjelmissa. 1950-luvulle saakka sosiaalialan ammattilehdissä kirjoitettiin aiheesta säännöllisesti, mutta sen jälkeen niissä oli pitkä tauko. Luontoympäristöjen mahdollisuudet on löydetty uudelleen 2000-luvulla.

6.2 Luonnon ja eläinten hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalan työssä

Jo vuosisatoja sitten on siis havaittu, että luonto parantaa. Ihmiset toipuvat nopeammin ja tarvitsevat vähemmän kipulääkkeitä pelkän luontomaiseman katselemisen avulla. Tämä antaa lukuisia soveltamismahdollisuuksia sairaaloissa ja terveyskeskuksissa. Myös psykososiaalisessa kuntoutuksessa on osattu jo vuosia käyt-

tää eläimiä apuna muun muassa tarkkaavaisuushäiriöisten lasten parissa (Vihreää hyvinvointia [viitattu 19.10.2015]).

Salovuori (2014, 8) viittaa Fiedmanin (1980) tutkimukseen lemmikkien vaikutuksesta sydänpotilaiden kuolleisuuteen pohjustaessaan luonto- ja eläinavusteisuuden käyttöä terveysvaikutteisena menetelmänä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että ne sydänkohtauksen saaneet potilaat, jotka omistivat lemmikin, säilyivät hengissä sydänkohtauksen jälkeen pidempään kuin he, joilla ei lemmikkiä ollut. Salovuoren (2014, 8) mukaan myös Ulrich (1984) on todistanut pelkän ikkunasta näkyvän luontomaiseman vaikuttavan merkittävästi sappikivipotilaiden toipumiseen. Nämä edellä mainitut tutkimukset ovat Salovuoren mukaan toimineet eräänlaisina pioneeritöinä, joiden ansiosta tutkijat ovat kiinnostuneet luontoympäristön merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille. Näin ollen luontoavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta on vuosien saatossa saatu vahvaa näyttöä, niin kotimaisten kuin ulkomaiden tutkijoiden toimesta.

Salovuoren (2014, 7–8) mukaan ihmisen joutuessa hoidon tai kuntoutuksen piiriin mahdollisuudet oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen saattavat heikentyä. Luontoresurssien hyödyntäminen laitokseen muutettaessa usein vähenee, vaikka juuri terveytensä heikoksi kokevat ihmiset hyötyisivät luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista kaikkein eniten. Salovuori (2014, 11) kirjoittaa olevansa sitä mieltä, että hoidon laatukriteereihin tulisi kirjata luontoyhteyden säilyttämisen mahdollisuus. Hän uskoo, että mikäli asiakkaalla on mahdollisuus valita menetelmiä oman kuntoutumisensa tueksi, on luontoavusteinen toiminta hyvin kilpailukykyinen vaihtoehto. Salovuori muistuttaa myös luontoulottuvuuden voimaannuttavasta vaikutuksesta henkilökunnalle ja toteaa elvyttävien ympäristöjen olevan tarpeellisia vaikeita ja kuormittavia asioita käsitteleville ammattilaisillekin. Esimerkiksi puutarhatoiminta voi olla virkistystoimintaa, terapeuttista puutarhatoimintaa tai kuntouttavaa työtointa, jolloin myös tavoitteet ovat erilaisia. (Salovuori 2014, 23–24.)

Paloniemen sairaala on psykiatriaan erikoistunut sairaala, jossa sairaalahoidon lisäksi tärkeitä hoitomuotoja ovat perhe- ja verkostonselvittelyt sekä erilaiset toiminnalliset terapiat, kuten ratsastus-, liikunta- ja taideterapia (Paloniemen sairaala [viitattu 16.2.2016]). Paloniemen psykiatrinen sairaala on ainoa kunnallinen sairaala Suomessa, joka käyttää ratsastusterapiaa psyykkisten ongelmien kuntoutuk-

sessä. Toiminta alkoi vuonna 1997 ja sairaala-alueella on omassa tallissaan kaksi terapiahevosta. (Jalonen, 2009.)

6.3 Green Care

Ihmiset ovat kautta aikojen käyttäneet luontoa ja eläimiä osana hyvinvoinnin ja virkistytymisen edistämistä. Tutkittua tietoa aiheesta on kuitenkin ollut saatavilla ”hiljaisen tiedon” olemassaoloon nähden vähän aikaa. Käsitteenä luonto- ja eläinavusteista toimintaa tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti hyödyntävä Green Care on esitelty Suomessa vasta 2000-luvun puolessa välissä (Soini & Vehmasto 2014, 8).

Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys, joka on perustettu 2010. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä Green Care-toiminnan tunnettavuutta ja parantaa toimialan yleisiä edellytyksiä. Yhdistys on mukana tutkimus- ja kehittämistoiminnassa, sekä kokoaa yhteen alan palveluita tarjoavia yrityksiä. Green Care Finland ry:n jäsenyritysluettelosta löytyy tällä hetkellä 77 yritystä, jotka hyödyntävät luonto- ja eläinavusteisuutta tavoitteellisesti ja vastuullisesti sosiaali- ja terveysalalla, kauneudenhoitoalalla, sekä matkailu- ja virkistystoiminnassa. (Green Care Finland ry [viitattu 19.10.2015].)

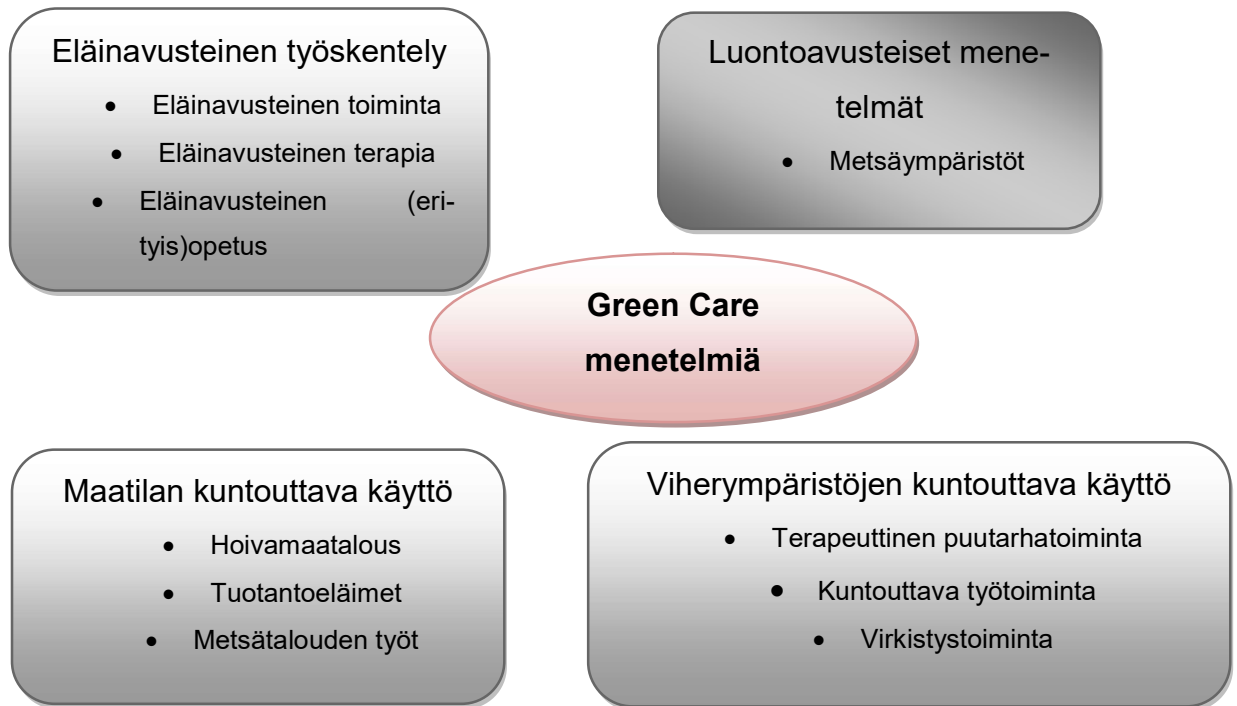
VoiMaa! -hankkeen opas Luonto hyvinvoinnin lähteenä -suomalainen Green Care (2013) määrittelee Green Caren olevan sateenvarjokäsite monille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa. Green Care tarkoittaa toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Toiminta perustuu luontolähtöisiin menetelmiin, joita käytetään erityyppisissä ympäristöissä metsässä, puutarhassa tai maatilalla, mutta myös kaupungeissa tai sisätiloissa. Green Care -toiminta voi yhdistää eri elementtejä, ja se rakennetaan yksilön, ryhmän, yhteisön tai verkoston luovan toiminnan ja tieteellisten tutkimusten tuloksena syntyneiden toimintaperiaatteiden mukaisesti. Hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta. Green Care -toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.)

Yli-Viikarin ym. (2009, 57) mukaan Green Care -toiminnassa on kyse myös sosiaalisesta innovaatiosta, joka on noussut toimintatavaksi yhteiskunnan muutoksien seurauksena yhdistäen sosiaali- ja terveydenhuollon sekä maatalouden. Green Care -toiminta on maatalouden ja maaseudun resurssien eli luonnon, kotieläinten, kasvien sekä maataloustyön suunnitelmallista hyödyntämistä ihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisäämiseksi sekä ylläpitämiseksi.

Green Care -toiminta on jaettavissa kahteen pääkategoriaan: luontovoimaan ja luontohoivaan. Luontohoivalla tarkoitetaan julkisten ja yksityisten palveluntuottajien hoivan ja kuntoutuksen palveluita, joissa on mukana sosiaali- ja terveysalan koulutuksen omaavia toimijoita. Palvelun ostaja ja käyttäjä ovat usein eri tahoja ja toimintaa ohjaavat monet lait sekä säädökset. Asiakkaita luonnehtii usein jollain tavoin haavoittuva asema, kuten hoivan ja kuntoutuksen tarve. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.)

Luontovoimalla tarkoitetaan luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita, harrastus-, kasvatus- ja opetuspalveluita. Asiakkaat eivät yleensä ole erityisen haavoittuvassa asemassa, palvelut eivät useinkaan kuulu julkisen sektorin järjestämisvastuulle, eikä toimintaa ole lainsäädännöllä tarkasti määritelty, kasvatuspalveluita lukuun ottamatta. Palvelun tuottajilla ei ole sosiaali- ja terveysalan koulutusvaatimuksia ja palvelun ostaja on usein yksityinen henkilö. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.)

Salovuoren (2014, 22) mukaan luontoympäristöt tarjoavat paljon mahdollisuuksia ja lähes kaikkia luontoon liittyviä harrastuksia voidaan käyttää hoidon ja kuntoutuksen tukena. Salovuori esittelee yleisimmin käytetyiksi Green Care -menetelmiksi ekoterapian, terapeuttisen puutarhanhoidon, viherympäristöjen kuntouttavan käytön, eläinavusteisen toiminnan, kalastuksen, retkeilyn ja eräilyn, hoi-vamaatalouden ja metsäympäristöjen käytön, luontoon liittyvät kädentaidot ja ympäristökasvatuksen. Green Care -menetelmät voidaan myös jakaa neljään selkeämpään pääkategoriaan: eläinavusteiset menetelmät, luontoavusteiset menetelmät, viherympäristöjen kuntouttava käyttö ja maatilan kuntouttava käyttö (Green Care Finland [viitattu 16.2.2016]). Työssämme Green Care-toimintaa käsitellään näiden edellämainittujen pääkategorioiden mukaan, joita seuraava tekemämme kuvio selventää.



Kuvio 2. Green Care-menetelmät.

6.3.1 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteisiin aktiviteetteihin liittyy vahvasti elämyksellisyys. Elämyksellisyyden kautta oppiminen on ihmiselle mieluista ja luontaista. Elämyspedagogiikan eli kasvamisen itseoivaltamisen avulla saadaan parhaimmillaan aikaiseksi yksilön kasvua henkisellä ja fyysisellä tasolla sosiaalisena ryhmätoimintana (Vainionpää 2014, 49). Ikäheimo (2013, 10) jakaa eläinavusteisen työskentelyn (Animal-Assisted Interventions, AAI) eläinavusteiseen toimintaan (Animal-Assisted Activity, AAA), terapiaan (Animal-assisted Therapy AAT) ja opetukseen (Animal-Assisted (Special) Pedagogy, AAP). Kruger ja Serpell (2010, 34) huomauttavat termiä eläinavusteinen terapia käytettävän myös sellaisista toiminnoista, joita ei voida terapiaksi virallisesti luokitella. Alle olemme koonneet edellä mainituista termeistä keskeisimpiä toimintaa määrittäviä seikkoja.

Eläinavusteisella toiminnalla mahdollistetaan motivointi sekä kasvatukselliset tai hoidolliset hyödyt, joiden tarkoituksena on lisätä yksilön tai ryhmien hyvinvointia. Eläinavusteinen toiminta painottuu spontaanisuuteen ja on usein vapaaehtoistoimintaa, joka ei perustu ammatilliseen tavoitteellisuuteen. Ohjaaja voi olla koulu-

tuksen saanut ammattilainen tai vapaaehtoinen, joka ei toimi sosiaali- ja terveysalalla. (Ikäheimo 2013, 10.)

Vapaaehtoistoimintana eläinavusteisuus on tunnettua erilaisissa asumisyksiköissä ja hoitolaitoksissa, sillä Suomessa on ollut tuttu ilmiö 1990-luvun alusta asti koiravierailijat, jolloin toiminnan aloitti amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys. Halibernit aloittivat toimintansa vuonna 1999 ja sittemmin toimintaan on tullut mukaan Kennelliitto sekä muita järjestöjä. Nykyään koirakkovierailijoita on yli 800 kappaletta ja terapiaeläinvalikoima on laajentunut Suomen terapia-alkajat ja laamat ry:n toiminnan johdosta. (Salovuori 2014, 21.) Suomen Karva-Kaverit ry:n toimintaan voidaan hyväksyä soveltuvuustestien perusteella mikä eläin tahansa. (Suomenkarva-kaverit [viitattu 24.10.2015]).

Eläinavusteinen terapia on tavoitteellista toimintaa, jossa on asetettu selkeät tavoitteet ja edistymistä seurataan. Sen tavoitteena on edistää yksilön fyysistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista hyvinvointia. Eläinavusteisessa terapiassa eläin on keskeisenä osana hoitoprosessia, ja sitä voidaan antaa yksilö- tai ryhmäterapiana. Terapiaprosessi dokumentoidaan ja arvioidaan, terapiasta peritään myös palkka tai palkkio, toisin kuin edellä esitellystä eläinavusteisesta toiminnasta, joka on maksutonta asiakkaalle. Eläinavusteisessa terapiassa eläimen ohjaajana toimii kasvatuksen tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, jolla on alueen erityinen asiantuntijuus sekä eläinavusteisen alan harjoitustutkinto, tai terapia on toteutettu tällaisen henkilön ohjauksessa. (Ikäheimo 2013, 11.)

Ratsastusterapia on yksi tunnetuimmista eläinavusteisen terapian muodoista. Suomessa ratsastusterapiaa on harjoitettu lähes kolmekymmentä vuotta ja näiden vuosien aikana on kertynyt osaamista, ammattitaitoa sekä tunnettuutta alalle runsaasti (Mattila-Rautiainen 2011, 10). Ratsastusterapia on ratsastusterapeuttikoulutuksen saaneen terveydenhuollon, sosiaali- tai opetusalan tutkinnon suorittaneen ammattilaisen antamaa hevosavusteista kuntoutusta. Ypäjän Hevosopiston ja Suomen Ratsastusterapeutit ry:n järjestämäkoulutus kestää kolme vuotta ja pääsyvaatimuksena on vähintään AMK-tasonpohjakoulutus sekä ainakin kahden vuoden työkokemus oman ammattinsa käytännön kuntoutusalalta. Hakijalla on oltava vahva hevosalan perusosaaminen ja hyvä perusratsastustaito. (Hevosopisto Ypäjä 2014.)

Selvinen (2011, 15) kirjoittaa ratsastusterapian olevan kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto, jossa kuntoutuja, hevonen ja ratsastusterapeutti tekevät töitä yhdessä tavoitteiden saavuttamiseksi. Ratsastusterapiaa käytetään liikunta- ja kehitysvammaisten toimintakyvyn ylläpitämiseen ja lisäämiseen, erilaisten sairauksien ja onnettomuuksien vuoksi ja sillä voidaan saada aikaan myös kasvatuksellista sekä psykologista kehittymistä. Ratsastusterapia kuuluu vaikeavammaisilla Kela-korvattavuuden piiriin. (Terapiat 2015).

Eläinavusteinen (erityis)opetus on eläinavusteista terapiaa tai toimintaa, jota voi toteuttaa esimerkiksi kouluissa ja luokissa asianmukaisen koulutuksen saanut avustaja tai erityisopettaja, joka on perehtynyt myös käytössä olevaan eläinyksilöön. Tällöin toiminta on suunnitelmallista, tavoitteellista eläinavusteista terapiaa. (Ikäheimo 2013, 11.)

6.3.2 Luontoavusteiset menetelmät

Luonnossa kulkeminen on tehokas keino stressinhallintaan. Luontoa käytetään menestyksellisesti myös terapiaympäristönä hoidossa tai kuntoutuksessa (Green Care Finland [viitattu 16.2.2016]).

Metsäympäristöt. Metsä- ja muita luonnonympäristöjä voidaan käyttää esimerkiksi tavoitteellisesti seikkailuliikkumiseen, kiipeilyyn, melontaan, vaellukseen ja retkeilyyn. Näissä toimissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset joutuvat laittamaan myös itsensä likoon ja opettelemaan uutta, sekä sietämään epävarmuutta ollen siten ikään kuin samalla viivalla asiakkaiden kanssa. (Lyytinen & Ström 2003, 112.)

Kahdeksan museota tallensi kahden vuoden ajan aineistoa Suomen lasten ja nuorten luontosuhteesta ”Ihan pihalla!” -hankkeessa. Aineistoa kerättiin päiväkotilapsista lukiolaisiin. Metsä osoittautui hyvin erityiseksi ympäristöksi. Kerätty aineisto osoittaa, että metsä on sekä innostava että rauhoittava ympäristö. Päiväkotien ammattilaiset raportoivat hankkeen aikana hyvinvointivaikutuksista, joita metsä päiväkotilapsille antaa. Metsä on kokemusten mukaan loputon mielikuvitusta inspiroiva paikka. Metsä vaikutti lapsiin monella tavalla. Metsässä on tilaa riehakkaa-

seen menoon, sieltä löytyy tarpeeksi materiaalia ja riitelykin vähenee, kun on paljon mahdollisuuksia yhteisiin puuihin. Päiväkodin henkilökunnan mukaan esimerkiksi majojen rakentaminen yhdessä kasvattaa koko päiväkotiryhmän yhteishenkeä. Metsä myös vapauttaa, hiljainen ja ujo lapsi saattaa osallistua ja puhua aktiivisemmin metsässä. Metsässä lapset saattavat avautua huolistaan ja suruistaan helpommin kuin muussa ympäristössä. (Koponen 2016 [viitattu 8.2.2016]).

6.3.3 Viherympäristöjen kuntouttava käyttö

Puutarha- ja viherympäristöt tarjoavat elämyksellisyyden lisäksi työtä ja toimintaa. Terapeuttinen ja sosiaalinen puutarhatoiminta on elvyttävää ja voimaannuttavaa, se auttaa oppimaan monia taitoja ja tuottaa uusia kokemuksia kasvien hoitamisen avulla. Puutarhaterapiassa käytetään samoja toiminnallisia elementtejä kuin puutarhatoiminnassakin, mutta suunnitellusti osana potilaan terapiaa ja kuntoutusta. (Green Care Finland [viitattu 16.2.2016]).

Puutarhatoiminta voi olla terapeuttista puutarhatoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa tai virkistystoimintaa. Virkistystoiminnan tarkoituksena on nimen mukaisesti virkistyminen ja uusien virikkeiden saaminen. Kuntouttavana työtoimintana puutarhatoiminnan tavoitteet liittyvät pitkälti työn mukanaan tuomien rutiinien oppimiseen, työhön liittyvien voimavarojen arviointiin sekä yleisesti työtaitojen harjoitteluun.

Puutarhatoiminta ja esimerkiksi maatila tarjoavat mahdollisuudet eritasoisin töihin, joiden avulla asiakas pystyy näkemään oman työnsä jäljen ja samalla hyötymään ympäristön positiivisista vaikutuksista. Terapeuttisessa toiminnassa tavoitteet pohjautuvat pääsääntöisesti puolestaan asiakkaan henkilökohtaiseen hoitosuunnitelmaan, jolloin puutarhatoiminnalla pyritään vahvistamaan hoitosuunnitelmassa määriteltyjä tavoitteita. (Salovuori 2014, 24).

Kasvien käyttö sisätiloissa. Kasvien ja kukkien kasvattaminen sekä käyttö toiminnallisena ja tavoitteellisena Green Care -menetelmänä onnistuu myös sisätiloissa. Wolverton (2008, 10–20) huomioi, että nykytiede todentaa sitä, mikä on ollut hiljaista tietoa jo vuosikymmeniä; kasvattamalla kasveja voidaan parantaa henkis-

tä ja fyysistä hyvinvointia samalla auttaen ympäristöä puhdistumaan. Etenkin nykyaikana esiintyvien haasteiden, kuten rakennusmateriaaleista ja sisustustekstiileistä johtuvien sisäilman epäpuhtauksien vuoksi, Wolverton kirjoittaa myös kasvien terveysvaikutuksista ihmisille ilmaa puhdistavan ominaisuutensa vuoksi. Keinotekoiset materiaalien on tutkittu vapauttavan ilmaan satoja erilaisia kemiallisia aineita ja yhdisteitä ja näin ollen kasvien käyttö ilmanpuhdistajina on kannattavaa.

Ympäri maailmaa on ollut jo 20 vuotta käytössä niin sanottuja viherseiniä, lähinnä silmänilona ja taideteoksina. Suomalainen Naturvention on ensimmäinen yritys, joka valmistaa päätarkoituksellisesti ilmanpuhdistukseen suunniteltuja seiniä. Naturvention on yksi yrityksistä, joka on saanut alkunsa kehitellessään ratkaisua urbaaniin ongelmaan; yhtiön mukaan nykyihmiset viettävät jopa 90 prosenttia ajastaan sisätiloissa, vaikka ihminen voi paremmin ollessaan ulkoilmassa. Yrityksessä on kehitetty monialaisia tutkijoita ja ammattilaisia apuna käyttäenviherseinätekniologia, joka tuo sisätiloihin tarkkaan suunnitellun ja toteutetun viherkasviseinämän avulla luonnollisen ilmaston, jollaiseen ihmiskeho on tuhansien vuosien aikana tottunut metsissä ja vuorilla. (Naturvention 2014).

6.3.4 Maatilan kuntouttava käyttö

Salovuori (2014, 16–20) mainitsee monissa Euroopan maissa hyödynnetyn maatiloja kuntoutustoiminnan tukena jo kauan. Käsitteiksi ovat viime vuosina vakiintuneet Green Care, Farming for Health, Care Farms Social Farming, City Farms ja Inn päätunet.

Maatilojen käyttö kuntoutumisympäristöinä on oleellinen osa eurooppalaista Green care -toimintaa ja ”hoivamaatalous” on tunnistettu menetelmä. Monissa Euroopan maissa maatiloja ympäristöineen käytetään monipuolisesti sosiaaliseen kuntoutukseen. Suomessakin on joitakin satoja monialaisia maatiloja, jotka tarjoavat hoi- ja hoitopalveluita. Maatilalla luonto on mukana arjen rutiineissa, kuten eläinten hoitamisessa ja kasvukauteen liittyvissä töissä. Fyysinen ja yhteisöllinen tekeminen sekä merkityksellisen päivärytmin noudattaminen tukevat kuntoutumista. Maa- ja metsätalouden töitä voidaan käyttää samassa tarkoituksessa kuin muitakin maatilan töitä. (Green Care Finland [viitattu 16.2.2016]).

Eläinavusteiseen toimintaan tuotantoeläimet soveltuvat yhtä monipuolisesti kuin lemmikkieläimet. Eläinten perushoidon kuten ruokinnan ja siisteydestä huolehtimisen, sekä lajikohtaisten töiden kuten lypsyn ja keritsemisen lisäksi voidaan eläimiä rapsutella ja tarkkailla sekä ulkoilla niiden kanssa. Eläinten hoitoon liittyvät rutiinit auttavat elämänhallinnassa, aktivoivat muistia ja parantavat fysiikkaa (Lilja 2013 [viitattu 30.1.16].)

Tarkiaisen ym. (2014, 67–78) artikkelissa kotieläinavusteiseen toimintaan liittyen kerrotaan tuotantoeläinten käyttöön tuovan haastetta sen, että tuotantoeläimet ovat usein tottuneet vain omien hoitajiensa käsittelyyn. Asiakkaan tavoitteiden kannalta on tärkeää, ettei eläin toistuvasti pakene kontaktista tai käyttäydy aggressiivisesti. Artikkelissa esitelläänkin tapoja mitata eläinten soveltuvuutta eläinavusteiseen toimintaan.

6.4 Työ- ja päivätoiminta

Ihminen elää ja kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristöjensä kanssa. Päivätoiminnassa yhteisöllä on suuri merkitys. Yhteisön sosiaalista toimintaa käytetään päivätoiminnassa kuntouttavien tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteisössä jäsenet harjoittelevat vastuun ottamista ja selviytymistä arkisista toiminnoista, saaden toisiltaan palauteen lisäksi vertaistukea. Yhdessä olon ja yhteisten arkisten toimintojen tiedetäänluovan yhteenkuuluvuutta sekä antavan elämälle merkitystä ja sisältöä. Kuntouttavan yhteisön periaatteita ovat tasa-arvoisuus ja demokraattisuus, lämmin ilmapiiri, avoin kommunikaatio, palautteen antaminen ja saaminen sekä yhteisöllisyys. Yhteisö tarjoaa monipuolisesti yhteenkuuluvuuden tunteita sekä samaistumis- ja peilausmahdollisuuksia. Sen lisäksisen tulisi antaa hyväksyntää. Tämän yhtälön avulla voi vahvistaa itsetuntoa, oppia uusia käyttäytymismalleja ja kehittyä ihmissuhdetaidoissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 250.)

Työ merkitsee ihmisille paljon. Ajankäytön rakenteen, arjen sisällön ja toimeentulon lisäksi työ merkitsee sosiaalisia kontakteja, sosiaalista asemaa ja identiteettiä. Työn kautta ihmiset saavat mahdollisuuden olla osallisena ja hyödyllisenä, sillä työllä on merkitystä myös yhteiskunnallisesti. (Luomanen 1999, 108.)

Erilaisista syistä johtuen kaikki eivät kykene työskentelemään päätoimisesti ja kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu pitkään työttöminä olleille henkilöille työllistymismahdollisuuksien sekä elämänhallinnan parantamiseksi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 22.9.2014). Jos itsensä yhteiskunnallisesti hyödyttömäksi kokeva ihminen vastaa esimerkiksi kaupungin ulkoalueiden siivoamisesta, tai viheralueiden rakentamisesta, toiminta vahvistaa Salovuoren (2014, 80) mukaan tunnetta osallisuudesta ja omasta merkityksellisyydestä. Luonto- ja eläinavusteista päivätoimintaa järjestetäänkin sosiaali- ja terveysalan yrityksissä erityistä tukea tarvitseville ihmisryhmille kuten kehitysvammaisille, sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutujille (Green Care Finland ry [viitattu 15.2.2016].)

Salovuori (2014, 18–20) kirjoittaa luontoympäristöihin sijoittuvan toiminnan olleen pitkään Suomessa osana esimerkiksi joidenkin vankiloiden työtoimintaa ja kuntoutusta. Vilppulan ja Keravan vankiloissa voi myös opiskella vankeusaikana puutarha-alan tutkintoja. Kuten edelläkin on mainittu, puutarhatoimintaa voidaan toteuttaa joko virkistystoimintana, kuntouttavana työtoimintana tai terapeuttisena puutarhatoimintana. Näistä terapeuttista puutarhanhoitoa sovelletaankin monissa laitoksissa kuten Lapinlahden, Kellokosken ja Pitkäniemen sairaaloissa. (Salovuori 2014, 21–24.)

Vainionpää (2014, 54–61) on tutkinut eläimiin liittyvää työtoimintaa Pelson vankilassa vuonna 2009. Hän kertoo tulleen tutkimuksessaan siihen tulokseen, että eläintenhoitotyö tukee rikosseuraamusviraston tavoitteita kuntouttamisesta, elämänhallinnasta ja sijoittumisesta yhteiskuntaan. Vainionpää kirjoittaa tutkimuksensa alusta lähtien olleen selvää, että eläimillä oli terapeuttinen vaikutus niitä hoitaville vangeille. Tutkimuksessa löytyi neljä kuntouttavaa tekijää; hoidettavat eläimet, maatilaympäristö, henkilökunta sekä toimipisteen työyhteisö. Vainionpää tuokin esiin, että vankien omasta mielestä eläimet olivat selkeästi tärkein heitä vahvistava tekijä ja merkittävin seikka oli mieltä rauhoittava vaikutus. Vainionpään mukaan vankien oli helppo näyttää tunteensa eläinten parissa ja eläimet muuttivat jopa kokonaisvaltaisesti ajatusmaailmaa. Vankien oli pakko opetella käsittelemään pettymyksiä ja aggressioita rakentavammin. Lisäksi heidän tuli kyetä viemään asioita päättäväisesti, mutta lempeästi ja pitkäjännitteisesti läpi. Vainionpää toteaa myös

että eläinten vaikutus minäkuvaan, omaan rooliin ja tulevaisuuden perspektiiviin oli ilmeisen positiivinen.

Kajos (2014) kirjoittaa puolestaan 2000 -luvun alussa A-klinikkatoimen ja A-kiltojen liiton selvittäneen kyselyssään asiakkaiden sekä työntekijöiden mielipidettä siitä, mitä uutta tarvittaisiin kuntoutus- ja katkaisuhuitoihin. Tuloksista selvisi, että tekemistä kaivattiin lisää. Sen myötävaikutuksesta syntyi Selvästi metsässä –projekti (2009–2011), jonka toiminta elää edelleenkin A-killoissa.

Mesimäki (2013) kertoo, että toimintaan on koulutettu ohjaajiksi luontomenetelmiin perehdyttäen 150 henkilöä Kiltakoutseiksi ja osallistuneita kuntoutujia on ollut noin 6000. Ihmisen luontoyhteyttä pidetään tärkeänä osana elämää ja kuntoutujat ovat kertoneet, että luontoyhteys on katkennut päihderiippuvuusaikoina, eikä luonnosta ole pystynyt nauttimaan tai ammentamaan voimavaroja. Kuntoutujien mukaan raittiina pystyy palaamaan voimaannuttaviin kokemuksiin luonnon parissa ennen päihteidenkäyttämisen aikaa. Luonto myös mahdollistaa kuntoutujien mukaan tasavertaisemmän kommunikoinnin, kun hoitajan ja hoidettavan sijasta nuotiolla istuukin kaksi ihmistä.

Kajos (2014) kirjoittaa kuinka laavulla passiivinenkin ihminen saattaa ottaa aktiivisen toimijan roolin ja hakata halot sekä tehdä tulet. Toiminta antaa toisenlaisen mahdollisuuden toteuttaa itseään. Tekeminen, oppiminen ja onnistuminen vahvistavat itseluottamusta. Niiden avulla opetellaan ja palautetaan päivärytmiä, arjen taitoja ja sosiaalisia taitoja. Myös muilla osallistujilla on suuri merkitys, sillä yhteisöllisyydellä on iso rooli päihdekuntoutuksessa.

7 LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISEN TOIMINNAN VAIKUTUKSET YKSILÖÖN

Seuraavassa luvussa jatkamme luonto- ja eläinavusteisen toiminnan pohdintaa kuvailemalla teorian avulla toiminnan vaikutuksia yksilön sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuteen sekä yleisesti hyvinvointiin.

7.1 Luonnon vaikutukset yksilön elämään

Luonto aktivoi kaikkia aisteja sekä lisää tarkkaavaisuutta. Samalla kun luonto saa ihmiset valppaiksi, se tehostaa parasympaattisen hermoston käyttöä ja lisää levollisuutta. Luonnossa katsetta on ohjattava jatkuvasti eri etäisyyksille, lisäksi haju- ja tuntoaisti saavat monipuolisesti impulsseja. Luonnon ääniä kuunneltaessa kuulo joutuu tunnistamaan ääniä laajemmalla skaalalla kuin digitaalisia ääniä kuunneltaessa. Epätasaisessa maastossa tasapaino kehittyy ja luonto lisää innostuneisuutta liikkumiseen. On todennettu, että fyysinen suoritus ei tunnu ulkona yhtä raskaalta kuin sisällä. Samalla itse valittu kävelytahti on ulkona reippaampi kuin sisällä. (Vihreää hyvinvointia [viitattu 19.10.2015].)

Nyky-yhteiskunnassa ihmisen suhde luontoon eroaa merkittävästi niistä ajoista, jolloin hengissä selviytymisen edellytyksinä olivat taito lukea luontoa ja sopeutua siihen. Kulutusyhteiskunnassa jatkuvasti kasvavan tuotannon, ja sitä myötä kulutuksen, vaikutukset näkyvät selvästi luonnossa ja ympäristössämme. Kellertin ja Wilsonin (2003) mukaan myös nyky-yhteiskunnassa ihmisten tarve yhteyteen luonnon kanssa on edelleen vahva ja sitä selittää biofilia- teoria. Tästä merkkeinä ovat esimerkiksi lemmikkieläinten määrän kasvu sekä puutarhaharrastuksen ja mökkeilyn suosio. (Yli-Viikari ym. 2009, 18–19.) Luontoympäristöt tarjoavat pako- väylän kaupunkiympäristöjen aiheuttamasta ärsykkeiden tulvasta (Salovuori 2014, 78).

Viherympäristöjen vaikutus tarkkaavaisuuden elpymiseen on Salovuoren (2014, 79) mukaan yksi keskeisimpiä nyky-yhteiskunnassa hyödynnettäviä tietoja. Luonto elvyttää väsyneet ja levottomat aivot ja auttaa keskittymään. Tätä on testattu muun

muassa oikolukutehtävien avulla ja todettu luontoympäristössä oleskelleiden ryhmien löytävän virheet aina sisätiloissa oleskelleita ryhmiä tehokkaammin. Salovuoren mukaan Norjassa tätä on hyödynnetty järjestämällä koulunkäyntiä maatilaympäristössä nuorille, joilla on vaikeuksia keskittyä ja pysyä paikallaan.

Kaupunkilaisten saamalla luonto- ja viheraltistumisella on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti mielialaan lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tunteita. Myönteiset tuntemukset lisääntyvät jo vähäisestä viheralueiden käytöstä. Selvä vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa, tai kun luonnossa vietetään aikaa kaksi–kolme kertaa kuukaudessa. (Tyrväinen ym. 2007, 73.)

Ihmiset voivat nauttia ja saada hyötyä luonnosta ja viherympäristöstä, vaikka eivät haluaisikaan tehdä esimerkiksi varsinaisia puutarhatöitä. Luontoa ja viherympäristöjä voidaan hyödyntää kuntoutus- ja hoitotyössä tarjoamalla mahdollisuuksia terapeuttiseen puutarhatoimintaa tai vahvistamalla yleisesti hyvinvointia luonnossa tai viherympäristöissä oleilemalla (Salovuori 2014, 23–24).

7.1.1 Luonnon vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuteen

Tervaskari ([viitattu 15.2.2016]) kirjoittaa senioreiden sosiaalisesta ympäristöstä ja itsenäisestä pärjäämisestä ja hänen mukaansa Suomessa on vähitellen opittu arvostamaan pihoja ja puistoja kohtaamispaikkoina ja sosiaalisten suhteiden luojina sekä ylläpitäjinä. Hänen tekemänsä tutkimuksen seniorit kohtasivat naapureita ja ystäviään piholla, postilaatikoilla ja marjametsässä. Luontoavusteinen harrastus, kuten melko yleinen puutarhatoiminta, mahdollistaa helposti sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vahvistumisen sekä ylläpitämisen (Salovuori 2014,25).

7.1.2 Luonnon vaikutukset hyvinvointiin

Luontoympäristössä oleskelemalla koholla oleva verenpaine, syke ja lihasjännitys alenevat. Valkosolujen määrä veressä nousee parantaen vastustuskykyä ja stressihormoni kortisolin määrä vähenee. Jo kahdenkymmenen minuutin luonnossa

oleskelun jälkeen havaitaan mitattavia hyödyllisiä vaikutuksia. Maksimivaikutus saavutetaan noin kahdessa tunnissa, ja se kestää useita päiviä. (Vihreää hyvinvointia [viitattu 19.10.2015]). Japanilaiset tutkijat ovat todenneet metsässä liikkumisen kohottavan veren valkosolujen NK (naturalkillers) -vasta-aineita jopa viikoiksi metsässä kuljeskelun jälkeen (Salovuori 2014, 73).

Salovuori (2014, 23–24) listaa luontoavusteisen toiminnan lisäävän fyysistä kuntoa ja auttavan motoriikan harjoittamisessa, luovan mahdollisuuden sosiaalisille suhteille sekä yhteisöllisyydelle ja antavan oppimisen sekä onnistumisen kokemuksia vahvistaen itseluottamusta. Salovuori jatkaa luonnon rauhoittavan ja laskevan stressitasoa, mahdollistavan yksityisyyden, vahvistavan tarkkaavaisuutta ja auttavan keskittymään. Puutarhatoiminta saa aikaan fyysisen kunnon ja motoriikan harjoittelua, se rauhoittaa ja laskee stressitasoa, vahvistaa tarkkaavaisuutta ja auttaa keskittymään. Puutarhaharrastuksesta voi kehittyä yksilölle itsehoidon väline, jonka avulla omaa hyvinvointia pystytään vahvistamaan.

Terveyskirjasto Duodecimin sivustolla (2015) kerrotaan, että liikunta on yksi tehokaimmista keinoista edistää terveyttä ja hyvinvointia, sekä ylläpitää toimintakykyä. Liikunnalla on todistetusti kymmeniä suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Liikunnan puute puolestaan on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Liikunta tuottaa myös hyvän olon tunteen ja auttaa rentoutumaan. Säännöllisellä liikunnalla onkin suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Ilmiötä on selitetty sillä, että liikunta lisää mielihyvähormonien, kuten endorfiinien, tuotantoa tai pitoisuutta. Säännöllisen liikunnan rooli onkin vakiinnuttanut asemansa kansanterveytemme edistämisessä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

Kun liikunnan avulla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, on kyse kuntoliikunnasta, ja silloin kun ensisijaisena tavoitteena on hyvä terveys, puhutaan terveysl-iikunnasta. Esimerkiksi harrastuksiin tai työhön liittyvä ripeä liikkuminen, ulkoilu ja kodin sekä kesämökin fyysiset työt ovat usein hyvää terveysl-iikuntaa. Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat tyypillisesti melko lyhytaikaisia. Liikunnasta ei siksi ole kunnolla hyötyä kuureina, tai satunnaisena toimintana. Terveysten ylläpitämiseksi

liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän yli jatkuva elämäntapa. (Terveyskirjasto Duodecim 2015.)

Yle radio 1:ssä Professori Tyrväinen (16.2.2016) kertoi, että on pitkään tutkinut luonnon ja terveyden linkittymistä toisiinsa. Nyt hän tutkii yksilöllisiä eroja luonnon vaikuttavuudessa ja sitä, voiko luonto ehkäistä kansantautejamme. Hänen mukaansa on mahdollista, että muun muassa masennusta, mielenterveysongelmia ja sydäntauteja voidaan ehkäistä vahvistamalla yhteyttä monipuolisesti luontoon. Hänen tutkimustensa mukaan jo muutama kerta viikossa luontoaltistusta pitää ihmisen terveempänä.

Tyrväinen kertoi tutkimusryhmästään, jossa oli mukana 90 ihmistä. Kokeessa oleiltiin työpäivän jälkeen 15 minuuttia puisto- tai metsäympäristössä ja sen jälkeen käveltiin puoli tuntia samoissa maisemissa. Tulos oli selvä, jo 15 minuutissa tapahtui elimistön elpyminen. Elpymistä mitattiin muun muassa ihon sähkönjohtamisen kyvystä, joka kertoo stressihormonintasosta. Tyrväisen mukaan vihreä ympäristö tasaa myös sosiaaliluokkien välisiä terveyseroja ollen näin tärkeä ja huomioon otettava sosiaalisen investoinnin mahdollisuus. (Tyrväinen, Yle radio 1, Tiedeykkönen 16.2.2016).

Samassa radio-ohjelmassa emeritusprofessori Haahtela (16.2.2016) puhui siitä, kuinka ympärillämme oleva luonnon lajisto pienenee ja samalla muuttuu suppeammaksi myös ihmisen iholla ja suolistossa olevan pieneliöstön, geneettisen kokonaisuuden eli mikrobiomin kirjo. Luonnon köyhtyminen siis johtaa Haahtelan tutkimusten mukaan ihmisen pieneliöstön heikkenemiseen ja vaikuttaa siten tulehdusten ja sairauksien syntyyn, kuten astmaan, allergioihin, ylipainoon ja jopa joihinkin syöpiin. Haahtela painotti, että kaiken elävän tulee olla yhteydessä toisiinsa kyetäkseen elämään ja tämä yhteys takaa vaihtelun geenistössä. Haahtela muistutti, että kaikki mitä kosketamme, syömme, juomme ja hengitämme on yhteydessä ihmisen mikrobistoon. Haahtela selitti muun muassa siitepölyallergian olevan biologisesti järjetön ja johtuvan todennäköisesti siitä, että olemme menettäneet puolustusjärjestelmämme tasapainon maapallon mikro- ja makromekanismien köyhtymisen ja niille liian vähäisen altistumisen vuoksi. (Haahtela, Yle radio 1, Tiedeykkönen 16.2.2016.)

Ylen uutisissa on kahdesti kirjoitettu (15.8.2013 ja 25.2.2016) Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin johtaja Saarisen tutkineen ihmisten luontoyhteyden vaikutusta allergioihin. Rajala & Winberg (15.8.2013) kirjoittavat Saarisen tuoneen esiin sitä kuinka ihmiset viettävät valtaosan ajastaan luonnottomassa tilassa neljän seinän sisällä. Vieraantuminen luonnosta näkyy terveydessä sekä fyysisesti että henkisesti. He kirjoittavat Saarisen sanoneen, ettei immuunijärjestelmämme osaa sopeutua tällaiseen sivistyneeseen ja liian puhtoiseen ympäristöön ja käytännössä immuunijärjestelmä pitää uhkana jotakin luonnon täysin harmitonta asiaa, kuten siitepölyä. Tällaista tilannetta välttääkseen ihmisten pitäisi olla luonnon kanssa yhteydessä paljon enemmän.

Tolppo (25.2.2016) jatkaa samasta aiheesta kirjoittamalla Ylellä Saarisen tutkittua, että allergiat ovat Imatra-Svetogorskin kaksoiskaupungin Suomen puoleisessa osassa selvästi yleisempiä kuin Venäjällä. Tutkimushankkeissa on kerätty näytteitä ihmisten elinympäristöstä Venäjän ja Suomenpuolen kodeissa jääkaapeista, ruuasta, juomasta ja muusta arjen ympäristöstä. Näytteiden perusteella on saatu selville, että pystyäkseen toimimaan normaalisti ihmisen immuunipuolustusjärjestelmän pitää olla kosketuksessa monimuotoiseen luontoon. Yksipuolinen ja liian steriili ympäristö ei tarjoa immuunipuolustusjärjestelmälle riittävästi mahdollisuuksia vahvistua. Seurauksena saattaa olla järjestelmän erehtyminen tehtävästään eli hyökkääminen elimistölle vaarattomia aineita, kuten siitepölyjä tai ruoka-aineita, vastaan.

7.1.3 Luonnon vaikutus voimaantumiseen

Salovuoren (2014, 80) mukaan luontoympäristössä toimiminen vahvistaa yksilön osallisuuden tunnetta. Salovuori mainitsee hoitopaikat, joissa asukkaat ovat mukana esimerkiksi hoitopaikan piha-alueiden suunnittelussa ja puutarhatöissä. Tällöin ihminen voi tuntea olevansa muutakin kuin hoidon kohde, näin ollen hänen identiteettinsä muodostuu muustakin kuin tietystä ongelmasta tai vaivasta. Nämä identiteetin muutokset saattavat olla merkittävässä roolissa yksilön voimaantumisessa ja toipumisprosessissa.

Karsikas (2005, 33–43) taasen näkee jo aiemmin opinnäytetyössä mainitun kuntoutuksen yhtenä voimaantumisen mahdollistajana. Hän määrittelee empowerment-käsitettä sekä sen suomenkielisiä vastineita. Voimaantumiseen nähdään liittyvän pyrkimys sosiaaliseen tasa-arvoon, oikeudenmukaisuuteen, erilaisuuden kunnioittamiseen sekä yhteiskunnalliseen vastuuseen. Toisaalta kriittisessä ja radikaalissa sosiaalityössä työntekijöiden tehtävänä oli 1970-luvulla heikkojen ja alistettujen ryhmien aseman parantaminen sekä heidän rinnalleen asettuminen ja toimijuuden mahdollistaminen.

Etenkin vankeinhoidossa voimaantumisen käsite nousee esiin erityisesti vankien ihmisarvon ja ihmisoikeuksien korostamisessa. Eri tutkijat määrittelevät käsitteen eri tavoilla, mutta Karsikkaan mukaan yksinkertaisimmillaan voimaantuminen voi tarkoittaa yksilön mahdollisuutta tehdä valintoja, yksilön sisäistä voimaantumisprosessia tai omasta elämästä vastuun ottamista. Karsikas näkee tietynlaiset toimintaympäristöt ja – tavat voimaannuttavampina kuin toiset. Esimerkiksi vankila- ja kuntoutusyhteisöissä tulisi tunnistaa niitä tekijöitä, joilla voidaan parhaiten lisätä yksilön positiivisen kasvun mahdollisuuksia sekä kehittää hänen voimavarojaan ja resurssejaan. Näin mahdollistetaan voimaannuttavien ympäristöjen synty. (Karsikas 2005, 33–35.)

Taruvuori (2010, 61–62) muistuttaa nykyisen vankeinhoidon yhden keskeisimmistä tavoitteista olevan vankien elämänhallinnan lisääminen. Hän ei mainitse voimaantumisen tai empowermentin käsitteitä, mutta määrittelee elämänhallinnan tarkoittavan esimerkiksi sitä, että ihminen tuntee voivansa päätöksillään ja toimenpiteillään vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. Hän tulkitsee hallinnan tunteen limittyvän itseluottamuksen tunteeseen.

Luontoympäristöt voidaankin helposti tutkimusten perusteella mieltää yksilöä voimaannuttaviksi ympäristöiksi. Luontoympäristöt tarjoavat ihmiselle esimerkiksi paikan rauhoittumiselle ja omien elämänskysymysten pohtimiselle. Ihminen voi olla luonnon keskellä täydellisen läsnä nykyhetkessä, mutta pohtia samalla omia asioitaan. Tutkijat ovat nimenneet tällaisen hetken pehmeäksi lumoutumiseksi (soft fascination). (Salovuori 2014, 38.) Hard fascination tarkoittaa sen sijaan hetkeä, jolloin ollaan intensiivisesti läsnä nykyhetkessä, mutta toiminta vie kaiken huomion

eikä näin ollen mahdollista reflektointia, muun muassa urheilusta voidaan saada tämän kaltaisia reaktioita (Salovuori 2014, 82).

Salovuori (2014, 39) kirjoittaa, että Tampereen yliopiston tutkimusten mukaan yli 60 prosenttia suomalaisista löytää lempipaikkansa luonnosta. Mielipaikka tarjoaa mahdollisuuden tunteiden säätelyyn, elpymiseen ja ajatusten selkiyttämiseen ja sinne voi palata myös mielikuvaharjoitusten avulla.

7.2 Eläinten vaikutukset yksilöön

Pehmoisen eläimen silittäminen vähentää stressiä ja laskee sydämen sykettä, mutta samalla piristää ja aktivoi mieltä. Lemmikin läsnäolo usein myös lohduttaa surussa, lievittää ahdistusta ja masennusta sekä nopeuttaa sairauksista toipumista (Tommola 2016). Laukkasen (2013, 33–35) mukaan turvallinen läheisyys on jokaiselle ihmiselle elintärkeä inhimillinen tarve, ja eläinten antamia hyötyjä selittää kiintymys- ja mielihyvähormoni oksitosiini, jonka tuotantoa eläimen läheisyys lisää. Ihmisten välillä voi olla suuriakin eroja siinä, minkä eläinlajin läheisyys saa aikaan positiivisia tuntemuksia ja hyvää oloa. Usein näitä määrittävät varhaiset elämäkokemuksemme. Joku lapsena vihaista koiraa säikähtänyt saattaa tuntea aikuise-
nakin inhoa ja pelkoa koiria kohtaan, mutta tuntea olonsa turvalliseksi ja läheiseksi esimerkiksi kissan kanssa. Laukkanen korostaakin edellä mainitun lisäksi myös keho- ja tunnevasteiden eläinten läheisyydelle olevan hyvin yksilöllisiä, eivätkä kaikki ihmiset koe eläinten lähellä myönteisiä tunteita. Oikealla hetkellä koettu katsekontakti eläimen kanssa voi kuitenkin antaa ihmiselle tunteen läheisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta.

7.2.1 Eläinten vaikutus sosiaalisiin suhteisiin

Tutkimusten mukaan nisäkkäiden läheisyys vaikuttaa yksilön aivojen kemiaan, ja näin ollen koko hyvinvointiin erityisesti oksitosiinin kautta. Jos yksilön ihmissuhteet ovat olleet puutteellisia tai niihin on liittynyt traumaattisia kokemuksia, eläinten merkitys yksilön elämässä korostuu. (Laukkanen 2013, 22.) Laukkanen (2013, 28–29) toteaa oksitosiinin osallistuvan tunne-elämämme säätelyyn etenkin läheisissä

kiintymyssuhteissamme sekä lisääntymiseen liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Oksitosiini mahdollistaa pitkäaikaisen tunnesiteen muodostumisen. Oksitosiini myös auttaa yksilöä vastaanottamaan myönteisiä viestejä sosiaalisissa tilanteissa tehden samalla ihmissuhteet turvallisemmiksi. Näin ollen sisäinen turvallisuuden tunne lisääntyy, jolloin uhkajärjestelmän aktiivisuus vähenee. Samalla vähenevät myös hyvinvointiamme ja ihmissuhteitamme heikentävät ja toimintaamme vaikuttavat tunteet kuten ahdistus, pelko ja aggressiivisuus.

Vainionpää (2014, 56) kirjoittaa, kuinka huomattava positiivinen merkitys eläinten-hoitotyöllä vankilassa oli sosiaalisille suhteille. Luottamus itseensä ja muihin työpisteen ihmisiin oli jotain sellaista mitä vangit eivät ehkä koskaan olleet aikaisemmin elämässään kokeneet lapsuuden perheen traumojen, väkivallan, poikakotien ja rikollisten alakulttuurien maailmassa.

Kosketus lisää ihmisen hyvinvointia todistetusti. Ihminen kaipaa kosketusta koko elämänsä ajan. Lista kosketuksen hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista on pitkä; kosketus vähentää stressiä ja ärtyneisyyttä sekä levottomuutta. Kosketus parantaa unen laatua ja keskittymiskykyä, se rauhoittaa ja saa ihmisen tuntemaan olonsa tärkeäksi. Kosketuksen puutteen sen sijaan on todettu lisäävän keskittymisvaikeuksia, aggressiivisuutta, ahdistuneisuutta, masennusta ja riippuvuutta nautintoa tuottaviin aineisiin. Aisteista kosketusaisti kehittyy ensimmäisenä ja se on aisti, joka säilyy pisimpään elämän loppuhetkille saakka. Iho on ihmisen suurin elin ja on fysiologisestikin ymmärrettävää, että sen kautta tulevat tuntemukset ovat merkittäviä. (Kosketuksen merkityksestä [viitattu 9.4.2016].)

Eläinavusteisuus muuttaa tehokkaasti Salovuoren (2014, 53) mukaan myös ryhmän ilmapiiriä ja yksilötasolla eläinten vahvuus on myös siinä, etteivät ne luokittele ihmisiä diagnoosien ja sosiaalisen statuksen mukaan. Eläinten voidaan nähdä uudistavan ihmisten tavanomaisia toimintatapoja ja rooleja.

7.2.2 Eläimistä saadut terveystulokset

Headley ja Grabka (2011, 154–160) kirjoittavat kansainvälisistä tutkimustuloksista eläinten omistajien ja eläinten parissa edes hetkellisesti oleskelevien parantu-

neesta hyvinvoinnista. Heidän mukaansa on kansainvälisesti todettu eläinten parantavan ihmisten terveyttä ja aihetta on syytä hyödyntää sekä tutkia lisää paitsi yksilöiden hyvinvoinnin vuoksi, myös yhteiskuntien sosiaali- ja terveystaloustalustannusten näkökulmasta. Englantilaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin ilman lemmikkiä olleiden henkilöiden hyvinvointia heidän oltuaan ilman lemmikkieläintä. Kymmenen kuukauden kuluttua uuden lemmikin saamisesta heidän hyvinvointiaan verrattiin verrokkiryhmän kanssa, joka ei ollut saanut lemmikkiä. Eläimestä vastuussa olleiden fyysinen ja psykologinen terveys ja itsetunto oli parempi, sekä liikunnan määrä korkeampi.

Tommola (2016) kirjoitti eläinten terveyshyödyistä toteamalla erityisesti koirien omistajien sairastavan muita vähemmän sydänsairauksia. Tommolan mukaan yksiselitteistä syy-yhteyttä ei ole osoitettu, mutta on mahdollista, että säännöllinen ulkoilu lemmikin kanssa vähentää riskitekijöitä. Koiraihmiset liikkuvat 54 prosenttia muita todennäköisemmin terveyssuositusten mukaisesti. Lemmikki ehkäisee myös korkeaa verenpainetta ja kolesterolia.

Varhaisimmat tutkimukset Suomessalemmikkieläinten terveysvaikutuksista ovat 1980-luvulta ja keskittyivät sydän- ja verisuonitauteja aiheuttavien vaaratekijöiden sekä jo todetun sepelvaltimotaudin ennusteen eroihin lemmikkien omistajien ja lemmikkejä omistamattomien kesken. Myös eläinten läheisyyden välittömiä vaikutuksia verenkierron tilaan tutkittiin. Psykkisellä ahdistuksella ja stressillä on tutkittu olevan sydän- ja verisuonitapahtumia lisäävä vaikutus, johon muut riskitekijät, kuten tupakointi tai vähäinen liikunta eivät vaikuta. Lemmikkisuhteen on todettu vähentävän ahdistuneisuutta ja stressin tunnetta. Positiiviset vaikutukset saattavat näkyä myös verenpaineen tai rasva-arvojen alenemisena. (Laukkanen 2013, 30–32.)

Allergia ja astmaliiton mukaan (viitattu 15.2.2016) varhaiset eläinkontaktit ehkäisevät myös allergioiden syntymistä. Altistuminen koiralle torjuu hengitystietulehduksia lapsen ensimmäisinä elinvuosina, mutta sietokyvyn kehittyminen on kuitenkin yksilöllistä. Koiran ja kissan allergialta suojaavan mekanismin arvellaan löytyvän niiden kuljettamista mikrobeista.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa kerromme tutkimukseemme osallistuneista tahoista, sekä erittelemme tutkimuskysymysten vastauksista ilmenneet teemat, joiden mukaisesti esittelemme tutkimustuloksia. Vankilaan liittyvät tutkimustulokset on analysoitu havainnoinnin sekä toiminnan lomassa syntyneiden keskusteluiden pohjalta. Luonto- ja eläinavusteisuutta yleisesti käsittelevät alaluvut pohjautuvat luonto- ja eläinavusteisuuden perehtyneille toimijoille lähetettyihin kyselyihin. Tutkimusaineistosta esiin nousseet teemat esitetään luvussa tummennettuina.

8.1 Tutkimukseen osallistuneet vangit

Tutkimukseen osallistuneet vangit valikoituvat toimintaan mukaan oman vapaaehtoisuutensa ja vankilan pajatoiminnan kautta. Jokaisena toimintapäivänä vankeja oli mukana noin kymmenkunta. Toimintamme herätti kiinnostusta myös ryhmien ulkopuolelle jäävien keskuudessa, joten ryhmän koko vaihteli hieman päivien aikana, joidenkin vankien osallistuessa vain johonkin päivän toimintaan. Vangeista osa oli ensikertaa suorittamassa vankeusrangaistusta, jotkut olivat suorittaneet jo useita vankeusrangaistuksia niin muualla kuin Huittisten avovankilassakin. Vankien taustoista emme kyselleet, tämän tutkimuksemme kannalta ne eivät olleet oleellista tietoa. Muutamit vangit kuitenkin kertoivat itse taustoistaan toiminnan ohessa.

8.2 Vankien havainnointi luonto- ja eläinavusteisten menetelmien parista

Havainnointia oli hyvä suorittaa kahden henkilön voimin. Oli tilanteita, joissa toinen pystyi ottamaan vastuun työn ohjaamisesta toisen havainnoidessa ja tarkkaillessa toimintaa. Lisäksi kaksi henkilöä pystyy vastaanottamaan tietoa enemmän kuin yksi henkilö ja näin ollen koemme, että saimme kattavammin tietoa parityöskentelyn avulla. Toiminnan lomassa tehdystä havainnoinnista nousivat parhaiten esiin osallisuuden, hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden ja pelkojen teemat.

Osallisuuden vahvistuminen toiminnan kautta. Ensimmäisenä toimintapäivä kaikki tarttuivat reippaasti toimeen, kun aloitimme kasvien istutuksen. Kaikki vaikuttivat innostuneilta nonverbaalisesta kehonkielestä ja viestinnästä päätellen. Me olimme vankilan työntekijän kanssa toiminnassa alusta alkaen tukena ja apuna, mutta hyvin pian toiminnan alussa vangit alkoivat itse viedä keskustellen ja yhdessä toimien asiaa eteenpäin. Ne, joilla oli kokemusta tai tietämystä kyseisenlaisesta toiminnasta, alkoivat selkeästi ottaa suurempaa roolia. Oli miellyttävää huomioida kuinka vangit saivat kokemuksen omasta päätöksenteosta ja asioiden aikaansäämisestä.

Kolmantena toimintapäivänä viettäessämme aikaa vankilan hevosten parissa tuli ilmi yhden vangin osaaminen ja kokemus hevosista. Hän oli kyllä ahkerasti osallistunut muuhunkin toimintaamme, mutta oli täysin omissa oloissaan ottamatta lainkaan edes katsekontaktia meihin, tai muihin vankeihin. Hevosten luo käveltäessä hän vielä tapansa mukaisesti jättäytyi omiin oloihinsa. Päästessämme hevosten luo hän tuli lähemmäs muita ja intensiivisesti katseli hevosia. Kulkiessamme hevosten kanssa takaisin pihaan hän kulki muiden mukana ja saapuessamme tallipihaan, alkoi hoitaa hevosia harjaten ja kavioita putsaten. Häntä kehuittiin selkeistä hevostieteistään ja mies kertoi olleensa paljonkin hevosten kanssa tekemisissä. Tieto tuli uutena myös henkilökunnalle.

Kyseinen vanki sai osakseen huomiota ja arvostusta muilta, pelokkaammilta vankeilta, ja hän oli yhtäkkiä täysin erilaisessa roolissa kuin tavanomaisesti. Hän neuvoi muita vankeja kuinka on parasta olla hevosen läheisyydessä. Kyseinen mies talutti lopuksi varmoin ottein toisen hevosen takaisin laitumelle ja sopi maataloustoiminnan johtajan kanssa osallistuvansa jatkossa hevostenhoitoon vankilassa. Takaisin vankilaa kohti kävellessämme kyseinen vanki käveli seurassamme ja jutтели koko matkan hevosista, koirista ja siviilielämän harrastuksistaan. Muutos hänen koko olemuksessaan ja toiminnassaan oli huomattava.

Yksi vanki toi esiin toistuvasti halukkuutensa osallistua vastaavanlaiseen toimintaan, tai innokkuutensa maataloustyötoimintaan. Hän jutteli maataloustoiminnan johtajan kanssa mahdollisuuksistaan osallistua maataloustyötoimintaan jatkossa.

Kuulimme vankilan henkilökunnalta myöhemmin kesällä, että kasveja ja vihanneksia oli hoitanut ja kastellut pääasiassa yksi vanki. Hän oli ottanut sen omaehtoisesti vastuulleen.

Hyvinvointi. Osa vangeista toi esiin, kuinka pajatoiminnasta poikkeava fyysinen työ mahdollistaa unen tulon illalla paremmin. Vangit juttelivat myös siitä kuinka on mukava tehdä fyysistä työtä ja olla ulkoilmassa. Joku pohti sitä, että vankilan alueella on käytössä kuntosali, mutta sen käytön lisäksi olisi hyvä, kun saisi tehdä fyysisesti rasittavaa työtä. Siinä kuntoilu tulisi ikään kuin vahingossa tehtyä.

Eräs vanki sai murrettua ennakko-oletuksiaan fyysisestä työstä. Maa-ainesta lapioidessamme kottikärryihin ja edelleen lapiotaessa vihannesten kasvulaatikoiden ympärille, hän kertoi tekevänsä ensimmäistä kertaa vastaavaa työtä. Hän kyllä kovasti voivotteli homman olevan raskasta, mutta oli yksi innokkaimmista osallistujista.

Eräällä vangilla oli takanaan iso leikkaus ja häntä varoitelimme tekemästä liikaa nostoja tai muuten raskasta työtä. Hän kuitenkin oli itse sitä mieltä, että tekee hyvää pistää lihaksia luonnollisesti töihin.

Eräs vanki tuli toimintaan mukaan vain tutustuakseen hevosiin. Hän oli innokkain hevosten silittelijä ja hevosten kävellessäkin mies käveli vieressä pidellen kättään hevosen kyljessä kiinni. Hän silminnähdnen nautti saadessaan koskettaa hevosta.

Vangit toivat esiin miten ”tekee päälle hyvää” päästä hetkeksi irti vankilan tyypillisistä puheenaiheista ja voi ”luvan kanssa” puhua toisenlaisista asioista kuin tavallisesti vankilan arjessa.

Sosiaaliset suhteet. Toimintapäivien aikana sosiaalisissa suhteissa tapahtui selkeästi avautumista ja laajentumista. Vangit eivät käsityksemme mukaan olleet pajatoiminnan ulkopuolella toistensa kanssa paljoakaan tekemisissä, mutta pikkuhiljaa yhteisen toiminnan kautta ryhmän jäsenet vapautuivat ja keskustelua syntyi itse toiminnasta, mutta myös elämästä vankilan ulkopuolella.

Vangit keskustelivat avoimesti itsestään, mutta olivat kiinnostuneita myös toisistaan. He kiittelivätkin sitä, kuinka virkistävää oli, kun sai ajatukset pois vankilakuviosta ja suppeista puheenaiheista. Eräs vanki toi esille sen kuinka vankitovereiden

kanssa on tapana keskustella vain tietyistä puheenaiheista, ja ne liittyvät rikolliseen elämään sekä vankilan arkeen.

Yhtenä toimintapäivänä mukaamme liittyi nuori mies, joka oli edellisenä päivänä saapunut ensimmäistä vankeusrangaistustaan suorittamaan. Hän pääsi ensitöikseen mukaan toimintaamme. Hän oli aluksi hiljainen ja syrjäänvetäytyvä. Toisen meistä mentyä hänen kanssaan maalaamaan samaan työpisteeseen, hän alkoi kertoilla itsestään kysyttäessä. Lopulta hän vaikutti rentoutuneemmalta ja otti enemmän kontaktiamyös muihin vankeihin.

Vangit toivat esille, että heistä oli mukavaa, kun vankilan ulkopuolelta saapui ihmisiä järjestämään heille toimintaa. Lisäksi jotkut toivat esille sen, että on hienoa kun uusia ihmisiä koulutetaan alalle. Eräs kyseli kiinnostuneena minkälaista työtä me valmistuttuamme teemme.

Ennakkokäsitykset ja pelot. Hevoset herättivät osassa vankeja voimakkaitakin pelkoja. Jotkut toivat esille sen, että eivät missään nimessä tule lähelle hevosta, eivätkä halua edes silittää.

Fyysinen työ ja etenkin lapiointi herätti epäluuloa yhden osallistujan mielessä. Hän ei suostunut aluksi vaihtamaan työvaatteitakaan päälleen. Myös toiminnan ulkopuolella olevalta yhdeltä vangilta tuli epäluuloista palautetta työn fyysisyydestä, mutta lopulta hän halusi itsekin tulla kokeilemaan kottikärryjen työntämistä ja lapiointia. Hän halusi lopulta työteliään hetken ikuistettavan kuvaksikin.

Aloittaessamme istutusta osa vangeista epäili mahtaako työ tuottaa tulosta ja onnistuuko kasvien kasvu. Joku pohti, että mahtavatko muut vangit arvostaa kasvi- maata ja epäili, että joku voi käydä virtsaamassa taimien päälle tai käyttää laatikoita tuhkakuppeina.

8.3 Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuminen vankilan kuntouttavaan toimintaan

Havainnointimme perusteella luonto- ja eläinavusteiset menetelmät soveltuvat hyvin vankilan kuntouttavaan toimintaan. Vangit itse toivat esiin pelkästään positiivi-

sia näkökulmia toiminnasta ja se näkyi myös havainnointimme sanattomassa viestinnässä.

Havainnointimme perusteella luonto- ja eläinavusteiset menetelmät voivat omalta osaltaan toimia mahdollisuuksien tarjoajana niin vankilan arjessa, kuin elämässä vankeusrangaistuksen jälkeen. Tämä perustuu siihen, että osalla vangeista ajatukset liikkuvat näin lyhyenkin toiminnan avulla menneisyyden ja mahdollisesti tulevaisuudenkin työ- ja harrastuskuvioissa.

Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät auttavat havainnointimme perusteella parhaimmillaan hahmottamaan elämän jatkumoa ja palaamaan elämän perusasioiden äärelle. Eräs vanki kyseli ruuanvalmistuksen prosessista alkaen siementen kylvöstä. Hän pohti onko kasvien kasvatusta todella näin helppoa.

Havainnointiamme voimme päätellä, että vankien kokemus hyödyksi olemisesta tukee luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuvuutta vankilan kuntouttavaan toimintaan. Vangit toivat suoraan esille tyytyväisyytensä mielekkäiseen, fyysiseen tekemiseen. Osasta vangeista pystyi näkemään suorastaan ylpeyden siitä, että sai näyttää osaamistaan ja onnistumistaan. Vangit toivat toistuvasti esille innostusta vastaavaan toimintaan jatkossakin.

Joidenkin vankien ennakkopelko siitä, että muut vangit eivät arvostane työtä, ei henkilökunnan mukaan näyttänyt toteutuvan. Kasvikset oli jätetty rauhaan jopa siinä määrin, että niiden syömiseenkin piti yhä uudelleen kehottaa.

Eläimet voivat antaa väylän käsitellä pelon, avuttomuuden ja pienuuden tunnetta turvallisesti. Vankilassa voi olla vaikeaa puhua omista peloistaan ja heikkouksistaan ja näin ollen luonto- ja eläinavusteiset menetelmät antavat mahdollisuuden käsitellä myös sellaisia tunteita.

8.4 Tutkimukseen osallistuneet sosiaali- ja terveysalan toimijat

Käytämme tutkimustulosten esittämisessä myös avoimista kyselyistä poimittuja suoria lainauksia, jotka on sisennetty, sekä merkitty anonyymisti numeroimalla vastaajat. Kyselyihin vastaajiksi valikoitui sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia,

joiden tiedetään käyttävän työssään luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Lisäksi yksi vastaajista työskentelee vankilassa ja yksi Green Care-toiminnan parissa monipuolisesti elintarvike- ja maatalousalan lähtökohdista. Sähköpostikyselyitä lähettimme kymmenen, vastauksia saimme viisi.

8.4.1 Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutusten näkyminen asiakkaan arjessa/elämässä

Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutukset näyttäytyvät vastausten perusteella kokonaisvaltaisina ja toisaalta myös moninaisina. Vastuksista nousi selkeästi esiin neljä teemaa: arjen hallinta, hyvinvointi, voimaantuminen ja osallisuus.

Arjen hallinta. Vastaajat korostivat luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia nimenomaan arjen hallintaan. Arjen hallintataitojen vahvistuminen näkyy esimerkiksi säännöllisyytenä ja rutiineina, sekä vastuunottona. Toisaalta myös keskittymiskyvyn nähtiin paranevan ja koordinaatiokyvyn aktivoituvan.

Lisäksi koordinaatiokyky usein aktivoituu, mikä lisää toiminnallisuutta arkeen ja uskallusta kokeilla asioita, jotka ovat kömpelyyden tai hermostuneisuuden jälkeen jääneet pois. (H4)

Keskittymiskyky paranee arjen toiminnoissa, kuten koulussa, töissä. Lapset ja kehitysvammaiset voivat siirtää tallilla opittuja asioita omaan arkeen (puhtaus, säännöllinen ruoka, liikunta ja riittävä lepo). (H2)

Kuten teoriassa toimme esille, lapset ja erityisryhmät kaipaavat motiivikseen mielekästä tekemistä. Arjen perusasioita voi eläintenhoidon avulla oppia huomaamatta. Liikunta voi olla motorisesti epävarmoille ihmisille epämiellyttävää. Kulkeminen eläimen rinnalla voi rauhoittaa ja kiinnittää huomiota muualle, jolloin kehittyminen tapahtuu huomaamatta.

Vaikutukset näkyvät yksilöllisesti riippuen asetetuista tavoitteista ja asiakkaan elämäntilanteesta. Vaikutukset usein kuitenkin näkyvät kokonaisvaltaisesti asiakkaan arjessa. Me käytämme hevosia esimerkiksi tunnetaitojen kehittämiseen, omien tunteiden tunnistamiseen, yhteistyötaitojen parantamiseen, elämönhallinnan opettelemiseen jne. Ihan konkreettisesti siis opetamme siivoamista, ruokkimista, huolenpitoa sekä riittävästä levosta ja liikunnasta huolehtimista. Nämä taidot

ovat suoraan siirrettävissä asiakkaan arkeen ja näiden taitojen opettamiseen oman elämän kohdalla. (H5)

Hyvinvointi. Vastaajat kertoivat luonto- ja eläinavusteisten menetelmien edesauttavan etenkin fyysisen hyvinvoinnin parantumista ja ylläpitämistä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi tarvitsee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kokonaisuuden tasapainoa ja nämä kaikki ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa. Vastaajien mukaan kaikkiin näihin osa-alueisiin pystytään vaikuttamaan positiivisesti luonto- ja eläinavusteisten menetelmien avulla.

Lisäksi fyysinen kunto on yleensä kohentunut, koska luontointerventiot toteutetaan usein hieman fyysistä aktivointia vaativalla tavalla. H4

Luonnossa toteutettu toiminta voi madaltaa kynnyksiä myös lähteä ulos itsenäisesti ja sitä kautta lisätä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia myös arjessa. (H4)

Stressinsietokyky kehittyy, palautuminen stressaavista tilanteista paranee, resilienssi kehittyy, tunnetaidot lisääntyvät, fyysinen jaksaminen lisääntyy, unen laatu paranee, järjestelmällisyys lisääntyy, itsestä ja toisista huolehtimisen taidot kehittyvät, sosiaaliset taidot ja esim. neuvottelutaito lisääntyy, päätöksentekokyky kehittyy, vastuullisuus lisääntyy. (H5)

Voimaantuminen, itsevarmuus ja –arvostus. Vastaajien mukaan luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla on paljon itsevarmuuteen ja –arvostukseen vaikuttavia ominaisuuksia. Tätä kautta asiakkaiden voimaantuminen voi tapahtua. Myös vertaistuen ja yhteisön merkitys on osana tässä osa-alueessa, samoin kokonaisvaltainen hyvinvointi linkittyy aiheen ympärille.

Tekeminen ja sen lomassa keskustelu/vertaistuki tukevat kuntoutumista sekä kasvattavat rohkeutta ja kykyä sitoutua. (H3)

Kuntoutujat saavat toisiltaan vertaistukea, peilaavat elettyä elämää ja luovat uusia unelmia. (H3)

Tunnetaidot vahvistuvat. Itsevarmuus kasvaa. (H2)

Luonto aktivoi mieltä ja voi siten inspiroida ihmisiä palaamaan esimerkiksi pois jääneiden harrastusten pariin tai aloittamaan uutta.(H4)

Ihmiselle on tärkeää päästä kokeilemaan muitakin rooleja, kuin sairauden, vamman tai tietyn statuksen aiheuttama rooli. Eläin ei välitä muusta kuin siitä, että ihminen kohtelee sitä hyvin ja reilusti. Myös se, että ihminen itse hahmottaa itsensä uuteen rooliin, on tärkeää voimaantumisen kannalta.

Luonto ja eläin palkitsee hoitajansa taustasta riippumatta. (H1)

Ohjattu toiminta hevosen kanssa mahdollistaa onnistumisen kokemukset, positiivisen palautteen, itsensä kokemisen tärkeäksi ja oman kädenjälkensä näkemisen.(H5)

Osallisuus. Osallisuuden teema on etenkin sosiaalialalla tärkeä osa asiakkaiden palvelujärjestelmää, palveluita sekä koko elämää. Vastaajien kertoman mukaan luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä hyödyntämällä asiakas voi tuntea itsensä osalliseksi omassa kuntoutusprosessissaan, siinä yhteisössä jossa toimintaa harjoitetaan, mutta myös omassa arjessaan ohjatun toiminnan ulkopuolella.

Arjessa vaikutukset näkyvät ihmisten aktivoitumisella myös muuhun tekemiseen ja esimerkiksi pitkäaikaistyöttömät tai vanhukset saattavat löytää uudestaan motivaation erilaiseen tekemiseen. Lisäksi luontointerventioihin pyritään Green Care:n nimissä lisäämään yhteisöllisyyttä ja osallisuutta ryhmään, mikä madaltaa osallistumista ryhmätoimintaan myös Green Care-toiminnan jälkeen. (H4)

(Toimintaan) Mukaan lähtijöille muodostuu äkkiä tietynlainen ryhmähenki ja toiminta on omaa, arjen ulkopuolelle sijoittuvaa elämänsisältöä. (H3)

Asiakkaalle tunne vastuunsaamisesta ja omien tekemisten, tai tekemättä jättämisten todellisista vaikutuksista voi olla tärkeä kokemus. Kokemus oman toiminnan merkityksellisyydestä voi kannustaa vaikuttamaan muissakin yhteyksissä.

Hyötyinä kuntoutujan kokema läsnäolo ja arvostus, osallisuus omassa elämässä. (H3)

Kuntoutujat pääsevät työssä sovittamaan itselleen rooleja, joita heille ei asukasyhteisössä ole ehkä koskaan muodostunut. Esimerkiksi asu-

kasyhteisössä syrjitty ja itsensä turhaksi kokeva asukas voi saada oman vastualueen tai perehdyttää uutta osallistujaa.(H3)

Luontointerventioiden tuloksena on huomattu, että asiakkaat aktivoituvat yleisesti ei ainoastaan ohjatun toiminnan aikana. Tästä on esimerkkejä mm. pitkäaikaistyöttömillä käytettyjen kuntoutusjaksojen jälkeen, jotka ovat johtaneet asiakkaan hakeutumiseen esim. uudelleen opiskelemaan tai työelämän pariin. (H4)

Vastaajien mielestä vastuunjako asiakkaille oli yksi osallisuutta vahvistavista teki-
jöistä. Myös itseluottamuksen ja uskon omiin kykyihin nähtiin toiminnan myötä kasvavan, kynnyksen osallisuuteen laskiessa.

8.4.2 Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytännön soveltuvuus sosiaali- ja terveysalalle

Sähköpostikyselyihimme vastanneiden toimijoiden mielestä luonto- ja eläinavusteiset menetelmät sopivat yleisesti sosiaali- ja terveysalalle erittäin hyvin. Näiden menetelmien avulla on helppo asettaa konkreettisia tavoitteita, jotka tukevat asiakkaiden muutosta, arjenhallintaa ja kuntoutumista. Vastaajat ottavat kuitenkin huomioon yksilöiden erilaisuuden ja tarpeet. Kaikki toiminta ei sovi kaikille asiakkaille. Vastaajat korostavat myös ammattilaisten roolia ja osaamista kyseisistä menetelmien käytöstä.

Sopii hyvin, jos ohjaajalla on koulutus myös luonnonvara-alalta tai hyvä käytännön kokemus.(H1)

Eläinavusteisuus perustuu usein myös terapeuttiseen osaamiseen, joka vaatii erillisen koulutuksen. Eläinavusteisuutta voi kumminkin toteuttaa myös ilman erillistä koulutusta, mutta tällöin toiminnassa mukana oleva eläin tulee olla todettu sopivaksi toimintaan. Eläinavusteisuuden on olemassa runsaasti koulutusta, minkä hyödyntäminen on kumminkin aina suositeltavaa.(H4)

Sosiaali- ja terveysalalla palvelut saattavat olla enemmänkin palvelu-kuin asiakaslähtöisiä, jolloin asiakas joutuu mukautumaan palveluun. Palvelu ei siis niinkään mukaudu asiakkaan tarpeisiin. Luonto- ja eläinavusteiset toimintamuodot ovat helposti muokattavissa asiakkaiden tarpeita ja toimintakykyä vastaaviksi.

(Sopii) Erittäin hyvin. Kuntoutujaan saa erilaisen kontaktin ja toimintakyvyn arviointi vaihtelevissa tilanteissa on helpompaa. Toki sijoittaminen alalle on haastavaa, vastuukysymykset ja resurssit vaikuttavat tulokseen. (H3)

Luontoavusteisuuden sopiminen kuntoutukseen on aina asiakaskohdasta. Luontoelementtien hyödyntämisessä on todella laajasti vaihtoehtoja ja niiden käyttöä on hyvä arvioida aina tavoitteisiin perustuen. (H4)

Kaiken kaikkiaan luontoavusteisuus sopii eri asiakasryhmille ja eri käyttötarkoituksiin, koska menetelmävalikoima on hyvin laaja ja monitasoinen. Yleisesti luonto on hyvinvointia parantava elementti ja esimerkiksi parantumista edistävä tekijä, mutta on hyvä tiedostaa, että kaikille se ei sovi. (H4)

Asiakkaiden ennakko-oletukset ja mahdolliset pelot. Ennakko-oletuksista ja peloista vastaajilla oli erilaisia näkemyksiä. Toiset eivät olleet kohdanneet niitä lainkaan, tai hyvin vähän ja toisille ennakko-oletukset asiakkailta olivat tutumpia. Jotkut kertoivat kohdanneensa ennakko-oletuksia oman alansa muilta toimijoilta tai asiakkailta, jotka eivät ole osallistuneet luonto- ja eläinavusteisiin toimintoihin. Vastaajat kuitenkin korostivat avoimen keskustelun ja rauhallisen toimintaan tutustumisen helpottavan pelkoja, jännitystä ja ennakkokäsityksiä. Vastaajat myös muistuttivat toiminnan antavan mahdollisuuden käydä asiakkaan pelkoja ja jännitystiloihin rauhallisesti läpi.

Luonto on ympäristönä ja ”välineenä” sellainen, johon kaikilla ihmisillä on suhde. Kun suhde on positiivinen tai neutraali voidaan usein luontoavusteisuutta hyödyntää melko laajasti asiakkaiden kanssa, vaikka ennakkoluuloja olisikin. (H4)

Emme ole havainneet asiakaskunnassamme ennakko-oletuksia/odotuksia/pelkoja, joillakin voi kuitenkin aluksi olla ratsastusta kohtaan jännittyneisyyttä, joka kuitenkin häviää kurssin edetessä. (H2)

Jotkut asiakkaat ovat pelänneet hevosia joko niiden koon takia tai huonojen kokemusten vuoksi. Hevosien suuren koon (n. 500kg) näemme positiivisena asiana; se herättää kunnioitusta eikä hevosen

kanssa voi toimia ”pakolla” vaan yhteistyöllä. Ihminen ei siirrä hevosta väkisin mikäli hevonen itse ei halua siirtyä. (H5)

Vastaajat kuitenkin näkevät eniten ennakkoluuloja ja -käsityksiä olevan henkilöillä, jotka eivät entuudestaan tunne luonto- ja eläinavusteista toimintaa.

Luontoavusteisuus voi herättää usein ennakkoluuloja ja epäuskoisuutta, jos menetelmät eivät ole ennalta tuttuja. (H4)

Ennako-oletuksia on lähinnä asukkailla, jotka eivät ole mukana toiminnassa. Tähän liittyy yleensä myös jonkinasteista mielenkiintoa/kateutta. (H3)

Olennaista on tunnistaa ennakkotilanne ennen toiminnan aloittamista esimerkiksi keskustelemalla asiakkaan kanssa hänen ajatuksistaan eläimiä tai luonnossa oleskelua kohtaan. (H4)

Enemmän olemme törmänneet ennakkoluuloihin muiden kuin asiakkaiden kanssa. Esimerkiksi alan ammattilaiset ovat sanoneet, että kaikkihan nyt paskaa osaavat lapata. (H5)

Viimeisin lainauksista kertoo vastaajan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten taholta kohtaamasta epäluuloisuudesta. Mielestämme tämä kuvastaa yleistä sosiaalialan haastetta joutua perustelemaan erilaisten arkisten toimintojen hyvinvointia ja osallisuutta lisäävää vaikutusta tavoitteellisessa, ammatillisessa ja ohjatussa toiminnassa.

Toiminnan vaatimukset. Haastateltavat olivat yksimielisesti sitä mieltä, että luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttö antaa enemmän kuin se vaatii. Suurissa määrin toteutettuna ne vaativat toki soveltuvat ympäristöt, tilat ja eläimet. Sosiaali- ja terveysalalla asiakkaiden motivointi on yksi tärkeimmistä lähtökohdista muutokselle ja onnistuneelle palvelun käytölle. Luonto- ja eläinavusteinen toiminta on motivoivaa jo itsessään, jolloin työntekijän rooli asiakkaan motivoimisessa voi olla pienempi.

Kaikki on mahdollista, kysymys on vain miten. (H3)

Vaatimuksena näen lähinnä kuntoutujan oman motivaation/mielenkiinnon sekä ohjaajalla kyvyn nähdä kuntoutuja uudessa roolissaan. (H3)

Ammattitaitoinen henkilökunta. Turvallinen ympäristö. Positiivinen ja oppimiseen kannustava ilmapiiri. Toimintaan sopiva miljö ja puitteet. Hyvinvoivat ihmiset ja eläimet sekä hyvinvoiva luonto. (H5)

Luontoavusteisuus ei välttämättä vaadi luontoalan ammattilaisuutta, vaan luontoa voi käyttää esimerkiksi muun toiminnan ympäristönä tai materiaalina. (H4)

Kaikenlaisten sosiaali- ja terveysalan menetelmien on oltava tavoitteellisia ja niiden vaikuttavuutta on pystyttävä seuraamaan, mittaamaan sekä raportoimaan, joten kyseiset menetelmät eivät siltä osin poikkea muista. Luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan pätevät muutenkin samanlaiset periaatteet kuin muuhunkin toimintaan, kuten asiakkaan yksilöllinen huomiointi, tarvittavat ja turvalliset välineet, sekä kannustavan ja positiivisen ilmapiirin luominen ja henkilökunnan kyseessä olevaan menetelmään liittyvä ammattitaito.

Luontoavusteisuuden vaatimukset ovat usein pienemmät kuin siitä saatava hyöty.(H4)

Olennaista toiminnan järjestäjälle on tiedostaa riskit mitkä toimintaan liittyy. (H4)

Jokaisen asiakkaan yksilöllisten ominaisuuksien ja taitojen huomiointi. Raportointi ja prosessin seuraaminen sekä analysointi. (H5)

Toiminnan hyödyt. Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyt yksilölle ovat tulleet esiin monimuotoisesti, lisäksi haastateltavien vastauksista nousi esiin ammatillisesti ja yhteiskunnallisesti tärkeitä vaikutuksia, kuten asiakkaiden palvelun tarpeen lyheneminen sekä keventyminen.

Meidän sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla on todistetusti pystytty välttämään sijoitus ennaltaehkäisevän työn keinoin. (H5)

Parhaassa tapauksessa luonto- ja eläinavusteinen toiminta voi olennaisesti lyhentää asiakkaan kuntoutustarvetta ja saada pysyviä vaiku-

tuksia aikaan. Lisäksi toiminta voi vähentää muun toiminnan tai lääkityksen tarvetta, mikä säästää kaikkien resursseja. (H4)

Hyötynä monien ongelmien ennaltaehkäisy, kuten huostaanotto, syrjäytyminen, tunteiden ilmaisun helpottuminen jne.(H2)

Yleisesti luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyt koettiin merkittävämpinä kuin toiminnasta aiheutuvat vaatimukset. Toiminnan nähtiin myös olevan tehokas ennaltaehkäisevä toimintamuoto. Pitkällä aikavälillä toiminnan vaikutukset näkyvät joidenkin vastaajien mukaan myös kustannustehokkuutena. Kaiken kaikkiaan vastaajat toivat esiin luonto- ja eläinavusteisten menetelmien olevan yksilön elämälle merkityksellisiä ja lisäävän elämönhallintataitoja.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kokoamme yhteen tutkimustulokset ja vertaamme niitä teorian tietoon. Käsittelemme tutkimustuloksia tutkimuskysymysten mukaisesti.

Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan käytännön soveltuvuus sosiaali- ja terveysalalle. Havainnoitimme perusteella ennakkokäsitykset ja pelot kuuluvat luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan. Toiminnan kaikki muodot eivät sovi kaikille. Lyhyenkin toimintamme aikana huomasimme kuitenkin, että on voimaannuttavaa kun onnistuneesti tekee jotain oman mukavuusalueen ulkopuolelta. Hieman epävarma vanki sai onnistumisen kokemuksen uskaltautuessaan muiden kannustamana silittämään hevosta.

Laukkasen (2013) korostamat aikaisemmat elämäkokemukset näyttäytyivät selkeästi eläinten kanssa toimittaessa; osa vangeista ei suostunut tulemaan lähellekään hevosta, kun taas muutamat tunsivat eläimen ja tilanteen heti tutuksi ja turvallisiksi. Pitkällä aikavälillä toiminnan avulla voisi käsitellä pelkoja ja saada suuriakin onnistumisen kokemuksia, esimerkiksi lievittää pitkäjännitteisellä työllä eläinpelon.

Huittisten osastolla teimme havainnon toimintaan osallistumattomien vankien asenteellisuudesta. Jotkut vangit vaikuttivat suhtautuvan toimintaamme yliolkaisesti. Myös kyselyymme vastanneet toimijat toivat esiin, että ennakkokäsitykset luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä kohtaan ilmenevät lähinnä toimintaan osallistumattomien asiakkaiden kohdalla.

Kyselyymme vastanneet toimijat näkivät luonto- ja eläinavusteisen toiminnan hyödyt kokonaisuudessaan suurempina kuin toiminnasta aiheutuvat vaatimukset. Myös opinnäytetyömme esittelemämme teorian tieto tukee kyselyyn vastanneiden näkökulmaa. Teoriaosuudessa luonto- ja eläinavusteisen toiminnan positiiviset vaikutukset nähdään yksilön elämään ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti vaikuttavina. Kyselyyn vastanneet toimijat toivat lisäksi esiin asiakkaan motivaation sekä hänen yksilöllisten tarpeidensa huomioimisen merkityksen luonto- ja eläinavusteista toimintaa järjestettäessä. Tutkittuamme teorian tietoa ja analysoituamme kyselyiden vastaukset sekä vankien havainnoinnin, voimme niiden perusteella ajatella luonto- ja eläinavusteisten menetelmien soveltuvan sosiaali- ja terveysalalle hyvin.

Vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat merkittävät ja tapahtuvat nopeasti.

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutusten näkyminen asiakkaan arjessa. Teoriaosuudessa luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutukset asiakkaaseen nähdään kokonaisuudessaan positiivisina ja kokonaisvaltaisina. Salovuori (2014, 79) toi esiin luontoympäristöjen positiivisten vaikutusten olevan ihmisten arkikokemuksissa havaittuja, ilman tutkimuksiakin. Monille on hyvä kokemus rasittaa itseään fyysisesti raittiissa ulkoilmassa, näin untakin saa helpommin ja kokemus terveellisyydestä on tuttu. Tämä huomio sai konkreettisen vahvistuksen toimintapäiviemme aikana vankilassa, kun osa toimintaan osallistuneista vangeista keskusteli unen tulevan paremmin fyysisen työn päätteeksi.

Niin Vainionpää (2014, 56) kuin Salovuorikin (2014, 53) korostivat eläinavusteisen toiminnan positiivisia vaikutuksia paitsi sosiaalisille suhteille, mutta myös luottamuksen kokemuksille sekä ryhmän ilmapiirille. Muuten luonnon vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin teorialietoa löytyi varsin vähän, mutta havainnointimme perusteella voidaan sanoa, että osallisuus vahvistui silminnähden niiden muutamien vankien kohdalla, jotka tiesivät entuudestaan joistakin toimintapäiviemme töistä enemmän. He pääsivät nousemaan ryhmästä yksilöiksi ja ottamaan erilaista sekä vastuullisempaa roolia. Myös haastatteluiden perusteella osallisuus yhteisössä ja suhteessa omaan elämään vahvistuvat luonto- ja eläinavusteisen toiminnan myötä. Havaintojemme perusteella luonto- ja eläinavusteinen toiminta voi lisätä sosiaalisia suhteita ja parantaa niitä. Toimintapäiviemme aikana huomasimme vankien kommunikoivan keskenään enemmän ja uudella tavalla. Voimme sen perusteella päätellä vastaavan toiminnan ollessa pitkäkestoisempaa ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden paranevan enemmän. Vangit voivat saada toiminnasta arkeensa sisältöä niin ihmisistä kuin eläimistäkin. Työskentely-yhteisö saa aikaan voimaannuttavia kokemuksia. Myös kyselyyn vastanneet ammattilaiset nostivat sosiaalisten suhteiden ja osallisuuden teemat esiin vastauksissaan.

Ikäheimo (2013, 10) toi esiin eläinavusteisen toiminnan mahdollistavan motiivoinnin ja kasvatukselliset sekä hoidolliset hyödyt, joilla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän hyvinvoinnin lisääntymiseen. Samat teemat näyttäytyivät myös kyselyiden tuloksissa.

Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan soveltuvuus osana vankilan kuntouttavaa toimintaa. Havainnoituamme vankilaa kuntouttavana ympäristönä totesimme työtoiminnan olevan oleellinen osa vankien toimintakyvyn ylläpitämistä ja lisäämistä. Huittisten osaston työtoiminnot kuten metallituotteiden valmistus, ikkunoiden ja ovien entisöinti sekä maa-, metsä- ja eläintaloustoiminta ovat toimivia ja hyviä ratkaisuja. Teoriaosuudessa esittelemämme kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävät eläin- ja luontoavusteiset menetelmät esimerkiksi työpajatoiminnan rinnalla sopivat mielestämme vankilaolosuhteisiin hyvin, etenkin osallisuutta ja onnistumisia lisäävien mahdollisuuksien vuoksi. Erityisen tärkeitä taitoja siviilielämässä ovat sosiaaliset taidot ja elämönhallintataidot, joita luonto- ja eläinavusteiset toiminnot lisäävät myös haastatteluihimme vastanneiden sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemusten mukaan.

Hyvinvointiin voimme havainnointimme perusteella liittää fyysisen työn hyödyt sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeät kommunikoinnin muiden kanssa, sekä kosketuksen. Ne vangit, jotka hevosen lähelle menivät, nauttivat selvästi kommunikoidessaan eläimen kanssa ja saadessaan silittellä ja koskettaa hevosia. Kuten jo teoriaosuudessa mainitsimme, ihminen kaipaa kosketusta koko elämänsä ajan ja ihmiset kaipaavat kosketusta sekä silittelyä voidakseen hyvin (Kosketuksen merkityksestä [viitattu 9.4.2016]). Vankilaympäristössä koskettaminen ja kosketuksi tuleminen eivät kuulu arkielämän normeihin. Tätä inhimillistä perustarvetta voivat eläinavusteiset toiminnot osaltaan mahdollistaa.

Ennako-oletuksemme tutkimuksen alkaessa oli, että luonto- ja eläinavusteisella työtoiminnalla pystytään vaikuttamaan positiivisesti vankien arkeen, elämönhallintaan ja motivaatioon tehdä positiivisia valintoja elämässään. Ajattelimme luonto- ja eläinavusteisten menetelmien sopivan sosiaalisten taitojen ja arkielämäntaitojen harjaannuttamiseen sekä vastuunottamisen opetteluun ja olevan toimiva menetelmä puu- ja metallitöiden, sekä työpaja- ja askartelutoiminnan rinnalle. Teoriatiedon pohjalta, tutkimuksemme ja havainnointiemme perusteella voimme olettaa ennako-oletukset oikeansuuntaisiksi. Esimerkiksi Karsikas (2005, 33–35) toi esiin tietynlaisten toimintaympäristöjen ja –tapojen merkityksen vankien voimaantumisessa. Aihetta olisi mielenkiintoista tutkia perusteellisemmin.

Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutukset	Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan soveltuvuus	Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan hyödyt vankilan toiminnassa
<p>Arjen hallintataitojen vahvistuminen</p> <p>Kokonaisvaltainen hyvinvointi</p> <p>Voimaantuminen ja aktivoituminen</p> <p>Itsevarmuus ja itsearvostus</p> <p>Osallisuus</p>	<p>Asiakkaan huomioiminen yksilönä</p> <p>Asiakkaan motivointi</p> <p>Asiakkaiden pelot ja ennakko-oletukset</p> <p>Sosiaalialan toimijoiden ennakko-oletukset</p> <p>Vaikutukset ongelmien ennaltaehkäisyyn</p> <p>Ammattilaisen rooli ja osaaminen</p>	<p>Hyvinvointi</p> <p>Uusia puheenaiheita</p> <p>Sosiaalisten suhteiden paraneminen</p> <p>Uusia mahdollisuuksia</p> <p>Elämän perusasioiden äärelle palaaminen</p> <p>Ylpeys omasta osaamisesta</p> <p>Pelot</p> <p>Ennakkokäsitykset</p>

Kuvio 3. Keskeisimmät tutkimustulokset.

10 POHDINTA

Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät ovat kiinnostaneet meitä jo opintojen alusta alkaen. Tämä juontaa juurensa myös molempien henkilökohtaisista kokemuksista luonnon ja eläinten hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista. Opinnäytetyöprosessin edetessä olemme huomanneet kuinka Green Care –ideologia on terminä yllättävän tuntematon. Yleisesti tiedetään kyllä luonnon ja eläinten positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin, mutta sosiaali- ja terveysalan tavoitteellisena menetelmänä ja tutkittuna tietona ne ovat melko tuntemattomia. Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia on haasteellista näyttää toteen. Vaikutuksia voidaan terveydenhuollon puolella mitata konkreettisemmin, kuten mittaamalla ja vertaamalla elimistön toimintoja ennen ja jälkeen luontoaltistuksen.

Ennen ihmiset olivat lähellä luontoa ja osa luontoa. Nyky-yhteiskunnassa luonto, sen moninaisuus ja eläimet ovat kauempana monien ihmisten arjesta. Ennen ihmisten aika meni maataloilla töitä tehdessä ja eläimistä huolehtiessa, nykyään on paljon työttömyyttä ja juurettomuutta. Yhteiskunnan on keksittävä erilaisia päivätoimintakeskuksia virikkeineen monien ihmisten arjen sisällöksi. Ympäröivää luontoa ja eläinten tervehdyttäviä vaikutuksia on hyödynnetty oikeutetusti tähän tarkoitukseen yhä enenevässä määrin.

Luonto- ja eläinavusteisuus on Suomessakin nousemassa varteenotettavaksi työkaluksi sosiaali- ja terveysalalla, vaikka se on edelleen liian vähän hyödynnetty voimavara. Menetelmien käyttö ja Green Care -yritysten määrä näyttää kasvavan jatkuvasti. On olemassa myös yrityksiä, joissa luonto- ja eläinavusteista toimintaa on käytössä jossain mittakaavassa, mutta sitä ei määritellä, eikä se välttämättä ole kovinkaan tavoitteellista ja suunnitelmallista. Luonto- ja eläinavusteisuuden hyödyntäminen on edullista, ekologista ja vaikuttavaa niin ennaltaehkäisyyn kuin kuntoutuksenkin näkökulmista.

On selvää, että yksityiselämässä lemmikkieläin tarjoaa seuraa, puuhaa ja sisältöä arkeen. Eläimen läsnäolo edistää tutkimusten mukaan myös ihmistenvälistä vuorovaikutusta ja helpottaa tutustumista. Tätä kaikkea on järkevää hyödyntää myös ammatillisesti sosiaali- ja terveysalalla, niin yksilö- kuin ryhmätoiminnoissa. Eläinten kanssa työskentely on hieno mahdollisuus sosiaali- ja terveysalan kuntoutuk-

sessä. Eläimen läheisyys voi olla korvaamatonta ihmisille. Eläin on mahdollista tuoda asiakkaan läheisyyteen, ilman että se vaatisi paljon voimavaroja tai toimintakykyä asiakkaalta. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme mielenkiinnosta vienneet omille sosiaalialan työpaikoillemme lemmieläimiämme vierailuille. Eläimellä näyttää olevan suuri merkitys ihmisten vireystilaan ja ryhmän dynamiikkaan. Eläimen läsnäolo saa helposti syrjäänvetäytyvän ihmisen aktiiviseksi ja kontaktia hakevaksi.

Toisaalta eläinavusteisten menetelmien parissa työskenneltäessä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tulee kiinnittää huomiota siihen, että eläimestä ei muodostu asiakkaan ihmissuhteita syrjäyttävä tekijä. Nykypäivänä on havaittavissa ihmisten taipumus inhimillistää eläimiä liiaksi. Koirista on kautta aikojen puhuttu ihmisten parhaana ystävänä, mutta liiallinen yhteen asiaan keskittyminen voi kaventaa elämää ja sosiaalisia suhteita.

Tutkimusaiheemme ajankohtaisuudesta kertoo luonto- ja eläinavusteisten menetelmien lisääntynyt esilläolo sosiaali- ja terveysalalla. Vuonna 2015 on käynnistynyt Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle. Hankkeessa kehitetään Green Care -koulutusmallia vuosina 2015–2018 yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen yhteistyönä. Koulutus suunnataan Green Care -alan asiantuntijoille, palvelujen tuottajille sekä työntekijöille, opettajille, ohjaajille, kouluttajille, neuvojille sekä korkea-koulutuksessa oleville opiskelijoille. (Lapin AMK [viitattu 17.3.2016].) Kyseessä on noin 30 opintopisteen laajuinen koulutus ja se jakautuu 5-10 opintopisteen kokonaisuuksiin, jotka painottuvat Green Caren -perusteisiin, luonto- ja eläinavusteisiin menetelmiin, toimintaympäristöihin, asiakas- ja ohjaustyöhön ja yrittäjyyteen. (Lapin AMK [viitattu 17.3.2016].)

Opinnäytetyötä kirjoittaessamme huomasimme työpaikkailmoituksen, jossa Juuan Hoito ja Hoiva Oy haki ohjaajaa terapiakoiralle. ”Haettavalla henkilöllä voi olla lähihoitajan tai hoiva-avustajan tutkinto, tai hän voi suorittaa tutkinnon työn ohessa oppisopimuksella. Koiran kanssa työskentelyyn suunnitellaan erillinen koulutus. Valittava henkilö työskentelee vanhus- ja mielenterveysasukkaidemme parissa hoitokodillamme ja pitää koira työssä työparinaan osassa työvuoroista. Terapiakoira majoittuu ohjaajan kotona ja hän sitoutuu kouluttamaan koira edelleen terapiatyöhön.” (TE-palvelut, avoimet työpaikat [viitattu 23.2.2016].)

Sosionomin (AMK) työ on usein toiminnallista ja asiakkaan arkeen läheisesti liittyvää. Koemme, että luonto- ja eläinavusteiset menetelmät soveltuvat hyvin osaksi korkeakoulutetunkin sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisen tavoitteellista asiakastyötä. Sosionomien (AMK) kompetensseista ja osaamisesta korostuu luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käytettäessä mielestämme erityisesti innovaatio-osaaminen, yrittäjyysosaaminen, laadunhallintaosaaminen, sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen. Opinnäytetyöprosessi opetti tutkimuksellista kehittämisosaamista.

Luonnon elvyttävyyden ja etenkin eläinten terapeuttinen vaikutus voisivat olla yksi työkalu nyky-Suomenkin ajankohtaiseen haasteeseen, turvapaikanhakijoiden koututtamiseen ja kuntouttamiseen. Salovuori (2014, 14) kertoo kuinka eläimiä on hyödynnetty jo toisen maailmansodan veteraanien kuntouttamiseen. Salovuoren mukaan edelleen eläimet auttavat ihmisiä pääsemään yli sodan kauhujen. Esimerkiksi Yhdysvalloissa on kuntoutuskeskus, jossa eläimillä on keskeinen rooli Afganistanissa ja Irakissa traumatisoituneiden sotilaiden kuntoutuksessa.

Pohdittaessa nykyihmisen suhdetta luontoon voidaan kiinnittää huomiota muuttuvaan yhteiskuntaan ja sen arvoihin myös siitä näkökulmasta, että luonto- ja eläinavusteisuuden haasteena voivat olla asenteet. Luontoa ei välttämättä arvosteta tarpeeksi, tai ainakaan sitä ei muisteta hyödyntää, sillä siitä on vieraannuttu. Haahtela (16.2.2016) pohti radiohaastattelussaan sitäkin, joko ihminen alkaa pian vieraantua luonnosta niin, ettei tarvitse sitä voidakseen henkisesti hyvin.

Haahtela (16.2.2016) epäili, että kehityksen jatkuessa nykyisen kaupungistumisen ja sisätiloissa olemisen- kulttuurina joskus tulevaisuudessa voi olla olemassa kaupunki-ihminen, joka ei pärjäisi luonnossa. Elimistön mikrobiomisto olisi muokkautunut niin suppeaksi, ettei se kestäisi normaaleja luonnon mikrobeja. Haahtela kuitenkin jatkoi ihmisten vaistomaisesti tajunneen, että luontoa pitää saada lähemmäs ja monet trendit ovat syntyneet tiedostamattomasta tarpeesta. Ihmisellä on kuitenkin geneettinen tarve saada luontoa lähelle. Tällaisina Haahtelan mainitsemina trendeinä voimme ehkä pitää Green Care –ideologian nykyistä nousukautta tai esittelemiemme viherseinien markkinointia.

Haasteita luonto- ja eläinavusteisen yritystoiminnan käynnistämiseen, tai ylläpitämiseen voivat olla esimerkiksi allergiat, jotka voivat joidenkin asiakkaiden kohdalla estää toimimisen eläinavusteisten menetelmien parissa. Allergiat myös vaikuttavat puutarhatyöskentelyyn ja ehkä jopa luonnossa liikkumiseen. Haasteina voivat olla myös ideologian markkinointi kunnalle tai muulle asiakkaan palvelusta maksavalle taholle, mahdollinen asiakkaiden puuttuva kiinnostus menetelmiä kohtaan tai toimipisteiden sijainti. Myös työntekijöiden puutteelliset motiivit tai taidot voivat rajoittaa menetelmien käyttämistä. Yrityksessä, joka käyttää luontoavusteisia menetelmiä tavoitteellisesti, on kaikkien sitouduttava siihen.

Aktiivisessa ja eläimiin liittyvässä toiminnassa on myös kohonnut tapaturmariski. Sen lisäksi, että yrityksen täytyy käyttää luonto- tai eläinavusteisuutta tavoitteellisesti toiminnassaan ollakseen Green Carea, täytyy ottaa huomioon toiminnan tyyppistä riippuen mahdollisesti sen vaatimat erityiset ilmoitukset, luvat, lainalaisuudet ja vakuutukset. Sosiaali- ja terveyspalvelut, sekä eläimiin liittyvät elinkeinot ovat luvanvaraisia. Ammattikunnilla on myös omat eettiset ohjeensa ja lisäksi Green Care Finland ry on listannut eettiset periaatteet, jotka koskevat kaikkia Green care -palveluntarjoajia.

Pohdittaessa opinnätetyöprosessiamme voimme todeta sen olleen pidempi kuin olimme kuvitelleetkaan. Parityöskentely oli hyvä valinta, sillä mielestämme täydennämme toinen toisiamme. Olemme myös sitä mieltä, että yhdessä tekeminen on luonnollinen tapa sosiaali- ja terveysalalla, sillä yhteistyö ja moniamattisuus ovat avainasemassa työelämässä. Tietoa täytyy osata jakaa ja vastaanottaa muilta. Yhdessä pohtiessa erilaisia näkökulmia löytyy helpommin.

Pitkässä prosessissa tulimme huomanneeksi, miten tärkeää on, että tutkimusaihe vastaa hyvin omia mielenkiinnon kohteita. Meille oli hyvä tapa valita aiheeksi sellainen, joka on kiinnostanut koko opintojen ajan. Yhteistyötahomme ja konkreettisen esitteen tekemisen vuoksi koemme, että prosessi oli merkityksellinen myös muille kuin meille itsellemme.

Halusimme saada Huittisten osastolle tekemästämme esitteestä lyhyen ja ytimekkään sekä helppolukuisen kokonaisuuden. Halusimme siihen sopivassa suhteessa teorian tietoa aiheesta sekä analyysiä ja kuvamateriaalia toimintapäiviemme annista.

Toivoaksemme sitä voidaan hyödyntää perusteltaessa luonto- ja eläinavusteisen toiminnan pysyvyyttä tai sen lisäämistä ammattihenkilöstölle. Nähdäksemme esite toimii myös osana vankilan esittelyä ja sen avulla voidaan nopeasti todentaa Huittisten osastolla toteutettavan rikosseuraamuslaitoksen edellyttämiä tavoitteita ja arvoja.

Toimintamme ja esitteemme pohjalta Huittisten osastolta pyydettiin Power Point-esitystä rikosseuraamuslaitoksen koulutuspäiville. Pidämme tätä merkinä siitä, että työpanoksemme on ollut onnistunut ja siitä syntynyt tuotos on tarpeellinen.

Jatkotutkimusta ajatellen toiminnan tulisi olla pitkäkestoisempaa ilmentääkseen paremmin hyvinvointivaikutuksia sekä yleisesti toiminnan vaikuttavuutta. Tässä tutkimuksessamme tutkimuskysymyksemme liittyikin luonto- ja eläinavusteisen toiminnan soveltuvuuteen vankilan olosuhteisiin. Kuitenkin hyvinvoinnin teema nousi esiin, mutta ilman pitkäkestoista ja siten pätevää näyttöä. Pohdimme olisimmeko voineet ottaa tutkimukseemme mukaan verenpainemittauksen vangeilta ennen ja jälkeen toimintatuokioita todentaaksemme fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että se olisi sopinut paremminkin terveydenhoitoalan opinnäytetyössä vaikuttavuuden mittariksi. Tässä opinnäytetyössämme keskityimme menetelmien soveltuvuuden tarkailun lisäksi kokonaisvaltaiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Kokonaisuutena arvioimme, että luonto- ja eläinavusteiset menetelmät voivat kehittää sosiaali- ja terveysalan toimijoiden ammatillisuutta ja ovat ekologisuutensa vuoksi kestäväen kehityksen malliesimerkkejä. Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät ovat samaan aikaan inhimillisiä ja kustannustehokkaita. Niillä on merkitystä yksilöiden elämään, mutta ne ovat myös yhteiskunnallisesti merkittäviä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja ennaltaehkäisevien vaikutustensa ansiosta.

LÄHTEET

- Ainasoja, T. 2014. Forsassa versoo vihreä työtoiminta. Tesso. (3), 26–29. 6. vuosikerta.
- Allergia- ja astmaliitto. Ei päiväystä. Lemmikkieläinallergia. [Verkkosivusto]. [Viitattu 15.2.2016]. Helsinki. Saatavana: <http://www.allergia.fi/allergiat/lemmikkielainallergia/>
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. 1. painos. Porvoo: WSOY
- Fiedman, M. 1980. Teoksessa: T. Salovuori. Luonto kuntoutumisen tukena. 2014. Tampere: Mediapinta, 8.
- Green Care Finland ry. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 19.10.2015] Helsinki: Saatavana: <http://www.gcfinland.fi/Yhdistys>
- Green Care Finland ry. Jäsensyrytyksiä- luettelo. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 15.2.2016]. Helsinki. Saatavana: <http://www.gcfinland.fi/file/original/GCFin%20yritt-j-listausta.pdf>
- Haahtela, T. 2016. Toimittaja Peltoniemi, T. Tiedeykkönen. [Radio-ohjelma]. Yle radio 1, 16.2.2016.
- Headley, B., Grabka, M. 2011. Health correlates of pet ownership from national surveys. Teoksessa: McCardle, P., McCune, S., Griffin, J.A., Maholmes, V. (toim.) How Animals Affect Us Examining the influence of Human- Animal Interaction on Child Development and Human Health. Washington, DC: American psychological association, 154–160.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Hevosopisto Ypäjä. 30.12.2014. Verkkosivusto. [Viitattu 12.2.2016]. Ypäjä. Saatavana: <http://www.hevosopisto.fi/fin/opiskelu/aikuiskoulutus/ratsastusterapiakoulutus/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. 6. painos. Helsinki: WSOYpro Oy
- Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa: K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.

- Jalonen, R. 2009. Ratsastaja. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 16.2.2016]. Saatavana: http://www.ratsastus.net/arkisto/jutut/4_2009/s61-63_heppa409.pdf
- Kajos, M. 2014. Päihdetyön erikoislehti Tiimi. (4). A-klinikka säätiö. Helsinki. Esa Print. 8.
- Karsikas, V. 2005. Selvinpään olosta tulee hyvä fiilis: Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 03/2005.
- Klemettilä, H. 2013. Apurieläinten historiaa länsimaissa: koira, hevonen ja kissa. Teoksessa: Ikäheimo, K. Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House. 14–21.
- Koponen, P. 4.2.2016. Suomalaislapsille hyvinvointia metsästä –metsä innostaa ja rauhoittaa. [Verkkouutiset]. Yleisradio. [Viitattu 8.2.2016]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/suomalaislapsille_hyvinvointia_metsasta_metsa_innostaa_ja_rauhoittaa/8648140
- Kosketuksenmerkityksestä. Väestöliitto. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 9.4.2016]. Helsinki. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/
- Kruger, K.A. & Serpell, J.A. 2010. Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. Teoksessa: A.H. Fine (toim.) Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice. London: Elsevier, 33–48.
- Kurki, L., Kurki-Suutarinen, M. & Tarvuori, K. 2010. Muurien sisällä: sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- L 23.9.2005/767. Vankeuslaki.
- Lapin AMK. Green Care -alalle kehitetään koko Suomeen yhdenmukaista korkeasteen koulutusta valtakunnallisella ESR-hankkeella. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 17.3.2016]. Saatavana: <http://www.lapinamk.fi/news/Green-Care--osaamista-korkea-asteen-koulutuksella/fuu3sfdb/a1528ab2-119e-428d-a6cc-e1fabcc74759>
- Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa: K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Lilja, T. 2011. Maatiaisrotujen merkitys kasvattajilleen. Esimerkkinä itä- ja länsisuomen karjan kasvattaminen 2000-luvun alussa. Itä- Suomen Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu –työ. [Viitattu 20.1.2016]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120036/urn_nbn_fi_uef-20120036.pdf

- Luomanen, J. 1999. Työttömyys- Ongelmia ja mahdollisuuksia. Turku: Turun yliopisto, sosiologian laitos.
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care. 2013. VoiMaal- hankkeen julkaisu. Ei päiväystä. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Lyytinen, P.A. & Ström., M. 2003. LATE hallitsee aggressioita. Lastenkotilasten toiminnallis-terapeuttinen ryhmä. Teoksessa: Linnossuo, O. (toim.) Sosiaalinen ja toiminnallisterapeuttinen työ nuorten kanssa. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut. 106- 129.
- Mattila-Rautianen, S. 2011. Ratsastusterapia. Esipuhe. Teoksessa Mattila-Rautianen, S. (toim.) Ratsastusterapia. Juva: Bookwell oy. 10.
- Mesimäki, K. 2013. Diaesitys. Päihdealan sosiaalityön päivä 21.11.2013. [Viitattu 24.2.2016]. Saatavana: http://www.aklinikka.fi/sites/default/files/sos13_mesimaki.pdf
- Naturvention 2014. Yritystarina: Kamppailu puhtaan sisäilman puolesta. [Verkkosivusto]. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: https://www.naturvention.com/fi/yrityksemme/yritys-ja-tarinamme/?_ga=1.99484574.1080863996.1458125480
- Paloniemen sairaala. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 16.2.2016]. Helsinki. Saatavana: <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/paloniemen-sairaala/Sivut/default.aspx>
- Pohjonen, T., Harra, T. 2003. Toiminnan terapeuttisuus. Teoksessa: Linnossuo, O. (toim.) Sosiaalinen ja toiminnallisterapeuttinen työ nuorten kanssa. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut. 15-30.
- Rikosseuraamuslaitos 2013. Muu sosiaalinen kuntoutus. [Verkkosivusto]. [Viitattu 22.3.2016]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/muusosiaalinenkuntoutus.html>
- Rissanen, P. & Aalto, Anna-Mari. 2003. Yhteenveto kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnista. Teoksessa: A-M. Aalto, H. Paatero, T. Pohjolainen & P. Rissanen (toim.) Kannattaako kuntoutus? Asiantuntijakatsaus eräiden kuntoutusmuotojen vaikuttavuudesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Raportteja 267:2002, 1-26.
- Ruisniemi, A. 2003. Sosiaalinen kuntoutus päihdetyössä kannattaa. Tiimi 2, 8-11.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

- Sanaton viestintä. Aalto –yliopisto. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 22.3.2016]. Helsinki. Saatavana: <http://viestinnantietoaines.aalto.fi/mmpv/sanaton.htm>
- Sapsford, R. 1999. Survey research. London: SAGE Publications.
- Satakunnan vankila, maatalous. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 25.2.2016]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. Saatavana: http://www.satakunnanvankila.fi/default7.asp?active_page_id=222
- Selvinen, S. 2011. Ratsastusterapia – kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto. Teoksessa: Mattila- Rautiainen, S. (toim.) Ratsastusterapia. Juva: Bookwell oy. 13–14.
- Sinkkonen, J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa: Ikäheimo, K. Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House. 37–43.
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care-toimintatapaa. Teoksessa: E. Vehmasto (toim.) 2014. Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20, 8-15.
- Suomen Karva-Kaverit. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 24.10.2015]. Saatavana: <http://suomenkarvakaverit.fi>
- Tarkiainen, A., Nurminen, L., Soini, K. & Mononen, J. 2014. Kotieläinavusteinen toiminta: luonnetestimenetelmän kehittäminen kyytöille. Teoksessa: Soini, K., Lilja, T. (toim.) Alkuperäiset kotieläinrotumme Green care – toiminnassa. JuvenesPrint suomen yliopistopaino Oy. 63- 83.
- Taruvuori, K. 2010. Arvoja ja elämänhallintaa vankilassa. Teoksessa: L. Kurki, M. Kurki-Suutarinen & K. Taruvuori. Muurien sisällä: sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampereen yliopistopaino. 59-131.
- TE-palvelut. 23.2.2016. Työpaikkailmoitus. Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavana: http://www.mol.fi/tyopaikat/tyopaikkatiedotus/haku/8889907_fi.htm
- Terapiat. Kansaneläkelaitos. 30.12.2015. Verkkosivusto. [Viitattu 12.2.2016]. Helsinki. Saatavana: http://www.kela.fi/vaikeavammaisten-laakinnallinen-kuntoutus_avoterapiat
- Tervaskari, H. Ei päiväystä. Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 15.2.2016]. Saatavana: <http://www.oulu.fi/ark/projektit/tsa/palat/sosymptervas.pdf>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. 2009. [Verkkosivusto]. [Viitattu 16.2.2016]. Helsinki. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/asiakas>

- Terveyskirjasto Duodecim. 3.11.2015. [Verkkosivusto.]. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy- JuvenesPrint.
- Tolppo, A. 25.2.2016. Allergiat häviävät Venäjän rajalla – suomalaisten steriili ympäristö huijaa elimistöä hyökkäämään vaarattomia aineita vastaan. Yle uutiset. [Verkkosivusto.]. [Viitattu 26.2.2016]. Helsinki. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/allergiat_haviavat_venajan_rajalla_suomalaisten_steriili_ymparisto_huijaa_elimistoa_hyokkaamaan_vaarattomia_aineita_vastaan/8629617
- Tommola, A. 28.1.2016. Lemmikin hankkiminen on terveysteko. Helsingin Sanomat. [Verkkosivusto.]. [Viitattu 15.2.2016]. Helsinki. Saatavana: <http://www.hs.fi/elama/a1453868717544>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Tyrväinen, L. 2016. Toimittaja Peltoniemi, T. Tiedeykkönen. [Radio-ohjelma]. Yle radio 1, 16.2.2016.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaiselle ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Ulrich, R.S. 1984. Teoksessa: T. Salovuori. Luonto kuntoutumisen tukena. 2014. Tampere: Mediapinta, 8.
- Vainionpää, A-M. 2014. Eläinavusteisen työtoiminnan mahdollisuudet vankien kuntouttamisessa. Teoksessa: Soini, K., Lilja, T. (toim.) Alkuperäiset kotieläinrotomme Green care – toiminnassa. JuvenesPrint suomen yliopistopaino Oy. 48–62.
- Weisbord, M. & Kachanoff, K. 2002. Koirat ihmisen apuna. Nelijalkaisia ammattilaisia. Suom. Lustig, E. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Vihreää hyvinvointia. Sitran julkaisu. Ei päiväystä. [Verkkoesite]. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana: http://www.sitra.fi/julkaisut/Esitteet/2013/Vihreaa_hyvinvointia.pdf
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Vilkkumaa, I. 2004. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa: Karjalainen, V., Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy 1997. 26–38. Painettu Italiassa 2008.

- Winberg, W. & Rajala, A-M. 15.8.2013. Ihmisistä on tullut sietämättömiä. Yle uutiset. [Verkkosivusto]. [Viitattu 26.2.2016]. Helsinki. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/ihmisista_on_tullut_sietamattomia/6778250
- Wolverton, B.C. 2008. Raikas vihreä koti. 50 huonekasvia, jotka puhdistavat ilmaa kodeissa ja toimistoissa. 4. painos. Suom. Kervinen, U. Gummerus Kustannus Oy.
- Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care: terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 14. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.

LIITTEET

Liite 1. Esite

Liite 2. Power Point- esitys

Liite 3. "Fiilis-lomakkeet"

Liite 4. Havainnointi-/valokuvauslupa

Liite 5. Tutkimuslupa

Liite 6. Kysely

LIITE 1. Esite

Luonto- ja eläinavusteinen toiminta vankilaympäristössä



2016

Maatila kuntouttavana ympäristönä

- Fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääntyminen
- Osallisuus yhteisössä
- Sosiaalisten taitojen merkittävä paraneminen
- Yliaktiivisuuden, aggressiivisuuden ja tarkaavaisuushäiriöiden väheneminen
- Pitkäjännitteisyyden kehittyminen
- Elämysten kokemisen ja itse tekemisen riemu



Luonnon ja viherympäristöjen vaikutukset hyvinvointiin

- Henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisääntyminen
- Rauhoittava ja stressioireita lievittävä vaikutus, jännittyneisyyden, pelkojen ja aggressioiden väheneminen
- Verenpaine laskee ja sydämen syke rauhoittuu
- Pettymysten sietokyky ja kärsivällisyys kasvavat
- Yksilön kokonaisvaltainen voimaantuminen



Eläimet kuntoutumisen tukena

- Eläimet alentavat ihmisen stressitasoja, ihminen rauhoittuu.
- Eläin on eräänlainen peili ja harjoituskumppani sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa.
- Eläinten kanssa kommunikoidaan pääasiassa ilman sanoja, kehonkielellä, jolloin toiminnan kautta pystytään saamaan tietoa ihmisen tunnetasosta.
- Eläin mahdollistaa sen, että ihminen voi tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään ilman rooleja tai statuksia.
- Eläin voi toimia muutoksen käynnistäjänä ja aktivoijana, sekä auttaa katkaisemaan esimerkiksi vaikean elämäntilanteen.
- Kosketuksen ja hellyyden saamisen ja antamisen mahdollisuus.
- Ihmisen psyykinen tila paranee, kun hän saa hoivata ja ottaa vastuuta elävästä olennoista.



Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan hyödyt vankien kuntouttamisessa

(Otteita Anna-Maria Vainionpään tutkimuksesta eläinavusteisen työtoiminnan mahdollisuuksista vankien kuntouttamisessa, 2014)

Tutkimuksessa tuli esille eläinten vahva, positiivinen vaikutus henkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa, merkittävimpänä eläinten rauhoittava vaikutus. Vangit oppivat käsittelemään pettymyksiä, aggressiota ja vihaa rakentavammin. Eläimet opettivat viemään asioita rauhallisesti ja pitkäjänteisesti sekä lempeästi eteenpäin.



Eläimet auttoivat oppimaan siviilielämän tärkeitä taitoja, kuten asettumista toisen asemaan ja huomioimaan tunnetiloja, sekä näyttämään omia positiivisia tunteita.

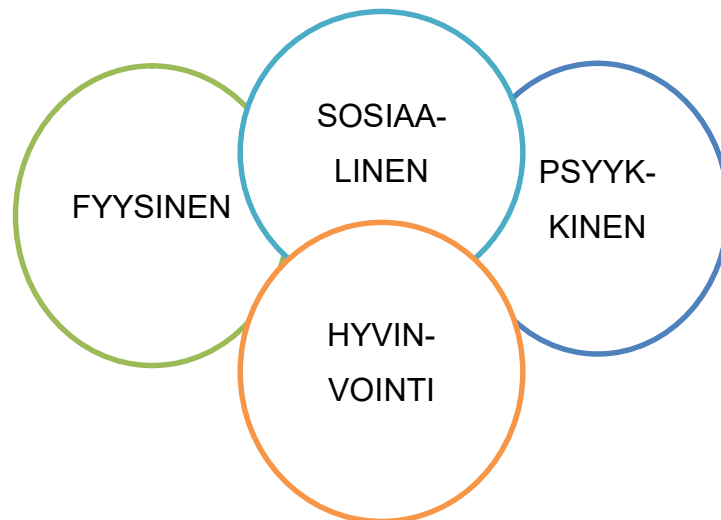
Eläimet opettivat kohtaamista yksilöinä ja kiinnittämään huomiota kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Eläintenhoito antoi järjestyksen ja hallinnan tunnetta, sekä kokemuksen syy-seuraussuhteista.

Vangit kokivat onnistumisen tunteita huomattaessaan eläimen kiintyvän ja luottavan heihin. Myös vartijoiden ja työnjohdon osoittamalla luottamuksella oli suuri merkitys itsetunnolle.

Monet vangeista löysivät itsestään uusia taitoja ja voimavaroja. He toivat esiin kyvyttömyyttään toimia toisten ihmisten kanssa. Lisäksi he toivat esillevoimaantumisen tunnetta siitä, että eläinten kanssa "on lupa" toimia intuitiolla ja kommunikoida muutoin kuin puhumalla. Vangit kokivat eläinten parissa mahdollisuuden näyttää tunteensa ja pehmeän puolensa, sillä eläinten parissa ei tarvitse olla karski, kuten usein muurien sisäpuolella.

Eläintenhoito loi omalta osaltaan tulevaisuuden perspektiiviä ja ajatusta siitä, että vaikka elämässä välillä vastustaa, on asioita joita pitää ja kannattaa hoitaa.

Tutkimuksen perusteella voidaan arvioida, että eläintenhoitotyö tukee Rikosseuraamusviraston tavoitteita vankien kuntouttamisesta, elämäntaitojen kartuttamisesta, elämänhallinnan lisäämisestä ja sijoittumisesta yhteiskuntaan.



Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri osa-alueet tukevat toisiaan.

Satakunnan vankila Huittisten osasto

Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista sosiaalialalla ja kuntoutuksessa tehdyn ammattikorkeakoulun opinnäytetyön osana tehtiin käytännön kokeilu luonto- ja eläinavusteisen toiminnan käytännön soveltuvuudesta Satakunnan vankilan Huittisten osastolle.



Työpajatoiminnassa olleiden vankien kanssa tehtiin alku-kesästä vihannesten ja kasvien laatikkokasvatukseen sopivat kehikot. Kasvikset istutettiin ja vangeille mahdollistettiin niiden hoitaminen ja kasvun seuraaminen.

Myöhemmin kesällä havainnoitiin kasvisten voivan hyvin ja olevan valmiita syötäväksi. Vankien kanssa maalattiin lankkuja hevosaitausta varten ja käytiin tutustumassa vankilan kahteen hevoseen.

Tarkoituksena oli Huittisten osaston näkökulmasta tarkastella miten vangit suhtautuvat työtoimintaan, joka suuntautuu työpajoista ulkoilmaan.



Havainnoinnin tuloksia;

- Vankien motivaatio "oikeisiin töihin".
- Tarve tehdä fyysistä työtä.
- Innostuneisuus konkreettista ja näkyvää työtä kohtaan.
- Tyytyväisyys toiminnan vaihtelevuuteen.
- Monien toiveissa maataloustoimintaan osallistuminen.
- Tarve päästä hetkeksi eroon vankilamaailman puheenaiheista.
- Toiminta näytti herättävän kiinnostusta myös projektin ulkopuolella olevissa vangeissa.
- Jo yksi toimintakerta hevosten kanssa sai vankeja innostumaan, avautumaan sekä rentoutumaan.



Toiminnan mahdollisuudet;

Rikosseuraamusviraston näkökulmasta tavoitteena on edistää vangin elämänhallintaa ja sijoittumista yhteiskuntaan. Luonto- ja eläinavusteinen työtoiminta vankilassa tukee tätä päämäärää.

Luonto- ja eläinavusteinen toiminta on hyvä keino ylittää itsensä ja oppia uutta, vangin saadessa itsetuntoa kohottavia onnistumisen kokemuksia.

Toiminta voisi vähentää aggressiivista käyttäytymistä ja turhautumista, jolloin vankilan arki voisi sujua rauhallisemmin.



Huittisten osastolla olisi melko vaivatonta hyödyntää maa- ja metsätaloustoimintaa myös vangeille, jotka eivät voi osallistua varsinaiseen maataloustyötoimintaan.

Eläin- ja luontoavusteisuuden hyvinvointivaikutukset voivat vähentää terveyspalveluiden käyttöä ja kustannuksia.

Vankilamiljöössä riittää ylläpidettävää ja kunnostettavaa, tätä työtä olisi hyödyllistä ja kuntouttavaa teettää vangeilla.



Maa- ja metsätaloustoiminnan rinnalle voisi kehittää uusia tapoja hankkia varoja. Huittisten vankilan alueella on paljon potentiaalia ja tilaa erilaisten mahdollisuuksien hyödyntämiseen. Voisivatko esimerkiksi pienempien maatilan eläinten kasvatuksesta hyötyä niin vangit kuin vankilakin? Esimerkkeinä luomumunatuotanto, lampaiden kasvatus, välittäminen, keritseminen, villan hyödyntäminen?

Mahdollisuus kouluttautua vaikkapa hevosenkengittäjäksi?

Maataloustoiminta sisältää paljon työtä ja organisoitu konkreettinen apu työnjohtajille olisi kaikkien etu. Eikä pidä unohtaa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien positiivisia vaikutuksia myöskään henkilökunnan omassa toimenkuvassa.



Toiminnan vaatimuksia;

Toiminnan uudistaminen ja eläinavusteisuuden lisääminen vaatii investointeja (mahdolliset tilat, varusteet, koneet), sekä toimintoihin koulutetun henkilökunnan työpanosta.

Jos uusia eläimiä hankittaisiin toimintaa varten, niiden hyvinvoinnista vastaavalla henkilöllä tulee olla riittävät tiedot, taidot ja kokemus. Työnjohtajilta ja henkilökunnalta eläin- ja luontoavusteinen toiminta vaatii innostusta, halua kokeilla ja kehittyä.

Allergiat, esteet ja pelot tulee selvittää ja huomioida toimintaa suunniteltaessa ja tarvittavat välineet, sekä suoja-varusteet on hankittava.



Lähteet:

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

Vainionpää 2014, 54-61. Tutkimus Pelson vankilassa 2009.

Yliviikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. ja Soini, K. 2009. Green Care - Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT. Maa- ja elintarviketalous 141.

Lisätietoa aiheesta;

Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuskeskus

Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu19.pdf>

Green Care Finland oy

Saatavana: <http://www.gcfinland.fi/>

Anniina Aaramaa ja Riikka Kivimäki
Tuotos osana opinnäytetyötä
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveys
Sosionomi (AMK)
2016



LIITE 2. Esitys.

Opiskelijoiden opinnäytetyöprojekti

Satakunnan vankila, Huittisen osasto



- Syksyllä 2014 Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden vierailu Satakunnan vankilaan, Huittisiin
- Idea toiminnalle heräsi
- Alkukesällä 2015 projekti aloitettiin



- Vankilassa aloitettiin projektia nikkaroimalla kasvulaatikot
- Opiskelijoiden ensimmäisenä toimintapäivänä kasvikset istutettiin

Vangit toivat esiin fyysisen työn mielekkyyden.



Muutos tavalliseen työtoimintaan ilahdutti.





Kaikki osallistuivat aktiivisesti ja työnjako sujui mutkattomasti.

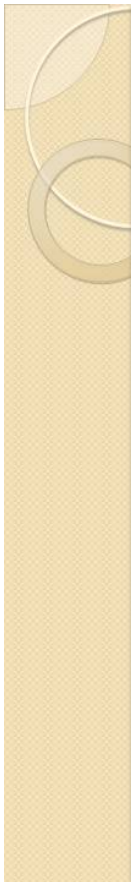
Toiminnan ohessa syntyi keskustelua muun muassa ruuan kasvatuksesta ja alkuperästä.

Kaikki työvaiheet toteutettiin tunnollisesti, lopputulosta silmällä pitäen.

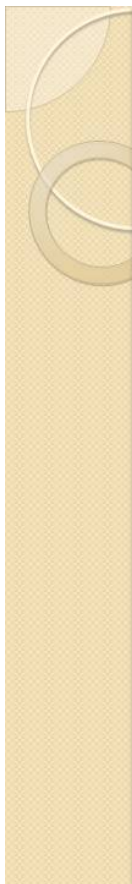




- Opiskelijoiden seuraavana toimintapäivänä todettiin yhdessä istutusten onnistuminen, niiden eteen oli nähty vaivaa.
- Puheiden mukaan istutukset olivat herättäneet mielenkiintoa muissakin kuin projektiin osallistuneissa.



- Seuraavaksi maalattiin lankkuja hevosaitausta varten.
- Työhön tartuttiin reippaasti, eikä sitä olisi maltettu lopettaa.



- Työn touhussa keskusteltiin syvällisiä huumoria unohtamatta.



Moni toi esille toiminnan virkistävyden, vankila-arki puheenaiheineen ei ollut päällimmäisenä mielessä.



- Viimeisenä toimintapäivänä päästiin tutustumaan Huittisten vankilan kahteen hevoseen.
- Isot eläimet herättivät ristiriitaisia tunteita.

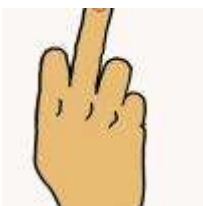


- Kaikki lähtivät innolla mukaan. Toiset eivät uskaltaneet kuitenkaan lähestyä hevosia, kun taas toisista löytyi sosiaalisempi puoli eläimen myötävaikutuksesta.

- Moni toi esille halukkuuttaan osallistua maataloustyötoimintaan tai toimintaan hevosten parissa.



Liite 3. "Fiilis-lomakkeet"



Liite 4. Havainnointi-/valokuvauslupa**HAVAINNOINTI/HAASTATTELU/ -LUPA**

Nimi: _____

Annan suostumukseni havainnointiin/haastatteluun Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyötä varten kerätyn aineiston tutkimustulokset esitetään valmiissa työssä siten, että yksittäiset henkilöt eivät ole tunnistettavissa.

Huittisissa _____ / _____ 2015

Allekirjoitus:

_____ Annan luvan valokuvieni käyttöön
_____ En anna lupaa valokuvieni käyttöön

Liite 5. Tutkimuslupa

2(2)

kosseuraamuslaitos pidättää oikeuden julkaista opinnäytteen intranet- ja tiivistelmän internet-sivuillaan.

Tähän päätökseen voi hakea muutosta Helsingin hallinto-oikeudesta. Valitusosoitus liitteenä.



Kirsti Kuivajärvi
kehitysjohtaja



Peter Blomster
tutkija

Tiedoksi

Satakunnan vankilan johtaja
Länsi-Suomen rikosseuraamusalueen johtaja

Liite 6. Kysely

Miten arvioit eläin- ja/ luontoavusteisuuden vaikutusten näkyvän asiakkaan arjessa/elämässä? (yleensä vaikuttavuus, hyödyt?)

Miten mielestäsi luonto- ja eläinavusteiset menetelmät käytännössä soveltuvat sosiaali- ja terveystalalle?

Onko asiakkailla paljon ennakko-oletuksia/odotuksia/pelkoja luonto- ja/ eläinavusteista toimintaa kohtaan?

Kokemuksesi mukaan, aktivoiko luonto- ja eläinavusteinen toiminta asiakasta myös ohjatun toiminnan ulkopuolella?

Vaatimukset ja hyödyt?

Miten luonto- ja eläinavusteiset menetelmät sopivat mielestäsi vankilaympäristöön?