



Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva palautumisopas ADHD-aikuisille

Kirsi Kaartti, Kirsi Salminen

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva palautumisopas
ADHD-aikuisille**

Kirsi Kaartti, Kirsi Salminen
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2023

Kirsi Kaartti, Kirsi Salminen

Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva palautumisopas ADHD-aikuisille

Vuosi

2023

Sivumäärä

53

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Indcare Oy:lle Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva työväline. Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva palautumisopas, jota yhteistyökumppani voi hyödyntää tukiessaan ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta. ADHD on neuropsykiatrinen häiriö.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä ja sen lähestymistapana oli konstrukttiivinen tutkimusote, joka ohjasi opinnäytetyöprosessia kronologisesti eteenpäin. Luontolähtöinen palautumisopas pohjautuu tutkittuun tietoon ADHD:sta, Green Caresta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Kehittämismenetelmiksi kehittämistyöhön valittiin teemahaastattelu, Empatiakartta ja Bodystorming.

Konkreettisena tuotoksena opinnäytetyöstä valmistui yhteistyökumppanille luontolähtöinen palautumisopas. Luontolähtöinen palautumisopas sisältää kuusi erilaista palauttavaa luonnossa tehtävää harjoitusta, joiden tarkoitus on tukea ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta. Luontolähtöisen palautumisoppaan liitteenä on palautumiskartta, jonka tarkoituksena on kannustaa ADHD-aikuisia itseohjautuvaan harjoitusten tekoon hyvinvointinsa ja palautumisensa parantamiseksi.

Kehittämisen prosessin aikana luontolähtöisen palautumisoppaan sisällöstä ja visuaalisesta ulkoasusta kerättiin palautetta. Saadun palautteen perusteella lopullinen versio räätälöitiin yrityksen käyttöön sopivaksi. Valmiista luontolähtöisestä oppaasta tuli käytännönläheinen työväline yhteistyökumppanille. Opinnäytetyöprosessissa kunnioitettiin yksityisyyden suojaa yhteistyökumppanin kotiin vietävän tukityön osalta, eikä palautumisoppaan toimivuutta siitä syystä testattu asiakkailta. Luontolähtöisen palautumisoppaan toimivuuden testaaminen jäi opinnäytetyöprosessin päätyttyä yhteistyökumppanille.

Opinnäytetyön tekijät kasvattivat sekä vahvistivat opinnäytetyöprosessin aikana omaa teoriatietoaan ja käytännön osaamistaan tulevaa sosionomin ammattia varten. Luontolähtöisen palautumisoppaan mahdolliset jatkokehittämiseen liittyvät ideat ja suunnittelu jäivät yhteistyökumppanin oman harkinnan varaan. Opinnäytetyöprosessin päätyttyä luontolähtöinen palautumisopas luovutettiin yhteistyökumppanille.

Kirsi Kaartti, Kirsi Salminen

Green Care Nature-Based Recovery Guide for Adults with ADHD

Year

2023

Pages

53

The aim of this Bachelor's thesis was to develop a Green Care nature-based tool for Indcare Ltd. The purpose of the thesis was to develop a Green Care nature-based recovery guide, which the company can use to support recovery from everyday stress for adults with ADHD.

The thesis was implemented as development work, and it was followed by a constructive study that guided the thesis process forward chronologically. The nature-based recovery guide is based on researched information about ADHD, Green Care, and the well-being effects of nature. The development methods in this development work were thematic interviews, empathy map, and bodystorming.

As a concrete result of the thesis, a nature-based recovery guide was developed for Indcare Ltd. The nature-based recovery guide contains six different restorative exercises performed in nature. The purpose of these exercises is to support the recovery from everyday stress of adults with ADHD. The nature-based recovery guide includes a recovery map that helps and encourages adults with ADHD to do self-directed exercises to improve their well-being and recovery.

During this development process, feedback was collected on the content and visual appearance of the nature-based recovery guide. Based on the feedback, the final version was tailored for Indcare Ltd., and it became a practical toolkit for the company. The recovery guide was not tested with the actual users, but the authors of the thesis tested the sensitive quality of the nature-based recovery guide. Testing the functionality of the nature-based recovery guide was left to Indcare Ltd.

The authors of the thesis developed and strengthened their own theoretical knowledge and practical skills during the thesis process for their future profession. The further development work of the recovery guide was left to the company's own discretion. The final nature-based recovery guide was handed over to Indcare Ltd. after the thesis process.

Keywords: green care, adhd, nature-based, recovery, nature connectedness

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	ADHD ja sen esiintyvyys	7
2.1	ADHD:n aiheuttamat haasteet ja vaikutukset aikuisten arjessa.....	8
2.2	ADHD-aikuisen työelämän ja opiskelun haasteet	9
2.3	ADHD-aikuisen tukeminen sosiaaliohjauksen näkökulmasta	10
2.3.1	Sosiaaliohjaus	10
2.3.2	Neuropsykiatrinen valmennus.....	11
3	Green Care -toiminta	11
3.1	Green Care palvelut	12
3.2	Green Care palvelun peruselementit.....	13
3.3	Luontolähtöinen toiminta	14
3.4	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	15
4	Opinnäytetyön yhteistyökumppani.....	16
5	Opinnäytetyöprosessi	17
5.1	Kehittämiskohteen tunnistaminen ja ymmärtäminen.....	17
5.2	Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	19
5.3	Kehittämiskohteen teoriataustaan perehtyminen ja aiheen rajaaminen	20
5.4	Kehittämistyössä käytetty lähestymistapa ja kehittämismenetelmät	20
5.5	Kehittämistyön toteutus	24
5.6	Kehittämistyön tuotoksen rakentaminen	28
5.7	Kehittämistyön tuotos	31
5.8	Kehittämistyön tuotoksen esitys, testaus ja toimivuus	31
5.9	Kehittämistyön tuotoksen teoreettisten yhteyksien esittäminen	32
5.10	Kehittämistyön arviointi.....	35
6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	37
7	Pohdinta ja jatkokehittämissuhteet	39
	Lähteet.....	42
	Kuviot	47
	Liitteet	48

1 Johdanto

ADHD on yleisesti käytetty lyhenne englannin kielisestä käsitteestä ”attention deficit and hyperactivity disorder”, joka suomeksi tarkoittaa tarkkaavaisuuden ja keskittymisen häiriötä (Virta & Salakari 2018, 17). ADHD itsessään heikentää merkittävästi aikuisten koettua elämänlaatua, ihmissuhteita, arjen toimintakykyä ja työssä suoriutumista (Virta & Leppämäki 2017). ADHD-aikuisen arjen haasteet voivat aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja altistavat stressille, ahdistuneisuudelle sekä riskille kehittää erilaisia riippuvuuksia (Puustjärvi 2019; Seppänen 2018, 271). Lisäksi nykyelämän hektisyys, kaupunkiympäristön ärsykkeet ja muuttuvat tilanteet voivat omalta osaltaan tuoda haasteita arjesta selviytymiseen (Arvonen 2017, 20). Nyky-yhteiskunnassa tapahtuvat jatkuvat suuret muutokset ovat omiaan vieraannuttamaan ihmistä luontoyhteydestä ja se lisää psyykkistä pahoinvointia (Juusola 2017, 7-8). ADHD-oireisiin liitettyjen haasteiden pysyvyys lapsuudesta aikuisikään on noin 60-80 %, kun tarkastellaan diagnosoituja tapauksia (Puustjärvi 2019). Tilastot osoittavat kyseessä olevan iso ryhmä ihmisiä, joiden arkea ADHD-haasteet koskettavat.

Tutkimukset osoittavat, että luontoyhteys on tärkeää ihmisten psyykkiselle hyvinvoinnille. Jo pienet asiat, kuten luonnossa käyminen, luontokuvien katselu tai ikkunasta ulos katsominen riittävät tuomaan hyvinvointivaikutuksia. (Juusola 2017, 8.) Luontoympäristöt laskevat stressihormonien määrää, lisäävät positiivisia tunteita, rauhoittavat mieltä, vähentävät ahdistusta ja auttavat kohtaamaan ja käsittelemään edessä olevia elämän ongelmia (THL 2023). Luonto on olemassaolomme edellytys ja osa kulttuurista identiteettiämme. Osallisuutta tukevat palvelut ja toiminnot ovat yksi työskentelyalue, jossa asiakastyötä voidaan tehdä luontoympäristöä hyödyntäen. (THL 2023.)

Sosiaalialalla tehtävä työ on muutostyötä. Asiakas voi tarvita apua ja tukea kohdatessaan haasteellisen elämäntilanteen, jolloin muutostyön tavoitteena on edistää asiakkaan toimintakykyä, elämänlaatua ja hyvinvointia. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 89.) Sosiaalialan asiakastyössä käytetään dialogisen vuorovaikutuksen tueksi toiminnallisia työtapoja. Toiminnalliset työtavat toimivat työvälineinä, joiden kautta voidaan mahdollistaa monipuoliset tavat kohdata asiakkaita. (Raatikainen ym. 2020, 156.) Sosiaalialalla hyödynnetään Green Care -toimintaa, jonka lisäksi sitä hyödynnetään myös neuropsykiatrisessa valmennuksessa (Juusola 2017, 9; Raatikainen ym. 2020, 159).

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Indcare Oy:n kanssa. Yksi Indcare Oy:n työskentelyalueista on asiakkaiden auttaminen ja tukeminen elämän haasteissa. (Indcare Oy 2023b). Yhteistyökumppanin asiakastilanteissa on tunnistettu ADHD-aikuisten palautumisen vaikeus yliviirittyneisyys tilasta sekä siihen tarvittavan ohjauksen tarve. Onnistuneen ohjauksen tueksi

koetaan tarvetta konkreettiselle ja helppokäyttöiselle työvälineelle. Aikuisten ADHD ja luontolähtöisyys yhdistyvät opinnäytetyön tekijöiden ajatuksissa toimivaksi yhdistelmäksi, jonka avulla voidaan tarjota asiakkaille muutosta elämään.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Indcare Oy:lle Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva työväline. Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva palautumisopas, jota yhteistyökumppani voi hyödyntää tukiessaan ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta. Yhteistyökumppanin ohjaustyön tueksi suunnattu luontolähtöinen palautumisopas on tuotettu hyödyntäen aiheeseen liittyvää teoriaa ja tutkittua tietoa, sekä opinnäytetyön tekijöiden käyttämien kehittämismenetelmien kautta saatujen tietojen varaan.

Luontolähtöisen palautumisoppaan avulla yhteistyökumppani tukee ADHD-aikuisen luontoyhteyden vahvistamisessa, samalla vahvistaen sekä voimavaroja että osallisuuden kokemusta. ADHD-aikuisten onnistunut palautuminen saa aikaan arjen hallittavuutta. Oikea-aikaisesti ja yksilöllisesti suunniteltu tuki vahvistaa asiakkaan omatoimisuutta ja tukee itseohjautuvuutta. Omatoiminen ja itseohjautuva asiakas selviytyy arjestaan lopulta ilman ammattiauttajia. Sekä opinnäytetyöntekijät että yhteistyökumppani pitävät luontoyhteyden säilyttämistä ja palautumisen turvaamista ADHD-aikuisten kanssa työskennellessä tärkeänä. ADHD-aikuisten valinnassa nähtiin myös kauaskantoisempi vaikutus. Tukemalla aikuista saadaan tarjottua muutosta koko perheelle ja lähiverkostolle.

2 ADHD ja sen esiintyvyys

ADHD on lapsena alkava kehityksellinen, neurobiologinen ja neuropsykiatrinen häiriö, johon liittyy pitkäkestoisia ja toimintakykyä alentavia haasteita niin aktiivisuuden säätelyssä, keskittymisessä kuin impulssien hallinnassakin. (Puustjärvi, Voutilainen & Pihlakoski 2018, 13-14; Virta & Salakari 2018, 17-23.) Sen ydinoireet voidaan erotella kolmeen eri ryhmään. Tarkkaamattomuusoireista ryhmää kutsutaan joskus lyhenteellä ADD, koska siihen liittyy vain tarkkaavuuden haasteita, ilman yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. Yliaktiivis-impulsiiviseen ryhmään liittyy nimensä mukaisesti vain yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta, ilman merkittäviä tarkkaamattomuusoireita. Yhdistelmäryhmään liittyy haasteita kaikkien edellä mainittujen ryhmien merkittävistä oireista. (Puustjärvi 2019 & Virta & Salakari 2018, 17.)

Aikuisilla ADHD:n esiintyvyyden on arvioitu vaihtelevan 2,5-3,4 % välillä (Käypä hoito -suositus 2019). Määttä (2022) toteaa artikkelissaan, että tarkkaamattomuusoireinen ryhmä (entinen ADD) on ADHD:n yleisin ilmenemismuoto. Aikuisilla sen esiintyvyys on noin 50 prosenttia ADHD-tapauksista.

Ymmärrys aikuisten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä on lisääntynyt, joka on johtanut ADHD-diagnoosien kasvuun. Ymmärryksen lisääntymisestä huolimatta edelleen iso määrä ihmisiä jää vaille diagnoosia, koska heidän tilanteensa on usein hyvin monisyinen ja se vaikeuttaa oikeaan diagnoosiin päättämistä. Kyseessä on merkittävä haaste, joka koskettaa suoraan asianosaista ja/tai välillisesti lähiverkoston. (NäeNepsy 2023.)

2.1 ADHD:n aiheuttamat haasteet ja vaikutukset aikuisten arjessa

ADHD on kehityksellinen häiriö, joka heikentää merkittävästi aikuisten koettua elämänlaatua, ihmissuhteita, arjen toimintakykyä ja työssä suoriutumista (Virta & Leppämäki 2017). Ympäristö- ja motivaatiotekijöillä on vaikutusta ADHD:n liitettyjen oireiden haittaavuuteen ja voimakkuuteen sekä toimintakykyyn (Puustjärvi 2019). ADHD:n ydinoireiden rinnalla esiintyy monesti epäjärjestelmällisyyttä, tunne-elämään liitettyjä oireita ja kognitiivisten toimintojen kuten tarkkaavuuden, muistin, toiminnanohjauksen, päättelyn, hahmottamisen, lukemisen sekä kirjoittamisen vaikeuksia (ADHD Aikuispotilasopas 2018, 5; Virta & Salakari 2018, 31). Lisäksi haasteita tuovat ADHD:n ydinoireiden rinnalla usein esiintyvät ahdistuneisuushäiriöt, päihdehäiriöt ja unihäiriöt (Virta & Salakari 2018, 45).

ADHD:n liitetyt arjen haasteet kuormittavat sekä ADHD-aikuista itseään että hänen lähiverkostaan sekä aiheuttavat henkistä pahoinvointia (Seppänen 2018, 271). Huttusen ja Socadan (2019) mukaan ADHD:n ydinoireiden ja niihin liitettyjen haasteiden kuvataan myös johtavan huonoon itsetuntoon, joka tuo mukanaan oman lisähaasteen ihmissuhteiden solmimiseen. Toisinaan ADHD-haasteet pahenevat aikuisena, koska odotukset aikuisen toiminnasta on tunnistettu vaativimmiksi kuin lapselta, eikä tuen saanti ole enää samanlaista kuin ennen. Aikuiselta vaaditaan itsenäistä ja suunnitelmallista toimintaa, ja aikuisen odotetaan huolehtivan työssä käymisestä ja perheestä sekä hoitavan raha-asiat. (Virta & Salakari 2018, 22.)

ADHD-aikuisen elämään saattaa usein kuulua arjen hallitsemattomuutta. Suurimman haasteen nähdään olevan kyvyssä suunnitella, toteuttaa ja arvioida omaa toimintaansa eli toiminnanohjauksessa. (Seppänen 2018, 271.) Toiminnanohjausta tarvitaan melkein kaikissa arjen toiminnoissa ja nämä haasteet näkyvät ADHD-aikuisen arjessa esimerkiksi myöhästelynä, asioiden unohteluna ja mielenkiintoisten asioiden aloittamisen sekä loppuun saattamisen vaikeutena, laskujen maksamatta jättämisenä ja kodin siivottomuutena. (Leppänen 2018, 271 & Virta & Salakari 2018, 33-34.)

ADHD-aikuisen oman toimintansa ohjaaminen saattaa olla hankalaa. Impulsiivisuus ilmenee välittömänä toimintana, kuten hätiköityinä päätöksinä ja harkitsemattomina lausahduksina siten, ettei ajattele tekojen ja sanomisien seurauksia. (ADHD Aikuispotilasopas 2018, 5.) Yliaktiivisuudella tarkoitetaan lisääntynyttä liikkumisen tarvetta, joka näkyy esimerkiksi jalkojen heilutteluna, jatkuvana tekemisen tarpeena ja kyvyttömyytenä istua pitkään aloillaan. Tilanteet, joissa pitäisi olla rauhallinen aiheuttavat levottomuutta. (ADHD Aikuispotilasopas

2018, 4.) Selkein ADHD-aikuisen iän tuoma muutos on motorisen levottomuuden väheneminen. Tyypillinen tunne ADHD-aikuisilla on sisäinen levottomuus, jota ihmiset kuvaavat monin eri tavoin. Sisäinen levottomuus voi olla esimerkiksi sitä, ettei koskaan pysähdy ja tarkastele yhtä asiaa, vaan päässä pyörii koko ajan ”sata kanavaa”. (Leppämäki 2018, 240-241.)

ADHD-aikuisen arkea kuormittavat merkittävästi tarkkaavuuden säätelyn vaikeudet (ADHD-liitto 2023). Tarkkaavuuden haasteet näkyvät aikuisen elämässä esimerkiksi vaikeutena täyttää lomakkeita, häiriöherkkyytenä, ylikeskittymisenä, ajatusten harhailuna, huolimattomuutena sekä lukemisen ja keskustelun seuraamisen vaikeutena. (Virta & Salakari 2018, 31-33.) Jokainen tarvitsee muistia suoriutuakseen arjen toiminnoista. Muistivaikeudet ADHD-aikuisen arjessa näkyvät esimerkiksi tavaroiden hukkaamisena, unohteluna ja vaikeutena palauttaa mieleen asioita sekä vaikeutena muistaa monia asioita yhtäaikaisesti tai oppia uutta. (Virta & Salakari 2018, 35-36.)

Tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen haasteet vaikeuttavat ADHD-aikuisen arkea (Virta & Salakari 2018, 36). ADHD-aikuisen tunnetiloihin liittyvät vaihtelut voivat olla nopeita ja mieliala voi muuttua normaalista ahdistavaan tunteeseen jopa tunnin sisällä. Muutokset johtuvat yleisemmin jostain ulkopuolisesta tekijästä ja niihin on hankala yrittää itse vaikuttaa. Omien erityisesti negatiivisten tunteiden hallinta, sietäminen ja niiden näyttäminen on työlästä. Tunteiden säätelyn vaikeus voi laukaista tilanteeseen nähden suhteettoman kokoisen reaktion kuten raivonpuuskan, josta syntyy herkästi haasteita läheisten kanssa. ADHD-aikuisilla onkin muuhun väestöön verrattuna enemmän avioeroja ja ongelmia ihmissuhteissa. Unohtelu ja lupauksien täyttämättä jättäminen saa näkemään kumppanin välinpitämättömänä ja epäluotettavana. (ADHD Aikuispotilasopas 2018, 6-8.) Tutkitun tiedon mukaan ADHD-vanhemmat kokevat muuta väestöä useammin epäonnistuvansa vanhemmuudessa ja se kuormittaa heitä (Käypä hoito -suositus 2019). Lisäksi kuormittuminen arjessa haittaa stressinsietoa ja elämään kuuluvat normaalitkin asiat saattavat aiheuttaa tunnetta, että ei selviä eteenpäin ja olotila on jännittynyt (ADHD Aikuispotilasopas 2018, 6).

2.2 ADHD-aikuisen työelämän ja opiskelun haasteet

Jo edellä mainittujen muistin, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteet häiritsevät ADHD-aikuisen työtehtävistä ja opinnoista suoriutumista. ADHD-aikuiset työllistyvät tutkimusten mukaan epätodennäköisemmin kuin muu väestö. Työelämän haasteiden nähdään osittain johtuvan siitä, etteivät ala, työtehtävät tai työolosuhteet kohtaa ADHD-aikuisen omiin vahvuuksiin ja heikkouksiin nähden. (Virta & Salakari 2018, 53.) Huttusen ja Socadan (2019) mukaan ADHD-aikuiset hyötyisivät parhaiten siitä, että heidän työtehtävien suunnittelussa ja järjestelyssä huomioidaan ja ymmärretään oikein ADHD:n oireiden syy.

Opiskelu tuottaa myös haasteita ADHD-aikuiselle. Opinnot eivät joko etene, keskeytyvät tai vaihtuvat tiheään tahtiin. (Leppämäki, Virta, Salakari & Humaljoki 2017, 16.) Tutkimukset

ovat osoittaneet haasteiden tulevan näkyviin peruskoulun jälkeen aloitettavissa opinnoissa. Aina haasteet eivät kuitenkaan ole opintojen etenemistä haittaavia, vaan toiset pärjäävät opinnoissa samoin kuten muutkin. (Virta & Salakari 2018, 58.)

2.3 ADHD-aikuisen tukeminen sosiaaliohjauksen näkökulmasta

ADHD:n hoidossa voidaan käyttää erilaisia lääkkeettömiä eli psykososiaalisia hoitoja. Psykososiaalisilla hoidoilla voidaan tukea asiakkaan toimintakykyä esimerkiksi ohjauksella, ympäristön muokkaamisella ja erilaisin tukitoimin. Psykososiaalisiin hoitoihin sisältyvät arjen taitojen harjoittelu joko itsenäisesti tai ryhmässä. (Puustjärvi 2019.) Suunniteltaessa hoitoa huomioidaan jokaisen yksilölliset tarpeet ja lähiympäristö. Lisäksi huomioidaan asiakkaan oma asenne, motivoituminen ja sitoutuminen hoitoa kohtaan. (Puustjärvi 2019.)

ADHD:n hoitoon sisällytetään aina psykoedukaatio, millä tarkoitetaan tiedon jakamista ja ohjausta aiheeseen liittyen. Psykoedukaatiolla lisätään ymmärrystä ADHD:stä sekä hyvinvointia lisäävistä tekijöistä, jotka vaikuttavat yksilön toimintakykyyn. Tiedon saaminen ADHD:n liitettyistä oireista, niiden hallinnasta arjessa ja mahdollisista hoitomuodoista on tärkeää. Tärkeää tietoa voidaan jakaa monin eri tavoin, kuten esitteiden, verkkosivustojen ja videoiden välityksellä. Lisäksi keskustelujen hyvinvointia tukevista elämäntavoista nähdään olevan aiheellisia. (Käypä hoito -suositus 2019.) Riittävällä unella, liikunnalla, ravinnolla ja positiivisilla vuorovaikutussuhteilla on merkitystä ADHD-oireiden hallitsemisessa. Monesti ADHD:n hoidossa tarvitaan eri hoitomuotojen yhteensovittamista ja menetelmiä, jotka tukevat arjen sujuvuutta. (Puustjärvi 2019.)

2.3.1 Sosiaaliohjaus

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 3 luvussa 16 §:ssä sosiaaliohjauksen määritellään tarkoittavan asiakkaiden ohjausta, neuvontaa ja tukea erilaisten palveluiden käytössä. Sosiaaliohjauksen tavoitteena on asiakkaiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tähän pyritään vahvistamalla asiakkaiden elämänhallintaa ja toimintakykyä. Green Carea voidaan hyödyntää elämäntaitojen- ja hallinnan valmennuksessa sekä sosiaalisten taitojen valmennuksessa (Juusola 2017, 9). Sosiaaliohjauksessa on tärkeää ottaa asiakkaan toimintakyky huomioon. Sosiaaliohjaajan on tärkeää tunnistaa ihmisen kasvuun ja kehitykseen kuuluvia tekijöitä, kuten esimerkiksi neuropsykiatristen häiriöiden kirjosta ADHD ja sen aiheuttamat vaikutukset asiakkaan toimintaan ja arkeen. (Helminen 2022, 33.)

Aikuisille suunnattujen palveluiden kentällä asiakkaan toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja työkyvyn lisäämistä tavoitellaan suunnitelmallisella ja tavoitteellisella sosiaaliohjauksella. Asiakkaan omassa arjessa selviytymisen mahdollisuuksia vahvistetaan tukemalla omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Sosiaaliohjauksella pyritään siihen, että asiakas saa riittävät tukitoimet ja selviytyy arjesta ilman ammattiauttajia. Asiakkaan ja työntekijän yhteistyössä korostuu dialoginen

vuorovaikutus. (Helminen 2022, 103-104.) Mönkkönen (2018, 118-121) nimeää dialogisen vuorovaikutuksen tärkeimmäksi osaksi vastavuoroisuuden. Aidossa dialogisessa kohtaamisessa asiakas ja työntekijä pääsevät vaikuttamaan vuorovaikutuksen kehittymiseen ja etenemiseen. Asiakassuhteessa pyritään rakentamaan ymmärrys asiakkaan tilanteesta yhteistyössä asiakkaan omaa asiantuntijuutta kunnioittaen ja hyödyntäen. Vuorovaikutusta kehitetään kummankin osapuolen ehdoilla ja osaamista hyödyntäen.

2.3.2 Neuropsykiatrinen valmennus

Yhteiskunnan tarjoamia palveluja voidaan täydentää neuropsykiatrisella valmennuksella, joka on ohjaukseen perustuva kuntoutusmenetelmä (Huotari & Tamski 2019, 10-12). Neuropsykiatriseen valmennukseen sisältyy ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ajattelu. Ajattelutavan runkona on valmentajan ymmärrys ja tietämys neuropsykiatriasta ja elämäntapaajattelusta. (ADHD Aikuispotilasopas 2018.)

Valmennus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa ja se on suunnattu henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia. Asetettujen tavoitteiden toteutumista tuetaan yhdessä tekemisellä, harjoittelulla, uusien toimintamallien opettelulla ja ohjauksella. Suunnitelmalliseen toimintaan sisältyy myös seuranta ja arviointi. Valmennukseen keskeisesti kuuluvina asioina on nähty olevan asiakkaan olemassa olevien voimavarojen ja vahvuuksien käyttämisen elämän eri alueilla, arjen ja elämänhallinnan tukemisen, minäkuvan eheyttämisen sekä ristiriitatilanteisiin uusien käyttäytymismallien löytämisen. Valmennuksesta on todettu hyötyvän muun muassa niiden henkilöiden, joiden työelämässä vaadittavat sosiaaliset taidot ovat heikot tai heillä on haasteita onnistua opiskelu- tai työpaikan saannissa tai niiden pitämisessä. (Huotari & Tamski 2019, 10-12.) Esimerkiksi ADHD:n ja sen aiheuttamien arjen haittojen ja vaikutusten selviytymiseen voidaan käyttää tukimuotona neuropsykiatrista valmennusta (Käypä hoito -suositus 2019). Lisäksi Green Carea voidaan hyödyntää neuropsykiatrisessa valmennuksessa (Juusola 2017, 9).

3 Green Care -toiminta

Suomessa markkinoidaan luontoelementtien käyttöä hyvinvoinnin tukena Green Care -nimikkeellä. Luontoympäristön käyttöä hoidon tukena sekä luontoympäristöjen kuntouttavalla käytöllä voidaan todeta olevan jo pitkät perinteet. Luontoelementit ovat olleet käytössä sosiaalialalla jo kauan. (Salovuori 2014, 12.)

Green Care on ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista toimintaa, joka liittyy luontoon. Green Care -toiminnassa luonnon nähdään tavoitteellisesti ylläpitävän ja edistävän ihmisten hyvinvointia, käyttämällä toimintatapoja, jotka perustuvat luontoon. Luontoon perustuvat toimintatavat tukevat sekä ohjaavat luonnon ja ihmisen välistä vuorovaikutusta asiakkaan

tavoitteiden saavuttamiseksi. Hyvinvointivaikutuksia saadaan yhdistelemällä Green Care -toimintatavan kolmea peruselementtiä, jotka ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. (Luke & GCF ry. 2021, 9.)

Ylilaurin ja Yli-Viikarin (2019, 2) mukaan Green Care -toiminta on voimavarakeskeistä ja se on mahdollistanut kuntouttavien ja osallistavien toimintaympäristöjen luomisen usean eri asiakasryhmän tarpeisiin. Green Care -toimintaan osallistuvalla asiakkaalla voi olla erilaisia tarpeita tai muita tekijöitä, jotka huomioidaan palvelun toteuttamisessa, sisällössä ja käytössä. Green Care -toiminnan luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää esimerkiksi metsässä, vesistöissä, eläinavusteisesti, puutarhassa ja maatiloilla ja rakennetuissa ympäristöissä esimerkiksi sisätiloissa. (Luke & GCF ry. 2021, 9.)

3.1 Green Care palvelut

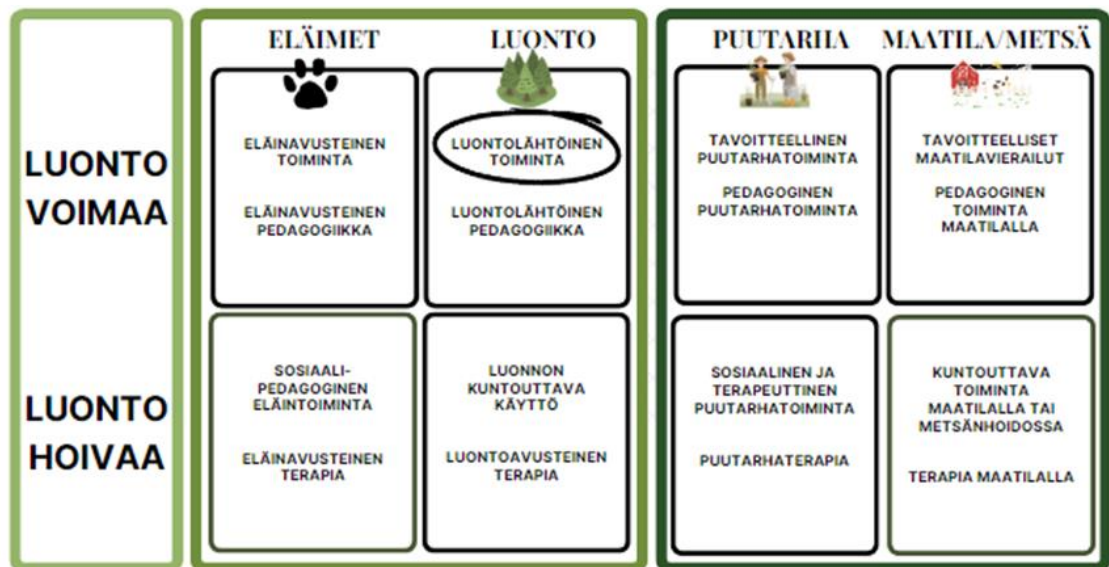
Suomessa Green Care palvelut jaetaan kahteen palveluryhmään: Luontohoivaan ja Luontovoimaan (kuviot 1). Palveluryhmien eroavaisuudet liittyvät palvelun järjestämisvastuuseen, asiakasryhmiin, asiakastavoitteisiin sekä palveluntuottajien koulutusvaatimuksiin. Yhteistä palveluryhmille ovat jo aiemmin mainitut kolme peruselementtiä, joiden toteuttamisessa tulee huomioida kolme perusedellytystä: ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus. (Luke & GCF ry. 2021, 12-13.)

Luontovoiman palveluntuottajalta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Toiminnassa tulee silti huomioida jokaisen palveluntuottajan omaan alaan liittyvät säädökset, lait sekä suositukset. Palveluntuottajalta edellytetään asiantuntijuutta luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismien ymmärtämisestä sekä luontoyhteyden ohjaamiseen vaadittavan osaamisen hallintaa. Toimintaa ja palvelua leimaa tavoitteellisuus sekä ohjaaminen luontoperusteisuus vahvasti huomioiden. (Luke & GCF ry. 2021, 13.) Luontovoiman palveluihin sisältyy vapaamuotoisempi, yleiseen hyvinvoinnin lisäämistä tavoitteleva luontolähtöinen toiminta (Kahilanieniemi & Löf 2020, 6). Palvelua tarjoavat hyvinvoinnin, kasvatuksen ja harrastusten palveluntuottajat. Näitä palveluita on tarjolla jokaiselle ja käyttäjät huolehtivat syntyneistä kustannuksista yleensä itse.

Asiakkaiden tarve mahdolliseen esteettömyyteen, ohjaukseen tai apuvälineisiin otetaan palvelun tuottamisessa huomioon. Palveluntuottaja kertoo tavoiteltavat tavoitteet toiminnan esittelyssä tai suunnittelee ne asiakkaan kanssa yhdessä hänelle yksilöllisesti sopiviksi. Keskeimpänä tavoitteena on asiakkaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Luontovoiman keinoin voidaan auttaa ja helpottaa asiakkaan stressitilaa tai vahvistavaa hänen voimavarojansa jo lyhytkestoisellakin työskentelyllä. Pidempään kestävillä jaksoilla mahdollistetaan tuen ja ohjauksen avulla motivoituminen mahdollisesti itseohjautuvaan luontoperusteiseen tekemiseen tai harrastamiseen. (Luke & GCF ry. 2021, 13.)

Sosiaali- ja terveysalalla tuotetuissa Luontohoivan palveluissa järjestämisvastuu on useimmiten julkisella sektorilla (Luke & GCF ry. 2021, 13). Juusola (2016, 9) toteaa, ettei ”luontoterapiaa” voi aloittaa tuottamaan kuka tahansa. Luontohoivan palveluntuottajalta vaaditaan sosiaali- ja terveysalan koulutuksen lisäksi Green Care -koulutus. (Luke & GCF ry. 2021, 31). Koulutuksen antama pätevyys tulee olla vähintään yhdellä toimipaikassa työskentelevällä palveluntuottajalla (Luke & GCF ry. 2021, 44). Lisäksi alan lakien, säädösten ja suositusten noudattaminen on tärkeää.

Luontohoivalle ominaisia piirteitä ovat työskentely erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa, joilla voi olla haasteita eri elämän osa-alueilla. Luontohoivan palveluihin osallistuminen vaatii hoito- ja kuntoutussuunnitelman teon, jonka määriteltyihin tavoitteisiin pohjaten voidaan pitkäjänteisellä työskentelyotteella esimerkiksi vahvistaa asiakkaan arjen hallintaa tai toimintakykyä. (Luke & GCF ry. 2021, 13-14).



Kuvio 1: Green Care palveluryhmät (Kahilanniemi & Löf 2020, 7)

3.2 Green Care palvelun peruselementit

Green Care -toiminnan inspiraationa on luonto. Keskeisenä asiana on ohjattu ja suunnitelmallinen toiminta, jota toteutetaan asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseksi ottamalla huomioon luonnon hyvinvointivaikutukset. Luonnon hyvinvointivaikutuksia käytetään apuna vahvistamaan, edistämään, nopeuttamaan ja mahdollistamaan asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Luontoperustaisuus vaikuttaa tarkkaavuudesta ja stressistä elpymiseen sekä fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen. (Luke & GCF ry. 2021, 15-16.) Green Care -toiminnan taustalla on alkujaan Yhdysvalloissa kehitetty ekopsykologia, jossa ihmisen nähdään olevan osa ympäröivää luontoa. Tällä tarkoitetaan, että ihmisen ja luonnon pahoinvointi sekä myös hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. (Kahilanniemi & Löf 2020, 4.)

Kokemuksellisuus on sosiaalisessa ympäristössä ja luontoympäristössä toteutettavaa ohjattua toimintaa tai havainnointia, joka voi pitää sisällään esimerkiksi rauhoittumista tai aktiivista toimintaa. Keskeisenä hyvinvointia edistävänä tekijänä pidetään luontoa, joka tarjoaa moniaistisen kokemuksen. Mahdollisuus hyvinvointikokemuksille, oppimiselle ja osallisuuden tunteen syntymiselle tulee siitä, kun kokemuksellisuus yhdistää yksilön sosiaaliseen ympäristöön ja luontoympäristöön. Hyvinvointia edistävän luontoperustaisen kokemuksen mahdollistaminen onnistuu tukemalla asiakasta läpi ohjatun toiminnan tai havainnoinnin. (Luke & GCF ry. 2021, 16.)

Green Care -toiminnassa osallisuudella tarkoitetaan yhteyden kokemusta luonnon ja ihmisten välissä. Osallisuudella tarkoitetaan myös asiakkaan mahdollisuutta vaikuttaa palveluihinsa, jonka myötä asiakas tulee kunnioitetuksi ja kuulluksi. Osallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa esimerkiksi yhteisössä, mieluisalla tekemisellä tai mieluisalla ympäristöllä. Asiakkaalle voidaan mahdollistaa osallisuuden kokemus esimerkiksi luontoympäristön vuorovaikutteisen kokemuksen kautta. (Luke & GCF ry. 2021, 17.)

3.3 Luontolähtöinen toiminta

Luontoympäristö mahdollistaa monimuotoisia ja moniaistillisia kokemuksia ja harjoituksia myös kevyempään työskentelyyn (Kahilaniemi & Löf 2020, 8). Luontoavusteinen toiminta on soveltuva esimerkiksi tilanteisiin, joissa keskustelun rinnalle tarvitaan toiminnallisuutta tai tilanteisiin, joissa on esimerkiksi tarve löytää uudenlaisia ajattelu- tai toimintatapoja (GCF ry 2023). Lisäksi luontoavusteinen toiminta on soveltuva ongelmanratkaisun, voimavarakeskeytyksen ja rentoutumisen edistämiseen (Soini & Vehmasto 2014, 12).

Luontoelementti voi olla esimerkiksi maalla tai metsässä. (Luke & GCF ry. 2021, 15.) Myös kaupunkiympäristö luo mahdollisuuden Green Care -toiminnalle. Sisätiloihin voi luoda luontoympäristöä esimerkiksi viherkasvien, ruukkupuutarhojen ja viherseinien muodossa, joita on saatavilla myös digitaalisena. (Suomi 2017, 88; THL 2023.) Luontoharjoituksia voidaan toteuttaa myös keho- ja mielikuvatyöskentelynä, jolloin sijainnilla ei ole merkitystä (Luke & GCF ry. 2021, 9). Ylilauri ja Yli-Viikari (2019, 2) toteavat luontoon pohjautuvan toiminnan olevan usein myös kustannustehokasta. Sosiaalialalla hyödynnetään Green Care -toimintaa, jonka tavoite on asiakkaiden elämänlaadun edistäminen luonnon hyvinvointivaikutusten tuloksena (Raatikainen ym. 2020, 159).

Jaakkolan (2018, 15) mukaan palautumiseksi kuvataan prosessia, jonka aikana yksilön fyysinen ja henkinen tila palautuu kuormitusta edeltävälle tasolle. Onnistuneella palautumisella edistetään ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia. Onnistunut palautuminen on tutkitusti yhdistetty hyvinvointia edistäviin asioihin kuten vähäisempiin uupumusoireisiin ja kielteisiin tunteisiin, elinvoimaisuuteen, energisyyteen, myönteisiin mielialoihin ja tunteisiin sekä oman elämän ja vapaa-ajan tyytyväisyyteen (Virtanen 2021, 10). Virtasen (2021, 60) mukaan

palautuminen ja elpyminen ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan. Elpymisellä tarkoitetaan luonnosta saatuja myönteisiä psyykkisiä ja voimavaraistavia kokemuksia, kuten arjen huolten ja kiireiden helpottumista, rauhoittumista ja rentoutumista sekä palautumista keskittymistä ja tarkkaavaisuutta vaativista tehtävistä (Arvonen 2017, 21-22).

Nykyinen elämänrytmi, kaupunkiympäristön ärsykkeet ja muuttuvat tilanteet tuovat haasteita arjesta selviytymiseen. Työelämässä kohdataan entistä enemmän uupumista, tietotulvaa, jatkuva tarkkaavaisuuden ylläpitämisen tarvetta sekä tiedon käsittelykapasiteetin ylikuormittamista. Kotona ärsyketulvaa jatkavat digitalisaation tuomat muutokset. Ihminen ei pysty aistien, aivojen ja hermoston reagoitijärjestelmän avulla tulkitsemaan onko arjen ärsyke todellinen vai mielikuvituksessa elävä, jolloin kehon taistelee tai pakene reaktio käynnistyy nostaen samalla stressihormonitasoja. Vastakohtana arjen haasteille ja monikanavaiselle ärsykevirralle luontoympäristö tarjoaa autenttisen ja tasaisemman ärsykevirran, joka tuottaa myönteisiä tunnekokemuksia ja reaktioita, mahdollistaen aistien ja aivojen palautumisen. (Arvonen 2017, 20-21.)

3.4 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Useissa luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittaneissa tutkimuksissa todetaan luontokokemusten elvyttävän ja voimaannuttavan (Salovuori 2020, 6). Birdin (2007, 6) mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittaneista tutkimuksista ilmenee, että luontoavusteisella toiminnalla pystytään saamaan positiivisia hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi osana ADHD:stä oireilevien aikuisten kuntoutusta ja hoitoa. Tutkimusten mukaan luontolähtöinen toiminta vähentää levottomuutta, stressiä ja parantaa keskittymiskykyä sekä stressaavista ja kuormittavista tilanteista selviytymistä (Hirvonen 2014, 16-17). Aikuisten lyhytkestoisten kaupunkiluonnossa tapahtuvien vierailujen vaikutusta koettuun elvyttävyyteen, mielialaan, subjektiiviseen elinvoimaisuuteen ja luovuuteen selvitettiin Helsingissä tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimuksen tuloksista selviää, että lyhytkestoiset vierailut sekä kaupunkipuistossa että kaupunkimetsässä vaikuttavat positiivisesti stressin lievittämiseen. (Tyrväinen ym. 2014.) Myös Twohig-Bennettin & Jonesin (2018, 628) meta-analyysin tulokset osoittavat viherympäristöille altistumisen olevan yhteydessä laaja-alaisiin terveyshyötyihin, kuten vähentyneeseen stressihormoni kortisolin määrään.

Luonto nähdään paikkana palautumiselle ja ajatusten selkiytymiselle. Toiminta, joka liittyy luontoon, saa aikaan monia asioita, kuten onnistumisen ja uuden oppimisen kokemuksia. (Salovuori 2020, 8-9; THL 2023.) Luonnossa oleskelu parantaa suoriutumista tehtävistä, jotka vaativat kognitiivista suoriutumiskykyä (Ojala ym. 2019, 4). Luontoympäristöt edistävät yhteisöllisyyden syntymistä ja lisäävät mahdollisuutta osallisuuteen. Useat luontoaktiviteetit antavat mahdollisuuden vaikeidenkin tunteiden ilmaisuun sekä myönteisten tunteiden tuottamiseen. (THL 2023.) Juusola (2016, 19.) toteaa, että vuodesta 1970 lähtien on tehty paljon

tutkimuksia luonnon positiivisista vaikutuksista eri ikäisiin ihmisiin. Tutkimuksilla on voitu osoittaa, että luonnolla on voimakkaat vaikutukset ihmisten psyykkiseen sekä fyysiseen terveyteen. Luontomaiseman katselun on todettu vahvistavan alpha-aaltoja aivoissa, jotka nostavat keskushermostossa serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa lisäten mielihyvän tunnetta. Luonnossa oleilun ansiosta vahvistuvat alpha-aallot ovat yksi selittävä tekijä siihen, miksi runsaasti luontoa hyödyntävillä on vähemmän masennuksen aiheuttamia haittoja.

Luonnossa oleskelun yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin selvitettiin muun muassa suomalaisen kyselytutkimuksen avulla Helsingissä ja Tampereella. Tuloksista selviää, että luonnossa oleskelulla on yhteys positiivisiin tuntemuksiin. Jo lyhytkestoisten viheralueiden vierailujen aikana havaittiin positiivisten tuntemusten lisääntyminen. (Tyrväinen ym. 2007, 73.) Myös Capaldin ym. (2014, 1) meta-analyysin tuloksissa osoitettiin luontoyhteyden ja onnellisuuden tunteen välinen yhteys, jonka mukaan enemmän yhteydessä luontoon olevat ihmiset kokevat olevansa elinvoimaisia, myönteisiä sekä tyytyväisiä elämäänsä.

4 Opinnäytetyön yhteistyökumppani

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Indcare Oy nimisen yrityksen kanssa. Indcare on vuonna 2016 perustettu yritys, jonka omistaja on HyTe ry. Indcaressa tarjotaan yksilöllistä ja ihmisläheistä tukityötä. Asiakkaat ohjautuvat Indcarelle pääsääntöisesti aikuissosiaalityöstä. Indcaren palvelukonseptin (kuvio 2) tarjontaan kuuluvat sekä asumisen että avohuollon tukipalvelut. (Indcare Oy 2023a.)



Kuvio 2: Indcare Oy:n palvelut (Indcare 2023b)

Indcaressa autetaan ja tuetaan asiakkaita elämän haasteissa, huomioimalla jokainen yksilöllisesti, kokonaisvaltaisesti ja inhimillisesti. Indcaressa pyritään löytämään jokaiselle asiakkaalle parhaiten sopivat keinot selviytyä itsenäisesti arjen haasteista. Indcaren tavoitteena on luoda ihmiselle usko omiin kykyihin niin, että hän kykenee ennakoivalla toiminnalla välttämään haasteiden kasvun hallitsemattomaksi. Indcaressa hyödynnetään toimintaa vahvasti tukevaa palveluseurantajärjestelmää, jonka myötä voidaan pysyä ajan tasalla asiakkaan

palvelutarpeista. (Indcare Oy 2023b.) Indcaren toimintaa ohjaavia arvoja ovat rehellisyys, luottavuus, yhdenvertaisuus ja yhdessä tekeminen (Indcare Oy 2023c).

5 Opinnäytetyöprosessi

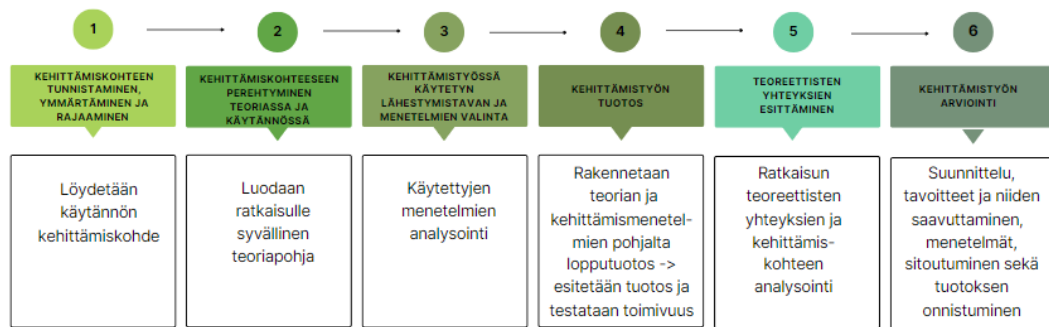
Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä ja sen toteutus rakennettiin kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteeseen pohjaten. Toinen opinnäytetyön tekijöistä suoritti sosionomikoulutuksen työn kehittämisen harjoittelun yhteistyökumppanilla eli Indcare Oy:llä, joka tarjoutui opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi ja näin yhteistyö oli luontevaa yhdistää sekä hyödyntää. Opinnäytetyöprosessin ajaksi suunniteltiin säännölliset tapaamiset yhteistyökumppanin kanssa. Opinnäytetyön tekijät ja yhteistyökumppani kävivät vuoropuhelua siitä, miten kehittämistyö edistyy, mitä asioita käytännön työn kannalta on merkityksellistä ottaa huomioon ja mitä luontolähtöisen palautumisoppaan ja palautumiskartan visuaalisessa ulkoasussa on tarpeen huomioida. Näissä tapaamisissa tehtiin yhteistyökumppanin kanssa yhteistyöhön vaadittava sopimus ja käytiin läpi yhteistyöhön liittyvien käytännön asioiden rakenteet sekä niiden läpinäkyvyys kaikille osapuolille selkeiksi.

Yhteistyökumppanin kanssa tehdyn sopimuksen mukaan päädyttiin suunnitelmaan, jonka mukaan rajataan yhteistyöhön osallistujiksi Indcaren Oy:n työntekijät. Suunnitelma takaa sen, että luontolähtöisen oppaan suunnitteluun ja tekoon osallistuvat sen lopulliset käyttäjät. Indcaren työntekijöille lähetettiin sähköpostitse tiedote (Liite 1) tekeillä olevasta opinnäytetyöstä. Yhteistyökumppanin näkemyksen mukaan opinnäytetyöprosessista ei tarvitse tiedottaa heidän ylempää organisaatiotansa, eikä palvelun ostajia.

5.1 Kehittämiskohteen tunnistaminen ja ymmärtäminen

Kehittämistyö on konkreettista ja tavoitteellista toimintaa, joka etenee vaihe vaiheelta eteenpäin. Kehittämistyötä ohjaa teoreettisten käytäntöjen sijasta käytännölliset tavoitteet, joihin hankitaan tukea teoriasta. Kehittämistyölle ominaisia kysymyksiä ovat mitä, miten ja miksi. Lähtökohtana kehittämiselle voi olla näkemys käytännön ongelmasta ja yhtä lailla näkemys luoda jotain uutta. Kehittämistyössä sovelletaan, muokataan ja luodaan uusia ratkaisuja. Kehittämisen kohteena voi olla esimerkiksi aiempaa paremman toimintaprosessin, uuden menetelmän tai mallin kehittäminen. Kehittämistoimintaa tapahtuu usein eri verkostoissa, joissa eri alojen toimijat työskentelevät yhdessä. Verkostoitumisen nähdään olevan tärkeää, koska eri näkökulmat voivat luoda pohjan myös uusien innovaatioiden kehittämiselle. Kehittämistyötä suunniteltaessa tulee määritellä tarkkaan, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Lopussa kehittämistyön onnistumista voidaan arvioida sen mukaan, miten hyvin ennalta määritetty tavoite toteutuu. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, 18-29.)

Ojasalon ym. (2018, 67) mukaan kehittämistyön vaiheita voidaan kuvata käyttämällä konstruktiivisen tutkimuksen prosessin mallinnusta, joka on kuvattuna alapuolella.



Kuvio 3: Konstruktiivisen tutkimuksen prosessi (mukaillen Ojasalo 2018, 67)

Kehittämistyön vaiheiden kuvaamista tarvitaan kokonaiskuvan saavuttamiseksi. Käytännössä kehittämisprosessia ei voida jakaa näin selkeästi eri osiin, vaan vaiheet menevät limittäin. Kehittämisprosessille tyypillistä onkin edetä edestakaisin tietyn vaiheen saavuttamiseksi, joten oma kehittämisprosessi ei mene aina kuten se kuvataan. (Ojasalo ym. 2018, 23.)

Opinnäytetyön aiheen idea ja alustava suunnitelma syntyivät toisen opinnäytetyön tekijän työn kehittämisen harjoittelun aloituksen yhteydessä käydyissä keskusteluissa, jossa nousi esiin ADHD:n yleinen esiintyvyys aikuisilla ja sen vaikutukset asiakkaiden arjen hallintaan ja hyvinvointiin liittyen. Lisäksi yhteistyökumppanin asiakastilanteissa oli tunnistettu ADHD-aikuisten palautumisen vaikeus ylivirittyneisyystilasta sekä siihen tarvittavan ohjauksen tarve. Ilmeni, että yhteistyökumppani on innokas oman työnsä kehittämisessä ja se sai opinnäytetyön tekijät ehdottamaan luontolähtöisen palautumisoppaan tekoa, kohdentaen oppaan harjoitukset työvälineeksi, jota yhteistyökumppani voi hyödyntää tukiessaan ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta.

Luontolähtöinen toiminta valikoitui opinnäytetyön tekijöiden aiemman kokemuksen kautta, koska luonnossa liikkumisen on huomattu rauhoittavan ADHD-asiakkaita. Lisäksi lääkkeetön hoito ja luonnon hyödyntäminen kiinnostavat opinnäytetyön tekijöitä. Aikuisten ADHD ja luontolähtöisyys aiheena yhdistyi opinnäytetyön tekijöiden ajatuksissa toimivaksi yhdistelmäksi, jonka avulla voidaan tukea ADHD-aikuisten luontoyhteyttä ja vahvistaa sekä voimavaroja että osallisuuden kokemusta jo lyhytkestoisellakin työskentelyllä. ADHD-aikuisten valinnassa nähtiin myös kauaskantoinen vaikutus, koska opinnäytetyön tekijöiden näkemyksen mukaan tukeamalla aikuista saadaan tarjottua muutosta koko perheelle ja lähiverkostolle.

Tällä hetkellä ajankohtainen ja pinnalla oleva Green Care -toiminta sopi tukemaan luontolähtöisyyttä, jonka myötä opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus tarkentui ADHD:n ja Green Caren yhdistettäväksi rungoksi opinnäytetyön kehittämistyössä. Kehittämisen kohteena olevan konkreettisen tuotoksen nimeksi muotoutui luontolähtöinen palautumisopas.

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat opinnäytetyöprosessille aikataulun (kuvio 4), joka toimi samalla myös kehittämisprosessin suunnitelmana. Opinnäytetyöprosessin aikataulu auttoi hahmottamaan kehittämisprosessille asetettujen eri vaiheiden toteutumista asetettuun määräaikaan mennessä. Opinnäytetyöprosessin aikataulua noudattamalla opinnäytetyöprosessi saadaan päätökseen suunnitelman mukaisesti.



Kuvio 4: Opinnäytetyöprosessin aikataulu

5.2 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Indcare Oy:lle Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva työväline. Lisäksi tavoitteena oli tämän opinnäytetyön tekijöiden ammatillisen osaamisen syventäminen liittyen ADHD-aikuisten kanssa työskentelyyn.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää Green Care -luontolähtöisyyteen perustuva palautumisopas, jota yhteistyökumppani voi hyödyntää tukiessaan ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta. Luontolähtöinen palautumisopas sisältää kuusi harjoitetta, joiden tarkoitus on tukea ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta. Luontolähtöisen palautumisoppaan liitteeksi kehitettiin ADHD-aikuiselle mukaan annettava palautumiskartta, joka mukailee Indcare Oy:llä jo aiemmin kehitetyjä työvälineitä.

5.3 Kehittämiskohteen teoriataustaan perehtyminen ja aiheen rajaaminen

Kehittämisen kohteena voi olla uuden mallin tai menetelmän kehittäminen, jota suunniteltaessa tulee kerätä aiheeseen kytkettyä teoretietoa, kirjallisuutta sekä aiempia tutkimuksia, että taustatietoa yrityksestä. Kerätty tieto käsitellään siten, että sille annetaan merkitys suhteessa kehittämistyöhön (Ojasalo ym. 2018, 22-24). Keskeisimpien käsitteiden ja aiheeseen liittyvän tiedon hallitseminen on tärkeää, jotta kehittämistyö voidaan rajata onnistuneesti (Ojasalo ym. 2018, 11). Virtanen (2006, 47-48) kuvaa, että tutkimuksen tekijä tarvitsee syvälistä ymmärrystä yrityksen organisaatiosta ja toimintatavoista, jotta lopputuotos voidaan räätälöidä yrityksen käyttöön sopivaksi. Lisäksi yhteistyö yhteistyökumppanin kanssa nähdään myös tärkeäksi lopputuotoksen saavuttamiseksi.

Opinnäytetyön kehittämiskohteen tunnistamisen ja ymmärtämisen jälkeen opinnäytetyön tekijät rajasivat teoreettisen taustan koskemaan Green Care -toimintaa, keskittyen luontolähtöiseen toimintaan sekä luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Teoriaosuudessa käsitellään myös tunnetuimman neuropsykiatrisen haasteen eli ADHD:n aiheuttamia haittoja ja vaikutuksia aikuisen arjessa selviytymisen näkökulmasta sekä ADHD-aikuisen haasteisiin vastaamista sosiaaliohjauksen ja neuropsykiatrisen valmennuksen keinoin. Aikuisen ADHD:tä tarkastellaan lääkkeettömän eli psykososiaalisen hoidon näkökulmasta, joten aihetta rajattiin jättämällä teoriaosuuden ulkopuolelle diagnosointi, lääkehoito, neuropsykologinen kuntoutus ja terapiasuunnaukset.

Teoreettista taustaa kerättiin opinnäytetyön rajattuihin ja merkityksellisiin aiheisiin liittyen lukemalla kirjallisuutta ja perehtymällä aiheeseen liittyvään tutkittuun suomalaiseen ja kansainväliseen tietoon. Hakukriteereinä pidettiin pääosin kymmenen vuoden sisällä tehtyjä ja vertaisarvioituja artikkeleita, tutkimuksia ja kirjallisuutta. Lähdekritiikissä huomioitiin myös alan asiantuntijat, tieteellisen tiedon ja alkuperäisten lähteiden käyttäminen. Yhteistyökumppanin palveluihin syvennyttiin monipuolisesti ja hyödynnettiin toisen opinnäytetyön tekijän työn kehittämisen harjoittelun kautta saatavaa käytännön tietoa. Riittävällä ja lähdekriittisen teoreettisen taustatiedon rajaamisella tähdättiin kehittämistyölle merkityksellisten asioiden käsittelemiseen.

5.4 Kehittämistyössä käytetty lähestymistapa ja kehittämismenetelmät

Kehittämistyön lähtökohtana on käytännön ratkaisu, johon pyritään saamaan vastaus käyttämällä kehittämistarvetta vastaavaa menetelmää. Kehittämismenetelmää voidaan käyttää esimerkiksi idean keksimiseen ja jalostamiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 18.) Ennen tarkempaa suunnittelua ja kehittämismenetelmien valintaa on hyvä miettiä, millainen lähestymistapa on sopiva oman kehittämistyön suunnittelemisen aloittamiseen. (Ojasalo ym. 2018, 51.) Lähestymistapana voi käyttää esimerkiksi konstruktivistista tutkimusta, joka ohjaa kehittäjää myös oikeiden kehittämismenetelmien valinnassa. Konstrukttiivinen tutkimusote pyrkii

käytännönläheiseen ja teoreettisesti perusteltuun ongelmanratkaisuun ja se sopii lähestymistavaksi, kun kehittämisen kohteena on luoda uutta tietoa antava konkreettinen tuotos. Konstruktiivisen tutkimusotteen keinoin luotu konkreettinen tuotos on merkityksellinen ja käytäntöön siirrettävä rakenne, joka on samalla ratkaisu käytännön ongelmaan. (Ojasalo ym. 2018, 65-66.) Konstruktiivisen tutkimuksen prosessi (kuvio 3) on esitelty kappaleessa kehittämiskohteen tunnistaminen ja ymmärtäminen soveltaen tähän kehittämistyöhön sopivaksi.

Virtasen (2006, 47) mukaan konstruktiivista tutkimusta voi toteuttaa monin eri tavoin, kuten haastattelujen avulla tai osallistumalla yrityksen arkiseen toimintaan. Yksi yleisin kehittämissä käytetty tiedonkeruumenetelmä on haastattelu, jonka tukemiseksi kannattaa käyttää myös toista menetelmää. (Ojasalo ym. 2018, 106.) Myös Ojasalon ym. (2018, 67-68) mukaan tarvittava aineisto on kannattavaa kerätä monin eri tavoin, koska konstruktiivisen tutkimuksen tarkoituksena on luoda yritykselle uutta. Lopullisten käyttäjien tarpeiden tunnistaminen on myös tärkeää, joten kehittämissä voi lisäksi hyödyntää palvelumuotoilun menetelmiä. Lisäksi kehittämistyössä voi käyttää erilaisia yhteisöllisiä ideointimenetelmiä (Ojasalo ym. 2018, 44). Kehittämiskohteen teoriataustaan perehtymisen sekä aiheen tarkan rajaamisen jälkeen vuorossa oli kehittämistyön alustavan suunnitelman (kuvio 5) tarkentaminen.

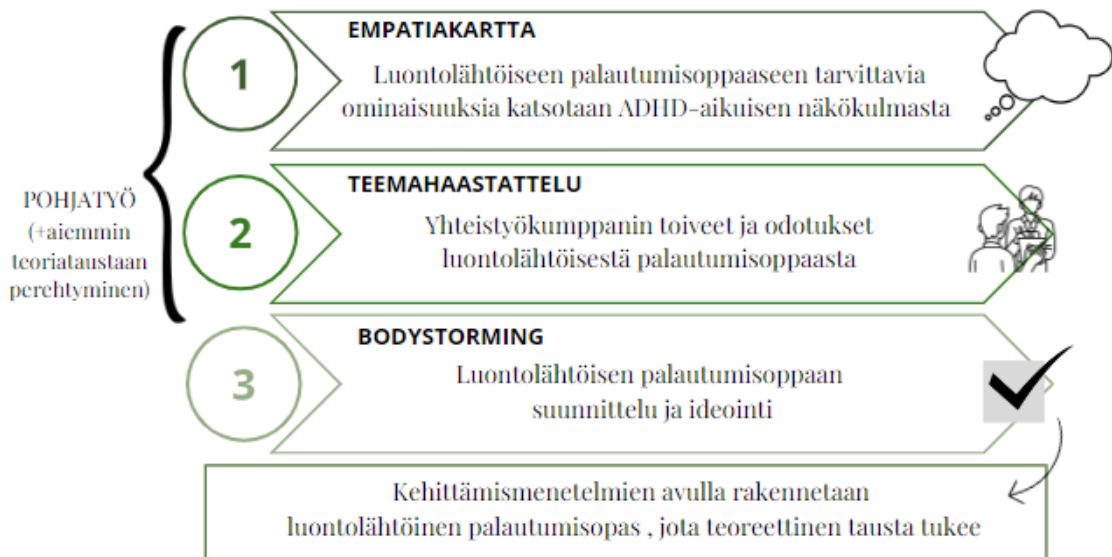
Kehittämisen kohteeksi valittiin konkreettinen tuotos, luontolähtöinen palautumisopas. Konstruktiivinen tutkimusote valikoitiin lähestymistavaksi juuri sen käytännönläheisen ongelmanratkaisu ominaisuuden vuoksi. Lisäksi toinen opinnäytetyön tekijöistä suoritti työn kehittämisen harjoittelun yhteistyökumppanilla, joten se myös puolsi tämän lähestymistavan hyödyntämistä.

Toisen opinnäytetyön tekijän työn kehittämisen harjoittelun kautta saatiin käytännön tietoa ADHD-aikuisten kohtaamisesta, jota hyödynnettiin luontolähtöisen palautumisoppaan suunnittelussa ja kehittämissä monipuolisesti eettisyys huomioiden. Opinnäytetyöprosessin ja toisen opinnäytetyön tekijän työharjoittelun edetessä tiedon ja ymmärryksen vahvistuessa luontolähtöisen palautumisoppaan kehittämistä kuljetettiin yhteisissä keskusteluissa uutta teoreettista taustaa sekä kehittämismenetelmiä hyödyntäen. Luontolähtöisen palautumisoppaan teossa pyrittiin käyttämään myös käytännöstä saatuja kokemuksia hyödyksi niin, että harjoitukset ja ohjattavuus palautumiseen saatiin mahdollisimman luontevaksi osaksi perustyötä.

Tavoitteena on, että luontolähtöinen palautumisopas vakiintuisi osaksi työkäytäntöjä siten, että sitä tullaan hyödyntämään ADHD-aikuisten palautumisen tukemisessa monipuolisesti ja säännöllisesti. Yhteistyökumppanilla on käytössään jo monia erilaisia työvälineitä ja luontolähtöinen palautumisopas on tarkoitettu liitettäväksi yhdeksi uudeksi osaksi tähän työvälineiden sarjaan.

Konstruktiivinen tutkimusote ohjasi sekä kehittämismenetelmien valinnassa että auttoi hahmottamaan konstruktiiviselle tutkimusprosessille tyypilliset kehittämistyön vaiheet (kuvio 3).

Konstruktivisen tutkimuksen aikana tarvittavaa tietoa kannattaa kerätä monin eri tavoin, joten kehittämismenetelmiksi valittiin Empatiakartta, teemahaastattelu ja Bodystorming. Opin- näytetyön tekijät kehittivät luontolähtöisen palautumisoppaan, jonka liitteeksi lisättiin ADHD- aikuiselle mukaan annettava palautumiskartta. Luontolähtöisen palautumisoppaan liitteenä oleva palautumiskartta suunnattiin ADHD-aikuisten itseohjautuvaan käyttöön. Empatiakartta (kuvio 6) auttoi opinnäytetyön tekijöitä selvittämään ADHD-aikuisten tarpeet ja näin huomioimaan asiakaslähtöisyyden. Luontolähtöinen palautumisopas suunnattiin yhteistyökumppanin työntekijöiden ohjauksen tueksi. Teemahaastattelun (kuvio 9) keinoin saatiin selvitettyä yhteistyökumppanin toiveet ja odotukset kehittämistyön kohteena olevasta luontolähtöisestä palautumisoppaasta. Bodystormingia (kuvio 7) käytettiin mahdollisimman toimivien ja monipuolisesti sovellettavien harjoitusten suunnittelun apuna sekä ohjattavuuden testaamiseksi aitoa toimintaympäristöä käyttäen. Käytettyjen kehittämismenetelmien avulla rakennettiin lopullinen tuotos, jota teoreettinen tausta tukee. Yhteistyökumppani voi hyödyntää luontolähtöistä palautumisopasta tukieensa ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta. Kehittämismenetelmien järjestelmällisesti havainnollistettu suunnitelma on kuvattuna alla olevassa kuviossa.



Kuvio 5: Kehittämismenetelmien suunnitelma

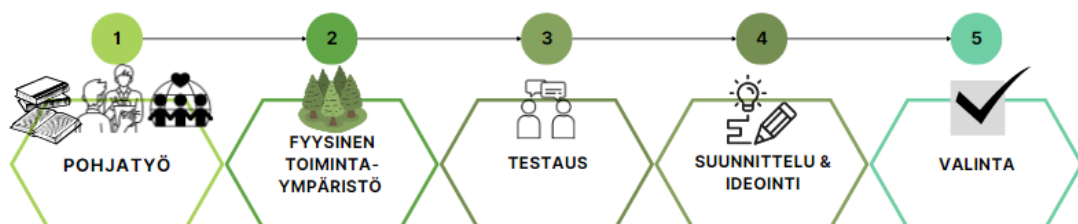
Empatiakartta on visualisoinnin työkalu, jonka avulla pystytään sekä tiivistämään asiakasymmärrys että kehittämään palvelua asiakaslähtöisemmäksi. Työkalu auttaa havainnoimaan: millaisia asiakkaat ovat, mitä he haluavat ja mihin tarpeisiin palvelulla pitää pystyä vastaamaan. Empatiakarttaa (kuvio 6) täyttäessä saat syvällisemmän ymmärryksen asiakkaan kokemuksesta. (Ahonen & Ilomäki 2021, 7-9.)



Kuvio 6: Empatiakartta (mukaillen Alhonen & Iloranta 2021, 9)

Aidossa toimintaympäristössä toteutettava haastattelu mahdollistaa nopean ja syvällisen tiedon saamisen kehittämisen kohteesta. Haastattelumenetelmiä on useita erilaisia ja sen valinnassa kannattaa pysähtyä miettimään, mikä haastattelumenetelmä vastaa eniten oman kehittämistyön tarpeita. (Ojasalo ym. 2018, 106.) Teemahaastattelun voi toteuttaa ryhmähaastatteluna, jolloin haastateltavia on samaan aikaan useita. Ryhmähaastattelun etuna on tiivistetyn tiedon tuottaminen lyhyessä ajassa. (Kananen 2015, 148-149.) Teemahaastattelulle tyyppistä on, että haastattelun aihe on tiedossa, mutta ennalta suunniteltu kysymysrunko puuttuu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 208). Teemahaastattelu antaa ihmisten asioiden tekemistä tulkinnoista ja niille antamistaan merkityksistä mahdollisuuden tulla kuulluksi. Sekä ymmärryksen sille, että merkityksen syntymisen mahdollistaa vuorovaikutus. (Hirsjärvi & Hurme 2019, 48.) Kanasen (2015, 156) mukaan haastatteluita ei ole välttämätöntä tallentaa. Haastattelun litterointi voidaan tehdä propositiotasoisesti siten, että haastattelusta kirjataan ainoastaan keskeisimmät asiat (Kananen 2015, 161). Haastattelussa syntyneet haastateltavan ajatukset voidaan kuvata käsittekartan muodossa (Valli 2018, 59).

Vaikka Bodystorming-nimellä voidaan kutsua monia menetelmiä, yhdistäväksi tekijäksi muotoutuu se, että mennään asiakkaan todelliseen käyttöympäristöön keräämään tietoa kehittämisen kohteesta. Asiakkaan todellisessa käyttöympäristössä ideoidaan prototyyppisiä, joita myös samalla testataan käytännön olosuhteissa. (Ojasalo ym. 2018, 170.) Alla olevassa kuviossa on esitetty Luontolähtöisen palautumisoppaan ja liitteenä olevan palautumiskartan etenemisen vaiheet. Kuvio on opinnäytetyöntekijöiden oma tuotos ja se pohjautuu kehittämismenetelmänä käytettyyn Bodystormingiin.



Kuvio 7: Bodystorming-prosessi

5.5 Kehittämistyön toteutus

Konstruktivisen tutkimusotteen ominaispiirteisiin kuuluu käytännön ongelman ratkaiseminen siten, että lopputuotoksena syntynyt konkreettinen tuotos on helposti siirrettävissä myös muihin organisaatioihin (Virtanen 2006, 48). Konkreettinen tuotos voi olla esimerkiksi suunnitelma tai malli, joka rakentuu olemassa olevan teoriatiedon sekä käytännöstä kerättävän tiedon avulla aiheeseen kytkeytyen. (Ojasalo ym. 2018, 51.) Olennaista kehittämistyössä on rakentaa yhteistyökumppanille teoriaan perustuva ratkaisu, jonka toimivuutta voidaan testata käytännössä (Virtanen 2006, 47).

Opinnäytetyön tekijät ovat saaneet oman työkokemuksen kautta kohdata ADHD-asiakkaita työtehtävissään. Työkokemusta opinnäytetyön tekijöille on kertynyt erilaisista asiakaskohtauksista yhteensä 15 vuotta. Empatiakartan (kuvio 8) avulla opinnäytetyön tekijät saivat ADHD-aikuisten arjesta ja sen sujuvuudesta konkreettisen käsityksen, joka auttoi suunnittelemaan luontolähtöisen palautumisoppaan mahdollisimman asiakasystävälliseksi. Empatiakartta auttoi opinnäytetyön tekijöitä katsomaan luontolähtöiseen palautumisoppaaseen tarvittavia ominaisuuksia ADHD-aikuisen näkökulmasta ja sen avulla voitiin vahvistaa ymmärrystä siitä, että ADHD-aikuisten arki voi olla usein haasteellista. ADHD-aikuiset tiedostavat tarvitsevansa arkeensa johdonmukaista tukea pystyäkseen tekemään omassa toiminnassaan muutoksia.

ADHD-aikuisten arjessa kohtaama negatiivinen palaute on myös yksi kuormitusta aiheuttava tekijä. Vastapainona kaikelle ympäristöstä ja kohtaamisista tulleelle kuormittumiselle ja ylivilivirittyneisyydelle opinnäytetyön tuotoksena valmistuneen luontolähtöisen oppaan avulla tarjotaan luontolähtöinen kokemus, joka auttaa rauhoittumaan, jäsentämään ajatuksia sekä laskemaan ylivilivirittyneisyyttä.

Birdin (2007, 6) mukaan luontolähtöisellä toiminnalla on mahdollista saada ADHD-aikuisten olo tila rauhoittumaan (Hirvonen 2014, 16-17). Ohjaajan tukemana ADHD-aikuisen omaa toimintakykyä edistetään tekemällä yhdessä luontolähtöisen palautumisoppaan harjoituksia. Harjoitusten merkittävin päämäärä on onnistunut palautuminen. Yhdessä tekemisen tarkoitus on saada ADHD-aikuiset huomaamaan luontolähtöisen toiminnan tuomat positiiviset hyödyt. Näiden hyötyjen tunnistamisen ja palauttavien keinojen saamisen toivotaan saavan aikaan ADHD-aikuisten motivoitumisen itseohjautuvaan harjoitusten tekoon ja siten purkaa arjen haasteista tulevaa ylivilivirittyneisyyttä sekä kasaantunutta aistikuormitusta. Luontolähtöisen palautumisoppaan liitteenä olevaan palautumiskarttaan harjoitukset tehdään niin selkeään ja yksinkertaiseksi, että ADHD-aikuisten itseohjautuva harjoitusten teko on mahdollisimman helppoa ja näin heille pääsisi syntymään myös onnistumisen kokemus.

Lisäksi Empatiakartta antoi tärkeän muistutuksen opinnäytetyön tekijöille ADHD-aikuisten vahvuuksista ja voimavaroista. Pystyäkseen hyödyntämään nämä olemassa olevat vahvuutensa on ADHD-aikuisille oltava riittävästi ja monipuolisesti tarjolla heidän yksilölliset tarpeensa

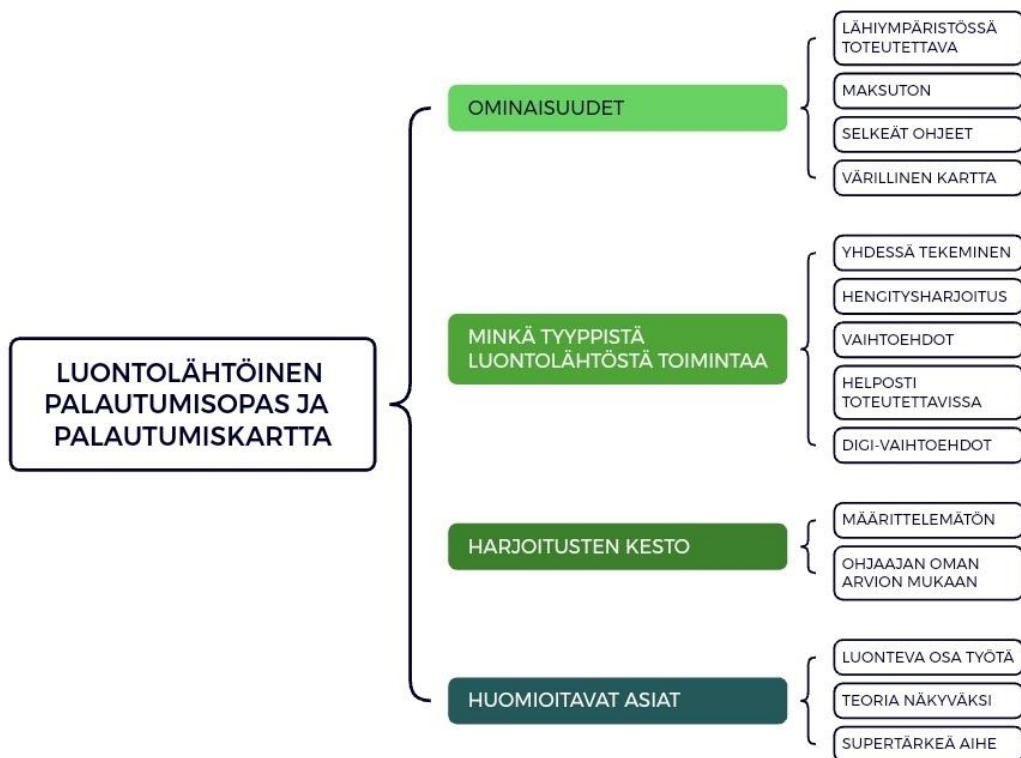
huomioivia tukipalveluita. Luontolähtöinen palautumisopas on yksi mahdollisuus tuoda asiakas kohtaamiseen vaihtelua ja yksilöllistä huomiointia. Luontolähtöisen palautumisoppaan avulla perinteinen toimistotapaaminen voidaan siirtää helpommin luontoympäristöön ja pyrkiä antamaan ADHD-aikuiselle tärkeä palautumiseen mahdollistava hetki. ADHD-asiakkaiden palautumiseen panostaminen turvaa yhteistyön sujuvuuden ja työskentelylle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen.



Kuvio 8: Empatiakartta ADHD-aikuisista

Teemahaastattelun avulla opinnäytetyön tekijät selvittivät yhteistyökumppanin toiveet ja odotukset kehittämistyön kohteena olevasta luontolähtöisestä palautumisoppaasta. Teemahaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna ja sen kulkua ohjasi etukäteen suunniteltu haastattelurunko (liite 2) Ryhmähaastatteluun kutsuttiin kaikki Indcare Oy:n kymmenen työntekijää. Ryhmähaastattelulla haluttiin tarjota kaikille Indcaren työntekijöille mahdollisuus osallistua luontolähtöisen palautumisoppaan suunnitteluun ja omien toiveiden esittämiseen. Ryhmähaastattelua varten opinnäytetyön tekijät tekivät haastattelusunnitelman, jossa pohdittavista asioista tiedotettiin työntekijöitä sähköpostitse. Tiedotteessa (liite 3) kerrottiin ryhmähaastattelun ajankohta, käytettävät aineistonkeruumenetelmät ja tuotiin ilmi haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuus. Opinnäytetyön tekijät katsoivat propositiotasoisesti tehdyn litteroinnin olevan riittävä ja tarkoituksenmukainen tässä kehittämistyössä, joten ryhmähaastattelua ei nauhoitettu, eikä tallennettu minnekään. Ryhmähaastattelusta syntynyt ydinsisältö muokattiin käsitekartan (kuvio 9) muotoon jo haastattelun aikana, jotta voitiin hyväksyttää haastattelusta syntynyt käsitekartta edustamaan yhteistyökumppanin ajattelua.

Toinen opinnäytetyöntekijöistä toimi haastattelijana ja toinen opinnäytetyön tekijöistä kirjasi ydinsisällön käsitekartan muotoon fläppitaululle kaikkien työntekijöiden nähtäväksi.



Kuvio 9: Käsitekartta ryhmähaastattelusta

Ryhmähaastattelussa keskeisiksi toiveiksi tarkentui ominaisuuksien osalta lähiympäristön hyödynnettävyys, harjoitusten maksuttomuus, selkeän ohjeistuksen tarve ja kartan ulkoasun hillitty värimaailma. Ryhmähaastattelun ohessa käydyssä yhteisessä keskustelussa todettiin asiakastapaamisiin käytettävä ajan olevan rajallinen, joten lähiympäristön hyödynnettävyyden nähtiin olevan tärkeä seikka aikataulut ja työn suunnittelu huomioiden. Yhteisessä keskustelussa käytiin pohdintaa siitä, että tämän kaltaiseen toimintaan ei ole mahdollista saada sosiaalitoimen kautta taloudellista tukea, jolloin harjoitukset on pystyttävä toteuttamaan maksuttomasti. Myös harjoitusten ohjeiden selkeys sekä palautumiskartan värimaailma koettiin oleellisina ominaisuuksina.

Ryhmähaastattelun yksi teemoista oli selvittää yhteistyökumppanin toiveet siitä, minkä tyyppistä luontolähtöistä toimintaa he haluavat luontolähtöiseen palautumisoppaaseen. Ryhmähaastattelussa saatiin kuulla työntekijöiden työkokemuksen kautta vahvistunut ymmärrys yhdessä tekemisen hyödyistä. Työntekijät kertoivat yhdessä tekemisen johdattavan usein syvälliseen keskusteluun, jonka on huomattu antavan laajaa tietoa asiakkaan todellisesta tilanteesta ja näin lisänneen työntekijän ymmärrystä asiakkaitaan kohtaan. Työntekijöiden toiveista ilmeni tarve myös hengitysharjoitukselle ja helposti toteutettaville harjoituksille, joiden välillä on mahdollisuus valita eri vaihtoehtoja. Lisäksi työntekijät kertoivat halustaan tarjota asiakkaalle digi-vaihtoehtoja, huomioiden näin asiakkaat, joille kotoa pois lähteminen tuottaa vaikeutta.

Harjoituksen kestoista käydyssä keskustelussa työntekijät päätyivät toiveeseen, jonka mukaan harjoitteille ei määritetä mitään toteutusaikaa. Työntekijät totesivat, että harjoitusten ennalta määrittelemätön aika helpottaa asiakastapaamisten kokonaisuuden suunnittelua. Yhteisessä keskustelussa työntekijät korostivat työntekijän roolia arvioijana kulloisellakin tapaamisella riittävän harjoituksen kestossa.

Ryhmähaastattelun viimeisenä teemana käsiteltiin yleisesti muita huomioon otettavia asioita luontolähtöisen palautumisoppaan toteutuksessa. Harjoitusten toivottiin olevan helppokäyttöisyyden ja määrittämättömän ajan myötä sellaisia, että niiden toteuttaminen on luonteva osa ohjaustyötä. Myös teoriaosuuden mainitsemisen kerrottiin koettavan tarpeelliseksi, jotta työntekijät tietävät luontolähtöisen palautumisoppaan taustalla olevan teorian. Ryhmähaastattelun lopussa työntekijät kiteyttivät luontolähtöisen palautumisoppaan sekä siihen valitun ADHD-aihealueen olevan supertärkeä.

Opinnäytetyön tekijät hyödynsivät Bodystormingia (kuvio 7) mahdollisimman toimivien ja monipuolisesti sovellettavien harjoitusten suunnittelun apuna. Opinnäytetyön tekijät tutustuivat Sirpa Arvosen (2022) kehittämään Metsämieli-menetelmään lukemalla Arvosen kirjan nimeltä: Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Tutkitun tiedon avulla kehitettyä menetelmää voi käyttää valmennuksessa sekä itsehoidossa monipuolisena työvälineenä hyvinvoinnin edistämässä esimerkiksi voimavaraistumisen ja palautumisen vahvistamiseen (Arvonen 2022, 5). Opinnäytetyön tekijät valitsivat Arvosen kirjasta kymmenen harjoitusta, joiden valinnassa huomioitiin luonto- ja kaupunkiympäristön palauttavat ja elvyttävät vaikutukset.

Opinnäytetyön tekijät suuntasivat valittujen kymmenen harjoituksen ja muistiinpanovälineiden kanssa fyysisesti luontoympäristöön. Luontoympäristöksi valikoitui toisen opinnäytetyön tekijän kodin piha sekä kodin läheisyydessä oleva metsä. Valittuja kymmentä harjoitusta suunniteltiin ja ideoitiin Empatiakartasta ja teemahaastattelusta saadun pohjatyön sekä Arvosen kirjasta valittujen kymmenen harjoituksen perusteella. Harjoitusten muokkaamisessa huomioitiin yhteistyökumppanin toiveet ja odotukset kehittämistyönä olevasta luontolähtöisestä palautumisoppaasta.

Opinnäytetyön tekijöiden arvion mukaan jokainen harjoituksista oli muokattavissa käyttötarkoitusta vastaavaksi. Harjoituksia muokattiin ja testattiin näyttelemällä kuviteltuja asiakastilanteita. Näyttely ja kuvitellut asiakastilanteet näyttivät opinnäytetyön tekijöille heti ohjattavuuden toimivuuden, jonka lisäksi voitiin arvioida, soveltuuko kyseinen harjoitus luontevaksi osaksi yhteistyökumppanin ohjaustilanteita. Harjoitusten valinnassa otettiin huomioon, että työntekijä voi suunnitella harjoituksen helposti ja joustavaksi osaksi asiakastapaamista esimerkiksi niin, että harjoitteluhetken voi sijoittaa vaihtelevasti esimerkiksi asiakastapaamisen alkuun tai loppuun. Lisäksi harjoituksen valinnassa huomioitiin ajan määrittämättömyys,

joka antaa työntekijälle mahdollisuuden arvioida itse valitsemalleen harjoitukselle riittävän pituuden.

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat luontolähtöisen palautumisoppaan visuaalista ilmettä ja hahmottelivat sen ulkoasua paperille. Suunnittelun yhteydessä huomioitiin kuitenkin luontolähtöisen palautumisoppaan liitteenä olevaa palautumiskarttaa varten oleva rajallinen A4-paperiarkin koko, johon on realistisesti laitettavissa vain kuuden harjoituksen lyhyt ohjeistus. Tämä konkreettinen käytännön testaus sai opinnäytetyön tekijät päättämään luontolähtöiseen palautumisoppaaseen tulevien harjoitusten määräksi kuusi. Valitun kuuden harjoituksen valinnassa otettiin huomioon harjoitusten toteutettavuus erilaisissa luontoympäristöissä sekä myös sisätiloissa. Kuudelle Arvosen harjoituksista muokatuille ja luontolähtöiseen oppaaseen laitettaville harjoituksille valittiin nimiksi: Voimavarojen kartoitus, Aistien herättely, Lempipaikka harjoitus, Mieluisa äänimaisema, Kehon rentoutus ja Pysähdy hetkeen.

Opinnäytetyön tekijöiden valitsemien kuuden harjoituksen lisäksi luontolähtöiseen palautumisoppaaseen suunniteltiin kansi, sisällysluettelo, johdanto, lähteet ja liitteenä oleva palautumiskartta. Palautumiskartta suunniteltiin kaksipuoliseksi ja sen harjoitukset muokattiin yksinkertaistettuun muotoon luontolähtöisen oppaan harjoituksista. Toiselle puolelle harjoitukset valittiin laitettaviksi havainnollistettuna kuvien avulla ja toiselle puolelle valittiin laitettavaksi lyhyt harjoituksen tekoon ohjaava selkeäsanainen ohje. Luontolähtöisen palautumisoppaan lopulliseksi sivumääräksi muodostui yksitoista.

Yksi ryhmähaastattelun aikana esiin tulleista yhteistyökumppanin toiveista oli saada luontolähtöiseen palautumiskarttaan digitoimintoja. Opinnäytetyön tekijät olivat tutustuneet opinnäytetyöprosessin aikana laajasti luonnon hyvinvointivaikutuksien teoriaan ja tiedossa oli, että jo pelkkä luontokuvien katselu ja luonnon äänien kuuleminen tuo hyvinvointivaikutuksia. Opinnäytetyön tekijät päättivät lisätä Lempipaikka harjoituksen ja Mieluisan äänimaiseman yhteyteen digitaalisen vaihtoehdon, joka toimii skannaamalla harjoituksen yhteydessä olevan QR-koodi. QR-koodin tekemiseen käytettiin ilmaista verkossa saatavilla olevaa QR-koodin generaattoria. QR-koodin generaattorissa lisätään haluttu verkkosivu, jonka jälkeen generaattori muodostaa QR-koodin. QR-koodin skannaamiseen voi käyttää esimerkiksi puhelimen tai tabletin QR-koodin lukijaa. Lisäksi palautumiskarttaan suunniteltiin lisättäviksi samat digitaaliset vaihtoehdot kuvallisina käyttöohjein, jotta saadaan säästettyä A4-paperiarkin tilaa.

5.6 Kehittämistyön tuotoksen rakentaminen

Käytettyjen kehittämismenetelmien avulla rakennettiin luontolähtöinen palautumisopas, jota teoreettinen tausta tukee. Opinnäytetyön tekijät käyttivät luontolähtöisen palautumisoppaan rakentamisessa ilmaista verkossa saatavilla olevaa graafisen suunnittelun työkalua nimeltä Canva. Canvassa on laaja kuvapankki ja useita muokattavia suunnittelumalleja. (Canva 2023.)

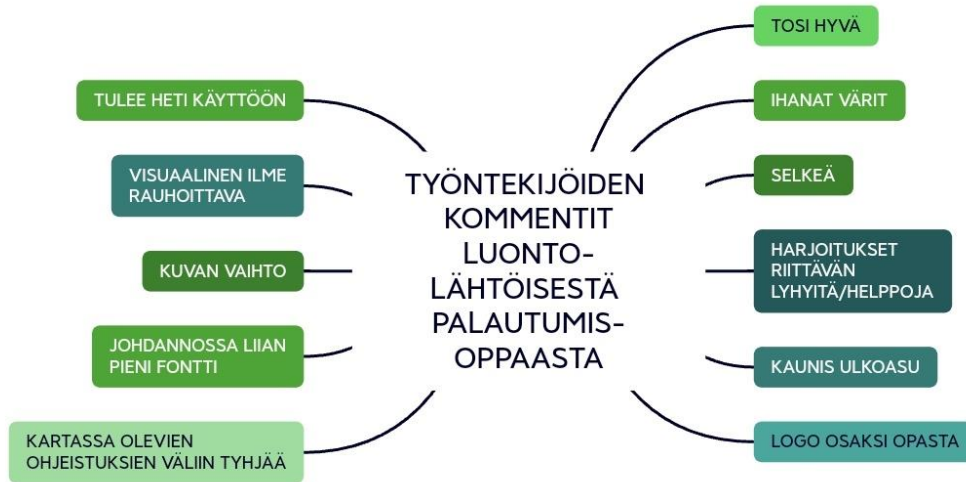
Opinnäytetyön tekijät valitsivat Canvan valikoimasta suunnittelumallin, jota muokattiin luontolähtöisen palautumisoppaan muotoon lisäämällä suunnittelumalliin 11 sivua. Suunnittelumallin 11 sivua jakautuivat kanteen, sisällysluetteloon, johdantoon, kuuteen omilla sivuilla oleviin harjoituksiin, lähteisiin ja liitteenä olevaan palautumiskarttaan. Opinnäytetyön tekijät siirsivät Bodystormingin aikana kerätyt ja muistiinpanoista syntyneet tiedot valituista harjoituksista ja liitteenä olevasta palautumiskartasta suunnittelumalliin. Jokainen harjoitus asetettiin omalle sivulle, jonka lisäksi jokaisen harjoituksen alkuun lisättiin oma harjoitusta tukeva tiivistelmä teoriasta. Kahteen harjoitukseen sisällytettiin digitaalinen vaihtoehto, joka upotettiin harjoituksen yhteyteen QR-koodina. Luontolähtöiseen palautumisoppaaseen päätettiin valita näkö- ja kuuloaistiin liittyvät digitaaliset vaihtoehdot. Digitaaliset vaihtoehdot löytyivät selaamalla verkkosivustoja, etsien luontoaiheisia podcasteja ja virtuaalisesti toteutettavia luontoaiheisia harjoituksia. Kaksi valittua digitaalista vaihtoehtoa soveltuivat opinnäytetyön tekijöiden mukaan osaksi luontolähtöiseen palautumisoppaaseen valittuja harjoituksia. Suunnittelumallin johdannon sivulle lisättiin yhteistyökumppanin toiveesta teoreettista taustaa ADHD:n vaikutuksista aikuisen arkeen ja siitä, miten ADHD:n aiheuttamiin arjen haasteisiin voidaan luontolähtöisellä toiminnalla vastata samalla vahvistaen ADHD-aikuisen voimavaroja ja palautumista arjen kuormituksesta.

Suunnittelumallin muokkaamisessa otettiin huomioon hillityn värit, selkeys ja yksinkertaisuus. Pääväriksi luontolähtöiseen palautumisoppaaseen valikoitui luontoa kuvaava vihreä väri. Luontolähtöisen palautumisoppaan jokaisen sivun taustalle valittiin Canvan kuvapankista luontoaiheinen taustakuva, joka muokattiin läpikuultavaksi. Suunnittelumallissa työstettävään liitteeksi tulevan palautumiskartan valituissa kuvioissa otettiin huomioon selkokieliset kuvat, jotka toimivat myös visuaalisena muistutuksena ADHD-aikuiselle siitä, miten helposti ja yksinkertaisesti luontoympäristöä voi hyödyntää jo kodin läheisyydessä.

Lopuksi suunnittelumalli ladattiin JPG-kuvina toisen opinnäytetyön tekijän tietokoneelle. JPG-kuvat muutettiin yhtenäiseksi PDF-tiedostoksi käyttäen apuna Merger Free-ohjelmaa, jonka jälkeen kuvista syntynyt oppaan raakaversio lähetettiin sähköpostitse vapaamuotoista kommentointia varten Indcare Oy:ssä työskenteleville jokaiselle kymmenelle työntekijälle. Sähköposti on yhteistyökumppanin työntekijöiden välillä käytetty yleinen ja nopea viestintäkanava. Sähköpostissa pyydettiin vapaamuotoista kommentointia luontolähtöisen palautumisoppaan sisällöstä ja visuaalisesta ulkoasusta. Opinnäytetyön tekijät pitivät merkityksellisenä jokaisen työntekijän palautteen saamisen, jotta luontolähtöinen palautumisopas voitiin räätälöidä yrityksen käyttöön sopivaksi.

Vapaamuotoiselle kommentoinnille asetettiin määräajaksi viikko. Viikon kommentointi aika määräytyi opinnäytetyön tekijöiden aikataulun mukaan, jossa on huomioitu opinnäytetyöprosessiin liittyvä aikataulutus ja eri vaiheiden eteneminen suunnitellusti ajallaan. Kymmenestä

työntekijästä kommentointiin osallistui viisi työntekijää. Alla olevassa kuviossa on esitettyinä työntekijöiden kommentit luontolähtöisestä palautumisoppaasta.



Kuvio 10: Työntekijöiden kommentit luontolähtöisestä palautumisoppaasta

Kommenteissa (kuvio 10) annettu palaute oli kannustavaa ja positiivista. Luontolähtöistä opasta keuhuttiin selkeäksi ja visuaalisesti kauniiksi. Luontolähtöisen palautumisoppaan visuaalisen ilmeen koettiin olevan myös rauhoittava. Harjoitusten koettiin olevan helposti toteutettavia ja riittävän lyhyitä. Luontolähtöisen palautumisoppaan kerrottiin tulevan ”heti reppuun ja käyttöön”. Korjausehdotuksina pyydettiin yhden kuvan vaihtoa, isompaa fonttikokoa johdantoon sekä Indcare Oy:n omaa logoa osaksi luontolähtöistä palautumisopasta. Opinnäytetyön tekijät vaihtoivat yhden kuvan ja tarkistivat johdannon fonttikoon tulostamalla mallikappaleen johdannon sivusta. Johdanto oli tulostettuna selkeä, mutta opinnäytetyön tekijät tekivät päätöksen, että johdannon sivun taustalla olevan luontoaiheisen taustakuvan läpinäkyvyyttä säädetään, jotta teksti saadaan paremmin esiin. Indcare Oy:n logon osalta tehtiin päätös, ettei logoa lisätä luontolähtöiseen palautumisoppaaseen. Indcare Oy:n logo on väritykseltään hyvin erilainen, kuin itse luontolähtöinen palautumisopas ja todettiin, että muokkausoikeuksien siirtyessä yhteistyökumppanille on myös heillä mahdollisuus tehdä muutoksia esimerkiksi lisätä logo.

Indcare Oy:ssä työskentelevien työntekijöiden kommenttien perusteella raakaversio muokattiin lopulliseen muotoon. Työntekijöiden korjausehdotukset muokattiin suunnittelumalliin, jonka jälkeen lopullinen versio luontolähtöisestä palautumisoppaasta (liite 5) valmistui. Canvas työstetyn luontolähtöisen palautumisoppaan suunnittelumallin muokkausoikeudet jaettiin yhteistyökumppanille lähettämällä yhteistyökumppanin sähköpostiin linkki luontolähtöisen palautumisoppaan suunnittelumalliin. Näin yhteistyökumppani voi halutessaan itse muokata luontolähtöistä palautumisopasta tulevaisuudessa, jos sellainen tarve esiintyy.

5.7 Kehittämistyön tuotos

Konkreettisenä kehittämistyön lopullisena tuotoksena valmistunut luontolähtöinen palautumisopas ja sen liitteenä oleva palautumiskartta (liite 5) pohjautuvat ADHD:sta, Green Caresta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista tutkitun tiedon sekä opinnäytetyön tekijöiden käyttämien kehittämismenetelmien kautta saatujen tietojen varaan.

Luontolähtöinen palautumisopas tehtiin ohjauksen tueksi Indcare Oy:n työntekijöille ja se on yksitoista sivuinen. Sen johdannossa kerrotaan luontolähtöisen palautumisoppaan harjoituksesta, liitteenä olevasta palautumiskartasta sekä avataan lyhyesti luontolähtöisen palautumisoppaan taustalla olevaa teoriaa.

Luontolähtöinen palautumisopas sisältää kuusi aikaan määrittelemätöntä harjoitusta, joiden toteutuspaikan voi joustavasti valita kodin tai luontoympäristön välillä ADHD-aikuisen yksilöllinen tilanne huomioiden. Harjoitusten nimet ovat Voimavarojen kartoitus, Aistien herättely, Lempipaikka harjoitus, Mieluisa äänimaisema, Kehon rentoutus ja Pysähdy hetkeen. Jokaisen harjoituksen yhteydessä on oma harjoitusta tukeva lyhyt tiivistelmä teoriasta. Kahteen luontolähtöisen palautumisoppaan harjoitukseen on sisällytetty digitaalinen vaihtoehto, jotka ovat QR-koodilla luettavissa olevat Virtuaalinen metsäkävely ja Luonto podcast.

Luontolähtöisen palautumisoppaan liitteenä oleva ADHD-aikuiselle mukaan annettava palautumiskartta on kaksipuolinen. Palautumiskartassa on kuusi harjoitusta, joiden lisäksi siitä löytyy myös jo edellä mainitut kaksi QR-koodia. Palautumiskartan harjoitukset ovat yksinkertaistettuja versioita työntekijälle suunnatusta luontolähtöisestä palautumisoppaasta. Toisella puolella olevat harjoitukset ovat havainnollistettu kuvilla ja toisella puolella on lyhyet ja selkeäsanaiset kirjalliset ohjeet harjoitusten toteuttamiseen. Palautumiskartassa olevat kuvat antavat suuntaa antavan vinkin siihen, missä harjoituksia voi halutessaan toteuttaa.

5.8 Kehittämistyön tuotoksen esitys, testaus ja toimivuus

Kehittämistyötä raportoidaan koko kehittämisprosessin ajan. Kehittämistyön etenemisestä käydään yhteistyökumppanin kanssa tiivistä keskustelua säännöllisesti ja lopussa teorian pohjalta rakennettu tuotos esitetään kirjallisena. Kirjallisen raportin tuottaminen mahdollistaa aiheesta keskustelun syntymisen ja auttaa jäsentämään ajatuksia. Kirjallisen raportin myötä mahdollistuu myös palautteen saaminen kehittämiseen liittyen. (Ojasalo ym. 2018, 25.) Kehittämistyön suullisen esittämisen nähdään antavan käytännön työelämäntietoa yleiseen keskusteluun ja tätä kautta yrityksissä olevaa niin kutsuttua ”hiljaista tietoa” tulevien tutkijoiden ja kehittäjien käytettäväksi. Kehittämistyön loppuraporttiin kuvataan yksityiskohtaisesti kehittämiskohde, teoriapohja, kehittämisprosessi, lopputuotoksen esittäminen ja arviointi. (Ojasalo ym. 2018, 47.)

Yhteistyö yhteistyökumppanin ja opinnäytetyön tekijöiden välillä tehtiin mahdollisimman läpinäkyväksi ja avoimeksi. Yhteistä keskustelua käytiin matalalla kynnyksellä, jotta läpinäkyvyys ja avoimuus toteutuvat mahdollisimman laadukkaasti. Kehittämisprosessin eri vaiheissa olevaa opinnäytetyötä katsottiin yhdessä sekä annettiin yhteistyökumppanin luettavaksi ja kommentoitavaksi. Näin toimien turvattiin kehittämisprosessin eteneminen oikeaan suuntaan ja varmistettiin pysyminen yhteisessä ymmärryksessä.

Toisen opinnäytetyön tekijän työn kehittämisen harjoitteluun liittynyt työparityöskentely antoi mahdollisuuden nähdä Indcare Oy:n työntekijöiden monipuolisen ammattitaidon. Indcaressa työskentelee sosiaalialan ammattilaisia, joilla on ohjaamiseen tarvittava vahva ammattitaito. Luontolähtöisen palautumisoppaan lopullisen version harjoituksia voidaan toteuttaa asiakkaan tilanne huomioiden ja eri tyyllisiä ohjaustapoja soveltaen. Tästä syystä opinnäytetyön tekijät eivät koe työntekijöiden perehdyttämistä luontolähtöisen palautumisoppaan harjoitteiden käyttöön tuovan lisäarvoa opinnäytetyöprosessiin. Opinnäytetyöprosessin päätyttyä lopullinen versio sekä opinnäytetyöstä että luontolähtöisestä palautumisoppaasta luovutetaan digitaalisena ja paperisena yhteistyökumppanille.

5.9 Kehittämistyön tuotoksen teoreettisten yhteyksien esittäminen

Konstruktiivisessa tutkimusotteessa pyritään luomaan uusi käytännönläheinen ja konkreettinen tuotos, joka antaa uutta tietoa ja on teoreettisesti perusteltavissa. Olemassa oleva teoreettinen tieto ja käytännöstä kerättävä tieto ovat oleellisia käytäntöön siirrettävän rakenteen ja konkreettisen tuotoksen luomiseksi. Konstruktiivisen tutkimuksen aikana luodulla ratkaisulla käytännön ongelmaan tavoitellaan yrityksen toiminnan ja käytäntöjen muuttamista. (Ojasalo ym. 2018, 65-66.)

Kehittämistyöhön valitun konstruktiivisen tutkimusotteen tavoitteena oli luoda yhteistyökumppanille uutta tietoa antava käytännönläheinen ja konkreettinen tuotos, joka on teoreettisesti perusteltavissa aiemman tutkimustiedon pohjalta. Tavoitteena on, että luontolähtöinen palautumisopas vakiintuisi osaksi työkäytäntöjä siten, että sitä tullaan hyödyntämään ADHD-aikuisten palautumisen tukemisessa monipuolisesti ja säännöllisesti. Yhteistyökumppanilla on käytössään jo monia erilaisia työvälineitä ja luontolähtöinen palautumisopas on tarkoitettu liitettäväksi yhdeksi uudeksi osaksi tähän työvälineiden sarjaan.

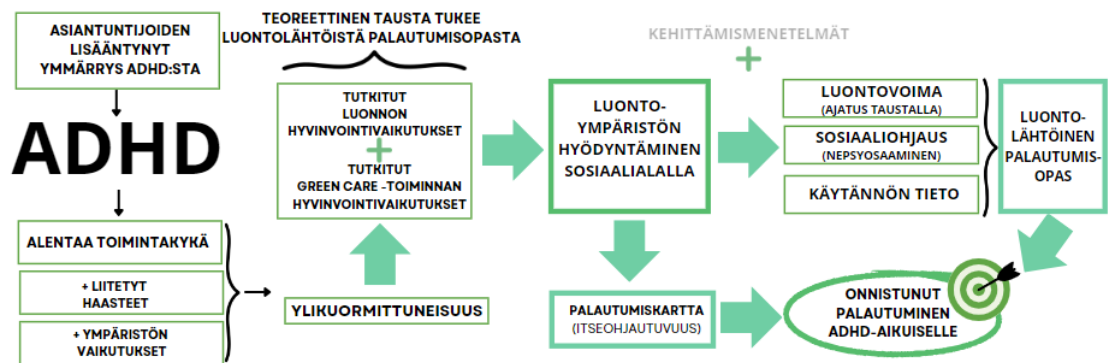
Kehittämistyö sai alkunsa yhteistyökumppanin kanssa käydyissä alustavissa keskusteluissa esiin nousseesta asiakastilanteista tunnistetuista ADHD-aikuisten palautumisen vaikeudesta sekä siihen tarvittavasta ohjauksen tarpeesta. Yhteistyökumppanilla työskentelevillä sosiaalialan ammattilaisilla on vahva kokemus neuropsykiatrisista haasteista aiheutuvien vaikutusten ja haittojen vähentämisestä asiakkaan arjessa. Yhteistyökumppanilla ei ollut jo aiemmin kehittelemiensä työvälineiden joukossa luontolähtöisyyteen perustuvaa työvälinettä, joten onnistuneen ohjauksen tueksi opinnäytetyön tarkoituksiksi selkiytyi luontolähtöisen

palautumisoppaan kehittäminen, jota yhteistyökumppani voi hyödyntää tukiessaan ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta.

Teoreettinen tausta (kuvio 11) tukee kehittämistyöstä valmistunutta luontolähtöistä palautumisopasta. Asiantuntijoiden ymmärrys on lisääntynyt ADHD:sta tutkitun tiedon myötä. ADHD-ydinoireet ovat itsessään merkittävästi toimintakykyä alentavia. Lisätynä tähän ADHD:hen liitetyt moninaiset ja yksilölliset haasteet, ympäristön vaikutukset sekä nopeasti muuttuvan nyky-yhteiskunnan tilanteen on ymmärrettävää, että ylikuormittuneisuutta pääsee syntymään herkästi. Nykyelämän hektisyys ja tarkkaa keskittymistä vaativat tehtävät ja tilanteet ovat lisääntyneet. Jotta tästä kaikesta on mahdollista palautua, on saatavilla oltava monipuolisia ja yksilöllisiä sosiaalialalla käytettäviä tuki- ja työskentelymuotoja.

Green Care -toiminnan monipuoliset vaikutukset ihmisten hyvinvointiin on tutkitusti todennettu. Tutkitun tiedon avulla on voitu osoittaa, että luontoympäristön hyödyntäminen tukee hyvinvoinnin edistämistä monin eri tavoin. Luontolähtöinen toiminta on yksi keino lisätä positiivisia tuloksia ADHD-aikuisten hyvinvoinnissa. (Hirvonen 2014, 16-17). Luontoympäristö auttaa rauhoittumaan, jäsentämään ajatuksia sekä laskemaan ylivirittyneisyyttä ja kasautunutta aistikuormitusta. Lisäksi luontolähtöiseen palautumisoppaaseen valitut harjoitukset mukaillet Sirpa Arvosen (2022) kehittämiä menetelmiä, jotka jo itsessään ovat tutkittu ja todettu monipuoliseksi työkaluiksi muun muassa palautumisen vahvistamisessa.

Suomessa Green Care palvelut jaetaan kahteen palveluryhmään, joista toinen on luontovoiman palvelut. Luontovoiman toimintaa sekä palvelua leimaa ohjaamisessa luontoperusteisuus vahvasti huomioiden. Luontovoiman palveluihin sisältyy yleistä hyvinvoinnin lisäämistä tavoitteleva luontolähtöinen toiminta. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 3 luvussa 16 §:ssä määritellään, että sosiaaliohjauksella tavoitellaan asiakkaiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämistä. Luontoympäristö antaa monipuoliset mahdollisuudet asiakastyölle (THL 2023). Opin- näytetyön tekijöiden kehittämistyön tuloksena valmistunut luontolähtöinen palautumisopas suunnataan yhteistyökumppanin työvälineeksi asiakkaiden ohjaustilanteeseen ja se on suunnattu Indcare Oy:n käyttöön. Yhteistyökumppanin sosiaaliohjauksen työskentelyalue on laaja, asiakkaiden tilanteet ovat vaihtelevia sekä nopeasti muuttuvia. Sosiaaliohjausta voi tehdä vaihtelevasti luontolähtöisyyttä asiakastyössä hyödyntäen, esimerkiksi vaihtamalla toimistota- paamisen luontoympäristöön. Yhteistyökumppani voi vaihtaa kotikäynniksi suunnitellun tapaa- misen lähipuistoon. Lähipuistoa hyödyntäen yhteistyökumppani voi toteuttaa luontolähtöisen palautumisoppaan harjoituksen sekä ohjata ja tukea ADHD-aikuisen palautumista arjen kuor- mituksesta.



Kuvio 11: Luontolähtöisen palautumisoppaan teoreettiset yhteydet

Luontolähtöisen palautumisoppaan harjoituksia voidaan toteuttaa eri tyylisiä ohjaustapoja soveltaen ja yksi vaihtoehto lisätä ohjaamisen monipuolisuutta on suorittaa neuropsykiatrisen valmentajan koulutus. Luontoympäristön hyödyntäminen on merkittävä työskentelyväline yhteistyökumppanille ADHD-aikuisen palautumisen turvaamisessa. Luontolähtöisen palautumisoppaan avulla voidaan tukea ADHD-aikuisen luontoyhteyttä ja vahvistaa sekä voimavaroja että osallisuuden kokemusta jo lyhytkestoisellakin työskentelyllä.

Lisäksi Indcare Oy:ssä pyritään löytämään jokaiselle asiakkaalle parhaiten sopivat keinot selviytyä itsenäisesti arjen haasteista (Indcare Oy 2023b). Luontovoiman palvelujen toimintaan kuuluu ajatus siitä, että pidempään kestäväillä ajanjaksoilla tähdätään myös itseohjautuvaan luontoperusteiseen tekemiseen (Luke & GCF ry. 2021, 13). Opinnäytetyön tekijöiden kehittämisen kohteena olevan luontolähtöisen palautumisoppaan liitteeksi suunniteltiin palautumiskartta, jonka tarkoitus on kannustaa ADHD-aikuisia itseohjautuvaan harjoitusten tekoon hyvinvointinsa ja palautumisensa parantamiseksi. Lisäksi palautumiskartta toimii muistutuksena ADHD-aikuiselle siitä, miten helposti ja yksinkertaisesti luontoympäristöä voi hyödyntää jo kodin läheisyydessä. Luontolähtöisen palautumiskarttaan tehtyjen yksinkertaistettujen harjoitusten avulla ADHD-aikuiset voivat itsenäisesti tehdä harjoituksia ja näin purkaa arjen haasteista tulevaa ylivilittynyyttä sekä kasaantunutta aistikuormitusta. Harjoituksia itsenäisesti toteuttaen saadaan palautunut olotila ja toimintakyky takaisin, jonka jälkeen on helpompi jäsentää ajatuksiaan ja hyödyntää vahvuuksiaan arjen toiminnoissa.

Konstruktivisen tutkimuksen viimeisessä prosessissa arvioidaan kehitetyn tuotoksen toimivuutta käytännössä eli organisaatiossa. Tuotoksen toimivuutta voidaan arvioida käyttämällä kolmea eritasoista markkinatestiä, jotka ovat: heikko markkinatesti, keskivahva markkinatesti ja vahva markkinatesti. Heikon markkinatestin läpäisemiseen vaaditaan, että tuotos toimii organisaation sisällä. Keskivahvan markkinatestin läpäisemiseen vaaditaan, että moni organisaatio ottaa tuotoksen käyttöönsä. Vahvan markkinatestin läpäisemiseen vaaditaan, että organisaatio, joka on ottanut käyttöönsä tuotoksen, menestyy paremmin kuin ne organisaatiot, joissa tuotos ei ole käytössä. (Ojasalo ym. 2018, 67-68.)

Opinnäytetyöprosessissa kunnioitettiin yksityisyyden suojaa yhteistyökumppanin kotiin vietävän tukityön osalta, eikä palautumisoppaan toimivuutta siitä syystä testattu asiakkailla. Luontolähtöisen palautumisoppaan toimivuuden testaaminen jäi kehittämisprosessin päätyttyä yhteistyökumppanille. Kuitenkin yhteistyökumppanin ohjaamiseen tarvittavan ammattitaidon ja tiedon neuropsykiatrisista haasteista yhdistettynä tutkittuun tietoon ADHD:sta, Green Caresta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista perusteella voidaan todeta, että toteuttamalla harjoituksia mahdollistetaan asiakkaille parhaimmillaan onnistuneita palautumisia.

5.10 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyötä arvioidaan koko kehittämisprosessin ajan, jotta tuotosta voidaan kehittää oikeaan suuntaan annettujen palautteiden perusteella. Arviointi kohdistetaan sekä kehittämisprosessiin ja sen tuotoksiin, että niiden välisiin suhteisiin. Arvioinnin kohteena ovat yleensä kehittämistyön suunnittelu, tavoitteet ja niiden saavuttaminen, kehittämisprosessissa käytetyt menetelmät sekä vuorovaikutus ja sitoutuminen. Myös toiminnan johdonmukaisuutta arvioidaan. Loppuarvioinnilla osoitetaan, onko kehittäminen onnistunut. Onnistumisen kriteereinä voidaan pitää esimerkiksi tuotoksen yksinkertaisuutta, helppokäyttöisyyttä, merkittävyyttä ja sitä, onko tuotos helposti sovellettavissa muihin yhteyksiin. Arvioinnin apuna voidaan käyttää kyselyä. (Ojasalo ym. 2018, 47-48.)

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Opinnäytetyön tekijät valitsivat kehittämisen kohteeksi yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa luontolähtöisen palautumisoppaan ja siihen liitteeksi tulevan palautumiskartan. Opinnäytetyön lähestymistapana käytetty konstrukttiivinen tutkimusote oli tämän opinnäytetyön kehittämisen kohteen kokonaisuuden kannalta onnistunut valinta. Konstrukttiivinen tutkimusote ohjasi koko opinnäytetyöprosessia kronologisesti eteenpäin sekä auttoi hahmottamaan kehittämisprosessin vaiheet. Valitulla opinnäytetyön aiheella opinnäytetyön tekijät tavoittelevat ensisijaisesti Green Caren -luontolähtöisyyteen perustuvaa palautumisoppaan kehittämistä, jota yhteistyökumppani voi hyödyntää tukiensa ADHD-aikuisten palautumista arjen kuormituksesta.

Opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyön tekijät onnistuivat myös kasvattamaan ja syventämään ammatillista osaamistaan. Prosessin aikana saavutettiin tavoite oman teorian tiedon ja käytännön osaamisen vahvistamisessa tulevaisuuden sosionomin ammattia ajatellen. Luontolähtöisen palautumisoppaan kehittämisprosessin aikana hankittu teorian tieto ja käytetyt kehittämismenetelmät auttoivat hahmottamaan ja ymmärtämään luonnon hyvinvointivaikutusten monipuolisuuden sekä vaikuttavuuden ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä.

Kehittämismenetelmiksi valittiin Empatiakartta, teemahaastattelu ja Bodystorming, koska konstruktivisessa tutkimuksessa tieto kannatti kerätä monin eri tavoin. Jokainen kehittämismenetelmä oli oleellinen lopputuotoksen onnistumisen kannalta. Luontolähtöisen palautumisoppaan liitteeksi kehitetty palautumiskartta on tarkoitettu annettavaksi ADHD-aikuiselle

mukaan itseohjautuvaa käyttöä varten. Empatiakartan keinoin saatu tieto oli katsoa luontolähtöiseen palautumisoppaaseen tarvittavia ominaisuuksia itse ADHD-aikuisen näkökulmasta ja näin huomioida asiakaslähtöisyys sekä luontolähtöisen palautumisoppaan että liitteenä olevan palautumiskartan osalta. Teemahaastattelun keinoin kerätyt kommentit yhteistyökumppanin toiveista ja odotuksista koskien luontolähtöistä palautumisopasta auttoivat suunnittelemaan luontolähtöisen palautumisoppaan käyttötarkoitusta vastaavaksi. Luontolähtöinen palautumisopas suunnattiin yhteistyökumppanin ohjaustyön tueksi, joten teemahaastattelu oli onnistunut valinta kerätä tietoa lopullisilta käyttäjiltä. Bodystormingia tarvittiin, jotta päästiin aitoon toimintaympäristöön muokkaamaan ja testaamaan luontolähtöiseen palautumisoppaaseen valittuja harjoituksia sellaisiksi, että lopullinen valinta sekä palvelee ADHD-aikuisten tarpeita että on myös ohjattavuuden kannalta onnistunut ja realistinen.

Opinnäytetyön tekijät sitoutuivat kehittämisprosessin aikana tapahtuvaan toimintaan. Opinnäytetyötä annettiin yhteistyökumppanille kommentoitavaksi tasaisin väliajoin ja yhteistyökumppanin kanssa käytiin avointa keskustelua kehittämistyön etenemisestä. Pienenä haasteena koettiin samanaikaisesti osunut kesälomakausi, joka vaikutti yhteistyökumppanin kanssa sovittuihin tapaamisiin. Yhteistyökumppanin kanssa yhteiset tapaamiset jäivät hieman suunniteltua vähäisemmäksi. Koko opinnäytetyöprosessin aikana saatu yhteistyökumppanin jakama käytännön osaaminen opinnäytetyöhön hyödynnettäväksi on ollut kuitenkin arvokasta. Opinnäytetyön tekijät pitivät koko opinnäytetyöprosessia onnistuneena. Opinnäytetyön tekijät tapasivat useasti kasvotusten ja kehittivät luontolähtöistä palautumisopasta yhdessä. Tiivis yhteydenpito opinnäytetyön tekijöiden kesken auttoi rakentamaan luontolähtöisestä palautumisoppaasta version, jota teoreettinen tausta tukee.

Luontolähtöiseen palautumisoppaaseen valittujen harjoitusten taustalla on tutkittu tieto ADHD:sta, Green Caresta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tämän lisäksi yhteistyökumppanilla on ohjaamiseen tarvittava ammattitaito ja tieto neuropsykiatrisista haasteista. Hallitessaan nämä tiedot yhteistyökumppani kykenee valitsemaan asiakkaalle yksilölliset tarpeet huomioivan palautumista tukevan harjoituksen. Löydettyäessä mahdollisimman hyvin palautumista tukevan harjoituksen, saadaan asiakkaalle aikaan parhaimmillaan onnistuneita palautumisia.

Luontolähtöisen palautumisoppaan liitteenä oleva palautumiskartta annetaan ADHD-aikuiselle mukaan itseohjautuvaa käyttöä varten. Palautumiskartan harjoitukset ovat yksinkertaistettuja versioita toimeksiantajalle suunnatusta luontolähtöisestä palautumisoppaasta ja näiden harjoitusten taustalla on samat teoriat kuin luontolähtöisessä palautumisoppaassakin.

Kehittämisprosessin lopuksi yhteistyökumppanilta pyydettiin palautetta käyttämällä Laurean Työelämän palaute opinnäytetyöstä -lomaketta (liite 4). Kehittämisprosessista pyydetyn palautteen avulla saatiin yhteistyökumppanin näkemys luontolähtöisen palautumisoppaan

hyödynnettävyydestä ja käsitys koko kehittämisprosessin aikana toteutuneesta yhteistyöstä opinnäytetyön tekijöiden kanssa. Lisäksi luontolähtöisestä palautumisoppaasta pyydettiin yhteiskumppanin palaute käyttämällä Forms -kyselyä (Liite 5). Forms -kysely lähetettiin Indcare Oy:n kaikille työntekijöille sähköpostitse. Forms -kyselyssä kysyttiin palautetta käyttämällä lineaarista asteikkoa luontolähtöisen palautumisoppaan ymmärrettävyydestä, helppokäyttöisyydestä ja siirrettävyydestä. Linearisessa asteikossa ääripäät edustavat vastakkaisia kantoja esitettävän kysymyksen vastaukseen. Vaihtoehtoista 5 tarkoittaa ”ehdottomasti samaa mieltä” ja 1 tarkoittaa ”ei lainkaan samaa mieltä”.

Indcare Oy:n kymmenestä työntekijästä Forms -kyselyyn vastasi kolme työntekijää. Kaikki kolme vastaajaa olivat yhtä mieltä siitä, että luontolähtöisen palautumisoppaan ohjeet ovat selkeitä ja luontolähtöisen palautumisoppaan harjoituksia voi toteuttaa muuallakin kuin Indcare Oy:ssä. Kolmesta vastaajasta kaksi oli sitä mieltä, että luontolähtöisen palautumisoppaan harjoituksia on helppo ohjata asiakkaalle. Yksi vastaajista vastasi lineaarisen asteikon mukaan yhden ja viiden välisistä vaihtoehtoista numeron neljä kuvaamaan helppokäyttöisyyttä.

6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Luotettava, uskottava ja eettisesti kelvollinen tutkimus tehdään huomioiden tutkimuksen teossa hyvät tieteelliset käytännöt ja tekotavat. Tutkimuksen teossa käytettävien tieteellisten ohjeiden soveltaminen ja lakien asettamat raamit tukevat tutkijoiden toimintaa. (TENK 2012, 6.) Myös opinnäytetyön toteutuksessa kuuluu huomioida tutkimuseettiset periaatteet. Vastuu opinnäytetyön eettisyyden noudattamisesta kuuluu sen tekijälle. Työn aloitus vaiheessa on huolehdittava siitä, että yhteistyökumppanilla on tiedossa se, että opinnäytetyön teossa noudatetaan alaan kuuluvia ammattieettisiä ohjeita, huomioidaan hyvän tutkimuskäytännön periaatteet ja seurataan lainsäädännön vaatimuksia. (Arene Ry 2019, 17.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa sekä toteutuksessa huomioitiin hyvät tieteelliset käytännöt ja eettisyys pitämällä nämä ohjeet jatkuvasti mukana työskentelyn etenemisessä. Ohjeistuksiin perehdyttiin huolellisesti varmistaen, että kumpikin opinnäytetyön tekijä on ne samalla tavalla ymmärtänyt. Yhteistyökumppanin kanssa eettisyydestä käytiin keskustelua toisen opinnäytetyön tekijän työn kehittämisen harjoittelun yhteydessä sekä opinnäytetyön tekijöiden yhteisillä tapaamisilla.

ADHD-aikuisista kerätty tieto on opinnäytetyöprosessin aikana keskittynyt suurelta osin heidän arjessaan näkyvien haasteiden käsittelyyn sekä niihin vaikuttamiseen luontolähtöisen toiminnan avulla, koska usein asiakkuuden piirissä olevia ihmisiä nämä haasteet erityisesti haittaavat ja kuormittavat heidän arkeaan. Teoriaosuus painottuu ADHD-aikuisten haasteiden

kuvaamiseen, jotta pystytään näyttämään, miksi luontolähtöistä palautumisopasta tarvitaan hyvinvoinnin lisäämiseksi ja palautumisen turvaamiseksi. Empatiakartan avulla nousi esiin hyvä muistutus siitä, että ADHD-aikuisilla on myös runsaasti erilaisia vahvuuksia ja voimavaroja.

Tutkimusetiikassa on olemassa huomioon otettavia keskeisiä lähtökohtia. Tutkimusta tehdessä on syytä noudattaa tarkkuutta tutkimustyön teossa ja saadun tuloksen tallennuksessa sekä toimia rehellisesti ja huolellisesti. (TENK 2012, 6.) Opinnäytetyöprosessi kuvattiin tarkasti, jotta saatiin rakennettua eheä lopputulos, jossa yhtenä tärkeänä ohjeistuksena on huomioitu tutkimuseettiset lähtökohdat ja luotettavuus. Valmis opinnäytetyö on lukijalle selkeälukuinen, johdonmukaisesti etenevä ja valitusta aiheesta luotettavaa tietoa antava. Teoreettinen tausta tukee kehittämisen kohteena olevaa luontolähtöistä palautumisopasta.

Toisten tutkijoiden työ ja tulokset huomioidaan omien tutkimusten yhteydessä kunnioittavasti ja tarvittavat viitaukset merkitään asianmukaisesti (TENK 2012,6). Plagiointi vältettiin tarkalla lähteiden tulkinalla ja mitään tekstejä ei kopioitu suoraan. Opinnäytetyön lähdeviiteissä noudatettiin Laurean lähdeviitaukseen annettuja ohjeita ja teksti kirjoitettiin arvostavaan ja kunnioittavaan sävyyn. Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia lähteitä ja tutkittua tietoa. Teoreettisen taustan hakukriteereinä pidettiin pääosin kymmenen vuoden sisään tehtyjä ja vertaisarvioituja artikkeleita, tutkimuksia ja kirjallisuutta. Lähdekritiikissä huomioitiin myös alan asiantuntijat, tieteellisen tiedon ja alkuperäisten lähteiden käyttäminen.

Tutkimuksen tekoon liittyvät tutkimusluvut on hankittu ja alakohtainen ennakoarviointi on tarvittaessa hoidettu. Suunnittelussa ja toteutuksessa sekä raportoinnissa ja hankitun tiedon tallennuksessa noudatetaan tieteelliselle tiedolle asetettuja sääntöjä. (TENK 2012, 6.) Tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeuden arvostaminen ja ihmisarvon kunnioitus kuuluu ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa yleisiin periaatteisiin. Itsemääräämisen oikeuden kannalta tämä tarkoittaa sitä, että tutkimus- tai kehittämisprosessiin kutsutun henkilön osallistuminen on aina vapaaehtoista. Siksi kehittämiseen tai tutkimukseen osallistuvilta tarvitaan aina suostumus sekä heidän osallistumisestaan että heiltä saatujen tietojen käyttöön.

Itsemääräämisoikeuteen liittyy myös se, että osallistumisesta ja tietojen annosta on mahdollista kieltäytyä. Lisäksi on oikeus vetäytyä kesken kehittämistoiminnan tai tutkimuksen. (Vilka 2021, 115-116.) Toinen opinnäytetyön tekijöistä suoritti sosionomikoulutuksen työn kehittämisen harjoittelun yhteistyökumppanilla ja tästä syntyvä yhteistyö oli luontevaa yhdistää sekä hyödyntää. Tällä yhteistyöllä hankittua tietoa käytettiin ja hyödynnettiin kehittämisprosessin etenemisessä kunnioittavasti ja arvostavasti yhteistyökumppania kohtaan. Opinnäytetyön tekijät huomioivat edellä mainitun kunnioituksen ja arvostuksen myös keskinäisessä keskustelussaan esimerkiksi huomioiden työn vaatiman salassapitovelvollisuuden. Yhteistyökumppanin mukaan tutkimuslupaa ei tarvinnut hankkia, koska opinnäytetyön tekijät eivät

tutkineet itse organisaatiota, eivätkä keränneet kehittämisprosessin aikana yksilöinti- ja tunnistetietoja. Opinnäytetyöntekijät eivät keränneet koko opinnäytetyöprosessin aikana mitään yksilöinti- ja tunnistetietoja, joten suostumuksia allekirjoituksineen ei tarvita. Indcare Oy on pieni yritys, joten opinnäytetyön tekijät huomioivat opinnäytetyöraportissaan yhteistyökumppanilla työskentelevien tunnistamattomuuden ja puhuivat yleisesti yhteistyökumppanista ja työntekijöistä.

Ihmisen toimintakyky voi olla alentunut erilaisista syistä, joko hetkellisesti tai pidempiaikaisesti. Jos kyseessä on esimerkiksi jokin vakavampi häiriö voi kyseessä olla tilanne, jolloin ihminen ei ole kykenevä päättämään osallistumisestaan pätevästi tutkimukseen. Eettisiä periaatteita on ensiarvoisen tärkeää muistaa noudattaa myös tämän kaltaisissa erityistilanteissa. (TENK 2019, 10.) Yhteistyökumppanilla tehdään kotiin vietävää tukityötä. Työn sensitiivinen laatu huomioiden ja asiakkaan herkästi haavoittuvan aseman ja yksityisyyden kunnioittamisen takia luontolähtöisen palautumisoppaan testaaminen ja sen varsinainen käyttö asiakkaiden kanssa sekä mahdollinen jatkokehittäminen jätettiin yhteistyökumppanille. Konstruktivisessa tutkimuksessa on muutenkin hyvin tyypillistä, jos kyseessä on esimerkiksi omaan aikatauluun sidottu opinnäytetyö, ettei tuotoksen toimivuutta käytännössä testata heti, vaan se testataan myöhemmässä vaiheessa (Ojasalo ym. 2018, 68).

Opinnäytetöiden arvioinnin osalta niitä kaikkia yhdistää se, että opinnäytetyöprosessin tulisi olla luotettava. Opinnäytetöiden tyyppierojen takia luotettavuudella voidaan tarkoittaa erilaisia asioita, mutta myös yhteisiä tunnusmerkkejä on löydettävissä. Yksi yhteinen piirre on se, että opinnäytetyöprosessissa syntyvien tulosten tai kehittämisohdotuksien ei pitäisi olla sattumanvaraisia. Myöskään sisäisiä ristiriitoja ei luotettavaan tutkimukseen kuuluisi sisältyä. Opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa korostetaan koko prosessin ajan johdonmukaista ja järjestelmällistä toteutustapaa. (Vilka 2021, 185.) Opinnäytetyön tekijät tähtäsivät siihen, että lopputuotoksena saatiin aikaan mahdollisimman eheä ja käytännössä hyvin toimiva luontolähtöinen palautumisopas. Tavoitteiden asettaminen tehtiin tarkasti ja tavoitteiden saavutusta arvioitiin työskentelyn edetessä säännöllisesti.

7 Pohdinta ja jatkokehittämisohdotukset

Tutkittuun teorian tietoon tutustuminen ja sen kautta saatu tiedon vahvistuminen sai lisättyä opinnäytetyön tekijöiden omaa osaamista asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Ymmärrys ADHD-haasteiden laajoista vaikutuksista asiakkaan arjen hallintaan, vuorovaikutussuhteisiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vahvistui. Tärkeä oppi oli oivaltaa, että jo pienillä valinnoilla ja työtapojen muuttamisella voi olla iso merkitys asiakkaan tukemiseksi ja muutoksen aikaan saamiseksi. Oikea-aikaisesti ja yksilöllisesti suunniteltu tuki vahvistaa asiakkaan

omatoimisuutta ja tukee itseohjautuvuutta. Omatoiminen ja itseohjautuva asiakas selviytyy arjestaan lopulta ilman ammattiauttajia.

ADHD-aikuisen tukemisen myötä vaikutetaan positiivisesti myös mahdolliseen perheeseen sekä lähiverkostoon. Aikuisen rauhoittuminen ja palautuminen ylikuormittuneisuudesta heijastuu suoraan lasten turvallisuuden tunteeseen ja tukee näin myös lasten hyvinvointia. Samoin hyödyt tulevat näkyviin muiden aikuisten kanssa käydyissä vuorovaikutuksissa ja yhteisessä tekemisessä esimerkiksi parisuhteessa, ystävyysuhteissa tai työpaikalla.

Opinnäytetyön tekijät kokevat opinnäytetyön kehittämistyön tuloksena valmistuneen luontolähtöisen palautumisoppaan olevan onnistunut ja yhteiskunnallisesti merkittävä. Kehittämistyö toi yhteistyökumppanille teoratiedon luonnon hyvinvointivaikutuksista ja tämän teorian käytäntöön yhdistämiseksi uuden työvälineen eli luontolähtöisen palautumisoppaan. Kun luontolähtöisen palautumisoppaan käyttö saadaan luontevaksi osaksi yhteistyökumppanin tekemää perustyötä, saavutetaan parhaimmillaan onnistuneita palautumisia. Salonen (2020, viii) on myös tutkinut väitöskirjassaan omaehtoisten ja ohjattujen luontokokemusten koettuja vaikutuksia ja sisältöluottuvuuksia. Tutkimuksissa on todettu luonnon tuottavan rentoutumisen, rauhoittumisen, virkistymisen sekä voimaantumisen lisäksi palautumisia (Salonen 2020, 52). Kaplan ja Kaplan (1989) mukaan miellyttävänä koettu luontoympäristö tukee tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn palautumista (Ojala ym. 2019, 8). Ojalan ym. (2019, 8) mukaan Kaplan ja Berman (2010) esittävät Kaplanien tarkkaavaisuuden elpymisen teorian perustuvan siihen, että aivoilla on rajallinen tiedonkäsittelykyky, jonka seurauksena aivojen toiminnanohjausjärjestelmän liiallinen kuormittuminen aiheuttaa tarkkaavaisuuden heikentymistä ja keskittymisvaikeuksia.

Kun saadaan tukea oikea-aikaisesti ja yksilölliset tarpeet huomioiden, lisätään ADHD-aikuisen hyvinvointia ja estetään palveluiden pitkittymisen tarvetta. Samalla estetään myös lähiverkoston tukipalveluiden piiriin hakeutumista. Tuen oikea-aikaisuus, yksilöllisen tuen suunnittelu ja asiakkaan itsensä sekä läheisten hyötyminen hyvinvoinnin lisäämisestä tuo onnistuessaan merkittäviä taloudellisia säästöjä yhteiskunnalle.

Luontolähtöinen palautumisopas sekä palautumiskartta on suunnattu Indcare Oy:n käyttöön. Vaikka opinnäytetyö on rajattu ADHD-aikuisiin, on opinnäytetyön tekijöiden kokemus se, että valmiista tuotoksesta tuli lopulta versio, jota voi soveltaa ohjaustyön tukena muissakin asiakasryhmissä sosiaali- ja terveysalalla tehtävässä ihmissuhdetyössä. Nykylämän hektisyyden ja nyky-yhteiskunnan muuttumisen myötä tarvitaan monipuolisia ja yksilöllisiä sosiaalialalla käytettäviä tuki- ja työskentelymuotoja. Luontolähtöinen palautumisopas onkin merkittävä työskentelyväline sekä ADHD-aikuisen että muiden asiakasryhmien palautumisen turvaamisessa.

Tulevaisuuden työtehtävää ei voi tarkalleen vielä tietää, mutta ADHD-asiakkaiden kohtaaminen tulee sosiaali- ja terveysalan eri työkentillä olemaan tavallista. Opinnäytetyön teon

aikana päivitetty tieto antoi opinnäytetyön tekijöille vahvistuneet taidot kohdata näitä asiakkaita tulevaisuuden työssään, koska ammatilliseen kehitykseen kuuluu jatkuva oppiminen.

Opinnäytetyöprosessiin käytetyn ajan määrä yllätti. Ensikertalaisina teorian etsiminen ja läpikäyminen sekä sen yhdistäminen luotettavasti ja johdonmukaisesti kehittämisen kohteena olevaan luontolähtöiseen palautumisoppaaseen oli iso prosessi. Koko opinnäytetyöprosessi on vaatinut onnistuakseen hyvää aikataulun suunnittelua ja itsensä johtamista.

Opinnäytetyön tekijöiden ja yhteistyökumppanin kanssa käydyissä yhteisissä pohdinnoissa päädyttiin siihen, että Indcare Oy hyödyntää omaa kehittämisen osaamistaan luontolähtöisen palautumisoppaan jatkokehittämiseen, mikäli näkevät siihen tarvetta käytettyään luontolähtöistä palautumisopasta erilaisissa asiakkaan ohjaustilanteissa.

Lähteet

Painetut

Arvonen, S. 2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Arvonen, S. 2022. Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Helsinki: Karttakeskus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, R. 2019. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22.painos. Helsinki: Tammi.

Huotari, A., Tamski, E-L. 2019. Tammenterhon tarinoita kirja valmennuksesta. Mikkeli: Mikkelin Kopiopiste.

Jaakkola, K. 2018. Palaudu ja vahvistu. Vähennä stressiä ja jaksaa paremmin. Helsinki: Tammi.

Juusola, M. 2017. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, S., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care -menetelmin. Koulutuskeskus Artemia. Tikkurila Paino Oy. 7-18

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korj. p. Ylöjärvi: Voimatassu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas - Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Tampere: Juvenes Print.

Leppämäki, M. 2018. Aikuisen ADHD. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 239-270.

Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A. & Humaljoki, K. 2017. Aikuisen arki toimimaan - opas. ADHD-liitto ry.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. 2.painos. Helsinki: Gaudeamus.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-5. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Puustjärvi, A., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018. Mitä on adhd? Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 13-39

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

Seppänen, E. 2018. Aikuisen ADHD. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 271-282.

Suomi, A. 2017. Green Care sisätiloissa ja kaupunkiympäristössä. Teoksessa Suomi, S., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care -menetelmin. Koulutuskeskus Artemia. Tikkurila Paino Oy. 84-89

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäyteyössä - Ratkaisut tutkimuksen umpikujaan. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virta, M. & Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Helsinki: Tammi

Sähköiset

ADHD Aikuispotilasopas. 2018. ADHD tutuksi.fi. Biocodex Oy. Luettu 16.7.2023. https://adhdutuksi.fi/wp-content/uploads/2018/05/Medikinet_ADHD-Aikuispotilasopas_FI_netiversio_FINAL.pdf

ADHD-liitto. 2023. Aikuiset. Viitattu 23.7.2023. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/>

Alhonen, M. & Ilomäki, R. 2021. Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen. SUN - 3 AMK Sparraa uuteen nousuun - hankejulkaisu. Uudenmaan liitto. Viitattu 4.7.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021060835207>

Arene Ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 2.8.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Canva. 2023. Sisällön käyttöoikeudet ja Canvan käyttö kaupallisiin tarkoituksiin. Viitattu 25.8.2023. https://www.canva.com/fi_fi/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. 2014. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>

GCF ry 2023. Green Care. Viitattu 13.7. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Helminen, J. 2022. Sosiaaliohjauksen tekijät ja tehtävät. *Diak työelämä* 27. Viitattu 13.7.2023. Tampere: PunaMusta Oy. Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsinki.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/782653/DIAK_TYOELAMA_27_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hirvonen, J. 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Viitattu 17.6.2023. Mikkeli: Tammerprint Oy. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79918/URNISBN9789515884138.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huttunen, M & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Duodecim. Viitattu 17.6.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353/adhd-aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio?q=adhd>

Indcare Oy 2023a. Meistä. Viitattu 17.6.2023. <https://indcare.fi/meista/>

Indcare Oy 2023b. Palvelumme. Viitattu 17.6.2023. <https://indcare.fi/etusivu/tietoja/>

Indcare Oy 2023c. Arvomme. Viitattu 17.6.2023. <https://indcare.fi/arvomme/>

Käypä hoito -suositus 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatryhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 26.6.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061#s7>

Luke & GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & Luontohoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 28.6.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>

Määttä, M. 2022. Add on yksi adhd:n kolmesta esiintymismuodosta. Aivoliitto. Viitattu 6.7.2023. <https://adhd-liitto.fi/add-on-yksi-adhdn-kolmesta-esiintymismuodosta/>

NäeNepsy 2023. Tietoa. Viitattu 12.7.2023. <https://naenepsy.fi/tietoa/>

Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. ja Tyrväinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019. Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Viitattu 5.7.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-799-2>

Puustjärvi, A. 2019. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2019. ADHD. Viitattu 26.6.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 7.9.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti Suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.). Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Jokioinen: MTT, 8-28. Viitattu 13.8.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Viitattu 24.6.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu - 2017:5. Viitattu 24.6.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. Viitattu 2.8.2023. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 1.8.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

THL 2023. Luonto ja osallisuus. Viitattu 6.7.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

Twohig-Bennet, C. & Jones, A. 2018. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental Research. 166: 628-637. Viitattu 13.7.2023. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>

Tyrväinen L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of Environmental Psychology 38, 1-9. Viitattu 12.7.2023. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Metlan työraportteja 52: 45-60. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Viitattu 18.7.2023. https://www.researchgate.net/publication/255624988_Luonnon_merkitys_kaupunkilaisille_ja_vaikutus_psyykkiseen_hyvinvointiin

Virta, M. & Leppämäki, S. 2017. ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä. Duodecim. Käypä hoito. Viitattu 3.7.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02452>

Virtanen, A. 2006 . Konstruktiivinen tutkimusote. Miten koulutus ja elinkeinoelämän odotukset kohtaavat ammattikorkeakoulun opinnäytetöissä. Ammattikasvatuksen aikakauskirja. 46-52. Viitattu 1.7.2023. <https://journal.fi/akakk/article/view/114874>

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019. Kadonneen luontoyhteyden jäljillä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.). Kohti luonnollista hyvinvointia - näkökulmia luontoperusteisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja 143. Vaasa: Vaasan yliopisto, 1-3. Viitattu 4.7.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

Kuviot

Kuvio 1: Green Care palveluryhmät (Kahilanniemi & Löf 2020, 7)	13
Kuvio 2: Indcare Oy:n palvelut (Indcare 2023b)	16
Kuvio 3: Konstrukttiivisen tutkimuksen prosessi (mukaillen Ojasalo 2018, 67)	18
Kuvio 4: Opinnäytetyöprosessin aikataulu	19
Kuvio 5: Kehittämismenetelmien suunnitelma	22
Kuvio 6: Empatiakartta (mukaillen Alhonen & Iloranta 2021, 9).....	23
Kuvio 7: Bodystorming-prosessi.....	23
Kuvio 8: Empatiakartta ADHD-aikuisista.....	25
Kuvio 9: Käsitekartta ryhmähaastattelusta	26
Kuvio 10: Työntekijöiden kommentit luontolähtöisestä palautumisoppaasta.....	30
Kuvio 11: Luontolähtöisen palautumisoppaan teoreettiset yhteydet	34

Liitteet

Liite 1: Tiedoksi tekeillä olevasta opinnäytetyöstä	49
Liite 2: Haastattelun runko (Kananen 2015, 85)	50
Liite 3: Tiedote ryhmähaastattelusta	51
Liite 4: Laurean Työelämän palaute opinnäytetyöstä -lomake	52
Liite 5: Luontolähtöisen palautumisoppaan arviointikysely	53

Liite 1: Tiedoksi tekeillä olevasta opinnäytetyöstä

Indcare Oy:llä suoritettavan työnkehittämiseen liittyvän työharjoittelun lisäksi työnantajanne mahdollisti opinnäytetyön toteuttamisen. Opinnäytetyö tiimiimme kuuluu Kirsi Salminen ja Kirsi Kaartti. Suoritamme sosionomin opintoja Laurean ammattikorkeakoulussa. Opintomme ovat edenneet opinnäytetyön toteutusvaiheeseen.

Opinnäytetyön teosta ja aiheesta kävimme keskustelua kesäkuun alussa Nina Mouhun ja Hanna Iksosen kanssa. Näissä keskusteluissa saimme kuulla Indcaren toiminta-ajatuksista, työskentelyn sisällöstä ja asiakkaiden tarvitsemasta tuesta ja siitä, miten Indcarella tähän tuen tarpeeseen vastataan. Näiden keskusteluiden ja omien kiinnostustemme pohjalta opinnäytetyön aiheeksi valikoitui luontolähtöisen palautumisoppaan kehittäminen ADHD-aikuisille.

”Tutkimukset osoittavat, että luontoyhteys on tärkeää ihmisten psyykkiselle hyvinvoinnille. Jo pienet asiat, kuten luonnossa käyminen, luontokuvien katselu tai viherkasvit riittävät tuomaan hyvinvointivaikutuksia. Luontoympäristöt laskevat stressihormonien määrää, lisäävät positiivisia tunteita, rauhoittavat mieltä, vähentävät ahdistusta ja auttavat kohtaamaan ja käsittelemään edessä olevia elämän ongelmia.

Luonto on olemassaolomme elinehto ja osa kulttuurista identiteettiämme ja voimme tukea tätä yhteyttä lisäämällä luontoympäristöissä tapahtuvaa toimintaa. Osallisuutta tukevat palvelut ja toiminnot ovat yksi työskentelyalue, jossa asiakastyötä voidaan tehdä luontoympäristössä. Jokaisella tulee olla yhtäläinen mahdollisuus päästä luonnon hyvinvointivaikutuksia lisäävien palvelujen ja toimintojen äärelle.”

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Indcare Oy:lle Green Care - luontolähtöisyyteen perustuva työväline. Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää luontolähtöinen palautumisopas, jota voitte hyödyntää tukiessanne ADHD-aikuisten palautumista arjen kuorimituksesta. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään Green Care -toimintaa, palautumista, luonnon hyvinvointivaikutuksia, sekä ADHD:n aiheuttamia haittoja ja vaikutuksia aikuisen arjessa selviytymisen näkökulmasta. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään lyhyesti ADHD-aikuisen haasteisiin vastaamista sosiaaliohjauksen ja neuropsykiatrisen valmennuksen keinoin. Aikuisen ADHD:tä tarkastellaan lääkkeettömän eli psykososiaalisen hoidon näkökulmasta, joten aihetta rajataan jättämällä teoriaosuuden ulkopuolelle diagnosointi, lääkahoito, neuropsykologinen kuntoutus ja terapiasuunnaukset.

Tästä linkistä pääsette halutessanne tutustumaan Green Care ajatukseen: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%c3%b6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Olemme saaneet opinnäytetyössämme teoriaosuuden etenemään hyvin ja pääsemme seuraavaksi aloittelemaan varsinaisen oppaan kehittämistä. Oppaan kehittämiseen kaipaisimme teidän ajatuksianne ja osaamistanne, jotta saisimme aikaan mahdollisimman toimivan ja hyödyllisen lopputuloksen, jota te voisitte monipuolisesti hyödyntää.

Ajatuksena on toteuttaa kanssanne vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuva ryhmähaastattelu, jossa kartoitamme teidän toiveitanne ja odotuksianne luontolähtöisen oppaan sisällöstä ja visuaalisesta ulkoasusta. Ryhmähaastattelun kautta saadun ydinsällön muokkaamme käsittekartan muotoon jo haastattelun aikana, jotta voimme hyväksyttää haastattelusta syntyneen käsittekartan edustamaan ajatteluanne. Haastattelu toteutetaan etänä.

Tuleva ryhmähaastattelu on suunnitteilla elokuulle ja tarkemman ajan ilmoitamme vielä erikseen.

Lisäksi lähetämme teille sähköpostitse syyskuun aikana luontolähtöisen palautumisoppaan raakaversioon kommentoitavaksi, jotta voimme tehdä parannuksia oppaaseen.

Opinnäytetyötämme koskevia kysymyksiä voitte lähettää meille sähköpostilla tai keskustella Kirsi, K:n kanssa työn lomassa.

Ystävällisin terveisin,

Kirsi Kaartti & Kirsi Salminen

Kirsi Kaartti

kirsi.kaartti@indcare.fi

Kirsi Salminen

kirsi.salminen@student.laurea.fi

Lähteet:

Juusola, M. 2017. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, S., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care -menetelmin. Koulutuskeskus Artemia. Tikkurila Paino Oy. 7-18

Luke & GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 28.6.2023. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%c3%b6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y

THL. 2023. Luonto ja osallisuus. Viitattu 6.7.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetussa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

Liite 2: Haastattelun runko (Kananen 2015, 85)

RYHMÄHAASTATTELUN RUNKO	
YRITYS	
Yrityksen nimi	Indcare Oy
Toimiala	Sosiaali-ala
Henkilöstö	pieni yritys/10 henkilöä
RYHMÄHAASTATTELUN TOTEUTUS	
Haastattelija	Opinnäytetyön tekijät
Ajankohta	elokuu 2023
Haastattelun kesto	60 min
Haastateltavat henkilöt	Indcare Oy:n kaikki työntekijät
TEEMAT	LUONTOLÄHTÖINEN PALAUTUMISOPAS
Teema 1	Ominaisuudet
Teema 2	Minkä tyyppistä luontolähtöistä toimintaa
Teema 3	Harjoitusten kesto
Teema 4	Huomioitavat asiat

Liite 3: Tiedote ryhmähaastattelusta

Opiskelemme Laurean ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintomme ovat edenneet opinnäytetyön toteutusvaiheeseen.

Teemme opinnäytetyötä työpaikallenne, Indcare Oy:lle. Aiheenamme on työstää luontolähtöisyyteen perustuva työväline, jonka avulla voitte ohjata ja opastaa asiakkuudessanne olevia ADHD-aikuisia palautumaan arjen kuormituksesta. Konkreettisenä kehittämistyömme lopullisena tuotoksena käyttöönne valmistuu luontolähtöinen palautumisopas, joka pohjautuu ADHD:sta, Green Caresta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista tutkitun tiedon sekä opinnäytetyössä käytettyjen kehittämismenetelmien kautta saatujen tietojen varaan.

Luontolähtöisen palautumisoppaan teko on alkuvaiheessa ja me molemmat opinnäytetyön tekijät haluaisimme haastatella teitä, jotta voisimme huomioida ja hyödyntää teidän toiveenne ja odotuksenne oppaan kehittämisessä.

Saadaksemme käsityksen teidän toiveistanne ja odotuksistanne kehittämistyömme kohteena olevaan luontolähtöisen palautumisoppaan tekoa varten käytämme kehittämismenetelmänä ryhmähaastattelua. Ryhmähaastattelun kautta saadun ydinsisällön muokkaamme käsitekartan muotoon jo haastattelun aikana, jotta voimme hyväksyttää haastattelusta syntyneen käsitekartan edustamaan ajatteluanne. Käsitekartta tulee osaksi opinnäytetyön raporttia.

Ryhmähaastattelu toteutetaan 21.8.2023 klo 9:00. Ryhmähaastattelu toteutetaan etänä Teams-yhteyden kautta. Ryhmähaastattelua ei nauhoiteta tai tallenneta mihinkään.

Osallistujista ei kysytä tai tallenneta mitään henkilötietoja. Osallistujista ei myöskään synny henkilökisteriä. Ryhmähaastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, tilaisuudesta on mahdollista poistua milloin vain ja keskusteluun osallistuminen ei ole pakollista.

Ystävällisin terveisin,

Kirsi Kaartti & Kirsi Salminen

Liite 4: Laurea Työelämän palaute opinnäytetyöstä -lomake



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Työelämän palaute

8.12.2015/ba

Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yrityksenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.

Yrityksen/organisaation nimi	
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	
Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa	
Opinnäytetyön tekijä/t	
Miten yrityksenne/organisaatioinne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä?	
Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa?	
Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa?	

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja? Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaatioinne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?
--

Paikka ja päivämäärä	
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	
Voitte palauttaa lomakkeen myös ilman allekirjoitusta sähköpostilla joko suoraan koulun ohjaajalle tai opinnäytetyöntekijälle, joka välittää viestin ohjaajalleen siten, että viestiketjusta näkyy allekirjoittajan sähköpostiosoite.	

