

”Tuli sellanen olo, et pystyy ees johonki. On edes jossain hyvä.”

– **Green Care kuntouttavan työtoiminnan tukena**

Turun yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Kasvatustieteidenlaitos
Erityispedagogiikka
Pro gradu -tutkielma
Toukokuu 2020
Emmi Hallikainen

TURUN YLIOPISTO

Kasvatustieteiden tiedekunta

HALLIKAINEN, EMMI: ”*Tuli sellanen olo, et pystyy ees johonki. On edes jossain hyvä.*”

– Green Care kuntouttavan työtoiminnan tukena

Pro gradu -tutkielma 90 s., 5 liites.

Erityispedagogiikka

Toukokuu 2020

Tiivistelmä

Pro gradu -tutkielma tutkii talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden tuottamia merkityksiä luonnon hyvinvointivaikutuksista ja niiden vaikutuksia sisäisen tarinan kehitykseen. Tutkielmassa ollaan kiinnostuneita luonnon eri elementtien merkityksistä, mitkä on otettu tarkastelun kohteeksi Green Care -ohjelmateorian avulla. Green Care -ohjelmateoria on peräisin Suomessa toteutetusta Careva-hankkeesta (2009-2012), jossa luonnon hyvinvointivaikutukset jaoteltiin kolmeen pääelementtiin luontoon, toimintaan ja yhteisöön (osallisuus).

Tutkielmaa varten haastateltiin kahta talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakasta, joilla oli pitkäaikaistyöttömyyttä taustalla. Haastateltavat olivat nuoria alle 30-vuotiaita aikuisia, joilla molemmilla oli neuropsykiatrista oireilua (ADHD, ADD, Asperger). Tutkimus toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, käyttäen narratiivista tutkimusotetta. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitetään tarkemmin sitä, mitkä Green Care -toiminnan elementeistä ovat kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä. Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan sitä, millaista kehitystä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, jossa ohjaavana teoriana toimi Green Caren -ohjelmateoria. Toinen tutkimuskysymys toteutettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, missä tulokset nousivat aineistosta käsin. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäisen tarinan kehitystä tarkastellaan mimesis-prosessin tulosanalyysin avulla, missä tarkastellaan sisäisen tarinan kulkua ennen toimintaa, sen aikana ja sen jälkeen.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että haastateltavien merkityksellisimmät luontoelementit ovat hevonen ja talliympäristö. Merkityksellisimmät toimintaelementit ovat tallityöt ja hevosten kouluttaminen, sekä merkityksellisimmät osallisuudenelementit ovat hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus, sosiaalinen yhteisö ja vertaistuki. Haastateltavien merkityksellisimmiksi luonnon hyvinvointivaikutuksiksi jäsenyivät itsetunnon kasvu, sosiaalisen kompetenssin vahvistuminen, mielialan kohentuminen ja tulevaisuuden usko. Haastateltavien sisäinen tarina kehittyi edellä mainittujen merkitysten avulla myönteisemmän kerronnansuuntaan, jossa heillä on jäsenyneempi ja myönteisempi sisäisen tarina: he kertovat luottavansa enemmän itseensä, elämäänsä ja tulevaisuuteensa.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja tässä tutkielmassa syvennyttiin juuri talliympäristön vaikutuksiin. Suomessa on paljon hevostalleja, joita kannattaisi tämän tutkimuksen valossa hyödyntää sosiaali-, terveys-, ja kasvatusalan sektoreilla. Vaihtoehtoisille hoito- ja kuntoutusmuodoille on nykyisin tarvetta, kun esimerkiksi lasten ja aikuisten neuropsykiatrinen oireilu on kasvanut heikissä maailman menossa.

Avainsanat: luonnon hyvinvointivaikutukset, ekopsykologia, luonto, talliympäristö, Green Care, kuntouttava työtoiminta, narratiivisuus

ABSTRACT

The study examines the benefit of rehabilitation work experience set in horse stables environment. The interest lies in the value of different elements of nature, which have been considered in the Green care theory. Green care theory originates from the Careva project (2009-2012) that took place in Finland and in which the beneficial aspects of nature have been divided into three core elements nature, activity and community.

For this study, two long term unemployed clients who took part in the rehabilitation program in the stables setting were interviewed. The interviewees were under 30-year-old adults both experiencing neuropsychiatric symptoms (ADHD, ADD, Asperger). The first research question examines more carefully which of the Green Care theory's core elements is more meaningful for the client. The second research question examines the development of the client's inner story following to the rehabilitation program. The first question's literature was studied with theory driven content analysis. The second question was investigated using data-driven content analysis. Development of the inner story of the client is examined through the outcome analysis of the Mimesis process, which looks at the course of the inner story before, during, and after the activity.

Based on the results it can be said that the aspects the interviewees found relevant in nature were the horses and the stables environment. While relevant elements in action were stables work and horse training. Meaningful elements in the community were horse-client interaction, social community and peer support. Clients in the rehabilitation training program identified growth in their self-esteem, strengthened social competence, improvement in mood and hope for the future as the most beneficial aspects from being in nature. Their inner story developed in a positive direction concomitantly becoming clearer in the process. They trust in themselves, lives and future.

Welfare effects of nature have been widely studied and in this study the benefits of stables environment were further explored. Finland has numerous horse stables that in light of this paper should be utilized for social, health and educational sectors. There is a need for alternative forms of treatment and rehabilitation today, as the symptoms of neuropsychiatric children and adults have increased in a chaotic world.

Keywords: welfare effects of nature, ecopsychology, nature, stable environment, Green Care, rehabilitation work experience, narrative

Sisällysluettelo

1. Johdanto	1
2. Teoreettinen viitekehys	2
2.1. Eko- ja ympäristöpsykologia.....	2
2.2. Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	4
2.2.1 Elpyminen	5
2.2.2 Aikaisempia tutkimuksia luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista	7
2.3. Green Care.....	9
2.3.1 Toimintaperiaatteet ja lähtökohdat	9
2.3.2 Palvelutyypit ja menetelmät	14
2.3.3 Green Care – Suomalaisen hyvinvoinnin tuottajana	19
2.3.4 Sosiaalinen innovaatio	20
2.3.5 Green Care Euroopassa	22
2.4. Kuntouttava työtoiminta.....	24
2.4.1 Määrittely	24
2.4.2 Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat	26
2.5. Narratiivinen tutkimusote.....	27
2.5.1 Tausta	28
2.5.2 Sisäinen tarina	30
3. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	31
4. Tutkimuksen toteutus	32
4.1. Kohderyhmä	32
4.2. Aineiston keruu	33
4.2.1 Haastattelut	33
4.2.2 Taustatiedot	34
4.3. Haastattelunarratiivit	34
4.5. Litterointi ja lukutapa	35

4.4. Aineistonanalyysi	36
4.5. Tutkimusetiikka.....	37
5. Tulokset	38
5.1. Mitkä Green Care -toiminnan elementit ovat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä?	38
5.1.1 Luonto: Hevonen ja talliympäristö	40
5.1.2 Toiminta: Tallityöt ja hevosten kouluttaminen	48
5.1.3 Yhteisö: Hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus, yhteisö ja vertaistuki	53
5.2. Millaista kehitystä asiakkaan sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä?	59
5.2.1 Itsetunnon kasvu	61
5.2.2 Sosiaalisen kompetenssin vahvistuminen	64
5.2.3 Mielialan kohentuminen	67
5.2.4 Tulevaisuuden usko	68
5.2.5 Mimesis-prosessi	72
6. Pohdinta	74
6.1. Tulosten yhteenveto	74
6.2. Luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet.....	79
Lopuksi	81
Lähteet	82
Liitteet	91

1. Johdanto

Green Care perustuu luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen niin sosiaali-, kasvatusta- ja terveysalojen kuin hyvinvointipalveluiden eri osa-alueilla. Green Care pohjautuu eko- ja ympäristöpsykologiaan, minkä filosofia kietoutuu ihmisen sisäänrakennetun luontosuhteen ympärille ja tutkii sen yhteyden merkitystä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta (Nissanen 2014). Green Care on nouseva trendi maailmalla ja Suomessa, ja sen mahdollisuuksia tutkitaan monilla eri tieteenaloilla. (Soini & Vehmasto 2014). Tutkimuksessa tutkittiin talliympäristössä toteutettua kuntouttavaa työtoimintaa. Talliympäristö kiinnostaa minua itseä maatala- ja talliympäristössä kasvaneena, minkä vuoksi minulla on oma vahva kokemus siitä, millainen vaikutus talli- ja maatilaympäristöllä voi olla ihmisen hyvinvointiin. Niinpä halusin lähteä tutkimaan tätä aihetta lisää. Lopulta tutkimuskohteeksi valikoitui tutkia talliympäristön yhteyksiä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden työ- ja opiskelukykyyn.

Minua alkoi kiinnostaa, mitkä erityiset seikat tekevät talliympäristöstä merkityksellisen tilan ja minkälaisia vaikutuksia talliympäristö voi tuottaa hyvinvointiin. Luonto- ja taidelähtöiset kuntoutusmenetelmät ovat minua kiinnostavia teemoja, minkä vuoksi halusin tutkia tätä aihetta. Ja uskon, että elämme ajassa, missä ihmiset kaipaavat myös luonnollisia, lääkkeettömiä hoitoja.

Suomalaisten työttömyys kävi huipussaan vuonna 2015, jolloin työttömyysaste oli joulukuussa 9,2%. Tämän jälkeen tilanne on kuitenkin tasaantunut ja vuoden 2019 kesäkuussa työttömyysaste oli 6,2%. (Tilastokeskus 2019.) Pitkäaikaistyöttömyys koskee isoa osaa työttömien työikäisten joukkoa ja on iso kuluerä yhteiskunnalle. Tämän vuoksi on oleellista tarkastella juuri heidän työ- ja opiskelukykyänsä edistäviä palveluja. Suomessa astui voimaan vuonna 2001 kuntouttavan työtoiminnan laki, jonka mukaan kuntien tulee järjestää työttömille toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa henkilön elämänhallintaa sekä edellytyksiä työllistymiseen (Kuntouttavan työtoiminnan laki 2001/189). Työttömät ohjataan kuntouttavan työtoiminnan palveluihin tai muuhun toimintakykyä edistävään toimintaan, jos heidän työ- ja toimintakykynsä eivät riitä Työ- ja elinkeinotoimiston (TE-toimisto) palveluihin. Kuntouttavan työtoiminnan yhtenä

tarkoituksena on ehkäistä työttömyyden kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn sekä ehkäistä syrjäytymistä. (THL 2019.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksia Green Caresta. Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä selvitetään tarkemmin sitä, mitkä Green Care -toiminnan elementeistä ovat kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä ja toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan sitä, millaista kehitystä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä.

Tutkielma toteutetaan laadullisella narratiivisella tutkimusmenetelmällä, jossa tarina ymmärretään tutkimuksen ymmärryksen välineenä. Tutkielmassa on tarkoitus saada mahdollisimman syvällinen ja haastateltavien näkökulmasta subjektiivinen kuva tutkittavasta ilmiöstä. Tutkielmassa haastateltiin kahta talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakasta sekä yhtä tallin työntekijää. Haastateltavat haastateltiin narratiivisen haastattelun avulla, jossa selvitettiin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden tilannetta ennen kuntouttavaa työtoimintaa, sen aikana ja sen jälkeen. Näitä haastatteluja kutsutaan haastattelunarratiiveiksi eli tarinoiksi. Haastattelunarratiivien avulla selvitettiin talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkittävimmiksi nousseet Green Care -elementit, sekä analysoitiin haastateltavien sisäisentarinan muutoksia.

2. Teoreettinen viitekehys

2.1. Eko- ja ympäristöpsykologia

Eko- ja ympäristöpsykologian taustalla on ajatus, että ihmisen ja ympäristön välisellä vuorovaikutuksella on merkittävä vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Nissanen 2014, 18). Yli-Viikari on esitellyt julkaisussaan (2011) Amerikkalaisen biologi *Edward O.n*, joka toteaa, että ihmisellä on luontainen, geneettinen tarve olla yhteydessä luontoon. Ihmisen vuorovaikutus luonnon kanssa on ollut kautta aikojen elinehto hengissä säilymisen kannalta. Biophilia-teorian mukaisesti ihmisillä on luontainen tarve kiintyä elävää kohtaan, minkä avulla ihmiskunta

on saavuttanut kestäviä elämänmuotoja (Wilson 1984). Tämä ihmisten luontainen taipumus luontoa kohtaan tulee ilmi esimerkiksi ihmisten hakeutuessa virkistytymään luonnon äärelle sekä kiintymyksenä lemmikkieläimiä kohtaan (Yli-Viikari 2011, 1).

Tutkimuksien mukaan luontoympäristöllä on ihmiseen myönteinen vaikutus. Elvyttävän luontokokemuksen ensitutkijoita ovat olleet käsitteen luoja Rachel ja Stephan Kaplan 1970-luvulla. Luontoympäristön vaikutus syntyy aivoissa tiedostamatta hyvin nopeasti, mistä seuraa kokonaisvaltainen psyykkinen ja fyysinen hyvinvoinnin kokemus (Kaplan & Kaplan 1989). Ihminen on hyödyntänyt luontoa itsesäätelyn tukena kautta aikojen esimerkiksi rauhoittumiseen, ajatusten jäsentämiseen ja stressistä palautumiseen (Salonen 2007). Ekopsykologi Kirsi Salonen (2010) toteaa, että ihmisten lempiluontopaikat ovat tärkeässä roolissa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja suotuisana koetun elämän kannalta.

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja fyysis-sosiaalisen ympäristön välistä vuorovaikutusta. Tieteenala on saanut alkunsa Yhdysvalloista 1950-luvulla, jolloin tutkittiin kaupungistumisen ohella rakennetun ympäristön vaikutusta ihmiseen (Aura ym. 1997). Luontoympäristön tutkiminen on noussut esiin vasta 2000-luvun puolella. Siinä ollaan kiinnostuneita ihmisen ja luontoympäristön välisestä suhteesta. Ekopsykologia on tieteenhaara, joka tutkii luontoympäristöä, ympäristönsuojelua, tasa-arvokysymyksiä, alkuperäiskansoja, eläintensuojelua, sekä ihmisen ja luonnon konstruoimaa kokonaisuutta (Salonen 2007). Riitta Wahlström (2007) näkee ekopsykologian lähtökohdan lähtevän ajatuksesta, että ihminen; koko kehon, mielen ja hengen kokonaisuus elää yhteydessä luontoon. Salosen (2007) näkemyksen mukaan ympäristöpsykologia pitää ihmisen ja luonnon välistä suhdetta toisista riippumattomina ja ekopsykologiassa ihminen nähdään osana luontoa.

Wahlströmin (2007) mukaan terveytemme ja hyvinvointimme on kulttuurisesti rakentunut luontoyhteyden varaan niin alkuperäisten ihmislajien, kansojen kuin yhteisöjenkin kautta. Nyky-yhteiskunnan länsimainen luontokäsitys näkee luonnon ja ihmisen välisen hyvinvoinnin toisista riippumattomina seikkoina, missä luonto on ikään kuin ihmisten käytettävä ja hallittava resurssi. Alkuperäiskansojen luontokäsityksissä luonto koetaan elämän antajana, rakastavana ja henkisenä elementtinä. Näiden uskomusten myötä luontoa kunnioitetaan ja siitä pidetään huolta sekä luonnosta puhutaan tajuavana ja elävänä olentona. Ekopsykologiassa ihminen nähdään osana luontoa, minkä myötä voidaan johtaa ajatus, että luonnosta huolta pitämällä pidetään

samalla huolta itsestämme. (Wahlström 2007, 78-79.) Salosen (2007)) mukaan ekopsykologian tavoitteena on vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuus eläinten, ihmisten, rotujen ja kansojen välillä. Yhdessä luontoympäristön kanssa nämä edellä mainitut asiat muodostavat luonnon, jota vaalimalla lisäämme kaikkien hyvinvointia. Luontosuhde on ihmisellä olemassa läpi koko elinkaaren ja luontosuhteen side voi muuttua, tiukentua tai löyhentyä eri ajanjaksoina. Se on Salosen (2007) mukaan aina olemassa, vaikka ihminen ei itse sitä tunnistaisikaan, esimerkiksi välttämättömän hapen hengittämisen yhteydessä. Luonnosta etääntyminen on aiheuttanut ympäristöongelmia ja psyykkistä oireilua, kuten stressiä, uupumista ja negatiivista psyykkistä tilaa. Oireilu on seurausta ihmisen perimmäisen *eettisen toimijan* arvomaailmaa vastaan toimimisesta. (Salonen 2007, 49.) Salonen (2005) toteaa ekopsykologian ajattelutavan mukaisesti, että ihmisen luontosuhde on yhteydessä ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Yhteisöjen ja yksilön tasolla ympäristöongelmat näkyvät suruna ja ahdistuksena. Tämä on yksi ekopsykologian kentän tutkimushaaste, joita ala pyrkii ymmärtämään ja parantamaan. Tiedesuuntauksen perustana ihminen on geneettisesti ja kulttuurisesti toiminut kautta aikojen isomman kuvan, planeettamme osana, luontoa kunnioittaen ja arvostaen. Vaalimalla kunnioittavaa ja lähempää suhdetta luontoon ihminen saa helpotusta psyykkiseen kuormaan. (Wahlström 2007, 80.) Ekopsykologian päätavoitteena on alkuperäisen luontosuhteen palauttaminen, mihin elvyttävillä luontokokemuksilla tähdätään. Luonnon elvyttävä ja eheyttävä kokemus edistää ja ylläpitää hyvinvointia. (Salonen 2005, 48.)

2.2. Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu viime aikoina kansainvälisesti paljon ja siitä on saatu kattavasti merkittäviä tuloksia. Käsitteet luonnon voimaannuttavasta ja parantavasta vaikutuksesta perustuvat esimerkiksi tarkkaavuuden ja stressistä elpymiseen, itsensä hyväksyntään, turvallisuuden ja lumoutumisen kokemukseen, kokemuksellisuuteen ja arjesta irtaantumiseen (Kaplan & Kaplan, 1989; Hirvonen 2014).

Johanna Hirvonen (2014) on koonnut yhteen päätuloksia kansainvälisistä kirjallisuuskatsauksista ja meta-analyysi-tutkimuksista, jotka tarkastelevat luonto- ja eläinavusteisten interventioiden psykososiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia.

Katsauksessa luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla todettiin olevan myönteinen vaikutus mielialaan, sykkeeseen, keskittymiskykyyn, käytökseen, vuorovaikutustaitoihin ja -herkkyyteen, masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen, itsetuntoon, negatiivisiin ajatuksiin, oppimishalukkuuteen ja -motivaatioon, psykoottisuuteen, levottomuuteen, elämänlaatuun, kokonaisvaltaisesti koettuun hyvinvointiin, dementiaoireisiin, koulumenestykseen, koettuun stressiin, koettuihin vihan tunteisiin ja päihteiden käytön vähenemiseen (Hirvonen 2014, 17). Bird (2007) toteaa, että luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla voidaan edistää hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi osana tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden häiriöstä kärsivien lasten sekä nuorten tai aikuisten hoitoa ja kuntoutusta. Lisäksi Birdin (2007) mukaan luonto- ja eläinavusteista toimintaa voidaan käyttää yhtenä keinona selviytyä stressaavista ja kuormittavista tilanteista sekä vähentää rikollista ja aggressiivista käyttäytymistä ja edistää ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden hoitoa, parantaa keskittymiskykyä, lisätä stressin hallintaa, tukea lasten kognitiivista kehitystä sekä parantaa laitospäristön viihtyisyyttä, että vahvistaa yhteisöjä. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että luonnolla on monipuolisia mahdollisuuksia parantaa ja edesauttaa ihmisten hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa luontoa edustaa talliympäristön miljö, hevoset ja muut eläimet sekä eläinten hoitaminen.

2.2.1 Elpyminen

Luontokokemuksen yhtä keskeistä, myönteistä vaikutusta kutsutaan elpymiseksi. Kaplanin ja Kaplanin (1989) tutkimuksissa ilmiötä tarkastellaan kahdesta eri näkökulmasta: tarkkaavuuden elpymisestä ja stressistä elpymisestä käsin. Edellä mainitulla tarkoitetaan elpymistä tarkkuutta vaativan tehtävän jälkeen, kun taas jälkimmäisellä stressaavasta, uhkaavasta ja ylikuormittavasta tilanteesta elpymistä. Salosen (2005) mukaan kyseessä on psyykinen itsesäätely, jossa ympäristön avulla edistetään palautumista. Elvyttävyytystutkimuksien mukaan luonnonympäristöillä on voimakas elvyttävä vaikutus, mikä syntyy hyvin nopeasti. Tutkimuksien mukaan elvyttävän ympäristön tai elementin ei tarvitse olla mitään suurta, kuten esimerkiksi vesiputous. Tutkimuksien perusteella merkittävän elvyttävän vaikutuksen saa jo pelkästään visualisoimalla henkilön oman mielipaikan luonnossa. Elvyttävä kokemus voi syntyä tiedostamalla tai tiedostamatta ja sen vaikutusta ei välttämättä huomaa heti. (Salonen 2005, 65.)

Kaplanien (1970) tutkimuksessa tutkittavat vaelsivat erämaa-alueen läpi ja täyttivät kyselylomakkeita vaellusta ennen, sen aikana ja sen jälkeen kotiin palattuaan. Tutkimustuloksissa nousi esiin elpymisen neljä elementtiä: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus ja yhteensopivuuden kokemus. *Lumoutumista* voidaan kutsua tajunnantilaksi, jossa tarkkaavuus kiinnittyy tahattomasti ympäristössä kiinnostavaan ja innostavaan kohtaan. Se voi olla seurausta auringonlaskusta, pilvistä tai purosta, mikä vangitessaan rauhoittaa ja tyhjentää mielen. Lumoutumiseen voi liittyä oivaltamisen iloa tai uusien asioiden löytämistä. Tärkeintä on löytää oma mielipaikka, josta lumoutuu. Toisena elementtinä nousi esille *arkipäivästä irtautuminen*, jossa elpymisen myötä pääsee pois arjen kiireistä, vaatimuksista ja huolehtimisesta. Luontoelpyminen vapauttaa monista rooleista ja kuormittavista odotuksista, jolloin jäljelle jää omana itsenä olemisen. Kolmantena tuloksena on paikan ja maiseman *jatkuvuuden kokemus*, joka perustuu kokemukseen olla yhtä paikan kanssa. Neljäntenä nousi esille *yhteensopivuuden kokemus*, jossa yhteensopivuus määräytyy henkilön arvojen, päämäärien, tarpeiden ja ympäristön vaatimusten sekä mahdollisuuksien väliseksi tasapainoksi. (Kaplan ja Kaplan 1970.)

Luontokokemuksen lumoutumista on tutkinut myös jo edellä mainittu ekopsykologi Kirsi Salonen (2005;2010). Hänen mukaansa elpymisen kokemus konstruoituu neljän seuraavaksi esitetyn elementin päälle. Ensimmäisenä *fyysinen ja psyykinen turvallisuus*; luontoympäristössä turvallisuuden tunnetta luovat esimerkiksi kalliot, vanhat puut ja monet suojaisat paikat, joissa ihminen voi säädellä omaa erottuvuuttaan. Nämä luovat ihmiselle turvaa ja suojaa ympäristön vaaroilta. Toisena elementtinä *hyväksyntä*; luonto hyväksyy ihmisen sellaisenaan, eikä luonnossa tarvitse suorittaa tai täyttää toisten odotuksia. Kolmantena *kokemuksellisuus*; luontokokemus virittää ihmisen luontokokemuksen aistihavaintojen ja -kokemusten tuntemuksiin. Myönteiset aistihavainnot luovat myönteisen olemisen kokemuksen, mikä vahvistaa minäkuvaa ja psyykkistä terveyttä. Luontokokemuksissa ihmiset kertovat kokeneensa olevansa yhtä luonnon kanssa, mikä luo neljännen elementin; *yhteyden ja jatkuvuuden tunteen*. Kaplanien (1970) ja Salosen (2005) luontokokemuksen ja elpymisen pääelementeistä löytyy yhtäläisyyksiä ja vastaavuuksia. Yhteenvedona luontokokemuksen pääelementeiksi voidaan koota seuraavat seikat: 1. lumoutuminen ja kokemuksellisuus, 2. yhteensopivuuden kokemus ja hyväksyntä 3. turvallisuus ja arjesta irtautuminen sekä 4. jatkuvuuden kokemus ja yhteyden sekä jatkuvuuden tunteen.

2.2.2 Aikaisempia tutkimuksia luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista

Osiassa esitellään useita luonto- ja eläinavusteisten menetelmien tutkimustuloksia. Tutkimuksia on tehty monipuolisesti eri kohderyhmille, mikä kertoo menetelmien käyttömahdollisuuksien laajuudesta.

Barnaben ja muiden (2013) tutkimuksen mukaan eläinavusteisella interventiolla on positiivisia vaikutuksia muistisairaille henkilöille. Interventio vähensi muistisairaiden levottomuutta sekä paransi sosiaalisen vuorovaikutuksen laatua. *Ciprianin ja muiden* (2013) tutkimuksissa koira-avusteinen terapia edisti pitkäaikaisen laitoshoidon asiakkaiden elämänlaatua, tunteiden käsittelyä, päivittäisistä toiminnoista selviämistä, vuorovaikutusta, kognitiivisia taitoja, aistihavaintoja sekä motorisia taitoja. *O Hairen* (2013) tutkimustuloksissa eläinavusteinen interventio lisäsi autismikirjon henkilöiden sosiaalista vuorovaikutusta sekä vähensi haastavaa käyttäytymistä ja stressiä, mikä edelleen paransi henkilöiden toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. *Chiticin, Rusun ja Szamoskozin* (2012) tutkimuksen mukaan eläinavusteisella terapialla oli myönteinen vaikutus henkilöiden vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin. Tähän vaikutti eläimenlaji, eläimen saama koulutus, terapiamenetelmä, käytetty mittari sekä toimintatuokion kesto ja määrä. *Reedin, Ferrerin ja Villegasin* (2012) tutkimusten perusteella eläinavusteisella toiminnalla ja -terapialla oli merkittävä vaikutus kroonista sairautta sairastaville henkilöille, etenkin lapsille. Koirien kanssa tapahtuvalla vuorovaikutuksella oli myönteinen vaikutus käyttäytymiseen. Interventio edisti lasten herkkyyttä ja keskittymiskykyä etenkin niillä, joilla oli vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen haasteita. Lasten mukaan myös heidän kipunsa lieveni intervention myötä. *Urbanskin ja Lazenbyn* (2012) tutkimustulosten perusteella eläinavusteinen terapia vaikutti positiivisesti syöpää sairastavien sairaalassa olevien lasten elämänlaatuun, niin fyysisiin kuin psyykkisiin tiloihin. Tutkimuksen perusteella eläinavusteinen terapia vähensi kipua, lisäsi vireyttä, tarjosi ajanvietettä, vähensi pelkoja, lisäsi sosiaalisia kanssakäymisiä, lisäsi mielihyvän tunteita ja vähensi sairaalaympäristössä koettua emotionaalista stressiä. *Virues-Ortegan ja muiden* (2012)

tutkimustulosten perusteella eläinavusteinen toiminta kohensi ikääntyvien ihmisten sosiaalista toimintakykyä sekä lievensi masennusta, hermostuneisuutta ja haastavaa käyttäytymistä. Eläinavusteinen toiminta paransi merkittävimmin skitsofreniaa sairastavien henkilöiden sosiaalista toimintakykyä sekä lievensi masennusta. *Souterin ja Millerin* (2007) tutkimustuloksissa eläinavusteinen toiminta tai -terapia oli yhteydessä masennusoireiden vähenemiseen. *Filan ja Llewellyn Jonesin* (2006) tutkimuksessa eläinavusteinen toiminta (koirien läsnäolo) vähensi muistisairaiden henkilöiden aggressiota ja levottomuutta sekä vaikutti myönteisesti käyttäytymiseen. Lisäksi samassa tutkimuksessa todettiin ruokailutilassa olevan akvaarion aktivoivan muistisairaita syömään runsaammin sekä ylläpitämään painoa.

Barton ja Pretty (2010) tutkivat, mitkä ovat luontoaktiiviteettien (pyöräily, puutarhatyöskentely, kävely, kalastus, ratsastus, soutaminen ja maatilatyöt) hyvinvointivaikutukset mielenterveyskuntoutujille. Luontoympäristöinä oli maaseutu, metsä, kaupunkien viheralueet ja vesistöt. Ensimmäisenä havaittiin, että jopa lyhytaikainen ohjattu luontoaktiiviteetti parantaa itsetuntoa ja mielialaa. Toiseksi tutkimuksessa nousi esiin se, että vahva myönteinen kokemus syntyy heti aktiiviteetin alkaessa, minkä jälkeen se laantuu pysyen kuitenkin positiivisena. Aktiiviteetin pitkittyessä päivän mittaiseksi myönteinen kokemus jälleen voimistuu. Kolmantena tuloksena oli, että kaikki tutkimuksen luontoaktiiviteetit paransivat itsetuntoa ja mielialaa. Neljäntenä tuloksena saatiin se, että vesielementeillä oli vaikuttavimmat myönteiset vaikutukset. Viidenneksi tulokseksi saatiin se, että mielenterveysongelmaisilla myönteiset muutokset olivat vaikuttavimpia kuin henkilöillä, joilla ei ollut mielenterveyden ongelmia. *Detweilerin ja muiden* (2012) tutkimuksessa terapeutin puutarhatyöskentely oli ikäihmisillä yhteydessä tarkkaavaisuuden parantumiseen ja kivun, stressin, levottomuuden, lääkkeiden käytön sekä kaatumisen vähenemiseen. *Stephanie ja Crompton* (1999) tutkimuksessa seikkailukasvatus vähensi riskikäyttäytymis-nuorten uusintarikollisuutta sekä vaikutti myönteisesti henkilöiden minäkuvaan. Tulosten perusteella voidaan todeta, että seikkailukasvatukselliset menetelmät voivat vähentää nuorten haastavaa käyttäytymistä. *Hansin* (2000) tutkimustulosten mukaan seikkailuaktiiviteetti vahvisti tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kokemusta elämänhallinnasta.

Edellä esitetyt tutkimustulokset osoittavat, kuinka laajat ja monipuoliset hyödyt luonto- ja eläinavusteisilla interventioilla on. Pitkäaikaistyöttömällä on usein moninaisia

haasteita, johon luonto- ja eläinavusteinen toiminta tarjoaa monipuolisen työkalun hyvinvoinnin tukemiseen.

2.3. Green Care

Green Care -toiminta perustuu luontolähtöisyyteen, jossa luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti edistämään ja ylläpitämään ihmisten hyvinvointia. Aiemmassa osiossa esitellyt eko- ja ympäristöpsykologia luovat Green Care -toiminnalle teoreettisen pohjan (Nissanen, 2014). Luonnon hyvinvointivaikutukset perustuvat luonnon elvyttävyyteen, osallisuuteen ja kokemuksellisuuteen (Soini, Ilmarinen, Yli-viikari, & Kirveenummi 2011, 330). Green Care -käsitettä voidaan pitää ikään kuin kattokäsitteenä, joka kattaa kaiken luonto-, puutarha-, eläin- ja maatala-avusteisen hoitomuodon, terapian tai muun vastaavan tavoitteellisen hyvinvointia edistävän toiminnan. Green Care -käsitteestä on käytössä monia suomennoksia. Puhuttaessa hoitavasta toiminnasta voidaan käyttää käsitteitä luonto- tai vihreähoiva, kun taas puhuttaessa ennaltaehkäisevästä ja virkistävästä toiminnasta käytetään käsitteitä vihreä- tai luontovoima. Maatilalla sijoittuvasta toiminnasta voidaan käyttää suomenkielistä käsitettä hoivamaatalous (Carefarming). (Soini ym. 2011, 330.)

2.3.1 Toimintaperiaatteet ja lähtökohdat

Luontoavusteisella toiminnalla on maailmanlaajuisesti pitkät perinteet. Jo Faaraon aikaan egyptiläiset hovilääkärit määräsivät puutarhakävelyjä hermostollisista oireista kärsiville potilaille sekä luostarit ovat hyödyntäneet kautta aikain ihmisten hoidossa viherympäristöjä ja luonnosta saatavia yrtejä. Maanviljely ja puutarhanhoito ovat olleet merkittävässä roolissa eri aatteellisten yhteisöjen toimintaa, millä on tavoiteltu kestäväää elämäntapaa ja henkistä hyvinvointia. Green Caren synnyinkehtona pidetään Belgian Flandersin aluetta. Alueelle vaelsivat 1300 -luvulla uupuneet pyhiinvaeltajat ja kyläläiset hoitivat vaeltajia luontoympäristöä apuna käyttäen. Vaeltajien voimat ja kunto elpyivät luontoympäristössä ja tänä päivänä alueella on 140 Green Care -Farmia. (Salovuori 2014, 12.) Maataloustyöt ja puutarhanhoito ovat olleet aikoinaan luonnollinen osa eri

hoivalaitosten kuten vanhainkotien, lastenkotien ja työlaitosten ja vankiloiden asiakkaiden arkea (Yli-Viikari ym 2009). Hyvinvointivaltion kehittymisen ja elintason nousun myötä palveluntarjoajien asiakkaiden ei enää tarvinnut tehdä itse maatalous- tai puutarhanhoitotöitä. Heille alettiin tarjoamaan näiden sijaan lääkinnällisiä kuntoutus- ja terapiamuotoja tai muun tyyppistä kuntouttavaa toimintaa. Hoitohenkilökunnan hiljainen kokemusperäinen tieto luonnon hyvinvointivaikutuksista väistyi lääkinnällisen tiedon alta. Voimavarasuuntautuneisuus, terveyden edistäminen sekä ennaltaehkäiseminen jäivät muutoksessa pienemmälle fokukselle. (Soini 2012, 249; Salovuori 2014, 8.)

Green Care -käsite on peräisin Alankomaista, jossa alettiin puhumaan 1970 -luvulla Care farm -tiloista. Näillä maatiloilla hyödynnettiin maatilaympäristöjä sosiaalipalveluissa. Ensimmäinen eurooppalainen verkosto ”Community on Practice – Farming for health” perustettiin hollantilaisten tutkijoiden ja yrittäjien toimesta vuonna 2005. Verkoston tutkijat saivat rahoituksen Euroopan tiede- ja teknologianeuvostolta, minkä seurauksena käynnistyi COST 866 -hanke Green Care in Agriculture vuonna 2006. (Soini, Ilmarinen, Yli-viikari, & Kirveenummi, 2011, 300-320.) COST 866 -hankkeen myötä Green Care -käsite määriteltiin seuraavanlaisesti: ”Green Care -käsite sisältää monet interventiot, kuten hoivamaatalouden, eläinavusteisen terapian ja terapeuttisen puutarhanhoidon. Näitä interventioita yhdistää luonnon ja luontoympäristöjen käyttö. On tärkeä muistaa, että Green Care on aktiivinen interventio, jonka tavoitteena on parantaa ja edistää terveyttä (fyysistä ja henkistä) ja hyvinvointia, eikä se siten ole ainoastaan passiivinen luontokokemus. Toisin sanoen, luontoympäristö ei ole vain Green Care -toiminnan taustakulissi. Samalla kun luontokokemusten terveysvaikutukset tunnustetaan yhä laajemmin, on huomattava, että kaikki mikä on vihreää, ei ole Green Carea.” (Sempik 2010.) COST 866 -hankkeen tarkoituksena on ollut tarkentaa mitä Green Care sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalvelujen osa-alueilla tarkoittaa. Samoihin aikoihin toteutettiin Social Farming -projekti, mikä on myös lisännyt maataloushoivan tietoutta eurooppalaisella tasolla. (Soini, Ilmarinen, Yli-viikari, & Kirveenummi, 2011, 320-321.)

Green Care -käsitettä käytetään ja määritellään monilla eri tavoilla. Green Care -käsitteen määrittäminen on tärkeää, koska käsitteillä luodaan yhteistä puhetapaa eri ilmiöistä. Käsitteiden avulla jäsenetään ja kommunikoidaan niin tieteessä, politiikassa kuin arkielämässä. Käsitteitä käytettäessä on muistettava niiden kontekstuaalisuus, sillä toimijoilla voi olla asetettuna keskenään eroavia merkityksiä käsitteelle. Käsite jaetaan

suomalaisessa kontekstissa edellä mainittuihin vihreään/luonnonhoivaan ja -voimaan. (Soini ym. 2011, 330.) Käsitteen sisältö elää eri tilanteiden ja tieteenalan kontekstissa (Bal 2002). Green Care -käsitteen määritelmästä käydään paljon keskustelua Suomessa. Seuraavissa osioissa esittelen Green Carea siten, miten se käsitetään tässä tutkielmassa.

Vaikka Green Care on käsitteenä Suomessa uusi, luontolähtöistä toimintaa on harjoitettu kautta aikojen tiedostaen ja tiedostomatta sen hyvinvointivaikutuksia. Ihmisellä on luontainen tarve päästä luontoon sen voimaannuttavan ja virkistävän vaikutuksen myötä. Viimeisen kymmenen vuoden aikana suomalainen Green Care -toiminta on kehittynyt paljon. Tämä näkyy hanketoiminnan, tilaisuuksien ja tapahtumien määrässä sekä yrittäjien ja median kiinnostuksena. (Soini & Vehmasto 2014.) Suomessa tunnetuimpia Green Care -toimintoja ovat ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja puutarhaterapia. Vuonna 2010 Suomessa Green Caresta kiinnostuneet henkilöt järjestäytyivät ja perustivat toiminnalle oman ”Green Care -Finland” nimisen rekisteröidyn yhdistyksen. Yhdistyksen tavoitteena on organisoida Green Care -toimintaa koskevaa tietoa, verkostoitumista, yhteistyötä, kehittämistä, markkinointia ja koulutusta. (Soini & Vehmasto 2016, 8-12.)

Suomalaisen CareVa -tutkimuksen (2009-2012) hankkeessa Green Care -toiminnalle luotiin ohjelmateoria luontointerventioiden hyvinvointivaikutusten tekijöistä. Hankkeen rahoitti maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä ja sen toteutti Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus yhdessä Turun yliopiston tulevaisuudentutkimuskeskuksen kanssa. Hanke toteutettiin laajasti ja monipuolisesti aikaisempaa tieteellistä tutkimustietoa käyttäen, minkä pohjalta kehitettiin teoria Green Care -toiminnan vaikutuksista ja vaikuttavuudesta. Hankkeessa eriteltiin ja määriteltiin erityisesti maatilaympäristön hyvinvointivaikutuksia, selvitettiin vaikutusten mekanismeja sekä vaikuttavuuden mittaamisen indikaattoreita. Hankkeessa syntyi ohjelmateoria, jonka mukaan Green care -toiminnan pääelementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö, sekä toiminnan reunaehdot ovat vastuullisuus, ammatillisuus ja tavoitteellisuus. (Soini 2014, 20.) Ensimmäinen pääelementti *Luonto* voi olla tapahtumapaikka, kohde tai väline. Se voi olla viherkasvi, metsä, eläin tai luontoon liittyvä ääni, kuva tai vastaava luontoelementti. Luontoa käytetään vahvistamaan intervention kuntouttavia, terapeuttisia ja ohjauksellisia tavoitteita. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on esitelty tutkielman osiossa ”2.2. Aikaisempia tutkimuksia luonto- ja eläinavusteisen toiminnan interventioiden

vaikutuksista.” Toinen pääelementti *Toiminta*, tarjoaa puitteet kokemukselle ja oppimiselle, minkä myötä ihminen kytkeytyy osaksi ympäristöä. Luonto tarjoaa virikkeellisen ympäristön monenlaiselle toiminnalle eli tekemiselle (Sempik ym. 2010). Sosiaalipsykologin Jaana Venkulan (2005) mukaan ”tekeminen, joka edellyttää silmän ja käden yhteistyötä, aktivoi ajattelua tuottaen myös mielihyvää ja iloa”. Tekeminen aktivoi ihmistä ja tuottaa ponnistelujen ohella myös mielihyvää. Tekeminen hyvinvointia tuottavana tekijänä perustuu Venkulan (2005) luomaan fokaalisen toiminnan ideaan, missä tekeminen yhdistää tavoitteet ja keinot, mielen ja ruumiin sekä ruumiin ja maailman. Fokaalinen toiminta vaatii taitojen käyttöä, missä on mahdollista kehittyä ja löytää toiminnan sisältämiä syvällisiä taitoja. Fokaalinen toiminta yhdistää tekijän maailmaan ilman pakon tunnetta. (Venkula 2005, 41 – 46.) Fokaalinen toiminta on aktiivista, tavoitteellista ja merkityksellistä toimintaa sen tekijälle. Luonto voi olla tekemisen tausta, missä itse tekeminen on vähäeleistä, kuten maiseman ja eläinten havainnointia. Luonto voi olla myös itse tekemisen kohde, kuten puutarhanhoidossa tai hevosen harjaamisessa, missä ihminen toimii luonnon kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa. (Sempik ym. 2010.) Luonto tarjoaa tekemiselle rauhoittavan, kokemuksellisen ja esteettisen ympäristön (Borgman 1984).

Kolmantena pääelementtinä on *yhteisö, osallisuus*. Yhteisöllisyys luo mahdollisuuden osallistua ja kuulua joukkoon, jossa yksilö linkittyy osaksi yhteisöä vuorovaikutteisuuden ja osallisuuden kautta. Vuorovaikutus voi tapahtua ihmisten, eläinten, luontoympäristön tai tietyn paikan kanssa. Osallisuus rakentuu Green Care -toiminnassa sosiaalisen ympäristön ja yhteisöllisyyden kautta. (Soini, 2014) Tutkimuksissa on tullut ilmi, että luontoympäristö lisää ja edistää ihmisten välistä sosiaalisuutta ja turvallisuuden tunnetta (Staats ym. 2004). Osallisuus on yksi keskeinen mekanismi köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisessä, mikä vahvistaa sosiaalisuutta (Alila ym. 2011). Salosen (2007) mukaan osa henkilöistä kokee osallisuuden helpommin kiintymällä esimerkiksi eläimeen, jonka merkitystä tarkastellaan tutkimuksessa. Ihmisen kasvu ja kehittyminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten, ympäristön ja luonnon kautta. Yhteisön luomat sosiaaliset siteet mahdollistavat nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksen, jotka ovat ihmisen perustarpeita. Yhteisön luoma vertaistuki mahdollistaa myös vaikeiden kokemusten jakamisen, lohduttamisen, tunteiden tuulettamisen ja rauhoittumisen, jotka toimivat mielenterveyttä suojelevana tekijänä. Yhteisön luoman osallisuuden ja vastuunoton myötä yksilö kiinnittyy osaksi yhteiskuntaa. Green Care -ajatteluun sisältyy

ajatus aktiivisesta kansalaisuudesta ja yhteiskunnasta, missä kaikille sen jäsenille on jokin paikka ja tarve. (Soini ym. 2011, 325.) Tämä aspekti on huomionarvoinen tutkittaessa kuntouttavaa työtoimintaa, minkä yhtenä tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuuden kokemusta yhteiskunnassa.

CareVa -hankkeessa (2009-2012) luonnon hyvinvointivaikutuksen tekijät jäseneltiin viiteen eri luokkaan: rauhoittuminen, stressireaktiosta palautuminen ja keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo, mielialojen paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen. Eläinavusteisen toiminnan hyvinvointivaikutukset jaoteltiin seuraaviin luokkiin: rauhoittuminen, lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä aktivoituminen ja vastuunotto. *Rauhoittuminen ja stressireaktiosta palautuminen* liittyy luonnon fysiologisista ja psyykkisistä vaikutuksista rauhoittaa ihmistä. Tutkimustulosten mukaan tietäytyypisillä luontoelementeillä on erityinen merkitys. Kuten esimerkiksi virtaavan veden äänellä alenee syke ja verenpaine sekä lihasjännitykset, että elimistön stressihormoni. Lisäksi ääni voimistaa positiivisia tunteita sekä vähentää vihamielisyyttä että masennusta. Virtaava vesi aktivoi rauhoittavaa parasympaattista hermostoa, sekä rauhoittaa sympaattisen hermoston toimintaa. Hanke avasi ja käsitteellisti suomalaisen Green Care -toiminnan vaikutusmekanismien moninaista avaruutta. (CareVa -hanke, 2009-2012)

Green Care -toiminnalla tuotetaan tavoitteellista toimintaa, jossa edistetään hyvinvointia tietoisesti luonnon avulla. Palvelu räätälöidään aina yksilökohtaisesti palveluasiakastyypin mukaan. Toiminnalle tehdään aina tavoitteellinen henkilökohtainen tai ryhmäkohtainen asiakassuunnitelma, mikä laaditaan, toteutetaan ja missä seurataan sen toteutumista. Toiminta perustuu pitkäjänteisyyteen ja siihen sitoutumiseen. Toiminnan vastuullisuus muodostuu sille asetetuista arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Vastuullisuudella viitataan niin yritykseen, toimintayksikköön ja sen henkilökunnan laadukkaaseen ja ympäristöä kunnioittavaan toimintaan. Tällä tähdätään yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön hyvinvoinnin edistämiseen. (Soini & Vehmasto 2014, 10-12.)

Green Care -palvelun tuottaja voi olla julkinen laitos tai organisaatio, yksityinen yritys, järjestö tai yhdistys. Julkinen sektori voi organisoida toimintaa omissa laitoksissaan. Esimerkiksi Kellokosken sairaalassa harjoitetaan terapeuttista puutarhanhoitoa. Julkinen laitos voi myös ostaa palvelun yksityiseltä yritykseltä tai vuokrata maatilaa tai maata omaan käyttöön. Esimerkiksi Pelson vankilassa harjoitetaan maataloutta. Tutkielman kohteena olevassa toimijassa julkinen laitos ostaa palvelua yhdistykseltä. Yksityisyrittäjä

voi toimia sosiaalisen palvelun tuottajana, mikäli vähintään 30 prosenttia työntekijöistä on pitkäaikaistyöttömiä tai vajaakuntoisia. Green Care -palvelun tuottajana voi olla myös kolmas sektori yksin tai yhteistyössä julkisen tai yksityisyrittäjien kanssa. Green Care -toiminnan asiakkaista osa tulee julkisten palvelun asiakkaista (mm. lastensuojelun asiakkaat) ja osa yksityiseltä kentältä kuten esimerkiksi yritysten Tyky-toiminnan tai yhdistysten kautta. (Soini & ym. 2011, 320-322.)

2.3.2 Palvelutyypit ja menetelmät

Green Care toimii kattokäsitteenä luontoavusteisille menetelmille, joita voidaan hyödyntää sosiaalipalveluissa, terveydenhuollossa, kasvatus- ja opetustyössä, hyvinvointipalveluissa, työllistämispalveluissa, maa- ja metsätaloudessa sekä matkailu- ja virkistystoiminnassa (Vehmasto 2014).

Green Caren keskeinen toimintaperiaate on näyttöön perustuva terveyden edistäminen. *Luontohoiva* pohjautuu sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin, jotka ovat kuntien vastuulla ja joiden toimintaa ohjaa monet säädökset. Toimijoilta edellytetään usein sosiaali- tai terveysalan koulutusta. Luontohoivan palveluita ovat kuntouttavat tai ennaltaehkäisevät luontoa hyödyntävät palvelut kuten kuntouttava työtoiminta tai vanhusten ja kehitysvammaisten päivätoiminta. Luontohoivan tavoitteena on palvelun asiakkaan kuntoutus- tai hoitosuunnitelman mukainen terveyden, toimintakyvyn tai elämänlaadun parantaminen. Hoivapalveluihin kuuluu myös ympärivuorokautiset lasten ja nuorten, sekä vanhusten ja vammaisten laitos- ja perhehoito, missä Green Care -toiminnalla tavoitellaan elämänlaadun kohentumisen lisäksi kasvatuksellisia, virkistäviä sekä yleiseen hyvinvointiin kohdistuvia tavoitteita. *Luontovoima* sisältää kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut, jotka toimivat voimaannuttavana, aktivoivana, syrjäytymistä ennaltaehkäisevänä sekä varhaisen puuttumisen toimintana. Luontovoiman toiminnat muodostuvat pääosin luontolähtöisistä hyvinvointi-, virkistys- ja harrastepalveluista. Luontovoiman palveluita voivat tuottaa monet eri tahot, eikä ko. toimintaa ohjata lainsäädännöllisesti yhtä tiukasti kuin luontohoivan palveluita. Luontovoimaan sisältyy opetus- ja koulutuspalvelut, joiden järjestäminen on julkisen sektorin tehtävä, jota näin ollen luonnostaan ohjaa monet säädökset. (Vehmasto 2014.)

Luontoavusteiset menetelmät keskittyvät terapeuttiseen puutarhanhoitoon, eläinavusteiseen toimintaan sekä maatalo- ja luontoympäristön kuntouttavaan toimintaan. Salovuori (2014) on koonnut Green Care -menetelmiksi seuraavat luontoavusteiset toiminnot: Ekoterapia, terapeuttinen puutarhanhoito, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ratsastusterapia sekä koirien, lampaiden ja muiden eläinten käyttö), retkeily (kalastus, eräily), hoivamaatalous ja metsäympäristöjen käyttö, ympäristökasvatus ja luontoon liittyvät kädentaidot. Talliympäristössä toteutettu kuntouttava työtoiminta on menetelmänä osa eläinavusteista toimintaa sekä hoivamaataloutta.

Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteinen *työskentely* (Animal Assisted Interventions, AAI) sisältää kolme tavoitteellista toimintamuotoa: eläinavusteinen toiminta (Animal Assisted Activities, AAA), eläinavusteinen terapia (Animal Assisted Therapy, AAT) sekä eläinavusteinen (erityis)opetus (Animal-assisted (Special) Pedagogy, AAP.). Eläinavusteinen *toiminta* on virkistys- ja harrastetoimintaa, missä toiminta ei ole tavoitteellista. Eläimen ohjaaja voi olla koulutettu tai vapaaehtoinen toimija. Eläinavusteinen *terapia* on alan ammattilaisen ohjaamaa tavoitteellista kuntouttavaa toimintaa, jossa eläin on osana hoito- ja kuntoutustyötä. Ohjaaja on Valviran valvoma terapeutti kuten esimerkiksi psykiatrien/psykologian alan psykoterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti tai puheterapeutti. Eläinavusteinen (erityis)opetus on eläinavusteista toimintaa tai terapiaa. Toimintaa voi ohjata eläimeen perehtynyt (erityis)opettaja. (Ikäheimo 2013, 10-11.) Eläinten yksi merkittävimmistä ominaisuuksista on se, että ne kohtelevat ihmisiä tasavertaisesti katsomatta henkilön diagnoosia tai sosiaalista statustaan. Eläimet ovat aitoja, eikä niillä ole yllään rooleja ja sen lisäksi ne riisuvat meidät ulos omista rooleista. Eläinten läsnäolo avaa ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä eläimet muuttavat ryhmän ilmapiiriä myönteisemmäksi. Eläimet mahdollistaa leikin, kosketuksen, hoivan antamisen ja hellyyden osoittamisen, mitkä ovat ihmisen perustarpeita. Eläimet peilaavat hyvin toimintaamme sekä tarvittaessa antavat mahdollisuuden mallintaa sosiaalisia tilanteita. Eläimet motivoivat asiakkaita sitoutumaan työskentelyyn uudella tavalla. Eläinavusteisessa toiminnassa on oleellista huomioida eläinten oikeudet ja eettiset periaatteet sekä toimia niiden mukaisesti (Salovuori 2014.)

Hoivamaatalous

Maatilojen käyttö osana sosiaali-, terveys- tai kasvatustalouden kuntouttavia palveluja on yksi perinteisimmistä Green care -toimintamalleista eurooppalaisessa kontekstissa. Toimintamallia kutsutaan Suomessa hoivamaataloudeksi. Maatilan elämää rytmittää luonnon kierto, mikä tarjoaa yhdessä maatilan toimintojen ohella ainutlaatuisia kuntouttavia elementtejä. Näitä ovat esimerkiksi puutarhatyöt, eläintenhoito, rakennus- ja korjaustyöt sekä metsänhoitoon liittyvät tehtävät. Ruumiillinen fyysinen työ edistää hyvinvointia kohentavaa vuorokausirytmää, laadukkaampaa unta sekä tervettä väsymistä. Fokaalisen toiminnan lisäksi kuntouttava perusta rakentuu hoivamaatiloissa luonto- ja ulkoympäristössä toimimisen sekä mielekkään yhdessä tekemisen ylle, millä on kokonaisvaltainen myönteinen vaikutus henkilön psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Nissinen 2015, 162.) Iso-Britannialaisessa tutkimuksessa (Hemingway, Ellis-Hill, & Norton 2016) tutkittiin työntekijöiden kokemuksia hoivamaatiloiminnan vaikutuksista. Tutkimuksessa haastateltiin 15 hoivamaatiloiminnan työntekijää, joiden kokemusten mukaan tulokset jaettiin neljään eri osa-alueeseen. Ensimmäisenä tuloksena oli *yhteys*: Hoivamaatiloiminta vahvisti asiakkaan suhdetta itseensä, elämään, toisiinsa, ravintoon ja luontoon. Toiminta inspiroi, voimaannutti, tarjosi turvallisen ja kannustavan ympäristön sekä yhteisön mihin kuulua. Toisena osa-alueena oli *oppiminen*, mihin liitettiin tekeminen, aistien herkistyminen, ikimuistoiset kokemukset, nautinnollisuus, seikkailullisuus/haasteet ja tekemisen tunne. Kolmanneksi osa-alueeksi nousi *autonomia*. Asiakkaat kokivat voivansa vaikuttaa hoivamaatilalla tekemisiinsä ja ympäristöönsä. Neljänneksi osa-alueeksi nousi *olemisen ja osallisuuden kokemus*. Asiakkaat kokivat, että heidän olemassa oloaan arvostetaan ja kunnioitetaan hoivamaatilalla, ja että heillä on paikka mihin he kuuluvat. (Hemingway, Ellis-Hill, & Norton 2016, 25 - 27.) Elingsin ja Hassinkin (2008) tutkimuksessa haastateltiin 42 päihde- tai mielenterveystaustaista hollantilaisen hoivamaatiloiminnan asiakasta. Haastatteluiden perusteella hoivamaatiloiminta strukturoi asiakkaiden päivien kulkua, tarjosi mieluisan paikan sekä sosiaalisen ympäristön missä viettää aikaa. Maatilan tehtävien myötä asiakkaat kokivat olevansa hyödyllisiä ja terveempiä. Samoin asiakkaiden itsetuntemus, itsekunnioitus ja vastuunkanto lisääntyi, mitkä ovat merkkejä toiminnan tehokkuudesta edistää toimintakykyä. Tutkimustuloksien mukaan hoivamaatiloiminta kokonaisuudessaan strukturoi elämää ja tarjoaa hyvän pohjan luoda omaan arkeen uusia aktiviteettejä ja rakentaa työelämää (Elings & Hassink, 2008). Iso-Britanniassa toteutetussa tuoreessa tutkimuksessa Rotheram, McGarrol ja Watkins (2017) tutkivat hoivamaatiloiminnan yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin henkilöillä, joilla oli

oppimisvaikeuksia. Tutkimustulosten mukaan asiakkaat kertoivat toiminnan parantavan heidän fyysistä terveyttensä: heillä tuli hyvä ja onnellinen olo maatilalla. Toiseksi maatala tarjosi hyvänolon tunteen lähteen, kun kotona ollessaan oli lähinnä negatiivinen, surullinen tai jumissa oleva olo. Kolmanneksi hoivamaatala tarjosi psyykkistä hyvinvointia edistäviä kokemuksia. Näitä olivat positiiviset tunnekokemukset, tunne omien kykyjen merkityksellisyydestä ja tarkoituksenmukaisuudesta sekä kokemuksen luottamuksesta ja vastuunkantokyvystä, mitkä hoivamaatila-ympäristö mahdollisti. Tutkimuksen tulokset kokoavat hyvin yhteen sen, kuinka kokonaisvaltainen kuntoutuskokemus hoivamaatila-toiminta voi olla.

Maataloustyöt ovat olleet luonnollinen osa 1900 -luvun alussa eri hoitolaitosten arkea, mikä perustui toimintojen ”hiljaisen tiedon” kuntouttavaan otteeseen sekä laitosten omavaraisuuteen. 1950-luvulta alkaneen hyvinvointivaltiomallin myötä maataloustyöt ulkoistettiin ja kuntoutuksessa alettiin painottamaan lääkinnällisiä hoitoja, kuten erilaisia terapia- ja lääkehoitoja. Nykyisin maataloustyöt ovat palanneet jälleen osaksi vanhusten- ja lastenkotien arkea. Kuitenkin esimerkiksi kuntouttavan päivä- ja työtoiminnan asiakkaat ovat jääneet palvelun ulkopuolelle, vaikka heille toiminnasta olisi merkittävästi hyötyä. (Salovuori 2014, 68 – 69.) Hoivamaatilojen toiminnan kehittäminen on kovassa vauhdissa, mikä näkyy kymmenien käynnissä olevien eri hankkeiden muodossa. Mikkelin ammattikorkeakoulun hankkeessa ”hoivafarmi” kehitetäänkin juuri kuntouttavan päivä- ja työtoiminnan mahdollisuuksia hoivamaatilalla. (Nissinen 2015, 162.) Maatilat tarjoavat hyvin monipuolisia toimintaympäristöjä kuntouttavalle toiminnalle.

Elina Vehmaston laatimassa LUKE:n julkaisussa (Vehmasto (toim.) 2018, 14) hoivamaatila-toiminnan hyödyt jakaantuvat neljään eri suuntaan: *Maatala, palvelun järjestäjä, toimintaan osallistuva asiakas sekä aluetalous*. LUKE:n selvityksessä Green Care -toiminta mahdollistaa *maatilalle* suhdanteista riippumattoman sivuelinkeinon sekä kasvualustan. Toiminnan myötä maatala saa hyödynnettyä paremmin jo olemassa olevia resurssejaan, kuten esimerkiksi luontoympäristöä ja rakennuskantaa. Lisäksi hoivamaatila-toiminta värittää maatalan työtehtäviä, mikä lisää työn mielekkyyttä ja palkitsevuutta. Toisena suuntana on toimintaan *osallistuva asiakas*, jonka hyöty perustuu laajaan kansainväliseen tutkimusnäyttöön. Tutkimustulosten mukaan toiminta edistää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Asiakkaalle toiminta tarjoaa inhimillisen mittakaavan ja kodinomaisen tunnelman, sekä ainutlaatuisen luontosuhteen että yhteisön. Kolmantena

hoivamaatilatoiminnan hyöty suuntaa *palvelun järjestäjään*. Palvelun järjestäjälle toiminta monipuolistaa ja täydentää palveluvalikoimaa, sekä tarjoaa innovatiivisen palveluratkaisun vastaamaan esimerkiksi erityisryhmien ja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeeseen. Hoivamaatilatoiminta tarjoaa puitteet laitoksettomalle kuntoutukselle ja lisäksi toiminta on usein kokonaistaloudellisesti edullisin. Toiminnan hyödyn neljäntenä suuntana on *aluetalous*. Toiminta työllistää kuntalaisia sekä se tarjoaa toimeentuloa eri toimijoille ja jättää verotulot alueelle. Hoivamaatilatoiminnalla voi kasvattaa alueen elinvoimaisuutta sekä sillä voidaan vahvistaa alueen liiketoimintaa.

Hoivamaatilatoiminnan kasvu edellyttää palvelujärjestäjien tietoisuuden lisäämistä toiminnan monista hyödyistä, jotta se hyväksyttäisiin ja vakiinnutettaisiin osaksi palvelutoimintojen verkkoa. Hoiva- ja hyvinvointipalvelujen tarve ja etenkin ennaltaehkäisevien palvelujen kysyntä kasvaa, minkä avulla säästetään yhteiskunnalle kalliiksi tulevien korjaavien palvelujen kustannuksista. (Vehmasto 2018, 14) Esimerkiksi lastensuojelun lastenkotisijoituksen hinta on noin 50 000 euroa vuosi, psykiatrinen osastohoito maksaa noin 150 000 euroa vuodessa, yhden työttömän kaikki kustannukset maksavat yhteiskunnalla noin 28 000 euroa vuodessa, vuosi vankilassa maksaa noin 40 000 euroa vuosi. (Sosiaalipolitiikan 2. luento Katja Forssen, 9 / 2018.) Syrjäytyminen aiheuttaa näiden lukemien mukaisesti yhteiskunnalle erittäin kalliita toimenpiteitä, joita voitaisiin vähentää lisäämällä ja monipuolistamalla ennaltaehkäisevien palveluja, mihin Green Care ja esimerkiksi hoivamaatilatoiminta on tarjoamassa yhden palvelutoiminnan muodon.

Hevostoiminta

Hevostoiminta on vakiinnuttanut paikkansa lasten ja nuorten harrastetoimissa ja viime vuosina harrastus on liikkunut nuorten lajista myös aikuisten lajiksi. Kuntouttavaa hevostoimintaa on kehitetty paljon viime aikoina edistämään erityisesti lastensuojelun asiakkaiden hyvinvointia. Hevosten kanssa työskentely mahdollistaa suotuisien toiminta- ja käytöstapojen opettelun. Hevosten käyttö kuntouttavassa toiminnassa on kasvamassa ja nykyisin toimintaa käytetään kasvatus- sekä sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten harjoittamissa ratsastusterapiassa, sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa sekä vammaisratsastuksen parissa. KELA korvaa ratsastusterapian vaikeavammaisten lääkinnällisenä kuntoutuksena ratsastusterapeuttikoulutuksen suorittaneen toiminta- tai fysioterapeutin toteuttamana kuntoutuksena. Sosiaalipedagogisilla hevostoimilla tavoitellaan sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemista hevostoiminnan ohella.

Toiminnan lähtökohtana toimii yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja toiminnallisuus. Toiminnalla on hyviä kokemuksia erityisesti lasten ja nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Hevostoiminnan hyödyt löytyvät ratsastuksen lisäksi talliympäristöstä, joka tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia vuorovaikutukseen sekä ainutlaatuisiin toimintoihin, mihin myös talliympäristössä toteutettu kuntouttava työtoiminta perustuu. (Salovuori 2014, 53 – 68.) KELA toimitti vuonna 2018 katsauksen eläinavusteisesta terapiasta: ”Eläinavusteinen terapia, Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa” (2018). Katsauksen tavoitteena oli kerätä yhteen tieto eläinavusteisten menetelmien käytöstä Suomessa ja koota tutkimustietoa eläinavusteisten menetelmien toimivuudesta ja hyödyistä osana kuntoutusprosessia. (Hautamäki & Ramadan ym. 2018.)

2.3.3 Green Care – Suomalaisen hyvinvoinnin tuottajana

Suomalaiset toimijat ovat ottaneet Green Caren toimintakulttuurin myötämielisesti ja avoimesti vastaan, minkä puolesta puhuu toiminnan nopea kasvu ja kehitys. Toiminnan nopeata kasvua voidaan selittää reaktiona moniin eri yhteiskunnallisiin ilmiöihin, kuten esimerkiksi kaupungistumiseen, digitalisaatioon, sosiaalisiin ongelmiin, asiakaslähtöisten hyvinvointipalvelujen kysyntään sekä yhteiskunnan muutoksen luomaan tarpeeseen kehittää innovatiivisia ratkaisuja. (Yli-Viikari ym. 2009; Sitra & MTT 2013; Soini 2014.) Viime vuosina Green Care -toiminta on saanut tukea, kun toimintaa on nostettu esiin eri ohjelmien ja strategioiden painotuksissa ja tavoitteissa. Esimerkiksi luonnonlukutaito (2013) on nostettu esiin Suomen itsenäisyyden juhlarahaston (Sitra) raportissa, jossa luonnon ja vihreän ympäristön esitetään tarjoavan uusia ratkaisuja yhteiskunnan haasteisiin ja hyvinvointiongelmiin. (Särkkä 2013.) Green Care -käsite on omaksuttu nopeasti ja otettu käyttöön jäsentämään luonnon ja maaseutuympäristön hyvinvointivaikutusten tiedostamista sekä sen hyödyntämistä sosiaali- terveys- ja kasvatustaloudissa. Green Care -käsitteen käyttö Suomessa kytkee yhteen alan kansainvälisen toiminnan ja keskustelun kentän.

Green Care -toiminta on nostettu esiin maaseutupoliittisessa keskustelussa, jossa toiminnan nähdään vastaavan palvelun tuottajien elinkeinomurrokseen ja palvelun asiakkaiden tarpeisiin. Green Care -toiminta nostettiin esiin maaseutupoliittisessa

kokonaisuohjelmassa uutena hyvänä toimintamallina, mitä tulee kehittää Green Care -toimintaa edistävillä hankkeilla. (Maaseutu ja hyvinvoiva Suomi 2009, 77-102.) Green Care tarjoaa uusia työmahdollisuuksia tiloille sekä muille maaseudun yrityksille sekä lisäksi se vastaa sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluiden laajenemisen tarpeeseen. Green Carella on mahdollisuus vastata monien eri toimijoiden ajankohtaisiin sekä tulevaisuuden tarpeisiin.

Suomessa on ajankohtaisena teemana sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmän uudistaminen, millä pyritään vastaamaan yhteiskunnan muutoksiin sekä kaventamaan valtion kasvavia sosiaali- ja terveydenhuoltomenoja. Green Care -toiminnalla on kysyntää väestömuutoksen, julkisten palvelujen yksityistämisen ja luontolähtöisten palvelujen suosion myötä. Green Care -toiminta tarjoaa innovatiivisen toimintamallin hoivapalvelujen järjestämiseen sekä se avaa liiketoiminta mahdollisuuksia maataloille ja matkailuyrityksille.

2.3.4 Sosiaalinen innovaatio

Kehittyvämmän ja globaalimman maailman myötä innovaatio -käsite voidaan ymmärtää perinteistä teknillistä näkemystä laajemmin käsittämään myös uudet toimintatavat, joista käytetään käsitettä sosiaalinen innovaatio. Innovaatiossa on kyse uusista kehittävästä ideoista, joilla tavoitellaan laadukkaampaa ja tehokkaampaa toimintaa. Innovatiivisuudessa on kyse tutkimisen ja oppimisen kautta tapahtuvasta oivaltamisesta, mikä tuottaa uusia kehittyviä ideoita. (Soini K & ym. 2011, 326.) Sosiaalisen innovaation lähtökohtana voi olla ongelma- tai tarvelähtöisyys sekä innovaation tuoma lisäarvo ja vaikuttavuus hyvinvoinnin edistämiseen. Sosiaalinen innovaatio voi koskea lainsäädäntöä, viranomaistensätelyä, politiikkaa, organisaatorakenteita tai toimintatapoja, mitkä uudistuksen myötä edistävät yhteiskunnan hyvinvointia. Näitä ovat olleet suomalaisessa kontekstissa esimerkiksi äitiyspakkaus, neuvolapalvelut ja kotihoidon tuki. (Juho 2008.) Di Lacova (2008) on tarkastellut Green Care -toiminnan sidoksia sosiaaliseen innovaatioon ja tutkimuksen perusteella Green Care -toiminnasta löytyy sosiaaliselle innovaatiolle tunnusomaisia piirteitä: Green Care -toiminta on kehittynyt vastaamaan toimijoiden tarpeeseen eikä niinkään vasteeksi mm. lainsäädännöllisiin ehtoihin. Green Care -toiminta on kehittänyt ja yhdistänyt erikseen tuottamia palveluja, mikä on sosiaaliselle innovaatiolle ensisijainen elementti.

Tutkimusten mukaan Green Care -toiminta lisää kuntoutuksen tehokkuutta ja laatua, eli innovaatiolla edistetään hyvinvointia ja terveyttä. (Di Lacova 2008).

Geels (2002) on kehittänyt Alankomaissa sosio-tekniikan muutodynamiikan mallin, jota käytetään sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ja toimintamallien muutoksen hahmottamisessa. Mallin avulla voi tarkastella hyvinvointipalveluiden innovaatioiden leviämistä, ja sillä voi jäsentää Green Care -toiminnan kehittymistä Suomalaisen toimintakulttuurin kontekstissa. Sosio -tekniikan muutodynamiikka rakentuu alhaalta ylöspäin kasvavaksi toiminnaksi. Mallin pohjalla on *innovaatioaihioiden paikalliset kokeilut -taso*, jossa toimintaa esitellään eri toimijoille yrittäen etsiä eri yhteistyötahoja toiminnan kehittämiseen. Tasolla toiminnan tehokkuudella ja vaikuttavuudella ei ole vielä tieteellistä näyttöä. Tasoon liittyy *uutuus (novelties) -vaihe*, missä ammattilaisten harjoittama toiminta on edelläkävijän omaista eli innovatiivista. Toimijat luottavat toimintaansa, mitä he itse arvostavat omakohtaisen kokemuksen perusteella. Toiminnalla on tässä vaiheessa mahdollisuudet kehittyä, mutta kuitenkin toimintaa ei tueta tässä vaiheessa institutionaalisilla rakenteilla. Tasoon kuuluu *erikoistuote (niche) -vaihe*, missä toimintaan erikoistuneet asianomaiset toimivat yhteistyössä saman tavoitteen suuntaisesti. Erikoistuote -vaiheeseen sisältyy eri toimijoiden formaalin- ja hiljaisen tiedon jakaminen ja oppiminen sekä toiminnan yhteinen kehittäminen. Tässä vaiheessa keskeistä on toiminnan kehittäminen yhteistyössä eri asianomaisten kesken. Tämän jälkeen tulee *toiminnanvakiinnuttamis (regime) -taso*, jossa toimintaa tuetaan rakenteellisten muutosten avulla. Tasolla toimintaa säädellään ja kehitetään tuotantojärjestelmässä, missä otetaan huomioon asiakkaiden tarpeet sekä ammattilaisten toimintatavat. Toimintaa vahvistaa tässä vaiheessa kulttuurinen ilmapiiri. Italia ja Ranska ovat siirtymässä Green Care -toiminnassa tähän vaiheeseen kasvavan ja vakiintuvan hoivamaatalouden myötä. Ylimmällä tasolla on *toimintaympäristö (landscape) -taso*, mihin kuuluu mm. taloudellinen kehitys, maastamuutto, demografinen kehitys ja kulttuuriset arvot. Nämä rakentavat toimintaa tukevan ilmapiirin eli kehyksen. Kehys vaikuttaa toimintaan, mutta toimintajärjestelmillä ei voida vaikuttaa kehykseen. Green Care -toiminnan kehittyminen tapahtuu hitaasti, mutta kuitenkin Green Care -ajattelua tukevassa ilmapiirissä ollaan jo pitkällä. Eurooppalaisessa kontekstissa rohkeimmat puhuivat jo 2000-luvun alussa *Green Care -paradigmasta*, mikä uudistaa sosiaali- ja terveyspalveluiden kentän. (Geels 2002, 1260 – 1262.) Suomessa ollaan Green care -

toiminnassa erikoistuote-vaiheessa: Toiminta on verkostoitunutta ja tavoitteellista, mikä ilmenee asianomaisilla lukuisien eri hankkeiden ja projektien muodossa.

Suomalaisen toimintakulttuurin muutoksessa Green Carella on vastassa monia eri haasteita. Everett Rogers (2003) on esitellyt klassisen teorian avulla innovaation laajenemiseen vaikuttavia tekijöitä. Teorian mukaan laajenemiseen vaikuttaa mm. innovaation tarjoama suhteellinen hyöty, yhteensopivuus aiempien järjestelmien kesken sekä innovaation monimutkaisuus. Soini (2011) on tarkastellut suomalaista Green Care -toimintaa tämän teorian läpi. Ensimmäisenä hän toteaa, että toiminnasta on paljon tieteellistä laadullista tutkimusta, mutta tulokset eivät ole saavuttaneet vielä asiakkaiden eli palvelujärjestäjien intressejä. Toiminnan vaikuttavuudesta ja tehokkuudesta yhteiskunnallisiin ongelmiin on haastavaa saada suoraa näyttöä. Se vaatii laajaa- ja poikkitieteellistä tutkimusta, mitä ajatellen Green Care -tutkimus on vasta lasten kengissä. Green Care -toiminnan vaikutuksista ja vaikuttavuudesta tarvitaan lisää tutkimustuloksia, jotta toiminta hyväksytään osaksi sosiaali-, kasvatusta- ja terveyspalvelujen kenttää. Toisena haasteena Green Care -toiminnalla on toiminnan sisällön sijoittuminen eri tieteenalojen, toimialojen- ja hallintoalojen kentille, mikä monimutkaistaa toiminnan leviämistä. Green Care -toiminta edellyttää innovatiivista ajattelutapaa, missä rikotaan vanhaa ja kehitellään täysin uusia sidoksia mm. sosiaali- ja terveydenhoidon järjestelmissä, lainsäädännöissä ja palveluiden tuottajille. Suomalaisessa kontekstissa ajattelua hidastavat tieteenalojen tiukat ja vakiintuneet rajapinnat sekä sosiaali- ja maaseutupolitiikan vähäinen kontakti. (Soini ym. 2011, 328–329.) Green Care -toiminta voisi olla innovatiivinen ratkaisu tulevaisuuden sosiaalityön tuottajana. Toiminta toisi palveluihin uutta sisältöä ja tavoitteita, mutta kuitenkin toiminnan toteuttaminen maatilalla tai talliympäristössä on monimutkaista, mikä hidastaa toiminnan laajenemista.

2.3.5 Green Care Euroopassa

Euroopassa Green Care -toiminnan edelläkävijöinä voidaan pitää Norjaa, Hollantia, Iso-Britanniaa ja Ruotsia, missä toiminta on vakinaistettu yhdeksi osaksi julkista palvelujärjestelmää (ks. taulukko 1). Euroopassa käytetään Green Care -toiminnasta useita käsitteitä. Käytetyimpiä käsitteitä ovat Farming for health, Social farming sekä Care Farms. Hollannissa Care Farm -tiloja on noin 1400, missä käy viikoittain noin 15

000 asiakasta. Care Farm -tilojen toimintaa Hollannissa mahdollistavat julkisen palvelujärjestelmän tuottamat henkilökohtaiset palvelusetelit. (Soini & Vehmasto 2014.) Iso-Britanniassa hoivamaatilojen määrä on kasvanut vuodesta 2012 vuoteen 2017 mennessä 180 tilasta 250 tilaan. Tilojen määrä on lähestulkoon kaksinkertaistunut viidessä vuodessa. (Care farming UK, 2017a.)

Taulukko 1. Green Care -toiminta Euroopan maissa

Maa	Green Care toiminnan painopiste	Hoivamaatilojen lukumäärä ja yleisin asiakaskunta	Tietolähde
Alankomaat	Hoivamaatalous	1400 / 15 000 asiakasta viikoittain. Mielensterveys- ja psykiatriset asiakkaat 50%	Soini ja Vehmasto 2014, Hassinks & al., 2007
Norja	Eläinavusteinen toiminta (AAI)	1100 Psykiatriset asiakkaat	Norwegian Ministry of Agriculture and Food, 2012, Houbenhofer & al. 2010
Belgia, Flenderi	Hoivamaatalous	569	Steunpunt Groene Zorg VZW, 2014
Italia		700	Di Iacovo & al., 2009
Ranska		500	Di Iacovo & al., 2009
Iso - Britannia	Sosiaalinen- ja terapeuttilinen puutarhatoiminta	250 / 8400 asiakasta viikoittain. Oppimisvaikeudet 83%, minkä seurauksena nuorten tyytymättömyys 49% sekä pahoinvointi 49%.	Care farming UK, 2017a, Hine & All, 2008 b.
Irlanti	Hoivamaatalous	133	Di Iacovo & al., 2009
Saksa	Eläinavusteinen toiminta, (AAI): ratsastusterapia; terapeuttilinen puutarhatoiminta	162	Di Iacovo & al., 2009 Houbenhofer & al. 2010

Itävalta	Eläinavusteinen toiminta (AAI), terapeuttinen puutarhatoiminta		Houbenhofer & al. 2010
Suomi	Eläinavusteinen toiminta (AAI); Ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta		Houbenhofer & al. 2010
Sveitsi		Lapset, riskitekijöitä joilla	Houbenhofer & al. 2010
Ruotsi		Lapset, riskitekijöitä joilla	Houbenhofer & al. 2010

Hassinkin (2006) mukaan Euroopan maista ja Yhdysvalloista on löydettävissä kolme eri suuntausta Green Caresta. Ensimmäiseen suuntaukseen kuuluu *toiminnan sijoittuminen maatilalle*, missä kärkimaina ovat Norja ja Hollanti. Norjassa jo vakiintuneeksi toimintatavaksi on muotoutunut maatilojen ja koulujen välinen yhteistyö, mitä on kehitetty jo pitkään. Tiloilla järjestetään kasvatukseen sekä sosiaali- ja terveystalouteihin liittyvää toimintaa kuten; päivähoitoa, iltapäiväkerhoja, teemaprojekteja sekä toimintaa erityislapsille, mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille. (Haughan & al. 2006). Hollanti on taas panostanut hoivamaataloutta tukevien instituutioiden kehittämiseen, minkä myötä Care Farmi -tilojen määrä on kasvanut viime vuosina merkittävästi. Toinen Green Care -suuntaus on *terapeuttinen toiminta*, joista tunnetuin on puutarhaterapia. Suuntauksen keskiössä on terapeuttinen toiminta, joka kytkeytyy kasveihin, puutarhaan tai maisemaan. Iso-Britannia, Saksa ja Itävalta ovat puutarhaterapian johtavia maita, joissa toimintaa on kehitetty etenkin sairaaloihin, hoitokoteihin ja paikallisyhteisöjen sekä terveydenhuollon toimijoiden koulutuksiin. Kolmas suuntaus on *eläinavusteinen työskentely*, johon kuuluu eläinavusteinen toiminta, eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen (erityis-)opetus. Esimerkiksi ratsastusterapia on noussut Suomessa ja Saksassa yhdeksi keskeiseksi Green Care -toimintamuodoksi. (Yli-Viikari ym. 2009.)

2.4. Kuntouttava työtoiminta

2.4.1 Määrittely

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalipoliittista toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä tarjoamalla pitkäaikaistyöttömille mahdollisuutta työtoimintaan ja muihin palveluihin. Kuntouttava työtoiminta on työttömyysturvalain (2002/1290) mukainen työllistämistä edistävä palvelu, joka taas on sosiaalihuoltolain (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301) mukainen sosiaalipalvelu. Tämän vuoksi kuntouttavaan työtoimintaan sovelletaan sosiaalihuoltoa koskevaa lainsäädäntöä. Kuntouttava työtoiminta perustuu vuonna 2001 asetettuun lakiin, jonka tarkoitus on parantaa henkilön työ- ja toimintakykyä sekä vahvistaa edellytyksiä työllistyä. Kuntouttavan työtoiminnan lain mukaan kuntouttava työtoiminta toteutetaan henkilön työ- ja toimintakyvyn sekä osaamisen mukaisesti niin, että se on mielekästä ja riittävää työmarkkinoille pääsyn kannalta. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen on kuntien vastuulla. Kunta voi järjestää sen itse tai tekemällä kirjallisen sopimuksen toisen järjestäjä tahon kanssa. Näitä ovat esimerkiksi toinen kunta, rekisteröity yhdistys tai -säätiö, valtion virasto tai rekisteröity uskonnollinen yhdyskunta. Palvelua ei saa kuitenkaan hankkia yrityksiltä. Kunta on vastuussa siitä, että toiminta on kuntouttavan työtoiminnan lain mukaista. Kuntouttava työtoiminta on kunnan järjestämä palvelu, jonka tarkoitus on parantaa työllistymisedellytyksiä ja elämänhallintaa. Toiminnassa ei ole virka- eikä työsuhdetta henkilön ja toimintaa järjestävän tahon välillä. (Kuntouttavan työtoiminnan laki 2001/189.)

THL:n ylläpitämän Kuntouttavan työtoiminnan käsikirjan (2018) mukaan työtoiminnan tavoitteena on vahvistaa henkilön elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä niin, että henkilö voisi työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua TE -hallinnon työllistymistä edistäviin palveluihin. Toiminnalla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä järjestämällä mahdollisuus osallistua työtoimintaan ja muihin sen palveluihin. Kuntouttavan työtoiminnan ensisijainen tavoite on työelämä. Oleellista on, että palvelu edistää elämänhallintaa ja työelämävalmiuksia. Kuntouttavan työtoiminnan laissa ei ole määritelty sen sisältöä. Työtoimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi työtoimintana, ryhmätoimintana, yksilövalmennuksena sekä toimintakyvyn arviointina. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneiden henkilöiden elämänhallintataidot ja toimintakyky vaihtelevat suuresti, minkä vuoksi työtoiminta on aina räätälöitävä yksilöllisesti asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Suunnittelussa on oleellista huomioida asiakkaan henkilökohtainen tilanne kokonaisvaltaisesti. Työtoiminta sisältää selkeitä, osalle jopa vastuullisia työtehtäviä. Toisille työtoiminnan sisältö rakennetaan säännönmukaisen

päivärytmin ja ohjatun toiminnan ympärille. Kuntouttava työtoiminta voidaan käsikirjan mukaan suunnitella vaiheittaiseksi prosessiksi, missä palvelun pääpaino ja tavoitteet muokkaantuvat asiakkaan toimintakyvyn parantuessa. Yksilöllisen räätälöinnin kannalta oleellista on, että suunnittelutyössä voidaan käyttää apuna kunnan omien tai palveluntuottajien kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien asiantuntemusta. (THL 2018.)

2.4.2 Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat ovat pitkäaikaistyöttömiä, jotka tarvitsevat toiminta- ja työkykyä ylläpitäviä ja/tai edistäviä palveluja syrjäytymisen ja huonosuuden ehkäisemiseen. Tilastokeskuksen mukaan työttömällä tarkoitetaan henkilöä, joka on ollut työtön ja etsinyt töitä aktiivisesti neljän viikon aikana sekä työpaikasta toistaiseksi lomautettua henkilöä. Pitkäaikaistyöttömän tilastokeskus määrittelee henkilöksi, joka on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä vähintään 12 kuukautta (Tilastokeskus). ”Työttömiä työnhakijoita oli vuonna 2015 keskimäärin noin 352 000 henkilöä ja työttömyysaste oli 10,7% . Työttömistä työnhakijoista noin 31,1 % eli keskimäärin noin 109 500 henkilöä oli pitkäaikaistyöttömiä. Pitkäaikaistyöttömyydellä tarkoitetaan vähintään vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita. Vaikeasti työllistyviä eli ns. rakennetyöttömiä oli huomattavasti enemmän, keskimäärin yli 208 000 henkilöä, mikä oli 59,2 % kaikista työttömistä. ” (THL 2018.) Kuntouttavan työtoiminnan lain (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189) mukaan toimintaa sovelletaan aktivointisuunnitelman laatimiseen ja toiminnan järjestämiseen työttömän alle 25 -vuotiaan työmarkkina- tai toimeentulotukeen oikeutetulle henkilölle, joka vastaa seuraaviin lain mukaisiin ehtoihin: ”Henkilö, jolla on työvoima- ja yrityspalvelulain mukainen työllistämissuunnitelma ja saanut työmarkkinatukea vähintään 180 päivältä viimeisen 12 kalenterikuukauden aikana tai saanut työttömyysturvalain mukaisesti työttömyyspäivärahauden ajan työttömyyspäivärahaa tai henkilö, jolle on tehty julkisen työvoima- ja yrityspalvelulain mukainen työnhakijan haastattelu, jonka päätoimeentulo on viimeisen neljän kuukauden aikana ollut työttömyyden vuoksi maksettu toimeentulotuki. Lakia sovelletaan myös 25 -vuotta täyttäneille henkilöille aktivointisuunnitelman laatimiseen työmarkkinatukeen oikeutetulle tai toimeentulotukea saavalle, jolle on laadittu työllistymissuunnitelma, sekä jolle on maksettu työttömyyden

vuoksi työmarkkinatukea vähintään 500 päivää tai saanut työttömyydestä johtuen työmarkkinatukea vähintään 180 päivää tai henkilölle, kenen päätoimeentulo on ollut viimeisen 12 kuukauden ajan työttömyyden vuoksi toimeentulotuki.” (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189.)

Kuntouttava työtoiminta toteutetaan suhteessa henkilön työ- ja toimintakykyyn sekä osaamiseen siten, että se on työllistymisen kannalta mielekästä ja riittävän haastavaa. Kuntouttava työtoiminta toteutetaan 3-24 kuukauden laajuisina jaksoina kerrallaan. Jakson aikana vaaditaan henkilön osallistuvan toimintaan vähintään yhden ja enintään neljän päivän ajan viikossa vähintään neljä tuntia kerralla. Asiakas voi osallistua toimintaan enintään 230 päivänä 12 kuukauden aikana. Kuntouttava työtoiminta ei ole virka- tai työsuhteessa tehtävää työtä. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189). Tutkimuksessa haastateltavat olivat käyneet talliympäristössä toteutetussa kuntouttavassa työtoiminnassa noin vuoden ajan 2-4 kertaa viikossa.

2.5. Narratiivinen tutkimusote

Tutkimus edustaa narratiivista tutkimusotetta, jossa tarinat ja kertomukset toimivat tutkimuksen ymmärryksen välineenä. Tutkimusote sisällytetään tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen, koska se jäsentää tutkimuksen näkökulmaa ja etenemistapaa. Narratiivinen tutkimus perustuu tutkittavan kokemukseen ja kieleen. Narratiivisen tutkimuksen metateoreettinen oletus on sosiaaliseen konstruktionismiin perustuva käsitys ihmisestä kielellisenä, sosiaalisena ja kulttuurisena olentona. Maailmankuva rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Berger & Luckmann 1966). Narratiivisuus on lähestymistapa, joka painottaa kertojaa tiedon välittäjänä ja rakentajana (Heikkinen 2010). Narratiivisen tutkimuksen lähtökohta on tutkittavan rooli kertojana. Ihmisillä on luontainen tarve kertoa ja organisoida merkittäviä tapahtumia ja kokemuksia. (Webster & Mertova 2007, 6). *Heikkisen ja Rovion (2007)* mukaan kielen ja kommunikaation kautta tuodaan sosiaalisesti esiin subjektiivinen todellisuus. Tämä kielellisesti tuotettu todellisuus on jatkuvan muutoksen alla, minkä vuoksi siitä ei voida tehdä universaaleja johtopäätöksiä. Narratiivinen tutkimusote toimii inhimillisen toiminnan selittämisen kuvaamisessa. (Heikkinen & Rovio 2007, 118-122.)

Kertomuksista puhuttaessa ollaan kiinnostuneita maailman kokemisesta ja muutoksesta. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189.)

Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitä merkityksiä henkilöt antavat talliympäristössä toteutetulle kuntouttavalle työtoiminnalle ja millainen vaikutus sillä on ollut heidän sisäisen tarinansa kehitykseen. Narratiivinen tutkimus pyrkii paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon, jonka vahvuudet perustuvat yksilöiden elämäntarinoiden tuoman tiedon moniäänisyyteen. Samoihin asioihin liittyvät tutkimuksen heikkoudet, koska esimerkiksi narratiivisen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää. (Heikkinen 2010, 156-157.) Narratiivisuus ei ole metodi eikä oma tieteenala, vaan se on paremmin ymmärrettäessä kertomuksiin liittyvänä tutkimuksena. Narratiivisuus tarkastelee kertomuksia todellisuuden tuottajana ja välittäjänä. (Heikkinen 2007, 184-186.) Hänninen (2000) kuvailee tarinallisuuden viittaavan ihmisen mielen sisäiseen tapaan hahmottaa elämää ja ympäröivää maailmaa. Se on kertojan tai kirjoittajan subjektiivinen kokemus, missä tarina luo yleisen totuuden tai mahdollisuuden uniikintapauksen avulla.

2.5.1 Tausta

Narratiivisen tutkimuksen käänne tapahtui ihmistieteissä 1960-luvulta alkaen, jolloin alettiin kritisoida koville tieteille tyypillistä objektiivista näkökulmaa. (Geertz 1983). Suomalaisen tieteen käytäntöihin narratiivinen tutkimus asettui verrattain myöhään, vasta noin 30 vuotta sitten. Tämän jälkeen narratiivista menetelmää on alettu käyttää Suomessa runsaasti. Kertomuksia on kuitenkin pidetty merkityksellisinä tiedon prosessoinnin kannalta jo filosofien ja tutkijoiden Aristoteleen ja Ciceronin aikaan. (Heikkinen 2007, 184-186.) Narratiivisen tutkimuksen ensisijaisia käsitteitä ovat kertomus, kerronta, tarina ja juoni. Narratiivisuus-käsite tulee latinankielen sanasta *narratio*, minkä substantiivi tarkoittaa kertomusta ja verbi *narrare* kertomista. Englannin kielessä kantasanana on substantiivi *narrative* ja verbinä *narrate*. Suomenkielessä ei ole vielä vakiintunutta käsitettä. (Heikkinen 2010, 143.) Hänninen (1999) käyttää käsitettä tarinallisuus, jota pidetään narratiivisuuden synonyymina. Narratiivisesta tutkimuksesta puhuttaessa suomen kielessä käytetään käsitteitä tarinallisuus tai kerronnallisuus. (Hyvärinen 2004). Narratiivista tutkimusta voidaan käyttää useilla tavoilla, kuten kaunokirjallisuuden, kerrottujen tarinoiden, ajattelumuotojen tai elävän elämän episodien

yhteydessä. (Hänninen 2000, 19.) Tarinan eli narratiivin määritelmät juontavat juurensa Aristoteleen Runousopissaan esittämistä ajatuksista, minkä mukaan Hänninen (2000) tulkitsee käsitteen tarkoittaen tietynlaista merkityskokonaisuutta. Aristoteleen sanoin ”Narratiivi jäljittelee toimintaa ja elämään ja onnellisuutta ja onnetonta kohtaloa” (Aristoteles 1997, 165). Tarinalla eli narratiivilla tarkoitetaan ajallista kokonaisuutta, missä on alku, keskikohta ja loppu. Tarinan idea on juoni, jonka mukaan erilliset osat saavat merkityksiä. Tarina on ikään kuin abstraktio merkityskokonaisuudesta, jota voidaan soveltaa ja muokata useisiin ilmaisumuotoihin sekä yhteyksiin. Yhtenä tunnettuna abstraktionä voidaan pitää Tuhkimo-tarinaa. Kaikki tunnistavat sen keskeiset tarinalliset elementit ja tarinaa voidaan soveltaa useisiin yhteyksiin. Tarinallisen tutkimuksen idea on tapahtumaketjuihin liittyvien merkitysten analyysi. ”Narrare” eli kertomus liitetään tarinan esitykseen merkkien muodossa. Kertomus on tavallisimmin kielellisessä muodossa esitetty kerronta, mikä voidaan lisäksi esittää elokuvan, näytelmän tai yksittäisen kuvan avulla. Kertomus voi sisältää monia eri tulkintoja eli tarinoita. (Hänninen 2000.)

Tutkielman haastatteluista tekee kerronnallisen, narratiivisen, tarinan juonirakenne sekä haastattelukertomuksen välittämä kokemus. Kerronnallisuutta voi olla joko enemmän tai vähemmän. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 292-192). Kertomuksen tutkijoiden mukaan kertomuksessa tulee olla juoni, mikä antaa sille kertomuksen ominaisuuden, punaisen langan. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 191-192). Ricoeur (1981; 1985) pitää juonta merkittävänä elementtinä kertomuksen ajallista rakennetta tarkasteltaessa. Juoni yhdistää tarinan tapahtumat toisiinsa ja näiden tapahtumaketjujen kokonaisuutta kutsutaan kertomukseksi. (Ricoeur 1981, 168-169; Ricoeur 1985, 80-85.) Kerronnallisessa haastattelussa aineistona käytetään haastattelun tuottamia kertomuksia. Kertomusten kautta voidaan ymmärtää ja kontrolloida menneisyyttä, rakentaa ihmisten identiteettiä ja suunnata toimijoita tulevaisuuteen. Kerronnallisessa haastattelussa tutkija pyytää kertomuksia, antaa tilaa kertomiselle ja esittää sellaisia kysymyksiä, mihin oletettavasti vastataan kertomuksena. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 191-192). Riessmann (2002, 697-698) erottelee kolme eri tapaa, miten kertomukset voidaan tulkita tutkimuksissa. Ensimmäisen mallin mukaan tavoitteena on koota ja tuottaa kokonainen ihmisen elämäkerta hyödyntäen haastattelua ja muita lähteitä. Toisen mallin mukaan henkilökohtainen kertomus voidaan linkittää lyhyisiin, suullisen kertomuksen rakennetta noudattaviin kertomuksiin, jotka kuvaavat tietyn tapahtuman tai kokemuksen.

Kolmannen mallin mukaan henkilökohtaisilla kertomuksilla voidaan viitata pitkiin puheen jaksoihin, mitkä ovat laajoja elämästä kertovia esityksiä mitkä syntyvät haastattelun aikana. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 191-193). Tutkimuksessa haastateltavat vastasivat haastattelukysymyksiin kertomuksenaan kertoen omista kokemuksistaan avoimesti. Narratiivista tutkimusotetta on käytetty tieteessä neljässä eri kontekstissa. Ensimmäiseksi sitä voidaan käyttää *tiedonprosessissa*, missä narratiivisuudella viitataan *konstruktivistiseen tiedonkäsitykseen*. Toiseksi narratiivisuudella voidaan kuvailla *tutkimusaineiston luonnetta*. Kolmanneksi käsitteellä voidaan kuvailla *tutkimusaineiston analyysitapaa* ja neljäntenä se voidaan liittää *narratiivien käytännölliseen merkitykseen*. Narratiivisuus liitetään konstruktivismiin, joka perustuu siihen käsitykseen, että ihmiset konstruoivat eli rakentavat tietonsa ja identiteettinsä tarinoiden avulla. Näin ollen tieto maailmasta ja itsestä elää koko ajan suhteessa omaan muuttuvaan kertomukseen. Tämän näkemyksen mukaan todellisuus ei ole yksi, vaan se on olemassa ihmisen mielissä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa rakentuvia todellisuuksia. Konstruktivismin periaate on, että ihminen rakentaa tietonsa aikaisemman tietonsa ja kokemustensa ylle. (Heikkinen 2000, 49 – 50.) Narratiivinen aineisto eroaa muista laadullisesta aineistosta siten, että sitä ei voida tiivistää tai luokitella numeroiksi tai kategorioiksi vaan sen analysointi edellyttää tulkintaa. Hatchin ja Wisniewskin (1995, 113-117) näkee narratiivisen tutkimusotteen antavan vastauksia yksilöiden merkitysten antoon tarinoiden avulla, minkä vuoksi menetelmä soveltuu hyvin tutkielmaan.

2.5.2 Sisäinen tarina

Tutkielmassa käytetään Hännisen (2000) tuomaa ”sisäinen tarina” -käsitettä kertomuksen tutkimukseen. Se liittyy mielen sisäiseen prosessiin, jossa ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Tutkimusaineistona toimivat haastattelunarratiivit, jotka ovat haastateltavien tuottamaa sisäistä tarinaa omasta elämästä. Hännisen (2000) mukaan tähän prosessiin sisältyy yksilön tulkinta oman elämän tapahtumista ja sen tarjoamista mahdollisuuksista ja rajoitteista. Sisäisessä tarinassa voidaan erotella kolme eri tasoa: alkuperäinen, reflektiivinen ja metareflektiivinen. Alkuperäisellä tasolla tarkoitetaan ensimmäistä tulkintaa tapahtumahetkellä, minkälaisena elämä näyttäytyy. Reflektiivisellä tasolla viitataan tulkinnan kielellisesti itselle kerrottuna sisäisenä puheena. Reflektiivinen taso on

henkilön sisäistä puhetta. Metarefleksion tasolla ollaan tietoisia omasta elämäntarinasta ja sitä voidaan lähteä kielellisesti erittelemään. Tätä hyödyntää narratiivinen terapia. (Hänninen 2000, 20-21.) Tutkielmassa tarkastellaan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäistä tarinaa metarefleksion tason avulla.

Narratiivisuudessa ymmärrys elämästä ja tulkinta omasta itsestä käsitetään uudelleen ja uudelleen kerrottujen kertomuksien avulla. Koetun elämän kerronnallista tulkintaa pidetään narratiivisena ymmärryksen välineenä. Kertomus jäljittelee elämää ja elämää jäljittelee mimes-prosessi, joka perustuu Ricoeurin (1984) mukaan luovaan jäljittelyyn. Ricourin (1984) mimes, luova jäljittely, on eletyn ajallisen kokemuksen juonellinen tarinan muoto. Ricour (1984) jakaa mimesin kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon sisältyy: mimesis1 (esiymmärrys), mimesis2 (juonittaminen) ja mimesis3 (sovellus). *Mimesis1, esiymmärrys -vaihe* on fragmentaarista, hajanaista ja osittain kielellistä, mitä voidaan kutsua henkilön sisäiseksi puheeksi. *Mimesis 2:ssa eli juonittamis-vaiheessa* esiymmärrys muutetaan rakenteeksi, juonelliseksi kokonaisuudeksi. *Mimesis 2 -vaiheessa* itsestä kerrotaan tarina joko puhumalla kuulijoille tai kirjoittamalla järjestämällä muistot ja erottelemalla sen mikä meissä on muuttunut ja mikä pysynyt samana. Vaihe on prosessin luovin ja olennaisin osa, jossa kertoja juonittaa esiymmärryksensä. Kukaan toinen ei voi juonittaa toisen esiymmärrystä, koska esiymmärrykseen eivät toiset voi päässä kiinni. Tutkielmassa haastateltavat muokkaavat kokemuksistaan tarinan, missä on kyse Mimes2 -vaiheesta. *Mimesis3 on kerrotun tai kirjoitetun tarinan soveltaminen elämään.* Kun henkilö alkaa uskoa tarinaan, se tulee osaksi henkilön identiteettiä. Tulkintaprosessin myötä henkilö sitoo pysyvyyttä tai muutosta suhteessa aiempaan kertomuksen kautta. *Mimesis3-vaiheessa* henkilö valikoi itselleen tärkeät ja merkitykselliset asiat kertomukseen mukaan. Pitääkseen ehjän minäkuvan ihmisen tukalimmat muistot saattavat jäädä taka-alalle. Ulkoistettu kielellinen elämä rakentaa uuden esiymmärryksen pohjan elämälle, mitä tulkitaan suhteessa aiempaan elämään tulkintaprosessin avulla. Kertomus muuttaa henkilön ymmärrystä itsestään, minkä myötä elämän valintoja toteutetaan eri tavalla. (Heikkinen & Huttunen 2007, 174 – 177.)

3. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkielman lähtökohtainen tarkoitus on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitkä Green Care -elementit ovat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä?
2. Millaista kehitystä asiakkaan sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä?

Tutkielman ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä on tarkoitus selvittää, mitkä Green Care -toiminnan elementeistä ovat kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä. Green Care jaetaan tutkielmassa Careva-hankkeessa (2009-2012) luodun ohjelmateorian mukaisesti kolmeen pääelementtiin luontoon, toimintaan ja yhteisöön, minkä avulla kokonaisuus tematisoidaan tarkempaa tarkastelua varten. Tämä mahdollistaa spesifimpien elementtien kuten hevosen, metsän tai hevosen harjaamisen esille nousun. Tarkoituksena on selvittää juuri talliympäristössä toteutetun toiminnan keskeisiä Green Care -elementtejä. Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan sitä, millaista kehitystä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä.

4. Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kerättyjen haastattelunarratiivien teoria- ja aineistolähtöisillä aineistoanalyysin teemoitteluilla. Ensimmäinen tutkimuskysymys tarkasteltiin teorialähtöisellä analyysillä, missä teemat muodostettiin Green Care -ohjelmateorian tuottamista pääelementeistä eli luonnosta, toiminnasta ja yhteisöstä. Toinen tutkimuskysymys toteutettiin aineistolähtöisellä haastattelunarratiivien analysoinnilla, missä tarkasteltiin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäisen tarinan muutoksia.

4.1. Kohderyhmä

Tutkimuksessa tutkitaan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita, jotka on määritelty tietyn kaupungin konsernihallinnon työllisyyspalvelukeskuksen kuntouttavan työtoiminnan palvelukohtaisessa osiossa työttömiksi työnhakijoiksi ja joille on työmarkkinatuen,

työttömyyspäivärahan tai toimeentulotuen saamisen perusteella tehty aktivointisuunnitelma tai monialainen työllistymissuunnitelma, mikä on laadittu yhdessä asiakkaan ja kunnan viranomaisen kanssa.

Tutkimuslupa anottiin tietyn kaupungin työllisyyspalvelukeskuksen johtajalta. Kohderyhmäksi valikoituivat koulutus- ja kuntoutuskeskuksen yhdistyksen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kahdelta eri vuodelta edeltävältä vuosikymmeneltä. Molempina vuosina toiminnassa oli mukana työikäisiä asiakkaita noin 15-20 henkilöä. Tutkimuspyyntöön vastasi kaksi kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Näiden lisäksi haastateltiin vielä yhtä kuntouttavan työtoiminnan työntekijää, mikä laajensi tutkimuksen näkökulmaa työntekijän perspektiiviin.

Tutkimus kohdistui talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaisiin, joilla sen päätyemisestä oli aikaa vähintään vuosi, jotta tutkimuksessa voitiin tarkastella haastateltavien sisäistä tarinaa kuntouttavaa työtoimintaa ennen, sen aikana ja sen jälkeen.

4.2. Aineiston keruu

Aineisto kerättiin haastattelemalla talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille lähetettiin haastattelupyynnöt yhden sen työntekijän kautta sekä lisäksi haastattelupyynnöt lähetettiin työllisyyskeskuksen kautta kirjeitse (Liite 2). Kaksi asiakasta vastasi haastattelupyyntöön ja he osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti. Lisäksi tutkimukseen haastateltiin yhtä toiminnan työntekijää, jonka haastattelulla täydennettiin tulostulokset tuomalla esiin työntekijän näkökulma.

Yritin laajentaa kohderyhmää muihin talliympäristössä toteutettavaan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaisiin, mutta toisia toiminnanjärjestäjiä en saavuttanut. Mietin myös kohderyhmän laajentamista kuntouttavaan puutarhatoimintaan, mutta halusin lopulta rajata kohderyhmän talliympäristössä toimimiseen.

4.2.1. Haastattelut

Haastattelut toteutettiin haastateltavien toiveesta kuntouttavan työtoiminnan talliympäristössä. Haastateltavat harjasivat ja hoitivat hoitohevostaan osan aikaa haastattelua. Hevosen läsnäolo teki tilanteesta mielestäni luontevamman ja luotettavamman. Haastattelun toteuttaminen hevosen hoitamisen yhteydessä tuntui rennolta ja mukavalta tilanteelta, jossa oli helppo olla. Tuttu talliympäristö ja hoitohevonen loivat haastattelulle mielekkään ja avoimen ympäristön. Tuttu ympäristö helpotti asioiden palauttamista mieleen. Haastattelut kestivät kahdesta tunnista neljään tuntiin. Haastattelussa selvitettiin asiakkaiden tilannetta ennen kuntouttavaa työtoimintaa, sen aikana ja sen jälkeen sekä heidän suhdettaan luontoon ja eläimiin.

4.2.2. Taustatiedot

Tutkielmaan haastateltiin kahta talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Toinen heistä oli n. 20-vuotias mies ja toinen hieman alle 30-vuotias nainen. Molemmilla haastateltavilla on taustalla mielenterveysongelmia ja neuropsykiatristen häiriöiden (ADHD/ADD, Asperger) oireilua. Molemmilla oli myös katkonainen opiskelu-/työura. Perusopetuksen jälkeen opiskelu- tai työura ei ollut auennut tai se oli katkennut. Haastateltavat ovat olleet Green Care -toimintaan perustuvassa talliympäristössä toteutetussa kuntouttavassa työtoiminnassa. Molemmat haastateltavat olivat olleet kuntouttavassa työtoiminnassa vähintään vuoden ja molemmat ovat osallistuneet tähän 2-3 kertaa viikossa. Haastateltavien kuntouttavan työtoiminnan jakson päättymisestä oli kulunut vähintään vuosi haastatteluhetkestä, mikä mahdollistaa kuntoutuksen jälkeisen ajan tarkastelun.

4.3. Haastattelunarratiivit

Ihmistieteissä tutkitaan usein ihmisiä ja ihmisten kokemaa maailmaa, joka on täynnä merkityksiä. Ihmiset luovat itse nämä merkitykset, minkä vuoksi niiden tutkiminen edellyttää ihmisten kokemusten tutkimista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009). Tutkimus toteutettiin keräämällä puolistrukturoituja haastattelunarratiiveja. Haastatteluiden narratiivisuuden tuoma juonellisuus on Alasuutarin (1999) mukaan tarinoiden pääpiirre. Kokonaiskuvan ja ydinretoriikan hahmottamisen jälkeen fokus

painottuu kertomuksessa nyansseihin, mitkä tukivat tai olivat ristiriidassa ydinretoriikan eli kuntouttavan työtoiminnan tavoitteiden kanssa. Molemmat tarinat voidaan tyypitellä Gergenin ja Gergenin (1989) jaottelun perusteella progressiivisiksi kertomuksiksi, koska elämä etenee niissä onnistumisen ja menestyksen kautta asteittain kohti tavoiteltua päämäärää. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltavilta kysytään lähestulkoon samat kysymykset lähes tulkoon samassa järjestyksessä. Puolistrukturoitu haastattelu asettuu struktuurisen lomakehaastattelun ja avoimen teemahaastattelun väliin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Haastattelumuoto soveltuu hyvin tutkielmaan, koska haastattelurunko jäsentää haastattelun kulkua, mutta se kuitenkin joustaa ja jättää haastattelulle luonnollista tilaa elää mielenkiintoisten aiheiden ja tarinoiden yllä.

4.5. Litterointi ja lukutapa

Litterointi on puhutun kielen kirjoittamista kirjalliseen muotoon. Haastattelutilanteessa puhemuotoon nauhoitettu keskustelu, jota ohjasi haastattelurunko (Liite 1), purettiin kirjoitettuun asuun. Litteroinnin voi tehdä usealla eri tavalla ja tähän tutkimukseen valitsin sanatarkan peruslitteroinnin, missä kirjoitetaan ylös puhekieli. Peruslitteroinnista jätetään pois äännähdykset, täytesanat, toistot ja kesken jäävät tavut, mitkä olisivat merkityksellisiä esimerkiksi diskurssianalyysiä tehdessä. (Aineistonhallinnan käsikirja - verkkosivu, 2015.) Haastattelut litteroitiin ja litteroitua tekstiä syntyi yhteensä (Times New Roman 12, riviväli 1,5) 31 sivua. Litteraatteja kutsun haastattelunarratiiveiksi, koska litteroidut haastattelut muodostavat kertomuksen. Haastattelunarratiiveihin luotiin ensi lukemalla tarinoiden kokonaiskuva. Narratiiveja koodattiin, alleviivattiin ja niihin lisättiin huomioita, mitkä helpottivat edellisten lukukertojen jäljille pääsyä. Lukukertojen kasvaessa narratiiveista nousi esiin uusia kerrostumia ja vanhojen hylkäämisiä. Narratiivinen lukutapa edellyttää kertojan äänen, taustateorian ja lukijan reflektiivisen lukutavan ja tulkinnan dialogia (Eräsaari 1995, 80). Haastattelunarratiiveja piti lukea uudelleen ja uudelleen kymmeniä kertoja, minkä myötä alkoi hahmottamaan haastateltavan ydinkertomusta, syy-seuraussuhteita sekä sisäisen kerronnan ääntä. Haastattelunarratiiveissa kulki useita yksittäisiä sivujuonia ja tarinoita ydintarinan rinnalla, minkä vuoksi aineistonanalyysi ja sen tulkinta oli mielenkiintoista ja tarkkaa työtä.

4.4. Aineistonanalyysi

4.4.1. Teoriaohjaava ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla, mitä voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi sopii hyvin tutkimukseen, koska se mahdollistaa sellaisten ilmiöiden löytäminen ja tutkimisen, joita ei olisi osannut etukäteen aavistaa. Tämän analyysin avulla tutkimusaineistosta nousseita seikkoja voidaan etsiä ja rajata ilmiöihin, joita halutaan tutkia tutkimuskysymyksissä. Menetelmällä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, mikä jäsentää tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysi pohjautuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa siirrytään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi ja Sarajarvi, 2012, s. 112)

Sisällönanalyysi aloitetaan redusoinnilla, missä käydään läpi aineistoa ja nostetaan esiin tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia seikkoja. Tämän avulla tutkija jäsentää käsiteltävän materiaalin aineistosta (Tuomi ja Sarajarvi, 2012). Tämän jälkeen aineisto klusteroidaan eli aineisto ryhmitellään aihepiirien mukaan, mikä tapahtuu keräämällä redusoidusta aineistosta samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa koskevat osumat ryhmitellään omiin ryhmiinsä, jotka nimetään ryhmän sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan, jossa erotetaan tutkittavan ilmiön kannalta epäolennainen ja olennainen tieto toisistaan. Olennaisesta tiedosta muodostetaan teoreettiset käsitteet eli yleiskäsitteet/yläkategorioidat, joiden avulla muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta. Tutkimuksessa abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään aineistoa kuvaavat teemat. (Tuomio ja Sarajarvi, 2012.)

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkimuskysymyksessä selvitetään ”Mitkä Green Care -toiminnan elementit ovat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä?”. Analysointiin sopii hyvin teoriaohjaava sisällönanalyysi, jossa Green Care -toiminnan elementit: luonto, toiminta ja yhteisö toimivat analyysia ohjaavana teoriana. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analyysin tekoa ohjaa vuoroin teoria ja vuoroin aineiston sisältö. Analyysiyksiköt nousevat aineistosta, mutta niiden jäsentämistä ja tulkintaa ohjaa myös teoria. Aineisto redusointiin luonto-, toiminta- ja

yhteisö teemojen avulla. Teemojen koodaukset klusteroitiin teeman sisällä eri aihepiirien mukaan, minkä jälkeen aineisto abstrahoitettiin teoreettisiin käsitteisiin eli yleiskäsitteisiin/yläkategorioidiin.

Toisessa tutkimuskysymyksessä ”Millaista kehitystä asiakkaan sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä?” aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi toimi hyvin, kun tutkimuskysymyksessä etsittiin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden tuottamia merkityksiä. Ensin haastattelunarratiivit redusoidtiin, eli epäolennainen karsittiin pois. Tämän jälkeen aineisto klusteroitiin eli redusoidusta aineistosta etsittiin merkitysosumat eli tutkittavan ilmiön kannalta merkitykselliset seikat, mistä merkityksellisimmät osumat jäsenneltiin abstrahoinnissa saman aihepiirin mukaisesti eri yläkategorioidiin. Merkitysosumiksi kerättiin haastateltavien oman sisäisen tarinan kehityksen kannalta keskeiset seikat. Laadullisen tutkimuksen, kuten narratiivien analyysi perustuu periaatteelle, että ajattelumme on tieteellis-analyttistä, mistä syntyy kategorisointeja, typologioita tai taksonomioita. (Bruner 1986.) Tässä tutkielmassa tuloksina syntyi tuloskategoriat. Narratiivisen analyysin avulla aineistosta jäsenneltiin haastateltavien intentioita siten, miten haastateltava itse rakensi kertomuksen tapahtumat ja juonet joko niin että ideaalitila saavutettiin tai niin, että haastateltava ei saavuttanut ideaalitilaa. (Polkinghorne 1995, 15-16.) Narratiivinen analyysi mahdollisti elämäkulullisen ja tavoitteellisen toiminnan etenemisen seurantaan kohta ideaalitilaa. Tässä tapauksessa yhtenä ideaalitulana voidaan pitää kuntouttavan työtoiminnan tavoitteita, kuten työ- ja opiskelukyvyyn edistämistä.

4.5. Tutkimusetiikka

Tutkimuksessa noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita, joihin kuuluu vapaaehtoinen suostumus, salassapito ja luottamus. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä tulee kertoa tutkimuksen luonne sekä se, miksi tutkimus toteutetaan. Tutkimuksessa tulee säilyttää tutkittavien anonymiteettiä sekä se, ettei heitä voida tunnistaa tutkimuksesta. Tutkijan tärkeimpiä ominaisuuksia on luottamus. Tutkijan tulee rakentaa tutkittaviin luottamussuhde. (Ryen, 2004).

Tutkimukseen haettiin kaupungin työllisyyskeskuksen johtajalta tutkimuslupa. Tämän jälkeen työllisyyskeskuksen työntekijä lähetti kirjeitse kirjoittamani tutkimuspyynnön kohderyhmälleni. Tutkittaville korostin, että heidän osallistumisensa perustuu täysin vapaaehtoisuuteen ja että halutessaan he voivat keskeyttää tutkimukseen osallistumisen. Ennen haastattelua kerroin tutkittaville tutkimuksen tarkoituksen ja kerroin, että mikäli heille tulee jotain kysyttävää, he voivat kysyä. Haastateltavien identiteetin salassapidon vuoksi olen esimerkiksi luonut haastateltaville koodinimet, hoitohevosille peitenimet, kuvaillut haastateltavien taustatietoja yleisellä tasolla sekä peittänyt kaupungin nimen. Tutkittavien anonymiteetti säilyy läpi tutkimuksen. Olen noudattanut tutkimuksessa tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita (2012).

5. Tulokset

Tulokset esitellään tutkimuskysymyksittäin kahdessa eri osiossa. (5.1. – 5.2). Ensimmäisessä osiossa tulokset on esitelty Green Care -toiminnan kolmen pääelementin mukaisesti seuraavien teemojen avulla: 1. Luonto, 2. Toiminta ja 3. Yhteisö. Teemojen alle on luotu tulokategoriat, jotka nousivat teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa merkityksellisiksi elementeiksi. Toisessa osiossa esitetään asiakkaiden sisäisessä tarinassa tapahtuvat muutokset aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuottamien tulokategorioiden avulla.

5.1. Mitkä Green Care -toiminnan elementit ovat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä?

Haastattelunarratiivit analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Analysointia ohjasi Green Caren kolme keskeistä elementtiä: 1. luonto, 2. toiminta ja 3. yhteisö, joista muodostettiin osion tulosten pääteemat. Jokaisen teeman alle on kerätty yläkategoriat, jotka jäsenyivät haastattelunarratiiveista teoriaohjaavan sisällönanalyysin tuloksena. Analysointiprosessin esimerkki on kuvattu taulukossa 2. Osio etenee teemoista yläkategorioihin, minkä sisällä edetään teoria, sitaatti ja tulkinta -etenemistavan mukaisesti. Ensin esittelen teeman ja siihen liittyvää teoriaa, minkä jälkeen tuon sitaatteja, joita lähdän tulkinnassa kytkemään teoriaan.

Taulukko 2. Analysointiprosessin esimerkki

Teema	Haastattelupuhe	Merkitysosumat	Yläkategoria
LUONTO	H1: <i>"Hoidan <u>ennemmin näitä hevosia</u>. Vähä turhauttavaa siel pajalla, joka toinen viikko lähteä tunnin seilaan bussilla keskustaan."</i>	<i>Hoidan ennemmin näitä hevosia</i> <i>Turhauttavaa siel pajalla</i>	Hevonen
	H2: <i>"...Sitku ne mainitsi, että on hevostalli. Niin sovin heti, että menen käymään ja kattomaan..."</i>	<i>on hevostalli</i> <i>sovin heti, että menen käymään ja kattomaan</i>	Talliympäristö
TOIMINTA	H2: <i>"Niin tämä on tämmönen et saan olla hevosten kanssa. Ja mulle ei koskaan ole ollu se ratsastaminen tärkeintä. Tykkään siitä kaikesta muustakin. Täällä on saanu muutaman kerran käydä ratsastamassaki. Maneesissa ja metsässä."</i>	<i>saan olla hevosten kanssa</i> <i>Tykkään siitä kaikesta muustakin (tallityöt)</i>	Tallityöt
	H1: <i>"Ei kukaan muu ois tätä (hoitoponi Kirppu, nimi muutettu) edes halunnu. <u>Mää olin se kenellä oli eniten hevospökömystä</u>. Kirppu ei tunne ihmistä niin se on karsinassa hampaat ja korvat irvessä; kovistelee ja pomottaa. Halusin alkaa kesyttää. Kertaalleen puras mua, ku hain tarhasta ja ajattelin, et tähän tehään muutos. Vähitellen muuttu rauhalliseksi."</i>	<i>Halusin alkaa kesyttää</i> <i>ajattelin, et tähän tehään muutos Vähitellen muuttu rauhalliseksi</i>	Hevosten kouluttaminen

YHTEISÖ	<p>H2: ”Kehitty suhde tuohon Axuun (nimi muutettu) ja se rupes tuntuun läheiseltä. Sit ehkä samaistuin siihen, ku se oli kans sellanen häslä. Koin sen jotenki hassuksi. Sit se oli tosi kiltti. Ei tee mitään tahallaan yritä uhitella tai mitään. Siitä tykkäsin.”</p>	<p>Kehitty suhde tuohon Axuun (nimi muutettu)</p> <p>se (Axui) rupes tuntuun läheiseltä samaistuin se oli tosi kiltti</p> <p>Siitä (Axu) tykkäsin</p>	<p>Hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus</p>
	<p>H1: ”Kaikki oltiin täällä yleisesti ottaen samaan aikaan ja sit onhan se, ku tän kokoisella tallilla meitäkin oli 7-8 niin onhan se aika tiiviisti.”</p>	<p>Kaikki oltiin täällä aika tiiviisti</p>	<p>Yhteisö</p>
	<p>H2: ”...Ja muut ymmärtää sen, et joskus voi olla niinku tosi huonoki tilanne. Se just et pääsee purkamaan sen johonki... Niin just hyvä et on löytyny semmonen porukka, missä voi purkaa.”</p>	<p>muut ymmärtää pääsee purkamaan sen johonki (ryhmälle) löytyny semmonen porukka, missä voi purkaa.”</p>	<p>Vertaistuki</p>

5.1.1 Luonto: Hevonen ja talliympäristö

Green Care -toiminnan keskeinen elementti on luonto. Luonto voi olla tapahtumapaikka, kohde, väline tai muu luontoaiheinen sovellus kuten ääni tai kuva. (Soini 2014.) Luonnon tarkoituksena on vahvistaa ja edistää luonto- tai eläinavusteisen intervention kuntoutustavoitteen saavuttamista. Haastattelunarratiiveissa asiakkaille merkityksellisiksi luontoelementeiksi nousivat analyysissa hevonen ja talliympäristö. Haastateltaville näiden elementtien merkityksellisyys oli ilmennyt jo aiemmin elämässä, minkä myötä he ohjautuivat talliympäristössä toteutettavaan kuntouttavaan työtoimintaan.

Hevonen

Hevonen viestittää voimaa, energiaa, suuruutta ja viettejä. Yhteyden saaminen tähän kunnioitusta herättävään ja ihmisen tahtoon sopeutuvaan eläimeen on voimaannuttava ja itsetuntoa vahvistava kokemus. (Huhta 2009.) Hevosten terapeuttinen vaikutus on tieteellisesti todistettu ja hevosia käytetään erilaisten hoitojen ja kuntoutuksien tukena, kuten esimerkiksi ratsastusterapiassa ja sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Hevosilla on monipuolinen ja kokonaisvaltainen hyvinvointivaikutus ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Hevonen tarjoaa toimintaa, mielihyvätunnetta ja aitoa sosiaalista läsnäoloa. (Salovuori 2014.) Molemmilla haastateltavilla oli eläintausta ja *hevoset* nousivat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan yhdeksi merkittäväksi luontoelementiksi. Eläimillä on löydetty tutkitusti paljon erilaisia myönteisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen (ks. taulukko 1), minkä vuoksi on helppo käsittää henkilöiden mieltymys hevosia kohtaan. Haastateltavilla on kertynyt kokemusta eri eläimistä lapsuudesta asti, jossa ne ovat olleet luonnollinen osa arkea:

H1: *"Kotona ollu kissoja...Kaikkii mahdollista kani marsu, hamsterii ja äitin luona akvaario edelleen, sit hiiri ja jotain muita. Käärmettä en oo saanu."*

H2: *"...meillä on ollu lapsuudenkodissa koira..."*

Molemmilla haastateltavilla on ollut lemmikkieläimiä lapsuuden kodissa, jossa heillä on rakentunut ensisiteet eläimien kanssa. Haastateltavilla on nimenomaan hevosharrastustaustaa ja molemmilla on ollut nuoruudessaan oma hoitoponi tai -hevonen.

H1: *"Hevoset, kahdeksan vuotiaasta asti. Kaverilla oli poni. Siitä lähti."*

H2: *"Mun siskolla oli hoithevonen siinä naapurissa, pieni poni...niin mie kävin sitten siellä sitä hoitamassa. Mie alotin sen vasta noin 12 -vuotiaana...Mut aikuisena jatkunu samat jonkin verran... Nyt jos miettii vähä taakse päin, niin mul oli vuokra-poni, ennen ku muutin tänne 17 -vuotiaana..."*

H1:lla hevosharrastus alkoi 8 -vuotiaana ja H2:lla 12 -vuotiaana. Talliympäristö hevosineen on molemmille haastateltaville ennestään tuttu ympäristö, mikä luo kuntouttavaa työtoimintaan kohtaan turvallisuutta ja jatkuvuutta. Molemmilla haastateltavilla on ollut omilleen muuttamisen jälkeen myös omia lemmikkieläimiä. H1:lla on yksi koira ja neljä kissaa. H2:lla on koira. Molemmat halusivat harrastaa

enemmän hevosten parissa ja omistaa oman hevosen, mutta taloudellisten haasteiden vuoksi se on lähes mahdotonta:

H2: ”...*Eihän mihinkään ylimääräseen varaa ole, se vuokraponiki oli sellanen et maksoin 5e per kerta, sit jossain kohtaa sanottiin, ku sil ei ollu muita liikuttajia et jos alkasin käymään siel useammin, niin saisin joka toisen kerran ilmaiseksi. Ei mulla niinku muuten ole ollut varaa ratsastustunteihin.*”

H1: ”Vaikka haluaisinki hevoset omaan pihaan”

Haastateltavilla on kokemusta eri eläimistä ja lemmikeistä. Kuntouttavan työtoiminnan talliympäristössä oli kissoja, koiria, kaneja ja hevosia, minkä vuoksi talliympäristössä toteutettu kuntouttava työtoiminta on heille tuttua ja turvallista toimintaa. Haastateltavat sitoutuivat omien lemmikkiensä hoitoon hyvin, mitä kuvastaa hyvin seuraava sitaatti:

H1: ”*Hain hevoshoitajanlinjalle Perhoon, mutta meninkin kesätöihin kaupungin rahoilla. Mistä nappasinkin koiran itelle, niin en mä minnekkään Perhoon voinu koiran kanssa mennä.*”

Haastateltava hylkäsi saadun koulupaikkansa koiransa tähden. Haastateltavan koiralla oli vaikutusta hänen elämäänsä koskevissa suurissa valinnoissa, mikä kertoo eläimen tärkeästä ja merkityksellisestä roolista hänen elämässään. Eläinten merkityksellisyys nousi esiin toistuvasti eri muodoissa haastattelunarratiiveissa:

E: ”*Mitkä asiat sulle on elämässä tärkeitä ja arvokkaita?*”

H1: ”Eläimet nyt ainaki ja sit se, että ei tarvi tehä semmosta mistä ei tykkää. Että on rahaa että selviää.”

H1: ”*Kai ne antaa, ku ne on siinä, en mä osais ilman eläimii elää.*”

H1 piti eläimiä tärkeinä ja arvokkaina sekä H2:n mieltymys eläimiä kohtaan nousi esiin useaan kertaan. H1:llä on ollut lähes aina eläimiä, eikä hän kertomansa mukaan osaisi elää ilman niitä. H1 vertaa eläinsuhdettaan vanhempi-lapsisuhteeseen, mikä kuvastaa haastateltavan kokemaa suhdetta eläimiin:

H1: ”*Mä en tiä miten ihmiset suhtautuu omiin lapsiinsa, mut elukat on mun lapsii.*”

Haastattelun perusteella voi tulkita, että haastateltavilla on ollut lapsuudesta asti ainutlaatuinen suhde eläimiin. Haastateltavat kokivat yleisesti ottaen eläimet

merkittävänä osana elämää, ja talliympäristössä toteutetussa kuntouttavassa työtoiminnassa hevosten rooli nousi muista luontoelementeistä merkityksellisimpänä esiin. Haastateltavilla muodostui kuntouttavan työtoiminnan aikana ainutlaatuinen suhde heidän nimikkohevosiensa kanssa. Asiakkaat saivat itse valita oman nimikkohevosen, jota he hoitivat:

H2: *”Mie tosiaan tykkään hevosista ja en muista missä vaiheessa, mut mulla kehitty suhde tuohon Axuun (nimi muutettu) ja se rupes tuntuun läheiseltä. Sit ehkä samaistuin siihen, ku se oli kans sellanen häslä. Koin sen jotenkin hassuksi. Sit se oli tosi kiltti. Ei tee mitään tahallaan yritä uhitella tai mitään. Siitä tykkäsin.”*

H1: *”Siin kohtaan, ku kehitettiin se nimikkoeläinsysteemi, niin otin tämän ”Kirpun”.”*

Edellä oleva sitaatti kertoo, kuinka H2 samastui hoitohevoseensa. Haastattelussa ilmeni, että hevoset peilaavat hyvin toimintaa ja ne antavat mahdollisuuden mallintaa omaa sosiaalista käyttäytymistä. H2 sai hoitohevosekseen itsensä kaltaisen hevosen, minkä avulla hän huomasi, että on olemassa toisiakin yhtä ”häslä” ja ”hassuja”, millaiseksi hän kokee itsensäkin, ja että heidät hyväksytään sellaisinaan joukkoon. H1:llä oli vahva hevokokemustausta ja hän piti nimenomaan haastavista yksilöistä. Tallilta löytyi myös hänelle mieluinen hevonen omine haasteineen.

H1: *”Ei kukaan muu ois tätä (hoitoponi Kirppu, nimi muutettu) edes halunnu. Mää olin se kenellä oli eniten hevokokemusta. Kirppu ei tunne ihmistä niin se on karsinassa hampaat ja korvat irvessä; kovistelelee ja pomottaa. Halusin alkaa kesyttää. Kertaalleen puras mua, ku hain tarhasta ja ajattelin, et tähän tehään muutos. Vähitellen muuttu rauhalliseksi.”*

H1 motivoitui haastavista hevosista ja hän halusi välittömästi alkaa puuttumaan hevosen haastavaan käytökseen. Tallilta löytyi molemmille haastateltaville mieluinen hoitohevonen. Talliympäristössä toteutettu kuntouttava työtoiminta tarjoaa mahdollisuuden olla yhdessä oman nimikkohevosen sekä tallin muiden eläinten kanssa. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmän jäsenet saivat itse valita itselleen mieluisan nimikkohevosen. Tallin eläimet mahdollistavat leikin, kosketuksen sekä hoivan ja hellyyden osoittamisen, jotka ovat ihmisen perustarpeita (Salovuori 2014). Hevoset nousivat selvästi vahvimmin esiin talliympäristössä järjestetyn kuntouttavan työtoiminnan tarjoamista luonto-elementeistä. Hevosten tuomat hyvinvointikokemukset ja -vaikutukset tukevat kuntouttavan työtoiminnan tavoitteiden saavuttamista.

Talliympäristö

Luontoympäristöllä on tutkitusti hyvinvointia edistävä vaikutus (Kaplan & Kaplan 1989.), kuten aiemmissa osioissa on esitelty. Luontoympäristönä voi toimia mikä vain luontoelementtinen tila, tässä tutkielmassa tutkittiin talliympäristön merkitystä. Kuntouttavan työtoiminnan talliympäristössä oli erilaisia maatilaneläimiä kuten koiria, kissoja, kaneja, kanoja ja hevosia sekä tilan ympärillä olevasta metsä- ja peltoympäristössä pystyi bongaamaan erilaisia luonnoneläimiä kuten kettuja, peuroja, oravia, jäniksiä ja korppeja. Työntekijän mukaan talliympäristön monipuolisuus toimii jokaiselle jotain -periaatteella. Toiset tykkäävät ruokkia kanoja, toiset seuraavat luonnoneläinten toimintaa ja osa viihtyy tallissa kaiken aikaa. Haastateltaville merkitykselliseksi luontoelementiksi nousi talliympäristö. Talliympäristö koetaan usein turvalliseksi paikaksi, jossa on selkeät säännöt ja rutiinit, miten toimia. Ikäheimo (2013) toteaa, että tallin siisteys, viihtyisyys ja säännönmukaisuus luo turvallisen ympäristön. Kuntouttavan työtoiminnan talliympäristössä oli paljon erilaisia luontoelementtejä kuten hevosia, kaneja, koiria, tallin viereinen metsä, laidun pelto, tarha sekä viheralue puutarhoineen. Talliympäristö on aistirikas paikka omine tuoksuineen ja hajuineen, mikä tarjoaa miellyttäviä aistikokemuksia ja aistiyliherkkyyksien siedättämistä. Haastateltavien omat mieltymykset ja kokemukset perinteistä metsäluontoympäristöä kohtaan vaihtelivat. Toinen koki olevansa luontoihminen ja kertoo nauttivansa metsässä oleilusta:

H2: ”...en oo ajatellu sitä, että tykkäisin luonnosta tai oisin jotenki luontoihminen. Minusta tuntuu nyt, ku asun kaupungissa ja ku koira tuli, käyny mettissä, niin on tajunnu, et se (luonto) on aina ollu jotenkin tosi tärkeää. Se luonnossa liikkuminen. Olen kova sienestään ja liikkun luonnossa.”

H2:lle metsäympäristö on ennestään tuttu ja luonnollinen ympäristö, mikä on ollut hänelle aiemmin kiinteä osa arkea. Luontoympäristön merkitys korostui hänelle luonnosta etääntymisen seurauksena kaupunkiin muuttamisen jälkeen, missä luonnossa oleminen ei ole itsestään selvää. H1 ei kokenut metsäympäristöä juurikaan mieluisaksi paikaksi ilman hevosta. Hän kuvaili tuntemuksiaan seuraavasti:

H1: ”Niin kauan, ku mun ei tarvi mettään mennä ilman hevosta, niin oon tyytyväinen.”

H2: ”...Sitku ne mainitsi, että on hevostalli. Niin sovin heti, että menen käymään ja kattomaan...”

H1:llä korostui hevosten myötä nimenomaan talliympäristön merkitys. H2:n nopea reagointi ja innostuminen talliympäristössä toteutetusta kuntouttavasta työtoiminnasta osoitti talliympäristön merkityksen. Näin ollen Talliympäristö osoittautui molemmille haastateltaville mieluisaksi ympäristöksi. Yrjölän (2009) mukaan tallissa koettu aika on ajatonta, missä aika ikään kuin pysähtyy. Haastattelunarratiiveissa haastateltavat kertoivat, että heidän olonsa parani ja arkihuolet väistyivät tallilla ollessa:

H1: ”Hevosten kanssa se (filis) on yleisesti ottaen parempi. Sitku oot koko päivän hevosten kanssa, niin kai se vaikuttaa siihen millanen filis mulla on yleisesti. Minähän tulin tänne (tallille) usein tunnin etuajassa ja jäin muutamaksi tunniksi vielä toiminnan jälkeenkin tallille.”

H1: ”Mähän asuisin tallilla, jos voisin. Se nyt ei ole käytännössä mahdollista. Vaikka haluaisinkin hevoset omaan pihaan, omakotitaloon EN muuta. Kerrostalon pihalle ei voi laittaa.”

H1:lle talliympäristö osoittautui erittäin mieluisaksi paikaksi ja hän vietti siellä paljon aikaa kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella. H1 kävi kuntouttavan työtoiminnan aikaan myös harrastetallilla kerran viikossa. Talliympäristön tarjoama hevostoiminta koettiin kuntouttavan työtoimintaan osallistumisen kannalta merkittäväksi elementiksi. Kuntouttava työtoiminta koettiin talliympäristössä enemmän harrastukseksi, kuin varsinaisesti viralliseksi työllistämistä edistäväksi palveluksi. Tämä edesauttoi haastateltavien osallistumista ja motivointia kuntouttavaan työtoimintaan:

H1: ”Kai se, et täällä (talliympäristö) on hevosii tarjolla...”

H2: ”...Tuntuu et tässä, että ku työkokeilussa, tulee vähemmän ns. orjatyövoimana - olo...”

H1: ”Hoidan ennemmin näitä hevosia. Vähä turhauttavaa siel pajalla, joka toinen viikko lähteä tunnin seilaan bussilla keskustaan.”

H2: ”... Sit mulle puhuttiin heti tästä kuntouttavasta työtoiminnasta. Mul oli aikasemmin sellanen kokemus, että se on kaikki sellasta työpajatoimintaa, mistä mie taas en. Olen ajatellu, et masentuisin siitä (työpajatoiminta) vaan enemmän. Siit (työpaja) tulee niin vahvasti sellanen olo, että ei ole kenellekään hyödyksi. Vaan niinku tekemisen vuoksi

tekee jotain. Ja sitku itel on se artesaani -tutkinto, niin sitku ne mainitti, että on hevostalli. Niin sovin heti, että menen käymään ja kattomaan. Mulla oli tästäkin vähä sellanen, ku en ollu aiemmin käyny isoilla talleilla, mul oli ehkä vähän rytty otsassa niistä. Mut kyl mie sit heti päätin et rupean täällä käymään. Kerran tai kaks kävin ohjaamossa, ennen ku alotin täällä.”

Haastateltavien puheessa nousee ilmi, että talliympäristössä toteutettu kuntouttava työtoiminta koettiin merkitykselliseksi ja hyödylliseksi toiminnaksi talliympäristön ja hevosten myötä. Kun taas kuntouttava työpajatoiminta nähtiin hyödyttömänä, turhauttavana ja epämotivoivana toimintana. Talliympäristö motivoi haastateltavia osallistumaan työllistämistä edistävään palveluun, mikä on toimintakyvyn vahvistumisen ja syrjäytymisen ehkäisemisen vuoksi merkittävää. Hevoset motivoivat asiakkaita sitoutumaan kuntouttavaan työtoimintaan sen mielekkyyden vuoksi:

H2: *”Niin tämä on tämmönen et saan olla hevosten kanssa. Ja mulle ei koskaan ole ollu se ratsastaminen tärkeintä. Tykkään siitä kaikesta muustakin. Täällä on saanu muutaman kerran käydä ratsastamassaki. Maneesissa ja metsässä.”*

H1: *”Mä alotin kaks kertaa viikossa. Jossain kohtaa kolme päivää viikossa. Olisin voinut käydä tallilla enemmänkin... ”*

Haastateltavat kokivat ympäristön mielekkäänä ja olisivat halunneet viettää siellä enemmänkin aikaa. Ratsastamaan he pääsivät vain harvoin, eikä se osoittautunut heille välttämättömäksi toiminnaksi. Merkittävää oli hevoset ja talliympäristö. Kuntouttavan työtoiminnan toteutus talliympäristössä teki toiminnasta haastateltaville vetoavan. Asiakkaat sitoutuvat paremmin vetoavana koettuun toimintaan. Toiminnan vetoavuus on asiakaskohtaista, mikä perustuu asiakkaan kokemaan *mielihyvään, vahvistavuuteen ja tuottavuuteen* (Pierce 2003). Haastateltavat kokivat talliympäristössä toteutetussa kuntouttavassa työtoiminnassa esimerkiksi hevosten myötä mielihyvää. *Vahvistavuutta* haastateltavat kokivat esimerkiksi erilaisten onnistumisen kokemusten myötä. Toiminta koettiin *tuottavana* hevosten eteen tehdyn työn myötä. Kuntouttavan toiminnan työntekijäkin totesi, että toiminnasta tekee motivoivan juuri se, että yhteinen toiminta rakentuu yhteisen tavoitteen eli eläinten hyvinvoinnin ympärille. Rothen (2005) mukaan hevosavusteiseen terapiaan motivoi sitoutumaan hevosen synnyttämä vahva motivaatio, mitä voidaan soveltaa myös tutkielman haastateltavien motivaation tekijänä kuntouttavaa työtoimintaa kohtaan. Hevosten läsnäolo rauhoitti, sekä hevosten hoitaminen ja

kouluttaminen toi haastateltaville merkityksellisyyden ja hyödyllisyyden kokemuksen. Talliympäristö koettiin positiivisia tunteita virittävänä paikkana. Luontoympäristön hyvinvoinnin vaikutusmekanismit perustuvat luontoyhteyden sekä hyväksyvän läsnäolon kokemuksiin. Tämän myötä syntyvät luontoympäristöön liittyvät tervehtymisen kokemukset. (Salonen, Kirves & Korpela 2016.)

Kaplan ja Kaplanin elvyttävyydestutkimusten (1989) mukaan luontoympäristöllä on voimakas elvyttävä vaikutus, joka on yhteydessä tarkkaavaisuuden paranemiseen ja stressistä vapautumiseen. Talliympäristö voidaan tulkita luontoympäristöksi, koska se sisältää monia erilaisia luontoelementtejä kuten esimerkiksi hevosia, kaneja, peltoja, viheralueen ja tallin vieressä näkyvän metsämaiseman. Luontoympäristö elvyttää tarkkaavaisuutta vaativasta sekä ylikuormittavasta tilanteesta palautumista. Luontoeläminen vapauttaa erilaisista rooleista ja kuormittavista odotuksista, jolloin jäljelle jää omana itsenä oleminen, mikä on kuntoutuksen kannalta erittäin merkittävä elementti. Luontoympäristön hyödyt on jaettu Kaplanin ja Kaplanin (1989) tutkimuksessa neljään ulottuvuuteen, mitkä nousivat esiin myös haastateltavien puheissa talliympäristöstä puhuttaessa. Ulottuvuudet ovat: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus ja yhteensopivuuden kokemus. Lumoutumisella kuvataan kokemusta, jossa tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti kiinnostavaan elementtiin. Kokemukseen liittyy ilo ja mielen rauhoittaminen. Nämä asiat nousivat esiin haastateltavien talliympäristössä koetuissa kokemuksissa. Toisena hyödyllisenä vaikutuksena talliympäristöllä on arjesta irtautuminen, minkä myötä pääsee pois arjen huolisesta, sen kiireistä ja vaatimuksista. Kolmantena on jatkuvuuden kokemus, missä koetaan olevan yhtä paikan kanssa. Haastateltavilla muodostui talliympäristöön, toisiin ryhmän jäseniin sekä hoitohevosiin tiivis side ja he kokivat paikkaan kuulumisen tunteen tallilla tulevan merkityksellisyyden ja hyödyllisyyden tunteen myötä. Neljäntenä luontoympäristön tarjoama hyötynä on yhteensopivuuden kokemus, mikä määrätty omien arvojen, päämäärien, tarpeiden ja ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien väliseksi tasapainoksi. Talliympäristö tarjosi haastateltaville heidän kaltaisensa arvomaailman, jossa korostui ihmisten ja eläinten välinen tasavertaisuus ja kunnioitus toisia kohtaan.

5.1.2 Toiminta: Tallityöt ja hevosten kouluttaminen

Toiminta on Green Caren yksi keskeinen elementti, jota tarkastellaan tässä osiossa tarkemmin. Osiossa esitetään talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimmiksi nousseet toiminnot. Toiminta ymmärretään tutkielmassa fokaalisen toiminnan kautta, mikä toimii toiminnan yhtenä kuntouttavana tekijänä. Fokaalin toiminnan idea perustuu käsitykseen, jossa tekeminen yhdistää tavoitteet ja keinot, mielen ja ruumiin sekä ruumiin ja maailman (Venkula 2005). Talliympäristö tarjoaa paljon mahdollisuuksia erilaisiin fokaalisiin toimintoihin. Näitä ovat esimerkiksi eläinten ruokkiminen, karsinoiden putsaus, tarhan siivous, ratsastaminen, aitojen teko ja -korjaus, paikkojen kunnostus, maalaaminen, pihan haravoiminen, eläinten hoitaminen sekä harjaaminen ja eläinten kouluttaminen. Jaana Venkulan (2005) mukaan fokaalisen toiminnan hyödyt ovat silmän ja käden yhteistyö, ajattelun aktivointi sekä tekemisen tuottama mielihyvä ja ilo. Talliympäristössä luonto voi olla toiminnan kohde, koska tekeminen kohdistuu siinä luontoon; hevoseen tai talliympäristöön. Fokaalinen toiminta voi olla myös vähäeleistä, kuten eläinten katseleminen. (Venkula 2005, 41 – 46.) Talliympäristö mahdollistaa rauhoittavan, kokemuksellisen ja esteettisen luontoympäristön tekemiselle (Borgman 1984). Hevonen vetää puoleensa suurella koolla, lämmöllä, pehmeällä karvalla ja miellyttävällä olemuksellaan, minkä seurauksena ihminen ottaa mielellänsä vastuulle hevosen hyvinvoinnista huolehtimisen. (Huhta 2009.) Talliympäristössä merkityksellisimmiksi toiminnan muodoiksi nousi tallityöt ja hevosten kouluttaminen.

Tallityöt

Haastateltavat kokivat tallityöt yhtenä merkittävimpana toimintana tallilla. Kuntouttavassa työtoiminnassa suurin osa tallitöistä tehtiin yhdessä ryhmän kanssa. Yhdessä koettu ja jaettu kokemus luo yhteenkuuluvuuden tunteen, mikä saa usein aikaan positiivisia tunteita. Tällainen positiivinen ja eteenpäin vievä kokemus toiminnasta vahvistaa kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella, arkielämässä koettuja haasteita. (Huhta 2009.) Talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan arki kulki pitkälti samojen päivittäisten ja rutiininomaisten tallitöiden parissa, mitkä koettiin mieluisiksi toiminnoiksi. Nämä toiminnot rakensivat kuntoutukselle struktuurisen pohjan.

H1: *”Ysiltä tultiin. Ekana karsinat. 10 jälkeen tarhojen vaihto. Heinät. Ruokinta. Iltapäivällä jotain mitä ehti tehdä. Välillä pääs selkäänki ratsastaan.”*

Kuntouttavan työtoiminnan tallitöiden luoma säännöllinen päivärytmi ja säännölliset sosiaaliset kontaktit perheen jäsenten ulkopuolisten kanssa kompensoivat työttömyyden aiheuttamia menetyksiä, jotka heikentävät psyykkistä hyvinvointia (Jahoda 1982; McKee-Ryan ym. 2005). Kuntouttavan työtoiminnan työntekijä mainitsi säännöllisen päivärytmin yhdeksi tärkeäksi hyvinvointia tukevaksi elementiksi tallilla. Tallityöt luovat johdonmukaisen ja ennustettavan ympäristön, mitkä rakentavat myönteistä ja turvallista olotilaa. Toistuvissa toiminnoissa asiakas voi kokea itsensä osaavaksi ja kyvykkääksi toimijaksi, mikä lisää minäpystyvyyden tunnetta. Molemmat haastateltavat nostivat esiin yhtenä yksittäisenä tallityönä päivittäisen karsinoiden putsauksen. H1 kertoi sen olevan kuntouttavan työtoiminnan yksi merkittävimmistä toiminnoista ja H2 koki sen kivaksi ja rauhoittavaksi toiminnaksi:

H1: *”... vaikka se p**kan lappaaminen, ei kuulosta kivalta, niin kyl se on ihan kivaa.”*

H2: *”Oon aina ajatellu karsinanputsauksesta, että mulle se ei ole koskaan ollu ongelma. Minusta se on ollu just hyvä, ku se aamu alko sillä karsinanputsauksella. Ku mieki olen aamu-uninen ja väsyny ja pahalla tuulella. Se (karsinanputsaus) oli just hyvä. Niin sit mie pystyin menemään sinne karsinaan ja olla omassa rauhassa. Ja herätä siellä. Ja just semmonen fyysinen. Ei liian ajatusta vaativa tehtävä oli hyvä. Sit ku tuollakin oli kaks tallia, niin siel oli sanaton työnjako. Jos meni pikkutalliin, se tarkoitti sitä et haluaa olla rauhassa. Joskus oli tilanteita, ku oli tilanteita et ärsytti jotku henkilöt, ei jaksu kuunnella, niin pysty menemään sinne.”*

H2 koki karsinan puhdistamisen olevan sopivan rauhallinen ja fyysinen toiminta aamutoiminnaksi. Karsinaa putsatessa sai olla aamutoiminnan ajan rauhassa ja toimia omissa tahdissa oman jaksamisen mukaan. Karsina oli hyvä paikka olla omissa oloissa ja heräillä rauhassa. Lisäksi karsina toimi tarpeen vaatiessa turvallisena rauhoittumispaikkana stressaavissa tilanteissa. H2 piti karsinan putsausta yhtenä itsesäätelyn keinona rauhoittumiseen. Karsinan putsaamisen lisäksi hevosen harjaaminen koettiin myös mieluisaksi toiminnaksi:

H1: *”Haluaisin harjata hevosia päivittäin, mut pitäis mennä Keski-Eurooppaan.”*

H1 kertoi voivansa harjata hevosia päivittäin, mikä kuvastaa hyvin hänen innostustansa harjaamista kohtaan. Kaiken kaikkiaan tallityöt tarjoavat monipuolisesti erilaisia toimintoja karsinan putsauksesta hevosen hoitotoimenpiteisiin, joita pystyy kuntouttavassa työtoiminnassa sopeuttamaan omien voimavarojen mukaisesti. Kuntoutuksellisen otteen kannalta tallitöissä on oleellista niiden säännöllisyys, monipuolisuus ja joustavuus. Talliympäristössä jokainen kuntouttavan työtoiminnan asiakas voi tehdä omien voimavarojen mukaisesti tallitöitä. Tekeminen ei ole velvollisuus eikä siihen painosteta. Mikäli voimavarat ovat vähissä, niin silloin pystyy olemaan paikoillaan tekemättä mitään. Työntekijän mukaan tallin peruseriaate on, että jokainen tekee omista lähtökohdista käsin. Tallilla hyväksytään erilaisuus ja että jokaisella on mahdollisuus toimia oman olotilan ja tyylin mukaan. Asiakkaita kannustettiin ja rohkaistiin sensitiivisesti kokeilemaan ja aloittamaan uusia toimintoja:

H2: ”*No musta, jos se (kuntouttava työtoiminta) on hyvin toteutettu, niinku tääl, niin se on hyväjuttu. Se, että ei pakoteta tekemään liikaa, mut kuitenkin kannustetaan ja kokeilemaan. Täälki oli sellasii kellä ei ollu kokemusta hevosista, niin että ei heti annettu sitä vaikeinta hevosta. Just ku tääl on helppojaki hevosia. Se, että tuoda karsinasta tarhaan jne. Semmosia pikku juttuja. Ku jos on kauheen huonokuntonen ja on iso kynnyks, ku tääl kävi sellasia ketkä kävi viikon kaks ja sit ne lopetti. Joo osalla voi tulla ihan paikat kipeästi, jotenki et kannustetaan mutta ei painosteta. Monen on vaikea sanoa sitä, että nyt jaksaa täällä tahilla niin voi yrittää alkuun kyselläkki sitä.”*

H2: ”... *Just se, varsinki jos olet puolikuntoinen, niin ne työnantajat olettaa, että jaksaa. Sen taki en innostunu työkokeiluista.”*

H2: ”...*Voin vaikka istua pöydän ääressä, ja että voin tehdä oman jaksamisen mukaan.”*

Haastateltavan puheessa kuntouttavan työtoiminnan toimintojen tärkeäksi seikaksi nousi jaksamisen ja voimavarojen huomiointi. Kuntouttava työtoiminta eroaa tässä suhteessa H2:n kokemuksessa työkokeiluista, minkä hän nosti esiin:

H2: ”*Niin sit ei oo mitään hyötyä kenellekään. Sillekki paikkansa, joillekki se voi olla hyvä, että tarvii jotain helppoa, ei oo halua/valmis ottamaan vastaan vastuullisempaa. Mulla taas on siihen vähän et mua vaan masentaa se ajatus, että vain piirtäisin aikani kuluksi ja että oisin vain menoerä, et mulle ostettaisiin jotain piirustustarvikkeita. Haluaisin olla hyödyksi. Sitku talleilla kova tahti, mutta nyt ku meitä oli niin monta, niin saatiin tehdä rauhassa ja hyvin. Ei tarvinnu rehkiiä, mutta tuli kuitenkin olo, että tekee*

jotain hyödyllistä. Tuntu siltä, että täällä sitä arvostetaan. Ku joissakin paikoissa kuullu kauhutarinoita et valitetaan, että te vaan lusmuilette täällä. Sellasta, että ei arvosteta sitä, että joku tulee käytännössä ilman palkkaa tekemään sen homman. Oon kuullu et työkokeilun puolella ollu sellasta puhetta. Täällä ei oo ollu sellanen olo, että ois tiellä tai esittäis tyhmiäkysymyksiä, tai jotain. Pääs välillä ratsastamaan sai tehdä palkaks niinku jotain kivaa. Mulla oli sellanen kuva, olin ajatellu et siel on tosi paatuneita henkilöitä...”

Kuntouttava työtoiminta on kuntouttavaa toimintaa, jonka ”tavoitteena on vahvistaa henkilön elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä niin, että henkilö voisi työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua TE -hallinnon työllistymistä edistäviin palveluihin.” (THL 2018, kuntouttavan työtoiminnan käsikirja). Kuntouttavassa työtoiminnassa haastateltavat saivat toimia omien voimavarojen mukaisesti, mikä on hyvinvoinnin edistämisen kannalta oleellista.

Hevosen kouluttaminen

Hevosen kouluttaminen luo yhteisen tavoitteen sekä suunnan hevosen ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaan väliselle toiminnalle. Yhteisen tavoitteen intensiivinen harjoittelu sitoo ja motivoi toimintaa. Pienet havaitut edistysaskeleet pitää motivaatiolla yllä tavoitteen saavuttamisessa. Haastateltavat kokivat hevosen kouluttamisen hyödylliseksi ja merkitykselliseksi toiminnaksi talliympäristössä toteutetussa kuntouttavassa työtoiminnassa. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta oli tallilla oma nimikkohevonen. Jokainen hoiti omaa nimikkohevostaan, mihin sisältyi mm. hevosen harjaus, ruokkiminen ja taluttaminen. Haastateltavat loivat vapaaehtoisesti nimikkohevosellensa omat koulutustavoitteet. He kokivat hevosen kouluttamisen mieluisaksi ja hyödylliseksi toiminnaksi. H1 valitsi itselleen haastavan hevosen, jonka käyttäytymistä hän halusi parantaa kouluttamalla hevosta. Oman henkilökohtaisen tavoitteen saavuttamisen sijaan haastateltavaa motivoi kuntouttavaan työtoimintaan hänen itse asettamansa tavoite hevosen kouluttamisessa:

H1: *”En mä oikein mitään tavoitteita luonu (itselle), mut jossain kohtaa ajattelin, että saisin kesytettyä tän ponin...”*

H1: *”Ei kukaan muu ois tätä edes halunnu. Mää olin se, kenellä oli eniten hevoskopemusta. Kirppu ei tunne ihmistä, niin se on karsinassa hampaat ja korvat ilvessä; kovistelee ja pomottaa. Halusin alkaa kesyttää. Kertaalleen puras mua, ku hain tarhas ja ajattelin et tähän tehään muutos...”*

H1 koki itselle merkitykselliseksi alkaa kouluttamaan haastavasti käyttäytyvää hevosta. Hän ei suvainnut hevoselta ihmisen päälle käymistä, minkä vuoksi hän halusi alkaa välittömästi kouluttamaan hevosta. H1 onnistui tavoitteessaan kouluttaa hevosesta paremmin käyttäytyvää:

H1: ”...*Kai se onnistu, ku ei se nyt täskään luimistele. Aluksi yritti syödä ja potkia mua.*”

H1: ”...*Vähitellen muuttu rauhalliseksi.*”

H1 kertoo kouluttamisen tapahtuvan vähitellen pienin askelin, minkä myötä hän lopulta pääsi tavoitteeseensa. Tavoitteiden saavuttaminen luo onnistumisen kokemuksia, mitkä kehittävät itsetuntoa ja kannustavat uusien haasteiden vastaanottamisessa. Onnistumisen kokemukset ovat merkittäviä hetkiä kuntouttavan työtoiminnan tavoitteiden saavuttamisen suhteen. H2 koki ylipäänsä eläinten kouluttamisen itselle merkittäväksi asiaksi ja hänellä oli myös hevosten kouluttamiseen liittyvä tavoite kuntouttavassa työtoiminnassa:

H2: ”*Sitku tänne tuli uus hevonon, joka oli arka niin minua jopa harmitti, että siihen ei kiinnitetty huomioita. Ku mie ite olen tehny paljon töitä minun oman koiran kans, ku seki on arka. Siedättää ja palkkaa koko ajan. Hevosella on samanlaista se oppiminen, ku koiralla. Jos sen hakee laitumelta niin kannattaa olla leipää mukana niin se oppii sen, että ihmisen luo päästäminen on ok juttu. Eikä sillee, et sitä jahdataan tuolla väkisin, mistä se säikähtää enemmän. Niin mie tykkäsin siit, et oli sellasia arempia eläimä, niin voi niiden eläinten omassa tahdissa koittaa rohkaista niitä. Mie olen vähän semmonen kaikkien eläinten kanssa. Muistan ku aloitin täällä, sil oli silmässä joku. Operaatio sille tehtiin. Sen piti pitää huppua ja ei saanu mennä ulos, aurinkoa ei saanu.*”

H2 kiinnitti tallilla huomiota arkaan hevoseen, johon hän kiintyi. Hevosesta tuli hänen nimikkohevosensa ja hän alkoi kouluttamaan hevosesta rohkeampaa. Haastateltavalla oli kokemusta aroista ja pelokkaista eläimistä sekä niiden kouluttamisesta, minkä vuoksi aran ja pelokkaan hevosen valinta oli hänelle luonnollinen. H1:sta kiinnosti haastavat hevoset ja H2:sta kiinnosti arat ja pelokkaat eläimet. Talliympäristössä löytyi molemmille haastateltaville heitä itseä kiinnostavat nimikkohevoset, joita he alkoivat kouluttamaan. Tavoitteellinen hevosenkouluttaminen vaatii kouluttajan ja hevosen välistä tiivistä työskentelyä, jonka nimikkohevossysteemi mahdollisti. Hevosenkouluttaminen motivoi ja sitoutti asiakasta osallistumaan kuntouttavaan työtoimintaan. Hevosen kouluttaminen tarjoaa talliympäristössä toteutetussa kuntouttavassa työtoiminnassa spesifin toiminnan,

missä asiakas voi luoda mielessään mieluisan isomman tavoitteen hevosen kouluttamisessa. Hevosen kouluttaminen vaatii kärsivällisyyttä, joustavuutta ja sitoutumista, mitkä ovat myös kuntouttavan työtoiminnan tavoitteiden kannalta merkittäviä elementtejä. Talliympäristön tarjoamien erilaisten toimintojen myötä haastateltavat kokivat olevansa tallitöiden ja hevosenkouluttamisen myötä hyödyllisiä ja merkityksellisiä:

H2: ” *Mut se kyllä, ku tääl tuli sellanen olo et tekee jotain hyödyllistä, ja tääl alettiin antaa aika äkkii vastuuta, että ei ollu pelkästään sitä, että saa putsata karsinoita. Minun annettiin käsitellä vaikeampiaki hevosia, niin siit synty sellainen luottamus, niin se teki mun itsetunnolle hyvää. Tuli sellanen olo, et pystyy ees johonki. On edes jossain hyvä. Muistan sen, ku oltiin maneesissa, Laura (nimi vaihdettu) istu parvella. Sit mun heppa sai jonku hepulin, muistan et ite pysyin tosi rauhallisena ja lopulta kaikki meni hyvin. Sit Laura (nimi vaihdettu) oli nähny, ja sano sen jälkeen, että ku mie niin hyvin hoidin sen tilanteen. Pysyin rauhallisena... Täältä sai onnistumisen kokemuksia, ettei ole aivan turha ja hyödytön.* ”

Talliympäristö tarjosi toimintoja, joissa haastateltavan vahvuudet nousivat esiin:

H2: ”*Mulla on se, että olen parempi fyysisessä tekemisessä, kun pään käytössä. Mulle on sanottu, että olen hyvä keksimään pieniä käytännön ratkaisuja, niissä olen hyvä. Ne tulee luonnostaan. Sit on sellasia asioita esim. matikassa, tosi huono. Toiset hommat taas sujuu. Täällä päässä tullu esille ne puolet, missä olen parempi.* ”

Vahvuuksien käyttö luo onnistumisen ja minäpystyvyyden kokemuksia, mitkä kehittävät itsetuntoa ja lisäävät luottamusta omaan itseeseen. H2 kertoo, että hänelle merkityksellisiä toimintoja olivat myös haastavampien ja vastuullisempien toimintojen tekeminen. Vastuunanto osoitti heidän olevan kyvykkäitä ja luottamuksen arvoisia henkilöitä. Tallityöt ja hevosten kouluttaminen tarjoavat erilaisia mielekkäitä aktiivisia, tavoitteellisia ja merkityksellisiä fokaalisia toimintoja, jotka toimivat hyvinvointia tukevinä tekijöinä.

5.1.3 Yhteisö: Hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus, yhteisö ja vertaistuki

Kolmantena Green Care -elementtinä on yhteisö, *osallisuus*. Yhteisö luo mahdollisuuden osallistua ja kuulua joukkoon, missä yksilö linkittyy osaksi yhteisöä vuorovaikutteisuuden ja osallisuuden kautta. Green Care -toiminnassa vuorovaikutus voi tapahtua ihmisten, eläinten, luontoympäristön tai tietyn paikan kautta. Osallisuus rakentuu Green Care -toiminnassa sosiaalisen ympäristön ja yhteisöllisyyden avulla (Soini, 2014). Tutkimuksissa on tullut ilmi, että luontoympäristö lisää ja edistää ihmisten välistä sosiaalisuutta ja turvallisuuden tunnetta (Staats ym. 2004). Ihmisen kasvu ja kehittyminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten, ympäristön ja luonnon kautta (Salonen 2007). Yhteisön luomat sosiaaliset siteet mahdollistavat nähdä ja kuulla tulemisen kokemuksia, jotka ovat ihmisen perustarpeita. Yhteisön luoma vertaistuki mahdollistaa myös vaikeiden kokemusten jakamisen, lohduttamisen, tunteiden tuulettamisen ja rauhoittumisen, jotka toimivat mielenterveyttä suojelevana tekijänä (Soini ym. 2011, 325). Kuntouttavassa työtoiminnassa asiakkaille merkittävimmiksi osallisuuden elementeiksi nousi hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus, kuntouttavan työtoiminnan ryhmästä muotoutunut yhteisö sekä vertaistuki.

Hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus

Haastateltaville kuntouttavan työtoiminnan yhdeksi merkittäväksi elementiksi nousi hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus. Ihmisellä voi olla helpompi luoda vuorovaikutussuhde eläimeen etenkin, jos henkilöllä on vaikeuksia ihmissuhteissa tai sosiaalisissa taidoissa. Hevonen kohtaa kaikki tasavertaisesti, eikä se syrji ulkonäön, statuksen tai muiden seikkojen perusteella. Hevonen voi kohdata aitona omana itsenä, mistä voi saada pyyteettömän ystävän. Hevonen voi tarjota eheyttävän vuorovaikutussuhteen, jossa saa mahdollisuuden peilata omaa käyttäytymistä. Hevonen antaa välittömästi varovaisen palautteen, jota voi olla helpompi ottaa vastaan hevoselta, entä kuin toiselta ihmiseltä. Etenkin hevosista pitävillä on halua ja motivaatiota toimia hevosen hyvinvointia tukien, mikä ohjaa käyttäytymään ja toimimaan hevosta kunnioittavalla ja miellyttävällä tavalla. (Huhta 2009.) Beetzin ja kumppanien (2012) tutkimuksen mukaan eläimen ja ihmisen välinen suhde aktivoi oksitoniinisysteemin, jolla tarkoitetaan elimistön turvajärjestelmän aktivoitumista. Tätä pidetään yhtenä eläimen ja ihmisen välisen suhteen merkittävämpänä fysiologisena ja psykologisena vaikutuksena. (Beetz, Julius, Turner & Kotschal 2012, 352.) Haastateltavat kokivat hevoset yleisesti ottaen tärkeiksi ja merkittäviksi asioiksi elämässä:

H1: ”*Mä en tiä miten ihmiset suhtautuu omiin lapsiinsa, mut elukat on mun lapsii.*”

Kuntouttavan työtoiminnan aikana haastateltaville syntyi merkityksellinen suhde tallin hevosiin. Erna Törmälehto (2013) kirjoittaa artikkelissaan ”Hevostoiminnan terapeuttinen voima lasten ja nuorten ryhmissä”, että hevonen tarjoaa jo pelkällä olemuksellaan mielihyvää tuottavan vuorovaikutussuhteen, mikä selittää ihmisten kiintymystä hevosiin. Haastateltavat kiintyivät etenkin omaan nimikko- eli hoitohevoseensa:

H2: ”*Kehitty suhde tuohon Axuun ja se rupes tuntuun läheiseltä. Sit ehkä samaistuun siihen, ku se oli kans sellanen häslä. Koin sen jotenki hassuksi. Sit se oli tosi kiltti. Ei tee mitään tahallaan yritä uhitella tai mitään. Siitä tykkäsin.*”

Salosen (2007) mukaan osa henkilöistä kokee osallisuuden helpommin kiintymällä eläimeen esimerkiksi hevoseen, mikä näkyi molempien haastateltavien puheissa. Haastateltavat solmivat tiiviimmän suhteen nimikkohevoseensa entä kuin ryhmän muihin jäseniin tai -ohjaajiin. Jari Sinkosen (2013, 40) mukaan suuren eläimen, kuten hevosen läheisyys, käyttäytymisen ymmärtäminen ja hevosen liikkeiden hallitseminen johtaa emotionaalisen siteen syntymiseen. Molemmat asiakkaat pitivät omaa hoitohevostaan merkittävänä eläimenä ja he sitoutuivat eläimen intensiiviseen hoitoon ja kouluttamiseen. Eläinten vaikutus henkiseen hyvinvointiin on merkittävä etenkin silloin, kun henkilön sosiaaliset kontaktit ovat tavanomaista kapeammat. Mannisen (2005) mukaan eläimet lieventävät yksinäisyyttä, ahdistusta ja masennusta. Eläimelle voi aina puhua ja eläin reagoi puheeseen. Eläimiä on alettu hyödyntää psyykkisten ongelmien ja laitoksessa olevien ihmisten hoidossa. (Manninen 205, 558 – 559.) Erityisesti psyykkisesti oireilevat henkilöt saavat kokea itsensä tärkeiksi ja merkittäviksi hevosta hoitaessaan. Molemmilla haastateltaville oli psyykkisen oireilun taustaa. Hevosen kanssa ollessa syntyy luottamuksen kokemus, sillä hevonen on aito, eikä valehtelee tai petä. Hevosen kanssa saa kokea myös fyysistä läheisyyttä. (Palola 2015, 160.)

Yhteisö

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmästä muotoutui haastateltaville yhteisö, joka tarjosi mielekkään sosiaalisen ympäristön. Kuntouttavan työtoiminnan yhteisö on työttömälle tärkeä asia, sillä yhteisöt kannattelevat yksilöä haastavien aikojen yli (Kortelainen & Tuomiokoski 1998). Yhteisö vähentää työttömyyden aiheuttamia haitallisia mekanismeja (Vähätalo 1998). Kuntouttavan työtoiminnan sosiaalinen ympäristö tarjoaa uuden

myönteisen peilin tarkastella omaa itseä. Haastateltavilla ei ollut ennestään kiinteitä, arkipäiväisiä sosiaalisia ympäristöjä mihin kuulua, mitä osakseen selittää heidän mieltymyksensä viihtyä itsekseen. Karvosen mukaan (2008) työttömät ovat yksinäisempiä kuin työssäkäyvät. Tätä voi selittää sosiaalinen eristyneisyys jo ennen työttömyyttä. (Gallie ym. 2003.) Molemmat haastateltavat kuvasivat itseään introverteiksi ja he mielsivät itsensä enemmän yksin olijoiksi.

H1: ”... *Olen enemmän introvertti.*”

H2: ”... *Olen introvertti, väsyn sosiaalisista tilanteista. Sen Aspergerin takii varmaan. Sit oon huono tutustuun uusiin ihmisiin...*”

Haastateltavat eivät mieltäneet itseään vahvasti mihinkään kaveriporukkaan ja he kertoivat nauttivansa yksinolosta, mikä voi olla introverteille luonnollisempaa. H1 asui lemmikkiensä kanssa ja hänen päivittäinen sosiaalinen kanssakäyminen tapahtui lemmikkien välitykselle. H2 asui yhdessä avomiehensä ja koiran kanssa, joiden kanssa hän jakoi päivittäiset sosiaaliset tilanteet. Haastateltavien sosiaalinen kanssakäyminen kodin ulkopuolella vaikutti vähäiseltä, millä voi olla negatiivinen vaikutus hyvinvointiin. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä tarjosi haastateltaville yhteisön, johon kuulua. H1 mielsi kuntouttavan työtoiminnan ryhmän yhteisöksi sosiaalisen median WhatsUp -ryhmän avulla:

E: ”*Koetko kuuluvasi johonkin yhteisöön?*”

H1: ”*Meille on se WhatsUp -ryhmä, ketä täällä oli (Kuntouttava työtoiminta) ja sit yks toinen ryhmä. Onks nää sit yhteisöjä. Kai ne o.*”

H1: ”*Kaikki oltiin täällä yleisesti ottaen samaan aikaan ja sit onhan se, ku tän kokoisella tallilla meitäkin oli 7-8 niin onhan se aika tiiviisti.*”

H1 kertoi ystäväystyvänsä ryhmän jäsenten kanssa, ja koki tapaavan ryhmänjäseniä tiiviisti. Kun taas H2 koki ryhmän yhteisön väljemmäksi. H2 koki ryhmän muiden jäsenten olevan sen verran nuorempia, ettei hän kokenut kuuluvansa ryhmään:

H2: ”*Mie just vähän ehkä koen olevani vanha siihen porukkaan. En pysty/jaksa rellestää baareissa. Mulla tulee niin hirveä olo. Vieläkö se ADHD vaikuttaa siihen. Koirien kanssa oleminen parempi seura nykytilanteessa.*”

Ryhmä tiivistyi H2:n kertoman mukaan kuntouttavan työtoiminnan aikana:

H2: ...*Mut sit just ennenku lopetin, kehitty porukka.*

H2 alkoi käymään koiraharrasteryhmässä kuntouttavan työtoiminnan aikana, mikä tarjosi hänellä merkityksellisen yhteisön.

H2: ”*Nyt ei oikein ole paitsi ne koiraihmiset. Käydään paljon retkillä yhdessä. Eikä nyt vanhempana paljon kaipaa kavereissa roikkumista. Se on nyt tähän tilanteeseen. Olen introvertti, väsyn sosiaalisista tilanteista. Sen Aspergerin takii varmaan. Sit oon huono tutustuun uusiin ihmisiin, viihdyn ihan hyvin tässä nykysessä tilanteessa. Että on ne koirapiiristä tulevat kaverit. Vois kait sitä tehdä jotain muutaki, mutta ei sit ole vain tullu tehtyä. ”*

H2 koki koiraharrasteryhmän jäsenten olevan enemmän hänen kaltaisiaan, joiden kanssa hän vietti vapaa-aikaa. H1:lla oli kuntouttavan työtoiminnan aikana sukupuoli-identiteettiä muutos meneillään. Hän sai kuntouttavan työtoiminnan tarjoaman yhteisönsä avulla tilaisuuden mallintaa omaa muuttuvaa identiteettiään hyväksyvässä sosiaalisessa ympäristössä olemalla oma itsensä:

H1: ”... *Mutta minähä tulin sen trans -asian kanssa täällä uloskaapista, kesken sen kuntouttavan, muitten silmissä.*”

E: ”*Miten se tapahtu?*”

H1: ”*Totesin tässä sille Lauralla (nimi muutettu) että mua saa jatkossa kutsua Juusoksi (nimi muutettu). Se tuli luonnostaan.*”

E: ”*Olitko jutellut siitä muille aiemmin?*”

H1: ”*Olin mie parin (kaverin) kaa jutellu siit jo ennestään. Sit vaan totesin yhdelle työntekijällä, ku hän oli töissä tääl ja ohjaamassa, et hän voi ilmoittaa muillekki et mul on vaihtunu nimi.*”

H1 koki kuntouttavan työtoiminnan yhteisön avoimeksi ja sallivaksi ympäristöksi, jossa hänellä oli kokemus tulla hyväksytyksi omana itsenään sukupuoli-identiteetistä riippumatta. Toiminnan peruseriaate on, että jokainen hyväksytään tallilla omana itsenään. Kaapista ulos tulon myötä yhteisön sosiaaliset siteet mahdollistivat nähdäksi ja kuulluksi tulemisen tunteen aitona omana itsenä, transsukupuolisena. Tämän myönteisen kokemuksen myötä, hänellä on paremmat edellytykset uskoa siihen, että hänet hyväksytään muihinkin sosiaalisiinsuhteisiin omana itsenä.

Ennen kaikkea kuntouttavan työtoiminnan ryhmä muodostaa yhteisön, mihin kuulua aitona omana itsenä. Sosiaalinen ympäristö mahdollistaa oman identiteetin peilaamisen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ihmisen kasvu ja kehittyminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten, ympäristön ja luonnon kautta. Yhteisön luomat sosiaaliset siteet mahdollistavat nähdä ja kuulla tulevaisuuden kokemuksen, mitkä ovat ihmisen perustarpeita. (Soini ym. 2011, 325.)

Vertaistuki

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmän jäsenillä oli samankaltaisia kokemuksia työttömyydestä sekä mielenterveysongelmista. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä tarjosi ainutlaatuisen mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja tulla ymmärretyksi. H2 koki yhteisön luoman vertaistuen yhdeksi merkittäväksi elementiksi. Vertaistuki mahdollistaa asioista puhumisen siten, että henkilö kokee tulevansa ymmärretyksi.

H2: ”Kaikkien kanssa on luontevaa olla ja ollaan me puhuttu, mut ei me saada aikaiseksi, ja kaikki ymmärretään se että suunnitelmat voi kaatua...”

H2: ”Mulla oli sellanen kuva, olin ajatellu et siel on tosi paantuneita henkilöitä. Sit ku tulin tänne ja totesi et joo, vaikka olihan ihmisillä paljon vaikeitaki tilanteita ja ikäviä taustoja niin sit huomas et ihan tavallisia ihmisiä tähän nää on ja ite olen sitä samaa sakkia. Et niinku Jollaki karisi se semmonen tietty ennakkoluulo pois. voi olla joku ns. vakavampi esim. paha kakssuuntanen tai tämmönen mikä vaikuttaa sit ihan eri tavalla, niin siinä voi mennä oikeasti sekasin välillä. Ehkä tuli sellanen todellisuus ilmi, millasta muillaki voi olla. Ite ei tiedä. Sellanen vertaistuki hyvä. Meilki sellanen whatsapp -ryhmä, minne voi jos on huono päivä niin sanoa suoraan että kylläpä nyt taas, sanoa suoraan ert huono olo ja kauhea päivä ja kukaan ei niinku järkyty. Ku se on itelleki sellanen, et on joitain sellasia oloja mitkä ns. normaali ihmisen korvaan voi kuulostaa tosi pahalta. Mulla on yks hyvä esimerkki, yks joutu kerran osastolle, kun oli just itsetuhonen ja näin, niin sit ku oli osastolla ensimmäistä iltaa, niin sen kanssa vitseiltiin ku mul oli kans surkea tilanne, et ostetaan köyttä puoliksi, ja sanotaan ku toiset ajattelee et itsemurha on itsekästä et tuokaa kylmälaukkujen kanssa paikalle niin saatte elimet meiltä talteen. Niin jos tollasta menis sanoon muille, niin ihmiset vois ottaa sen raskaaksi ja ajatella et nyt on tosi huonosti asiat. Ihan kiva et on porukka et voi heittää. Ja muut ymmärtää sen, et joskus voi olla niinku tosi huonoki tilanne. Se just et pääsee purkamaan sen johonki ilman et

joku ottaa sen liian kirjaimellisesti ja lähettää jonnekki päivystykseen. Semmosia vaan tulee ja pitää päässä purkamaan. Niin just hyvä et on löytyny semmonen porukka missä voi purkaa.”

H2 kertoo vertaistuen merkityksen hyvin eritellysti. Sitaatissa tulee ilmi, että kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta oli ollut tai oli samankaltaisia haasteita oman mielenterveyden kanssa, minkä vuoksi heillä on luontaista puhua keskenään esimerkiksi masennuksesta. H2 koki tulevansa ymmärretyksi ryhmässä vertaistensa parissa, missä hän pystyi muuttamaan suunnitelmiansa joustavasti oman vointinsa mukaan. Ryhmässä hän pystyi heittämään raskasta huumoria mielenterveydestä tulematta tuomituksi. Yhteisön luoma vertaistuki mahdollistaa myös vaikeiden kokemusten jakamisen, lohduttamisen, tunteiden tuulettamisen ja rauhoittumisen, mitkä toimivat mielenterveyttä suojelevana tekijänä. (Soini ym. 2011, 325.)

Haastateltavilla oli hevosharrastetausta ja heitä motivoi toimintaan juuri *hevosten läsnäolo ja hoitaminen*. Toiminnasta teki vetoavan *talliympäristö*, joka tarjosi monipuolisesti miellyttäviä virikkeitä. Aktiivisista toiminnoista *säännölliset tallityöt* koettiin merkityksellisiksi hevostenhyvinvoinnin ylläpitämisen vuoksi. Oman *nimikkohevosen kouluttaminen* itse asetetun tavoitteen mukaisesti satoi ja motivoi haastateltavia käymään tallilla säännöllisesti. Haastateltavat kiintyivät nopeasti itse valitsemaansa hoitohevoseensa ja heille *kehittyi läheinen suhde hevosen kanssa*. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä tarjosi haastateltaville *turvallisen yhteisön*, johon kuulua aitona omana itsenä. *Ryhmän jäsenillä oli samankaltaisia kokemuksia* esimerkiksi mielenterveyden haasteista, minkä vuoksi he kokivat tulevansa ryhmässä oikein ymmärretyksi.

5.2 Millaista kehitystä asiakkaan sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä?

Kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia tarkastellaan asiakkaiden tuottaman metareflektiivisen tason sisäisen tarinan avulla. Sisäinen tarina on henkilön sisäistä puhetta, josta ollaan metarefleksion tasolla tietoisia ja jota voidaan kielellisestä jäsentää (Hänninen 2000, 20-21). Haastattelunarratiiveissa nousi esiin henkilöiden reflektiivinen pohdinta, joka on heidän sisäisen puheensa tuotetta. Haastattelunarratiivit analysoitiin

aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, minkä perusteella luotiin osion kategoriat. Analyysiprosessin esimerkki on kuvattu taulukossa 3. Analyysissa kuntouttavan työtoiminnan merkityksiksi jäsenyivät *itsetunnon kasvu, sosiaalisen kompetenssin vahvistuminen, mielialan kohentuminen ja tulevaisuuden usko*. Tämän jälkeen esitetään aineistosta tehty mimesis-prosessin taulukko, mikä havainnollistaa kuntouttavan työtoiminnan vaikutusta asiakkaan elämäntilanteen toiminnan muutokseen.

Taulukko 3. Analysointiprosessin esimerkki

Haastattelupuhe	Merkitys-osumat	Yläkategoria
<p>E: Miten KTT vaikutti sun elämään? H2: no siis joo, vaikka se arki ei helpottanu, niin se vaikutti positiivisesti vireystilaan. Olihan se fyysistä, niin se väsytti. Mut se kyllä, ku tääl tuli sellanen olo et tekee jotain hyödyllistä, ja tääl alettiin antaa aika äkkii vastuuta, että ei ollu pelkästään sitä, että saa putsata karsinoita. Minun annettiin käsitellä vaikeampiaki hevosia, niin siit synty sellainen luottamus, niin se teki mun itsetunnolle hyvää. Tuli sellanen olo et pystyy ees johonki. On edes jossain hyvä. Muistan sen ku oltiin maneesissa, niina istu parvella. Sit mun heppa sai jonku hepulin, muistan et ite pysyin tosi rauhallisena ja lopulta kaikki meni hyvin. -- Täältä sai onnistumisen kokemuksia, ettei ole aivan turha ja hyödytön. "</p>	<p><i>vaikutti positiivisesti vireystilaan</i></p> <p><i>alettiin antaa aika äkkii vastuuta</i></p> <p><i>annettiin käsitellä vaikeampiakin hevosia, synty sellainen luottamus,</i></p> <p><i>teki mun itsetunnolle hyvää</i></p> <p><i>sellanen olo et pystyy ees johonki.</i></p> <p><i>edes jossain hyvä</i></p> <p><i>onnistumisen kokemuksia ettei ole aivan turha ja hyödytön.</i></p>	<p>Itsetunnon kasvu</p>
<p>E: "Minkälainen merkitys ryhmällä?" H2: "Siin oli sellasta arjen sosiaalisia tilanteita ja koki, että kaikki ei ihan ole omanlaisia. Mut oppii tulemaan semmosten kanssa toimeen. Pakko vähän astua oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Ku on kotona, niin ei oo pakko olla tekemisissä, mut sit tuolla hoksas sen, että pystyy siihen. Olemaan erilaisten ihmisten kanssa tekemisessä. Sitku siihen tuli vielä palautetta et pystyy siihen ja on siinä vielä hyvä. "</p>	<p><i>(oppi) olemaan erilaisten ihmisten kanssa toimeen</i></p> <p><i>tuli vielä palautetta et pystyy siihen ja on siinä vielä hyvä.</i></p>	<p>Sosiaalisen kompetenssin vahvistuminen</p>
<p>E: "Millä tavalla kuntouttava työtoiminta vaikutti jaksamiseen?" H1: "Positiivisesti." E: "Miten se näky?"</p>	<p><i>(vaikutti) positiivisesti.</i></p> <p><i>mä jaksoin enemmän tehdä</i></p>	<p>Mielialan kohentuminen</p>

<p>H1: "Kai mä jaksoin enemmän tehdä."</p> <p>E: "Oliko sulla millanen fiilis yleisesti ottaen?"</p> <p>H1: "Hevosten kanssa se on yleisesti ottaen parempi. Sitku oot koko päivän hevosten kanssa niin kai se vaikuttaa siihen millanen fiilis mulla on yleisesti. Minähän tulin tänne usein tunnin etuajassa ja jäin muutamaksi tunniksi vielä toiminnan jälkeenkkin tallille."</p>	<p><i>se (mieliala) on parempi</i></p> <p><i>millanen fiilis (yleisesti ottaen parempi) mulla on yleisesti</i></p> <p><i>tulin tänne usein tunnin etuajassa ja jäin muutamaksi tunniksi vielä toiminnan jälkeenkkin tallille</i></p>	
<p>E: "onko sulla tavoitteita työelämässä ja onko ne muuttunu?"</p> <p>H1: "jos osaisin ensin päättää kahden kuukauden aikana, et haluanko bussi- vai rekkakuskiksi. Työttömänä en ajatellu työelämää. Kyl rekka- ja bussikuskinpalkka on sen verran parempi, että sillä saa sen hevosenkin ostettua. Hevosalalla ei sais ostettua."</p> <p>E: "Onko sulla tavoitteita elämän suhteen? Millasia?"</p> <p>H1: "jos ne ajokortit sais ja töitä ja pääsis leikkaukset läpi, mikä vaatii 20 kilon painonpudotuksen. Jos näis alkuu."</p>	<p><i>Työttömänä en ajatellu työelämää.</i></p> <p><i>Kyl rekka- ja bussikuskinpalkka on sen verran parempi, että sillä saa sen hevosenkin ostettua</i></p> <p><i>jos ne ajokortit sais ja töitä</i></p> <p><i>pääsis leikkaukset läpi</i></p>	<p>Tulevaisuusnäkymän laajeneminen</p> <p>(tässä on tulevaisuuden uskoa myös, eikö)</p>

5.2.1 Itsetunnon kasvu

Itsetunto on monimerkityksinen käsite ja siihen voidaan liittää minätietoisuus, itsearvostus ja itsetuntemus. Itsetietoisuus on oman itsensä tiedostamista ja havainnointia. Itsearvostus perustuu itsensä ja oman toiminnan arvottamiseen. Itsetuntemus kuvastaa oman itsensä tuntemista omine vahvuuksineen ja haasteineen. (Ojanen 1994. 31.) Itsetunto kehittyy synnynnäisen taipumuksen ja omien kokemusten muokkaamana. Itsetunnolla on merkittävä vaikutus mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä vuorovaikutukseen toisten kanssa eli sosiaaliin suhteisiin. (Helkama ym. 1998, 366-367.) Itsetunnon vahvistuminen nousi asiakkaiden puheissa kuntouttavan työtoiminnan yhdeksi merkittävimmiksi vaikutukseksi. Molemmilla haastateltavilla oli ennen kuntouttavaa työtoimintaa itsetunnon kanssa haasteita, jotka heijastuivat esimerkiksi puutteellisena kykynä uskoa omaan kykyihän. H1:n lähtötilanne kuvastaa hyvin nuoren työttömän kuntouttavaan työtoimintaan ohjautuneen asiakkaan ajatusmaailmaa:

H1: "En varsinaisesti ole yrittänyt hakea mihinkään työpaikkoihin."

E: ”*Miksi et?*”

H1: ”*Se oli liian vaikean kuuloinen ajatus...*”

Sitaatti kertoo, että H1 ei luottanut tarpeeksi omiin kykyihin selvittää työnhauista, minkä vuoksi hän ei hakenut töitä. Tämä on luonnollisesti vaikuttanut henkilön työttömyyteen. H2:n työttömyyden taustalla on hänen kertomansa mukaan heikko toimintakyky, johon liittyy hänen neuropsykiatriset ja psykiatriset sairaudet:

H2: ”*Masennusongelmat, sit ADHD ja sit mul on aikuisiällä viel todettu Asperger. Toimintaterapia alkamassa siihen.*”

H2:lla oli masennusongelmia, sekä neuropsykiatrisia häiriöitä kuten ADHD ja Aspergerin oireyhtymä. H1 epäili myös itsellään olevan ADD, mutta ei ollut saanut aikaiseksi hakeutua tutkimuksiin. ADHD ja ADD ovat neuropsykiatrisia häiriöitä, joita sairastavilla esiintyy tavallista useammin itsetunto-ongelmia häiriön tuomien haasteiden seurauksena. H1:n lähipiiri on ollut huolissaan hänen mielenterveydestään nuoruudesta alkaen. Kuitenkaan varsinaista diagnoosia ei noussut esiin.

H1: ” ... *Olin siellä (nuorisopsykiatrialla) koska äitini mielestä olin epäsosiaalinen. Mutta se kaatui siihen, ku se terapeutti vaihto työpaikkaa.*”

H1: ”... *kaikkien muitten mielestä epävakaa, mutta itse en kiinnittänyt siihen huomiota.*”

E: ”... *Miten se näkyi sinussa muille, osaatko kertoa?*”

H1: ”*Kai se oli sitä, että en jaksanut nähdä ketään.*”

Mielenterveyden haasteet ja neuropsykiatriset häiriöt nousivat esiin molemmilla haastateltavilla. Tutkimusten mukaan fyysinen terveys on työttömillä heikompaa kuin työläisillä (Bartley ym. 2006; Heponiemi ym. 2008; Janlert & Hammarström 2009). ”Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980 – 2005” -raportissa mielenterveyden haasteiden keskeisiksi syiksi nousivat varhaiset ja nykyiset sosiaaliset ja taloudelliset elinolot, terveyskäyttäytyminen ja terveystalvelujen kysynnän ja tarjonnan kohtaaminen. Nuorten mielenterveys on raportin mukaan avainasemassa sosioekonomisten erojen kehityksessä, mihin vaikuttaa suuresti koulunkäyntiin ja koulutukseen liittyvät eriarvoisuuden seikat. Sama ilmiö nousi esiin tässä tutkielmassa, jossa haastateltavilla oli ollut mielenterveyden haasteita. Mielenterveyshäiriöt voivat haitata selvityksen perusteella ammatillista kehittymistä,

mikä lisää työkyvyttömyyden ja syrjäytymisen riskiä. Mielenterveysongelmien lisäksi haastateltavien aiempaa koulunkäyntiä on haitannut neuropsykiatriset sairaudet kuten ADHD, ADD -oirehdinta ja Aspergerin oireyhtymä. H2:lla ADHD ja Aspergerin oireyhtymä oli diagnosoitu vasta aikuisiällä ja H1:lla oli ADD-piirteitä, mutta hän ei ollut hakeutunut tutkimuksiin. Myöhäisen oireiden tunnistamisen vuoksi haastateltavat eivät mahdollisesti ole saaneet tarvitsemaansa erityistä tukea koulunkäyntiin. Fyysisen tai psyykkisen terveyden heikkeneminen tai heikko terveys voi tutkimusten mukaan heikentää tai estää työuran kehittymistä (Mannila 1993, 133). Hyvinvoinnin ja työttömyyden välinen suhde on kaksisuuntainen. Eri tutkimusten mukaan on voitu todeta, että heikko terveys selittää työttömyyttä kuin myös työttömyys selittää heikkoa terveyttä. Kausaalisia syyseuraus -suhteita on mahdotonta vetää asian kompleksisuuden vuoksi. Molemmat haastateltavat kuitenkin kertoivat itsetunnon ja itseluottamuksen kehittyvän kuntouttavan työtoiminnan myötä myönteiseen suuntaan:

H1: ”... Mahdollisesti itseluottamus parani ja aloin näkemään, että voisin hakea ja päässä kouluun. ”

H1: ”On se (itsetunto) joskus ollu heikko, mut se siit ku mä olin tääl kuntoutukses ja alotin siel transpolil ne käynnit, niin kai se siin nous samalla.”

H2: ”...Tääl tuli sellanen olo et tekee jotain hyödyllistä, ja tääl alettiin antaa aika äkkiä vastuuta, että ei ollu pelkästään sitä, että saa putsata karsinoita. Minun annettiin käsitellä vaikeampiaki hevosia, niin siit synty sellainen luottamus, niin se teki mun itsetunnolle hyvää. Tuli sellanen olo, et pystyy ees johonki. On edes jossain hyvä.”

H2: ”... Täältä sai onnistumisen kokemuksia, ettei ole aivan turha ja hyödytön. ”

H2: ”...Mulle on sanottu (kuntouttavassa työtoiminnassa), että olen hyvä keksimään pieniä käytännön ratkaisuja, niissä olen hyvä. Ne tulee luonnostaan. Sit on sellasia asioita esim. matikassa tosi huono. Toiset hommat taas sujuu. Täällä päässä tullu esille ne puolet missä olen parempi...”

Molemmat haastateltavat kokivat, että heidän itsetuntonsa kasvoi kuntouttavan työtoiminnan aikana. Kuntouttava työtoiminta tarjosi monipuolisia mahdollisuuksia onnistua ja kokea olevansa hyödyllinen, mitkä vahvistavat itsetuntoa. Kuntouttava työtoiminta sai H2:n näkemään itsensä positiivisemmassa valossa:

H2: ”*Se et kykenee johonki ja on peräti hyvä jossakin, parempi mitä ehkä jopa odotti. Kylsiit tuli olo, et saa vielä jotain järkeväki tehtyä täs elämässä. Semmonen et selviää.*”

Kuntouttavan työtoiminnan onnistumisen kokemukset ovat merkittäviä itsetunnon kehittymisen kannalta. Hyvä itsetunto on voimavara selviytyä elämän eri tilanteista, sekä se kohentaa kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia, mikä edesauttaa työ- ja opiskelukyvyn kehittymistä.

5.2.2 Sosiaalisen kompetenssin vahvistuminen

Yksinäisyystutkija Nina Junttila määrittelee sosiaalisen kompetenssin siten, että sillä tarkoitetaan taitoa ymmärtää erilaisia sosiaalisia tilanteita, tehdä niistä tilannekohtaisia tulkintoja sekä taitoa toimia tavalla omien ja yhteisten päämäärien suuntaisesti (Junttila 2006). Hyvinvointia tukevat vuorovaikutustaidot sekä sosiaalisten suhteiden aloittaminen ja ylläpitäminen edellyttävät riittävän hyvää sosiaalista kompetenssia. (Boyum & Parke 1995). Sosiaalisen kompetenssin käsitteeseen liittyy prososiaalisuus, jolla viitataan mielekkääseen ja tavoiteltuun sosiaalisen kompetenssin laatuun. Prososiaalisuus perustuu ensinnäkin yhteistyötaitoihin, jotka rakentuvat konkreettisista sosiaalisista taidoista toimia yhteistyössä muiden kanssa. Toiseksi prososiaalisuuteen kuuluu empatiakyky, jolla tarkoitetaan taitoa ymmärtää toisessa viriäviä reaktioita sekä kykyä asettua toisen asemaan. (Junttila 2010, 36.) Haastateltavien puheessa nousi esiin heidän sosiaalisen kompetenssinsa vahvistuminen kuntouttavan työtoiminnan aikana. Tämän mahdollisti turvallinen ja kannustava ryhmä, jossa harjoitella taitoja. Talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan myötä asiakkaat oppivat myös hevosen välityksellä kehonkieltä, mielenrauhaa, toisen huomioon ottamista sekä kunnioitusta toisia ja itseä kohtaan. Ström (2008) on tehnyt samanlaisia havaintoja omassa aineistossaan. Haastattelunarratiiveissa nousi esiin erilaisten ihmisten kanssa toimeen tuleminen sekä rohkaistuminen eri sosiaalisiin tilanteisiin. Haastateltavat kuvasivat olevansa introverteja ja nauttivansa yksin olost. Haastateltavat eivät ole ohjautuneet arjessaan luonnollisesti luonteenpiirteensä vuoksi erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, joissa harjoitella sosiaalisia taitoja. Vähäiset sosiaaliset kanssakäymiset aikaansaavat itseään ruokkivan negatiivisen kehän, jossa ei synny luonnostaan tilanteita, jossa harjoitella turvallisesti sosiaalisia taitoja. Tämä edelleen lisää sosiaalista epävarmuutta ja jopa aiheuttaa sosiaalisten

tilanteiden välttelyä. Sosiaalisten tilanteiden välttely rajoittaa arjen mahdollisuuksia, millä voi olla negatiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Kuntouttavan työtoiminnan turvallisena koettu talliympäristö tarjosi erilaisia sosiaalisia tilanteita, joissa harjoitella sosiaalisia taitoja muiden henkilöiden ja eläinten kanssa.

H2: ”...*No just siinä mielessä että, olen introvertti ja välillä tuntuu, että olen huono sietämään erilaisia ihmisiä, mut siinä (kuntouttavan työtoiminnan ryhmä) huomaa toisaalta sen, että osa oli välistä ärsyttäviä, mut kykeni silti toimimaan niiden kans...*”

H1:n arjen sosiaaliset tilanteet rajoittuivat kaupassa käyntiin sekä eläinten kanssa olemiseen. Hän koki kertomansa perusteella ystävyysuhteet neutraalina asiana, eikä niillä tuntunut olevan niin isoa merkitystä. H2 kertoi olevansa introvertti ja hän havaitsi kuntouttavan työtoiminnan myötä osaavansa olla luonnollisemmin erilaisten ihmisten kanssa eri sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä asiakkaat tutustuivat ja oppivat tulemaan toimeen toistensa kanssa osittain koetusta erilaisuudesta huolimatta. H2 oppi säätelemään omaa käyttäytymistään ja tuntemuksiaan purkamalla negatiivisia tuntemuksia kuntouttavan työtoiminnan jälkeen kotona:

H2: ”...*pystyy sietämään tavallaan erilaisia ihmisiä. Olla kohtelias siitä huolimatta. Kotona voi sitten miettiä että, huhuhu. Joku sano sen, että minua voi laittaa, minusta ei näe sitä, että ärsyttääkö mua. En ala lietsomaan tai puhumaan selän takana. Keskenään saatettiin puhua muttei levittämään muille.*”

H2: ”*Siin oli sellasta arjen sosiaalisia tilanteita ja koki että kaikki ei ihan ole omanlaisia. Mut oppii tulemaan semmosten kanssa toimeen. Pakko vähän astua oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Ku on kotona niin ei oo pakko olla tekemisissä, mut sit tuolla hoksas sen, että pystyy siihen. Olemaan erilaisten ihmisten kanssa tekemisessä. Sitku siihen tuli vielä palautetta, et pystyy siihen ja on siinä vielä hyvä.*”

Oman käyttäytymisensäätely on merkittävä sosiaalinen taito sosiaalisten suhteiden aloittamisessa ja ylläpidossa. Kuntouttava työtoiminta kannusti ja rohkaisi toimimaan epämukavuusalueella erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa pärjääminen vahvistaa luottamusta ja uskoa omiin kykyihin pärjätä itselle haastavissa sosiaalisissa tilanteissa. Luottamus ja taito toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa laajentaa arkielämän mahdollisuuksia. Kuntouttavan työtoiminnan eri toimintojen tekeminen edellyttää kommunikointia ja yhteistyötä muiden ryhmän jäsenten kanssa, minkä myötä kehittyi sosiaaliset taidot. H2 koki oppivansa ymmärtämään paremmin toisia ihmisiä

tiedostamalla heidän taustansa. Hän ymmärsi ryhmän muiden jäsenten kokemusten kautta, kuinka ihmisten erilaiset taustat ja kokemukset muokkaavat käyttäytymistä. Lisääntyvän tietoisuuden myötä hänen ymmärryksensä toisia kohtaan kasvoi:

H2: ”No siis se ku oli erilaisia eri ongelmiseen ja taustoihin, niin oli sellanen porukka kenen kaa niistä on tullu juteltua vähän enemmän, niin tota, jos joku on ärsyttävä tai laista, niin sillä toisella voi olla siihen syy. Ja opin sen et ihmisillä on erilaisia ongelmia ja ne näkyy eritavalla...”

Toisten ihmisten käyttäytymisen ymmärtäminen vähentää toisten haastavasta käyttäytymisestä aiheutuvaa stressiä tai huolta. Tällöin on helpompi hyväksyä erilaiset tilanteet ja olla läsnä erilaisissa haastavissa sosiaalisissa tilanteissa. H2:n ymmärrys toisia ihmisiä kohtaan kasvoi sekä se, että kaikki ovat yksilöitä ja jokaisella on omat yksilölliset tavat toimia:

H2: ...Ottaa huomioon se, et ihmiset on erilaisia ja erilaisia ongelmia, sekä ihmisillä on erilaisia tapoja selvitä niistä. Ku jos miettii tätä Asperger asiaa, niin mul oli ihan erilainen kuva siit. Ku joku joskus on heittäny sen ilmoille niin oon ollu et ei semmosta, niin se että itelläki oli tietty kuva siitä. Sul voi olla joku tietty mielikuva jostain sairaudesta, mutta ei pitäis olettaa, että kaikki ihmiset on just semmosia ja et ne tarvii just samanlaista apua...

H2 on oppinut oman Asperger -diagnoosinsa kautta sen, että eri sairauksistakin tulee yrittää riisua tietyt ennakkoluulot pois, sillä sairaudelle tyypilliset piirteet voivat näyttäytyä ulospäin hyvinkin eri tavalla erilaisilla ihmisillä.

H1:lle hevoset olivat merkittävin asia ja hän analysoi kuntouttavan työtoiminnan tapahtumia pääosin hevosten kautta. Hän kertoi oppivansa tulemaan toimeen paremmin erilaisten hevosten kanssa:

H1: ”... Kai tässä oppi olemaan erilaisten hevosten kanssa. ”

Erilaisten eläinten kuin ihmisten kanssa toimeen tuleminen on tärkeä sosiaalinen taito. Tätä tarvitaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, kuten työpaikkahaastatteluissa ja harrastuksissa. Sosiaaliset taidot toimivat työkaluna mielekkääseen ja hyvinvointia tukevaan elämään. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä tarjosi turvallisen ja kannustavan ympäristön sosiaalisten taitojen harjoitteluun erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisen kompetenssin vahvistumisen myötä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat

kykenevät laajentamaan arkielämänsä sosiaalisia tilanteita uskaltuen ottaa rohkeammin kontaktia toisiin ihmisiin. Lisäksi onnistunut nivelvaiheen siirtymä työttömyydestä työtai opiskeluelämään edellyttää riittävän hyvää sosiaalista kompetenssia.

5.2.3 Mielialan kohentuminen

Mielialan kohentuminen liittyy mielihyvän kokemiseen, minkä aktivoi mielihyväjärjestelmä. Järjestelmä saa meidät toimimaan aktiivisesti sekä olemaan kiinnostuneita ympäristöstä. Järjestelmän aktivoituminen on oleellinen osa ihmisen hyvinvoinnin kannalta, koska sen myötä ihminen toimii omista tarpeista käsin etsien ruokaa, suojaa, vettä, sosiaalisia kontakteja sekä muita elonjäämistä parantavia seikkoja. Mielihyväjärjestelmä on erittäin joustava ja sopeutuva, mikä saa meidät etsimään uudelleen ja uudelleen palkitsevia ja motivoivia tekijöitä. Ihmiset kokevat mielihyvää esimerkiksi liikunnasta, musiikista, syömisestä, seksistä ja sosiaalisista suhteista. (Tuulari & Karlsson, 2018.) Kuntouttavassa työtoiminnassa haastateltavilla nousi esiin koetun mielihyvän tuomat positiiviset kokemukset:

E: ”*Millä tavalla kuntouttava työtoiminta vaikutti jaksamiseen?*”

H1: ”Positiivisesti.”

E: ”*Miten se näkyi?*”

H1: ”... *Mä jaksoin enemmän tehdä.* ”

Kuntouttava työtoiminta aktivoi mielihyväjärjestelmän, minkä myötä asiakkaat jakoivat tehdä enemmän. Positiiviset kokemukset voivat käynnistää myönteisten fokaalisten toimintojen kehän, missä myönteisen ja onnistuneen toiminnan myötä aloitetaan toinen toiminta, mikä edesauttaa jälleen seuraavan toiminnan aloittamista. (Venkula 2009.) Kuntouttava työtoiminta tarjosi asiakkaille positiivisia kokemuksia erilaisista toiminnoista, mitä talliympäristö tarjosi. H1:n mukaan tallilla noussut positiivinen tunne laajeni muualla arkeen:

E: ”*Oliko sulla millanen fiilis yleisesti ottaen?*”

H1: ”Hevosten kanssa se on yleisesti ottaen parempi. *Sitku oot koko päivän hevosten kanssa, niin kai se vaikuttaa siihen millanen fiilis sulla on yleisesti. Minähän tulin tänne usein tunnin etuajassa ja jäin muutamaksi tunniksi vielä toiminnan jälkeenkin tallille.* ”

H1 koki oman mielialansa talliympäristössä hevosten parissa paremmaksi. Hän saapui tallille mielellään jo ennen varsinaista ryhmäaikaa ja jäi vielä sen jälkeen viettämään tallille aikaa. Talliympäristö oli haastateltavalle mieluinen paikka, missä hänellä oli hyvä olla. H2 nostaa esiin kuntouttavan työtoiminnan aikaansaaman positiivisen vaikutuksen vireystilaan:

H2: *"no siis joo, vaikka se arki ei helpottanut, niin se vaikutti positiivisesti vireystilaan..."*

Vireystila säätelee ihmisen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Vireystilaan vaikuttaa esimerkiksi elimistön ja hermoston säätelymekanismit, ihmisen psyykinen olotila sekä ulkoiset ärsykkeet. Vireystaso voi vaihdella fyysisen kunnan sairauksien, mielialan tai muun psyykkisen tekijän vuoksi. (Saarniaho, 2005.) Kuntouttava työtoiminta sai aikaan positiivisia tuntemuksia, mitkä osaltaan edesauttavat positiivisen vireystilan tasoa. Positiivisessa vireystilassa henkilö pystyy luontaisesti toimimaan aktiivisesti ja tavoitteellisesti. Ilmiö on yhteydessä mielihyväjärjestelmän aktivoinnin kanssa, mikä aktivoi ihmistä toimimaan tavoitteellisesti. Kuntouttavan työtoiminnan luoma positiivinen vireystila voi kääntää henkilön aiemmin kokeman negatiivisen vireystilan kehän positiiviseksi, mikä tukee ja ylläpitää hyvinvointia arjessa.

5.2.4 Tulevaisuuden usko

Tulevaisuuden uskoa voidaan tarkastella toiveikkuus -käsitteen avulla. Vuorinen (2017) määrittelee käsitteen uskoksi tulevaisuutta kohtaan, minkä toteutumiseen voi itse vaikuttaa omalla aktiivisella toiminnalla. Toiveikkuus edesauttaa tulevaisuuden näkemistä merkityksellisenä ja tavoittelemisen arvoisena. Toiveikkuus on luottamusta omiin kykyihin päästäkseen tavoitteeseen haasteista huolimatta. Se on uskoa ja aktiivista työtekoa paremman tulevaisuuden puolesta. (Vuorinen 2017.) Molemmat haastateltavat alkoivat näkemään ja rakentamaan itselle mielekästä sekä realistista tulevaisuutta kuntouttavan työtoiminnan myötä. Kuntouttava työtoiminta vahvisti H1:n toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan, minkä seurauksena hän alkoi uskoa, että hän voi päässä logistiikka-alalle kouluun:

H1: ...Mahdollisesti itseluottamus parani ja aloin näkemään, että voisin hakea ja päässä kouluun.”

H1 ei ennen kuntouttavaa työtoimintaa uskonut voivansa päässä kouluun, saati saavansa töitä. Kuntouttava työtoiminta muutti hänen suhtautumistansa tulevaisuutta kohtaan myönteisemmäksi. H1:lle kirkastui kuntouttavan työtoiminnan aikana opiskelupaikkatavoite. H2:lle selkiintyi tavoite saada ensisijaisesti toimintakyky kuntoon, minkä jälkeen hän voi suunnitella koulu- ja työelämää:

H2: ”*No siis, ne on ollu pidemmän aikaan pimennossa. Ku musta tuntuu, että se arjenhallinta on ensisijainen asia. Jossain kohtaa mietin, et opiskelisko lähihoitajaksi, mut tällä hetkellä tuntuu, et mun täytyy saada toimintakyky kuntoon ja sit alkaa miettimään sitä, että millasta hommaa sitä vois niinku oikeasti jaksaa. Nyt olen lyönyt sellasen ajattelun tauolle (työ yms)*”

H2: ” ...Niin siitä mulle tuli sellanen ajatus et voisinko alkaa eläinten kouluttajaksi. Onhan se pitkä tie ja ei just nyt. Mutta sellasta olen miettiny...”

H2 kertoi jättäneensä työelämän tavoitteiden pohdinnan tauolle siksi ajaksi, että hän saa toimintakyvyn kuntoon. Hän on miettinyt haluavansa eläinten kouluttajaksi, mikä olisi hänelle merkityksellinen ja hyödyllinen työ. H1 haki kaverin ehdotuksesta logistiikka-alalle ja pääsi opiskelemaan alaa:

H1: ”...Kunnes sit viime keväänä päätin hakea logistiikka-alalle, ja sinne mä sit pääsin ja siel mä nyt oon.”

H1 lähti tavoittelemaan tavoitettaan konkreettisin elein toiveikkuuden heräämisen myötä. Hän pääsi tavoitteeseensa pääsemällä kouluun ja aloittamalla opinnot. Lisäksi haastateltavaa motivoi alalle palkkaus, minkä avulla hän voisi laittaa oman hevosen:

H1: ”...Ehkä sillä bussi- tai rekkakuskinpalkalla on varaa ostaakki se oma hevonen. Tallityöntekijöillä ei varaa.”

H2 tavoitteli parempaa toimintakykyä ja hän hakeutui tavoitteellisesti kuntouttavan työtoiminnan jälkeen tutkimuksiin ja terapiaan arjenhallinnan haasteiden vuoksi:

H2: ”Mul alko jossain kohtaa ne tutkimukset neuropsykiatrialla. Oon käynyt toimintaterapeutin arvion. Nyt alkamassa terapia. Se on ollut hidas prosessi. Kaks vuotta

menny ennenku se alko oikeasti. Ihanne ois ollu, että oisin alottanu sen ennen sitä tallihommaa, sit oisin voinu saada tallihommasta enemmän irti. Mut ei auta jossitella.”

H2 lähti tavoittelemaan tavoitettaan konkreettisilla teoilla hakeutumalla tutkimuksiin, minkä myötä hän aloitti toimintaterapian toimintakyvyn kuntouttamiseen. Molemmat haastateltavat asettivat kuntouttavan työtoiminnan myötä tulevaisuuteen tavoitteen, mitä kohti he alkoivat aktiivisesti toimia.

H1:stä motivoi logistiikka-alalla hänelle sopivat työajat, palkkaus ja ilmaiset ajokortit, mitkä edesauttavat hänen mahdollisuuksiansa hevosharrastukseen ja omaan hevoseen.

H1: *”Kai mä sit, sitä bussii tai rekkaa voin lähteä ajamaan, ku sen kortin saan.”*

H1: *”Mää halusin tehdä silloin hevosten kanssa hommia, halun mä edelleen. Se helpottaa nyt et saan sieltä koulusta puoli ilmasen kortin. Ja se kuorma-autokorttikan ei ole haitaksi tässä hommassa. Ehkä sillä bussi- tai rekkakuskinpalkalla on varaa ostaakki se oma hevonen. Tallityöntekijöillä ei varaa.”*

E: *”Oletko motivoitunut opiskeluun?”*

H1: *”Joo minä olen motivoitunut, se on vaan se, ku satuin pahimmalle häirikköluokalle.”*

H1 eritteli edellä olevassa sitaatissa logistiikka-alan tutkinnon tuomia mahdollisuuksia parempaan tulevaisuuteen. Puheessa välittyy viesti, että H1 uskoo tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin rakentaa itselle mielekäs elämä. H1 kertoi olevansa motivoitunut opiskelija, mikä kertoo haastateltavan luottamuksesta saavuttaa tavoitteellisesti ja aktiivisesti toimien itselle mielekäs elämä. Haastatteluhetkellä H1 kävi logistiikka-alan 1. vuoden kevättä. Haastateltava koki, että hänen elämänsä on järjestyksessä. Hänellä on vielä ulkonäköön liittyviä tavoitteita.

H1: *”Niih, ei tässä mitään suurempia ongelmia oo tällä hetkellä. Mitä nyt joku 20 kiloa pitäs saada painoa pois. Sit täs ku joskus jaksais. Eipä se mitään terveysongelmia tässä aiheuta ja terveydenhoitaja kehu, että täydelliset verenpaineet, niin mitä sitä sit turhaan ruveta.”*

H1: *”Jos ne ajokortit sais ja töitä ja pääsis leikkaukset läpi, mikä vaatii 20 kilon painonpudotuksen. Jos näis alkuu.”*

H1 oli löytänyt kuntouttavan työtoiminnan myötä oikean suunnan elämälle ja lähtenyt sitä tavoitteellisesti seuraamaan. H2:lle nousi usko toimintakyvyn ja arjenhallinnan

haasteiden helpottumiseen oikeanlaisen diagnoosin ja hoidon löytymisen myötä. Kuntouttavan työtoiminnan jälkeen hänelle diagnosoitiin neuropsykiatrisissa tutkimuksissa Aspergerin oireyhtymä.

H2: ”...*Mut niinku se on selvinny (asperger) niin on heränny sellanen toivo et ehkä tämä tästä ja saan oikeanlaista apua siihen.*”

Oikean diagnoosin myötä tuki ja hoito kohdistuu oikeisiin asioihin, mikä edesauttaa kuntoutumista. Diagnoosin myötä haastateltavan toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan heräsi. H2 löysi itselle sopivan toimintaterapeutin:

H2: ”...*Mullaki on aina ollu hyvä motivaatio sellaseen hoitoon ja mua ärsyttää tosi paljon se. Ku nyt mulla ois toimintaterapeutti, kuka on käymässä nepsy -valmentajaksi, niin se ois tosi hyvä mulle Ja ku mullaki on nyt oikee diagnoosi Asperger...*”

H2 kokee löytävänsä oikein suunnan toimintakyvyn parantumiseen, minkä jälkeen hän voi alkaa tavoitella työelämään siirtymistä. H1 kuvasi hänelle mielekkään elämän seuraavin sanoin, mitä kohden hän on menossa.

H1: ”*Jos siinä ois se kiva työ, eli jotain ajamista. Hevosten hoitamista, eläimet kotona ja niin. Sopivasti rahaa ja aikaa. Sopivat työajat, että ei tarttis herää 8 aamulla.*”

H2:n kuvaama mielekäs elämä painotti arjen toimintakykyä pystyäkseen tekemään hyödyllisiä asioita, mitä hän tavoittelee alkavan toimintaterapian myötä:

H2: ”*No niinku se et, pystyis ittersä elättämään, ja vaikka ei pystyiskään et saa jotain tukea, ois kiva et pystyis tekemään edes jotain hyödyllistä. Kyl mie vapaaehtoistyötäki olen miettiny. Jotain et kokis ittersä tarpeelliseksi, ku välillä on sellanen olo, että on täysin hyödytön, taakaksi yhteiskunnalle. Jotaki semmosta hyödyllistä.”*

H2: ”*Kaipaam arjentoimintakykyä, et vois käydä kaupassa, laittaa ruokaa, ku nyt yks asia vie kaikki voimat. Ois kiva, jos vois pitää kämpän siistinä ja semmosta.*”

Molemmilla haastateltavilla oli mielessä kuvaus itselle mielekkästä elämästä, mitä kohti he olivat alkaneet toimimaan aktiivisesti. Nämä seikat osoittava henkilöiden toiveikkuuden heräämisen. Molemmat haastateltavat tunnistivat ja tiedostivat itselle tärkeitä ja merkittäviä asioita, mitkä ovat hyvinvoinnin kannalta keskeisiä asioita. H1:lle tärkeitä ja arvokkaita asioita elämässä on eläimet sekä se, että saa rahaa sen verran, että

selviää. H2 kuvasi itselle tärkeiksi ja arvokkaiksi asioiksi koiran sekä eläinten ja ihmisten eettisen kohtelu:

E: ”*Mitkä asiat sulle on elämässä tärkeitä ja arvokkaita?*”

H1: ”*Eläimet nyt ainaki ja sit se, että ei tarvi tehdä semmosta mistä ei tykkää. Että on rahaa että selviää.*”

H2: ”*Koira, mikä nyt on pääasiana. Sen kanssa tultu tehtyä paljon töitä. Sen kanssa on lisääntynyt sellanen, et kaikki eläimiä ja ihmisiä kohdeltais eettisesti. Kun välillä tuntuu et tälläsillä talleilla just hevosia vähän painostamaan. Semmosta eläin- ja ihmislähtöistä kohtelua kaikille. Yritettäis ymmärtää mistä jotku asiat johtuu.*”

Haastateltavien tärkeiksi ja arvokkaiksi kokemat asiat heijastuivat heidän tulevaisuutensa kuvassa, mikä luo sisäisen motivaation pohjan tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamiseen. Sisäinen motivaatio ja toiveikkuuden herääminen on merkittävä moottori tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamisessa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että haastateltavien *itsetunto parani* tallin tarjoamien onnistumisen- ja merkityksellistenkokemusten vuoksi. Kuntouttava työtoiminta tarjosi monipuolisesti sosiaalisia tilanteita, joissa haastateltavien *sosiaaliset taidot kehittyivät*. Tallilla haastateltavilla nousi esiin *positiivisia tuntemuksia*, mitkä virittivät heitä toimimaan aktiivisesti myös kotona. Kuntouttavan työtoiminnan aikana haastateltavat alkoivat *uskoa tulevaisuuteen* ja alkoivat aktiivisesti toimia mielekkäämpää tulevaisuutta kohti.

5.2.5 Mimesis-prosessi

Mimesis-prosessissa on kyse elämän luovasta jäljittelystä, mikä jäsennetään juonellisen tarinan muotoon kolmivaiheisen prosessin avulla. Tähän kuuluu mimesis 1 -vaihe (sisäinen puhe ja esiymmärrys), mimesis 2 (juonellistaminen ja muiston organisoiminen kirjoitettuun tai puhuttuun tarinamuotoon) sekä mimesis 3 (tarinan soveltaminen omaan elämään) (Ricoeur 1984). Tutkimuksen toista tutkimuskysymystä on oleellista tarkastella mimesis-prosessin avulla, mikä jäsentää asiakkaiden sisäisen tarinan kehitystä kuntouttavaa työtoimintaa ennen, sen aikana ja sen jälkeen. Mimesis-prosessin analyysin

avulla voimme tarkastella sisäisen tarinan kehitystä kuntouttavan työtoiminnan myötä (ks. taulukko 4).

Taulukko 4. Mimesis-prosessin tulostulokset

Ennen kuntouttavaa työtoimintaa	Mimesis1 SISÄINENPUHE	Mimesis2 H1: " <u>Se oli liian vaikean kuuloinen ajatus...</u> "	Mimesis3 Ei hakenut töihin tai kouluun
Kuntouttavan työtoiminnan aikana	Mimesis1 SISÄINENPUHE	Mimesis2 H2: "Tuli sellanen olo, et pystyy ees johonki. On edes jossain hyvä."	Mimesis3 esim. Hevosien kouluttaminen, tallityöt
Kuntouttavan työtoiminnan jälkeen	Mimesis1 SISÄINENPUHE	Mimesis2 H1: " <u>... Mahdollisesti itseluottamus parani ja aloin näkemään, että voisin hakea ja päässä kouluun.</u> "	Mimesis3 Haki ja pääsi kouluunx

Taulukkoon on analysoitu haastattelunarratiivien mimesisprosesseja kuntouttavaa työtoimintaa ennen, sen aikana ja sen jälkeen. Ensimmäisellä rivillä on mimesis-prosessi ennen kuntouttavaa työtoimintaa, toisella rivillä mimesis-prosessi kuntouttavan työtoiminnan aikana ja kolmannella rivillä mimesis-prosessi kuntouttavan työtoiminnan jälkeen. Ensimmäisessä sarakkeessa näkyy ajankohta, toisessa mimesis1-vaihe, kolmannessa mimesis2-vaihe ja neljännessä mimesis3-vaihe. Taulukon sarkaimia kolmea ja neljää seuraamalla näkee tarinan (mimesis2) kehityksen kautta tapahtuvan toiminnan (mimesis3) muutoksen. Haastateltavien tarinat olivat yhteneväisiä siten, että molemmat kokivat työ- ja opiskeluelämän vaikeana ennen kuntouttavaa työtoimintaa, minkä vuoksi sinne ei pyritty. Kuntouttavan työtoiminnan aikana haastateltavien itseluottamus kasvoi ja he alkoivat kokea, että heistä on hyödyllisen ja merkityksellisen toiminnantekijäksi esimerkiksi kouluttamaan hevosia ja tekemään tallitöitä. Kuntouttavan työtoiminnan jälkeen sisäinen tarina oli kehittynyt niin, että he alkoivat uskoa tulevaisuuteen pääsevänsä kohti työ- ja opiskeluelämää, mitä kohti he alkoivat aktiivisesti toimimaan. Tämä on kuntouttavan työtoiminnan päätavoite. Mimesisprosessin analyysitaulukko

kuvastaa hyvin kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia työ- ja opiskelukykyyn, mikä oli yksi tutkimuskysymyksen tehtävä.

6. Pohdinta

6.1. Tulosten yhteenveto

Tässä narratiivisessa tutkimuksessa tutkittiin talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden haastattelunarratiiveja. Tutkimuksessa kerättyjen haastattelunarratiivien avulla selvitettiin ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä, mitkä Green Care -toiminnan elementit ovat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, millaista kehitystä asiakkaan sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä.

Ensimmäinen tutkimuskysymys ”Mitkä Green Care -toiminnan elementit ovat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille merkityksellisimpiä?” jaoteltiin Green Caren elementtien mukaan pääteemoihin: luonto, toiminta ja yhteisö. Pääelementit tarkasteltiin teemoittain yksi kerrallaan, mitkä jaettiin alateemoihin haastattelunarratiiveista nousseiden elementtien perusteella. Tulosten mukaan merkityksellisimmiksi luontoelementeiksi nousivat hevonen ja talliympäristö. Hevonen koettiin tutuksi, aistikkaaksi, turvalliseksi ja miellyttäväksi eläimeksi. Talliympäristö oli asiakkaille mieluinen paikka, jossa he viettivät paljon aikaa. Talliympäristö tarjosi monia fokaalisia toimintoja, jotka asiakkaat kokivat merkityksellisinä ja hyödyllisinä. Haastateltavilla oli negatiivinen suhtautuminen työllistämistä edistäviin palveluihin, esimerkiksi H2 kertoi työkokeilun olevan ”orjatyövoimaa”. Talliympäristössä toteutettu kuntouttava työtoiminta sitoutti ja motivoi nimenomaan hevosten myötä osallistumaan työllistämistä edistävään toimintaan. Hevosten hyvinvoinnista huolehtiminen loi haastateltaville hyödyllisyyden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Kun taas erilaisissa työpajoissa haastateltavat tunsivat olevansa ”hyödyttömiä” ja ”merkityksettömiä yhteiskunnan kulueriä”.

Toisen Green Caren pääelementin, toiminnan, merkityksellisimmiksi elementeiksi nousi tuloksissa tallityöt ja hevosen kouluttaminen. Asiakkaat asettivat itseohjautuvasti omille

nimikkohevosilleen koulutustavoitteet. Lisäksi hevosten kouluttaminen motivoi asiakkaita sitoutumaan kuntouttavaan työtoimintaa. Green Caren kolmannen pääelementin, yhteisön, merkittävimmitte teemoiksi nousi hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus, yhteisö sekä vertaistuki. Salosen (2007) mukaan ihmisen kasvu ja kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten, ympäristön ja luonnon kautta, minkä vuoksi toiminnan tarjoamalla sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys asiakkaan työ- ja opiskelukykyä tavoiteltaessa. Turvallisen yhteisön tarjoamat vuorovaikutustilanteet mahdollistavat nähdäksi ja kuullaiksi tulemisen kokemuksia, mitkä ovat ihmisen perustarpeita. Merkittävimmitte suhteeksi heillä nousi suhde oman nimikkohevosensa kanssa. Heillä oli luontevampaa rakentaa suhde eläimeen, kun toisiin ihmisiin. Hevosensa omalla valikoinnilla sekä hyväksyvällä läsnäololla oli luultavasti suuri merkitys tähän. Vertaistuki nousi myös yhdeksi teemaksi. Keskustelut samankaltaisista kokemuksista lisäsi ymmärrystä ja kevensi omaa taakkaa. Ryhmä kokosi yhteen samankaltaisten kokemusten porukan, jossa oli turvallista kertoa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Ryhmässä haastateltavat kokivat tulevansa ymmärretyksi. Vertaistuessa vaikeiden asioiden jakaminen, lohduttaminen, tunteiden tuulettaminen ja rauhoittuminen suojelevat ja vahvistavat mielenterveyttä (Soini ym. 2011, 325).

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, millaista kehitystä asiakkaan sisäisessä tarinassa tapahtuu kuntouttavan työtoiminnan myötä. Tuloksissa nousi esiin seuraavat teemat: *Itsetunnon kasvu, sosiaalisen kompetenssin vahvistuminen, mielialan kohentuminen ja tulevaisuuden usko.*

Riittävä itsetunto on hyvän ja tavoitteellisen elämän edellytys. Itsetunnolla on merkittävä vaikutus mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin (Junttila 2006). Kuntouttava työtoiminta talliympäristössä tarjoaa monia fokaalisia toimintoja sekä sosiaalisia tilanteita, mitkä mahdollistavat positiivisten kokemusten kokemisen. Tällaiset positiiviset kokemukset vahvistavat itsetuntoa ja aktivoivat ottamaan lisää haasteita vastaan. Uusien asioiden oppimisessa ollaan usein epämukavuusalueella, missä kehitys ja kasvu tapahtuu parhaiten. Sopusuhtaisesti ja realistisesti asetettujen haasteiden myötä kyky kohdata erilaisia haasteita eri elinympäristöissä kasvaa. Rohkeus ja itsevarmuus uusien haasteiden vastaanottamisessa on merkittävässä roolissa nivelvaiheiden ylittämässä kuten työ- ja opiskeluelämään siirtymisen vaiheessa.

Toinen teema, *sosiaalisen kompetenssin vahvistuminen* nousi haastateltavien puheesta esiin. Riittävän hyvä sosiaalinen kompetenssi mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden aloittamisen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpidon, mitkä tukevat hyvinvointia (Boyum & Parke 1995). Haastateltavat kokivat olevansa introvertteja ja nauttivan yksin olost. He eivät juurikaan kohdanneet arjessaan sosiaalisia tilanteita, missä taidot olisivat kehittyneet luonnostaan. Sosiaaliset taidot mahdollistavat hyödyllisten ja merkityksellisten sosiaalisten suhteiden aloittamisen ja ylläpidon. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä tarjosi turvallisen ja kannustavan sosiaalisen ympäristön, jossa esimerkiksi yhteisten toimintojen ja eläinten hoitamisessa sosiaalinen kanssakäyminen tapahtui luonnostaan. Näissä olosuhteissa sosiaaliset taidot kehittyivät huomaamatta. H2 taidot kehittyivät niin, että hän rohkaistui liittymään koirakerhoon, jossa hän oli kanssakäymisessä vieraiden ihmisten kanssa. H1:n päätös lähteä opiskelemaan kertoi kyvykkyydestä olla valmiina kohtaamaan opinnoissa erilaisia sosiaalisia tilanteita. H1 koki oppivansa tulevan toimeen erilaisten hevosten kanssa, mistä voidaan varovaisesti päätellä tämän oivalluksen laajentuvan muualle omaan arkeen ja sosiaalisiin tilanteisiin erilaisten ihmisten pariin.

Kolmantena teemana on mielialan kohentuminen. Mielihyväjärjestelmän aktivointi on oleellinen osa ihmisen hyvinvointia. Järjestelmä virittää meidät toimimaan aktiivisesti ja uteliaasti erilaisissa ympäristöissä. (Tuulari & Karlsson, 2018.) Molemmat haastateltavat kokivat, että mieliala virittyi tallilla positiiviseksi, mikä kesti kotiin asti. Tallilla toimiminen kohotti haastateltavien yleistä mielialaa, mikä tukee ja ylläpitää arjessa koettua hyvää oloa. Ihmisen kokiessa hyvää oloa, hänen on helpompi ottaa vastaan uusia haasteita. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille tämä on erittäin tärkeää, koska heidän tavoitteensa on siirtyä uusiin haasteisiin työ- ja opiskeluelämän saralla. Heillä tulee olla siihen kaikki mahdollinen energia ja voima, jotta he ovat siihen kykeneviä. Talli toimi haastateltaville merkittävänä positiivisen voiman lähteenä.

Neljäntenä teemana on tulevaisuuden usko, jota lähestytään toiveikkouskäsitteen kautta. Toiveikkuus on uskoa nähdä tulevaisuus merkityksellisenä tilana, mihin voi vaikuttaa omalla aktiivisella toiminnalla (Vuorinen 2017). Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille toiveikkouden syttyminen ja/tai sen ylläpitäminen on merkittävässä roolissa. Täytyy olla uskoa työ- ja opiskeluelämään pääsemiseen ja siellä pärjäämiseen, jotta tavoitteen eteen lähtee aktiivisesti toimimaan. Molemmat haastateltavat alkoivat ensin unelmoimaan ja sitten aktiivisesti toimimaan paremman tulevaisuuden uskossa. H1 alkoi näkemään tulevaisuudessa mahdollisuuksia kuntouttavan työtoiminnan aikana, missä hän voisi

hakea ja päässä kouluun. Hän rohkaistui muiden kannustuksesta hakemaan kouluun. Tämän myötä hän haki ja pääsi haluamaansa kouluun. H2:n neurologiset oireilut haastoivat edelleen hänen toimintakykyään. Hän näki tulevaisuuden entistä valoisampana ja että hän voisi haasteiden voitettuaan lähteä opiskelemaan hänelle mieluisaa ammattia eläinten kouluttajana. Molemmille oli muodostunut aktiivisen toimijan rooli oman tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamisessa. H2 oli juuri aloittamassa tarvitsemaansa toimintaterapiaa, mistä hän uskoi saavansa tarvitsemaansa tukea ja keinoja vastataksaan neurologisten oireiden tuomiin haasteisiinsa arjessaan. Tämän jälkeen hän hakeutuisi opiskelemaan. Molempien haastateltavien tulevaisuuden visiot näkyivät jäsentyneinä ja toiveikkaina, mitä kohti he aloittivat aktiivisen toiminnan.

Talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäinen tarina kehittyi toiminnan aikana myönteiseen suuntaan (Mimesisprosessi -taulukko), jossa oma minäkuva, omat kyvyt ja usko tulevaisuuteen nähdään ja kerrotaan positiivisemmassa valossa. Tämä myönteinen kehitys tapahtuu tulosten perusteella itsetunnon kasvun, sosiaalisen kompetenssin, mielialan kohentumisen ja tulevaisuusnäkökuvan laajenemisen avulla. Näillä kaikilla on tärkeä merkitys ihmisen kokemalle kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Hyvinvoiva ihminen pystyy toimimaan tavoitteellisesti ja ottamaan uusia haasteita vastaan, mitä työ- ja opiskeluelämään siirtyminen ja siellä pärjääminen edellyttää. Halusin ottaa tutkimukseen mukaan sisäisen tarinan -kontekstin, koska mielestäni se avaa ja kuvastaa ihmisen tapaa tulkita ja käsittää maailmaa, mikä rajaa tai avartaa koetun elämän mahdollisuuksia. Mielenprosessit ovat avain ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, minkä vuoksi emme voi vain tarkastella pelkästään ulkoisia olosuhteita ja analysoida mustavalkoisesti meille kerrottuja tarinoita. Meidän tulee analysoida ja verrata tarinaa menneeseen ja tulevaisuuteen sekä erilaisiin konteksteihin. Näin haastattelunarratiiveja analysoitaessa voimme päässä käsiksi ulkoisesta tarinasta ihmisen sisäiseen tarinaan. Sisäisen tarinan prosessit kertovat meille laadukkaampaa syvällisempää tietoa ihmisen voinnista ja suunnasta mihin hän on menossa. Merkittävää on nähdä toiminnan motivaation lähde, mikä voi olla ihmisen hyvinvointia tukevaa tai rajoittavaa. Kun motivaatio lähtee ihmisestä itsestä, sisältäpäin, se on silloin pitkäkestoisempaa ja tehokkaampaa, kun ulkoisen motivaation lähde (Ruohotie 1998). Sisäisen tarinan avulla pääsimme käsiksi motivaation lähteeseen: Haastateltavia lopulta ajoi toimintaan heidän omat periaatteensa ja arvot aikaisempien ulkoapäin tulleiden paineiden ja pelkojen sijaan. Talliympäristössä toteutettu kuntouttava

työtoiminta sytytti asiakkaissa sisäisen motivaation siirtyä työ- tai opiskeluelämään, mikä on merkittävä voimanlähde toiminnan tavoitteeseen pääsyssä.

Ihmiset kokevat kuuluvansa yhteen luonnon kanssa, minkä vuoksi luonto toimii merkittävänä toimintaan motivoivana ja sitä hyödyllisenä pitävänä voimana. Kuntouttavassa työtoiminnassa on oleellista löytää sen asiakkaita motivoivia toimintoja, jotka käynnistävät asiakkaan sisäisen motivaation. Toiminnan vetoavuus on asiakaskohtaista, ja perustuu asiakkaan kokemaan *mielihyvään, vahvistavuuteen* ja *tuottavuuteen*. (Pierce 2003). Oleellista on löytää asiakkaan sisäistä motivaatiota aktivoivaa toimintaa. Haastateltavien yhteys hevosiin oli molemmilla erittäin intensiivistä, minkä vuoksi toiminnan muoto sopi heille erittäin hyvin ja tuloksetkin olivat vaikuttavia. Mielenkiintoista olisi tulevaisuudessa tutkia sitä, minkälaisen merkityksen hevonen luo henkilöillä, joilla ei ole hevostaustaa. Talliympäristön hyödyt ovat sen monipuolisuus, mikä tarjoaa paljon erilaisia fokaalisia toimintoja: kevyempiä ja raskaita, yksinkertaisia ja haastavampia sekä yksin ja yhdessä tehtäviä toimintoja. Talliympäristön tarjoamat erilaiset aromit, kosketuspinnat sekä äänet rikastuttavat ja aktivoivat henkilöiden aistimaailmaa, joka sitoo meidät tähän hetkeen.

Talliympäristön hyödyt ovat myös sen tarjoamissa monipuolisissa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, joissa voidaan toimia esimerkiksi yksin, kaksin, yhdessä eläimen kanssa, yhdessä osana ryhmää tai yhdessä ryhmän ohjaajan kanssa. Ympäristö tarjoaa tilanteita, joissa tarkkailla ja havainnoida toisten ihmisten sekä eläinten toimintaa ja oppia sekä kokea sitä kautta ihmisten ja eläinten käyttäytymisestä.

Talliympäristö on hyvinvointia tukeva ja kuntouttava ympäristö, joka tarjoaa ainutlaatuisia ja merkityksellisiä toimintoja hevosten parissa. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sisäinen tarina kehittyy toiminnan aikana kannustavaksi ja tulevaisuuteen suuntaavaksi puheeksi. Kehitys tapahtuu asiakkaiden itsetunnon kasvun, sosiaalisen kompetenssin vahvistumisen, mielialan kohentumisen ja tulevaisuuden uskon vaikutuksesta. Tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien perusteella voidaan sanoa, että Green Care voi olla kokonaisuudessaan ja monipuolisuudessaan hyödyllinen sekä tehokas toimintamuoto ja -menetelmä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille.

Tämän tutkimusten valossa voidaan tehdä varovaisia päätelmiä Green Care -toiminnan mahdollisuuksista ja hyödyistä osana kuntouttavaa työtoimintaa. Green Care -toiminnalla voi olla potentiaalia myös muissa sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden toimintakonteksteissa. Talliympäristö tarjoaa monenlaisia erilaisia ärsykeitä hajuaistimuksista eri fokaalin toiminnan muotoihin kuten hevosen hoitamiseen ja kanojen ruokkimiseen. Monipuolisuudellaan se pystyy vastaamaan ihmisten ainutlaatuisiin tarpeisiin. Talliympäristö tarjoaa turvallisen tilan, jossa voi kokeilla ja oppia erilaisia uusia asioita.

6.2 Luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet

Narratiivisessa tutkimuksessa on huomioitava se, että se ei niinkään pyri universaalien totuuden etsimiseen vaan sen tarkoituksena on sukeltaa kerrotun tarinan maailmaan ja kuvata sen totuutta. Narratiivisen tutkimuksen yhtenä luotettavuuskriteeristö voidaan pitää seuraavia kriteereitä, aineiston riittävyys, johdonmukaisuus, oivalluskyky sekä tiivistäminen. (Lieblich ym. 1998, Vuokila-Oikkonen ym. 2003.) Aineiston riittävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on tarpeeksi analysoitavaa aineistoa. Tutkimuksessa oli mukana kaksi kuntouttavan työtoiminnan asiakasta, joiden haastattelunarratiivit olivat hyvin kattavia ja syväluotaavia. Asiakkaiden profiilit olivat hyvin erilaiset, jonka vuoksi merkitysosumien kategorisointi oli osin haastavaa. Kuitenkin mielestäni tutkijana onnistuin lopulta hyvin kategorisoimaan merkitysosumien vastaavuudet. Toisena kriteerinä on johdonmukaisuus, joka arvioi tutkijan käsitystä tutkittavasta ilmiöstä ja taitoa kytkeä aikaisemmat tutkimustulokset yhteen tutkimustulosten kanssa. Tutkijana perehdyin tutkimusta ennen ja sen aikana monipuolisesti tutkittavaan ilmiöön, minkä vuoksi koen, että ymmärsin hyvin tutkittavan ilmiön. Tutkimustulokset sidoin maltillisesti rajaten oleellisimpiin aikaisempiin tutkimustuloksiin, koska monet asiat olivat tulleet ilmi jo aiemmin tutkimuksessa ja halusin välttää asioiden turhaa toistoa. Tuloksissa painotin valitun näkökulman esiin nostoa, mikä näkyi aikaisempien tutkimustulosten rajauksissa. Kolmantena kriteerinä on oivalluskyky, jolla tarkoitetaan tutkijan omaperäisyyttä ja innovatiivisuutta tutkimuksen teossa. Tutkijan yhtenä innovatiivisena ratkaisuna voidaan nähdä haastatteluympäristö. Tähän ei valikoitunut mikään perinteinen hiljainen toimisto, vaan haastateltaville tuttu ja turvallinen, lämmin ja aromirikas talliympäristö, jossa hevoset ja kanit rouskuttivat heinää. Ympäristö loi

turvallisen ja mielekkään tilan haastateltavalle tuottaa aitoa ja syväluotaavaa kertomusta. Tämä onnistunut ratkaisu kompensoi mielestäni haastateltavien vähyyttä, koska kaksi erittäin syväluotaavaa ja refleктоivaa haastattelua antoi hyvin analysoitavaa aineistoa tutkimusta varten. Neljäntenä kriteerinä on tiivistäminen, jolla tarkoitetaan tulosten tiivistämistä käsitteiksi. Tutkimustulokset esitetään kategorioittain ja mielestäni onnistuin kategorisoinnissa hyvin. Käsitteet kuvasivat hyvin kategorioiden sisältöä. Jokainen tulokategoria on aloitettu selittämällä kategorian käsite, ja mitä sillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan. (Lieblich ym. 1998, Vuokila-Oikkonen ym. 2003.) Luotettavuutta pohdittaessa on myös hyvä ottaa huomioon tutkijan oma henkilökohtainen suhde talliympäristöön, millä on vaikutusta tutkimusprosessiin. Hevosihmisenä minä koen talliympäristön myönteiseksi, mieltä rauhoittavaksi tilaksi, minkä vuoksi minun havaintoihini on luultavasti osunut herkemmin tätä käsitystä tukevat näkökohdat. Kuitenkin tutkijan roolissa olen pyrkinyt ottamaan tutkielmanteossa mahdollisimman objektiivisen roolin tutkittavaa ilmiötä kohtaan. Olen pyrkinyt riisumaan omat ennakkokäsitykset ja lähestynyt ilmiötä haastateltavien tarinoiden kautta.

Tutkimustulokset olivat yhteneviä aikeisempien tutkimustulosten kanssa, joita on saatu tutkittaessa hoivamaataloutta muualla Euroopassa (Hemingway, Ellis-Hill, & Norton 2016). Kuitenkin tämä tutkimus toi esiin uutta tietoa spesifisti juuri talliympäristön hyödyistä. Näitä ovat esimerkiksi asiakkaan ainutlaatuinen suhde omaan nimikkohevoseen sekä toimintaan motivoiva ja sitouttava hevosten hyvinvoinnista ja kouluttamisesta huolehtiminen. Tärkeintä kuntouttavassa työtoiminnassa on löytää asiakasta motivoivaa toimintaa, johon talliympäristö tarjoaa uniikin mahdollisuuden. Kaikille talliympäristö ei ole toimiva ratkaisu, minkä vuoksi on tärkeää ottaa asiakas mukaan kuntoutusmenetelmän valintaan. Asiakkailta voi olla esimerkiksi allergioita tai negatiivisia kokemuksia eläimistä, milloin talliympäristö ei sovellu toiminnan muodoksi. Yksi mielekäs jatkotutkimusaihe olisi tutkia hevosen ja asiakkaan suhdetta tilanteessa, jossa asiakkaalla ei ole hevostaustaa. Tai voisiko vastaavanlaisen ainutlaatuisen hoivaavan suhteen tarjota jokin toinen sosiaalinen eläin, jolla on samankaltaisia hoitorutiineja ja tarpeita kuin hevosilla esim. laama?

Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia talliympäristönvaikutuksia lasten ja aikuisten neuropsykiatristenoireiden määrään ja laatuun.

Lopuksi

Pro gradu -tutkielman teko on ollut pääosin mielekästä ja yhtenä syynä siihen näen sen, että olen voinut tehdä sen itselle mielekkäästä ja merkityksellisestä aiheesta ja toisena sen, että olen saanut edetä sen kanssa omassa tahdissa. On ollut aikoja, jolloin olen tehnyt sitä täysipäiväisesti ja aikoja, jolloin gradu on levännyt aloillaan. Taukojen jälkeen oli mielekästä palata työn äärelle, kun ajatukset olivat saaneet jäsentyä rauhassa.

Työstä teki alusta asti haastavan sen, että alussa oli mahdotonta nähdä kokonaisuutta, mutta tästä sokeudesta huolimatta piti luottaa prosessiin ja jatkaa matkaa eteenpäin. Lisäksi työstä teki erittäin haastavan sen monet yksityiskohdat, joita tuli viilata loputtomasti. Itse olen enemmän isojen linjojen maalaaja, niin esimerkiksi lähdemerkinnät olivat minulle yksi tutkielman haastavimmista kohdista. Voin verrata mielessäni tutkimuksen tekemistä taiteen tekemiseen, jossa prosessin aikana ei ole aina täyttä käsitystä siitä, miltä lopputulos tulee näyttämään. Vahva intuitio kuitenkin kuljettaa työtä eteenpäin. Ja sitä intuitiota voi vahvistaa kuvataiteessa visualisoinnilla ja tutkimuksen teossa teoretisoinnilla: kaksi eri, toisiaan täydentävää tapaa ymmärtää ja kokea maailmaa. En kuitenkaan osannut vielä tuoda tähän työhön mukaan taiteen teon varmuuttani ja tässä ensimmäisessä isommassa tutkielman teossa kohtasin toisinaan tyhjän paperin-, tai paremmin, tyhjän word-tiedoston kauhun. Kuitenkin voin sanoa voittaneeni pelkoni, kun näen sadan sivun mittaisen pro gradu -tiedostoni. Ja tästähän kaikessa kehityksessä on loppujen lopuksi kyse, tehdä asioita pelosta ja epävarmuudesta huolimatta: kohdata oma haavoittuvuus.

Meidän tulee oppia nauttia haasteista, sekä tutkia niitä lapsen uteliaisuudella ja rohkeudella. Sitä graduni minulle lopulta opetti.

Lähteet

- Aineistonhallinnan käsikirja 2015. <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/> Luettu 14.1.2020.
- Alasuutari, P., 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino. Alasuutari.
- Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyiden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:1. Viitattu 6.12.2018. Verkkojulkaisu: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3216386&name=DLFE-15314.pdf
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Bal, M., 2002. Travelling Concepts in the Humanities: a Rough Guide. Toronto: University on Toronto Press.
- Bartley, M., Ferrie, J. & Montgomery, S. 2006. Health and labour market disadvantage: unemployment, non-employment, and job insecurity. Teoksessa Marmot, Michael & Wilkinson, Richard G. (toim.): Social Determinants of Health, s. 78–95. Oxford: Oxford University Press.
- Beetz, A., Julius, H., Turner, D. & Kotrscha, K. 2012. Effects of social support by a Dog on stress modulation in male children with insecure attachment, 3: 352.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. 1966. The Social Construction of Reality. New York: Doubleday
- Bird, W. 2007. Natural Thinking. *Royal Society for the Protection of Birds*, (June), 1–116. Retrieved from www.naturalengland.org.uk
- Boyum, LA & Parke, RD. 1995. The role of family emotional expressiveness in the development of children's social competence. *Journal of Marriage & Family* 57, 593–618.
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101.

Bruner & Jerome 1986. Actual minds, possible worlds. Cambridge, Harvard University Press.

Di Lacova, Francesco. 2008. Partways of Change in Social Farming: How to Build New Policies. Teoksessa: Gallis, Christos (toim.) Green care in Agriculture: Health effects, Economics and Policies. Athens: University Studio Press.

Elings, M., & Hassink, J. 2008. Green Care Farms, A Community Between Illness or Addiction and the Wider Society. *Therapeutic Communities*, 29(3), 310–322. <https://doi.org/10.1109/CVPRW.2009.5204085>

Gallie, S. & Sheila. 2003. Unemployment, poverty and social isolation. Is there a vicious circle of social exclusion? *European Societies* 5:1, 1–32.

Geels, F. W. 2002. Technological transitions as evolutionary reconfiguration processes: A multi-level perspective and a case-study. *Research Policy*, 31(8–9), 1257–1274. [https://doi.org/10.1016/S0048-7333\(02\)00062-8](https://doi.org/10.1016/S0048-7333(02)00062-8)

Geertz, C. 1983. Blurred genres: The refiguration of social thought. Teoksessa Geertz, C. (toim.) Local knowledge: Further essays in interpretive anthropology. New York: Basic Books, 19-35.

Gergen, Kenneth J., Gergen & Mary, M. 1986. Narrative form and the construction of psychological science. Teoksessa Theodore R. Sarbin (toim.) Narrative psychology. The storied nature of human conduct. New York: Praeger. 22–44.

Hassink, J., Zwartbol, C., Elings, M. & Thissen, J., 2007. Current status and potential of care farms in the Netherlands. *NJAS Wagening. J. Life Sci.* 55, 21–36

Hatch, J.A. & Wisniewski, R. 1995. Life history and narrative: questions, issues, and exemplary works. Teoksessa J.A. Hatch & R. Wisniewski (toim.) Life History and narrative. London: Falmer, 113 – 135.

Haubenhofner, D.K., Elings, M., Hassink, J. & Hine, R., 2010. The development of green care in western European countries. *Explor. J. Sci. Heal.* 6, 106–111.

Haugan, L., Nyland R., Fjeldavli, E., Meistad, T., & Braastad, B. 2008. Green care in Norway. Farms as a resource for the educational, health and social sector. Artikkelin teoksessa Hesik J. & van Maiken D., 2008. Farming for health: Green Care Farming across Europe and the United States of America. Wagening UR.

- Heponiemi, T., Wahlström, M., Elovainio, M., Sinervo, T., Aalto A. & Keskimäki, I. (2008) Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, Työ ja yrittäjyys, 14/2008. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.
- Heikkinen, L. T. H. 2007. Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen ja Leena Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa, kirjoituksia opettajuudesta. Vantaa: Dark Oy.
- Heikkinen, L. T. H. ja Huttunen R. 2007. Tulla siksi mitä olen. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen ja Leena Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa, kirjoituksia opettajuudesta. Vantaa: Dark Oy.
- Heikkinen, H. L. T. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 149–167.
- Heikkinen, H. L.T. & Rovio E. 2007. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Hannu. L.T. Heikkinen, Esa Rovio ja Leena Syrjälä (toim.). Vantaa: Dark Oy. 2007.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Oy Edita Ab. Helsinki.
- Hemingway, A., Ellis-Hill, C., & Norton, E. 2016. What does care farming provide for clients? The views of care farm staff. *NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences*, 79, 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.njas.2016.09.001>
- Hine, R., Peacock, J., Pretty, J.N., 2008. Care farming in the UK: Evidence and Opportunities. University of Essex Report for the National Care Farming Initiative (UK).
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, J. 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkeli: Tammerprint Oy. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

- Huhta, A. 2009. Hevosen parantava voima – sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelutyössä. Kuopion yliopisto, Turun yliopisto, Ypäjän hevosopisto. Luettu 8.12.2018 Projektityö.
http://kotisivukone.fi/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/pilke_2009_spht1.pdf.
- Huhtamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia: Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kela, <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>. Helsinki.
- Hyvärinen, M. 1994. Viimeiset taistot. Tampere: Vastapaino.
- Hyvärinen, M. 2004. Eletty ja kerrottu kertomus. *Sosiologia* 41 (4), 297–30.
- Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto: sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Väitöskirja.
- Janlert, U. & Hammarström, A. 2009 Which theory is best? Explanatory models of the relationship between unemployment and health. *BMC Public Health* 9:235.
- Junttila, N, Voeten, M., Kaukiainen, A. & Vauras, M. 2006. Multisource assessment of children´s social competence. *Educational and Psychological Measurement* 66, 874–895.
- Junttila, N. 2010. Sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys koululaisilla. Teoksessa *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä*. (Toim.) Katja Joronen & Anna Koski. Tampereen yliopisto. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print Tampere.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.
- Karvonen, S. 2008. Hyvinvointi työikäisten kokemana. Teoksessa *Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari & Simpura, Jussi & Heikkilä, Matti (toim.): Suomalaisten hyvinvointi*. Helsinki: Stakes, 96–114.
- Kortteinen, M. & Tuomikoski, H. 1998. Työtön. Tutkimus pitkäaikaistyöttömien selviytymisestä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hämeenlinna.
- Lieblich, A., Tuval-Masiach, R. & Zillber, T. 1998. *Narrative Research. Reading, Analysis, and Interpretation*. Sage Publications USA.
- Maa- ja metsätalousministeriö 2009. Maaseutu ja hyvinvoiva Suomi. Maaseutupoliittinen kokonaisuohjelma 2009 – 2013. Maaseutupoliittikan yhteistyöryhmän julkaisuja 5/2009.

- Mannila, S. 1993. Työhistoria ja syrjäytyminen. Vaikeasti työllistyvien terveysongelmaisten elämäkulusta. Työpoliittinen tutkimus 58. Helsinki: Työministeriö.
- Manninen, E. 2005. Lemmikistä voi olla etua terveydelle. Suomen Eläinlääkärilehti 11/2005, 556-559.
- McKee-Ryan, Frances M., Song, Zhaoli, Wanberg, Connie R., Kinicki & Angelo J. 2005. Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology* 90:1, 53–76.
- Nissanen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Johanna Hirvonen ja Teija Skyttä (toim.) Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tampere: Tammerprint Oy.
- Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihto, M., Talala, K., Hyvönen, E. ja Linnanmäki, E. 2007. (toim.) Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- Pierce, D. 2003. *Occupation by design: Building therapeutic power*. Philadelphia. F.A. Davis Co.
- Polkinghorne & Donald, E. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa J. Amos Hatch ja Richard Wisniewski (toim.) *Life history and narrative*. Qualitative Studies Series 1. Lontoo: Falmer Press. 15–22.
- Ricoeur, P. 1981. Narrative time. Teoksessa W.J.T. Mitchell (toim.) *On narrative*. Chigago: The University of Chicago Press. 165-186.
- Ricoeur, P. (1984). *Time and narrative*. Volume I. Chicago: University of Chicago Press.
- Ricoeur, P. 1985. *Time and narrative*. Käännös Kathleen Blamey ja David Pellauer. Kolmas painos. Chigago: The University of Chicago Press.
- Rogers, E. 2003. *Diffusion of innovations* (5.) New York: Free Press.
- Rothe, E., Vega, B., Torres, R., Soler, S. & Pazos, R. 2004. From kids and horses: Equine facilitated psychotherapy for children. *International journal of clinical and health psychology*. 5 (2). 373 – 383.

- Rotheram, S., McGarrol, S., & Watkins, F. 2017. Care farms as a space of wellbeing for people with a learning disability in the United Kingdom. *Health and Place*, 48(September), 123–131. <https://doi.org/10.1016/j.revinf.2017.11.017>.
- Ryen, A. 2004. Teoksessa Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J.F. & Silverman D. (toim.) 2007. *Qualitative Research Practice* (s. 230-247). London & Thousand Oaks: Sage.
- Ruohotie E. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki, Oy Edita Ab.
- Saari, J. 2008. *Sosiaalisten innovaatioiden aika*. Teoksessa: Saari, Juho (toim.): *Sosiaaliset innovaatiot ja hyvinvointivaltion muutos*. Helsinki: Sosiaali- ja Terveysturvan Keskusliitto.
- Saarniaho, R. 2005. *Vireyden säätely*. Verkkojulkaisu: http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps3/2_tietoisuus/02_vireys?C:D=1465736&m:selres=1465736. Luettu: 10.12.2018
- Salonen, K. 2017. *Luonnon hyvinvointivaikutukset Green Care -toiminnassa teoksessa: luontovoimaa satakunnasta*, Maarika Iijolainen, & Jaana Ruoho (toim.) Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori. Paino: Euraprint Oy. 10-13.
- Salonen, K. 2010. *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2016. *Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista*. Psykologia.
- Salovuori, T. 2014. *Luonto kuntoutumisen tukena*.
- Sempik, J., Hine, Rachel, Wilcox & Deborah 2010. (toim.): *Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care*. Loughborough: Loughborough University.
- Sinkkonen, J. 2013. *Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin*. Teoksessa *Karva terapiaa* (toim.) Kaija Ikäheimo. Yliopistopaino Helsinki. 1. painos.
- Sitra & MTT 2013. *Keskustelupaperi: Kestävää hyvinvointia luonnosta*. (Verkkodokumentti). <http://www.scribd.com/doc/148717783/Keskustelupaperi-Kestavaa-Hyvinvointia-Luonnosta-2013-6-12>

Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Katriina Soini (toim.) MTT, Jokioinen. Verkkojulkaisu: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu19.pdf>

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

Soini, K. 2012. Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. In: Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla / Helne, T. & Silvasti, T.(toim.). Teemajulkaisuja 248-254.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari A. & Kirveennummi, A. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3.

Staats, H. & Harting, T. 2004. "Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. "Journal of Environmental Psychology, 24, 199-211

Ström, H. 2008. Tullaan tutuksi tallipihalla. Hevosopisto, Kuopion yliopisto, Turun yliopisto. Luettu 9.12.2018. www.piparilla.fi/projekti.htm. Hevostoiminta, projektityö.

Tuulari, J. & Karlsson, H. 2017. Mielihyvä, mielipaha ja ihmisen aivot. Teoksessa: lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim, 2017;133(23):2203-7. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/23/duo14049>. Luettu: 10.12.2018.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Työ- ja elinkeino ministeriö. luettu 17.1.2010. <https://findikaattori.fi/fi/table/37>

Työ- ja hyvinvointilaitos. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Luettu: 13.11.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>

- Törmälehto E. 2013. Hevostoiminnan terapeuttinen voima lasten ja nuorten ryhmissä. Teoksessa Karva terapiaa (toim.) Kaija Ikäheimo. Yliopistopaino Helsinki.
- Varantola, K., Launis, V., Spoof S. & Jäppinen S. (toim.) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki.
- Vehmasto, E. 2016. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>
- Venkula, J. 2005. Tekemisen taito. Helsinki: Kirjastudio.
- Vilkko, A. 1993. Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 663. Tampere.
- Vuokila-Oikkonen, P., Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Kertomukset hoitotieteellisen tiedon tuottamisessa: Narratiivinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen S & Nikkonen M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. WS Bookwell Oy, Juva, 81-115.
- Vuorinen, K. 2017. Koulun terveyskirjasto: Toiveikkaus. Verkkojulkaisu: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/luonteenvahvuudet/luonteenvahvuudet/Inv00002> Luettu: 10.12.2018.
- Vähätalo K. 1998. Työttömyys ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus.
- Webster, L. & Mertova, P. 2007. Using narrative inquiry as a research method. An introduction in using critical event narrative analysis in research on learning and teaching. New York: Routledge.
- Wilson, E. O. 1984. Biophilia. Cambridge. Harvard University Press.
- Yli-viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin, 1–12. MTT:n Careva-hanke 2009-2012. MTT/CARECA-hanke. 29.03.2011.
- Yliviikari, A. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta.
- Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveen-nummi, A., Kivine, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care –terveyttä ja hyvinvointia maatiloilta. Maa- ja elintarviketalous 141. Jokioinen: MTT (Verkkodokumentti). 69 s. Saatavissa internetistä: <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>

Yrjölä, M-L. 2009. The horse as a good object in long – term psychotherapy. Teoksessa: Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der psychotherapie. (toim.) Equine facilitated psychotherapy. Case studies and international reportwarendorf: NF-Verlag der Deutschen reiterlichen vereinigung GmbH. 122-133

Liitteet

Liite 1, haastattelurunko

Taustatiedot

- Mikä on nimesi?
- Sukupuoli
- Minkä ikäinen olet?
- Mikä on koulutuksesi?
- Millainen työkokemus sinulla on, miten olet työllistynyt?
- Kuinka kauan olet ollut työttömänä?
- Mistä saat toimeentulosi?
- Onko sinulla joitain pitkäaikaissairauksia?

Perhetausta

- Perhesuhteet
- Vanhempien ammatit, sosioekonominen asema
- Suhteet vanhempiin ja sisaruksiin
- Mitä sisarukset tekevät?

	<i>Ajanjakso ennen kuntouttavaa työtoimintaa</i>	<i>Ajanjakso kuntouttavan työtoiminnan aikana</i>	<i>Ajanjakso kuntouttavan työtoiminnan jälkeen.</i>
<i>Toimeentulo?</i> <i>Taloudellinen tilanne?</i> <i>Taloudellinen tuki?</i> <i>Oletko joutunut ottamaan velkaa?</i> <i>Asumismuoto?</i>			
<i>Sosiaaliset suhteet</i> <i>Millainen sosiaalinen verkosto sinulla on ollut?</i> <i>Perhe, ystävät.</i> <i>Minkälainen merkitys perheelläsi ja ystävilläsi on sinulle?</i> <i>Koetko kuuluvasi johonkin yhteisöön?</i> <i>Mihin? Miten?</i> <i>Mikä on yhdistävä tekijä?</i>			

<p><i>Terveydentila:</i></p> <p><i>Minkälaisena olet kokenut elämänhallintasi tai toimintakykysi eri osa-alueilla?</i></p> <p><i>Onko jossain ollut haasteita, miten?</i></p> <p><i>Miten voit psyykkisesti?</i></p> <p><i>Miten voit fyysisesti?</i></p> <p><i>Miten voit sosiaalisesti?</i></p> <p><i>Onko sinulla ollut sairauksia?</i></p>			
<p><i>Vapaa-aika:</i></p> <p><i>Minkälaista arkesi on ollut?</i></p> <p><i>Minkälaista toimintaa päivissäsi on ollut?</i></p> <p><i>Miltä se on tuntunut?</i></p>			
<p><i>Millaisia eri palveluita sinulle on tarjottu?</i></p> <p><i>Mitä olet ottanut vastaan?</i></p> <p><i>Hyödyt/haitat?</i></p> <p><i>Suhtautumisesi työllistämistä edistäviin palveluihin?</i></p> <p><i>Minkälainen merkitys niillä on ollut?</i></p>			
<p><i>Mitkä tekijät haittasivat mahdollisuuttasi työllistyä?</i></p>			
<p><i>Minkälainen työhalusi on ollut?</i></p>			
<p><i>Luonto:</i></p> <p><i>Minkälainen suhde sinulla on luontoon?</i></p> <p><i>Minkälainen suhde maatila/talliympäristöön?</i></p>			

Ajanjakso ennen kuntouttavaa työtoimintaa

Minkälainen elämäntilanteesi on ollut ennen kuntouttavaa työtoimintaa?

Miltä elämä näytti?

Minkälaisia toiveita, uhkia, pelkoja ja onnistumisia sinulla oli?

Miten työttömyys on vaikuttanut elämääsi?

Osaatko sanoa, mitkä seikat ovat vaikuttaneet työttömyyteen?

Minkälainen suhtautuminen sinulla oli ennen kuntouttavaa työtoimintaa työntekoon?

Minkälaista aikaa työttömyys on ollut sinulle? Miten olet sen kokenut?

Oletko osallistunut joihinkin toimintoihin työttömänä ollessa? Mihin? Mistä kuulit niistä? (Vapaaehtoistyö..)

Mitkä asiat (perhe, harrastukset) olivat sinulle merkittäviä ennen kuntouttavaa työtoimintaa, selitä?

Ajanjakso kuntouttavan työtoiminnan aikana

Miten päädyit kuntouttavaan työtoimintaan tallille?

Mitkä asiat vaikuttivat kuntouttavaan työtoimintaan hakautumisessa ylipäänsä?

Mitkä asiat vaikuttivat taliympäristössä toteutettuun kuntouttavaan työtoimintaan?

Minkälaisia tavoitteita sinulla oli kuntouttavalle työtoiminnalle? Miten ne laadittiin?

Pääsitkö lähemmäs tavoitteita? Miten?

Oliko sinulla itsellesi laadittuja/kuviteltuja tavoitteita kuntouttavalle työtoiminnalle?

Pääsitkö lähemmäs tavoitteita? Miten?

Kerro yksilövalmennuksesta?

- *Millaista se oli ja minkälaisena koit sen?*

Mitkä olivat sinulle merkittävimpiä elementtejä talliympäristössä?

- *Minkälainen merkitys luonnolla, miljööllä, eläimillä?*
- *Minkälainen merkitys toiminnalla? Eri tallitöillä?*
- *Tarkenna*

Minkälainen merkitys tallin sosiaalisilla suhteilla oli sinulle?

- *Talliyhteisö, vertaiset, työntekijät*

Minkälainen merkitys/suhde sinulla oli tallin eläimiin?

- *Kuvaile mieleenpainuva kokemus, miksi?*
- *Mitkä olivat eläinten hyödyt/haitat*
- *Minkälaista toimintaa tallilla oli? Mitä teit? Minkälainen merkitys toiminnoilla oli sinulle?*
- *Mikä oli sinulle mieluisinta, miksi?*
- *Oliko jotain mistä et pitänyt, miksi?*

Minkälainen suhde sinulla on ollut luontoon, minkälainen merkitys luonnolla on ollut sinulle?

- *Miljöö*
- *Eläimet*
- *Koitko luonnon elvyttävän vaikutuksen?*

Minkälainen merkitys osallisuudella tallinyhteisöön on ollut sinulle?

Vaikuttikko kuntouttava työtoiminta käsitykseen omasta itsestä?

- *Millä tavalla?*

Miltä elämä näytti?

- *Minkälaisia toiveita, uhkia, pelkoja ja onnistumisia sinulla oli?*

Ajanjakso kuntouttavan työtoiminnan jälkeen

Työllistyitkö tai osallistuitko koulutuksiin tai TE-toimiston muihin palveluihin?

Kuinka pitkään olit kuntouttavassa työtoiminnassa?

Kuinka monta kertaa viikossa ja kuinka monta tuntia päivässä?

Minkälainen elämäntilanteesi on ollut kuntouttavan työtoiminnan jälkeen?

Minkälainen vaikutus kuntouttavalla työtoiminnalla on ollut elämääsi?

Paraniko edellytykset työllistyä, miten?

Onko jossain asiassa tapahtunut muutos, joka on vaikuttanut työllisyyteen? Missä?

- *Itsessäsi? Millä tavalla?*
 - o *Ajatuksissa, tulkinnoissa, suhtautumisessa; itseesi, toisiin, tilanteisiin, haasteisiin, epäonnistumisiin*
- *Olosuhteissa? Millä tavalla`?*

Minkälainen on suhteesi työhön?

Minkälaisena koet työhalusi?

Miten toiminta on vaikuttanut elämääsi?

Millä tavalla kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut käsitykseen itsestäsi?

Miltä elämä on nyt näyttänyt?

- *Minkälaisia toiveita, uhkia, pelkoja ja onnistumisia sinulla oli?*

Muuta:

Minkälainen suhtautumisesi on ollut yhteiskuntaan, onko se muuttunut?

Minkälainen yhteiskunta olisi sinulle mieluisa? Mitä tekisit työkseen, jos mikä vaan tekeminen määriteltäisiin työnteoksi?

Miten määrittelet työnteon?

Minkälaisia tavoitteita sinulla on työelämässä, onko ne muuttunut?

Mitä tavoitteita/toiveita sinulla on elämäsi suhteen, onko ne muuttunut?

- *Tavoitteletko niitä, miten/miksi et?*

Minkälaisena näet merkittävän elämän? Elätkö omaa elämääsi?

Mitkä asiat elämässä on sinulle arvokkaita ja tärkeitä? Millainen on sinun näköisesi elämä? Pyritkö sitä kohti, miten? Miksi et? Tuntuuko, että ulkopuolelta sanellaan ehtoja arvokkaalle elämälle? Kuka sanelee?

Koetko itsesi ja elämäsi arvokkaaksi, selitä

Liite 2, Haastattelupyyntö

Haastattelupyyntö Pro Gradu -tutkielmaa varten

Suomessa on valtavat resurssit luonnon tarjoamiin hyvinvointi vaikutuksiin, minkä potentiaalisia elementtejä tulisi hyödyntää enemmän erilaisissa kuntoutuksellisissa palveluissa. Luontolähtöisistä menetelmistä käytetään käsitettä Green Care, joka on nouseva trendi maailmalla. Pysin graduni kautta todentamaan luonnon merkitystä ja vaikutusta yksilön sekä yhteiskunnan hyvinvoinnille.

Opiskelen Turun yliopistossa kasvatustieteissä erityispedagogiikkaa ja olen tekemässä pro gradu -tutkielmaa *talliympäristössä toteutetusta kuntouttavasta työtoiminnasta*. Olen kiinnostunut siitä, minkälaiseksi kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden tarinat rakentuvat talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan ympärille. Opinnäytetyössä haastatellaan talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita vuonna xxxx. Tutkielman teko tapahtuu xxxx kautta, mikä on myöntänyt tutkielmalle tutkimusluvan.

Tutkimuksen haastattelut suoritetaan syksyn 2018 aikana. Haastattelut kestävät 1 – 3 tuntia ja ne toteutetaan haastateltavalle mieluisassa paikassa. Haastattelut äänitetään ja kerätään tutkimuksen tekoa varten, minkä jälkeen ne hävitetään. Tutkielmassa noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita. Sitoudun tietojen salassapitoon. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista.

Mikäli olet ollut talliympäristössä toteutetun kuntouttavan työtoiminnan asiakas, niin voit ilmoittautua tutkimukseen puhelinnumeroon xxxx tai sähköpostiin xxxx.

Vastaa mielelläni lisäkysymyksiin.

Terveisin Emmi Hallikainen.