

SOSIAALITYÖN UUDET TUULET

Yhteisöllinen puutarhatoiminta hyvinvointia tuottamassa

Pinja Ämmälä

Kandidaatin tutkielma

Sosiaalityö

Avoin yliopisto

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

SOSIAALITYÖN UUDET TUULET

Yhteisöllinen puutarhatoiminta hyvinvointia tuottamassa

Pinja Ämmälä

Kandidaatin tutkielma

Avoin yliopisto

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2022

22 sivua + 1 liite

Sosiaalityössä tarvitaan voimavaraistavia ja eheyttäviä keinoja, joiden avulla pyritään muutokseen asiakkaiden haastavissa elämäntilanteissa. Nämä huomioon ottaen Green Care -toiminta voidaan nähdä yhtenä mahdollisena väylänä toteuttaa sosiaalityötä. Ihmisten kiinnostus luontoa ja sen mahdollistamia hyvinvointivaikutuksia kohtaan tulee todennäköisesti kasvamaan tulevaisuudessa, minkä vuoksi tietämys luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä olisi tärkeää myös sosiaalityön kentällä. Kandidaatintutkielmassa herättelen lukijoita pohtimaan, kuinka he pysyisivät yhdistämään omassa työssään sosiaalityötä ja luontoa lähemmäs toisiaan.

Tutkielman tehtävänä on pohtia yhteisöllisen puutarhatoiminnan merkitystä ja ohjaavana tutkimuskysymyksenä toimii: miten yhteisöllinen puutarhatoiminta vaikuttaa hyvinvointiin? Taustateorian aiheeseen olen tuonut esiin Helnen ja Hirvilammin (2017) relationaalisen hyvinvointinäkömyksen, jota tutkielman lopussa vertailen yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutusten kanssa. Tutkimusmenetelmänä olen käyttänyt narratiivista kuvailevaa kirjallisuuskatsausta.

Yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta löytyy vielä melko niukasti tutkimustietoa, minkä vuoksi olen jäsennellyt aiheitani osiin ja nostanut tutkielmassa esiin myös luonnon, viherympäristöjen, puutarhassa tapahtuvan Green Care -toiminnan sekä yhteisöllisyyden hyvinvointivaikutuksia. Osana tutkielmaa olen rakentanut kuvion tutkimuskysymykseeni liittyen. Sen avulla eri tutkimuksissa esiin nostetut hyvinvointivaikutukset ovat helpommin hahmotettavissa kokonaisuudeksi.

Avainsanat: yhteisöllinen puutarhatoiminta, yhteisöllisyys, yhteisöllinen toiminta, puutarhatoiminta, Green Care, hyvinvointi, luonto

KUVIOT

Kuvio 1 Relationaalinen hyvinvointinäkemys, Helne & Hirvilammi (2017)	7
Kuvio 2 Green Care -palveluiden jaottelu, Vehmasto ym. (2021)	9
Kuvio 3 Puutarha Green Caren hyviä vaikutuksia, Tuohimetsä & Rantanen (2018)	14
Kuvio 4 Hoivapuutarhoihin liittyviä myönteisiä vaikutuksia, Tuohimetsä & Rantanen (2018)	15
Kuvio 5 Neljä näkökulmaa viherympäristöjen vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen.....	16
Kuvio 6 Luonnon hyvinvointivaikutukset, Löf	17
Kuvio 7 Yhteisöllisen puutarhatoiminnan vaikutukset hyvinvointiin	19
Kuvio 8 HDLB-malli, Hirvilammi (2015).....	20

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA AINEISTON VALINTA.....	4
3 RELATIONAALINEN HYVINVOINTI HELNEN JA HIRVILAMMIN MUKAAN	6
4 GREEN CARE VÄYLÄNÄ SOSIAALITYÖHÖN	7
4.1 Luontohoiva ja luontovoima.....	8
4.2 Luonnon rajattomat mahdollisuudet	10
4.3 Ekososiaalinen sosiaalityön lähestymistapa	11
6 YHTEISÖLLINEN PUUTARHATOIMINTA.....	12
6.1 Yhteisöllinen puutarhatoiminta ja hyvinvointi.....	13
6.2 Viherympäristöt ja hyvinvointi.....	16
7 TUTKIELMAN TULOSTEN VERTAILUA HELNEN JA HIRVILAMMIN RELATIONAALISEN HYVINVOINTINÄKEMYKSEN HDLB-MALLIIN.....	18
7 POHDINTAA TUTKIELMAN AIHEESTA.....	22
LÄHTEET.....	24
LIITTEET	27

1 JOHDANTO

Nykypäivänä luonnon ja sen tarjoamien hyödykkeiden arvostaminen ja vaaliminen vaikuttaa kasvattavan suosiotaan. Monet ihmiset haluavat suosia lähellä tuotettua ruokaa sekä olla omavaraisempia. Isommissa kaupungeissa kerrostalojen pihoihin on rakentunut viljelylaatikoita, kun taas maaseudulla ihmiset hankkivat kotipihaansa maatilaneläimiä, kuten kanoja. Uutena trendinä vaikuttaa olevan myös suuremmissa kaupungeissa kasvaneiden innokkuus muuttaa maalle ja omaksua maanläheisempi elämäntapa luonnon äärellä. Monien maaseudullakin asuvien haaveena saattaa olla muuttaminen Lappiin upean luonnon keskelle omaan rauhaan.

Mitä luonnossa voidaan saavuttaa enemmän, kun mukaan lisätään yhteisöllisiä elementtejä? Yhteisöllisyys on ajan saatossa muuttanut muotoaan ja nykykäsityksen mukaisesti se voidaan liittää myös paikkaan, asiaan tai aiheeseen. Yhteisöllisyys toimii yhtenä suosittuna arvona, joka saatetaan asettaa toiminnan tavoitteeksi esimerkiksi erilaisissa palvelutaloissa. Yhteisöllinen puutarhatoiminta onkin yksi mahdollinen väylä, jonka avulla voitaisiin pyrkiä toteuttamaan tämän arvon mukaista toimintaa. Kuten kandidaatin työssäni nostan esiin, puutarhatoimintaa on mahdollista toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä, muovaten toimintaa kohderyhmään sopivaksi.

Yhteisöllisyyden ytimeen sisältyy ihmisen sosiaalinen ulottuvuus sekä tapa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten, paikkojen ja asioiden kanssa. Kostamo-Pääkkö, Väyrynen ja Ojaniemi painottavat huomiota siitä, että yhteisöt rakentuvat yksilöistä, tuoden yhteisöön mukanaan omat erityisyytensä ja näkökulmansa. Yhteisöllisyys syntyy osallisuuden kokemuksesta sekä vaikuttamisen tunteesta, ja on täten kokemuksellinen asia. (Kostamo-Pääkkö ym. 2015, s. 323.) Suhde yksilön ja yhteiskunnan välillä perustuu yhteisyyden tunteelle, täten pitäen yhteiskunnat koossa. Kostamo-Pääkkö ym. painottavat yhteisöllisyyden, yhteisöjen ja yhteisöllisen elämän olevan välttämättömiä ihmisten olemassaololle sekä toiminnalle. (Kostamo-Pääkkö ym. 2015, s. 7.) Green Care -palveluissa yhteisöllisiä menetelmiä voidaan hyödyntää puutarhatoiminnan lisäksi esimerkiksi sosiaalipedagogisessa hevostoinnassa.

Tutkielmassa Green Care -käsite nousee useasti esille. THL:n määritelmän mukaan Green Care tarkoittaa luontoon tukeutuvien menetelmien hyödyntämistä

ammattillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti hyvinvointipalvelujen tuottamisessa. Green Care -toimintaa toteutetaan paljon luonnossa ja maatilalla, mutta sitä on mahdollista toteuttaa myös kaupunki- ja laitosympäristöissä. Green Care -toiminnan kautta saavutetut hyvinvointivaikutukset syntyvät muun muassa osallisuuden, luonnon elvyttävyyden ja kokemuksellisuuden avulla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.) Green Care on Suomessa jaoteltu luontohoivaan ja luontovoimaan. Tutkielman teoriassa selvennän tarkemmin tätä jaottelua.

Pohdin kauan minkä aiheen valitsisin kandidaatintyöhöni. Kyselin aiheideoita myös lähipiiristäni ja tällä tavoin työni aihe valikoituikin. Lähipiirini henkilö oli juuri kirjoittanut oman lopputyönsä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja oli työtä kirjoittaessaan tullut törmänneeksi puutarhatoiminnan käsitteeseen. Hän kertoi puutarhatoiminnasta löytyvän suhteellisen vähän aineistoa, etenkin suomenkielistä, minkä vuoksi aihe voisi olla mielenkiintoinen tutkia lisää. Innostuin aiheesta oitis ja päätös tämän aiheen valinnasta oli idean saatua helppo tehdä. Aihe vaikutti mukavan erilaiselta, ja toisaalta myös aiheen keveys ja iloisuus lisäsivät kiinnostustani valita tämä aihe kandidaatin työhöni. Kun lähdin tutustumaan puutarhatoimintaan, innostuin ajatuksesta liittää aihe yhteisöllisyyden kanssa. Tämä vaikutti hyvältä ratkaisulta, sillä työn koskettaessa yhteisöllisyyttä, tuntui se olevan lähempänä sosiaalityötä.

Työni tavoitteena on luoda ehjä kokonaisuus yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta ja tuoda aihe näkyvämmäksi muille ihmisille sekä etenkin oppia itselleni alun perin melko tuntemattomasta aiheesta lisää. Uskon, että tulen hyötymään valitsemani aiheen tietämyksestä tulevaisuudessa, sillä ihmisten kiinnostus luontoa ja sen mahdollistamia hyvinvointivaikutuksia kohtaan tulee mahdollisesti vain kasvamaan jatkossa. Oman kokemukseni mukaan monissa sosiaali- ja terveysalan työpaikoissa tarkastellaan jatkuvasti budjettia, eikä ylimääräisiin hankintoihin löydy kovin helposti rahaa. Puutarhatoiminnan koen olevan tältä osin hyvin vartenotettava toimintamuoto myös pienen budjetin kohdalla, sillä puutarhanhoitoon liittyvää toimintaa on mahdollista toteuttaa kenen tahansa toimesta. Sillä on kuitenkin eroa, nähdäänkö toiminta omaehtoisena harrastus- ja virkistystoimintana vai katsotaanko toiminnan sisältyvän Green Care -palveluihin. Vehmasto ym. (2021) on luonut hyvin havainnollistavan kuvion (Kuvio 2) Green Care -palveluiden jaottelusta. Käsittelen kuviota laajemmin tutkielman kappaleessa 4.

Luonnon äärellä ihmiset tekevät havaintoja eri aisteillaan. Metsäpolulla kävellessä saatat kuulla kuinka lehdet rapisevat kenkiesi alla ja tikka koputtaa läheisessä puussa. Poskilla tuntuu syksyn viileä tuuli ja nappaat polun viereltä muutaman puolukan suuhun. Samalla havaitset suopursujen miellyttävän tuoksun. Kuinka kokonaisvaltaisesti tällainen luontokokemus voikaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin? Ylilauri & Yli-Viikari (2021, s. 74) tuovat esiin tekstissään, että luontolähtöinen toiminta osana palvelutoimintaa saattaa lisätä merkittävästi työhyvinvointia ja -motivaatiota, sitoutumista sekä työssäjaksamista sote- ja kasvatustalouden ammattilaisten toteuttamassa vaativassa työssä. Yhteisöllisen puutarhatoiminnan kautta saavutetut hyödyt ja hyvinvointivaikutukset ulottuvat siis mahdollisesti asiakkaiden lisäksi koskettamaan myös työntekijöitä.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA AINEISTON VALINTA

Tämän narratiivisen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on ollut rakentaa kokonaiskuvaa yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksista. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi, jolla ei ole tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä. Narratiivisella katsauksella pyritään helppolukuihin lopputulokseen, ajantasaista tutkittavasta aiheesta löytyvää tutkimustietoa. Narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei tarjoa varsinaista analyttistä tulosta. (Salminen 2011 s. 6–7.) Tutkimustehtäväni tässä kandidaatin tutkielmassa on yhteisöllisen puutarhatoiminnan merkityksen pohtiminen ja tutkimuskysymyksenä toimii: miten yhteisöllinen puutarhatoiminta vaikuttaa hyvinvointiin?

Aineistoa tähän kandidaatin työhön olen etsinyt Googlen ja Google Scholarin avulla sekä erilaisten tietokantojen ja sivustojen kautta; kuten SAGE journals, Journal.fi ja ResearchGate. Hyviä lähteitä löysin myös Alue ja ympäristö -foorumista kautta. Aineistoa etsiessä hyödynsin eri julkaisujen ja töiden lähdeluetteloja ja tätä kautta törmäsin moniin aineistoihin, joita en ollut löytänyt aiemmin eri sivustoilta etsiessäni. Painettuja kirjoja lainasin Jyväskylän kaupungin kirjastosta, ja lähteistäni löytyy myös eri yliopistojen omia sähköisiä julkaisuja ja raportteja.

Ennen kuin aloin kirjoittaa kandidaatin työtäni, olin etsinyt valmiiksi noin kymmenen erilaista lähdetä, joiden uskoin olevan työni aiheeseen sopivia. Näistä lähteistä osa ei kuitenkaan päätynyt käytettäväksi. Uutta aineistoa etsin jatkuvasti kirjoitusprosessin aikana ja etenkin tekstiä viimeistellessä, lähdeaineiston etsiminen oli mielestäni helpompaa, kun tiesin tarkemmin mitä tekstini vielä kaipasi ja pystyin rajaamaan etsintää tarkemmilla hakusanoilla. Yleisimpiä hakusanoja, joita käytin aineiston etsimisessä olivat: yhteisöllisyys, yhteisö, yhteisöllinen toiminta, hyvinvointi, yhteisöllinen puutarhatoiminta, puutarhatoiminta ja Green Care. Englanninkielisiä hakusanoja, joita käytin, oli muun muassa: community gardening, contact with nature, connection to nature, well-being, community health ja communality.

En halunnut tehdä erityisen tarkkaa rajausta työhöni, esimerkiksi liittää aiheita ikäihmisten kanssa toteutettuun puutarhatoimintaan. Halusin pitää työni aiheen mahdollisimman monia eri ryhmiä koskettavana ja yleisluontoisena, jotta siitä olisi hyötyä

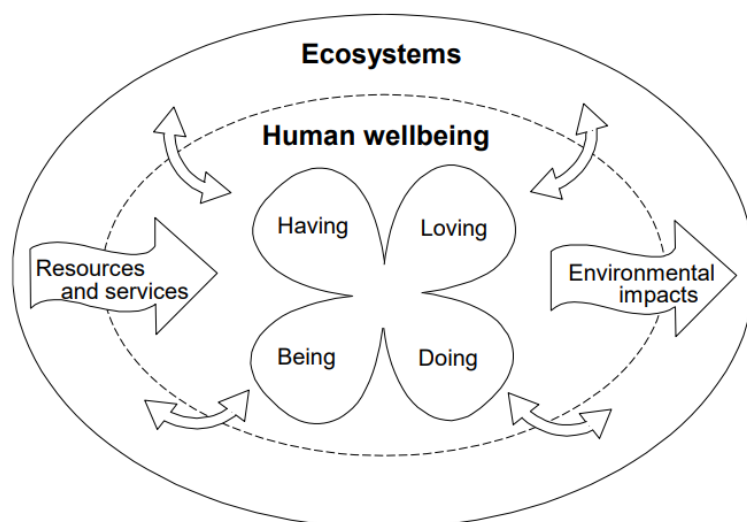
suuremmalle lukijakunnalle. Tämä toi aineiston keräämiseen oman haasteensa, sillä ilman selvää rajausta koin haastavaksi pohtia voiko tiettyjä aineistoja käyttää, jos niissä on käsittelyn alla jokin tietty kohderyhmä. Sivuutin monet aineistot jo pelkän nimen perusteella, mutta samanaikaisesti en kuitenkaan täysin hylännyt kaikkia tarkemmin rajattuja töitä, vaan saatoin käyttää esimerkiksi ikäihmisiin liitettyä aineistoa, jos siitä löytyi myös yleisluontoista tietoa. Lähdeaineistoa etsiessä koin myös jokseenkin haastavaksi rajata hyvinvointivaikutuksia, sillä monet aineistot saattoivat käsitellä paljon terveyteen, esimerkiksi painonhallintaan liittyviä hyvinvointivaikutuksia. Koin tällaisten hyvinvointivaikutusten kuuluvan enemmän terveydenhuollon puolelle kuin sosiaalityöhön ja pyrin rajaamaan työssä käyttämäni aineistoa myös tämän ajatuksen pohjalta.

Aineiston keräämiseen on liittynyt erityisesti lähdekirjallisuuden kriittistä arviointia. Jokaisen aineiston kohdalla olen tarkistanut, onko tekstin kirjoittanut asiaan perehtynyt ammattihenkilö. Olen pyrkinyt valitsemaan myös mahdollisimman viimeaikaisia julkaisuja ja rajannut aineistosta pois ennen vuotta 2010 julkaistut teokset. Lisäksi pyrin lisäämään tekstini luotettavuutta yhdistelemällä tekstikappaleissa eri kirjoittajien ajatuksia. Englanninkielisen aineiston käyttämisen koin jokseenkin haastavaksi erityisesti suomeksi kääntämisen osalta. Tekstiä oli mielestäni usein vaikea suomentaa omin sanoin, niin että tekstin merkitys pysyisi samana eikä muuttuisi käännökseen myötä. Englanninkielisten lähteiden lukemisen ja käyttämisen jätinkin melko loppuvaiheen tehtäväksi kandidaatintyössäni. Tutkielmani liitteistä löytyy taulukko 1, johon olen listannut käyttämäni keskeisimmät lähteet.

3 RELATIONAALINEN HYVINVOINTI HELNEN JA HIRVILAMMIN MUKAAN

Helnen ja Hirvilammin (2017, s. 7) relationaalisen hyvinvointinäkemys mukaan ihmisten hyvinvointi sijoittuu ekosysteemien sisälle. (Kuvio 1) Tämä tarkoittaa, että ihmisten hyvinvointi on riippuvainen ekosysteemien tarjoamista resursseista ja palveluista. Ihmisten toiminnalla on myös vaikutusta ekosysteemipalveluihin ja -resursseihin. Ekosysteemien tarjoamia palveluja ovat muun muassa puhdas vesi, ruoka, energiavarat ja luonnon virkistyskäyttö (Ala-Hulkko 2020, s. 194).

Helne ja Hirvilammi nostavat myös esiin, että relationaalisuuden mukaan ihmisten hyvinvointi nähdään toisiinsa yhdistyneiden ulottuvuuksien muodostamana kokonaisuutena. Helne ja Hirvilammi ovat luoneet näkemyksensä relationaalisesta hyvinvoinnista Erik Allardtin hyvinvointiteorian pohjalta (having, loving, being), lisäten joukkoon tarveulottuvuuden ”doing”. Allardtin teoriassa tekeminen on sisältynyt olemisen ulottuvuuteen, mutta Helnen ja Hirvilammin mielestä tekeminen on neljäs hyvinvointiulottuvuus, sillä ihmisten toiminnan laatu on merkittävä tekijä hyvinvoinnin ja kestävyuden kannalta. (Helne & Hirvilammi 2017, s. 7.) Näiden hyvinvoinnin ulottuvuuksien avulla kuvataan sitä kokonaisuutta, jonka ihminen tarvitsee voidakseen hyvin (Hirvilammi 2015, s. 67). Helne, Hirvilammi ja Laatu (2012, s. 80) kertovat, että ihminen ei voi toteuttaa hyvinvointiaan yhdessäkään näistä ulottuvuuksista, ellei hän ota huomioon muita lajeja, ihmisiä ja luontoa.



Kuvio 1 Relationaalinen hyvinvointinäkemys, Helne & Hirvilammi (2017)

Helnen ja Hirvilammin relationaalinen hyvinvointinäkemys on mielestäni hyvin ollenainen näkökulma nostaa esiin yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksia tutkiessa. Helnen ja Hirvilammin näkemys lisätä ”tekeminen” yhdeksi hyvinvointitulottuvuudeksi on vahvasti näkyvillä yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutusten taustalla. Monet yhteisöllisen puutarhatoiminnan mahdollisista hyvinvointivaikutuksista ovat nimittäin liitoksissa ihmisten tekemisen ja toimimisen kanssa ja täten edistävät sekä lisäävät yhteisöllisen puutarhatoiminnan synnyttämiä hyvinvointivaikutuksia. Ilman tekemistä, yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutukset olisivat varmasti paljon niukemmat.

4 GREEN CARE VÄYLÄNÄ SOSIAALITYÖHÖN

Sosiaalityön avulla pyritään tukemaan apua tarvitsevia yksilöitä ja yhteisöjä pärjäämään yhteiskunnassa. Sosiaalityössä tarvitaan erilaisia keinoja ja toimenpiteitä, jotka ovat voimavaraistavia, eheyttäviä sekä pyrkivät muutokseen. Lehto painottaa, että Green Care on yksi mahdollinen väylä toteuttaa sosiaalityötä. (Lehto 2012, s. 21.) Itse Green Care käsite on esitelty Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2006, mutta Green Care -tyylistä toimintaa on toteutettu Suomessa jo hyvin pitkään. (Soini & Vehmasto 2014, s. 8). Kahilaniemi ja Löf kertovat Green Care -toiminnan perustan muodostuvan ekopsykologiasta. Ekopsykologia-termi on lähtöisin Yhdysvalloista ja se on psykologisen teorian ja käytännön haara. Ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa, minkä vuoksi ihmisen ja luonnon hyvinvointi ja pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Ekopsykologian tavoitteena on pyrkiä ehkäisemään ihmisten vieraantumista luonnosta ja luoda kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. (Kahilaniemi & Löf 2019, s. 4.)

Green Care ei ole vain yksi menetelmä, vaan se on laaja, voimavaralähtöisyyttä painottava ajattelutapa, joka on mahdollistanut kuntouttavien ja osallistavien toimintaympäristöjen luomisen monien erilaisten asiakasryhmien tarpeisiin (Yli-Viikari & Ylilauri 2019, s. 2). VoiMaa! -hanke nimeää Green Care -toiminnan peruselementeiksi luonnon, toiminnan (kokemuksellisuus) ja yhteisön (osallisuus), kun taas Green Care

-toiminnan perusedellytyksiä ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (VoiMaa! -hanke; Kahilaniemi & Löf 2019, s. 5).

Green Care -toiminnalle olennaista on, että luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämiseksi (Soini & Vehmasto 2014, s. 11). Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset saavat alkunsa luontoon perustuvien toimintatapojen kautta, mitkä tukevat luonnon ja ihmisen vuorovaikutusta. Hyvinvointivaikutukset syntyvät kolmea Green Care -toiminnan peruselementtiä yhdistelemällä. (Vehmasto ym. 2021, s. 9.) Suomessa Green Care -palvelut jaetaan luontohoivaan ja luontovoimaan. Luontohoiva ja luontovoima -sanoja kirjoitetaan kahdella eri tavalla; pienillä kirjaimilla tai isoilla (vrt. LuontoHoiva ja LuontoVoima). Tässä työssä olen päättänyt kirjoittaa nämä sanat pienillä kirjaimilla yhtenäisyyden vuoksi. Alla esittelen pääpiirteittäin näiden kahden palvelumuodon eroja.

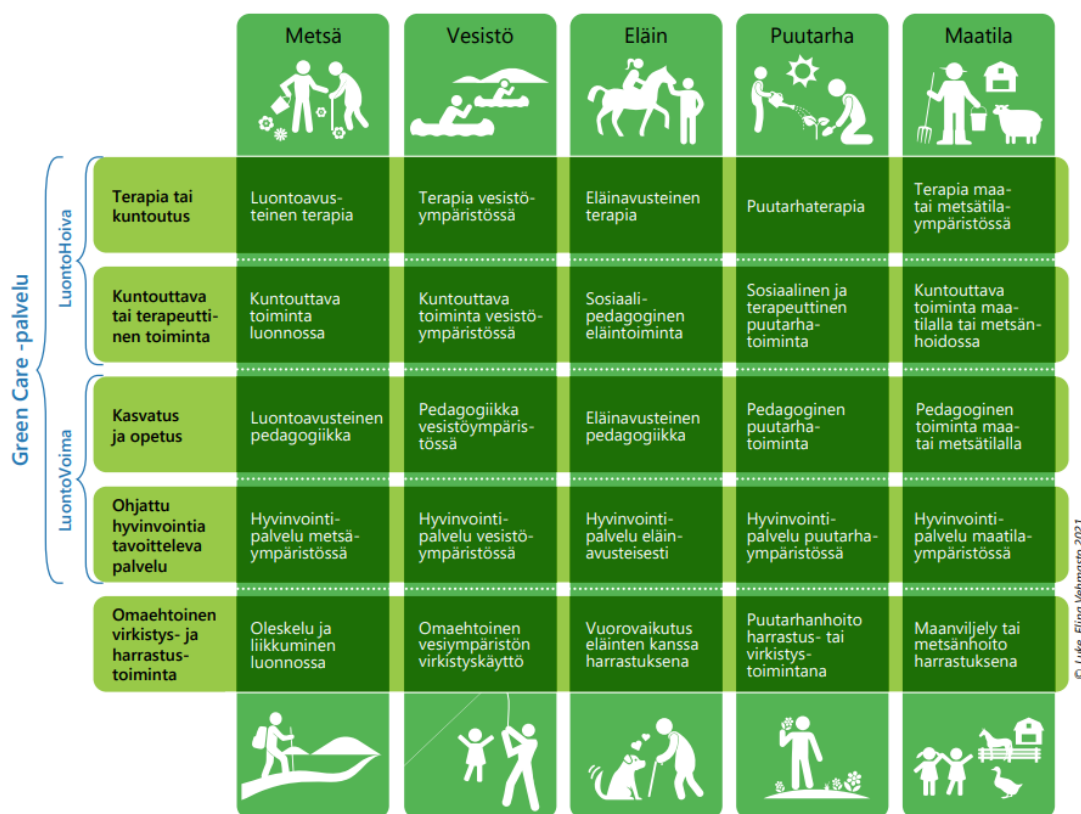
4.1 Luontohoiva ja luontovoima

Luontohoivaan sisältyvät palvelut ovat pääosin julkisen sektorin järjestämiä sosiaali- ja terveyspalveluja. Luontohoivan palvelut on tarkoitettu pidempiaikaiseen työskentelyyn erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa, jotka tarvitsevat palveluja kuntoutumisen tai sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn tueksi. Luontohoivan tavoitteena on pitkäjänteinen toimintakyvyn, terveyden, osallisuuden ja arjen hallinnan vahvistuminen, asiakkaan hoito- ja kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Luontohoivan palveluissa edellytetään työntekijältä sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai koulutettujen toimijoiden kanssa systemaattisen yhteistyön tekemistä. (Vehmasto ym. 2021, s. 13.)

Luontovoimaan sisältyy luontoperustaiset harrastus-, hyvinvointi- ja kasvatuspalvelut, jotka ovat tavoitteellisesti ohjattuja. Palveluissa otetaan huomioon asiakkaiden tuen tarpeet, kuten apuvälineet ja esteettömyys. Luontovoiman palvelut ovat tarjolla jokaiselle ja usein käyttäjä maksaa palvelun itse. Luontovoiman palvelut voivat olla kertaluontoisia sekä lyhyt- ja pitkäkestoisia ja niiden tavoitteena on edistää asiakkaan yleistä hyvinvointia ja terveyttä. Palveluntuottajilla ei tarvitse olla sosiaali- ja

terveysalan koulutusta, mutta heiltä vaaditaan tietoa luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismeista sekä taitoja ohjata asiakas luontoyhteyteen. (Vehmasto ym. 2021, s.13.)

Kuvion 2 mukaisesti Green Care -palveluissa puutarhaterapia sekä sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta kuuluvat luontohoivaan, kun taas pedagoginen puutarhatoiminta ja hyvinvointipalvelut puutarhaympäristössä nähdään kuuluvaksi luontovoimaan. Näiden lisäksi puutarhaan liittyvän toiminnan alle on merkitty puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana, mikä ei kuulu Green Care -palveluihin, vaan on ihmisten omaehtoista toimintaa.



Kuvio 2 Green Care -palveluiden jaottelu, Vehmasto ym. (2021)

Tekstissään Lehto (2012, s. 25) viittaa Katriina Soinin (2011) pitämään luentoon, jossa Soini on jakanut Green Care -toiminnot kolmeen eri luokkaan. Tässä jaottelussa Soini on lisännyt vihreän hoivan ja -voiman lisäksi mukaan vihreän virkistys- ja harrastustoiminnan. Soini on myös käyttänyt sanan "luonto" tilalla sanaa "vihreä". Lehto on kuitenkin rajannut tutkielmastaan pois vihreän virkistys- ja harrastustoiminnan sen vuoksi, koska hän ei käsittele työssään

Green Caren vapaa-aikaan ja matkailuun liittyviä virkistäytymistoimintoja. Lehto toteaa vihreän virkistykseen suuntautuvan yksityisille virkistystä hakeville ihmisille. Kuvioon 2 verraten voisi siis ajatella, että Soinin jäsenyyden mukaan kuviossa esiintyvät omaehtoiset virkistys- ja harrastustoiminnot olisivat osa vihreää virkistystä. Vehmasto (2019, s. 181) on tuonut esiin, että ”vihreä” -alkuosaa käytettiin ennen kuin siirryttiin puhumaan luontohoivasta ja -voimasta. Tähän nimeämismuutokseen päädyttiin muun muassa sen vuoksi, että vihreä-sana saatettiin yhdistää politiikkaan ja eläinavusteisen toiminnan sijoittamista vihreän värin alle kummasteltiin.

4.2 Luonnon rajattomat mahdollisuudet

Luonto on oleellinen, tosin usein tiedostamaton, osa suomalaisten hyvinvointia (Soini & Vehmasto 2014, s. 8). Kuten Yli-Viikari (2011, s. 1) nostaa esiin artikkelissaan, vielä nykypäivänäkin ihmisten herkkyyden luontoa kohtaan on tallessa. Tästä esimerkkeinä hän mainitsee hakeutumisen luonnon äärelle lomailemaan sekä monien ihmisten halun käyttää taiteessa ja sisustuksessa luonnosta saatuja värejä ja muotoja. Myös Soini ja Vehmasto (2014, s. 8) mainitsevat ihmisten hakeutuvan omaehtoisesti luontoon voimaantumisen ja virkistymisen perässä. Kaupungistuminen, medikalisaatio, digitalisaatio ja teknologinen kehittyminen ovat kuitenkin vaikuttaneet ihmisten ja luonnon väliseen yhteyteen, mahdollisesti jopa katkaisten sen. Yli-Viikarin ja Ylilaurin mukaan on myös mahdollista, että nykypäivänä joillekin ihmisille ei ole syntynyt yhteyttä luontoon. (Yli-Viikari & Ylilauri 2019, s. 1.)

Green Care -toiminta ei vaadi tiettyä sijaintia eikä se määrity esimerkiksi paikan koon mukaan. Keskellä kaupunkia sijaitseva pienikin viheralue pystyy tarjoamaan merkittävän luontoelämyksen, kuten myös vuodepotilaan ikkunasta näkyvä metsämaisema. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, s. 324.) Myös Kahilaniemi ja Löf (2019, s. 4) nostavat esiin, kuinka pienetkin luonnon tarjoumat ja virikkeet pystyvät tuottamaan ihmismielelle kokemuksen yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta, ja vaikuttamaan positiivisesti sekä asiakkaan että työntekijän hyvinvointiin. Useimmiten luonto on ihmisiä lähellä eikä luonnon kanssa tekemisissä oleminen vaadi erityistä ”harrastamista”. Luonto mahdollistaa puitteet monipuolisesti erilaiseen tekemiseen sekä taitojen harjoitteluun. (Soini ym. 2011, s. 324.) Lisäksi luonto on mahdollista

tuoda sisätiloihin; esimerkiksi laitosympäristöön ruukkuviljelyn muodossa (Suomi 2016, s. 116). Vehmaston ym. (2021, s. 9) mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksia on mahdollista saavuttaa myös muun muassa ikkunasta näkyvää maisemaa, sisäkasveja, äänimaisemaa sekä videoita, luontokuvia ja virtuaalitekniikkaa hyödyntäen.

4.3 Ekososiaalinen sosiaalityön lähestymistapa

Ekososiaalinen sosiaalityön lähestymistapa toimii yhtenä mahdollisena tapana jäsentää sosiaalityön ja ympäristön välistä suhdetta. Närhi ja Matthies kuvaavat tätä lähestymistapaa sateenvarjokäsitteeksi, jonka alla voidaan tarkastella monin eri tavoin vuorovaikutusta ihmisen ja elinympäristön suhteen välillä sekä sosiaalityössä esiintyviä kysymyksiä ekologisesta ja sosiaalisesta kestävyydestä. (Närhi & Matthies 2016, s. 96.) Suomessa ekososiaalista ajattelutapaa on mahdollista tunnistaa erilaisista palveluista ja interventioista, joissa on pyrkimyksenä palauttaa tai säilyttää ihmisen ja luonnon välinen yhteys (Närhi & Matthies 2016, s. 101). Ekososiaaliseen ajattelutapaan voisi törmätä konkreettisesti erilaisissa Green Care -toimintaa toteuttavissa palveluissa. Lehdon (2012, s. 20) mukaan ekososiaalisen sosiaalityön lähestymistavan mukaisesti, ihminen, ympäristö ja yhteiskunta ovat toistensa kanssa hyvinvointisuhteessa ja luonnon rooli sosiaalisen hyvinvoinnin lähteenä nähdään yhä suurempana.

Lehto (2012, s. 20) pohtii, että ekososiaalisen sosiaalityön lähestymistavan on mahdollista toimia yhtenä siltana sosiaalityön ja Green Caren välillä, mutta tämä lähestymistapa vaatii Lehdon mukaan kehittelyä ja täydennystä, sillä yksistään se saattaa jäädä kapeahkoksi. Lehdon mielestä eko- ja ympäristöpsykologia, Green Caren nykyaikainen terapiamalli ja sosiaalityön ekososiaalinen lähestymistapa voisivat keskenään rakentaa teoreettisen pohjan sosiaalityön ja Green Caren yhteiselle teorialle. Sosiaalityön ja Green Caren yhteistä teoriaa Lehto nimittää vihreäksi ekososiaaliseksi teoriaksi. Närhi ja Matthies nostavat esiin, kuinka sosiaalityössä olisi tärkeää oivaltaa syvällisemmin luonnon parantavat voimat apukeinona asiakkaiden erilaisissa elämäntilanteissa sekä nähdä ympäristöaktivismi ja yhteisöjen rakentuminen mahdollisuutena, kun perustetaan esimerkiksi kaupunkipuutarhoja ja viljelypalstoja (Närhi & Matthies 2016, s. 100).

6 YHTEISÖLLINEN PUUTARHATOIMINTA

Yhteisöllisyys on muuttanut ajan saatossa muotoaan, ja näyttäytyy nykypäivänä monin eri tavoin. Aiemmin yhteisöön on nähty kuuluvaksi perhe, suku, kylä ja heimo, mutta nykyään yhteisöllisyys voidaan liittää myös paikkaan, asiaan tai aiheeseen (Kostamo-Pääkkö ym. 2015, s. 7). Draper ja Freedman (2010, s. 459) kertovat yhteisöllisyyden viittaavan yhteisöllisessä puutarhatoiminnassa siihen, että toimintaa puutarhassa toteuttavat useat ihmiset yhdessä, erilaisissa ympäristöissä. Ympäristönä yhteisöllisen puutarhatoiminnan toteuttamiseen saattaa toimia esimerkiksi naapurustot, koulut, sairaalat, hoitokodit tai vankilat. Vihreä Veräjän ja Sininauhaliiton julkaisussa nostetaan esiin, kuinka puutarhatoiminnassa yhteisöllisyys saattaa muodostua aivan huomaamatta. Yhteisöllisyyden syntymistä edistää muun muassa yhteinen kiinnostus puutarhanhoitoa kohtaan sekä yhdessä tekeminen yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. (Vihreä Veräjä & Sininauhaliitto 2017, s. 14.)

Peruslähtökohdiltaan ihminen on sosiaalinen olento, joka pyrkii hakeutumaan yhteyteen muiden ihmisten kanssa ja saa toimintavoimaa toisista ihmisistä. Toisista ihmisistä saatavaa toimintavoimaa Pohjola kutsuu myös sosiaalisesti pääomaksi. (Pohjola 2015, s. 15.) Voidaanko siis ajatella, että yhteisöllisyyteen liitetään aina mukaan sosiaalisuus ja muiden kanssa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oleminen? Kostamo-Pääkkö ym. (2015, s. 8) kertovat yhteisöllisyyden ja yhteisön jäsenten välisen vuorovaikutuksen kasvattavan osallisuutta sekä sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma voidaan heidän mukaansa nähdä yhteisöllisinä piirteinä, jotka lujittavat vastavuoroisuutta, luottamusta, verkostoitumista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nämä piirteet edistävät yhteisön toimintaa. Kostamo-Pääkkön ym. kertoman mukaan on mahdollista päätellä, että yhteisöllisyyttä voi olla myös ilman sosiaalisuutta, mutta sosiaalisuus kasvattaa yhteisöllisyyttä ja yhteisöllisyys on helpompi saavuttaa, kun siinä on mukana sosiaalista vuorovaikutusta.

Suto kertoo yhteisöllisen puutarhatoiminnan tarjoavan ainutlaatuisen tien hyvinvointiin. Yhteisöllisessä puutarhatoiminnassa ihmiset osallistuvat ja ovat vastuussa

erilaisista toiminnoista, jotka kannustavat heitä sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden osallistujien kanssa, uusien taitojen hankkimiseen sekä henkilökohtaiseen kasvamiinseen. (Suto ym. 2021, s. 143.) Tunne osallisuudesta voi syntyä yhteydessä kanssaihmiin, mutta se voi liittyä myös johonkin paikkaan. Paikkaan kuulumisen tunne voi syntyä työskennellessä kukkapenkin äärellä muiden ihmisten kanssa, mutta yhtä lailla se voi syntyä yksittäisessä paikassa luonnossa tai talliympäristössä. Jo pelkkä luonnon kokeminen voi laukaista tunteen paikkaan kuulumisesta. (Soini ym. 2011, s. 325.)

6.1 Yhteisöllinen puutarhatoiminta ja hyvinvointi

Yhteisöllisessä puutarhatoiminnassa yhdistyvät sekä puutarhassa toimimiseen liittyvät positiiviset vaikutukset että yhteisöllisen toiminnan tuottamat hyvinvointivaikutukset. Kahilaniemen ja Löfin mukaan hyvinvointivaikutukset syntyvät Green Care -toiminnassa luontoon pohjautuvien toimintatapojen kautta. Green Care -toiminta, joka on vaikuttavaa ja hyvinvointivaikutuksia aikaansaavaa, edellyttää luontoympäristön lisäksi asiakkaalle annettavaa ammattitaitoista ohjausta ja tukea sekä selkeää vuorovaikutusta. Lisäksi toiminnan tulee olla suunnitelmallista ja asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden mukaista. Green Care -toiminnan kautta saavutetut hyvinvointivaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. (Kahilaniemi & Löf 2019, s. 9.)

Yhteisöllisyys listataan toiminnallisuuden ja luonnon elvyttävyyden lisäksi yhdeksi tekijäksi, joka luo Green Care toiminnan hyvinvointivaikutuksia (VoiMaa! -hanke). Salovuori (2014, s. 78) toteaa, että luontoympäristössä oleskelemisellä ja toimimisella on havaittu olevan suuri positiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Puutarhatoiminnan avulla voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja kokemusta osallisuudesta sekä oppia sosiaalisia taitoja (Salovuori 2014, s. 25). Yhteisö mahdollistaa osallisuuden. Tunne osallisuudesta Green Care -toiminnassa voi syntyä vuorovaikutuksessa ihmisten, eläinten sekä myös tietyn paikan tai luontoympäristön kanssa. (Soini & Vehmasto 2014, s. 13.)

Salovuori (2014, s. 26) kertoo tekstissään Pitkäniemen sairaalassa toteutetusta puutarhatoiminnan terapiapainotteisuuden kehittämisprojektista. Projektin myötä puutarhatoiminnan koettiin edistävän potilaiden kuntoutumista ja toimintakykyä. Projektin tuloksina todettiin potilaiden yksinäisyyden vähentyneen ja mielialan kohentuneen. Lisäksi potilaat olivat tunteneet kuuluvansa puutarharyöryhmään. Yhteisön tuki voi parhaassa tapauksessa suojella terveyttä sekä lisätä toiminnan vaikuttavuutta (Voi-Maa! -hanke).

Koay ja Dillon kertovat tutkimuksen tuloksista, jossa on vertailtu kolmen eri ryhmän hyvinvointivaikutuksia yhteisölliseen puutarhatoimintaan liittyen. Tutkittaviin ryhmiin kuului henkilöt, jotka toteuttivat puutarhatoimintaa jonkin yhteisön kanssa ja henkilöt, jotka toteuttivat puutarhatoimintaa yksin parvekkeella tai sisätiloissa sekä henkilöt, jotka eivät olleet tekemisissä puutarhan kanssa, mutta ulkoilivat. (Koya & Dillon 2020, s. 13.) Tulokset osoittavat, että yhteisöllisesti toteutetulla puutarhatoiminnalla oli parhaimmat vaikutukset subjektiiviseen hyvinvointiin. Lisäksi yhteisöllisen puutarhatoiminnan ja optimismin välinen yhteys osoittaa yhteisöllisen puutarhatoiminnan parantavan ihmisten sinnikkyyttä ja täten ihmiset oppivat sopeutumaan paremmin stressaaviin tilanteisiin. Lisäarvoa yhteisölliselle puutarhatoiminnalle tuo Koyan ja Dillonin mukaan mielenterveyshyötyjen lisäksi fyysinen aktiivisuus, luontoaltistus, puutarhanhoitokokemukset ja yhteisöllisen puutarhatoiminnan sosiaaliset elementit. (Koya & Dillon 2020, s. 24.)

Puutarha Green Caren hyviä vaikutuksia

- ❖ Fyysisen kunnon paraneminen
- ❖ Ruokavalion paraneminen (jos puutarhan tuoreita antimia hyödynnetään)
- ❖ Lisääntynyt sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- ❖ Kohonnut itsetunto
- ❖ Vähentynyt suuttumus tai aggressiivisuus
- ❖ Vähentynyt jännittyneisyys
- ❖ Parempi jäsenyys elämäntilanteesta

Kuvio 3 Puutarha Green Caren hyviä vaikutuksia, Tuohimetsä & Rantanen (2018)

Hoivapuutarhoihin liittyviä myönteisiä vaikutuksia

- ❖ Vähentynyt ahdistuneisuus (anxiety)
- ❖ Vähentynyt masentuneisuus
- ❖ Tuntemus oman hyvinvoinnin lisääntymisestä
- ❖ Vähentynyt stressi
- ❖ Lisääntynyt huomiokyky
- ❖ Lisääntynyt keskittymiskyky

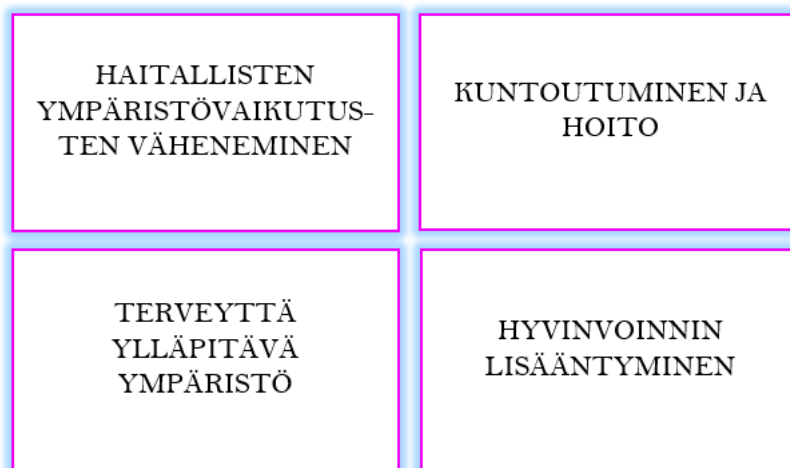
Kuvio 4 Hoivapuutarhoihin liittyviä myönteisiä vaikutuksia, Tuohimetsä & Rantanen (2018)

Kuvioista 3 ja 4, jotka olen löytänyt Tuohimetsän ja Rantasen teoksesta, pystyy helposti huomaamaan, kuinka Green Care -toimintaa on mahdollista toteuttaa monille eri ryhmille. Kuten aiemmin työssä on nostettu esiin, Green Care -toimintaa voidaan toteuttaa monissa eri ympäristöissä ja monille eri asiakasryhmille. Kuviossa 3 kerrotaan puutarhatoiminnan vähentävän suuttumusta ja aggressiivista käyttäytymistä. Asiakkaiden aggressiiviseen käytökseen voi törmätä esimerkiksi vanhus-, päihde- ja kehitysvammatyössä, joten puutarhatoiminnalla voitaisiin saavuttaa positiivisia tuloksia muun muassa näiden asiakasryhmien kanssa. Hoivapuutarhojen myönteisiin vaikutuksiin on puolestaan listattu vähentynyt ahdistuneisuus ja masentuneisuus (kuvio 4). Hoivapuutarhat voisivat olla siis toimiva vaihtoehto esimerkiksi mielenterveysongelmien kanssa kamppailevien ihmisten parissa.

Suto, Smith, Damiano ja Channe kertovat yhteisölliseen puutarhatoimintaan osallistuneiden hyvinvoinnin lisääntyneen heidän tuntiessaan itsensä tervetulleeksi ja osaksi ryhmää sekä positiivisten tunteiden syntyessä tekemisen kautta. Yhteisöllisessä puutarhatoiminnassa ihmiset ovat läsnä meneillään olevassa hetkessä sekä yhteydessä luonnon ja ympärillä olevien ihmisten kanssa. (Suto ym. 2021, s. 142.) Suton ym. toteuttamassa tutkimuksessa kävi ilmi, että yhteisölliseen puutarhatoimintaan osallistuminen lisäsi osallistujien itsevarmuutta omia kykyjä kohtaan ja osallistujat uskoivat omaan kykyynsä oppia uusia asioita. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt toivat esiin pääasiassa kokemiaan myönteisiä tunteita. Erityisesti ilo, onni ja ylpeys nousivat ihmisten vastauksissa esiin. Yhteisölliseen puutarhatoimintaan liitettiin myös rentoutuminen, stressin lievittyminen ja mahdollisuus sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Suto ym. 2021, s. 147.) Luonto pystyy tarjoamaan tekemiselle ja toimimiselle rauhoittavan, kokemuksellisen ja esteettisen ympäristön (Soini ym. 2011, s. 324).

6.2 Viherympäristöt ja hyvinvointi

Rappe painottaa viherympäristöjen ja puutarhojen olevan monin tavoin yhteydessä ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden kanssa. Kaupungistuvassa yhdyskuntarakenteessa näiden merkitystä terveelliselle sekä ekologisesti kestäväälle elinympäristölle ei kuitenkaan tiedosteta tarpeeksi. (Rappe 2019, s. 37.)



Kuvio 5 Neljä näkökulmaa viherympäristöjen vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen

Rappen mukaan viherympäristöjen vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen voidaan arvioida neljästä eri näkökulmasta, jotka ilmenevät kuviosta 5. *Haitallisten ympäristövaikutusten vähenemisellä* viitataan muun muassa siihen, kuinka viheralueet parantavat ilmanlaatua, vähentävät meluhaittoja sekä viilentävät lämpötilaa. Viherympäristöjä ja niissä toteutettua toimintaa on Rappen mukaan mahdollista soveltaa *hoitoon ja kuntoutukseen* vanhus-, vammais-, mielenterveys- ja vankityössä. Kuntoutuksessa tärkeässä roolissa on toiminnallinen vuorovaikutus kasvien kanssa; täten hyvinvointivaikutusten kohdistuen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Lisäksi toiminnallisuuden lisääntyminen edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja kasvattaa yhteisöllisyyttä. (Rappe 2019, s. 40–41.)

Terveyttä ylläpitävästä ympäristöstä kertoessaan, Rappe viittaa muun muassa elinympäristön olosuhteiden ja niiden vaihteluiden vaikutuksista terveyteen, etenkin

mikrobiston ja päivänvalon osalta. *Hyvinvoinnin lisääntyminen* viherympäristöjen ja puutarhojen avulla perustuu Rappen mukaan koettuihin vaikutuksiin ja muutoksiin käyttäytymisessä. Koettujen vaikutusten merkittävimäksi tekijäksi hän nimeää viherympäristöjen elvyttävyyden. Elinympäristön turvallisuus ja viihtyisyys kannustaa aktiiviseen elämäntapaan, kun taas sosiaalisen yhtenäisyyden vahvistuminen lisää yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia. Hyvinvointia voidaan parantaa Rappen mukaan ihmisten fysiologisiin, psyykkisiin ja emotionaalisiin vasteisiin vaikuttamalla, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukemalla sekä ympäristön esteettömyyttä, käytettävyyttä ja saavutettavuutta parantamalla käyttäjien tarpeiden mukaisesti. (Rappe 2019, s. 43–44.)



Kuvio 6 Luonnon hyvinvointivaikutukset, Löf

Löf tuo kuviossa 6 esiin luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla toimivia erilaisia vaikuttavuuselementtejä. Hyvinvointivaikutusten taustalla on kuvion 6 mukaisesti mahdollisesti esteettisiä elämyksiä, monipuolisia aistikokemuksia, luonnon elementtejä, toiminnallisuutta, tilaan liittyviä kokemuksia sekä mahdollisuus säädellä sosiaalista kanssakäymistä. Olen päätenyt lisäämään kuvion 6 kandidaatin työhöni, sillä luonnon tuomat hyvinvointivaikutukset ovat usein yhteydessä puutarhatoimintaan. Kun puutarhatoimintaa toteutetaan ulkona, ovat ihmiset tekemisissä kuvion 6 mukaisesti muun muassa eri säätilojen, vuoden- ja vuorokaudenaikojen, luontoelementtien

ja -reittien sekä luontoon sisältyvien äänien ja tuoksujen kanssa. Monet kuviossa 6 esiin tuodut vaikuttavuuselementit ovat saavutettavissa myös sisätiloissa toteutetussa Green Care -toiminnassa.

Yli-Viikari ja Lilja (2016, 74) ovat tutkineet ihmisten kirjoittamia luontotarinoita ja tuovat tekstissään esiin tarinoissa esiin nousseita luontoon liitettyjä hyvinvointivaikutuksia. Yliviikarin ja Liljan mainitsemat hyvinvointivaikutukset toimivat hyvin yhteen Löfin kuvion kanssa. Yli-Viikarin ja Liljan tutkimista luontotarinoista nousee esiin muun muassa rauhoittuminen, oman tilan ottaminen, aktivoituminen ja osallisuus sekä elämyksellisyys. Tarinoissa nostetaan esiin myös kokonaisvaltainen läsnäolo, kehollinen kokeminen ja erilaiset aistihavainnot. Verratessa näitä tarinoissa esiin tuotuja hyvinvointivaikutuksia kuvion 6 kanssa, voidaan huomata yhtäläisyyksiä. Oman tilan ottaminen voidaan sijoittaa kuviossa 6 mahdollisuuteen säädellä sosiaalista kanssakäymistä, kun taas erilaiset aistihavainnot on mahdollista sijoittaa esteettisiin elämyksiin ja monipuolisiin aistikokemuksiin. Rauhoittuminen voidaan sijoittaa tilaan liittyviin kokemuksiin ja mahdollisesti myös esteettisiin elämyksiin.

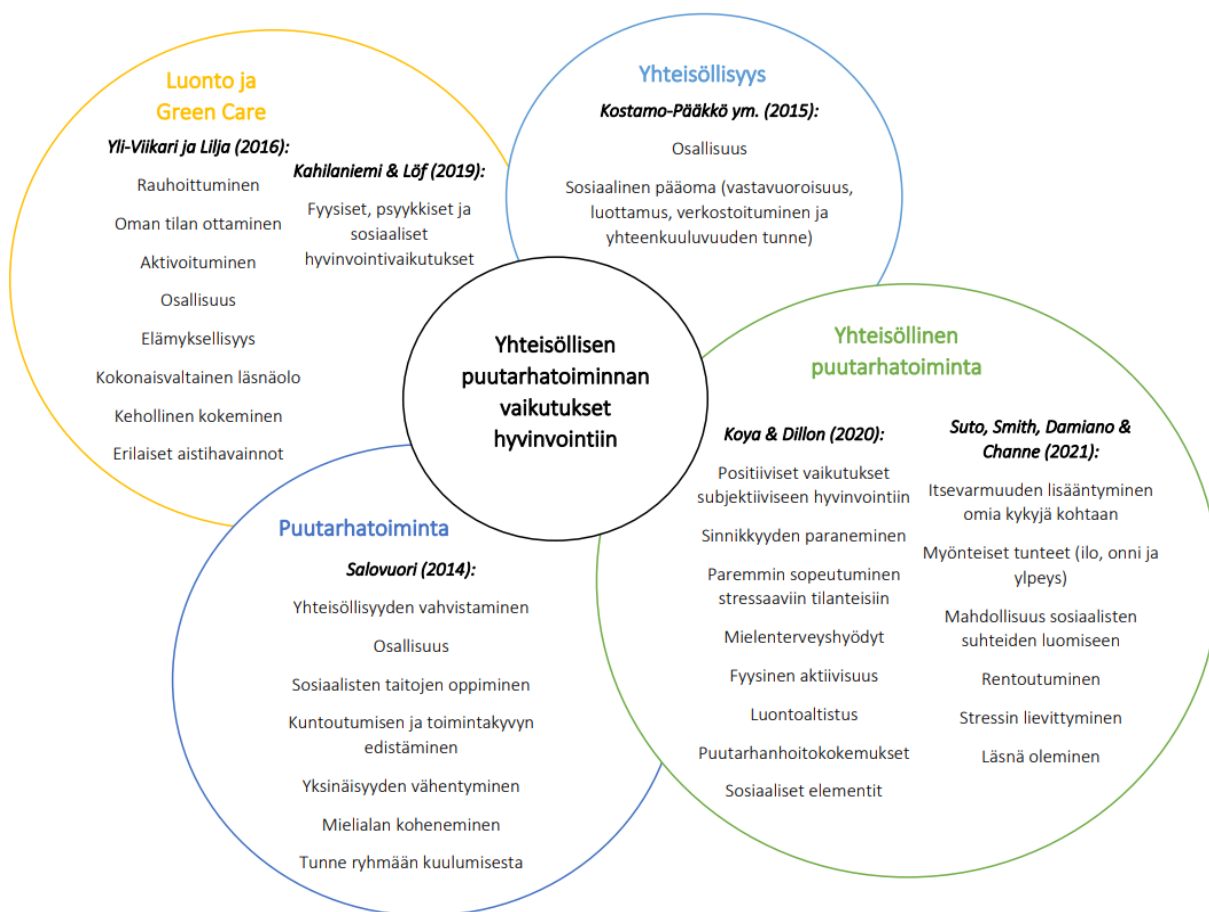
Yli-Viikari (2021, s. 4) kertoo, että luontoympäristöt eivät ole jokaiselle ihmiselle yhtä tärkeitä ympäristöjä rauhoittumiseen ja elpymiseen, ja kaikki luontokokemukset eivät ole välttämättä aina pelkästään rauhoittavia. Hän jatkaa, että luonnon parissa ihmisellä voi tulla vastaan tilanne, jossa tarvitaan kehon valmiustilan nostamista elimistön stressireaktioiden kautta. Tällaiset tilanteet ovat kuitenkin vain hetkellisiä ja tilanteen jälkeen ihminen voi palata rauhalliseen ja levolliseen mielentilaan.

7 TUTKIELMAN TULOSTEN VERTAILUA HELNEN JA HIRVILAMMIN RELATIONAALISEN HYVINVOINTINÄKEMYKSEN HDLB-MALLIIN

Päätin konkretisoida tutkielmani sisältöä luomalla kuvion löytämistäni hyvinvointivaikutuksista liittyen yhteisölliseen puutarhatoimintaan (kuvio 7). Kuvioon 7 olen jaotellut eri lähteissä mainitut hyvinvointivaikutukset kyseisen lähteen alle. Jaottelin lähteet ympyröihin sen mukaan, mihin liittyen lähteessä hyvinvointivaikutuksista

puhutaan. Eli jos lähteessä on puhuttu esimerkiksi puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksista, on nämä listattu puutarhatoiminnan alle.

Tutkielmaa kirjoittaessani olen huomannut, että suomalaista tekstiä löytyy niukasti suoraa yhteisöllisestä puutarhatoiminnasta. Tämä on mahdollista huomata myös kuvista 7, sillä kaksi lähdetä, jotka olen sijoittanut yhteisöllisen puutarhatoiminnan alle ovat molemmat englanninkielisiä lähteitä. Puolestaan kaikki muut ympyrät sisältävät vain suomalaisia lähteitä. Kuten Soini, Kirveennummi, Miettinen, Vehmasto ja Yli-Viikari (2014, s. 152) toteavat, tutkimustietoa löytyy vähemmän luontoon liittyvän toiminnan ja yhteisöllisyyden väliltä. Tämän he uskovat johtuvan tutkimusasetelman monimutkaistumisesta, kun interventioon sisältyy toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tällöin vaikuttavat tekijät ja niihin liittyvät muuttujat kasvavat määrältään.



Kuvio 7 Yhteisöllisen puutarhatoiminnan vaikutukset hyvinvointiin

Hirvilammin (2015, s. 70) esiin nostama kuvio auttaa hahmottamaan eri tarveulottuvuuksien sisältöjä (kuvio 8). Kuvion sisältö on osa relationaalista hyvinvointinäkemystä ja tätä jäsenystä Hirvilammi kuvaa kestävästä hyvinvoinnin HDLB-malliksi. HDLB-malliin sisältyy *having* (omistaminen), *doing* (tekeminen), *loving* (rakastaminen) ja *being* (oleminen). Kuvion alapuolella olen pohtinut, millä tavoin yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutukset ovat yhteydessä HDLB-malliin.

Having: resurssit	Doing: toiminnan muodot	Loving: yhteydet	Being: olemisen muodot
Luonnonvarat: vesi, ruoka, materiaalit vaatetukseen, rakentamiseen jne. Taloudelliset resurssit: tulot ja vauraus Asunto Energia Peruskulutushyödykkeet	Ansiotyö Kotityö Sosiaalinen ja poliittinen toiminta Koulutus ja oppiminen Harrastustoiminta Luonnossa toimiminen	Perhe ja suku Ystävyyssuhteet Paikallisyhteisöt ja yhteiskunta Globaali yhteisö ja tulevat sukupolvet Luonto ja muut eläinlajit	Läsnäolo Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen Eheä kokemus olemisesta Fyysinen ja psyykinen terveys

Kuvio 8 HDLB-malli, Hirvilammi (2015)

Hirvilammin mukaan välttämättömiä *having*-ulottuvuuden resursseja ovat taloudellinen toimeentulo, asunto, energia ja peruskulutushyödykkeet. Muun muassa elintason toteutumista tulisi Hirvilammin mukaan kuitenkin selvittää myös luonnonvarojen kuluttamisen näkökulmasta. Pelkkien taloudellisten resurssien välityksellä on haastava hahmottaa luonnonvarojen ja ympäristön merkitystä hyvinvoinnin edellytyksenä. (Hirvilammi 2015, s. 67.) Pohtiessani kuinka yhteisöllinen puutarhatoiminta voitaisiin liittää *having*-ulottuvuuden kanssa, tulee mieleeni omavaraisuuden oppiminen, ruoan tuottaminen ja esimerkiksi huomion kiinnittäminen veden käyttämiseen. Luonnonvarojen hyödyntäminen, kuten sadeveden kerääminen kasvien kastelemista varten voisi olla myös mahdollista nähdä osana *having*-ulottuvuutta.

Doing-ulottuvuuden kohdalla yhteisöllinen puutarhatoiminta näyttäytyy luonnossa toimimisen, oppimisen, sosiaalisen toiminnan ja harrastustoiminnan kautta. Yhteisöllinen puutarhatoiminta näyttäytyy useimmiten sosiaalisena toimintana, johon sisältyy luonnon kanssa tekemisissä olemista ja oppimista. Kuten tutkielmani kuviossa 2 tuodaan esiin, puutarhanhoitoa voi toteuttaa myös omaehtoisena virkistys- ja harrastustoimintana. HDLB-mallissa *doing*-ulottuvuudella viitataan mielekkääseen ja vastuulliseen toimintaan, joka edistää hyvinvointia. Mielekäs toiminta syntyy itsensä

toteuttamisen, toimeentulemisen ja yhteisyyden tarpeiden näkökulmasta. Toiminnan vastuullisuudella puolestaan viitataan oikeudenmukaiseen toimintaan ja tietoisuuteen toiminnan ympäristövaikutuksista. (Hirvilammi 2015, s. 68.)

Verratessa kuviota 8 yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksiin on yhtäläisyyksiä huomattavissa etenkin loving- ja being-ulottuvuuksissa. *Loving*-ulottuvuudella viitataan yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen tarpeisiin (Hirvilammi 2015, s. 69). Yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksista verkostoituminen, yhteenkuuluvuuden tunne, yhteisöllisyyden vahvistaminen, yksinäisyyden vähentyminen, tunne ryhmään kuulumisesta, sosiaalisten taitojen oppiminen ja mahdollisuus sosiaalisten suhteiden luomiseen voidaan nähdä osana loving-ulottuvuutta. Relationaalisen hyvinvointinäkemys mukaisesti yhteisyysuhteet ovat tunnistettavissa myös ihmisten, luonnon ja muiden lajien välillä (Hirvilammi 2015, s. 69).

Hirvilammi (2015, s. 69) kuvaa *being*-ulottuvuutta eläväksi läsnäoloksi, jonka vastakohtana näyttäytyy vieraantumisen. Tutkielmassa esiin tulleista yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksista voidaan being-ulottuvuuteen nähdä kuuluvaksi läsnä oleminen, rauhoittuminen ja rentoutuminen, itsevarmuuden lisääntyminen omia kykyjä kohtaan sekä fyysiset ja psyykkiset hyvinvointivaikutukset. Hirvilammi (2015, s. 70) korostaa kehon ja mielen terveyden määrittävän merkittävästi ihmisen olemista ja vaikuttavan muiden ulottuvuuksien toteutumiseen.

7 POHDINTAA TUTKIELMAN AIHEESTA

Alkuvaiheessa, kun olin valinnut kandidaatin työni aiheen ja lähdin etsimään tietoa valitsemastani aiheesta, tulin huomanneeksi, että tutkimuskirjallisuutta oli hyvin vaikea löytää. Puutarhatoiminnasta löytyi tutkimuksia, mutta tietoa yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutuksista löytyi niukasti. Tämän vuoksi päädyin jakamaan aiheeni osiin. Yhteisöllisessä puutarhatoiminnassa yhdistyy sekä puutarhatoiminnan, että yhteisöllisyyden kautta saavutetut hyvinvointivaikutukset, joten lähdin etsimään tietoa näistä aiheista erillään. Kun lähdin pilkkomaan aiheeni pienempiin osiin, päätin sisällyttää työhöni myös luonnon ja puutarhaan liittyvän Green Care-toiminnan hyvinvointivaikutukset, sillä koin näiden liittyvän läheisesti yhteisölliseen puutarhatoimintaan ja rikastuttavan tietoa siitä, mitä yhteisöllisellä puutarhatoiminnalla on mahdollista saavuttaa.

Vielä kirjoittamisprosessin loppuvaiheessa minulla oli sellainen olo, etten ollut löytänyt työni tutkimuskysymykseen riittävästi vastauksia. Miten yhteisöllinen puutarhatoiminta vaikuttaa hyvinvointiin? Kuviota 7 rakentaessani, tulin yllättyneeksi, kuinka luonnon ja Green Caren, yhteisöllisyyden, puutarhatoiminnan ja yhteisöllisen puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutukset todellakin limittyvät keskenään ja työhön valitsemani aiheet omana kokonaisuutenaan luovat monipuolisen katsauksen tutkielmani aiheeseen. Kandidaatin tutkielmassa käyttämäni käsitteet, kuten luonto, puutarha ja viherympäristö eroavat toisistaan kuitenkin melko paljon, erityisesti kattamansa alueen koon puolesta. Täten esimerkiksi luonnon hyvinvointivaikutukset eivät ole välttämättä suorasti yhteydessä sisätiloissa toteutetun puutarhatoiminnan hyvinvointivaikutusten kanssa. Eli riippuu hyvin paljon toiminnan luonteesta ja sen toteuttamisen ympäristöstä, mitkä kuvion 7 esiin tuomista hyvinvointivaikutuksista on mahdollista saavuttaa.

Kandidaatin työni aiheeseen liittyvä läheisesti käsite luontosuhteesta, eli ihmisen ja luonnon välisestä suhteesta. Haverinen ym. (2021, s. 25–26) viittaavat kirjoituksessaan Sirpa Tanin (2020) ajatukseen luontosuhteen rakentamisesta. Tekstin mukaan Tani on nostanut esiin, kuinka koulujen ympäristökasvatuksessa lähdetään usein harhaan, kun luontoon suunnataan jonnekin kauas, arkisesta kaupunkiympäristöstä pois. Tani

painottaa, että tärkeämpää olisi pyrkiä rakentamaan luontosuhde osaksi arkea ja liikelle lähdettäisiin arkiympäristöstä, johon sisältyy sosiaalinen ympäristö, luonnon-elementtejä sekä rakennetun ympäristön elementtejä.

Tämä on mielestäni erinomainen huomio. Herkästi ajattelemme asiat monimutkaisesti, kun hyödyllisempi tapa voisi olla pysähtyä ja huomata lähellä olevien asioiden mahdollisuudet ja niiden avulla saavutettavat suuret hyödyt. Erikokoisten kaupunkien ja kuntien luontoympäristöt poikkeavat toisistaan paljon ja omalle ympäristölle myös herkästi sokaistuu ajan myötä. Uskon, että moni työntekijä saattaa esimerkiksi vanhusten hoivakodissa todeta yhteisöllisen puutarhatoiminnan olevan mahdotonta joidenkin asukkaiden kohdalla, jos työntekijä ei ole perehtynyt aiheeseen ja ole tietoinen monista eri mahdollisuuksista toteuttaa kyseistä toimintaa myös laitosympäristössä.

Jumitumme myös herkästi vanhoihin totuttuihin kaavoihin ja sääntöihin, jolloin jollakin näiden muuttaminen saattaa tuntua mahdottomalta, eikä muutoksen mahdollisuutta tule välttämättä edes huomanneeksi. Tulin itsekin havainneeksi tätä kandidaatin työtä kirjoittaessani, että edes yhteisöllistä puutarhatoimintaa enemmän tutkituani en osannut ajatella, että kyseinen toiminta voisi koskettaa läheisemmin myös omaa nykyistä työpaikkaani ja näyttäytyä mahdollisuutena sosiaalitoimistojen toteuttamassa työssä. Tulin todenneeksi tämän mahdolliseksi vasta kirjoitusprosessini loppu vaiheessa, kun luin Lehdon (2012) kirjoittamaa pro gradu -tutkielmaa. Tämän myötä lähdin pohtimaan oman työni mahdollisuuksia yhdistää luontoon liittyvää toimintaa ja sosiaalityötä keskenään. Voisiko asiakastapaamisia järjestää luonnon äärellä tai asiakkaan ajatuksia ja tunteita selvittää luontokuvien avulla? Entä millainen tietämys sosiaalityöntekijöiltä löytyy luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta, jotta he voivat ohjata asiakasta tällaisen toiminnan piiriin? On olemassa monia eri mahdollisuuksia tuoda sosiaalityö ja luonto lähemmäs toisiaan, kunhan tietoisesti pyritään muuttamaan omaa ajattelutapaa ja työnteon käytänteitä.

LÄHTEET

- Ala-Hulkko, T. (2020). *Paikkatietopohjaiset saavutettavuusmenetelmät ekosysteemipalveluiden ja -antipalveluiden kartoittamisessa*. *Alue Ja Ympäristö* 49(2), s. 194–197. Saatavilla [Paikkatietopohjaiset saavutettavuusmenetelmät ekosysteemipalveluiden ja -antipalveluiden kartoittamisessa | Alue ja Ympäristö \(journal.fi\)](#)
- Cantell, H., Aarnio-Linnavuori, E. & Tani, S. (2020). *Ympäristökasvatus – kestävän tulevaisuuden käsikirja*. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Draper, C. & Freedman, D. (2010). *Review and analysis of the benefits, purposes and motivations associated with community gardening in the United States*. *Journal of Community Practice*, 18: 458–492. Saatavilla https://www.researchgate.net/publication/233159947_Review_and_Analysis_of_the_Benefits_Purposes_and_Motivations_Associated_with_Community_Gardening_in_the_United_States
- Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R. & Sillanaukee, O. (2021). *Ihminen osana elonkirjoa*. Luontosuhteet, luontokäsitykset ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella. Sitra muistio. Saatavilla <https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/sitra-ihminen-osana-elonkirjoa.pdf>
- Helne, T. & Hirvilammi, T. (2017). *The Relational Conception of Wellbeing as a Catalyst for the Ecosocial Transition*. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57293/helnehirvilammi2017rinnakkaistallennus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helne, T., Hirvilammi, T. & Laatu, M. (2012). *Sosiaalipolitiikka rajallisella maapallolla*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Saatavilla https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipolitiikka_rajallisella_maapallolla.pdf
- Hirvilammi, T. (2015). *Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen*. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 136. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154175/Tutkimuksia136.pdf>
- Kahilaniemi, E. & Löf, L. (2019). *Green Care -menetelmäopas*. Voimatassu Ky.
- Koay, W. I. & Dillon, D. (2020). *Community Gardening: Stress, Well-Being, and Resilience Potentials*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6740/htm>
- Kostamo-Pääkkö, K., Väyrynen, S. & Ojaniemi, P. (2015). *Mitä löytyi? Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö & P. Ojaniemi (toim.), Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä*. United Press Global, s. 321–323.
- Kostamo-Pääkkö, K., Väyrynen, S. & Ojaniemi, P. (2015). *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä*. Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö & P. Ojaniemi (toim.), *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä*. United Press Global, s. 7–11.
- Lehto, A. (2012). *Green Care osaksi sosiaalityötä? Luontoon tukeutuvat työmenetelmät ja paikallinen erityisyys*. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. Saatavilla [Lehto.Armi.pdf \(ulapland.fi\)](#)

Löf, L. *Green Care perusteet moduuli 3: Luonnon hyvinvointivaikutukset*. LuontoLeena. Saatavilla http://www.tts.fi/files/966/Leena_Lof_Luonnon_hyvinvointivaikutukset.pdf

Närhi, K. & Matthies, A-L. (2016). Ekososiaalinen ajattelu yhteisötyössä. Teoksessa I. Roivainen & S. Ranta-Tyrkkö (toim.), *Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat*. United Press Global, s. 95–107.

Pohjola, A. (2015). Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö & P. Ojaniemi (toim.), *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä*. United Press Global, s. 15–34.

Rappe, E. (2019). Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa M. Ylilauri & A. Yli-Viikari (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia: näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Vaasan yliopisto: Levón Instituutin julkaisuja 143, s. 37–47. Saatavilla <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Saatavilla [Microsoft Word - Opetusjulk. 62, lopull. \(uwasa.fi\)](#)

Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Tampere: Mediapinta.

Soini, K. & Vehmasto, E. (2014). Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.), *Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. MTT Kasvu 20.

Soini, K. (2011). *Green Care*. Luento Sitran ja Green Care Finlandin työpajassa 30.3.2011.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. (2011). *Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä*. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3), 320–330. Saatavilla https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf

Soini, K., Kirveennummi, A., Miettinen, M-L., Vehmasto, E. & Yli-Viikari, A. (2014). Johtopäätökset: Green Care -toiminnan arvioinnin arviointia. Teoksessa *Luonnosta voimaa ja hoivaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. MTT Kasvu, s. 150–157. Saatavilla <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Suomi, A. (2016). Terapeuttinen puutarhanhoito. Teoksessa A. Suomi, M. Juusola & E. Anundi, *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia ja valmennuskeskus Helsingin maajakka, s. 110–117.

Suto, M. J., Smith, S., Damiano, N. & Channe, S. (2021). *Participation in Community Gardening: Sowing the Seeds of Well-Being*. Canadian journal of occupational therapy. Vol. 88, Iss. 2. s. 142–152. Saatavilla [Participation in Community Gardening: Sowing the Seeds of Well-Being: Participation au jardinage communautaire : pour semer les graines du bien-être \(sagepub.com\)](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Mitä Green Care on. Saatavilla <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>

Tuohimetsä, S. & Rantanen, M. (16/2018). *Puutarhan iloa ja voimaa Green Care puutarhassa*. Helsinki: Luonnonvara ja biotalouden tutkimus. Saatavilla <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/541779>

Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M. & Lipponen, M. (2021). *Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Saatavilla [Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja \(luke.fi\)](#)

Vehmasto, E. (2019). Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjoa Euroopassa ja Suomessa. Teoksessa M. Ylilauri & A. Yli-Viikari (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia: näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Vaasan yliopisto: Levón Instituutin julkaisuja 143, s. 178–189. Saatavilla [Towards Natural Wellbeing – Viewpoints on developing Nature Based Services \(uwasa.fi\)](#)

Vihreä Veräjä & Sininauhaliitto. (2017). Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena. Saatavilla [c10dd034-yhteisollinen-puutarhatoiminta-opas.pdf \(storage.googleapis.com\)](#)

VoiMaa! -hanke. *Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care*. Saatavilla <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (2021). Green Caren tulevaisuuden näkymiä. Teoksessa M. Ylilauri (toim.), *Green Care – Kokeilemisen arvoinen asia*. Vaasan yliopiston raportteja, 26, s. 66–74. Saatavilla <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/13009/978-952-476-970-9--FI.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Yli-Viikari, A. & Lilja, T. (2016). *Se metsä on täynnä kyyneleitäni: luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä*. Alue Ja Ympäristö 45(1), s. 68–79. Saatavilla <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683>

Yli-Viikari, A. & Ylilauri, M. (2019). Johdanto: Kadonneen luontoyhteyden jäljillä. Teoksessa M. Ylilauri & A. Yli-Viikari (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia: näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Vaasan yliopisto: Levón Instituutin julkaisuja 143, s. 1–2. Saatavilla <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yli-Viikari, A. (2021). Luonnon hyvinvointivaikutukset. Teoksessa M. Ylilauri (toim.), *Green Care – Kokeilemisen arvoinen asia*. Vaasan yliopiston raportteja, 26. Saatavilla <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/13009/978-952-476-970-9--FI.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Yli-Viikari, A. (29.3.2011). *Luonnon vaikutukset hyvinvointiin*. Saatavilla https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf

LIITTEET

Taulukko 1 Tutkielman keskeiset lähteet

Lähde	Miten löytynyt	Työhön liittyvät teemat ja löydökset
1. Kahilaniemi, E. & Löf, L. (2019) Green Care -menetelmäopas.	Jyväskylän kaupungin kirjasto	~ Ekopsykologia-termi ~ Green Care -toiminnan peruselementit ja - edellytykset ~ Tietoa Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksista
2. Kostamo-Pääkkö, K., Väyrynen, S. & Ojanieniemi, P. (2015). Sosi-aaliryön yhteisöllisyyttä etsimässä.	Jyväskylän kaupungin kirjasto	~ Yhteisöllisyyden rakentuminen ~ Mitä sisältyy yhteisöllisyyteen ~ Osallisuus ja sosiaalinen pääoma
3. Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M. & Lipponen, M. (2021). Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & Luontovoiman ja Luontohoivan laatutyökirja.	Jyväskylän kaupungin kirjasto	~ Luontohoivan ja luontovoiman erot ~ Kuvio Green Care -palveluista
4. Helne, T. & Hirvilammi, T. (2017). The Relational Conception of Wellbeing as a Catalyst for the Ecosocial Transition.	Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto	~ Relationaalinen hyvinvointinäkemys

<p>5. Suto, M. J., Smith, S., Damiano, N. & Channe, S. (2021). Participation in Community Gardening: Sowing the Seeds of Well-Being.</p>	<p>Canadian journal of occupational therapy</p>	<p>~ Yhteisöllisen puutarhatoiminnan määrittelyä ~ Tutkimustuloksia yhteisölliseen puutarhatoimintaan osallistuneiden kokemista hyvinvointivaikutuksista</p>
<p>6. Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä.</p>	<p>Yhteiskuntapolitiikka</p>	<p>~ Yksittäisiä luontoon ja Green Care -toimintaan liittyviä tietoja, jotka täydentävät ja elävöittävät tekstiä</p>