

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Kangasniemi Jouko
Koivuniemi Teija

Kehittämishanke

Green care – ajattelumallin hyödyntäminen koulutuksessa ja ohjauksessa

Työn ohjaaja Levo-Aaltonen Sirpa
Seinäjoki 12/2011

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
Opettajankoulutuksen kehittämishanke
Green care – ajattelumallin hyödyntäminen koulutuksessa ja ohjauksessa
Kangasniemi, Jouko; Koivuniemi, Teija
48 sivua
Joulukuu 2011
Työn ohjaaja Sirpa Levo-Aaltonen

TIIVISTELMÄ

Green care-ajattelutavan synty ajoittuu 1800-luvun taitteeseen, jolloin mielenterveys- potilaiden hoidossa alettiin hyödyntää maatalous- ja puutarhatyötä. Green care-käsitteen määrittelyssä tämä tausta on edelleen vahvana, sillä termillä tarkoitetaan maaseudun ja luonnon monimuotoisesta hyödyntämisestä hyvinvoinnin lähteenä.

Suomessa green caren historia katsotaan alkavaksi 1930-luvulla rakennettujen keuhkoparantoloiden myötä. Seuraavassa kehitysvaiheessa mukaan tuli maatilamatkailu, joka lisääntyi EU-kehityksen myötä 90-luvulla. Eläinavusteinen terapia osana ideologiaa alkoi Suomessa 1980-luvun alussa.

Green care-ideologian pohjana voidaan käyttää useampiakin viitekehyksenä useampia malleja kuten Hungerfordin ja Volkin ympäristövastuullisuuden mallia, Käpylän sipulimallia, Palmerin puumallia, Jerosen ja Kaikkosen talomallia, Cantellin kontekstuaalista ympäristökasvatusmallia tai Paloniemen ja Koskisen mallia. Toiminnan eri muodot jaetaan virkistys- ja luontoelämyksiin, terapiaan, sosiaalipalveluihin sekä koulutukseen ja opetukseen.

Selvitetyillä eri koulutusaloilla green care-ideologia ilmeni hyvin eri tasoisesti; eläinavusteisessa terapiassa ja puutarha-alan koulutusohjelmissä on opetusohjelmissä tietoisesti otettu huomioon, mutta luonto- ja elämysliikunnan koulutusohjelmissä ideologia ei suoraan näy terminä eikä sen sisäistäminen ole opiskelijoiden tavoitteissa, vaan enemmän koulutuksen tavoitteena on opettaa opiskelijoille erilaisia luonto- ja elämysliikuntaan liittyviä taitoja.

Green care- ajattelun mukaisen toiminnan vaikutuksia voidaan mitata eri fysiologisilla mittareilla sekä haastatteluilla. Mielenkiintoinen uusi menetelmä on ns. sykevälivaihtelun mittaamiseen ja analysointiin perustuva hyvinvointianalyysi. Analyysillä todennetaan koehenkilön fyysistä ja psyykkistä kuormittumista sekä vastaavasti palautumisreaktioita ja unen laatua. Toteutetuilla esimerkkimittauksilla voidaan todentaa, että menetelmällä on hyvä mahdollisuus luotettavasti mitata vaikutuksia ihmisen kokonaishyvintointiin.

Green care-ideologian leviäminen on viimeisen vuoden aikana ollut erittäin nopeaa, vaikka omassa maakunnassamme kehitys on hitaampaa. Yleisen elämänmenon hektisyys on selvästi lisääntynyt kiinnostusta aiheetta kohtaan ja hidastamisen trendin myötä green care-teema ei varmastikaan ole jäämässä sivuraiteille. Green care-toiminnan yksi vahvuuksista näyttäisi olevan se, että se luonnollisella tavalla lisää poikkiorganisatoorista yhteistyötä ja rikkoo raja-aitoja.

Asiasanat: green care, eläinavusteinen terapia, luonto- ja elämysliikunta, puutarhakoulutus

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Green care-ideologia	6
2.1 Green care -toiminnan historia.....	7
2.2 Green care- toiminnan eri muodot	10
2.2.1 Virkistys- ja luontoelämykset	10
2.2.2 Terapia.....	21
2.2.3 Sosiaalipalvelut	22
3 Green care -menetelmien nykyinen käyttö koulutuksessa ja ohjauksessa	23
3.1 Eläinavusteisten menetelmien koulutuksen saatavuus.....	24
3.2 Luonto- ja puutarhakoulutus	25
3.2.1 Hoivayrittäjävalmennushanke, ProAgria Häme ry.	26
3.2.2 Puutarhaterapiakoulutus.....	27
3.2.3 Luonto- ja elämysliikunta.....	31
4 Green care-toiminnan vaikutusten mittausmenetelmät.....	34
4.1 Fysiologiset mittaukset	35
4.2 Sykevälimittaus stressin ja palautumisen mittaamisessa	34
4.3 Haastattelut.....	38
4.4 Havainnointi.....	39
4.5 Muita mittareita	39
5 Kehittämissuhteet.....	41
6 Yhteenveto	43
Lähteet.....	44

1 Johdanto

Nykyinen elämäntapamme sisältää monia haasteita, joiden vaikutukset heijastuvat ainakin välillisesti jokaisen arkeen. Työelämän suorituspainet, epävarmuus ja usealta taholta samanaikaisesti vyöryvä tietotulva panevat ajatukset ahtaalle. Vapaa-ajanvieron kaupallistuminen ja elinympäristön teknistyminen kaventavat elämysmaailmaamme. Osaksi näiden ja monien muiden haasteiden seurauksena työkyvyttömyyttä aiheuttavat mielialaongelmat ovat lisääntyneet. Lisäksi väestön ikääntyminen yhdistettynä julkisen talouden tuottavuusongelmiin tulee ainakin jossain vaiheessa koskettamaan meistä jokaista. Myös elinympäristömme muuttuu. Urbanisoitumisen ohella maaseutumaisema yksipuolistuu ja maatilat muuttuvat yhä erikoistuneimmiksi tuotantolaitoksiksi. Olemmeko menettämässä yhteyden luontoon ja luonnollisen kasvun mahdollisuuteen? Tämän johdossa monet kyselevät: Voisiko olla toinen, inhimillisempi tapa elää, huolehtia erikoistukea tarvitsevista kansalaisista, lisätä väestön jaksamista työssään ja osana yhteiskuntaa ympäristön elinvoimaisuus huomioiden?

Tämän kehittämistyön tavoitteena on selvittää, kuinka paljon Green care-ajattelumalli ilmenee erilaisissa koulutusohjelmissa (OPS). Tavoitteena on etsiä malleja Green care-ajattelumallin tietoiseen hyödyntämiseen. Työn kohteena ovat erityisesti maatalouden ja puutarha-alan koulutusohjelmat sekä liikunta/hyvinvointikurssit. Green care-ideologiaan liittyviä tutkimuksia on tehty eniten maatalouteen ja koti/lemmikkieläimiin sekä sosiaalipalveluihin liittyen. Luontoliikunnan ja luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on tutkittu selvästi vähemmän samoin kuin green care-ideologian tietoisesta hyödyntämisestä koulutus- ja opetustoiminnassa. Kuitenkin voitaisiin olettaa, että myös juuri näihin sektoreihin keskittymällä voitaisiin sisällyttää Green care-toiminnan ideologiset vahvuudet yhä laajempien, aktiivisten kansalaisten - lasten, nuorten ja työikäisten - pariin. Tällaisella toiminnalla olisi nähtävissä merkittäviä työkykyä vahvistavia sekä henkisen ja fyysisen jaksamisen ongelmia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia.

Green care-toiminnan vaikutusta voidaan mitata sykevälivaihteluun perustuvalla stressi-palautumisanalyysillä (Firstbeat-hyvinvointianalyysi). Työ perehtyy myös näihin mittaustuloksiin esimerkinomaisesti. Tarkoituksena on todentaa näiden mittaustulosten

yhteys ihmisen kokemiin liikunnallisiin, elvyttäviin ja rentoutumisen elämyksiin. Se, mitä mielemme ja kehomme sisällä tapahtuu, ei aina näy ulospäin, sillä jokainen persoona heijastaa kokemuksiaan omalla yksilöllisellä tavallaan. Pelkkä ulkoinen havainnointi sisältää paljon mahdollisuuksia tulkita väärin henkilöiden käytökseen muutoksia ja niiden vivahteita sekä näiden yhteyttä elämysten kokemiseen. Myöskään haastattelujen kautta saatua tietoa ei tule sinällään aliarvioida. Autenttisuutensa vuoksi sillä on oma arvonsa. Mitatut tulokset antavat kutienkin arvokkaan lisän muuhun tulkinta-aineistoon ja tukevat syntyneiden tulosten yskäselitteisyyden syntymistä.

Tämä selvitystyö etenee vaiheittain:

- Green care -ajattelumallin teoreettiseen taustaan ja sen ilmenemiseen eri osa-alueilla perehdytään kirjallisuuden ja tutkimusjulkaisujen avulla.
- Green care -ajattelumallin hyödyntämistä eri koulutusohjelmissa kartoitetaan analysoimalla opetussuunnitelmia.
- Käytettävissä olevien ja pilotoitavien opetusmetodien vaikutusta opiskelijoiden stressi-palautumisreaktioihin ja unen laatuun pyritään mittaamaan ja analysoimaan sykevälimittausten perusteella.

2 Green care-ideologia

Green care on käsitteenä hyvin moninainen kokonaisuus. Sen tulkinta ja käyttö saa hieman eri painotuksia ja tulkintatapoja siihen liittyvästä asiayhteydestä riippuen, Kuitenkin yhteistä näille kaikille tulkinnoille näyttäisi olevan ideologia maaseudun ja luonnon monimuotoisesta hyödyntämisestä hyvinvoinnin lähteenä. Tässä yhteydessä asiaa pyritään lähestymään pedagogiikan näkökulmasta painottaen Green care-ideologian koulumaailmaan liittämisen mahdollisuuksia. Koska koko ajatusmalli on Suomessa uusi eikä kovin paljoa onnistumisen esimerkkejä ole vielä esiteltävissä lupaavista aluista huolimatta on tässäkin kyse enemmän prosessista, kuin valmiiden vastausten löytämisestä. On kuitenkin tärkeää keksittyä ja perehtyä aiheeseen ja sen haasteiden ympärille, sillä vain näin saattaa syntyä myös uusia oivalluksia.

Green care- käsitteellä voidaan ymmärtää kaikkea

- luontoa hyödyntävää
- terapeutista
- kuntouttavaa
- elämänlaatua edistävää toimintaa. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveennummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009, 7.)

Samassa asiayhteydessä saatetaan käyttää myös suomenkieleen sovellettua määritettä vihreästä hoivasta. Green care -ajatusmalli perustuu luonnon, kasvien ja eläinten kautta saatavan positiivisen merkityksen ja kokemuksellisuuden voimauttavasta vaikutuksesta ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

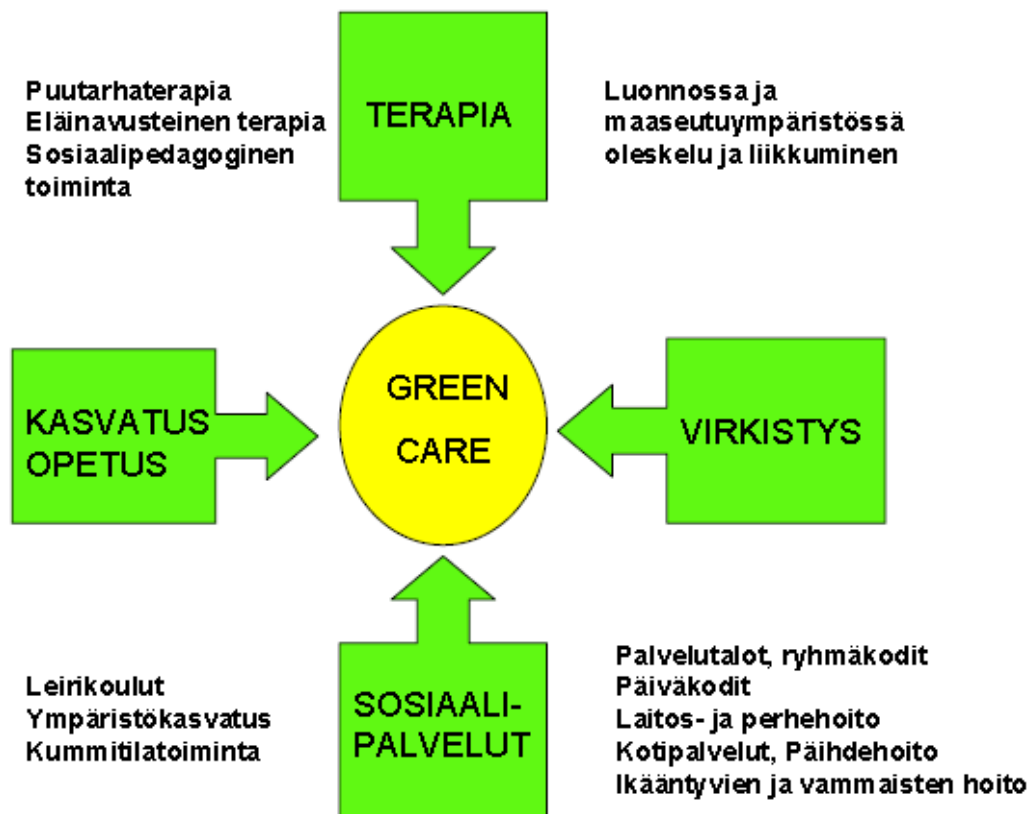
Sen vaikutusmekanismit kehittyvät kehossa tapahtuvien prosessien välityksellä. Näitä ovat:

- rauhoittuminen
- keskittyminen / lumoutuminen
- elämän kiertokulun ymmärtäminen
- oman eheytyminen

Tässä yhteydessä puhutaan usein nykyisestä elämästä enemmän ”nopean ajan saarekkeissa” kuin ”hitaan ajan saarekkeissa”. Nopeassa ajassa korostuu yksilön suorituskeskeinen minuus ja vastaavasti hitaissa ydinminä, joka sisältää läsnäolon tunteen sekä olemassa olevan tiedon yhdistettynä vallitseviin tunteisiin.

Kuviossa 1 on kuvattu green care-toimintaa Suomessa tällä hetkellä:

Eniten ideologia on perustana eri terapioissa esim. ratsastusterapia sekä sosiaali- ja hyvinvointipalveluissa



Kuvio 1. Green care Suomessa (Anja Yli-Viikari, 2009)

2.1 Green care -toiminnan historia

Green care -toiminnan kansainvälinen historia on hyvin pitkälle kirjoitettu puutarhaterapeutin toiminnan historiana, mutta vähitellen myös eläinavusteinen

terapia sai sijaa etenkin maaseutuoloihin sijoitettuna lasten ja nuorten kuntouttavana toimintana.

Vaikka puutarhaterapian juuret ulottuvat kansainvälisesti todella kauas menneisyyteen, kokee se nyt uudenlaista tuleamista. Luonnon ja kasvien yhteys terveyden edistämiseen on tunnettu jo kauan. Jo muinaisessa Egyptissä mainitaan määrätyn rauhoittavia puutarhakävelyitä mieleltään järkkyneille hallitsijoille. (Salovuori 2010, 18.) Järjestelmällinen koko kansaa käsittävä edistysaskel voidaan nähdä tapahtuneen 1700- ja 1800-luvuilla. Tuolloin tehtiin mullistava johtopäätös, jonka mukaan ”mielenvikaisuudesta” voikin parantua. Tämän seurauksena ryhdyttiin myös määräämään maatalous- ja puutarhatyötä laitoksiin sijoitetuille potilaille. Edellinen kehitys johti mm. seuraaviin havaintoihin:

- 1798 Benjamin Rush raportoi maataloustyön terapeuttisuudesta henkisesti sairaille
- 1817 havainnot passiivisen kokemuksen parantavuudesta luonnossa: puutarhan lumo herättää aistit ja suuntaa tunteet uudelleen eheyttävämpään suuntaan. (Puutarhaterapia. 2011. Web-sivu. Luettu 25.8.2011)

Vähitellen käytännön kokemusten ja aktiivisen tekemisen kautta havaittiin myös sinänsä passiiviselta tuntuvan luonnon tarkkailun voimauttavat ja mieltä eheyttävät vaikutukset.

Green care -toiminta juontaa juurensa Suomessa 1900-luvulle, jolloin suuremmilla maatiloilla vieraili kesäisin sukulaisia ja tuttavien majoittuen ja nauttien kesälomasta.

1930-luvulla herättiin huomaamaan maaseutu ympäristön terveellisyys ja ensimmäisiä kuntouttavia palveluita alettiin kehittää. Näihin aikoihin luotiin ensimmäisiä Green care ajatusta tukevia luonnon voimauttavaa vaikutusta hyödyntäviä hoitoyksiköitä, esim. keuhkoparantolat, ja muut parantolat ja hoitolaitokset, jotka rakennettiin maaseudun rauhaan ympäröivän luonnon kauneutta hyödyntäen. Samassa yhteydessä rakennettiin ensimmäisiä varsinaisia puistoja tarkoituksena potilaiden henkisen terveyden ja kuntoutumisen edistäminen. Tällöin tiedostettiin elinympäristön ja psyykkisen terveyden välinen yhteys. (Suopanki 2011, 6.)

Maatilamatkailua Suomessa on toteutettu jo 60-luvulta saakka ja mm Suomen 4H-liiton lasten loma maalla on tehnyt merkittävää pohjatyötä lasten ja nuorten maaseutulomailun hyväksi. Merkittäväksi maaseudun elinkeinoksi maaseutumatkailu kasvoi osaksi EU-kehityksen myötä 90-luvun aikana. Tämän jälkeen maatilat ryhtyivät mittavammin investoimaan myös matkailuelinkeinon ja siihen liittyvien oheispalveluiden kehittämiseen. Näistä hyvänä esimerkkinä olivat erilaiset leirikoulut ja teemalomat. Yhteiskunnan muutosten myötä syntyi myös yhä kasvavaa tarvetta lasten ja nuorten sijaiskodeille ja perheille. Luontevana jatkumona tähän kehittyi maaseudulle soveltuvaa erikoistuneempaa toimintaa, kuten ratsastusterapia ja muu eläinavusteinen terapia. Uutena nousevana trendinä on nähtävissä uuden eläinlajin, terapialaamojen käyttö niin maatioilta käsin, kuin erilaisten hoitolaitosten vierailujen yhteydessä.

Nykymuotoinen Green care konsepti on kehittynyt sekä ympäristön tuomien muutosten, että maatalousammattilaisten tarpeista kehittää uudenlaisia ammatinharjoittamismuotoja maatalouden oheen. Tässä kehityksessä on yhdistynyt yhteiskuntarakenteen, toimintaympäristön ja yritystoiminnan rakenteelliset muutokset sekä yleiset arvojen muutokset. Vastaavantyyppistä konseptia löytyy jo muualta Euroopasta sekä Britanniasta ja Yhdysvalloista. Norja ja Hollanti ovat olleet Green Care -kehityksessä edelläkävijöitä. (Suopanki 2011, 6.)

Tällä hetkellä eri puolella Suomea on meneillään Green care -esiselvityshankkeita, jotka pyrkivät luomaan pohjaa tulevalle toiminnalle sekä tutkimukselle. Keskeisiä vaikuttajajä tutkimusorganisaatioita näissä yhteyksissä ovat olleet: Maa- ja elintarviketalouden Tutkimuskeskus (MTT), Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK) sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (Suopanki 2011, 6.)

Kesällä 2010 perustettiin Green care toiminnan ja kehittämisen katto-organisaatioksi Green care Finland yhdistys: Sen toiminnassa on mukana valtakunnallisia tutkimustahoja, yrittäjiä, kehittäjiä sekä oppilaitoksia. Sen tarkoituksena on muun muassa määritellä raamit Green care -käsitteelle, sekä luoda tietyt yhtenäiset kriteerit konseptin käytölle. Näihin kriteereihin kuuluu vahvasti kaikkien toimijoiden ammatillinen pätevyys. Ammatillista osaamisen lisäksi tarvitaan sektori- ja ammattirajat ylittävää yhteistyötä ja yhteistä ymmärrystä. (Suopanki 2011, 8.)

2.2 Green care- toiminnan eri muodot

Green care -ideologiaan liittyviä tutkimuksia on tehty eniten maatalouteen sekä koti- ja lemmikkieläimiin liittyen sekä myös sosiaalipalveluperusteisena. Luontoliikunnan ja luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on tutkittu selvästi vähemmän. Myös Green care -ideologian tietoisesta hyödyntämisestä koulutus- ja opetustoiminnassa on vielä vähän tuoretta tietoa.

Nykyisin maaseudulla on erotettavissa Green care -tyylisiä toimintoja, jotka voidaan jaotella toiminnallisesti seuraavalla tavalla:

- maatiloille keskittyvä kuntoutustoiminta
- puutarhaterapia
- eläinavusteiset toiminnot
- ekopsykologiset menetelmät
- luonnon kasvatuksellinen käyttö. (Yli-Viikari 2011, 7 .)

2.2.1 Virkistys- ja luontoelämykset

Käsityksemme luonnon eheyttävästä voimasta perustuu arkitietoomme ja omat arjen kokemuksiimme ovat ylläpitäneet tätä käsitystä. Uutta on, että myös ns. tieteellinen maailma on vähitellen heräämässä huomaamaan luonnon hyvinvointivaikutusten merkittävyyden. (Suopanki 2011, 3.)

Hyvä ympäristö merkitsee eri väestöryhmille hieman erilaisia asioita. Voimakkaimmillaan elinympäristöön kohdistetut tarpeet ovat ikäryhmien alku- ja loppupäässä, jolloin liikkumismahdollisuudet ovat rajoitetummat ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elinympäristöönsä heikointa. Lapsuudessa koti- ja asuinympäristö ovat heidän luontaisia kehitysympäristöjä. Alle kouluikäiset lapset leikkivät noin 50 metrin säteellä ulko-ovesta. Tällöin tärkeitä ovat oma piha, lähistön leikkipuistot, hyvä liikenneturvallisuus ja matala rakentaminen. Leikki-ikäiselle on tärkeää, että hän pystyy laajentamaan elinpiiriään ensin pihapiiriin ja naapurustoon ja vähitellen yhä laajemmalle. Luonto tarjoaa lapselle tärkeitä vapauden, seikkailun, esteettisen

kokemuksen ja omiin oloihin vetäytymisen mahdollisuuksia. Tällöin tärkeitä ympäristön turvallisuuteen ja viihtyisyyteen liittyviä tekijöitä ovat inhimillinen mittakaava ja sen luonnonläheisyys. Varhaiskoululaiset ovat yleensä toiminnallisesti ulospäin suuntautuneita, kun taas murrosikä kääntää nuoren huomion itseensä ja omaan ympäristösuhteeseen. Koti antaa turvaa ja yhteisyyden kokemuksia. Samalla nuoren oman tilan tarve kasvaa. Kaverit luonto sekä koulun läheisyys ja harrastus- ja ulkoilumahdollisuudet nousevat tärkeimpien tekijöiden joukkoon. Kodin ohella koulu muokkaa nuorten käsityksiä maailmasta, toisista ja itsestä, sillä nuori viettää koulussa merkittävän osan ajastaan. (Sillgren 2009, 13–14.) Niin kouluympäristöllä, kuin koulujen tarjoamalla ympäristöllisillä virikkeillä ja elämyksillä on keskeinen merkitys lapsen myöhemmällä iällä tapahtuvan luontoon liittyvien arvojen ja arvostusten syntymiselle.

Puutarhaterapeutisesta näkökulmasta kaikki ympäristöt eivät ole yhtä terapeutisia. Tämä on helppo käsittää myös maalaisjärjellä. Millainen ympäristö sitten olisi mahdollisimman voimaannuttava, on kysymys, jota on pohdittu laajastikin. Terapeuttinen ympäristö tarjoaa mahdollisuuden elpymiseen arjen rasituksista ja mahdollisuuden läsnäoloon juuri tässä käsillä olevassa hetkessä, jolloin menneisyys ja tuleva menettävät hetkeksi merkityksensä. Tällainen eläytyminen nykyhetkeen onnistuu parhaiten ympäristössä, jossa mieli lepää ja joka tarjoaa elämyksiä monille aisteille samanaikaisesti. Elvyttävä ympäristö voi sisältää salaperäisyyttä ja piirteitä, jotka kokija pystyy liittämään omaan henkilökohtaiseen kokemusmaailmaansa, jolloin ympäristö saa myös yksilöllisen merkityksen. Tällöin kokijalle tarjoutuu mahdollisuus tavallaan sulautua ympäröivään maisemaan, jolloin oma minä ja mahdollisesti siihen liittyvien haasteiden merkitys menettää hetkellisesti merkityksensä.

(Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 31–32.)

Tuomo Salovuori kuvaa elvyttävän ympäristön tunnusmerkkejä kirjassaan Vihreyden keskellä: levon ja virkistymisen puutarhat seuraavasti:

- riittävä laajuus, jotta ihminen voisi tuntea olevansa osa suurempaa kokemusta
- usein esteettiseen kokemukseen liittyvä lumoutumisen kokemus
- mahdollisuus ottaa etäisyyttä ja paeta arjen vaatimuksia, melua informaatiotulvaa.

- sopusointuisuus ja ympäristön yhteensopivuus omien tarpeiden kanssa.
(Salovuori 2009, 15–24.)

Jotta elvyttävästä ympäristöstään tulisi kyetä hahmottamaan ymmärrettävä kokonaisuus, sen tulisi olla tarpeeksi yhtenäinen ja laaja. Näin ympäristön käyttäjä kykenee hyödyntämään aluetta täysipainoisemmin ja ympäristössä liikkuminen ja sen havainnointi ei aiheuta kokijassa myöskään epävarmuuden tunnetta. Tässä yhteydessä elvyttävän ympäristön laajuudella ei tarkoiteta niinkään itse ympäristökokonaisuuden fyysistä kokoa, sillä myös hyvin pienipiirteinen miniatyyrimaisemakin kykenee muodostamaan laajan yhtenäisen kokonaisuuden. Elvyttävän ympäristön eräänä tunnuspiirteenä on esitetty, että siihen tulisi voida astua sisään ja sen tulisi olla aisattavissa ikään kuin itseä ympäröivänä tilana. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 102; Rappe & kump. 2003, 31; Salovuori 2009, 21.) Ei liene sattumaa, että monille Suomalaiselle tällainen virkistäytymisen ja rentoutumisen tila löytyy lähimetsästä. Vaikka he eivät ole perehtyneet puutarhaterapeutteihin tekijöihin, mieli ohjaa valintoja rentoutumisen kautta oikeanlaisten ympäristöjen luo.

Elvyttävän ympäristön ei tulisi asettaa liian kuormittavia vaatimuksia käyttäjälle, vaan olla yhteensopiva käyttäjän tavoitteiden ja kykyjen kanssa. Kun ihmisen tavoitteet ja mieltymykset ovat yhdenmukaiset ympäristön vaatimusten ja siitä saatavan informaation kanssa, syntyy tunne ympäristön sopivuudesta itselle. Parhaimmillaan tällainen yhteensopivuus voi synnyttää ainutlaatuisen ykseyden tunteen paikan kanssa. (Rappe & kump 2003, 31; Salovuori 2009, 24; Sillgren 2009, 21–22.)

Edellä kuvatun valossa on helppo huomata, miten yksilön omat kokemukset luonnosta ja sen jatkuva havainnointi muun elämisen ohessa on vaikuttanut jokaisen oman luontosuhteen syntymiseen. Perinteisesti olemme kasvaneet metsän läheisyydessä ja valtaosan lähiympäristöstä myös löytyy metsää. Näin metsästä on aikojen saatossa muotoutunut oma turvapaikka. Historiassa metsä tunnettiin myös turvapaikkana vihollisten hyökkäyksiä vastaan. Nykyisin meidän vihollisemme ovat enemmänkin meidän sisäisiä ongelmia, kuin ulkopuolelta tulevia fyysisiä uhkia. Onkin paradoksaalista, että usein myös niihin Suomalainen hakee lohtua ja helpotusta metsän siimeksestä. Näyttää sitä, että vaikka teknologia etenee yhä kiivaammin, jokin meissä ei muutu.

Tässä vaiheessa herää kysymys, miten varmistaa, että myös tämän ajan lapsilla ja nuorilla olisi samanlainen yhteys luontoon, kuin aikaisemmillä sukupolvilla. Ympäristöoppi ei ole enää koulujen oppiaineita ja lapsilla on hyvin erilaisia kasvuympäristöjä. Mikä on ympäristökasvatuksen rooli tässä ajassa ja miten varmistaa sen avulla toimivan ympäristösuhteen muodostuminen kaikille kansalaisille kasvuympäristöstä riippumatta. Onko se edes mahdollista?

Green care opetuksessa sivuaa kiinteästi ympäristökasvatuksellista lähestymistapaa.

Ympäristökasvatuksen käsitteiden tarkoituksena on auttaa

- hahmottamaan sinänsä laajaa ja monitahoista kokonaisuutta
- kokoamaan ympäristökasvatuksen tavoitteita
- ohjaamaan toiminnan käytännön toteuttamista sekä siinä käytettäviä menetelmiä
- helpottamaan ympäristökasvatustyön suunnittelua ja sen arviointia

Ympäristökasvatuksesta käsitteenä on olemassa erilaisia teoreettisia malleja.

Keskeisiä ympäristökasvatuksellisia käsitteitä on niiden tekijöiden mukaan luetteloitu seuraavasti:

- Hungerfordin ja Volkin ympäristövastuullisuuden malli
- Käpylän sipulimalli
- Palmerin puumalli
- Jerosen ja Kaikkosen talomalli
- Cantellin kontekstuaalinen ympäristökasvatus
- Paloniemen ja Koskisen malli

(Ympäristökasvatusteorioita Hv. 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Hungerfordin ja Volkin ympäristövastuullisuuden malli

Harold Hungerford ja Trudi Volk ovat perehtyneet ympäristövastuulliseen käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöihin ja luoneet näitä tekijöitä kokoavan mallin. Siinä ympäristövastuulliseen käyttäytymiseen johtavat tekijät on jaettu lähtötason muuttujiin, henkilökohtaisen merkityksen muuttujiin ja voimaantumisen muuttujiin ja nämä edelleen ala- ja ylätason muuttujiin, jotka on kuvattu kuviossa 2. Ylätason muuttajat kuvaavat ympäristövastuullisuuden kehittymisen kannalta merkityksellisimpiä tekijöitä. Lähtötason muuttajat vaikuttaisivat merkittävästi siihen, kehittyykö henkilöstä

ympäristövastuullinen. (Ympäristökasvatusteorioita Hv. 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)



Kuvio 2. Ympäristövastuullinen käyttäytyminen (Hungerford & Volk 1990)

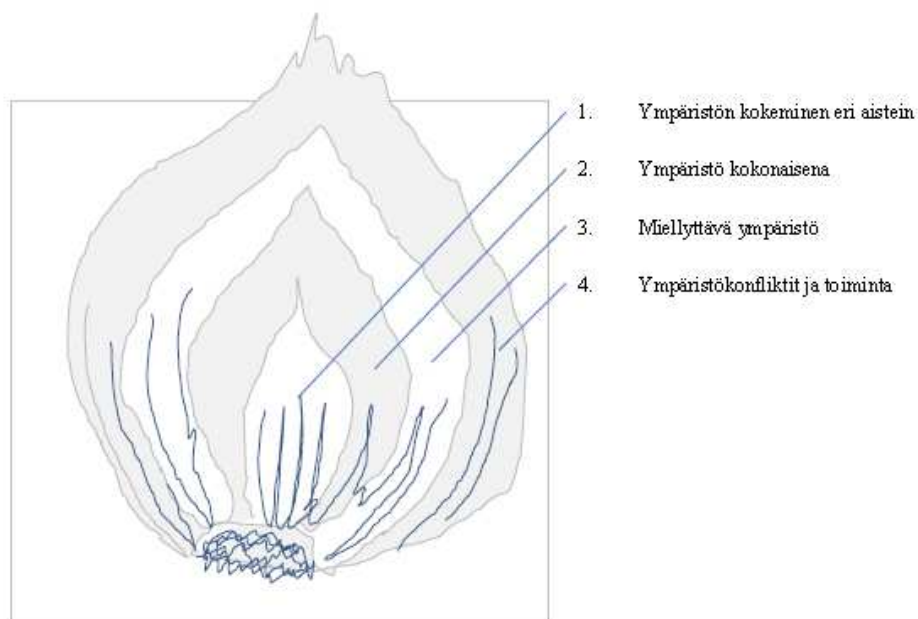
Ympäristöherkkyys kuvaa henkilön empaattista suhtautumista ympäristöön. Empaattisen suhtautumisen muodostumisessa ympäristöön keskeisiä tekijöitä ovat omat tunnepitoiset ympäristökokemukset. Ympäristöherkkyyden kehittämisessä merittävä rooli on myös omilla ympäristön havainnointikokemuksella ja itsemme kokeminen osaksi luonnon kokonaisuutta. Ympäristöherkkyyden lisäksi muita lähtötason muuttujia ovat muun muassa tiedot ekologiasta ja asenteet saasteita ja teknologiaa kohtaan. (Ympäristökasvatusteorioita Hv. 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Henkilökohtaisen merkityksen muuttujat tekevät ympäristöasioista henkilökohtaisesti merkittäviä. Henkilökohtaisen merkityksen kokeminen on tärkeässä osassa ympäristövastuullisuuden kehittämisessä. Mallin mukaan ympäristökasvatuksessa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti ympäristön puolesta toimimisessa tarvittaviin tietoihin ja taitoihin. Niin sanotut voimaantumisen muuttujat ovat edellytys ympäristövastuulliselle käyttäytymiselle, koska niiden kautta ihminen alkaa uskoa oman toimintansa merkityksellisyyteen ja vaikuttavuuteen. (Ympäristökasvatusteorioita Hv 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Voimaantuminen on keskeisiä tekijöitä ympäristövastuullisen käyttäytymisen kehittämisessä. Se tarkoittaa yksilön uskon kasvua omiin kykyihinsä prosessissa, jossa vaikuttaa kasvaa. Voimaantumisessa keskeisenä ajatuksena on, että se lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä voimaa voi antaa toiselle. Voimaantumisprosessia voidaan kuitenkin hienovaraisesti tukea, antaa sille mahdollisuus. (Ympäristökasvatusteorioita Hv 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Käpylän sipulimalli

Markku Käpylän ympäristökasvatuksen sipulimalli (1994): keskeistä Käpylän mallissa on oppijan kulttuuristen merkitysten avaaminen sekä inhimillisen kokemuksen tarkastelu. Malli keskittyy kuvaamaan oppijan omaa kulttuurin arviointikyvyn kehittymistä. Sipulimalli koostuu neljästä keskenään vuorovaikutuksessa olevasta kerroksesta (kuvio 3). Sipulin keskiössä oleva ydin (1.) käsittää on yksilön välittömän fyysisen ja henkisen kokemusmaailman käsittämää henkilökohtaista kokonaisuutta. Tämän ydinmäään ympärille rakentuu kerroksittaista tietoa siten että ulompi kerros on aina askel kohti yksilöä ympäröivää yhteiskuntaa. (Ympärikasvatusteorioita. 2011. Sipulimalli. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)



Kuvio 3. Sipulimalli (Ojanen & Rikkinen 1995)

Käpylä kuvaa sipulimallinsa kehitysvaiheita seuraavasti:

1. Keskitytään ympäristön kokemiseen ja kokemuksista aiheutuviin tunteuksiin aisti kerrallaan.
2. Ympäristön tarkastelu kokonaisuutena pohtien, miksi jokin ympäristössä on miellyttävää tai epämiellyttävää. Näkökulmasta kannattaa tarkastella etenkin omaa lähiympäristöä.
3. Pyrkimys tulkita ympäristön sosiaalisia merkityksiä. lähestymistapa avaa oman lähiympäristön paikkoihin liittyviä kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä
4. Kyky arvioida kriittisesti omaan kulttuuriin liittyviä ilmiöitä antaa valmiuksia tutkia ja tulkita ympäristöongelmia ja niiden luonnetta. (Ojanen & Rikkinen 1995.)

Palmerin puumalli

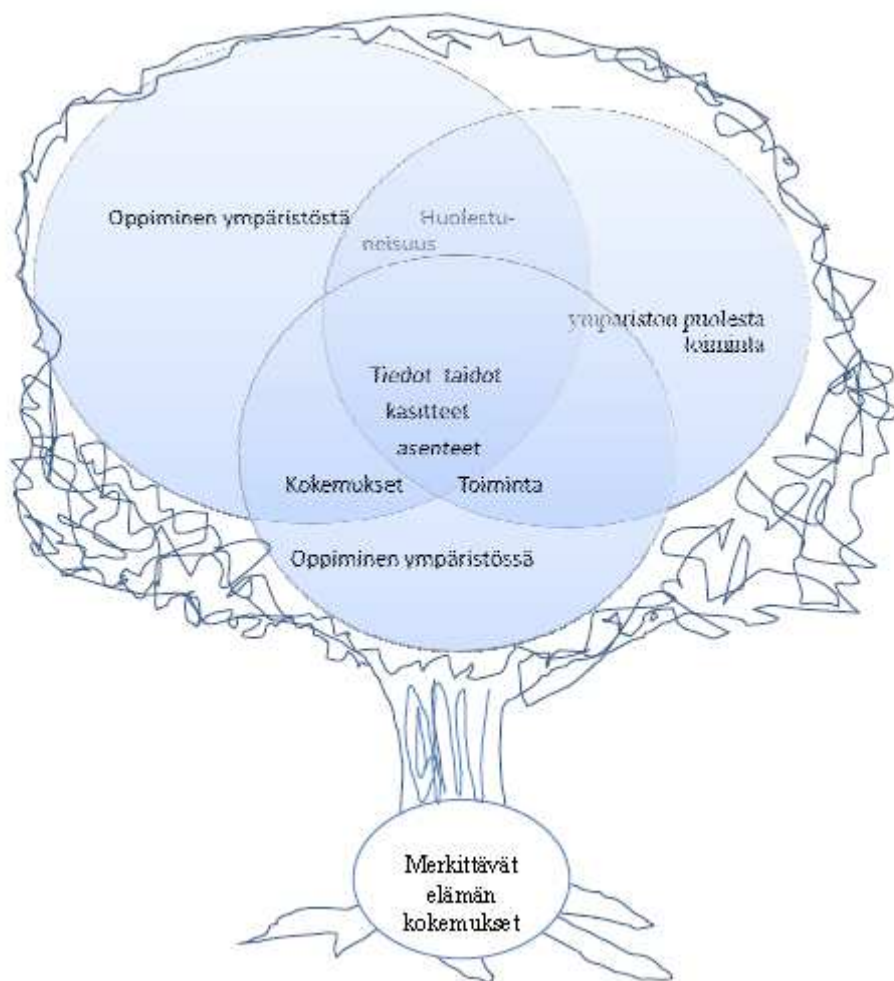
Joy A. Palmerin kehittämässä ympäristökasvatusmallissa kehityksen pitäisi tapahtua samanaikaisesti ja yhtä vahvasti kolmella tasolla ollakseen vaikuttavaa. Palmerin käsityksen mukaan hyvä ympäristökasvatus sisältää kolme toisiaan täydentävää tekijää:

1. oppiminen ympäristössä,
2. oppiminen ympäristöstä
3. toiminen ympäristön puolesta

(Ympärikkasvatusteorioita. 2011. Puumalli. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Ympäristössä oppimisessa eri aisteihin ja havainnointiin perustuvat kokemukset ovat Palmerin mukaan olennaisia. Ympäristöstä oppiminen kartuttaa ympäristöön liittyviä tietoja. Ympäristön puolesta toimimiseen sisältyy konkreettisen toiminnan lisäksi myös ympäristöön liittyviä arvoja ja arvostuksia. Ympäristökasvatuksen kannalta keskeiset arvot heijastavat eettisiä, ekologisia, biologisia, esteettisiä ja tiedollisia arvoja.

Palmerin mukaan ympäristökasvatusta tulee toteuttaa yksilön lähtötaso ja aiemmat kokemukset huomioiden. Aikaisemmat elämäkokemukset sekä henkilökohtainen kehitys- ja oppimishistoria muodostavat näin henkilökohtaisen perustan ympäristökasvatukselle. (Ympärikasvatusteorioita. 2011. Puumalli. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)



Kuvio 4. Puumalli (Palmer 1998 ja Cantell 2004.) J.A.Palmerin ympäristökasvatuksen puumalli (1998). Teoksessa Cantell, H. 2004. Ympäristökasvatuksen käsikirja. Cantell, H. 2004

Oppimisen puumallissa (kuvio 4) omakohtaiset kokemukset muodostavat oppimisen perustan, jota kuvataan puun rungolla. Tähän kiinnittyvät tiedot, taidot ja asenteet, jota kuvaa oksisto. Ulkolehdistö muodostuu oppimisen ja ympäristön yhteisvaikutuksesta.

Se koostuu kolmesta elementistä, jotka ovat: oppiminen ympäristöstä, oppiminen ympäristössä sekä oppiminen ympäristön hyväksi. Malli voidaan käsittää koskemaan tiettyä opetusympäristöä, mutta se käsittää myös sitä ympäröivän luonnon sekä ihmisen toiminnan luonnossa: Siihen liittyy toiminnan vaikutukset sekä paikallistasolla että yhteiskunnan kannalta aina maailmanlaajuisia, globaaleja kysymyksiä myöten. (Cantell & Koskinen 2004; Laaksoharju 2007, 16.)

Jerosen ja Kaikkosen talomalli

Eila Jeronen ja Marjatta Kaikkonen ovat luoneet ympäristökasvatuksen kokonaismallin, niin sanotun talomallin (kuvio 5). Malli käsittää neljä ympäristökasvatukseen liittyvää ulottuvuutta, ja sitä voidaan käyttää ohjaavana mallina ympäristökasvatustyön suunnittelussa ja toteuttamisessa.



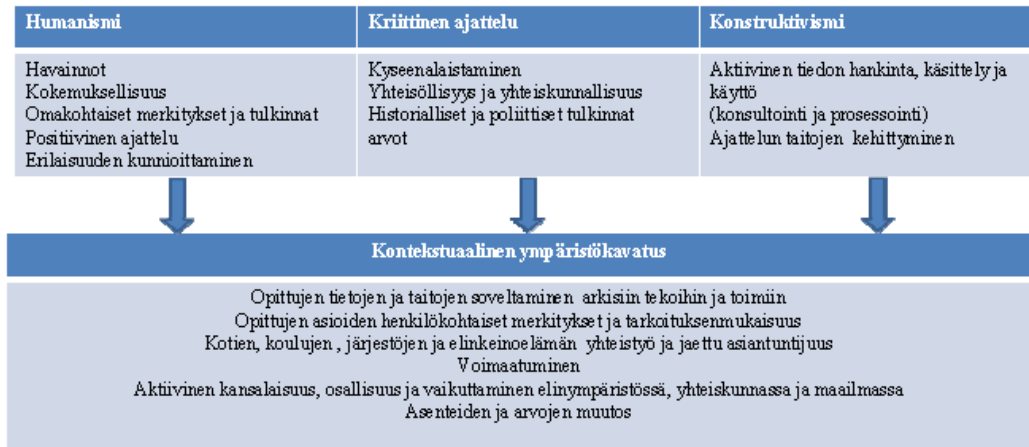
Kuvio 5. Talomalli (Jeronen & Kaikkonen 2001.)

Talomallin ulottuvuudet koostuvat ymmärryksestä erilaisista ympäristö-käsitteen ulottuvuuksista, ympäristökasvatukseen soveltuvista menetelmistä sekä arvioinnista. Näiden ulottuvuuksien perusteella Jeronen ja Kaikkonen määrittelevät ympäristökasvatuksen tavoitteiksi ympäristöherkkyyden, ympäristötiedon ja ympäristötietoisuuden sekä näiden seurauksena toimintakyvyn ja vastuullisuuden syntyminen ja lisääntymisen. (Jeronen & Kaikkonen 2001, 22–41.)

Talomallin mukaan ympäristökasvatuksessa on syytä käyttää kasvatettavien ikätason mukaisia painotuksia. Lapsuudessa korostuu kasvattaminen ympäristöherkkyyteen Nuoruudessa ja aikuisuudessa painottuu ympäristötietoisuuden kasvu sekä toimintakyvyn ja vastuullisen käyttäytymisen voimistaminen. Ympäristön kaikkien eri ulottuvuuksien sisällyttämistä ympäristökasvatukseen pidetään tärkeänä. Kasvatettavan ikätason mukaisia menetelmiä ovat herkkyydskasvatus, tiedekasvatus ja arvokasvatus. Jeronen ja Kaikkonen korostavat ympäristökasvatuksellisen toiminnan arvioinnin kohdistamista kasvatusmenetelmiin ja sisältöihin sekä osallistujien työskentely- ja toimintatapoihin. (Jeronen & Kaikkonen 2001, 22–41.)

Cantellin kontekstuaalinen ympäristökasvatus

Kontekstuaalinen ympäristökasvatus perustuu oppijan kokemusten, henkilökohtaisten merkitysten ja tulkintojen luomalle pohjalle. Myös uusi tieto rakentuu tälle pohjalle. Kontekstuaalisessa ympäristökasvatuksessa, asioita pohditaan laaja-alaisesti etsien niille kriittisesti historiallisia, sosiaalisia ja poliittisia merkityksiä. Opittuja asioita pyritään soveltamaan erilaisiin tilanteisiin, eri aikoina, paikoissa, oppiaineissa ja erilaisten osallistujien kanssa. Erityisen merkittävää on huomioida asioiden arvosidonnaisuus ja eettinen konteksti. (Ympärikasvatusteorioita. 2011. Kontekstuaalinen. Web-sivu. Luettu 15.8.2011). Kuviossa 6 on kuvattuna kontekstuaalisen ympäristökasvatuksen malli.



Kuvio 6. Kontekstuaalinen ympäristökasvatus (Cantell & Koskinen 2004)

Kontekstuaalinen ympäristökasvatus pitää sisällään kriittiseen ajatteluun yhdistyvän humanistisen lähestymistavan ja sosio-konstruktivistinen oppimiskäsityksen. Humanistinen lähestymistapa perustuu oppimisen kokemuksellisuuteen huomioiden oppijan omat ympäristöstä tekemät havainnot sekä niiden merkitykset ja tulkinnat. Humanismin keskeistä arvoja ovat positiivisen ajattelun korostaminen ja erilaisuuden kunnioittaminen. Opittujen tietojen ja taitojen tarkoituksenmukainen soveltaminen eri tilanteissa ja yhteyksissä on kontekstuaalisen ympäristökasvatuksen tavoitteita. (Cantell & Koskinen 2004.)

Paloniemen ja Koskisen malli

Paloniemen ja Koskisen mallissa ympäristökasvatuksen suurimmat haasteet liittyvät oppilaiden osallisuuden tunteen, voimaantumisen ja sitoutuneisuuden kokemuksiin ja näiden tuntemusten vahvistamiseen. Heidän näkemyksensä mukaan ympäristökasvatuksessa tulisi tavoitteiden ja sisällön pohtimisen ohella paneutua myös siihen, miten nämä tavoitteet saavutetaan. (Ympärikasvatusteorioita. 2011. Paloniemen – Koskisen malli. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Paloniemen ja Koskisen mallissa ympäristövastuullinen toiminta nähdään oppimisprosessina, jossa keskeisintä ei välttämättä niinkään ole itse toiminnan tulos, vaan se, mitä prosessin aikana opitaan ja miten se vaikuttaa yksilön ja yhteisön toimintaan. Malli korostaa oppimisen toteutumista yhdessä toimimisen ja omakohtaisten kokemusten sekä niiden reflektoinnin kautta. (Cantell & Koskinen 2004.)

Paloniemen ja Koskisen malli kuvaa ympäristövastuullista toimintaa spiraalina, joka koostuu osallistumisen ja osallistumisen rinnakkaisista kehistä. Osallistumisen kehän motivaationa on toimijan omaehtoinen halu osallistua. Osallistumisessa taas yksilöä tai yhteisöä kannustetaan osallistumaan, jolloin toiminnan tarve ja motivaatio tulevat osallistujan ulkopuolelta. Esityksen spiraalimuoto kuvaa koko ympäristövastuullisen toiminnan jatkuvuutta ja linkittymistä yhteiskunnalliseen kontekstiin (asiayhteyteen) Tämä nähdään pohjana tulevaisuuden prosesseille ja niiden onnistumiselle. (Cantell & Koskinen 2004.)

Yhteisenä nimittäjänä kaikille edellä kuvatuille malleille näyttää olevan kokemuksellisuuden ja omien aistien kautta tapahtuvan omakohtaisen elämyksen vaikutus oman luontosuhteen myöhemmälle kehittymiselle ja asennoitumiselle.

2.2.2 Terapia

Puutarhanhoito ja puutarhanhoidon terapeuttiset ja kuntouttavat vaikutukset ovat olleet tiedossa, niin Suomessa, kuin muuallakin. Erityisesti näihin asioihin on perehdytty mm. Ruotsissa, Englannissa ja Amerikassa. (Suopanki 2011, 6.)

Eri toimija- ja kohderyhmien tapa hyödyntää puutarhaterapeuttisia menetelmiä on eriasteista, mutta muutokset nähdään kaikkialla lupaavina.

- Muutamissa Suomen psykiatrisista hoitolaitoksista käytetään puutarhanhoitoa järjestelmällisesti osana hoitoa ja kuntoutusta.
- Vammaisten ja / tai eri tavalla vammautuneiden kuntoutuksessa puutarhan ja -kasvien hoitaminen on koettu hyväksi työvälineeksi.
- Päihdeongelmaisten hoitotyössä kuntouttava puutarhanhoidollinen ja menetelmällinen työtoiminta tekee tuloaan.
- Vanhuspalveluissa puutarhaterapeuttisen kuntouttavan hoitotyön kehittäminen on levittäytynyt moni ammatillisen asiantuntijuuden välityksellä.

- Lasten parissa tehtävä kasvien hoitoon liittyvää työtoimintaa on voitu käyttää hyväksi lasten henkisen kasvun tukemisessa ja edistämisessä. (Suopanki 2011,14–15.)

Useissa puutarhan ja – kasvien hoitoa hyväksi käyttävistä toimintapaikoista kysymys on kuitenkin vielä toistaiseksi enemmän organisoidusta työtoiminnasta puutarhateeman ympärillä, kun varsinaisesta puutarhaterapiasta. Varsinainen puutarhateeman ympärille järjestetty puutarhan ja kasvien hoitoon perustuva kuntouttava toiminta odottaa vielä lopullista läpimurtoaan muutamista lupaavista esimerkeistä huolimatta. (Suopanki 2011, 14–15.) Kun koulutuksen kautta pystytään luomaan kentälle riittävä määrä puutarhaterapeutteihin hoitotyömenetelmiin perehtyneitä oman alansa preferenssiosaajia, on todennäköistä, että kehitys ottaa uuden askeleen eteenpäin.

2.2.3 Sosiaalipalvelut

Armi Suopanki (2011) selvittää Green -caren juuria sosiaalityön kehityksessä seuraavasti: ”Nykyistenkin sosiaalipalveluiden juuret ovat syvällä agraariperustaisessa yhteiskunnassa. Tämä järjestelmä vastasi maamme sosiaalipalveluista ennen varsinaisten sosiaalipalvelujärjestelmien syntyä. Tuolloin sen johdossa toimivat olivat pääasiassa maatalousalan ammattilaisia. Köyhäin- ja vaivahoidosta sekä huoltotyöstä kehittynyt sosiaalityö alkoi kuitenkin vähitellen menettää luonnontieteisiin nojaavaa perustaansa sen korvautuessa yhteiskuntatieteellisellä ja humanistisella tiedeperustalla.” (Satka 1994, 261–330.)

Köyhäinhoidon lisäksi erityisesti vankeinhoidolla on pitkäikäinen perinne luonnon ja työn parissa. Myös monet vankilat tarjosivat asukeille työtä puutarhassa ja maatiloilla. Vaikka työ oli raskasta ja olosuhteet ankeat, menetelmässä nähtiin paljon myönteistäkin. (Suopanki 2011, 14–16.) Joistain vankilan asukeista tuli yhteiskuntaan sosiaalistuttuaan todella ammattitaitoisia ja arvostettuja puutarha-alan ammattilaisia.

3 Green care -menetelmien nykyinen käyttö koulutuksessa ja ohjauksessa

Vihreän hoivan idea on voimakkaassa kasvussa, ja tämä kehitys näyttäytyy konkreettisimmin lisääntyvänä verkkoinformaationa. Erilaiset organisaatiot ja yritykset ovat kilvan liittämässä Green care -teemaa osaksi toimintaansa.

Suomessa Maa- ja elintarviketalouden tutkimuslaitos (MTT) on hankkeessaan selvittänyt Green care –toiminnan vaikutuksia ja vaikuttavuutta. Hanke jatkuu vuoteen 2012, jolloin sen tulokset raportoidaan, mutta nyt on jo erilaisten työpajojen alustavia ideoita ja ehdotuksia luettavissa verkossa. (Yliviikari 2011.)

MTT on mukana myös eurooppalaisessa Multifunctional Agriculture in Europe (MAIE) –hankkeessa, jonka konkreettisena tavoitteena on rakentaa 120 opintopisteen opintokokonaisuus Green care –palvelun tuottajille. (Suomalaisia toimijoita ja hankkeita 2009.)

Itä-Suomen alueella on alkamassa Senni-projekti, jossa tarkoituksena on kartoittaa hoivamaatalouden ja muun Green Care –toiminnan nykytilaa, alan yrityksiä ja yrittäjien lisäkoulutustarpeita ja loppu tulemana kenties tuottaa räätälöityä koulutusta alan toimijoille (Nurminen 2011). Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä puolestaan hallinnoi Green Care yrittäjyyden edistämishanketta omalla alueellaan. Hankkeen tarkoitus on tässäkin tapauksessa edistää uudenlaisten hyvinvointipalvelujen tarjontaa, suunnittelua ja kehittämistä. (Pajala 2011.)

Alan on voimakkaassa nousussa ja erilaisia hankkeita ja selvityksiä tehdään erilaisten tahojen toimesta. Oppilaitosten lisäksi selvitystyötä tekevät neuvontajärjestöt, jotkut kunnat ja työtehoseura muun muassa. Green care Finland ry:n verkkosivuilla on päivittyvä lista aihealueen tutkimus- ja hanketoiminnasta. (GC Finland. 2011.) Green care nähdään tulevaisuuden mahdollisuutena vastata erilaisten hoiva- ja virkistyspalveluiden kysyntään.

3.1 Eläinavusteisten menetelmien koulutuksen saatavuus

Eläinavusteisuus erilaisissa hoiva- tai toimintamuodoissa jaetaan eläinavusteiseen terapiaan (Animal- assisted therapy) ja eläinavusteiseen toimintaan (Animal assisted activity). Terapia-sanankäyttö vaatii tilanteen ohjaajalta terapeutin koulutusta, kun taas eläinavusteinen toiminta on vapaamuotoisempaa. (Fine 2000.)

Ensimmäisenä eläinavusteisen toiminnan järjestäytyntä koulutusta Suomessa on tarjonnut Ypäjän hevosopisto yhdessä Turun yliopiston kanssa nimellä sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Kyseessä on täydennyskoulutus toisen asteen ammatillisen tutkinnon suorittajille. Keväällä 2013 alkaa myös oma ryhmänsä korkeakoulututkinnon suorittaneille. Peruslähtökohtana koulutukselle on sosiaalipedagoginen ajattelu ja hevosen käyttö sosiaalisessa kuntoutuksessa ja tavoitteena saada alalle käytännön toimijoita. Hevoset kuuluvat myös yksityisen suomalaisen yrityksen Cavesson Oy: järjestämään Experiential Social Emotional Learning eli EASEL® –menetelmäkoulutukseen, joka tarkoittaa kokemuksellisen tunnetaitovalmennuksen työmuotoa. Koulutus järjestetään yhteistyössä Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen kanssa. Hevosten sijaan tai ohella voi taitojaan kehittää myös koirien tai muiden sosiaalisten laumaeläinten ollessa työparina. Eläinavusteisessa toiminnassa vältetään sanontaa ”käyttää eläimiä”, koska eläin nähdään paremminkin työparina. (Turun yliopisto. 2011. Pedagoginen hevostoiminta.)

Mielenterveyspalveluiden yhdeksi osa-alueeksi on nousemassa vapaaehtoinen tukikoiratoiminta, jossa kurssituksen jälkeen koirakko voi osallistua vaikkapa kävelyille mielenterveyskuntoutujien kanssa. Koira tuo tilanteeseen aivan uuden ulottuvuuden. Tukitoimintamallia on suunnitellut ja organisoinut Lohjan seudun mielenterveysseura RAY:n tuella. Toiminnalla halutaan tukea mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. (Hoivakoiran toimintamalli. 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Meneillään olevat hankkeet Suomessa:

- Rovaniemen AMK Green Care Lapland
(hankkeen web-sivu: <http://www.greencarelapland.fi/page/etusivu/>)
- ProAgria Häme hoivayrittävalmennushanke ja opintomatkat
(hankkeen web-sivu: https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/proagria_hame/Ajankohtaista/Hoivayritt%E4j%E4valmennus%202009%20-%202011)
- Toimintafoorumi, hyvinvointuverkosto hoiva-alan toimijoille, yrittäjille ja kehittäjille (hankkeen web-sivu: <http://www.tem.fi/index.phtml?s=3170>)
- Careva-hanke (MTT) Green Care -toiminnan vaikuttavuus, Anja Yli-Viikari
(hankkeen web-sivu: https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksienmaaseutu/greencare/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf)
- Green Care -päivät Tampereella 8.-9.9! (hankkeen web-sivu: <http://greencare.twid.com/twidadmin/file/original/seminaari+8-9.9.+final.pdf?fileId=6071>)
- Green care -.maaseutumatkailukoulutus, Varsinais-Suomen maaseutuoppilaitos
(hankkeen web-sivu: http://www.v-smol.fi/koulutus/aikuiskoulutus/green_care.php)

3.2 Luonto- ja puutarhakoulutus

Ammattiopisto Livia järjestää vuoden ketävää Green Care, Maaseutumatkailuyrittäjän ammattitutkintoa monimuotokoulutuksena. Tutkinto on suunnattu lähinnä maaseutumatkailuyrittäjille ja yrittäjiksi aikoville. Ammattitutkinnon kokonaisuus muodostuu kahdesta pakollisesta tutkinnon osasta sekä yhdestä valinnaisesta. Pakolliset tutkinnon osat ovat yritystalous ja markkinointi ja tämän lisäksi valinnaiset tutkinnon osat, jota ovat joko ohjelmapalvelut sisältäen seuraavat osakokonaisuudet:

- luonto hyvinvoinnin edistäjänä
- puutarha hyvinvoinnin edistäjänä
- saaristo hyvinvoinnin edistäjänä

tai ateriapalvelut sisältäen seuraavat osakokonaisuudet

- ravinto hyvinvoinnin edistäjänä
- erityisruokavaliot
- luonto hyvinvoinnin edistäjänä
- puutarha hyvinvoinnin edistäjänä
- saaristomeri hyvinvoinnin edistäjänä

tai ateriapalvelut

- ravinto hyvinvoinnin edistäjänä
- erityisruokavaliot

(Maaseutumatkailuyrittäjän ammattitutkinto.2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

3.2.1 Hoivayrittäjävalmennushanke, ProAgria Häme ry.

ProAgria Häme sekä Hämeen maa- ja kotitalousnaisten piirikeskus toteuttavat hoivayrittäjävalmennushanketta Hämeessä vuoden 2011 loppuun. Hoivayrittäjävalmennushanke järjestää koulutusta hoiva-alan yrityksille ja yhteisöille, yrittäjille ja yrittäjyyttä suunnitteleville. Hanketta rahoittaa Hämeen Ely -keskuksen Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelma. Yhteistyössä Green Care Finland ry luonnon moninaisten resurssien tavoitteellinen hyödyntäminen hoiva-alalla– puutarha, eläimet, kasvit, maisema ja luonnonmateriaalit. (Luontoyrittäjä. 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

- Eko- ja ympäristöpsykologiset menetelmät -koulutus
- Toiminnallisia harjoituksia erityisryhmien kanssa luonnossa - Benchmarkkausmatka
- Metsäterapia, ekohistoria ja luonnonmateriaalit hoivassa -koulutus
- Terapeuttinen puutarhatoiminta -koulutus
- Itsetuntemus, luottamus ja ryhmäyttäminen sekä luonnonmateriaalien hyödyntäminen hoivatyössä -koulutus
- Eläinavusteinen terapia Alpakat ja Laamat sekä yritysvierailu luontoleirikouluyrityksessä - Benchmarkkausmatka
- Tunnetaitokasvatus -koulutus ja yritysvierailu Perhekoti Toiska - Opintomatka Ilmajoki

- Eläin työparina, tilavierailu Savikon tila - Benchmarkkausmatka
- Eko ja ympäristöpsykologia -koulutusta

Erityisosaamisen tuotteistaminen ja hinnoittelu sekä vastuut, valvonta ja rajoitteet – koulutus (Pro Agria Häme. 2011. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

3.2.2 Puutarhaterapiakoulutus

Kontekstuaalinen ympäristökasvatus sisältää kriitisen ajatteluun yhdistyvän humanistisen lähestymistavan ja sosio-konstruktivistinen oppimiskäsityksen. Humanistinen lähestymistapa perustuu kokemuksellisuuteen ja huomioi oppijan omat havainnot, merkitykset ja tulkinnat ympäristöstä. Myös positiivisen ajattelun korostaminen ja erilaisuuden kunnioittaminen ovat keskeistä humansmin arvoja. Kontekstuaalisen ympäristökasvatuksen tavoitteita ovat opittujen tietojen ja taitojen tarkoituksenmukainen soveltaminen eri tilanteissa ja yhteyksissä. (Cantell 2001; Cantell & Koskinen 2004.) Puutarhaterapeuttien menetelmien pitkäkestoisempi ja opetussuunnitelmiin perustuva opetus on Suomessa vasta kehitysvaiheessa. Ammattikorkeakoulutasoisesti suunniteltuja erikoistumisopintoja hoitohenkilökunnalle on toteutettu muutaman vuoden aikana ja niistä on on saatu hyviä kokemuksia.

Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos järjestää puutarhaterapeuttisen kuntouttavan hoitotyön opintoja, joiden laajuus on 15 op sisältäen 12 lähiopetuspäivää ja tämän lisäksi tulee opiskelijakohtainen tuutorointi. Opintokokonaisuuden kohderyhmänä on sosiaali- ja terveysalan henkilöstö, kasvatus- ja opetusalan työntekijät, nuorisotoimen, vapaaehtoistyön, puutarha-alan henkilöstön edustajat sekä muut puutarhaterapiasta kiinnostuneet. (Hämeen kesäyliopisto. 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Opintokokonaisuuden tavoitteena on antaa oppilaille valmiuksia toteuttaa puutarhaterapeuttista kuntouttavaa hoitotyötoimintaa eri toimintaympäristöissä. Tällaisina tahoja voi olla hyvin monenlaisia niin sosiaali- ja terveysalalla, kouluissa, nuorisotyössä, kuin vapaaehtoistoiminnassakin. Tavoitteena on myös edistää eri alojen ja ammattiryhmien välistä sektorirajat ylittävää yhteistyötä ja verkostoitumista ihmisen kokonaisvaltaisen kuntouttamisen turvaamiseksi. Perusopintojen lisänä suoritettavat erikoistumisopinnot antavat valmiuksia oppilaan omaan ammattialaan liittyvien puutarhaterapeuttisten työtapojen ja toiminnan yleiseen kehittämiseen sekä asiakas- ja

potilastyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Hämeen kesäyliopisto. 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Puutarhanhoidon terapeuttisista ja kuntouttavista vaikutuksista on alettu kiinnostua ja niitä tutkia suomalaisessa yhteiskunnassa 1990 – luvulla. Puutarhanhoito ja kasvien kanssa työskentely on siirtymävaihe – operointiväline itse puutarhaterapeuttiseen kuntouttavaan hoitotyöhön. Tällä on merkitystä puutarhatieteisiin läheisesti kuuluvan ja liittyvän puutarhaterapian menetelmiä tutkivan toiminnan kannalta. Puutarhaterapian menetelmäteoreettisissa kysymyksissä ollaan tekemisissä monitieteellisten asioiden kanssa. Puutarhatieteen lisäksi puutarhaterapeuttisessa menetelmätyöskentelyssä ovat esillä käyttäytymis-, sosiaali- ja hoitotiede.

Puutarhan ja - kasvien hoidosta nouseva puutarhaterapeuttinen näkökulma avartaa näkemään ja ymmärtämään kasvien hoidon hyvän vaikutuksen ihmisen psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Puutarhatyön ja siinä käytettävien menetelmien tavoitteena on auttaa ihmistä eheytytään psyykkisesti ja kuntoutumaan fyysisesti. Terapeuttisen puutarhatyötoiminnan keskeinen tavoite muiden hoitotoimenpiteiden täydentäjänä on ihmisen kokonaisvaltainen kuntouttaminen.

Opintojen suoritustapa:

Erikoistumisopinnot perustuvat konstruktivistiselle oppimiskäsitykselle, jonka mukaan opiskelija kehittää omaa tietorakennettaan valikoimalla opiskeltavasta tiedosta itselleen merkityksellisiä sisältöjä aikaisempien kokemusten ohjaamana. Opiskelija rakentaa itse aktiivisesti valmiutensa puutarhaterapeuttiseen ajatteluun ja toimintaan omassa ammatissaan käyttäen hyväkseen opiskelun tarjoamia mahdollisuuksia. Vuorovaikutuksen ja verkostoitumisen merkitys oppimisessa on suuri. Käytettäviä menetelmiä ovat esimerkiksi työpari- ja tiimityöskentely. Nämä mahdollistavat omien käsitysten jäsentämisen puutarhaterapeuttiseen toimintaan liittyvien ilmiöiden erilluottuvuuksien tunnistamisen sekä palautteen antamisen että saamisen. (Hämeen kesäyliopisto. 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Puutarhaterapeuttiset hoito- ja kuntoutusmenetelmät sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastyössä opinnot toteutetaan monimuoto-opetuksena. Monimuoto-opetuksen elementteinä on lähiopetus, oppilaan tutorointi ja omaehtoinen itsenäinen opiskelu.

Tuolloin opiskelun sidonnaisuus aikaan, paikkaan, opetustilaan tai opettajaan on perinteistä opiskelua vähäisempää. Oppiminen perustuu opiskelijan omaan aktiivisuuteen ja edellyttää itseohjautuvuutta. Monimuoto-opiskelu mahdollistaa aikuisopiskelijoiden arvostaman joustavuuden ja opintojen kytkemisen omaan työhön. Käytettäviä opiskelumuotoja ovat esimerkiksi luennot, itseopiskelu, harjoitustehtävät, työpari- ja tiimityö sekä kehittämistyön tekeminen. (Hämeen kesäyliopisto. 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Erikoistumisopintojen alussa opiskelija laatii opetussuunnitelman pohjalta itselleen henkilö-kohtaisen oppimissuunnitelman (HOPS). Opiskelun etenemistä ja ammatillista kasvua tuetaan tutoroinnin avulla. Oppimissuunnitelmassaan opiskelija määrittelee opiskelulle omat henkilökohtaiset tavoitteensa, opiskelutapansa, ajankäyttösuunnitelmansa sekä oman kehittymisensä seurannan ja arvioinnin suunnitelman. Opintojensa aikana opiskelija tuottaa portfolion, joka kuvaa opiskelijan ammatillista profiilia ja vahvuuksia puutarhaterapeuttisessa hoitotyössä. (Hämeen kesäyliopisto. 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Opetussuunnitelmassa puolitoista opintopistettä vastaa 40 tunnin opiskelijan työpanosta. Opetussuunnitelman kokonaislaajuus on 15 opintopistettä, josta osan voi suorittaa yksilöllisten vaihtoehtojen mukaisesti. (Hämeen kesäyliopisto. 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

Opintokokonaisuudet:

Johdatus opiskeluun ja puutarhaterapeuttiseen

Laajuus: 2 op

Orientoituminen puutarhaterapiaan, 0,5 op.

Puutarhaterapian portfolio, 1 op

Psyykinen hyvinvointi ja mielenterveyden ylläpitäminen, 0,5 op

Puutarha-alan perusopinnot

Laajuus: 6 op

Kasviopin perusteet ja kasvien tuntemus, 1 op

Kasvien kasvuprosessit, 1 op

Kasvianatomia, fysiologia ja biologia, 1 op

Opiskelumuodot: Lähi- ja itseopiskelu sekä harjoitukset.

Puutarha ja kasvihuone työskentely-ympäristönä, 1 op

Viher- ja huonekasvit ja niiden hoito, 0,5 op

Puisto- ja terapiapuutarhansuunnittelu, 1,5 op

Puutarhaterapeuttiset perusopinnot,

Laajuus: 7 op

Puutarhaterapian historiallisia lähtökohtia, 0,5 op

Fyysinen ympäristö ja ihmisen hyvinvointi, 0,5 op

Puutarhaterapian menetelmät ja ihmisen hyvinvointi, 1 op

Aistielämykset, elämyksellisyys ja esteettisyys, 0,5 op

Ihmisen kehitys ja kehityksen häiriöt, 0,5 op

Puutarhaterapia osana toimintaterapiaa, 0,5 op

Puutarhaterapia asiakasryhmittäin, 1 op (Hämeen kesäyliopisto. 2011.

Puutarhaterapeuttinen koulutus. Web-sivu. Luettu 15.8.2011)

3.2.3 Luonto- ja elämysliikunta

Liikunta-alan koulutusten osalta analysoitiin greencare-idelogian ilmenemistä eri opetussuunnitelmien avulla: Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma (liikunnanohjaaja, amk), Kuortaneen Urheiluopiston liikunnan perustutkinto (liikuntaneuvoja) sekä eri luonto- ja eräopaskoulutuksista.

Ammattikorkeakoulutasoista liikunnanohjaaja koulutusta toteutetaan Suomessa kolmessa eri oppilaitoksessa: Kajaanin lisäksi Haaga-Helian amk:ssa Vierumäellä sekä Rovaniemen amk:ssa. Yhteisesti koulutusohjelman sisältö on ilmaistu seuraavasti:

”Koulutusohjelman tavoitteena on antaa opiskelijalle monipuolinen liikuntaosaaminen golfista vesiliikuntaan. Lisäksi opetusalueina ovat liikunnanohjaus erilaisille ryhmille, kieli- ja viestipinnot, ihmisen terveys ja toimintakyky sekä yhteiskuntaopinnot. Koulutus antaa valmiudet myös yrittäjyyteen. Yhteistyö työelämän kanssa on tiivistä. Opinnoissa voi erikoistua valmennukseen, soveltavaan-, erityis- ja terveystoimintaan, luonto- ja elämysliikuntaan tai matkailu- ja ohjelmapalveluiden tuottamiseen.” (Opiskelupaikka Oy. 2011. Web-sivu. Luettu 29.9.2011)

Liikunnanohjaajakoulutuksen opintosuunnitelmassa ei suoraan ole käytetty greencaretermiä. Epäsuorasti green care-ideologian perusajatukset luonnon hyödyntämisestä on nähtävissä seuraavissa opintokokonaisuuksissa:

”Hyvinvointilajit

Laajuus: 3 op

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy liikuntamuotoihin, jotka erityisesti edistävät kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia ja joilla on myös terapeutista merkitystä.

Opiskelija syventää liikuntaosaamistaan ns. matalan kynnyksen liikuntamuotoihin.”

(Kajaanin ammattikorkeakoulu, Liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2011. Web-sivu. Luettu 29.9.2011)

”Seikkailukasvatus

Laajuus: 3 op

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy seikkailukasvatukseen ja sen soveltamiseen käytännön ohjaustilanteisiin. Edeltävä osaaminen: luontoliikunta ja suunnistus.”

(Kajaanin ammattikorkeakoulu, Liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2011. Web-sivu. Luettu 29.9.2011)

”Aktiviteettimatkailu

Laajuus:30 op

Opiskelija perehtyy aktiviteettimatkailuun, joka rakentuu luontopohjaisista ulkoilma-aktiviteetista (nature based outdoors activities) ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista (wellbeing). Hän perehtyy myös pohjoisen aktiviteettimatkailun teemoihin, jotka sitoutuvat kestävän matkailun periaatteisiin. Aktiviteettimatkailu on jaettu seuraaviin opinto-osioihin:

Kestävämatkailu

Talvi- ja kesäaktiviteetit

Seikkailu ja elämys matkailussa

Hyvinvointimatkailu ja sen tuotteistaminen

Hyvinvointineuvonta matkailupalvelutuotteissa”

(Kajaanin ammattikorkeakoulu, Liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2011. Web-sivu. Luettu 29.9.2011)

Opetushallituksen esitteessä ammatillisten perustutkintojen perusteiden joustavien opintopolkujen kuvaus vuodelta 2010 liikunnan perustutkinnon sisällössä on luonto- ja elämysliikunta mainittu yhtenä osana koulutusta laajuudeltaan 10 opintoviikkoa, kun koko koulutuksen laajuus on 120 opintoviikkoa. Kuortaneen Urheiluopiston liikunnan perustutkinnon opistosuunnitelmassa tämä osuus on nimellä ulko- ja luontoliikunta. Tavoitteet on ilmaistu sillä tavoin, että opiskelijat oppivat eri lajitaidot, luonnossa liikkumisen ja luontotuntemusta, mutta tavoitteissa ei ole ilmaistu luontoliikunnan vaikutuksia opiskelijan tai hänen ohjaamansa ryhmän hyvinvointiin. (Kuortaneen Urheiluopisto 2010, Liikunnan perustutkinnon opetussuunnitelma).

Luonto- ja eräopaskoulutusten esittelyissä opintosisällöissä korostui opiskelijan erätaidot ja erilaisten elämysliikuntalajien hallinta. Useat lajit vaativat ohjaajalta ns. lisenssikoulutuksen turvallisuusnäkökulman takia. Asiakkaiden osalta korostuu nämä turvallisuusseikat, mutta toiminnan vaikutusta asiakkaiden kokonaishyvinvointiin ei ole tuotu esille. (Pohjois-Karjalan opisto- ja ammattiopisto. 2011. Erä- ja luonto-oppaan ammattitutkinto. Web-sivu. Luettu 29.9.2011; Saamelaisalueen koulutuskeskus. 2011. Eräopaskoulutus. Web-sivu. Luettu 29.9.2011)

4 Green care-toiminnan vaikutusten mittaamenetelmät

MTT:n johtamassa ja Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän rahoittamassa hankkeessa pureudutaan vuosien 2009–2012 aikana Green Care -toiminnan vaikutusten ja vaikuttavuuden arviointiin. (MTT. Green care. 2011. Web-sivu. Luettu 30.9.2011)

Vaikuttavuuden arviointi on tärkeä osa Green Care -toiminnan kehittämistä. GC:n samoin kuin sosiaali- ja terveystalouden vaikutusten ja vaikuttavuuden arviointi on monitieteinen ja -alainen kenttä. Arviointi voidaan kohdistaa yksilön hyvinvointiin, sosiaali- ja terveystalouden järjestelmiin ja niiden taloudelliseen tehokkuuteen tai laajemmin yhteiskuntaan. Niin ikään käytettävien arviointimenetelmien kirjo on laaja ulottuen määrällisistä laadullisiin ja taloudellisista aina kulttuurisiin menetelmiin. (MTT. Green care. 2011. Web-sivu. Luettu 30.9.2011)

”Vaikuttavuusteeman käsittely aloitettiin kutsumalla eri alojen asiantuntijoita keskustelemaan teemasta. Työpajojen tavoitteena oli tunnistaa Green care -toiminnan arvioinnin osa-alueet, kartoittaa arvioinnin kannalta keskeisimmät lähestymistavat, teoriat ja menetelmät ja tunnistaa niiden vahvuudet ja heikkoudet. Työpajojen ja kirjallisuuden avulla hahmotettua viitekehystä tarkennetaan yrityskäynnillä, joissa vaikuttavuuteen syvennyttään eri toimialojen näkökulmasta. Raportti hankkeen tuloksista valmistuu vuonna 2012.” (MTT. Green care. 2011. Web-sivu. Luettu 30.9.2011)

Green Care -toimintaa eli GC-toimintaa voidaan mitata erilaisin parametrein. Vaikuttavuuden arviointi ei perustu taloudellisiin mittareihin ja ainakaan toistaiseksi laskelmia vihreän hoivan rahallisista eduista ei ole tehty. Mahdollisia rahassakin mitattavia etuja voisivat silti olla säästöt terveydenhuollon menoissa esimerkiksi parempana työssä jaksamisena ja sairauspoissaolojen ja lääkityksen vähenemisenä. Tulevaisuudessa luultavasti tällaisia tilastoja tullaan tekemään GC-toiminnan lisääntyessä ja pehmeiden arvojen korostuessa. Toistaiseksi vaikuttavuuden mittaaminen perustuu lähinnä fysiologisiin vasteisiin elimistössä sekä haastatteluihin ja havainnoiteihin. (MTT. Green care. 2011. Web-sivu. Luettu 30.9.2011)

4.1 Fysiologiset mittaukset

Fysiologinen mittaus tarkoittaa elimistön toiminnan tutkimista erilaisin menetelmin, esimerkiksi verinäytteellä tai laskemalla sydämensyke. Hartig ja Evans (1993) mittasivat tutkimuksessaan sydämensykettä ja verenpainetta ihmisiltä, jotka oli jaoteltu kävelemään joko kaupunkiympäristössä tai puistomaisella luontoalueella. Muita elimistön vasteita ympäristötekijöille voidaan tutkia vaikkapa mittaamalla syljestä tai verestä stressihormonipitoisuuksia. Fysiologisten vaikutusten mittaaminen tarvitsee osaavaa henkilökuntaa, yleensä terveydenhuollon ammattilaisia, sekä näytteenottoihin että tulosten analysointiin; siksi tämä vaikuttavuuden arviointitapa ei ole helpoin eikä halvin. Kyseinen tapa lienee kuitenkin konkreettisin, ja vakuuttavin heille, jotka haluavat päätöksiä tehdessään selvää näyttöä jonkun asian hyödyistä tai haitoista.

4.2 Sykevälimittaus stressin ja palautumisen mittaamisessa

Nimenomaan hankalien ja kalliidenkin stressihormonimittausten takia 1990-luvun aikana Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa Jyväskylässä kehiteltiin nopeampaa ja helppokäyttöisempää menetelmä urheilijoiden kuormittumisen ja ylikunnon mittaamiseen. Uutta menetelmässä oli tarkempi sykereaktioiden ja erityisesti sykevälivaihtelun (kahden sydämenlyönnin välinen aika) analysointi. Vuonna 2002 perustetussa Firstbeat Oy:ssä on sovellusta kehitelty myös työkuormituksen, stressin ja palautumisen mittaamiseen ja seurantaan. (Firstbeat. 2011. Web-sivu. Luettu 30.9.2011)

Sykeanalyysimenetelmä perustan on, että kehon eri reaktioiden vaikutuksia sykkeeseen pystytään tunnistamaan ja erottelemaan laskennallisesti. Seuraavat reaktiot ja toiminnot vaikuttavat sykevälissä tapahtuviin muutoksiin:

- Sisään- ja uloshengitys, hengityksen säätely
- Hormonaaliset reaktiot
- Metaboliset prosessit
- Autonomisen hermoston reaktiot ja toimintatilat
- Fyysinen aktiivisuus ja liikunta, liikunnasta palautuminen
- Liikkeet ja asennon muutokset
- Havaintotoiminnot ja psyykinen kuormitus

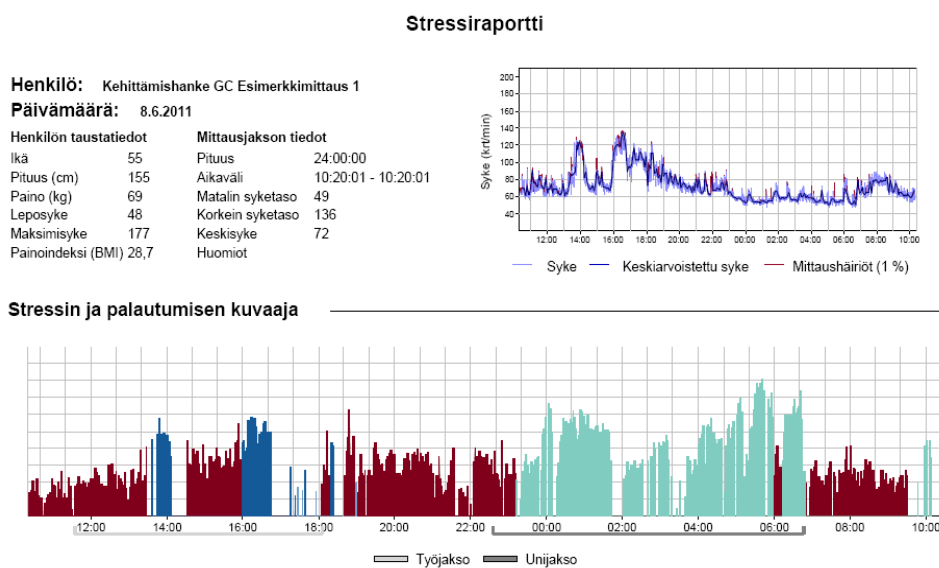
- Stressireaktiot ja rentoutuminen, tunnereaktiot

Hyvinvointianalyysin innovaation perustana on kehon eri toimintojen jättämien jälkien tunnistaminen sydämen sykkeestä, mistä pystytään rakentamaan laskennallinen malli mitattavan henkilön kehon reaktioista ja todentamaan niin fyysistä kuin psyykkistä kuormittumista ja vastaavasti palautumista. Menetelmän sovellusmahdollisuudet ovat laajat. (Firstbeat 2010, Testaajan ohjekirja)

Esimerkkimittaus puutarhatyön vaikutuksesta palautumiseen

Toteutetussa mittauksessa 55-vuotias nainen on päivän aikana tehnyt erilaisia suhteellisen raskaita puutarhatöitä. Korkein syketaso on ollut 136 lyöntiä minuutissa, joka n. 170 lyönnin sykkeellä tarkoittaa 77% maksimisyketasosta.

Kuviossa 7 on kuvattuna koehenkilön kuormittuminen sekä yönaikainen palautuminen.



Kuvio 7. Kuormittuminen ja palautuminen puutarhatyössä

Voimavarojen muutoksen osalta kuviossa 8 näkyy, että yönaikaisen unen aikana koehenkilön voimavarat ovat kohonneet lähtötilannetta hieman korkeammalle.

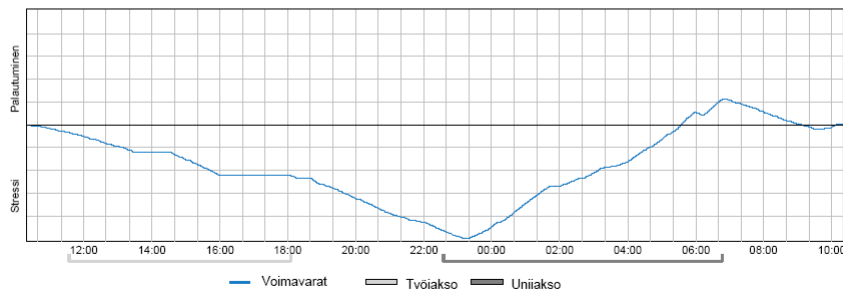
Voimavarat raportti

Henkilö: Kehittämishanke GC Esimerkkimittaus 1
Päivämäärä: 8.6.2011

Henkilön taustatiedot		Mittausjakson tiedot	
Ikä	55	Pituus	24:00:00
Pituus (cm)	155	Aikaväli	10:20:01 - 10:20:01
Paino (kg)	69	Matalin syketaso	49
Leposyke	48	Korkein syketaso	136
Maksimisyke	177	Keskisyke	72
Painoindeksi (BMI)	28,7	Huomiot	



Voimavarojen kuvaaja



Jakson aikaisten stressireaktioiden ja palautumisen vaikutus voimavaratasoon. Nouseva sininen käyrä kertoo voimavarojen lisääntymisestä, laskeva käyrä niiden kulumisesta.

Kuvio 8. Voimavarojen muutos puutarhatyössä

Esimerkkimittaus luontoliikunnan vaikutuksesta palautumiseen

Esimerkkimittauksessa on kyse 28-vuotiaasta naisesta, joka päivän aikana on harrastanut kevyttä luontoliikuntaa useissa jaksoissa. Yönaikainen palautuminen on erittäin hyvää ja alkaa jo ennen nukahtamista. Samoin seuraavana aamunakin mittauksessa näkyy palautumisjakso (kuvio 9).

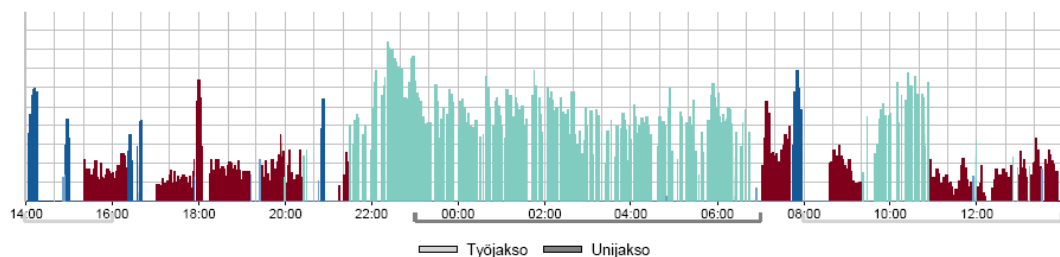
Stressiraportti

Henkilö: Kehittämishanke GC Esimerkki 2
Päivämäärä: 21.7.2011

Henkilön taustatiedot		Mittausjakson tiedot	
Ikä	28	Pituus	24:00:00
Pituus (cm)	158	Aikaväli	13:57:59 - 13:57:59
Paino (kg)	50	Matalin syketaso	50
Leposyke	50	Korkein syketaso	155
Maksimisyke	192	Keskisyke	72
Painoindeksi (BMI)	20	Huomiot	



Stressin ja palautumisen kuvaaja



Kuvio 9. Kuormittuminen ja palautuminen luontoliikuntaan liittyen

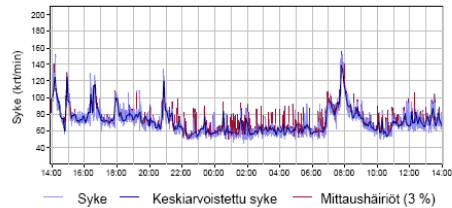
Kuviossa 10 on kuvattu koehenkilön voimavarojen muutos mittauksen aikana, josta näkyy voimavarojen kohoaminen huomattavasti alkutilannetta korkeammalle.

Voimavarat raportti

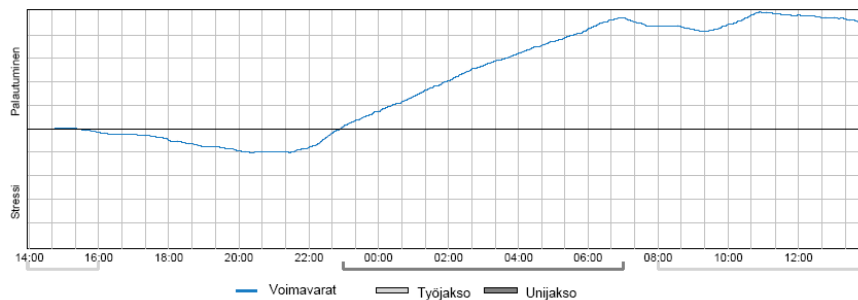
Henkilö: Kehittämishanke GC Esimerkki 2

Päivämäärä: 21.7.2011

Henkilön taustatiedot		Mittausjakson tiedot	
Ikä	28	Pituus	24:00:00
Pituus (cm)	158	Aikaväli	13:57:59 - 13:57:59
Paino (kg)	50	Matalin syketaso	50
Leposyke	50	Korkein syketaso	155
Maksimisyke	192	Keskisyke	72
Painoindeksi (BMI)	20	Huomiot	



Voimavarojen kuvaaja



Jakson aikaisten stressireaktioiden ja palautumisen vaikutus voimavaratasoon. Nouseva sininen käyrä kertoo voimavarojen lisääntymisestä, laskeva käyrä niiden kulumisesta.

Kuvio 10. Voimavarojen muutos luontoliikuntaan liittyen

Esimerkkimittaus sisäliikuntaan liittyen

Mittauksessa on kuvattu 49-vuotiaan naisen sisäliikuntaan liittyvää kuormittumista ja palautumista (kuvio 11). Samoin tässä mittauksessa näkyy hyvällä tasolla oleva palautuminen yöajan levossa, vaikka päiväaikainen fyysinen kuormitus kohtuullista, mutta syketaso pysyy matalalla tasolla eikä aiheuta liian kovaa kuormittumista.

Stressiraportti

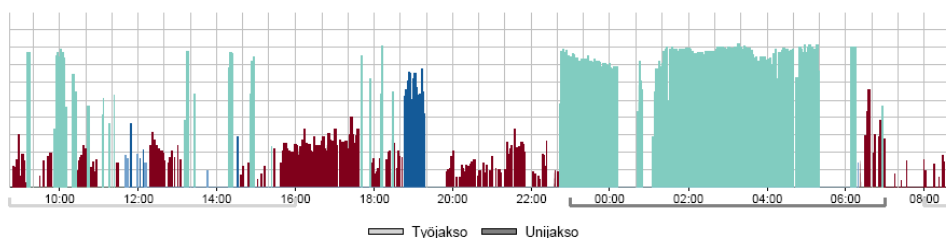
Henkilö: Kehittämishanke GC Esimerkki 3

Päivämäärä: 17.7.2011

Henkilön taustatiedot		Mittausjakson tiedot	
Ikä	49	Pituus	24:00:01
Pituus (cm)	170	Aikaväli	8:43:47 - 8:43:48
Paino (kg)	68	Matalin syketaso	43
Leposyke	41	Korkein syketaso	137
Maksimisyke	172	Keskisyke	62
Painoindeksi (BMI)	23,5	Huomiot	



Stressin ja palautumisen kuvaaja



Kuvio 11. Kuormittuminen ja palautuminen sisäliikuntaan liittyen

Voimavarojen muutos kyseisessä mittauksessa on kuvattu kuviossa 12.

Voimavarat raportti

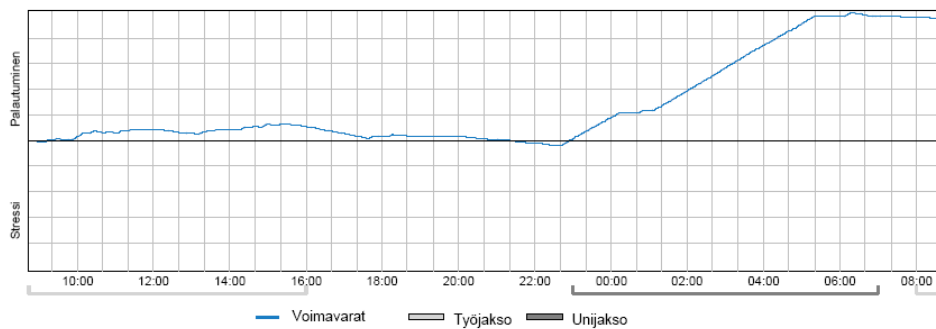
Henkilö: Kehittämishanke GC Esimerkki 3

Päivämäärä: 17.7.2011

Henkilön taustatiedot		Mittausjakson tiedot	
Ikä	49	Pituus	24:00:01
Pituus (cm)	170	Aikaväli	8:43:47 - 8:43:48
Paino (kg)	68	Matalin syketaso	43
Leposyke	41	Korkein syketaso	137
Maksimisyke	172	Keskisyke	62
Painoindeksi (BMI)	23,5	Huomiot	



Voimavarojen kuvaaja



Jakson aikaisten stressireaktioiden ja palautumisen vaikutus voimavaratasoon. Nouseva sininen käyrä kertoo voimavarojen lisääntymisestä, laskeva käyrä niiden kulumisesta.

Kuvio 12. Voimavarojen muutos sisäliikuntaan liittyen

4.3 Haastattelut

Erilaisia haastattelutyyppisiä voidaan luokitella haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutus asteen mukaan. Haastattelu voi olla esimerkiksi avoin haastattelu, puolistrukturoitu haastattelu tai strukturoitu eli lomakehaastattelu. Haastattelu on hyvä aineistohankintamuoto silloin kun halutaan kerätä esimerkiksi ihmisten kokemuksia, mielipiteitä, käsityksiä tai arvoja. (Jyväskylän yliopisto, menetelmäpolkua humanisteille. 2011. Web-sivu. Luettu 29.9.2011)

Green Care-toiminnan vaikuttavuuden arviointiin haastattelu on sopiva menetelmä, koska usein erilaiset hyvänolon tunteen kokemukset ovat subjektiivisia, eikä niitä voi välttämättä konkreettisesti mitata. Pro Gradu -työssään Malin (2011) esimerkiksi haastatteli vanhuksia viherympäristön roolista liikkumisen aktivointiin ja keräsi tietoa nimenomaan vanhusten itse kokemista hyvinvointivaikutuksista. Haastatteluissa ihmiset voivat kuvata esimerkiksi mielialaansa, tunteitaan, ja arvioida itse miten luontoelämykset, eläimet tai muu vihreään hoivaan laskettava toiminta vaikuttavat heihin.

4.4 Havainnointi

Havainnointi on aineistohankintamenetelmä, jossa tutkittavasta ilmiöstä kootaan tietoa sitä seuraamalla ja tekemällä havaintoja. Havainnointi eroaa haastattelusta siinä, että havainnot tekee tutkija, joka erottaa omat havaintonsa siitä, mitä tutkittavat itse tai muut ihmiset kuvailevat tai kertovat omista havainnoistaan. Havaintoja voidaan dokumentoida erilaisin tavoin, esimerkiksi videoimalla. Havainnot kohdistuvat ihmisten toimintaan ja vuorovaikutustilanteisiin. Havainnoitsija voi tilanteesta riippuen olla joko aktiivinen osallistuja tai pelkästään tehdä havaintoja ulkopuolisena. (Jyväskylän yliopisto, menetelmäpolkuja humanisteille. 2011. Web-sivu. Luettu 29.9.2011)

Havainnointia voidaan käyttää esimerkiksi lapsia tarkkailtaessa, koska heillä kielellinen ilmaisu omasta kokemuksestaan voi olla puutteellista (Hirsjärvi ym. 2004, 201 – 203). Joskus objektiivinen havainnointi on muutenkin paras menetelmä, koska kohteena olevat ihmiset eivät välttämättä haastatteluissa kerro asioista suoraan tai he voivat tehdä tietoisesti tai tiedostamattomasti harhaanjohtavia päätelmiä toimintaansa koskevista syy-seuraus – suhteista. (Vuorela 2005.)

Vihreän hoivan vaikutuksia on tutkittu muun muassa ADHD- tai autistidiagnoosin saaneilla lapsilla havainnoimalla häiritsevän käyttäytymisen määrää (Kuo & Faber 2004) tai vuorovaikutusta lemmikkieläinten ja muiden ihmisten kanssa (Viinamäki 2005). Myös aikuisten ihmisten käyttäytymistä voidaan havainnoida, kuten Kuo ja Sullivan (2001) tekivät tutkiessaan luontonäkymän vaikutusta aggressioon ja väkivallan ilmenemiseen. Geriatrinen- tai halvauspotilaiden vuorovaikutustaitoja voidaan myös mitata havainnoimalla. (Fritz ym. 1995, 459 – 463.)

4.5 Muita mittareita

Edellä mainittuihin kuulumattomia Green Care vaikutusta mittaavia parametreja voivat olla erilaiset sairaustilastot, kuten Ulrich (1984) jo 80-luvulla selvitti sairaalaympäristön vaikutusta potilaiden toipumiseen. Nykyaikana ihmisistä kerätään valtavasti tietoa erilaisiin tiedostoihin, joista muun muassa lääkärit saavat aineistoa väitöskirjoihin ja muihin tutkimuksiinsa. Näistä tiedoista voidaan tehdä erilaisia tilastoja ja korrelaatioita vaikkapa ihmisen asuinympäristön ja tiettyjen terveys- tai sairausparametrien välille.

Poissaolot töistä ja eläkkeelle jäämisikä voisivat olla myös tilastojen tekijän tutkimuksen kohteena.

Kaikkia vaikuttavuuden mittareita ei voi jaotella edellä mainittuihin tapoihin, vaan osa jää aina enemmän tai vähemmän epämääräiseksi, jopa niin sanotuksi mutu-asiaksi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ihmisen tunnereaktiot ja voimaantumisen ja energian saamisen kokemukset. Saman tilanteen voi joku kokea ahdistavaksi ja toinen vapauttavaksi; samoin voi havainnoitsija saada aivan erilaisen käsityksen tilanteesta kuin havainnoitava itse. Green Care –toiminnan vaikuttavuuden arvioinnissa käytetään vielä paljon epäselkeitä, epätarkkoja kuvauksia ihmisten kokemuksista tai oletetuista kokemuksista. Joskus sorrutaan myös asioiden liialliseen kaunisteluun tai mustavalkoiseen ajatteluun. Kaikille ei luonto ole mielialaa nostava ja rauhoittava kokemus. On esimerkiksi uskaliaasta väittää, että luontoympäristö laukaisisi vain positiivisia ja rakennettu ympäristö negatiivisia emootioita, kuten Salonen (2011) väittää. Metsäkokemus Pohjoismaiden maastossa, jossa kyy lienee vaarallisin eläin, on stressaavuudeltaan eri luokkaa kuin vaeltelu tropiikin metsässä, jossa erilaiset myrkky- ja petoeläimet esiintyvät hyvin runsaslukuisina.

5 Kehittämisehdotukset

Green care -toiminta on profiloitunut julkisuuteen tähän mennessä erityisesti vanhus- ja vammaisväestön hoivapalveluiden kautta. Ottaen huomioon nykyisen ikärakenteemme ja sen ympärille liittyvät lukuisat yhteiskunnalliset ja taloudelliset haasteet, tämä ei liene kenellekään yllätys. Green care -ideologian ja käytännön toteutusmahdollisuuksien vahvuutena näkisimme kuitenkin sen mahdollisuudet toimia koko laajan väestöpohjamme parissa. Sen tulevaisuuteen levittäytymisen kannalta keskeisimpiä ja samalla kriittisimpiä tekijöitä olisi nähtävissä eri ammattilaisten välisen avoimen dialogin, vuorovaikutuksen ja sektorirajat ylittävän yhteistyön kehittyminen. Verkostoituminen on koko yhteiskuntamme keskeisiä mahdollisuuksia ja välttämätön edellytys myös organisaatioiden kehittymiselle. Oppilaitoksissa ja erilaisissa koulutusorganisaatioissa eletään suurten taloudellisten ja organisatoristen mullistusten aikaa – usein vielä samanaikaisesti.

Uuden toimintamallin kehittelyyn liittyy aina annos edelläkävijyyttä ja hyvien käytäntömallien siirtoa muihin organisaatioihin. Nähdäänkö tämä yhteisenä etuna ja kokonaislaadun parantamisena, vai sorrutaanko oman mallin mustasukkaiseen varjeluun. Tässä kehityksessä on vaarana sortua vääränlaiseen organisaatioiden väliseen kilpailuun, jolloin salailu ja tietojen panttaaminen jarruttaisi koko alan ja idean kehittämistä ja kehittymistä. Hyvänä puolena on, että aihealueesta on saatavilla myös kansainvälisiä esimerkkejä ja toimintamalleja, jota soveltamalla voidaan luoda suomalaista Green care- koulutus- ja toimintakulttuuria. Tässä yhteydessä erilaisten kehittämishankkeiden rooli ja mahdollisuudet ovat merkittävässä roolissa niiden tiedotuksellisen avoimuusperiaatteensa ja tulosten siirrettävyytensä vuoksi. Hankkeiden avulla kentälle saadaan avointa ja kokeellista tietoa julkisen hallinnon ja yritystoiminnan kokemusten lisäksi. Näistä kahta jälkimmäistä koskee hieman erilaiset julkisuusvaateet ja etenkin yrityksillä sitä ei juuri edes ole. Julkisen sektorin toimia leimaa usein tiukentuneen taloustilanteen aikaansaama seutujen ja alueiden välisen kilpailutilanteen korostaminen. Tällainen kehitys ei ole omiaan avoimen ja sektori- tai toimijarajat ylittävän yhteistyön synnylle etenkin jos täytyy ylittää kunta- ja seuturajoja. Oppilaitosten ja koulutusorganisaatioiden rooli tässä toimijakentässä voisi olla toimiminen eräänlaisena kokoavana voimana ja yhdistävänä solmupisteenä eri

sektoreille ja niiden toimijoille. Paitsi eri ammattialojen toimijoita, tulisi muistaa myös perinteinen sektoritoimijoiden kolmijako:

- ensimmäinen sektori: yrityselämä ja yritykset
- toinen sektori: julkinen sektori
- kolmas sektori: yhdistykset ja järjestöt

Erityisesti kolmannen sektorin mukaan sisällyttämisellä luodaan sisällöllistä lisäarvoa. Kolmannella sektorilla toimii paljon suoraan tai välillisesti Green Care-teeman ympärillä toimivia tekijöitä. Heidän kautta koko toimintakenttään olisi mahdollista sisällyttää aivan uusi kansalaisvaikuttavuuden taso. Toki jo nyt etenkin Maaseutunaiset, 4H- järjestö, Punainen Risti ja mm. Marttaliitto ovat erittäinkin näkyvästi esillä, kun puhutaan syrjäytymisen ehkäisystä ja osallisuudesta yhteiskunnassa.

6 Yhteenveto

Green care ympäristössä tapahtuu nopeaa kehitystä ja jo tämän prosessin aikana edistys on ollut merkittävää. Kehityksen nopeutta kuvaa sekin, että osa tämänkin työn lähtötiedoista ovat ehtinyt vuoden aikana muokkautua uudelleen. Nopeaa kehitystä kuvaa sen taipumus kumota itsensä lyhyen ajan kuluessa uuden tietämyksen lisääntyessä.

Alueellisesti Green care -kehitys on näyttäytynyt voimakkaana hyvin eri puolilla maata. Sen sijaan yllättävää on ollut havaita, että tätä kirjoittaessa on todettava koko laajan Pohjanmaan alueen olevan kaikkein hiljaisinta aluetta niin Green care-teeman ympärillä tapahtuvan koulutuksellisen kuin hankkeellisenkin toiminnan osalta. On kuitenkin huomioitava, että tilanne elää jatkuvasti ja tässä vaiheessa kyse on vain tämän hetken (lokakuu 2011) tilanteesta, eikä sen perusteella tulisi tehdä sen pidempiä johtopäätöksiä, kuin mitä tämänhetkinen tilannekartoitus edellyttää. Mielenkiintoista olisikin tarkastella tilannetta esim. vuoden kuluttua uudelleen. Green care-toiminnassa on ennen muuta kyse jatkuvasti kehittyvästä ja kasvavasta prosessista, ajattelumallista ja ideologiasta. Se jo itsessään on eräänlainen oppimisprosessi. Ideologianaan Green care edistää organisaatioiden välistä sektorirajat ylittävää yhteistyötä ja vertaisoppimisen prosesseja.

Lähteet

- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo WSOY.
- Cantell, H. & Koskinen, S. 2004. Ympäristökasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Teoksessa Hannele Cantell (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus,
- Eläinala. 2011.
Saataavilla: <http://www.livia.fi>. Luettu 29.9.2011.
- Fine, A. 2000. Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice. Academic Press. San Diego. USA.
- Firstbeat. 2011.
Saataavilla: <http://www.firsbeat.fi>. Luettu 30.9.2011.
- Firstbeat yritystarina.2011.
Saataavilla: <http://www.firstbeat.fi/fi/yritys/tarina> . Luettu 29.09.2011.
- Firstbeat 2010. Testaajan ohjekirja. Ohjelmistopakettissa.
- Fritz, C. L., Farver, T. B., Kass, P. H., & Hart L. A. 1995. Association with companion animals and the expression of noncognitive symptoms in Alzheimer's atients. TheJournal of Nervous and Mental Disease, 183(7), 459-463.
- GC Finland. 2011.
Saataavilla: [http://www.gcf inland.fi/Kehittaminen](http://www.gcf finland.fi/Kehittaminen). Luettu 29.9.2011.
- Hartig, T., Evans, G. W. (1993). Psychological foundations of nature experience. In T. G.arling, & R. G. Golledge (Eds.), Behavior and environment: Psychological and geographical approaches (pp. 427–457). Amsterdam: North-Holland.
- Hoivakoiran toimintamalli. 2011.
Saataavilla: <http://www.hoivakoira.fi/koira-avusteinen-toiminta/#/tukikoiratoimintaa>. Luettu 15.8.2011.
- Hungerford & Volk . 1990. Changing learner behavior through environmental education. Paper prepared for the Round Table on Environment and Education at the World Conference on Education for All, sponsored by UNESCO, UNICEF and UNEP. Bangkok, Thailand.

- Hämeen kesäyliopisto. 2011. Puutarhaterapeuttinen koulutus.
Saataavilla: http://www.hameenkesayliopisto.fi/.../Puutarhaterapia_15op_ohjelma_201... Luettu 15.8.2011.
- Jaakkola, J., Pulma, P., Satka, M. & Urponen, K. 1994.
Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva.: Suomalaisten sosiaalisen turvan historia. Sosiaaliturvan Keskusliitto. Helsinki, 262–339.
- Jeronen, E.& Kaikkonen M. 2001. Ympäristökasvatuksen kokonaismallin tavoitteet ja sisällöt arvioinnin ja kehittämisen tukena: Ympäristötietoisuus – näkökulmia eri tieteenaloilta. Kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita ja katsauksia 3, Oulun yliopisto.
- Jyväskylän Yliopisto.2011. Menetelmäpolkuja humanisteille.
Saataavilla: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>. Luettu 29.9.2011.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu, Liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2011.
Saataavilla: <http://www.kajak.fi/?deptid=12679>. Luettu 29.9.2011.
- Kuo, F.E., Faber, T.A. 2004. A potential natural treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: evidence from an national study. *American journal of public health* 94(9):1580-1586
- Kuo, F.E., & Sullivan, W.C. 2001. Aggression and violence in the inner city: Impacts of environment and mental fatigue. *Environment & Behavior*, 33(4), 543-571.
- Kuortaneen Urheiluopisto 2010, Liikunnan perustutkinnon opetussuunnitelma.
- Laaksoharju, T. 2007. Koulupuutarhatoiminta kestävän kehityksen kasvatuksena Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto. Soveltavan biologian laitos.
- Luontoyrittäjä. 2011.
Saataavilla: www.studentum.fi/Luontoyrittajae_78064.htm. Luettu 15.8.2011
- Maaseutumatkailuyrittäjän ammattitutkinto
Saataavilla: www.livia.fi/fi/tutkintoaste/ammattitutkinto?page=1.
Luettu 15.8.2011.
- Malin, M.- H. 2011. ”Kyl maar siin sit kesä aikaan rupee liikkumaan, ku siin on noit polkuikin tehty...” Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelulaloyhteisössä. Pro Gradu. Helsingin yliopisto.

- MTT. Green care. 2011.
Saataavilla: <http://www.smts.fi/greencare/mtt.pdf>. Luettu 30.9.2011.
- Nurminen, L. 2011. GC-päivät 8.-9.9.2011, suullinen tiedonanto.
- Ojanen, S. & Rikkinen, H. 1995. Opettaja ympäristökasvattajana. Juva: WSOY.
- Opiskelupaikka Oy. 2011.
Saataavilla: www.opiskelupaikka.fi/Virtuaaliopo/.../Liikunnanohjaaja-AMK.
Luettu 29.9.2011.
- Pajala, A. 2011. Esite. Green Care –yrittäjyys luo uusia mahdollisuuksia. Keski-Pohjanmaan maaseutuopisto, Kannuksen yksikkö.
- Pohjois-Karjalan opisto- ja ammattiopisto. 2011. Erä- ja luonto-oppaan ammattitutkinto.
Saataavilla: http://www.studentum.fi/Erae_ja_luonto_opaskoulutus_106462.htm.
Luettu 29.9.2011.
- Pro Agria Häme.2011.
Saataavilla: www.proagria.fi/hame/index.html. Luettu 15.8.2011.
- Puutarhaterapia. 2011.
Saataavilla: webd.savonia-amk.fi/tertt/a/arvo/.../puutarhaterapia_luentoaineisto_pp... Luettu 25.8.2011.
- Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus.
- Saamelaisalueen koulutuskeskus. 2011. Eräopaskoulutus.
Saataavilla: www.sogsakk.fi/index.php?option=com_content&view... Luettu 29.9.2011.
- Satka, M. 1994. Sosiaalinen työ peräänkatsojamiehestä hoivayrittäjäksi: Armeliaisuus, yhteisöapu ja sosiaaliturva. Suomalaisen sosiaaliturvan historia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Havainnointi. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
- Salonen K. 2011. Ihminen on luontoa. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Esitelmä. Green Care –päivät 8.-9.9.2011. Tampere.
- Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä: Levon ja virkistyksen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughborough University. Loughborough.
- Suopanki, A. 2011. Green Care sosiaalityön mahdollisuutena .
Kandidaatin tutkielma. Lapin yliopisto.
- Sillgren, T. 2009. Aistikokemuksia puutarhassa : aistipuutarha vaikeasti monivammaisten henkilöiden kehityksen tukena Opinnäytetyö Lahden Ammattikorkeakoulu. Ympäristötekniikan koulutusohjelma.
- Suomalaisia toimijoita ja hankkeita 2009. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) info Green careen liittyvistä toimijoista ja hankkeista. Saatavilla:https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksien_maaseutu/greencare/suomalaisia. Luettu 15.8.2011.
- Turun Yliopisto. 2011. Pedagoginen hevostoiminta.
Saatavilla: http://brahea.utu.fi/taydennyskoulutus/sote/.../esite_hevospeda_2011.pdf. Luettu 30.9.2011.
- Ulrich, R. S. 1991. Effects of health facility interior design on wellness: Theory and recent scientific research. *Journal of Health Care Design*, 3: 97-109.[Reprinted in:Marberry, S.O. (Ed.) 1995. *Innovations in Healthcare Design*. New York: Van Nostrand Reinhold, pp. 88-104.]Hartig, T. 1993. Testing restorative environments theory. Doctoral dissertation.
- Ulrich, R. S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* psychological benefits of plants.
- Viinamäki, H. 2005. Lemmikkieläinten merkitys autistisesti käyttäytyville lapsille. Pro Gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto, psykologian laitos.
- Vuorela, S. 2005. Haastattelumenetelmät. Ovaska, S., Aula, A. & Majaranta, P. (toim.) *Käytettävyytutkimuksen menetelmät*, 37-52. Tampereen yliopisto, Tietojenkäsittelytieteiden laitos B-2005-1.
- Yli-Viikari, A. 2011. Green Care hyvinvointivaikutusten tunnistaminen.
MTT:n Kasvu-sarjan raportti. Saatavilla: https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksienmaaseutu/greencare/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf. Luettu 15.8.2011.
- Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. *Maa- ja elintarviketalous* 141. 69s. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Tampere. Saatavilla: <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Luettu 29.9.2011.

- Ympäristökasvatusteorioita Hv. 2011.
Saatavilla; <http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/ymparistokasvatuksen-teorioita/hv/>. Luettu 15.8.2011.
- Ympärikasvatusteorioita. 2011. Kontekstuaalinen.
Saatavilla: <http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/ymparistokasvatuksen-teorioita/kontekstuaalinen-ymparistokasvatus/>. Luettu 15.8.2011.
- Ympäristökasvatusteorioita. 2011. Palosen-Koskisen malli.
Saatavilla: <http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/ymparistokasvatuksen-teorioita/paloniemen-ja-koskisen-malli/>. Luettu 15.8.2011.
- Ympärikasvatusteorioita. 2011. Puumalli.
Saatavilla: <http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/ymparistokasvatuksen-teorioita/puumalli/>. Luettu 15.8.2011.
- Ympärikasvatusteorioita. 2011. Sipulimalli.
Saatavilla: <http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/ymparistokasvatuksen-teorioita/sipuli/>. Luettu 15.8.2011.
- Ympärikasvatusteorioita. 2011. Talomalli.
Saatavilla: <http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/ymparistokasvatuksen-teorioita/talomalli/>. Luettu 15.8.2011.