

Green Care sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallina

Tarja Mouhi 10341
SSOS1203
Kandidaatin tutkielma
Syksy 2016
Sosiaalityön aineopinnot
Lapin Yliopisto
Pia Skaffari
tarja.mouhi@kemijarvi.fi

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Green Care	2
2.1 Green Care sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä	2
2.2 Toiminnan peruselementit ja edellytykset	4
2.3 Eettisyys osana toimintaa	6
3 Tutkimuksen toteutus	9
3.1 Tutkimustehtävä	9
3.2 Toimijuus tutkimuskäsitteenä	10
3.3 Osallisuus tutkimuskäsitteenä	12
4 Green Care osallisuuden vahvistajana	15
4.1 Osallisuus ja toimijuus Green Care -toiminnassa	15
4.2 Osallisuutta vahvistava ja luontoon tukeutuva kuntoutusmalli	17
5 Green Care -toiminta valtaistumisen ja voimaantumisen välineenä	19
6 Pohdinta	24
LÄHTEET	28

1 Johdanto

Työni tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys asiakkaan osallisuudella ja toimijuudella on Green Care -toiminnassa. Tutkimuskysymykseni ovat: miten asiakkaan osallisuus ja toimijuus toteutuvat Green Care -toiminnassa ja miten toiminnalla voidaan saavuttaa voimaantumisen ja valtaistumisen kokemuksia. Green Care -toiminnan olen rajannut tässä tutkielmassa sosiaali- ja terveystieteiden toimintaan eli luontohoivaan, jonka kohderyhmänä on hoivan tai kuntoutuksen tarpeessa tai syrjäytymisvaarassa olevat henkilöt. Tutkimuksen kohderyhmän muodostavat masennukseen sairastuneet.

Aloitan avaamalla Green Care – käsitteen ja kuvaan Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit, joiden avulla Green Care -toiminta voidaan erottaa muusta luontotoiminnasta. Tämän jälkeen esittelen tutkimusasetelmani ja kuvaan työni keskeiset tutkimuskäsitteet toimijuuden ja osallisuuden. Luvussa neljä tarkastelen osallisuutta ja toimijuutta Green Care toiminnassa ja esittelen osallisuutta vahvistavan ja luontoon tukeutuvan kuntoutusmallin. Luku viisi on pohdintaluku, jossa vastaan kysymykseen, miten Green Care -toiminnan avulla voidaan saavuttaa voimaantumista ja valtaistumista. Tuon myös esille ajatukseni kandidaatin tutkielman jatkamisesta pro gradu tutkielmaksi ja millaisen aineiston avulla lähdän tutkielmaa syventämään.

Työn aiheen valinnan taustalla on ekologisen ja sosiaalisen kestävyys edistäminen sosiaalityön keinoin. Maapallon kestävyys on rajallinen ja sen rajat ovat monin tavoin tulleet jo vastaan. Hyvinvointimme kytkeytyy ympäristön hyvinvointiin ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävässä työssä myös ekologisten näkökulmien huomioon ottaminen on tärkeää. (Helne ym. 2012, 7.) Green Care – toiminnassa yhdistyvät sosiaalisesti ja ekologisesti kestävä hyvinvoinnin edistäminen. Ihminen, jonka luontosuhde vahvistuu Green Care -toiminnan myötä, välittää todennäköisesti myös ympäristöstään. Tulevana sosiaalityöntekijänä haluan olla edistämässä sellaista sosiaalipolitiikkaa ja käytäntöjä, jossa hyvinvointia tuotetaan ympäristön ehdoilla.

Työni liittyy Luontoa elämään! – toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä – hankkeen kehittämistyöhön, jossa tuotetaan tietoa luontolähtöisten menetelmien soveltamisesta asiakkaiden osallisuuden vahvistamisessa ja kuntoutuksessa. Kandidaatin tutkielman kirjoittaminen on avannut minulle Green Care – menetelmää uudesta näkökulmasta ja ymmärrän nyt menetelmän mahdollisuuksia valtaistumista ja voimaantumista tavoittelevassa työskentelyssä.

2 Green Care

2.1 Green Care sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä

Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön tukeutuvaa ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminnassa käytetään erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Green Care Finland ry). Eläimet, kasvit ja luontoympäristö rauhoittavat ja toimivat stressin purkajina ja työntekijän tehtävänä on toiminnan edellytysten luominen ja kuntouttavien vaikutusten vahvistaminen. (Yli-Viikari ym. 2009, 50.)

Green Care on Suomessa käytössä oleva käsite, mutta vastaavaa toimintaa tehdään Ruotsissa Grön Rehab ja Norjassa In på Tunet nimikkeiden alla. Green Care -käsite esiteltiin Suomessa ensimmäisen kerran Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa vuonna 2006. Erilaisia maatalous- ja puutarhatöitä on harjoitettu muun muassa vanhus-, kehitysvamma- ja kasvatustyössä, sekä vankiloissa aiemminkin. Lähtökohta maatalous- ja puutarhatöiden tekemiseen oli laitosten ruokaomavaraisuuden lisääminen kuntoutuksellisuuden sijaan. Hyvinvointivaltion kehittymisen myötä maatalous- ja puutarhatyöt korvattiin toimintaterapialla ja muun tyyppisellä toiminnalla. (Soini & Vehmasto 2014, 8–10; ks. myös Soini 2012, 249.)

Green Care -menetelmän taustalla on ekopsykologinen ajattelu, jonka mukaan elämän-tapamme on vieraannuttanut meidät luonnosta ja siitä johtuen ihmisten kokema pa-hoinvointi yhteiskunnassa on lisääntynyt. Ekopsykologian tavoitteena on ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena. (Salonen 2005, 22—23.) Ihmiskäsitys on holistinen. Keho, mieli ja ympäristö toimivat yhteydessä toisiinsa, eikä niitä voi keinotekoisesti erotella. Ihmisen hyvinvointi koostuu näiden kolmen osan yhti-svaikutuksesta. (Salonen 2012, 235.)

Ekopsykologisen lähestymistavan mukaan modernin maailman ja luonnon arvot ovat vastakkaisia. Moderniin elämisen maailmaan liittyy tehokkuuden arvoja mm. kiire, hal-linta, taloudellinen hyöty ja ylirationaalisuus. Luontoon liittyviä arvoja taas ovat tasa-paino, integraatio, yhteisyys, kumppanuus, riittävyys ja aistikokemukset. Luontoympä-ristö voi aktivoida ja ylläpitää myönteistä olemisen kokemusta. Tunneyhteys itsen ja ym-päristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva. Ihminen voi kokea mielenrauhaa ja tasapainoa. Green Care -toiminta, joka perustuu ekopsykologiselle lähestymistavalle, voi auttaa tasapainon arvojen vahvistumisessa ja heikentämään tehokkuuden arvojen vai-kutusta omaan hyvinvointiin. Tämä tapahtuu oppimalla tunnistamaan ympäristön vai-kutukset hyvinvoinnin lisääjänä tai sen heikentäjänä. (Mt., 240—245.)

Green Care toiminnasta käytetään myös käsitettä luontointerventio, jolla tarkoitetaan tavoitteellisesti ja tietoisesti käytettyä luontomenetelmää, jonka tarkoituksena on hel-pottaa, vahvistaa ja/tai nopeuttaa terapeuttisia, kuntouttavia ja/tai ohjauksellisia tavoit-teita. (Mt., 241.) Psykoterapeutti voi esimerkiksi käyttää terapiassa luontoa apuna uu-delleen määrittelyssä tai luonto voi auttaa kuntoutujaa löytämään itseään koskevan uu-den narratiivin, joka rakennetussa ympäristössä ei olisi välttämättä tullut esille.

Green Care palvelut jaetaan *luontohoivaan* ja *luontovoimaan*. Luontohoiva on julkisen sektorin järjestämisvastuulla tapahtuvaa luontolähtöistä hoivan, kuntoutuksen tai sosi-aalialan palvelua. Palvelua tuottaa sosiaali- tai terveysalan ammattilainen ja palvelun os-tajana on usein joku muu, kuin palvelun käyttäjä itse. Luontoivan asiakkailta on hoivan tai kuntoutuksen tarve tai he voivat olla syrjäytymisuhan alaisia ja heillä on jollain tavoin haavoittuva asema. (Vehmasto 2014, 14).

Luontovoimaan kuuluu luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, harrastus-, kasvatusta- ja opetuspalvelut. Palvelut ovat usein yksityisen sektorin tuottamia ja palveluiden käyttäjä maksaa palvelunsa itse. Luontovoiman asiakkaat eivät yleensä ole erityisen haavoittuvassa asemassa. Luontovoiman palveluiden tavoitteena on tuottaa asiakkaalle tai asiakasryhmälle virkistäytymistä, voimaantumisen kokemuksia, lisätä työhyvinvointia, mahdollistaa oppimisen, edistää terveyttä, sekä mahdollistaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Palveluilla on yhteiskunnallisesti merkittävä vaikutus hyvinvoinnin lisäämisessä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. (Mt., 14.) Luontovoiman puolelle sijoittuvia Green Care palveluita, voisi tarkastella myös osallisuuden ja toimijuuden näkökulmasta, mutta keskityn tässä työssä kuitenkin luontohoivan puolelle sijoittuvaan Green Care -toimintaan.

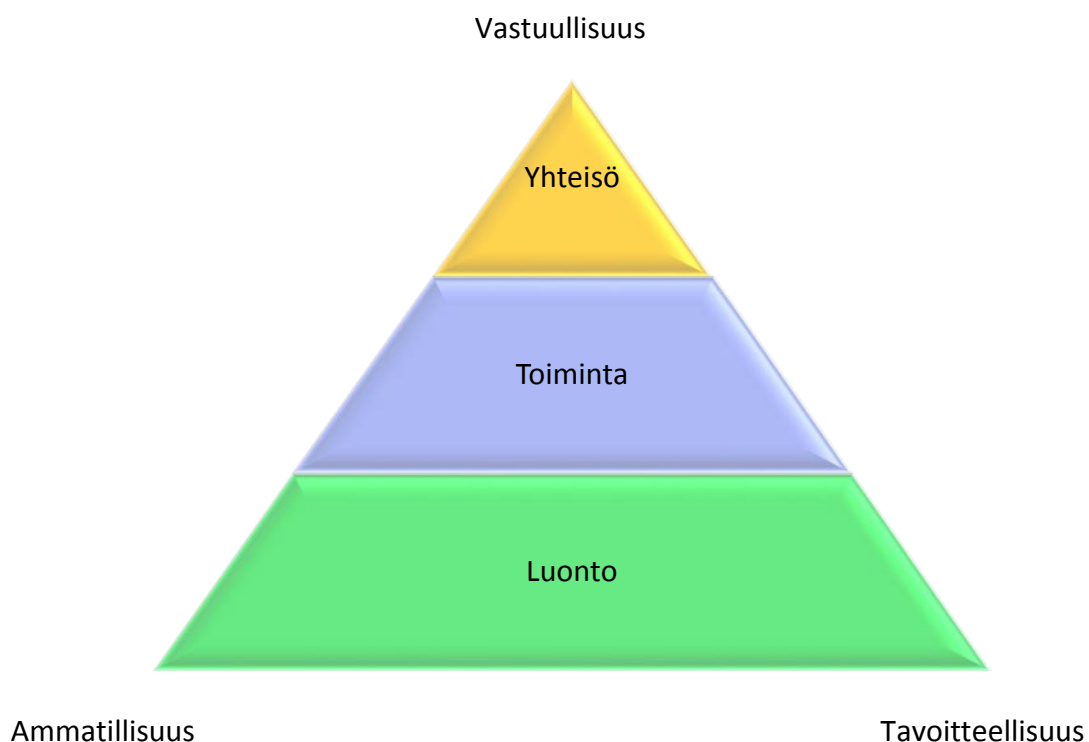
Kuntoutuksen menetelmänä Green Care kiinnittyy luontevimmin sosiaalisen kuntoutuksen alle, jos kuntoutuksen jaotteluna käytetään jakoa lääkinälliseen, kasvatukselliseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) mukaan sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Green Care -menetelmää voi käyttää yhtenä menetelmänä sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamisessa.

2.2 Toiminnan peruselementit ja edellytykset

Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat *luonto, toiminta ja yhteisö*. Hyvinvointivaikutukset syntyvät yhdistelemällä ja painottamalla elementtejä eri tavoin. Luontoympäristö tai käytettävä luontoelementti valitaan sen mukaan, mikä on toiminnan tavoite. Luonto voi olla toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline ja sen merkitys on edistää, vahvistaa ja nopeuttaa asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Luontoympäristö voi olla maatila, metsä tai puisto, joissa kaikissa omat erityiset piirteensä ja toiminnan tarjonnansa. (Soini & Vehmasto 2014, 11–13; Soini ym. 2011, 323–324.)

Toinen peruselementti on toiminta. Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja toiminnan kautta ihminen kokee ympäristöä ja oppii. Luonnossa tapahtuva toiminta voi olla

rauhallista havainnointia, olemista, hiljentymistä tai aktiivista toimimista. Oleellista on kokemuksellisuus, moniaistisuus ja osallisuus. Kolmas peruselementti on yhteisö. Yhteisö pitää sisällään yhteisöllisyyden ja osallisuuden. Yhteisöllisyyden kokeminen lisää hyvinvointia. Inhimillinen kasvaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja yhteydessä toisiin voi kokea hyväksytyksi tulemista. Yhteisö antaa tukea ja se voi vahvistaa ja lisätä Green Care toiminnan vaikuttavuutta. Yhteisöllisyyttä voi kokea ihmisten lisäksi eläinten ja luontoympäristön kanssa. (Soini & Vehmasto 2014, 13; Soini ym. 2011, 323–324.)



Kuvio 1. Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit (mukailtu Vehmasto 2014, 30).

Green Care toiminnan perusedellytyksiä ovat *ammattillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus*. Näiden edellytysten avulla Green Care toiminta voidaan erottaa muusta luontotoiminnasta. Ammatillisuus tarkoittaa, että toimintaa ohjaavalla työntekijällä on riittävä koulutus ja osaaminen suhteessa asiakasryhmäänsä ja käytettävään Green Care -menetelmään. Esimerkiksi terapian nimellä tarjottavia palveluja voi antaa vain asianmukaisen koulutuksen saanut henkilö. Luontohoivan piiriin kuuluvassa toiminnassa työntekijällä on oltava sosiaali- ja terveysalan koulutus ja riittävä luonto- ja Green Care osaaminen. (Soini & Vehmasto 2014, 14; Soini ym. 2011, 325.)

Green Care -toimintaan tarvittava osaaminen voidaan järjestää myös yhteistyön ja verkostoitumisen kautta, esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan työntekijän ja luontoyrittäjän yhteistyönä, jolloin molempien osaamisalueet täydentävät toisiaan. Toiminta voi olla esim. maatilalla tapahtuvaa toimintaa, jossa kuntoutusohjaaja tai psykiatrinen sairaanhoitaja vierailee asiakkaansa/asiakasryhmänsä kanssa. Sosiaali- ja terveysalan työntekijä vastaa asiakkaiden kuntoutuksellisesta prosessista ja luonto-/maatilayrittäjä vastaa maatilalla tehtävistä töistä, toiminnassa mahdollisesti käytettävistä eläimistä ja tarjoaa toiminnalle mielekkään toimintaympäristön. (Vehmasto 2014, 40—41.)

Molempien osapuolten tulisi hallita käytettävän Green Care – menetelmän perusasiat ja omata hyvät vuorovaikutustaidot. Kaikki osapuolet asiakas, sosiaali- ja terveysalan työntekijä ja maatilayrittäjä ovat tietoisia toiminnan tavoitteista ja osallistuvat toiminnan arviointiin. Luonto-/maatilayrittäjää koskee samat salassapitoon liittyvät säännökset, kuin sosiaali- ja terveysalan työntekijää. Luonto-/maatilayrittäjä voi myydä luontohoiva palveluja julkiselle organisaatiolle, jos hänellä itsellään on sosiaali- ja terveysalan koulutus. (Vehmasto 2014, 41.)

Toinen Green Care toiminnan perusedellytys on tavoitteellisuus. Tavoitteet pohjautuvat asiakkaan kuntoutussuunnitelmaan ja asiakkaan näkemys omista tavoitteistaan on keskeistä. Perustavoite voi olla fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, sekä elämänlaadun parantaminen. Tavoitteellisuus voidaan ymmärtää myös luonnon hyvinvointivaikutusten tavoitteellisena hyödyntämisenä kuntoutuksessa. Green Care toiminnan tavoitteellisuuteen kuuluu toiminnan pitkäjänteisyys, sitoutuneisuus ja toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin prosessinomaisuus. (Soini & Vehmasto 2014, 14; Vehmasto 2014 39.) Kolmannen Green Care toiminnan perusedellytyksen eli vastuullisuuden käsittelen erillisessä luvussa, koska se sisältää eettisyyden ja arvojen huomioimisen toiminnassa ja tarvitsee mielestäni laajemman huomion.

2.3 Eettisyys osana toimintaa

Green Care toiminnan vastuullisuus on eettisyyden ja arvojen huomioimista toiminnassa (Soini & Vehmasto 2014, 14). Green Care Finland ry on laatinut Green Care -toiminnalle

eettiset ohjeet, joita kaikkien Green Care toimijoiden tulee noudattaa. Eettiset ohjeet on jaettu kolmeen pääkohtaan, jotka ovat *luontosuhde, ammatillisuus ja asiakassuhde*. Green Care toiminnassa luontosuhde on luonnon elvyttävyyden korostamista eli toiminnan tulee perustua ihmisen luontosuhteen vahvistamiseen, sekä luonnon kestävään ja arvostavaan käyttöön. (Green Care Finland ry.)

Ammatillisuus on eettisten ohjeiden mukaan toimintaa ohjaavien lakien ja asetusten, sekä hyvien tapojen noudattamista, ammatillisen osaaminen ylläpitämistä ja kehittämistä. Se on myös Green Care -menetelmien tavoitteellista ja vastuullista käyttöä ja käytettävien menetelmien perustumista tutkimustietoon. Green Care -toiminnan tulee olla turvallista ja laadukasta. Ammatilliseen vastuullisuuteen kuuluu myös yhteistyö muiden toimijoiden kesken arvostavalla ja keskinäisen tuen asenteella. (Mt.)

Asiakassuhteen näkökulmasta eettinen toimintatapa on kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostamista ja hyvinvoinnin nähdään lisääntyvän niiden avulla. Asiakkaan osallisuutta omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin ja toimiin edistetään. Green Care -toimijan tulee myös ymmärtää ja hyväksyä ihmisoikeudet toimintaa ohjaaviksi arvoiksi. Asiakasta kohdellaan tasavertaisesti ja kokonaisvaltaisesti riippumatta hänen asemasta, elämäntilanteesta, sukupuolesta, iästä, uskonnosta, kulttuurista, rodusta, vakaumuksesta tai mielipiteistä. Green Care -toimijan on puolustettava käytettävissä olevilla voimavaroillaan asiakkaiden tarpeita, vastustettava syrjintää ja toimittava sen ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. Asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja vapautta ideologisissa kysymyksissä on kunnioitettava. Asiakas nähdään paitsi yksilönä, mutta myös osana perhettä, ympäröivää yhteisöä ja yhteiskuntaa ja asiakkaan elämänalueet on huomioitava kokonaisvaltaisesti. Asiakasta autetaan omien vahvuuksien tunnistamisessa ja kehittämisessä. Eettiset ohjeet päättyvät muistuttamaan asiakassuhteen luottamuksellisuudesta ja salsapitovelvollisuuden noudattamisesta. (Mt.)

Green Care -toiminnan eettisillä ohjeilla on sama ihmisoikeuksien arvoperusta ja tavoite ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä, kuin sosiaalityön kansainvälisessä määritelmässä. Myös keinot ovat osittain samoja varsinkin luontohoivan puolella, koska silloin työntekijä toimii sosiaali- ja terveysalan orientaatiosta. Green Care -toiminnan tavoitteena ko-

rostuu ihmisen- ja luonnon välisen suhteen vahvistaminen, jota sosiaalityön kansainvälisessä määritelmässä ei ole. Siellä kuitenkin sanotaan ihmisille kuuluvan kansalaisoikeuksien, poliittisten, sosioekonomisten ja kulttuuristen oikeuksien lisäksi myös ns. kolmannen polven ihmisoikeuksia, jotka koskevat ihmisten oikeutta luontoon ja biologiseen monimuotoisuuteen. (IFSW.) Sosiaalityön kansainvälisessä määritelmässä painotus on erilainen, mutta se ei ole ristiriidassa Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden kanssa. Erityisesti Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden kannanotto syrjinnän vastaisuuteen ohjaa työtä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteuttamiseen.

Eettiset ohjeet eivät kuitenkaan yksin takaa Green Care -toiminnan laatua. Eettiseen ja asiakasta arvostavaan kohtaamiseen tarvitaan normirationaliteetin lisäksi myös asiakaskeskeistä rationaliteettiä. Keskeistä on, miten työntekijä suhtautuu lakeihin, asetuksiin ja ohjeisiin. Otetaanko ne annettuina ja ylläpidetäänkö ja noudatetaanko niitä sellaisenaan vai ovatko ne tilanteittain harkittavia ja tulkittavissa olevia. (Pohjola 1999, 132.) Eettisten periaatteiden toteuttaminen vaatii työntekijältä asiakaslähtöisyyden sisäistämistä toimintaa ohjaavana arvona (Raunio 2001, 83). Asiakaslähtöisyyteen liittyy myös voimavarakeskeinen työskentely, jossa luodaan mahdollisuuksia asiakkaan voimaantumiseksi (Rostila 2001, 40).

Green Care -toiminnassa työntekijän vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä (Soini & Vehmasto 2014, 14). Menetelmä voi jonkun työntekijän käytössä olla vaikuttava ja sillä voidaan saavuttaa asiakkaassa valtaistumista ja voimaantumista ja toisen työntekijän ja asiakkaan kohdalla niin ei tapahdu. Asiakkaan ja työntekijän välisen suhteen tulisi perustua kumppanuuteen ja yhteiseen toimintaan. On kuitenkin muistettava, että Green Care -menetelmä eivät sovi kaikille asiakkaille johtuen luontoon ja eläimiin liittyvistä peloista tai kiinnostuksen puutteesta aihepiiriä kohtaan. Ihmisten persoonalliset erot, niiden huomioiminen ja hyväksyminen on tärkeää itsemääräämisoikeuden ja vapautta korostavien Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden pohjalta.

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimustehtävä

Tutkimustehtäväni on selvittää asiakkaan osallisuuden ja toimijuuden merkitystä Green Care -toiminnassa. Tutkimuskysymykseni ovat: 1) *miten asiakkaan osallisuus ja toimijuus toteutuvat Green Care -toiminnassa* ja 2) *miten toiminnalla voidaan saavuttaa voimaantumisen ja valtaistumisen kokemuksia*. Rajasin asiakaskohderyhmäksi masennukseen sairastuneet, koska minulla on ammatillista kokemusta tästä asiakasryhmästä Green Care –toiminnassa. Lisäksi halusin tutkielman kautta syventää asiakasryhmään liittyvää osaamistani.

Eri asiakasryhmissä on eroja heidän käytössään olevassa vallan määrässä, johtuen sairauteen, vammaan tai yhteiskunnalliseen asemaan liittyvistä kulttuurisista asenteista. Jokainen asiakas on kuitenkin yksilö, jolla on omat yksilölliset kokemuksensa, vahvuutensa ja elämäntilanteensa, eikä ketään ei tulisi määritellä automaattisesti vallattomaksi, vain sairautensa perusteella. Ymmärrän masennukseen sairastuneet heterogeenisenä joukkona, jossa jokaisen kokemus sairaudesta ja siitä toipumisesta on yksilöllinen.

Tavoittelen tutkimuksessani holistista eli ihmisen kokonaisuutena ymmärtävää lähestymistapaa, joka on myös sosiaalityön ihmiskäsitys. Ihmiset reagoivat sairauksiinsa, vammoihinsa ja ongelmiinsa koko persoonallisuudellaan, jolloin sosiaalisten ja psyykkisten tarpeiden huomioiminen on tärkeää (Metteri & Haukka-Waclin 2011, 53). Green Caren ekopsykologisen taustateorian mukaan ajattelen myös, että ihmiselle sopivalla ympäristöllä on merkitystä kuntoutumisessa. Myös sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta on ihmisten ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksella ja yhteensopivuudella on suuri merkitys (Vilkkumaa 2011, 29).

Green Care -toiminnassa yksilö nähdään paitsi yksilönä, myös osana perhettään, ympäröivää yhteisöä ja yhteiskuntaa (Green Care Finland ry). Mielenterveyshäiriöstä kuntoutumisen sosiaalista puolta kuvastaa hyvin se, että toipuminen on paljon enemmän, kuin

itse sairaudesta paranemista. Se on toipumista sairauden aiheuttamasta syrjinnästä, arvostuksen puutteesta, mahdollisuuksien kaventumisesta, itsemääräämisen puutteesta, sekä työttömyyden ja romuttuneiden unelmien tuottamista seurauksista. (Onken ym. 2007, 10.) Masennukseen sairastuneen elämäntilanteen osatekijöillä, kuten taloudellisella tilanteella, asumisella, perhesuhteilla, sosiaalisilla verkostoilla ja osallisuudella ympäristöön on keskeinen merkitys masennukseen sairastumiseen vaikuttavina tekijöinä, masennukseen kokemuksena, sekä siitä toipumisessa. Masennuksesta toipuminen vaatii usein niitä resursseja, joiden puuttuminen on vaikuttanut masennuksen puhkeamiseen. (Romakkaniemi 2011, 102.)

3.2 Toimijuus tutkimuskäsitteenä

Toimijuus (agency) on monitahoinen ilmiö, jota tieteellisenä käsitteenä kytkeytyy moneen ihmistieteen alaan. Yhteiskuntatieteissä toimijuus -käsitettä on käytetty laajasti, josta muutamana esimerkkinä suomalaisista tutkimuksista viime vuosilta ikääntyneiden toimijuutta tutkinut Jyrki Jyrkämä (ks. 2003, 2006, 2007 ja 2008) ja Elisa Virkola (2014), masennusta sosiaalisena ilmiönä tutkinut Marjo Romakkaniemi (ks. 2010 ja 2011) ja sosiaalityöllistä asianajoa tutkinut Liisa Hokkanen (ks. 2014).

Sosiologisessa tutkimuksessa Anthony Giddens (1984, 14–16) on käyttänyt toimijuuden käsitettä tarkastellessaan yksilön, yhteiskunnallisten rakenteiden ja lainalaisuuksien välisiä suhteita. Hänen mukaansa rakenteet ja toiminta liittyvät kiinteästi yhteen. Rakenteet voidaan nähdä dualistisinä eli ne voivat rajoittaa ja määrätä, mutta toisaalta ne mahdollistavat ja ohjaavat, sekä yksittäisten ihmisten, että ihmisryhmien toimintaa. Giddens liittää toimijuuteen toimijan käyttämän vallan päättää tekemisestään tai tekemättä jättämisestään. Tuula Gordonin (2010, 114–115) mukaan toimijuuden keskeinen piirre on kyky nähdä itsensä ihmisenä, jolla on valta tehdä päätöksiä ja mahdollisuus valintoihin yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välisissä jännitteissä.

Jyrkämä (2016, 422–423) avaa toimijuus käsitettä kolmesta näkökulmasta, jotka linkittyvät toisiinsa. Ne ovat elämänkulku-, rakenne- ja modaliteettinäkökulmat. Elämänkul-

kunäkökulmassa yksilöiden nähdään rakentavan elämänsä valinnoillaan ja teoillaan historiansa ja sosiaalisten olosuhteiden luomissa olosuhteissa. Nykyhetkessä on läsnä eletty elämä ja ihminen on elämänsä kautta tullut nykyiseen tilanteeseensa. Elämänsä linkittää ihmisen toisiin ihmisiin ja verkostoihin.

Rakennäkökulmasta toimijuutta tarkastellaan iän, sukupuolen, sukupolven, yhteiskuntaluokan, kulttuurisen taustan, sekä ajankohdan ja ympäristöön liittyvien tekijöiden kautta. Jyrämä (2008, 193—194) kutsuu näitä toimijuuden koordinaateiksi. Giddensin (1984, 23) mukaan ihminen toimijana on rakenteiden omaksuja, kantaja ja uusintaja, joka myös käyttää hyväksi rakenteita. Rakenteet rajoittavat toimintamahdollisuuksia, mutta myös luovat niitä. Esimerkiksi etninen tausta voi luoda erilaisia rajoitteita tai mahdollisuuksia kuin valtaväestöön kuuluvilla on. Toimijuuden koordinaatit ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa toisiinsa ja muodostavat toimijuutta määrittävän kudelman. Kolmas näkökulma toimijuuden tarkasteluun ovat modaliteetit. Toimijuuden modaliteetteja ovat haluta, osata, tuntea, kyetä, täytyä ja voida. Toimijuus muodostuu modaliteettien dynaamisessa vuorovaikutuksessa. (Jyrämä 2016, 423—424).

Ihmisen elämänsä luo ihmiselle tiettyjä resursseja ja rajoituksia. Samoin toimijuuden koordinaatit asettavat toimijuudelle omat ehtonsa. Yhdessä ne vaikuttavat kulloisenkin tilanteen toimijuuden modaliteettiin eli kykeneekö, osaako ja haluaako ihminen. Tilanteeseen liittyvät normatiiviset esteet, pakot ja rajoitukset ovat täytymisiä. Voiminen muodostuu niistä mahdollisuuksista, joita tilanne ja siihen liittyvät rakenteet ja tekijät tuottavat ja avaavat. Tunteminen taas liittyy tunteisiin ja arvostuksiin, joita ihminen liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin. Toimijuuden kannalta on olennaista modaalisten ulottuvuuksien keskinäinen dynamiikka ja miten ne rakentuvat tilanteittain vuorovaikutuksessa elämänsä näkökulman ja toimijuuden koordinaattien kanssa. (Mt., 423—424.)

Romakkaniemi (2010, 137) on käsitellyt masennuksen sosiaalista ulottuvuutta toimijuuden modaliteettien avulla. Sosiaalisena ilmiönä masennus kytkeytyy vuorovaikutussuhteisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Masentuneen toimijuus on sidoksissa ihmisen elämäntilanteeseen ja ympäristöön. Masennus kaventaa ihmisen käsitystä omista kyvyistä ja mahdollisuuksista, mutta myös ympäristön palaute voi olla syrjäyttävää. Ihminen voi

jossakin tilanteessa osata ja kyetä, mutta ympäristön asenteista johtuen hän ei välttämättä halua tai voi toteuttaa toimijuuttaan. (Jyrkämä 2016, 423—424.) Ympäristön asenteilla onkin suuri merkitys millaisia toimijapositioneita masentuneelle annetaan ja millaisia mahdollisuuksia kuntoutujalla on käyttää kykyjään (Romakkaniemi 2010, 150). Yksilön valinnan mahdollisuuksiin vaikuttavat paitsi yksilön psyykkiset ja fyysiset kyvyt, myös rakenteiden tuottamat mahdollisuudet ja rajoitukset. Yksilön valintoja mahdollistavia tai rajoittavia rakenteita ovat mm. lainsäädäntö, sosiaaliturva, palvelujärjestelmä ja sen toimintamallit, sekä työmarkkinoiden mahdollisuudet. (mt.,139.)

3.3 Osallisuus tutkimuskäsitteenä

Osallisuudella tarkoitetaan osallisuutta yhteiskunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin ja voimavaroihin. Osallinen on yhteiskunnan ”sisäpuolinen” ja sen vastakohtana on osattomuus, passiivisuus ja vieraantuminen. (Nivala & Ryyänen 2013, 17—18.) Osallisuuden puute on yhteydessä elämän merkityksellisyyden vähentymiseen ja syrjäytymisen riskiin (Salonen 2011, 142). Kirsi Juhilan (2006, 53) mukaan syrjäytyneillä on erilaisia osallisuuden ulottuvuuksia vähemmän, kuin kansalaisten enemmistöllä. Syrjäytyminen on prosessi, jossa yksilö ajautuu yhteiskunnassa tavoiteltuna pidettyjen osallisuuksien ulkopuolelle kuten palkkatyön, sosiaalisen verkoston tai yhteiskunnan palvelujärjestelmän. (Mt., 54.)

Osallisuuden lähikäsite on osallistuminen, joka ymmärretään aktiivisena kansalaisuutena ja yhteiskunnallisena osallistumisena (Nivala & Ryyänen 2013, 20). Myös Green Care -toiminnassa osallisuuteen liittyy myös ajatus aktiivisesta kansalaisuudesta arvona. Jokaiselle ihmisellä tulisi löytyä oma paikka yhteiskunnasta ja mahdollisuus tuntea itsensä tarpeelliseksi (Soini ym. 2011, 325). Osallisuus yksilön ja yhteiskunnan välisenä suhteena on yksilön kiinnittymistä yhteiskuntaan. Yhteiskunnan rakenteet asettavat osallisuudelle reunaehdot ja mahdollistavat yksilön osallisuutta. Vahva kiinnittyminen on yksilön yhteiskunnallista toimintakykyä, kykyä elää yhteiskunnan jäsenenä ja vastata yhteiskunnan odotuksiin. (Hämäläinen 2008, 27—28.) Osallistuminen ei kuitenkaan aina tuota osallisuutta. Osallisuus tarvitsee toteutuakseen sekä osallistuvan yksilön, että vas-

taanottavan yhteisön. Yhteisö voi toimia myös syrjivästi ja jättää yksilön äänen kuulematta. (Nivala & Ryyänen 2013, 30–31). Taimi Tolvasen ja Arja Jääskeläisen (2016, 22) mukaan osallisuus ilmenee myös tasa-arvona ja yhdenvertaisina mahdollisuuksina elää ja toimia yhteiskunnassa.

Osallisuus mielletään positiivisena ja tavoiteltavana asiana ja osallisuuden vahvistamiseen yhteiskunnallisena tavoitteena ei yleensä liitetä kriittisiä näkökulmia. Osallisuus ja osallistumispuheen taustalla voidaan kuitenkin nähdä yhteiskunnan taholta tietoista tai tiedostamatonta kontrollia ja vallan käyttöä. Vahvistamalla ihmisten osallisuutta yhteiskuntaan ja sen yhteisöihin, ohjataan ihmisiä vallassa olevien arvojen hyväksymiseen. (Saastamoinen 2009, 52–53.) Osallistaminen on yksilöön ulkopuolta kohdistettua aktiivointia ja kannustamista saamaan osallisuuden kokemuksia, jossa yksilön sisäinen motivaatio ei ole mukana (Särkelä-Kukko 2014, 35).

Osallisuus on osallisuutta johonkin tai jostakin, samoin kuin on osattomuus. Osallisuudesta keskusteltaessa on hyvä tiedostaa yhteiskunnan odotukset yksilön osallisuudelle, mihin yksilön tulisi olla osallinen. Jatkuvassa yhteiskunnan muutoksessa osallisuus voidaan nähdä myös yksilön valmiuksina pysyä muutoksessa mukana. (Hämäläinen 2008, 26-27.) Mona Särkelä-Kukko (2014, 47) kiinnittää huomiota siihen, että valitettavan usein palvelujärjestelmässä ihmisiä osallistetaan ja aktivoidaan, mutta ei anneta valtaa vaikuttaa niihin muotoihin tai tapoihin, joilla yksilö voisi osallistua. Näkökulma osallistamisessa järjestelmän.

Leena Luhtaselan (2009, 130) kuntouttavaa työtoimintaa osallisuuden näkökulmasta käsittelevän lisensiaattitutkimuksen mukaan kuntouttavan työtoiminnan osallistumisesta valta on tekijä, joka erottaa osallisuuden osallistumisesta. Asiakkaiden osallistuminen kuntouttavan työtoiminnan suunnitteluun ilman todellista valtaa ei lisännyt heidän osallisuuden kokemusta. Kun asiakkaalla oli valtaa kuntouttavan työtoiminnan sisällä, esimerkiksi valita työtehtävänsä, niin kokemus osallisuudesta toteutui. Tutkimuksessa nousi tieto, valta, oikeudenmukaisuus, ihmisarvoinen kohtelu ja autonomia keskeisiksi tekijöiksi osallisuuden kokemisessa. Osallisuuden kokemisen kannalta oli tärkeää että asiakkaan tieto otettiin huomioon aktivointisuunnitelman tekemisessä ja kuntouttavan

työtoiminnan järjestämisessä. Asiakkaan tiedon asettuessa samalle tasolle työntekijöiden tiedon kanssa työskentelyn valtarakenne muuttui ja osallistujan asema vahvistui. (Mt., 127.)

Osallisuutta voidaan tarkastella yksilön ja yhteiskunnan välisenä suhteen lisäksi myös yksilön subjektiivisena kokemuksena. Kokemus osallisuudesta muodostuu yksilön ja yhteisön suhteesta. (Hämäläinen 2008, 26.) Osallisuuden kokemus on yhteydessä yksilön ihmiskäsitykseen, henkilökohtaiseen elämismaailmaan ja identiteettiin (Särkelä-Kukko 2014, 35). Se liittyy yksilölliseen kasvuprosessiin, johon vaikuttavat lukuisat tekijät. Yksilön ominaisuutena osallisuus on aktiivista kansalaisuutta, kosketusta kulttuuriperintöön, itsensä kehittämistä, kykyä huolehtia itsestä ja läheisistä, vastuuntuntoista yhteiskunnan jäsenyyttä. Se on myös kokemus oman paikan löytämisestä yhteiskunnasta, sekä yhteiskunnallisen identiteetin kehittymistä. Osallisuuden subjektiivisen kokemuksellisuuden ymmärtäminen on tärkeää, koska syrjäytymistutkimuksissa on kiinnitetty huomiota siihen, että ulkopuolelta asetettujen kriteerien mukaan syrjäytyneiksi määritellyt henkilöt eivät itse kokeneet olevansa syrjäytyneitä (Hämäläinen 29–32.) Samoin henkilö, joka yhteiskunnallisesti määriteltyjen osallisuuden tunnusmerkkien mukaan näyttäisi määrittyvän osattomaksi, voi kuitenkin kokea itselleen merkityksellistä osallisuutta.

Osallisuutta voi jäsentää kolmen ulottuvuuden avulla: 1. olla osa yhteisöä eli kuulua johonkin, 2. toimia osana yhteisöä eli osallistua ja 3. kokea olevansa osa yhteisöä eli tuntee kuuluvansa johonkin. (Nivala & Ryyänen 2013, 26). Osallistuminen voidaan ymmärtää sekä tavoitteena, että keinona (Niiranen 2008, 71). Osallisuuden kokemusten rakentamiseen vaikuttavat paitsi yhteiskunnan rakenteiden lisäksi myös yksilön käytettävissä olevat voimavarat. Yksilön voimavarat vaihtelevat elämäntilanteen mukaan ja esimerkiksi masennukseen liittyy jaksamisen vaihtelevuus, jolloin omia voimavarojaan ei pysty käyttämään täysipainoisesti. Omiin voimavaroihin ei välttämättä usko, luota tai niitä ei tunnista, jolloin niitä ei voi hyödyntää. Yksilöllä voi olla käytössään myös voimavaroja, joita yhteiskunnan tasolla ei osata tunnistaa ja se voi estää osallisuuden kokemuksen syntymisen. (Särkelä-Kukko 2014, 39).

4 Green Care osallisuuden vahvistajana

4.1 Osallisuus ja toimijuus Green Care -toiminnassa

Green Care -toiminnassa osallisuus liittyy vahvasti yhteen Green Care -elementeistä eli *yhteisöön* ja on siten keskeinen osa itse menetelmää. Osallisuuden kokemuksen tavoittaminen voi olla myös toiminnan tavoite. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan olemme osa luontoa ja luonto on osa meitä. Luonto-osallisuudessa on kyse paitsi vastuun kantamisesta luonnosta, mutta myös syvemmän tietoisuuden kokemisesta luonnossa ja itsensä hyväksymisestä (Sahlin ym. 2012, 18). Green Care -toiminnassa osallisuuden tunne voidaan liittää myös luontoon (Soini 2011, 325.)

Fyysisen ympäristön osalta Green Care -toiminta tapahtuu rakennetussa ympäristössä esim. puutarhassa tai maatilalla tai rakentamattomassa ympäristössä. Toimintaympäristön valinnalla ja kiinnittämällä huomiota sen esteettömyyteen tuetaan asiakkaan osallistumista ja mahdollistetaan osallisuuden kokemus. Esteetön ja itsenäisen toimimisen mahdollistava ympäristö tukee myös toiminnan tavoitteiden toteutumista. (Sempik ym. 2010, 60.) Esteettömyys on yhdenvertaisten mahdollisuuksien luomista ja se on tärkeä näkökulma myös osallisuuteen. Esteettömyys on yhteydessä yksilön toimintamahdollisuuksiin arjessa ja näkyy niin sosiaalisissa suhteissa kuin laajemmin osallisuudessa yhteisöissä ja omaa itseä koskevassa päätöksenteossa. (Särkelä-Kukko 2014, 40.)

Masentuneen kannalta psyykinen ja sosiaalinen esteettömyys ovat usein fyysistä esteettömyyttä tärkeämpiä, koska sairauteen liittyy usko omien kykyjen ja taitojen menettämisestä. Toimijuuden modaaliteettinä kykenevyys tai kyvyttömyys koetaan suhteessa ympäristöön. Kykenemisen kannalta on oleellista ympäristön joustaminen, saatu tuki ja ihmisen kykenevyys säädellä omaa tekemistään jaksamisensa mukaan. (Romakkaniemi 2010, 142—143.) Green Care -toiminnassa ympäristöä voidaan muokata itsenäistä toimimista tukevaksi. Jos luontoympäristöön meneminen ei ole mahdollista esim. kuntoutujan fyysisistä rajoituksista tai psyykkisestä jaksamisesta johtuen, voi ikkunasta avautuva maisema tai sisätiloihin tuotu luontoelementti, eläin tai kasvi, tarjota merkittävän luontokokemuksen. (Soini 2011, 324).

Green Care -toiminnassa osallisuuden kokeminen mahdollistuu yhteydessä muihin toiminnassa mukana oleviin ihmisiin, muihin asiakkaisiin, työntekijöihin ja mahdollisesti toiminnassa mukana oleviin eläimiin, jotka muodostavat yhteisön (Soini 2011, 250). Yhteisön tarjoaman sosiaalinen tuki ilmenee siten, että yksilö kokee olevansa tervetullut ryhmään, voi olla oma itsensä, eikä tarvitse pelätä syrjityksi tuloa. Ryhmässä tulee ryhmässä kuulluksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Ryhmämuotoisessa Green Care -toiminnalla voi olla myös vertaistuellista merkitystä. Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto, joka voi olla emotionaalista, instrumentaalista tai toiminnallista (Hokkanen 2014, 26). Romakkaniemen (2010, 148) mukaan masennukseen sairastuneille vertaiskokemukset mahdollistavat kokemuksen yhteisöllisyydestä. Vertaistuella on merkitystä mm. masennuksesta toipumisessa, sosiaalisten verkostojen luomisessa, toimintaan rohkaisussa, pystyvyyden vahvistamisessa, sekä vertailukohtien luomisessa omalle tilanteelle. (Denis 2003, 325 — 326). Vertaistuella on myös merkitystä sairauden leimaavuuden kokemisen vähenemisessä ja toimijuutta vahvistavana tekijänä (Romakkaniemi 2011, 171).

Ihminen on yhteydessä itseensä, ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin myös tekemisen kautta. Kokemus osallisuudesta voi syntyä ryhmässä mukana olost, sen havainnoinnista tai aktiivisesta osallistumisesta ryhmän toimintaan. (Soini 2012, 250—251). Toiminta voi olla toimimista luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi. (Soini 2011, 324). Esimerkiksi hevostallilla tehtävät ovat moninaisia: helppoja, vaativia, rutiininomaisia ja vaihtelevia, jolloin erilaisella vireystasolla ja toimintakyvyllä voi osallistua toimintaan. Osallisuuden kokemiseen ja toimijuuden vahvistumiseen vaikuttavat myös erilaiset vastuutehtävät, jotka liittyvät hevosista ja ympäristöstä huolehtimiseen. Omien vastuutehtävien hoitaminen tuottaa tunteen tarpeellisuudesta yhteisön jäsenenä ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteisön toiminnan lopputulokseen. Toiminnasta saatu hallinnan tunne voi siirtyä omaan arkeen ja koskea myös muita oman elämän ratkaisuja. (Soini 2011, 250—251.)

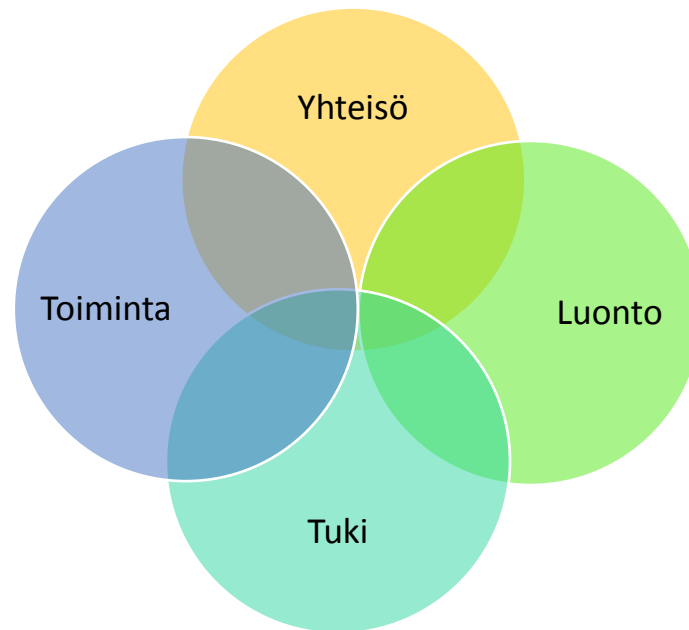
Masennuksesta toipuminen voi vaatia uusien tietojen ja taitojen hankkimista, koska uudessa tilanteessa ihminen tarvitsee uudenlaisia resursseja saadakseen tilanteensa hallintaan (Romakkaniemi 2010, 150). Green Care -toiminnassa opitaan uusia taitoja, esimerkiksi tallitoiminnassa kuntoutuja oppii hevosen hoitoon liittyviä asioita, mutta myös

itsestään ja ryhmässä toimimisesta. Kuntoutuksessa on kyse myös erilaisten situaatioiden vaihtelemisesta (Romakkaniemi 2011, 166). Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ja sitä ehdollistavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet (Romakkaniemi 2010, 150). Uudessa toimintaympäristössä hevostallilla kuntoutujalle tarjoutuu mahdollisuus harjoitella uudenlaista toimijuutta. Tallilla kuntoutuja voi olla aktiivisessa roolissa, vaikka muuten kokisi arjessaan jaksamattomuutta ja saamattomuutta. Kuntoutujan kokemat osaamiset, kykenemiset ja voimiset voivat siirtyä myös muille elämänalueille vahvistuneena pystyvyyden tunteena.

4.2 Osallisuutta vahvistava ja luontoon tukeutuva kuntoutusmalli

Suomessa on vuosituhannen vaihteesta asti ollut vallalla yhteiskuntapolitiikka, joka on korostanut yksilön valintoja, valinnan mahdollisuuksia, kansalaisvastuuta ja kuluttajakansalaisuutta (Hokkanen (2014, 49). Yksilöllistymiskehitys näkyy myös kuntoutuksessa, jossa kuntoutuja nähdään subjektina suhteessa muihin kanssatoimijoihin. Kuntoutuksen valtaistavan ja ekologisen paradigman mukaan kuntoutuja nähdään minä-tietoisena toimijana vuorovaikutussuhteissaan (Karjalainen 2011, 20).

Osallisuutta vahvistavassa ja luontoon tukeutuvassa kuntoutusmallissa (ks. Tolvanen & Jääskeläinen 2016) asiakas nähdään omaa elämäänsä suunnittelevana subjektina, aktiivisena toimijana kuntouttavan luontotoiminnan prosessissa. Kuntoutusmallissa on sovellettu yksilökeskeisen elämänsuunnittelun menetelmää. Osallisuutta vahvistava luontoon tukeutuva kuntoutusmalli tuo Green Care -elementtien luonnon, yhteisön ja toiminnan rinnalle neljänneksi elementiksi tuen. Työntekijän antama yksilöllinen tuki ja ohjaus tähtäävät asiakkaan tavoitteiden mukaiseen muutokseen. Kuntoutusmalli pohjautuu asiakkaan ja työntekijän väliseen kumppanuuteen ja yhteistoimintaan. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 32.)



Kuvio 2. Luontoon tukeutuvan kuntoutuksen vaikuttavat elementit (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 38).

Kuntoutuja on päätoimija omassa kuntoutusprosessissaan. Hän on mukana luontotoiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja seurannassa ja suhde työntekijään on tasavertainen. Työntekijä tukee asiakkaan osallisuutta kuntoutusprosessin eri vaiheisiin käyttämällä tarpeen mukaisia yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelun työvälineitä (ks. Tolvanen 2017). Kuntoutusmallissa kuntoutujan osallisuus nähdään osallisuutena yhteiskuntaan, yhteisöön ja luontoon, sekä itsemääräämisoikeutena, valinnanvapautena ja kontrollina omaan kuntoutumisprosessiin. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 31.) Osallisuutta vahvista ja luontoon tukeutuva kuntoutumisprosessi etenee asiakkaan ehdoilla ja työntekijän tarjoaman yksilöllisen tuen ja luontolähtöisten menetelmien avulla.

Kirsi Juhila (2009, 302) korostaa myös sosiaalityön asiakkaan valinnanvapauden merkitystä. Hänen mukaan vailla vaihtoehtoja oleminen tarkoittaa vailla valtaa olemista. Osallisuuteen tulee liittyä vaihtoehtoja ja vallankäytön jakamista. Ilman niitä asiakaslähtöisyys toteuttaa piilovaltaa, jossa asiakasta koskeva kieli muuttuu, mutta järjestelmän toimintatavat säilyvät (Pohjola 2009, 88). Heikoimmassa asemassa olevien kansalaisten mahdollisuudet tehdä valintoja ovat muita kansalaisia heikommat, johtuen vaikuttamismahdollisuuksien vähenemisestä ja kapeutuvasta kansalaisuudesta. Heille kokemukset

kuulluksi tulemisesta ja osallistumisesta ovat merkittäviä ja vahvistavat kokemusta täysivaltaisesta kansalaisesta. (Niiranen 2002, 63)

Osallisuutta edistävä ja luontoon tukeutuva kuntoutusmalli tukee asiakkaan toimijuuden vahvistumista, koska se korostaa asiakkaan osallisuutta kuntoutusprosessin kaikissa vaiheissa ja mahdollistaa valintojen tekemisen ja vallan jakautumisen myös asiakkaalle. Työntekijän antama tuki on asiakkaan tarpeiden mukaista ja sen keskeinen tavoite on auttaa kuntoutujaa vahvistamaan voimavarojaan ja toimintakykyään, jolloin edellytykset suoriutua itselle merkityksellisistä toiminnoista paranevat (Tolvanen 2017, 13). Toimintamallina se on toimintamahdollisuuksia luova rakenteellinen tekijä muiden asiakkaan elämismaailmaan vaikuttavien rakenteellisten tekijöiden joukossa. Toimijuutta vahvistavien kokemusten myötä asiakkaan käsitys siitä, mitkä yhteiskunnan mahdollisuuksista ovat hänen ulottuvillaan, voivat laajeta. (ks. Romakkaniemi 2011, 115).

5 Green Care -toiminta valtaistumisen ja voimaantumisen väli- neenä

Olen tarkastellut tutkielmassani toimijuutta ja osallisuutta ja sitä miten ne toteutuvat Green Care -toiminnassa. Tässä luvussa etsin vastauksia siihen, miten Green Care -toiminnassa voidaan toimijuutta ja osallisuutta vahvistamalla lisätä asiakkaiden voimaantumista ja valtaistumista, jonka ymmärrän toiminnan tavoiteltava lopputuloksena. Olen koonnut kuvioon 3. johtopäätökseni. Aloitan tarkasteluni empowerment -käsitteestä.

Empowermentistä käytetään useita eri suomennoksia riippuen kirjoittajan näkökulmasta. Usein käytetyt suomennokset ovat toimintavoima, voimavaraistuminen, voimaantuminen ja valtaistuminen. (Juhila 2006, 120). Yksilön sisäistä prosessia tarkoitettaessa käytetään termiä voimaantuminen ja yksilön ja ympäristön välistä suhdetta tarkasteltaessa käytetään käsitettä valtaistuminen. Valtaistumisessa korostuvat asiakkaan aktiivinen toimijuus ja asiantuntemus. (Hokkanen 2014, 21.) Valtaistuminen ja voimaantuminen voidaan hahmottaa myös päämääräksi tai prosessiksi. Prosessinäkökulman mu-

kaan ihminen pystyy hyödyntämään valtaistumisprosessissa oppimiaan taitoja myöhemmin jollakin toisella elämän alueella. Koettuaan, opittuaan ja toteutettuaan valtaistumisprosessin yhden kerran, henkilö voi seuraavassa tilanteessa toteuttaa prosessin aikaisemmin, helpommin tai luottavaisemmin. Valtaistuminen nähdään siten itse itseään ruokkivana prosessina. (Hokkanen 2014, 43.)

Neil Thompsonin (2007, 21) mukaan empowerment voidaan nähdä ihmisten auttamisena saavuttamaan suurempi hallinta omaan elämäänsä tai elämäntilanteeseensa. Hallinnalla on läheinen suhde vallan käsitteeseen ja empowermentin valtaistumisen näkökulmaan. Green Care -toiminnan tavoitteena voi olla asiakkaan kokema hyvinvointivaikutus, esimerkiksi stressin lievittyminen tai elpyminen, jolloin empowerment -näkökulma on yksilön sisäisessä voimaantumisessa. Luontotoiminnassa voidaan mielestäni saavuttaa myös valtaistumisen vaikutuksia, jolloin yksilö kokee lisääntyvää hallinnan tunnetta omaan elämäänsä ja yhteisöönsä.

Valtaa voidaan havaita kolmella tasolla, *yksilöllisellä, kulttuurisella ja rakenteellisella* tasolla. *Yksilötasolla* on valtaistuminen sisältää itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistumisen ja taitojen kehittymisen (Thompson, 2007, 21). Masennus sairautena murentaa itseluottamusta negatiivisia tunteita aiheuttavien oireiden vuoksi, kuten toivottomuuden, arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteiden. Masennukseen voi liittyä myös kognitiivisia oireina toiminnanohjauksen, keskittymiskyvyn ja aloitekyvyn heikkene mistä. (Kuhanen ym. 2010, 202 ja 205.) Masentuneen maailma on usein negatiivisesti väritynyt ja masennus tuo elämään hallitsemattomuuden tunteen (Romakkaniemi 2011, 97, 101 ja 166).

Green Care -toiminnassa elämänhallinnan lisääntymistä voi lähestyä pystyvyyden (self efficacy) kokemuksen kautta. Minä-pystyvyys perustuu sosiaalis-kognitiiviseen teoriaan, jossa myönteisten minäkuvan muutosten kautta vahvistuvat pystyvyyden tunne ja itseluottamus. Minä-pystyvyys on yhteydessä myös siihen, kuinka hyvin suoriudumme tulevaisissa haasteissa. Pystyvyyden tunne vahvistaa luottamusta omaan selviytymiseen ja onnistumiseen. (Bandura 1977¹, Sempikin & Hinen & Wilcoxin 2010, 84–85 mukaan.)

¹ Bandura, A. 1977: Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Green Care -toiminnassa koetut onnistumiset ja uusien asioiden oppimiset voivat siirtyä muille elämänalueille vahvistuneena pystyvyyden tunteena ja sitä kautta lisääntyneenä elämänhallinnan tunteena.

Kulttuurisella tasolla valta ilmenee vallitsevina asenteina. Ihmisryhmään tai sairauteen liittyvät negatiiviset asenteet voivat aiheuttaa myös kokemuksen syrjityksi tulemisesta. Valtaistuminen kulttuurisella tasolla on vallitsevien asenteiden ja stereotyyppien haastamista. (Thompson 2007, 21.) Mielenterveyteen liittyvät sairaudet ovat edelleen leimaavia ja niihin liittyy kaavamaisia käsityksiä, stereotyyppioita. Masennus aiheuttaa myös syrjäytymistä ja syrjäyttämistä. (Romakkaniemi 2011, 41). Green Care -toiminta voidaan nähdä stereotyyppien haastamisena, koska mielenterveyskuntoutujille kulttuurisesti tarjottu passiivinen rooli haastetaan. Uudessa toimintaympäristössä kuntoutuja määrittyy uuden roolin kautta, joka voi olla esimerkiksi hevosten hoitaja, puutarhuri, retkeilijä, lintubongari tai kalastaja.

Thompson (2007, 22) kutsuu kolmatta vallan tasoa *rakenteelliseksi* tasoksi. Yhteiskunnallisella tasolla vaikuttaminen on rakenteellisen tason valtaa. Yksilön paikantuminen yhteiskunnallisella tasolla määrittää yksilöllä käytössään olevan vallan ja mahdollisuuksien määrän. Yksilötasolla koettujen ongelmien takana on usein laajempia sosiaalisia ja poliittisia kysymyksiä. Yksilön valtaistumisen kannalta on merkityksellistä ongelmien yhteiskunnallisen tason tiedostaminen, vaikka omat vaikutusmahdollisuudet olisivatkin vähäiset. Tietoisuuden lisääntyessä syrjäytetyt ja yhteiskunnallista valtaa vähän omaavat voivat kyseenalaistaa voimassa olevan politiikan ja syrjivät rakenteet. Green Care -toiminnassa vertaisten jakama tieto ja tuki voivat kannustaa rakenteellisen tason vaikuttamiseen ja työntekijä voi toimia kumppanina yhteiskunnallisen tason vaikuttamisessa. Ryhmä voi halutessaan ottaa kantaa johonkin paikalliseen ympäristökysymykseen, virkistysalueiden suunnitteluun tai muuten heitä ryhmänä koskettavaan sosiaaliseen epäoikeudenmukaisuuteen.

Olen koonnut kuvioon 3. toimijuuden ja osallisuuden ulottuvuudet suhteessa Green Care -toiminnan elementteihin ja sen, miten ne tuottavat voimaantumista ja valtaistumista. Kuvion avulla vastaan asettamiini tutkimuskysymyksiin.

	Luonto	Yhteisö	Toiminta	Tuki
Toimijuus	Yhdenvertaisuus Esteettömyys	Sosiaalinen tuki Vertaistuki	Uuden "toimijuuden" harjoittelu Oppiminen	Valinnan vapaus Itsemääräämisoikeus
Osallisuus	Osallisuus luontoon	Subjekttiivinen kokemus	Oman panoksen merkityksestä yhteisölle	Yhteistoiminta ja kumppanuus
Voimaantuminen		Valtaistuminen		
Luonnon hyvinvointivaikutukset Hallinnan- ja pystyvyyden tunne Kokemus tasavertaisuudesta		Luonnosta ja ympäristöstä välittäminen Sairauteen liittyvien stereotyyppien haastaminen Vallan jakautuminen		

Kuvio 3. Toimijuuden ja osallisuus merkitys Green Care -toiminnassa valtaistumisen ja voimaantumisen mahdollistajana.

Osallisuus *luontoon* on Green Care -toiminnan taustateorian eli ekopsykologian näkökulmasta ihmisen näkemistä osana luontoa ja luontoyhteyden vahvistamista. Luonto toimintaympäristönä lisää osallisuutta, jos se on esteetön eli mahdollistaa osallistumisen toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Toimijuuden modaaliteettinä kykenevyys tai kyvyttömyys koetaan myös suhteessa ympäristöön. Luonto on yksi toimijuuden koordinaatti, jos luonto ymmärretään toimintaympäristönä. Luontoympäristö on yhteydessä muihin toimijuuden koordinaatteihin eli yksilön ikään, sukupuoleen, sukupolveen, yhteiskuntaluokkaan, kulttuuriseen taustaan ja ajankohtaan ja yksilön elämäntapaan liittyviin kokemuksiin.

Luontoympäristö näyttäytyy jokaiselle ihmiselle omanlaisenaan, riippuen yksilön muista toimijuuden koordinaateista ja elämäntilanteesta ja elämäntilanteesta. Luontoon voi myös liittyä pelottavia kokemuksia, vastenmielisyyttä tai muita negatiivisia kokemuksia, jotka on huomioitava Green Care -toiminnassa. Luonto Green Care -toiminnan elementtinä toimii hyvinvointivaikutusten kautta yksilön voimaantumisen mahdollistajana. Luonnon hyvinvointivaikutukset voivat tulla Green Care -toiminnan ohessa, tai niitä voidaan tavoitella tietoisesti. Valtaistumisen vaikutukset eli yksilön suhde ympäristöönsä voi näkyä yksilössä heränneenä luonto- ja ympäristötietoisuutena ja haluna toimia ympäristön hyväksi.

Yhteisö mahdollistaa yksilölle subjektiiviseen kokemukseen osallisuudesta. Green Care -toiminnan yhtenä arvona on aktiivinen kansalaisuus, jonka mukaan jokaiselle pitäisi löytää paikka yhteiskunnasta ja mahdollisuus tuntea itsensä tarpeelliseksi. Toimijuus muotoutuu yksilön ja hänen ympäristönsä välisessä vuorovaikutuksessa, johon myös masennuksella sairautena on oma vaikutuksensa. (Romakkaniemi 2010, 139). Yhteisö antaa sosiaalista tukea ja masennuksesta toipumisessa ja vertaistuki antaa vertailukohteen omalle tilanteelle, vähentää kokemusta sairauden leimaavuudesta ja vahvistaa toimijuutta. Green Care -toiminnassa yhteisön merkitys voimaantumisessa ja valtaistumisessa liittyy yhteisöön kuulumisen myönteisiin sosiaalisiin vaikutuksiin ja kokemukseen tasavertaisuudesta.

Aktiivisen kansalaisuuden tavoittaminen Green Care -toiminnassa on mahdollista yksilötasolla. Toimintaa ohjaavat eettiset ohjeet puolustavat asiakkaiden tarpeita ja vastustavat syrjintää, kannustavat toimimaan syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. Myös kulttuurisella tasolla ympäristön asenteisiin on mahdollista vaikuttaa toiminnalla. Ympäristön asenteilla on merkitystä, kuinka yksilö voi käyttää kykyjään toimia kykyjensä mukaisesti (Romakkaniemi 2010, 157). Ajattelen kuitenkin, että aktiivisen kansalaisuuden tavoittelemisen on erityisesti rakenteellisen tason työtä, vaikuttamista yhteiskunnan päättäjiin sellaisten olosuhteiden luomiseksi, joissa osallisuus yhteiskuntaan ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin ja voimavaroihin olisi kaikille mahdollista. Rakenteellisen tason valtaan Green Care -toiminta sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallina ei yllä.

Kolmantena Green Care -elementtiin eli *toimintaan* liittyvänä osallisuuden ulottuvuutena on oman työpanoksen merkitys yhteisölle. Jokaisella on tarve tuntea itsensä tarpeelliseksi. Ekopsykologian näkökulmasta on kuitenkin tärkeää, että Green Care -toimintaan ei tuoda tehokkuuden arvoja, vaan tekemistä ohjaavia arvoja ovat mm. tasapaino, yhteisyys, kumppanuus ja riittävyys. Käytettävään menetelmään ei välttämättä liity aktiivista toimintaa ja tekemistä eli menetelmä voi sisältää esim. terapeutisia keskusteluja luonnossa, luonnossa rentoutumista ja luonnon havainnointia. Tällöin osallisuuden ulottuvuus toiminnan osalta palaa osallisuuden kokemiseksi luonnon kanssa. Toimijuuden näkökulmasta luontotoiminta mahdollistaa uudenlaisen toimijuuden harjoittamisen. Se mahdollistaa uusien asioiden oppimisen ja pystyvyyden tunteen kehittymisen. Hallinnan- ja pystyvyyden tunne oli siirrettävissä myös muille elämänalueille. Toiminnan kautta näyttäisi olevan mahdollista saavuttaa valtaistumista, kun passiiviseen rooliin joutuneet asiakkaat, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat, ottavat Green Care -toiminnassa haltuun aktiivisen toimijan roolin.

Viimeisenä tarkastelen osallisuutta vahvistavasta ja luontoon tukeutuvasta kuntoutusmallista poimimani *tuen* -elementtiä suhteessa osallisuuteen ja toimijuuteen. Yksilöllisen tuen tavoitteena on varmistaa kuntoutujan asema päätoimijana omassa kuntoutusprosessissaan eli hänen osallisuuden toteutumista. Tuen tavoitteena on myös vahvistaa kuntoutujan toimijuutta, koska luontohoivan asiakkaiden haavoittuva asema merkitsee usein myös puutteita sellaisissa taidoissa, joita vahva toimijuus edellyttää. Työntekijän antama tuki auttaa kuntoutujaa vahvistamaan voimavarojaan ja toimintakykyään, jolloin edellytykset suoriutua itselle merkityksellisistä toiminnoista paranevat. Se ei ole vallan käyttämistä yli asiakkaan, vaan vallan jakamista, asiakkaan äänen kuulemista ja valintojen tekemisen mahdollistamista. Vallan jakautumisen kautta työntekijän antama tuki mahdollistaa myös valtaistumisen kokemusta.

6 Pohdinta

Tutkielmani viitekehyksenä oli sosiaalisen kuntoutukseen paikantuva Green Care -toiminta, jonka rajasin luontohoivan puolelle sijoittuvaksi toiminnaksi. Asiakasryhmän olen

rajannut masennukseen sairastuneisiin. Tarkastelin toimintaa toimijuuden ja osallisuuden käsitteiden kautta. Tutkimustehtäväni oli selvittää asiakkaan osallisuuden ja toimijuuden merkitystä Green Care -toiminnassa. Tutkimuskysymykseni olivat: 1. miten asiakkaan osallisuus ja toimijuus toteutuvat Green Care -toiminnassa ja 2. miten toiminnalla voidaan saavuttaa voimaantumisen ja valtaistumisen kokemuksia.

Tutkielmani perusteella vastaan asettamiini tutkimuskysymyksiin seuraavasti: Green Care -toiminta, jonka tavoitteena on asiakkaan valtaistuminen ja voimaantuminen mahdollistuu toiminnassa, jossa asiakkaan osallisuus on keskeistä ja asiakkaalla on vahva toimijan rooli. Oleellista on, että asiakkaan ja työntekijän välisessä suhteessa valtaa jaetaan, asiakkaalla on valinnan vapaus ja hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioitetaan. Green Care -elementit luonto, yhteisö ja toiminta luovat osallisuuden kokemiselle ja asiakkaan toimijuuden muotoutumiselle erityisiä mahdollisuuksia esimerkiksi tarjoamalla tasavertaisen toimintaympäristön eli luonnon, jossa asiakas voi kokea ja oppia uudenlaista toimijuutta. Ympäristön esteettömyys on lähtökohta yksilön kykyjen käyttöön ottamisessa ja esteettömyydellä on merkitystä osallisuuden kokemisessa ja vahvan toimijan roolin ottamisessa. Käyttämäni lähdekirjallisuuden perusteella tuli esille Green Care -toiminnan mahdollistamat pystyvyyden kokemukset, jotka ovat yhteydessä lisääntyvään hallinnan tunteeseen.

Toimijuuden ja osallisuuden näkökulmasta Green Care -toiminta mahdollistaa asiakkaan kokeman voimaantumisen ja valtaistumisen. Valtaistuminen voi ilmetä esimerkiksi yksilön kasvamisessa kiinnittämään huomiota ympäristöön ja toimimaan ympäristön hyväksi. Valtaistumiseen liittyi myös vallalla olevien asenteiden murtaminen, esimerkiksi stereotyyppien haastamiseen luontotoiminnassa, jossa asiakkaalla on aktiivinen toimijan rooli. Valtaistumisen prosessinäkökulman mukaan aktiivisen toimijan roolin ottaminen tai ympäristöön huomion suuntaaminen, on mahdollista myöhemmin myös jollakin toisella elämän alueella. Luonnon hyvinvointivaikutuksilla, joita Green Care toiminnassa voidaan tietoisesti tavoitella, on merkitystä yksilön sisäiseen voimaantumisen kokemukseen. Myös toiminnassa koettu pystyvyyden tunne ja sitä kautta lisääntyvä hallinnan tunne omaan elämään ovat yhteydessä sisäiseen voimaantumiseen.

Green Care -toiminta on voimavarasuuntautunutta ja lähtee liikkeelle asiakkaan vahvuuksien tunnistamisesta ja kehittämisestä. Masennuksen synkimmässä vaiheessa se voi kuitenkin olla väärä lähestymistapa. Liian optimistinen ja toimintaan kannustava lähestymistapa voi masentuneesta tuntua vaatimuksilta, jotka lisäävät ahdistusta ja tunnetta omasta jaksamattomuudesta (Romakkaniemi, 2010 143.) Työntekijän läsnäolo, kuunteleminen ja arvostava kohtaaminen voivat olla silloin paljon merkityksellisempiä kohtaamisen tapoja masentuneelle. Toivon löytäminen ja sen ylläpitäminen ovat masentuneen toimijuuden kannalta tärkeitä asioita. (Mt., 151.) Toipumisen edetessä Green Care -toiminta ryhmämuotoisena voi auttaa sosiaalisten verkostojen rakentamisessa ja uusien taitojen oppimisessa. Ihminen tarvitsee haasteita ja kokemuksia osaamisestaan ja kykenemisestään.

Olen saanut olla hanketyöntekijänä mukana Luontoa elämään! hankkeessa, jossa on kehitetty osallisuutta vahvistava ja luontoon tukeutuva kuntoutusmalli. Kandidaatin tutkielman kirjoittaminen on syventänyt ohjaustyöstä kertynyttä osaamistani. Mielestäni Green Care sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallina voi olla myös sosiaalityössä käytettävä menetelmä, jonka avulla asiakasta tuetaan hänen voimaantumisen- ja valtaistumisen prosessissaan. Pystyn tutkielman kirjoittamisesta kertyneen teoreettisen tiedon ja käytännön kokemukseni avulla perustelemaan sosiaalityöntekijänä Green Care -menetelmien käyttämistä ja vahvistaa toiminnan kehittymistä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä.

Haluaisin edetä kandidaatin tutkielmasta pro gradu tutkielman tekemiseen kuljettaen mukana edelleen tässä tutkielmassa käyttämäni teoreettista viitekehystä ja lisäämällä minä-pystyvyyden käsitteen yhdeksi tarkastelunäkökulmaksi. Olen suunnitellut laadullisen haastatteluaineiston keräämistä Pollesta Potkua ry:n ”Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin” -kuntoutus kurssilta, sekä Hevosvoimala -toimintaan osallistuneilta. Pollesta Potkua ry on perustettu tukemaan kuntoutumista, sekä edistämään mielenterveyttä sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla ja vertaistoiminnalla. Menetelmän on kehittänyt sosiaalityöntekijä ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja ja ratkaisukeskeinen hyvinvointivalmentaja Ulla Linjama-Lehtinen. Pollesta Potkua ry:n toiminnassa minua kiehtoo erityisesti toiminnan suuntautuminen aikuisille ja toiminnan tavoitteena

oleva syrjäytymisen ehkäisy sekä haittojen lieventäminen. Hevostoiminta on kuitenkin laji, joka usein rajautuu kustannussyistä pois pienituloisilta, vaikka hevosavusteisesti voitaisiinkin lisätä sellaisia taitoja ja valmiuksia, joiden avulla yksilö jaksaisi paremmin arjessa. Haastatteluaineiston avulla toivon saavani tietoa myös Green Care -toiminnan vaikuttavuudesta.

LÄHTEET

- Dennis, Cindy-Lee 2003: Peer Support within a Health Care Context: a Concept Analysis. *International Journal of Nursing Studies* 40 (3), 321–332. Viitattu 22.1.2017 http://ac.els-cdn.com/S0020748902000925/1-s2.0-S0020748902000925-main.pdf?_tid=bdffe1b4-e029-11e6-8874-00000aab0f27&adat=1485038236_2f52dbf5fcb39278859b933d2d62505d
- Giddens, Anthony 1984: *The Constitution Of Society. Outline of the Theory of Structuration*. Polity Press. Cambridge. Viitattu 5.3.2017 <http://ebookcentral.proquest.com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/detail.action?docID=1221197#>
- Green Care Finland: Green Care toiminnan eettiset ohjeet. Viitattu 2.1.2017 <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>
- Gordon, Tuula 2005: Toimijuuden käsitteen dilemmoja. Teoksessa Meurman-Solin, Anneli & Pyysiäinen, Ilkka (toim.): *Ihmistieteet tänään*. Gaudeamus Kirja, Helsinki. 114–130.
- Hokkanen, Liisa 2014: Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttävät toimijuudet. *Acta Electronica Universitatis Lapponiensis* 145. Lapin yliopisto. Rovaniemi. Viitattu 19.2.2017 https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4
- Hämäläinen, Juha 2008: Nuorten osallisuus. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 9, 3–34.
- IFSW: Global Definition of Social Work. Viitattu 2.1.2017 <http://ifsw.org/get-involved/global-definition-of-social-work/>
- Juhila, Kirsi 2006: Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. *Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat*. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.
- Juhila, Kirsi 2009: Sosiaalityön selontekovelvollisuus. *Janus* 17 (4), 296–312. Viitattu 18.2.2017 <file:///C:/Users/tarja/Downloads/50532-1-43175-1-10-20150428.pdf>
- Jyrkämä, Jyrki 2008: Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehukseksi. *Gerontologia* 4, 190–203.
- Jyrkämä, Jyrki 2016: Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa *Gerontologia (toim.)* Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Tanja. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 421–425.
- Karjalainen, Vappu 2011: Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta – mutta miten? Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): *Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen*. Stakes. Helsinki, 27–40. 6. painos. 1. painos 2004.
- Kuhanen, Carita & Oittinen, Pirkko & Kanerva, Anne & Seuri, Tarja & Schubert, Caria 2010: *Mielenterveys – Hoitotyö*. WSOY pro Oy. Helsinki.
- Luhtasela, Leena 2009: Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Helsingin yliopisto, Helsinki. Viitattu 19.2.2017 <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=e7fa5820-ad67-4a88-9e11-1ee31427325c>
- Metteri, Anna & Haukka-Waclin, Tuula 2011: Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): *Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen*. Stakes. Helsinki, 52–68. 6. painos. 1. painos 2004.

- Niiranen, Vuokko 2002: Asiakkaan osallistuminen tukee kansalaisuutta sosiaalityössäkin. Teoksessa Juhila, Kirsi & Forsberg, Hannele & Roivainen, Irene (toim.): Marginaalit ja sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä, 63—80.
- Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2013: Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagogiikan aikakauskirja 14, 9—41. Viitattu 3.1.2017 <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/Nivala-Rynn%C3%A4nen2013.pdf>
- Onken, Steven J. & Craig, Catherine M. & Ridgway, Priscilla & Ralph, Ruth O. & Cook, Judith A. 2007: An Analysis of the Definition and Elements of Recovery: a Review of the Literature. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 31 (1), 9—22. Viitattu 19.2.2017 <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.ulapland.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=cd53b1f2-0f52-43b2-b655-4c324d3bd7ff%40sessionmgr103&vid=3&hid=130>
- Pohjola, Anneli 2009: Tabut auttamisen paradoksina. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Tabujen kahleet. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.
- Raunio, Kyösti 2004: Olennainen sosiaalityössä. *Gaudeamus*. Helsinki.
- Romakkaniemi, Marjo 2010: Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. *Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, Janus* 18 (2) 137—152. Viitattu 2.1.2017 <http://journal.fi/janus/article/view/50558>
- Romakkaniemi, Marjo 2011: Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kokemusten rakentumisesta. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Rostila, Ilmari 2001: Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelman ratkaisun periaatteet. Jyväskylän yliopisto SoPhi 61. Jyväskylä
- Saastamoinen, Mikko 2009: Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander, Karin & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta (toim.) *Yhteisöllisyys liikkeessä. Aikuiskasvatuksen 48. vuosikirja*. Kansanvalistusseura. Helsinki, 33—66.
- Sahlin, Eeva & Matuszczyk, Josefa Vega & Ahlborg, Gunnar & Gran, Patrik 2012: How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22, 8—12. Viitattu 22.1.2017 https://www.researchgate.net/publication/234094212_How_do_Participants_in_Nature-Based_Therapy_Experience_and_Evaluate_Their_Rehabilitation
- Salonen, Kirsi 2005: Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita Publishing Oy. Helsinki.
- Salonen, Kirsi 2012: Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla*. Kela tutkimusosasto. Helsinki, 235 – 247. Viitattu 3.1.2017 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/YhteyksienKirja.pdf?sequence>
- Sempik, J. & Hine, R. & Wilcox, D 2010: Green care: A conceptual framework. COST 866 report. Viitattu 3.1.2017 http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf
- Soini, Katriina & Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari Anja & Kirveenummi, Anna 2011: Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76:3, 320—331. Viitattu 3.1.2017 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>

- Soini, Katriina 2012: Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kela tutkimusosasto. Helsinki, 248 - 254. Viitattu 3.1.2017
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/Yhteyksien-Kirja.pdf?sequence>
- Soini, Katriina & Vehmasto, Elina 2014: Kohti suomalaista Green Care toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, Elina (toim.): Green Care toiminnan suuntaviivat. MTT. Jokioinen, 8 – 28. Viitattu 3.1.2017
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- SHL Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301)
- Särkelä-Kukko, Mona 2014: Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykönen, Anne (toim.) osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi, 34—49.
<http://www.jelli.fi/lataukset/2014/05/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Thompson, Neil 2007: Power and Empowerment. Theory into Practice. Russel House Publishing Ltd. Dorset.
- Tolvanen, Taimi 2017: Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 2/3. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.
- Tolvanen, Taimi & Jääskeläinen, Arja 2016: Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.
- Vehmasto, Elina 2014: Green Care –palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Vehmasto, Elina (toim.): Green Care toiminnan suuntaviivat. MTT. Jokioinen, 29 – 48. Viitattu 3.1.2017 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Vilkkumaa, Ilpo 2011: Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisentoimijuuden tukeminen. Stakes. Helsinki, 27—40. 6.painos. 1. painos 2004.
- Virkola, Elisa 2014: Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksin asuvan naisen arjessa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. Viitattu 19.2.2017
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?sequence=1
- Yli-Viikari, Anja & Lilja, Taina & Heikkilä, Katariina & Kirveenummi, Anna & Kivinen, Tapani & Partanen, Ulla & Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katariina 2009: Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Jokioinen. Viitattu 3.1.2017
<http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>