

OPINNÄYTETYÖ

ANNE PARKKONEN 2013

**LUONTOLÄHTÖISTEN
HYVINVOINTIPALVELUJEN
KEHITTÄMINEN KARIGASNIEMELLÄ**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences
LUC

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO

TERVEYDENEDISTÄMISEN KOULUTUSOHJELMA

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU
TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA
YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULU TUTKINTO
Terveydenedistämisen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**LUONTOLÄHTÖISTEN
HYVINVOINTIPALVELUJEN
KEHITTÄMINEN KARIGASNIEMELLÄ**

Anne Parkkonen

2013

Toimeksiantaja Green Care Lappi -hanke Arja Jääskeläinen

Ohjaaja Raija Seppänen

Hyväksytty _____ 2013 _____

Tekijä	Anne Parkkonen	Vuosi	2013
Toimeksiantaja	Green Care Lappi -hanke		
Työn nimi	Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen Karigasniemellä		
Sivu- ja liitemäärä	81+6		

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kansalaisten oikeiden ja aitojen mielipiteiden pohjalta luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen Karigasniemellä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkimustulosten avulla ja Green Care Lappi -hankkeen tukemana edesauttaa Karigasniemen kylää kehittymään vireäksi ja elinvoimaiseksi kyläksi, jossa viihdytään ja jonne halutaan tulla viihtymään. Samalla Green Care -hanke jalkautui Karigasniemelle ja koko Utsjoen kuntaan. Tutkimuksessa haettiin vastauksia kysymyksiin, mitä ovat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut Karigasniemellä, minkälaisia luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja Karigasniemellä halutaan kehittää ja mitä esteitä on Karigasniemen luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämiseksi. Tutkimus etenee laadullisen tutkimusperinteen mukaan.

Teoria etenee Green Care -teorian mukaan. Siihen liitetään vivahteita kulttuurisen hoidon monimuotoisuudesta, terveyslähtöisyydestä. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla ja postikyselyä apuna käyttäen, tammi- ja helmikuun 2013 aikana. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Osallistujat suhtautuivat myönteisesti tutkimukseen ja sen tavoitteisiin. Tulosten mukaan luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja Karigasniemellä on vähän. Mahdollisuuksia on paljon, tarvitaan vain suotuisia taloudellisia tukimuotoja. Tarvitaan yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä sekä paikallisen kulttuurin arvostamista ja sopeuttamista. Tarvitaan pitkäjänteisyyttä kehitystyöhön. Vastaajat haluavat kehitettävän toimintaa, jossa huomioidaan kylän erityinen sijainti ja ympäristö. Toiminnan tulisi olla mahdollisimman monien saavutettavissa, avointa ja vapautunutta sekä luonnon arvoja kunnioittavaa. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää Karigasniemen ja koko Utsjoen kunnan elinvoimaisuuden lisäämisessä tähtäävässä työssä. Erityisesti niitä voidaan hyödyntää luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja suunniteltaessa ja toteutettaessa Karigasniemellä. Tuloksia voidaan hyödyntää myös ennaltaehkäisevien hyvinvointipalvelujen suunnittelutyössä ja niiden toteutuksessa.

Avainsanat: Green Care, luontolähtöinen hyvinvointi, hyvinvointipalvelut, hyvinvointimenetelmät, terveyden edistäminen, Karigasniemi, monikulttuurisuus, kestävä kehitys, terveyslähtöisyys, salutogeneesi

Author	Anne Parkkonen	Year	2013
Commissioned by	Green Care Lappi -projekt Development of Nature-Based Wellness Services in		
Subject of thesis	Karigasniemi		
Number of pages	81+6		

The objective of this thesis was to develop the wellness services in Karigasniemi based on the authentic opinions of the citizens in the area. The purpose of this study was with the help of research and the Green Care Lapland project to contribute and support the village of Karigasniemi to become an energetic and vibrant village, where people can feel at home and where they want to come to feel good. At the same time the Green Care -project became familiar to the village of Karigasniemi and the entire municipality of Utsjoki. The study sought answers to the following questions; what are the nature-wellness services in Karigasniemi, what kind of nature-based welfare services in Karigasniemi should be developed, and what obstacles are there in Karigasniemi as far as the development of nature-based wellness services are concerned. This research is a qualitative research.

The theory of this study is based on the Green Care theory. The Green Care theory is connected to the nuances of cultural diversity management, health orientation and the Sami plan for early childhood education. The data were collected through interviews and by mail using a questionnaire in January and February 2013. The data were analyzed by using content analysis.

The participants welcomed the study and its objectives. According to the results nature -based wellness services in Karigasniemi are buy a few. There are many possibilities though only the funding are needed. In addition, the community and the need for cooperation, appreciation of the local culture and integration are the key elements for development. Long-term approach is needed for sustainable development. The locals want development which takes into account the specific location of the village and the environment. In addition, the services should be accessible, open, liberated and they should respect the natural values. The research results can be used to increase vitality in Karigasniemi and Utsjoki areas. In particular, they can be used in the design of nature-based, wellness-oriented services and their implementation in Karigasniemi. The results can also be used in the planning of preventive wellness services and their implementation.

Keywords: Green Care, nature-based welfare, wellness services, health methods, health promotion, Karigasniemi, multi-cultural content, sustainable development, health orientation, salutogenesis

Dahkki	Anne Parkkonen	Vuosi	2013
Bargogohčča addi	Green Care Lappi -fitnu		
Barggu namma	Luođu fállán buresveaju bálvalusaid buoredeapmi Gáregasnjárggas		
Siido- ja laktosiid mearri	81+6		

Dán dutkamuša ulbmilin lei čálgadit buresveaju bálvalusaid, maid olbmot Gáregasnjárggas sávašedje ovddiduvvot. Olbmuid oaiviliid čohkkejin guovllu duohta jurdagiin, maid sii muiteledje munnje njálmmálaš ja girjjálaš gažademiin. Ulbmilin lea maiddá dutkanbohtosiid ja Green Care Lappi -finu bokte ovddidit Gáregasnjárgga guovllu čálgat eallasis ássansadjin, gos olbmot seatnagohtet dađistaga buorebut ja gosa veahka ohpihii háliida boahitit hervvošit luođu fáldadagain ja -buriin. Barggildettiinan dainna dutkamušain Green Care –fitnu ii šaddan oahpisiin dušše Gáregasnjárggas, muhto oppa Ohcejoga gielddas. Dutkamušain ohcen vástádusaid; makkár luođu fállan buresveaju bálvalusat leat Gáregasnjárggas dál leamen, makkár bálvalusaid olbmot háliidit buoredit ja mii iešalddes lea hehttehussan luođu fállan buresveaju čálgamis. Dutkamuš dahkkui kvalitehtalaš dutkanvuogáda mielde.

Teoriiija čuovvu Green Care –jurdaga, masa laktásit maiddá mánggakultuvralaš šuoŋat mánggalágan divššus ja dan vuolggacaggin lea dearvasvuohta. Dutkamuša vuodđun leat girjjálaš ja njálmmálaš gažadeamit, maid dahken dán jagi, 2013 ođđajage- ja guovvamánus. Sisdoalloanalysa vugiin guorahallen dutkanmateriála.

Vástideaddjit ledje miehtemielalaččat dutkamuša dahkamii ja maiddá dan ulbmili. Bohtosat čájehit ahte Gáregasnjárggas leat uhccán ávkkástallan luođu fállan buresveaju bálvalusaid, vejolašvuođat leat valjis ja goittotge livččii storra dárbu oiddolaš doarjunvugiide. Báikkálaš kultuvrra árvvusadnin vuossu ferte guovllus oktasaš áigumuššan bohciidit ja de lea vejolaš ealáskahttit ovttasbarggu čálgadahttindoaimmaid. Ovddideami barggut gáibidit olbmui olu gierdavašvuođa ja vuordevašvuođa. Vástideaddjit deattuhedje, ahte čálgaduvvot galget doaimmat, mat vuhtii váldet guovllu earenoamáš birrasa ja gili, mii lea riikkaid rájá rasttildansadji. Bálvalusat galggašedje olahit nu oluid go fal vejolaš, doaimmat gulašedje buohkaide ja gutnejahtašedje áidalasmeahci ja guovllu árvvuid. Dáid dutkanbohtosiid sáhtášii ávkin atnit dalle, go buresveadjobálvalusaid Gáregasnjárgga guovllus ja oppa Ohcejoga gielddas leat plánemin, čálgadeamen ja ealáskahttimin. Earenoamážit áidalasmeahci fállan buresveaju bálvalusaid lágidettiin, sáhtášii ráhkkanit doarjut olbmuid, vai sii bissot dearvasabbon ja hárnjit ieža gáhttet veajuset.

Čoavddasánit: Green Care, luođu fállan buresveadju, buresveajubálvalusat, buresveajumetodat, dearvasvuođa gáhtten, Gáregasnjárga, mánggakultuvralaš, bistevas čálgan, dearvasvuohta vuolggacaggin, salutogenesa (goappáge guvlui váikkuheadji)

SISÄLTÖ

KUVIOT	1
1 JOHDANTO	2
2 LUONTOLÄHTÖISYYTEEN PERUSTUVAT HYVINVOINTIPALVELUT	4
2.1 GREEN CARE -INNOVAATIOT KANSAINVÄLINEN KÄSITE	4
2.2 GREEN CARE -MENETELMÄT	7
2.3 TERVEYS JA HYVINVOINTI – LUONTOLÄHTÖISTEN HYVINVOINTIPALVELUJEN YTIMESSÄ	10
2.4 MONIKULTTUURINEN KARIGASNIEMI	14
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT	20
4 TUTKIMUSMENETELMÄ	21
4.1 TUTKIMUSOTE	21
4.2 TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJAT	22
4.3 AINEISTON HANKINTATAVAT	23
4.4 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI.....	28
5 KARIGASNIEMEN LUONTOLÄHTÖISET HYVINVOINTIPALVELUT	31
5.1 LUONTOLÄHTÖINEN HYVINVOINTI JA SEN MERKITYS VASTAAJILLE .	31
5.2 LUONTOLÄHTÖISET HYVINVOINTIPALVELUT KARIGASNIEMELLÄ.....	35
5.3 LUONTOLÄHTÖISTEN HYVINVOINTIPALVELUJEN KEHITTÄMINEN	38
5.4 LUONTOLÄHTÖISTEN HYVINVOINTIPALVELUJEN KEHITTÄMISEN ESTEET JA ERITYISHUOMIOTA VAATIVAT ASIAT.....	46
6 POHDINTA	53
6.1 HYVINVOINTI INNOVAATIOT KARIGASNIEMELLÄ.....	53
6.2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	58
6.3 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	59
6.4 LOPPUSANAT JA JATKOTYÖSKENTELYEHDOTUKSET	62
LÄHTEET	65
LIITTEET	72

KUVIOT

Kuvio 1. Green Care -menetelmät	7
Kuvio 2. Luontolähtöinen hyvinvointi kokonaisterveyden edistäjänä	9
Kuvio 3. Green Care -toiminnan kaksi keskeistä kolminaisuutta	11
Kuvio 4. Vihreä hoiva, vihreävoima ja virkistys	12
Kuvio 5. Green Caren, Terveyslähtöisyyden ja kulttuurisen hoidon kolmiyhteys kokonaisterveyttä ja hyvinvointia ajatellen	18
Kuvio 6. Deduktiivinen sisällönanalyysi	30
Kuvio 7. Luontolähtöisen hyvinvoinnin merkityksellisyys vastaajille kokonaisterveys huomioiden	33
Kuvio 8. Karigasniemen luontolähtöiset hyvinvointipalvelut	37
Kuvio 9. Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen Green Care -menetelmien mukaan	39
Kuvio 10. Karigasniemen kylän luontolähtöisten palvelujen kehittämisen esteet.	47
Kuvio 11. Karigasniemi – erikoishuomiota vaativat asiat	50

1 JOHDANTO

Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut ja Green Care -toiminta nähdään innovatiivisena luonto-elementtien hyväksikäytön suunnitteluna, toteutuksena ja arviointina terveyttä sekä hyvinvointia tukevien palvelujen järjestämisen yhteydessä maailmanlaajuisesti. (Green Care Finland 2012a; Tulkki 2012.) Yhteiskuntarakenteen muutos on paljastanut sen, että ihminen on unohtavainen. Unohdetaan asiat, jotka ovat elämän perusasioita ja joita ilman emme pärjäisi. Perusasiat ovat asioita, joista saamme voimaa silloinkin, kun voimamme tuntuvat olevan aivan loppu (Tulkki 2012.)

Terveydenhuolto -lakiin (1326/2010) on kirjoitettu, että kuntien on toimittava terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi asiakaskeskeisesti huomioiden kaikenikäiset. Tarvitaan vahvaa toimintaa ja oikeita tekoja hyvinvoinnin edistämiseksi. Paikallistason toiminta koetaan tärkeäksi, kun kuntarakenne muuttuu suuriksi yksiköiksi suosivaksi. Pien kylien lähipalvelujen vahvistaminen on välttämätöntä nykyisessä kuntarakenne tilanteessa. (Palokari 2012.)

Nykyisessä kuntarakenne tilanteessa luontolähtöiset hyvinvointipalvelut ja Green Care -toiminta kokonaisuudessaan, voidaan ajatella tarjoavan vastuksen kuntien lähipalvelujen vahvistamiseksi. Utsjoen kunta, johon Karigasniemen kylä kuuluu, otti osaa Green Care Lappi -hankkeeseen ja tarkemmin sen sisällä paikalliseen kehittämisryhmän toimintaan. Kehittämisryhmä oli yhteinen Enontekiön kunnan kanssa. Kehittämisryhmän tarkoituksena oli kehittää luontolähtöisten palvelujen tunnettavuutta Enontekiön ja Utsjoen kuntien alueilla, niin että mahdollisimman moni ottaisi luontolähtöisten palvelujen tarjonnan periaatteet ohjeikseen omaan toimintaansa (Jääskeläinen 2012.)

Green Care -toiminta on erittäin merkityksellistä monenlaisten yhteiskunnallisten paineiden alla työskenteleville Enontekiön ja Utsjoen kunnille. Merkityksellisyys koskee kaikkia alueella eläviä ja alueella vierailevia globaalisti tarkasteltuna. On erittäin tärkeää pitää erikokoiset asuinalueet asuttuina ja elinvoimaisina ympäri Suomea. Näin sen vuoksi, koska kaikki eivät halua muuttaa suuriin lähiöihin vaan osa haluaa asua ja elää vapaasti niin, että ympärillä on tilaa hengittää. Asumisen ja elinolosuhteiden turvaamisella ehkäistään muun muassa yhtä isoa yhteiskunnassa kasvavaa ongelmaa syrjäy-

tymistä. Syrjäytyminen tulee esille erityisesti sosiaali- ja terveysalalla. Ongelma ei koske pelkästään lapsia tai nuoria vaan aivan kaikkia ikäluokkia. Tutkimustyöni toteutuu osana lappilaista Green Care Lappi -hanketta, joka on Rovaniemen ammattikorkeakoulun hallinnoimaa toimintaa (liite 1).

Green Care -toimintaa tukee Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus, Sitra eli Suomen Itsenäisyyden juhlarahasto sekä MTT eli Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus (Jääskeläinen 2012.) Sanotaan pienistä puroista kasvan ison virran ja niin sen uskon olevan myös Green Care -toiminnan suhteen täällä Lapissa. Koska tutkimuksellani haluan selvittää tutkimukseen osallistuvien aitoja mielipiteitä luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja Karigasniemellä koskien, sopivat laadulliset tutkimusmenetelmät parhaiten tutkimukseeni. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007, 156–157 ; Metsämuuronen 2009, 219 – 221; Tuomi – Sarajärvi 2013, 125).

Tässä opinnäytetyössä Green Care ja luontolähtöinen toiminta tarkoittavat samaa asiaa. Ja opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä Karigasniemen kylän toimintaa entistä elinvoimaisemmaksi. Tutkimustulosten hyödynnettävyys ei rajoitu pelkästään Karigasniemeen, niitä voidaan hyödyntää myös koko kunnan elinvoimaisuuden lisäämiseen tähtäävässä toiminnassa. Tulosten hyödynnettävyys jatkuu opetustyöhön sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialoilla, samoin kuin kenttätöissä. Tuloksia voidaan hyödyntää Green Care -hankkeen toiminnassa paikallistasolta valtakunnan tasolle saakka. Tulosten hyödynnettävyys ulottuu myös kansainväliselle toimintakentälle.

2 LUONTOLÄHTÖISYYTEEN PERUSTUVAT HYVINVOINTIPALVELUT

2.1 Green Care -innovaatiot kansainvälinen käsite

Green Care -käsite syntyi Alankomaissa 1970-luvulla maatilojen ympäristössä tapahtuviin toimintoihin liittyen. Vuonna 2005 hollantilaiset alan osaajat perustivat alan eurooppalaisten toimijoiden verkoston Community of practice–Farming for Health:n. (Soini–Ilmarinen–Yli-Viikarin–Kirveennummi 2011). Green Care -käsite on maailmanlaajuinen, se yhdistää, joskin paikallisia eroavaisuuksia esiintyy. Green Care -termin käyttö on sen vieraudesta huolimatta katsottu yleisellä tasolla parhaasi. (Sempik–Hine– Wilcox. 2011,46).

Green Care -toiminta Pohjoismaissa ei ole niin järjestäytyntä kuin meillä Suomessa, todettiin 26.6.2012 pidetyssä Pohjoismaisessa Green Care tutkijatapaamisessa. Tapaamiseen osallistujat pitivät Green Care -yhdistysten perustamista muihinkin Pohjoismaihin toiminnan kannalta hyvin tärkeänä (Bordin 2012). Toiminta on levinnyt myös muihin Euroopan maihin Iso-Britanniaan, Alankomaihin, Italiaan, Tanskaan ja Sveitsiin. Toiminta laajenee Yhdysvalloissa myös voimakkaasti. Japanilaiset ovat kuuluja metsän terapeuttiin vaikutuksiin perehtymisestä (Green Care Finland 2012c).

Suomessa Green Care -toiminta tapahtuu Green Care Finland ry:n alaisuudessa ja on Suomen valtion tukemaa toimintaa (Green Care Finland 2012a). Toiminta leviää nopeasti ja on saavuttanut jo pohjoisimman Suomen. Pohjoisin Green Care -toiminnan kehittämisryhmä toimi Enontekiön ja Utsjoen kuntien välillä, jonka jäsen olin tammikuusta 2012 tammikuuhun 2013 välisen ajan (Green Care Lapland 2012.) Green Care -toiminta alkoi Suomessa 1900-luvun alussa silloisesta kesävierastoiminnasta maataloilla. Toiminta laajeni 1930-luvulla parantola- ja hoitolaitostoihin maaseudulla. 1960-luvulla mukaan tuli antroposofiset hoivayhteisöt muun muassa Steinerkoulu. 1990-luvulla alettiin puhua maatilamatkailusta. Ja uusimpana tulokkaana on vuonna 2010 mukaan tullut sijaiskotitoiminta. Maatilamatkailu jakaantuu niihin toimintoihin, mitä maalla luonnostaan voi tehdä. On jo olemassa monia palvelu ja hoivamaatalousyrityksiä. Sosiaalinen yrittäjyys maaseutupalvelujen

ja hyvinvointipalvelujen sekä -tuotteiden tuottajana nähdään innovatiivisen toiminnan kohteena juuri nyt. (Yliviikari 2012.)

Suomessa rekisteröityjä alan pienyrityksiä lasketaan olevan yli 300. Lisäksi on laskettu olevan meneillään 15–20 erilaista kehittämis- ja tutkimushanketta eripuolilla maata ja niitä todetaan syntyvän kokoajan lisää. Tuoreimpia meneillään olevia projekteja on Itä-Suomen yliopiston johtama Senni eli Sosiaalialan yrittäjyys- ja tuotekehitysprojekti Green Care -menetelmin, vuoden 2013 loppuun saakka (Berget–Lindfors–Pálsdóttir–Soini–Thodberg 2012, 3–4). Samoin Green Care Lappi -hanke, vuoden 2014 kesäkuun loppuun saakka, jonka osana tämä opinnäytetyö myös valmistuu. Hankkeen tarkoituksena on muun muassa käsitteen tunnetuksi tekeminen ja Green Care -toiminnan käynnistäminen eripuolilla Lappia (Green Care Lapland).

Ruotsissa luonto- ja eläinavusteista toimintaa toteutetaan maatilojen sekä terapeuttien puutarhojen muodossa. Toimintaa on kaikenikäisille ja vaikutukset on todettu terapeuttisesti korvaamattomiksi. Tämän toteaa myös Janiche Opsahl kuntoutumisensa jälkeen masennuksesta normaaliin elämään. Saman toteavat myös hoitotyön johtajat Tommy Winberg, Annika Sjöberg, Katarina Lenander (Hälsans natur 2013; Vårdhund skola 2013; LRF 2010). Norjassa alan toiminta tapahtuu pitkälti maataloilla ja maatilamaisiin ympäristöihin, metsään ja puutarhoihin suuntautuvan kuntouttavan käytön merkeissä. Toiminnassa otetaan huomioon koko elämänkaari lapsista ja opetustyöstä vanhusten hoitoon. (Levende Læring 2013; MatMerk 2013.) Tavoitteena on kehittää monialaista, laadullista ja yhteisöllistä hyvinvointipalvelujen tarjontaa yhdessä ulkomaiden kanssa (Brekke–Navarsete 2012, 8, 19.)

Tanskassa Green Care -toiminta on vielä hyvin alussa. Siellä toiminta ei ole erikseen priorisoitu johonkin tiettyyn suuntaan. Toimintaa on matkailuun liittyen, opetukseen ja työ kuntoutukseen liittyen, samoin kuin kouluikäisille suunnattuna erityistä tukea tarvitseville lapsille sekä nuorille. Tulevaisuus Green Care -toimintojen osalta on mahdollisuuksia täynnä. Islannissa on pitkät perinteen viedä muun muassa lapset ulos ja oppimaan ulkona. Maassa on eläin ja puutarhatyypistä toimintaa ja luontoelementtien hyväksikäyttöä kuntoutuksessa, muun muassa kuumat lähteet. (Berget ym. 2012, 3–4).

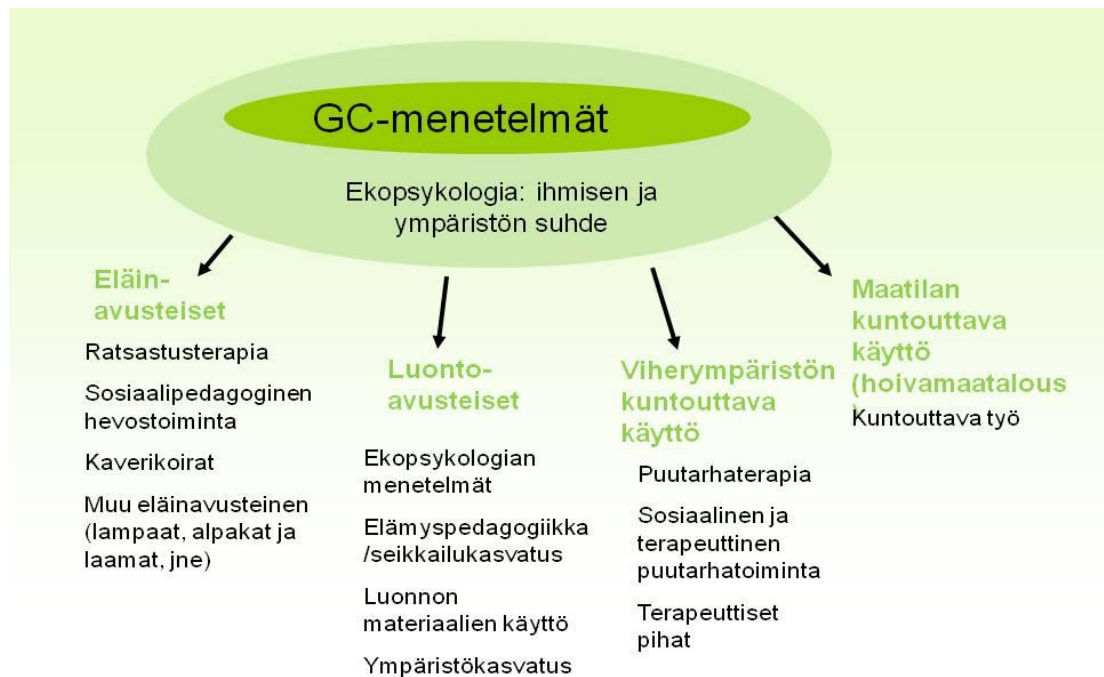
Muuta Eurooppaa tarkastellen Green Care -toiminta on kehittyneintä Hollannissa, jossa toiminnassa on mukana niin lapsia ja vanhuksiakin. Kuitenkin niin, että kuntouttavassa mielessä pääpaino on erityistä kasvatusta ja tukea tarvitsevilla asiakkailla. Hollannissa maatilain toimiminen laitospöimisesti hoitolaitoksena ei ole kovin tuttua ja se on ollut maassa mahdollista vasta vuodesta 2005 alkaen. Tämä toimintamuoto kuitenkin lisääntyy kokoajan. Belgia seuraa toimintojen kehittämisen osalta Hollantia poikkeuksena, että asiakkaat tulevat mautiloille kodeistaan ohjaajien kanssa. Belgiassa ei ole tuttua maatilain toimiminen hoivayrittäjänä. (Yliviikari ym. 2009, 12–13).

Italiassa toimintalinjat muotoutuvat luonto- ja eläinavusteisten toimintojen ympärille osuuskuntatoiminta pohjalle (Maie 2013.) Iso-Britanniassa, Saksassa ja Itävallassa toiminta painottuu puutarhaterapian puolelle. Euroopan saksankielisillä alueilla toiminnan pääpaino on eläinavusteisen terapian alueella. Uusia maita tulee mukaan jatkuvasti, viimeisimpinä Ranska, Irlanti ja Slovenia, Bulgaria, Tsekinmaa ja Romania, sekä Sveitsi. (Yliviikari ym. 2009, 16–17; Maie 2013; Green Care Finland c.)

Euroopan ulkopuolisista maista Yhdysvalloissa Green Care -toiminnan painopiste on eläinten ja ihmisten vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa ja toiminnan kehittämisessä. Maassa käytetään eläimiä erityisesti lasten, nuorten ja väkivaltaisesti käyttäytyvien kuntoutukseen. (UCDAVIS 2013; Green Chimneys 2013; Children nature networks 2013; The humane society of the United States 2013; Pet Partners 2013.) Australiassa toimintaa on painottunut seikkailu- ja eläinterapiaan. Japanilaisille luonnon ja viherympäristön kuntouttava käyttö ovat etusijalla, tarkemmin eriteltynä Shinrin-yoko. (Aabat 2013; Delta Society 2013; Evolve 2013; PubLmed 2013; Neo 2013;)

2.2 Green Care –menetelmät

Green Care -innovaatiot perustuvat ihmisen ja ympäristön suhteeseen eli ekopsykologiaan. Näitä Green Care -menetelmiä ovat *eläinavusteiset menetelmät*, *luonto-avusteiset menetelmät*, *viherympäristön kuntouttava käyttö* ja *maatilan kuntouttava käyttö* sekä niihin perustuvat menetelmät. (Green Care Finland 2012a.)



Kuvio 1. Green Care -menetelmät (Green Care Finland 2012a).

Näillä menetelmillä (kuvio 1) voidaan vaikuttaa parantavasti elämänkaaren eri vaiheissa olevien ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin monitieteellisin keinoin (Green Care Finland 2012a.) *Eläinavusteisiin menetelmiin* luetaan kuuluvaksi ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, kaverikoira ja muu eläinavusteinen toiminta (Green Care Finland 2012a.) Eläinavusteiset terapiat on havaittu erinomaisiksi. Esimerkiksi kaverikoiratoiminnan on havaittu lisäävän kokonaisvaltaista hyvinvointia, siis antavan elämään iloa ja ymmärrystä. Lisäksi koirien on katsottu toimivan peleinä ja antavan asiakkaalle mahdollisuuden neutraaliin tunteiden ilmaisuun. (Stähle 2012.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta puolestaan tarkoittaa yhteisöllisyyteen, elämyksellisyyteen ja toiminnallisuuteen tähtäävää ennaltaehkäisevää toimintaa hevosen lähellä ja kanssa. Toimintaympäristöön kuuluu myös talliyhteisö, jossa toiminta tapahtuu. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa painotetaan hevosen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimista, osana ratsastustapahtuma kokonaisuutta. (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry. 2011; T:mi Perhetuki Pia Jaakkola 2013.) Sosiaalipedagogista hevostoimintaa on perinteisesti käytetty terapioissa lasten kanssa. Positiivisia vaikutuksia on koettu saavutetun myös vanhusten kanssa toimittaessa, aistitoimintojen tervehtymisenä ja ulospäin suuntautuneisuutena. (Lukumies 2011, 159–162.) Huomionarvoista on, että ratsastusterapia on Suomen ainoa Kelan korvaama eläinavusteinen terapian muoto (Kela 2013).

Luontoavusteisiin menetelmiin katsotaan kuuluvaksi ekopsykologian menetelmät; elämyspedagogiikka/seikkailukasvatus, luonnon materiaalien käyttö ja ympäristökasvatus. Viherympäristön kuntouttavaan käyttöön kuuluu puutarhaterapia, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta ja terapeuttiset pihat. Maatilan kuntouttava käyttö puolestaan sisältää hoiva maatalouden ja kuntouttavan työn osuuden. (Green Care Finland 2012a.) *Viherympäristön kuntouttavalla käytöllä* nähdään laaja-alaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän nähdään aktivoivan fyysiseen toimintaan, joka puolestaan auttaa koordinaation harjaantumisessa, tasapainon löytymisessä sekä lihaskunnan kehittymisessä. Sillä on myös vaikutusta yleiseen kestävytyteen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, samalla kun motoriiikka harjaantuu. *Maatilojen kuntouttavalla toiminnalla* on erilaisissa elämäntilanteissa ja elinolosuhteissa elävien yksilöiden välillä yhdistävä vaikutus. Toiminta tarjoaa onnistumisen kokemuksia elämänkaaren jokaisessa vaiheessa eläville. (Sempik ym. 2011, 37–38, 40–41; Thorsen Gonzalez 2010, 13–25, 61–65; Yli-Viikari ym. 2009, 22–23.)

Edellä kuvatuilla menetelmillä, voidaan vaikuttaa parantavasti elämänkaaren eri vaiheissa olevien ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin monitieteellisin keinoin. Luonto on koko ajan ympärillämme, sitä emme pääse pakoon missään vaiheessa, niin kuin emme pääse pakoon itseämmeäkään. Meidän on vain jossain vaiheessa jokaisen pysähdyttävä ja kohdattava elämän totuudet,

kohdattava itsemme sekä luonto ympärillämme. Totuus on yksinkertainen, emme ole yksin. Olemme yksi muiden joukossa, keskellä luontoa. (Sempik ym. 2011, 38–39; 42–45; Yli-Viikari ym. 2009, 18–20.) Green Care -toimintaa voi harjoittaa myös kaupunki ja laitospäristöissä. Tarvitaan innovatiivisuutta ja hyvää tahtoa, niin luonto saadaan, luontoelementtien muodossa, tuotua myös sinne mistä ihmiset ei syystä tai toisesta voi ulos lähteä. (Soini-Ilmarinen–Yli-Viikari–Kirveennummi 2011.)



Kuvio 2. Luontolähtöinen hyvinvointi kokonaisterveyden edistäjänä. (ks. Jääskeläinen – Tulkki 2012, 28)

Edellä kuvatussa kuviossa toteutuu promotiivinen terveyden edistäminen Green Care -ideologian mukaan. Promotiivisessa terveyden edistämisessä yhdistyy primaaripreventio, sekundääripreventio ja tertiääripreventio. Promotiivinen terveyden edistäminen tarkoittaa terveydestä huolehtimisen mahdollisuuksien luomista. Primaaripreventiolla tarkoitetaan ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä terveyden suhteen. Sekundääripreventiolla tarkoitetaan olemassa olevien sairauksien vuoksi mahdollisten lisäoireiden ilmenemisen ehkäisemistä. Tertiääripreventiolla puolestaan tarkoitetaan olemassa olevan tervey-

den ylläpitämistä mahdollisista sairauksista huolimatta. (Pelto-Huikko–Karjalainen–Koskinen–Ollonqvist 2006; Sempik ym. 2010, 101.)

2.3 Terveys ja hyvinvointi - luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen ytimessä

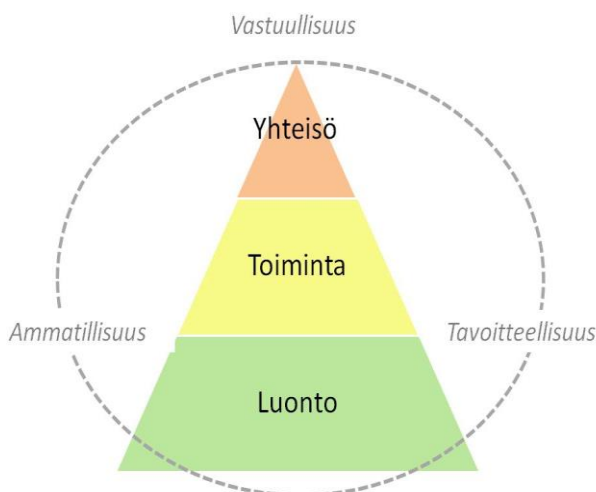
Terveys muodostuu elämän perustarpeiden olemassa olost, samoin saamelainen kasvatus. Sen mukaan jo lapsesta alkaen opetetaan elämässä tarvittavia taitoja, jotta itsenäistyminen olisi helpompaa. Saamelaisen varhaiskasvatuksen ydin on luonto, sillä luonto on ollut ja on edelleen koti saamelaiselle. Saamelainen haluaa välittää kasvatuksen kautta sille tärkeitä kulttuuriarvoja aina uusille ja uusille sukupolville. Tärkeitä arvoja saamelaisessa kasvatuksessa ovat identiteetti, yhteisöllisyys, luontoyhteys, perinteiset elinkeinot ja toimeentulo, sukupuolten välinen tasa-arvo ja ihmisyyys, rauha ja monikulttuurisuus sekä lisäksi taide. Tärkeäksi nousee yhteisöllisyys ja leikin kautta oppiminen, jolloin lapset ovat koko ajan toiminnassa mukana ja näin oppivat päivittäiset toimintaan sisältyvät asiat. (Näkkäljärvi–Magga 2006, Saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma 2009, 7–22; Seppänen 2010, 80–89).

Terveys on arvo sinänsä. Se on yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan eri instituutioiden erilailla kokema yksi elämän tärkeimmistä arvoista ja hyvinvoinnin keskeisin osatekijä, joka on läsnä kaikessa toiminnassa koko ajan. Terveys on ekologiaan pohjautuva ja kulttuurisidonnainen asia, toisin sanoen riippuu siitä, miten asennoidutaan elämään ja mitä koetaan terveydeksi ja mitä taas ei (Green Care Finland 2012a; Huttunen 2012; Pietilä 2010, 3–4). Niin paljon mahtuu erilaisuutta ja sairautta elämiin ja silti ihmiset näyttävät elävän rikasta elämää, joten yhdyn holistisen maailmankuvan näkemykseen terveydestä. Näkemyksen mukaan epätasapaino maailman kaikkeudessa järkyttää myös kokonaisterveyttä. Siinä luonto nähdään parantavana ja hoitojen tulisi kohdentua oireenmukaiseen hoitoon, jotta luonto voisi toimia itsestään parantavana tekijänä. (Moty 2012.)

Hyvinvointi on filosofinen ja tieteen historian ajan esillä ollut käsite, joka liitetään yhteen terveyden kanssa WHO:n terveyden ja hyvinvoinnin määritelmässä. Hyvinvointi on siis alati muuttuva ja ei koskaan pysyvä tila. Sen ko-

kemiseen vaikuttaa pitkälti jokaisen yksilöllinen asennoituminen asioiden kulkuun. Hyvinvointi on arvosidonnainen asia ja sitä ei voida erottaa yksilön jokapäiväisestä elämästä. (Huttunen 2012.) Hyvinvoinnilla on neljä erillistä ulottuvuutta: terveys, materialistinen hyvinvointi, koettu hyvinvointi sekä elämänlaatu. Päämäärä on näiden yhdessä muodostama harmoninen tasapaino. Aina ihminen ei kuitenkaan voi hyvin, vaikka hänen omasta mielestään kaikki asiat ovat erinomaisesti. Tällöin on kyse vääristynyt kuva omasta hyvästä voinnista. (Kaventajat 2012.)

Terveyden ja hyvinvoinnin tasapainon tulisi olla kaikkien saavutettavissa oleva tila, johon tarjoaa elementtejä muun muassa Green Care -ideologian mukainen toiminta (Tulkki 2012). *Green Care -ideologia* tarkoittaa luontolähtöisten voimavarojen suunnitelmallista hyödyntämistä rakennettaessa kestävään kehitykseen tähtäävää toimintaa hyvinvoinnin eriosa-alueilla ottaen huomioon koko elämänkaaren aikainen toiminta. Sen toiminnan kolminaisuuden muodostavat luonto, toiminta ja yhteisö. Sen toimintaa rajaa toinen kolminaisuus eli ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus (kuvio 3).



Kuvio 3. Green Care -toiminnan kaksi keskeistä kolminaisuutta (Green Care Finland 2012a).

Edelleen täydentävinä tekijöinä toimivat Green Care -menetelmät (kuvio 1) ja siinä esitetyt alakohtaiset menetelmät. Voidaan siis puhua luontolähtöisestä hyvinvoinnista, joka jaetaan vihreään hoivaan ja vihreään voimaan sekä virkistykseen (kuvio 3). Toiminnan tulee olla kuitenkin jatkuvaa eli aktiivista ei

vain pelkkää passiivista luonnossa olemista. Sen ei tarvitse tapahtua pelkäämään luonnossa, vaan toimintaa voi toteuttaa vaikka vankilassa tai sairaalassa, toisin sanoen siellä missä toiminnan tarvetta esiintyy. Se miten toiminnan kulloisessakin tilanteessa toteuttaa, on riippuvainen itse tilanteesta ja Green Care -ideologian tunnettavuudesta. (Green Care Finland 2012; Jääskeläinen 2012; Tulkki 2012, 13–25; Sempik ym. 2010, 11–13).



Kuvio 4. Vihreä hoiva, vihreä voima ja vihreä virkistys (Green Care Finland 2012a.)

Asikkalan nykyinen kunnanjohtaja Juri Nieminen pohtii elämän menoa Lapsenmaailma lehdessä ja sanoo suosivansa elämänkaariajattelua. Tällä hän tarkoittaa sitä, että ihmisten pitäisi enemmän elää sitä hetkeä joka on käsillä, eikä menneessä tai tulevassa. Ymmärrän tämän paneutumisena elämän perusasioihin, keskittymiseksi ja elämän pienistä asioista nauttimiseen, sekä olemassa olon ytimen tiedostamiseen. Ihminen voi siis tuntea itsensä terveeksi, vaikka olisikin sairas. (Palokari 2012, 10–13.) Juri Niemisen sanat meidän jokaisen tulisi muistaa, kun toimimme niiden ihmisten läheisyydessä joilla ei syystä tai toisesta ole valmiuksia tai voimia lähteä luontoon. Edelli-

seen kappaleeseen viitaten, meidän jotka siihen kykenemme, tulee viedä luonto heidän luokseen tai heidät luontoon (Green Care Finland 2012a).

Kestävä kehitys on kaikkien yhteiskunnan instituutioiden ja yksittäisten ihmisten toimintaa ottaen huomioon taloudellinen, ekologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen aspekti kaikessa toiminnan suunnittelusta lähtien (Suomen kestävän kehityksen toimikunta 2006, 9–12.) Gro Harlem Brundtlandin (1987) lausumia sanoja lainatakseni ”kestävä kehitys on kehitystä, joka tyydyttää nykyhetken tarpeet viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää omat tarpeensa”. Kestäväkehitys muotoutuu neljästä toisiaan täydentävästä pääomakokonaisuudesta. Pääomakokonaisuudet ovat inhimillinen pääoma, sosiaalinen pääoma, luonto- sekä fyysinen pääoma. Näiden yhteisenä tavoitteena on yksi ja ainoa, elintärkeiden luonnonvarojen käyttö niin, että ne ovat ihmisille alati hyödynnettävissä (Ympäristöministeriö 11.5.2012). Tavoite on hyvä, mutta onnistutaanko siinä. Näin pohtii Teuvo Niemelä väitöskirjassaan *Quo Vadis Homo Sapiens eli Luonnonrauha ja sen uhanalaisuus Inarilais- nuorten käsityksissä*. (Niemelä 2012, 57–66.)

Toimintapyrkimyksien kestävänkehityksen mukaiseen toimintaan on lähdettävä liikkeelle ruohonjuuritason toiminnasta. Tässä tarkoitan ruohonjuuritason toiminnalla, toimintaa lasten ja nuorten keskuudessa. Vaikuttamisen on lähdettävä liikkeelle heistä, silloin toiminnalla saadaan kestävämpiä vaikutuksia aikaan. (Suomen kestävän kehityksen toimikunta 2006, 13–20.) Tärkein kysymys salutogeenisessä eli terveyslähtöisessä lähestymistavassa koskien terveyttä on, mistä terveys syntyy. Mallin mukaan keskeisintä on panostaa niihin voimavaroihin, joita jokaisella on koskien yksilöä, yhteisöä tai yhteiskuntaa. Salutogeenisyys ymmärretään koko elämänkaaren mittaiseksi elämänlaatua mittaavaksi prosessiksi, jossa kussakin elämänvaiheessa olevia yksilöllisiä voimavaroja ja resursseja tukemalla voidaan lisätä, jokaisen omaa koherenssia eli elämänhallinnan tunnetta. Näin ollen on äärimmäisen tärkeää, että tutkimuksen avulla nostetaan tietoisuuteen ne edistävät ja estävät tekijät, jotka kulloinkin vaikuttavat elämäntäyteisen yhteisöllisyyden tutkimiseen, kehittämiseen ja toiminnan vahvistamiseen. (Lindström–Erikson 2010.)

Monica Lythje (1995) on tutkinut Pro gradu -tutkielmassaan matkailua saamelaisalueella silmälläpitäen saamelaisen kulttuurin ja kantokyvyn suhdetta. Se antaa näkökulmaa turismin vaikutuksiin niin kielteisessä kuin myönteisessä mielessä. Siinä Green Care -periaatteiden mukaan pyritään luonnon monimuotoiseen hyväksikäyttöön mitään tuhoamatta, yhdessä ympäristön ja ihmisen kanssa niin, että mahdolliset haittavaikutukset tulevat minimoitua kestävästä kehityksestä silmälläpitäen.

Linnea Rasmus (2011) on AMK -opinnäytetyössään kartoittanut yrittäjien näkökulmaa Utsjoen kunnan matkailuimagoa kohtaan ja siihen liittyviä tekijöitä. Työssä matkailullinen perspektiivi kulminoitui kalastusmatkailuun. Lisäksi siinä esitellään niitä heikkouksia ja haittatekijöitä, joita matkailuun liittyy ympärivuotista toimintaa ajatellen. Työssä jossa toiminnan ympärivuotiseksi saaminen verkostoitumalla, markkinoiden ja luontoa vahvasti hyödyntäen korostuu, korostuu myös tiivis yhteistyö matkailupalveluiden käyttäjien kanssa.

2.4 Monikulttuurinen Karigasniemi

Monikulttuuriset ja moni-ammattilliset tiimit rikastuttavat toimintaa pyrittäessä kohti toimivia hyvinvointipalveluja. Jokaisen yksilön asenteista on kiinni yhteistoiminnan mahdollistaminen ja onnistuminen. Aina toimintojen ei tarvitse olla suurta. Hyvä on myös muistaa, että pienistä pisaroista kasvaa aikanaan iso virta (Saari 2005, 119–121.) Terveystieteiden silmälläpitäen monikulttuurisuus yhdistyy erinomaisesti tohtori Madeleine Leiningerin monikulttuurista hoitotyötä koskevassa auringonnousumallissa. Mallissa korostuu ihmisten tekijöiden merkitys hoitotyössä. Tohtori Leininger kertoo monikulttuurisesta hoitotyöstä seuraavasti: transkulttuurinen hoitotyö on tärkeä hoitotyön alue, joka keskittyy maailman eri kulttuurien ja alakulttuurien vertailevaan tutkimiseen ja analysointiin. Tässä painottuvat erityisesti hoitamiskäyttäytymisen, hoitotyön sekä terveyttä ja sairautta koskevien arvojen, uskomusten ja käyttäytymismallien osalta. Päämääränä Leiningerin auringonnousumallissa on muodostaa tieteellinen ja humanistinen tietoperusta eri kulttuureille ominaisten ja kaikille kulttuureille yhteisten hoitotyön käytäntöjen tuottamiseksi. (Aleksander ym. 1994, 410–413.)

Hoitotyössä voidaan nähdä korostuvan terveydenedistäminen. Mallin perusta on kulttuurisessa ajattelussa, mistä lähdetään liikkeelle määriteltäessä, suunniteltaessa ja toteutettaessa hoitoa. Luovuus on lähtökohta, jossa on pyrittävä selittämään yksilöiden ja instituutioiden hoitamiskäytäntöihin liittyviä yksityiskohtia. Teoriaa apuna käyttäen pyritään toteuttamaan mahdollisimman optimaalista ja kulttuurienmukaista hoitotyötä ja siten edistämään terveyttä. Huomioimatta inhimillisten tekijöiden sidoksellisuutta työn tehokkuus laskee ja asiakastyytyväisyys heikkenee. Hyvinvointia lisäävään kulttuurienmukaiseen hoitotyöhön tähtääminen vaatii kulttuuritietoista lähestymistapaa ja -toimintaa asiakkaan parhaaksi. Kulttuurinmukainen hoito toimii tervehdyttävänä voimana. Lisäksi olemassa olevan tiedon avulla voidaan ennustaa yksilön terveyttä ja hyvinvointia. (Aleksander ym. 1994, 414–420)

Karigasniemi on pieni kylä saamenmaan sydämessä. Kylän toivoisi säilyvän elinvoimaisena myös tuleville sukupolville. Kylä on kolmen kielen ja kulttuurin, suomen, saamen ja norjan kohtaamispaikka Suomen pohjoisimmassa kunnassa Utsjoella. Kylässä puhutuista saamenkielistä pohjoissaamenkieli on vaikuttavimmassa asemassa. Kylässä asuu jonkun verran myös muiden kielten ja kulttuurien edustajia. Karigasniemi sijoittuu kunnan eteläosaan 105 kilometrin päähän kuntakeskuksesta ja on välittömässä yhteydessä EU:n ulkopuoliseen elämään (Karigasniemen palveluopas 2011,7.) Tenojoki muodostaa Suomen pohjoisosassa rajalinjan Norjan kuningaskuntaan. Teno jokea pidetään maailman yhtenä parhaimpiin kuuluvana luonnonvaraisen lohien jokena (Länsman 2012.)

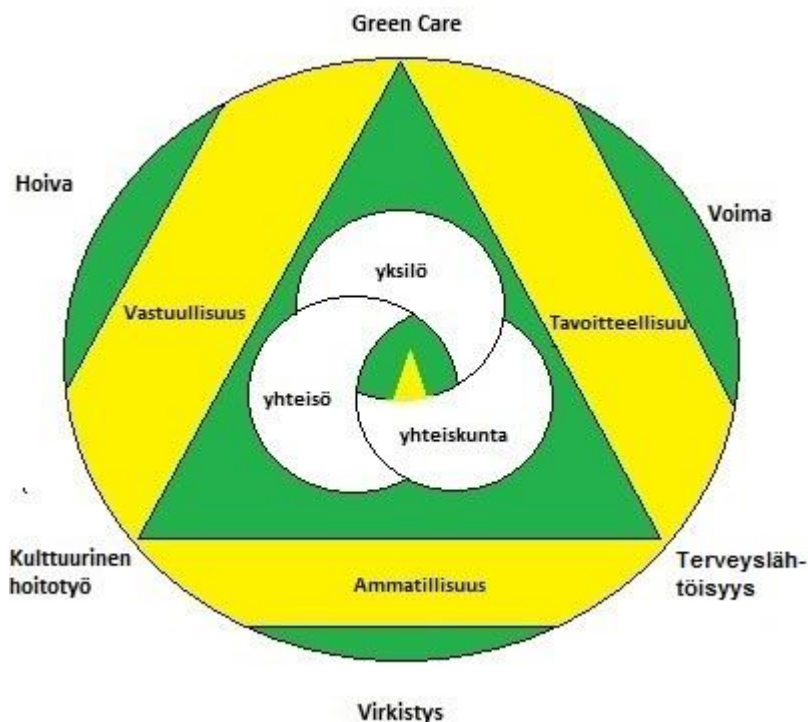
Utsjoki on maamme ainut saamelaisenemmistöinen kunta, jonka virallinen asukasluku tammikuun lopussa 2013 oli 1287 asukasta (Wikipedia 2013.) Karigasniemeläiset elävät, savolaisen ystäväni sanoja lainatakseni ”elämisen makuista elämää” Saamenmaan sydämessä. Karigasniemen kylän ympärillä on laajat tunturimaisemat ja jokilaakson vehreä luonto. Ympäristö luo näin erinomaiset olosuhteet karigasniemeläisille panostaa Green Care -periaatteiden mukaiseen toimintaan. Nykyisiä ja uusia yrittäjiä on rohkeasti kannustettava lähtemään tutustumaan Green Care -toimintaan, sitoutumaan siihen ja edelleen sen kehittämiseen.

ILO -sopimuksen No.169 mukaan saamelaiset ovat Suomessa asuva Euroopan ainut alkuperäiskansa, jonka mukaisia oikeuksia Suomi ei ole vielä kuitenkaan ratifioinut. Miten ILO -sopimuksen ratifiointi velvoittaa Suomea toimimaan suhteessa Saamelaisiin. Tätä on tutkinut Tanja Joonas koskien kaikkia Pohjoismaita väitöskirjassaan 2012. Saamelaiset viettävät kansallispäiväänsä helmikuun 6.päivä. Se on Saamenmaan juhla, joka ei rajoitu vain Suomeen, vaan koskee koko saamelaisaluetta. Suomessa puhutaan kolmea saamenkieltä pohjois-, Inarin- ja koltansaamea, joista pohjoissaame on valtakieli. Saamelaisia on Suomessa noin 9000, joista yli puolet asuu saamelaisalueen ulkopuolella. Saamen kieltä puhuu ainoastaan puolet saamelaisista. (Joonas 2012; Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus 2012.)

Kulttuurisen hoidon monimuotoisuutta kuvaavassa auringonnousumallissa ja saamelaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa, samoin kuin terveystieteissä terveysteoriassa ja Green Care -ideologiassa korostuvat luontosuhde-ammattillisuus-asiakkuus, yksilö-yhteisö-yhteiskunta, sekä bio -psyko-sosiaalinen inhimillisyys. (Aleksander ym. 1994, 420-426; Lindström-Erikson 2010; Saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma 2009; Green Care 2012 a; Hirvi 2006.) Green Care -periaatteiden ja eettisten ohjeiden mukainen toiminta saa jatkuvasti enemmän tilaa yritysten ja toiminnan suunnittelussa. Täten tarvitaan myös luontoyhteyden uudelleen muotoilemista ja muotoutumista, joilla tutkimusten mukaan on elämää, terveyttä ja hyvinvointia eheyttävä vaikutus. (Lindström-Erikson 2010, Tulkki 2012, Niemelä 2012, 196-324; Suomen kestävän kehityksen toimikunta 2006, 13-20.)

Tarvitaan avointa, suvaitsevaa ja voimavarakeskeisesti suuntautunutta yhteiskunnallista toimintaa, pyrittäessä kohti luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen tarjontaa ja samalla ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kulttuurilähtöinen hyvinvointiajattelu laajentaa Green Care -pohjaista lähestymistapaa hyvinvointipalvelujen järjestämiseksi. Tämä puolestaan syvenee yhdistämällä mukaan terveystieteellinen lähestymistapa terveyteen. Edellä mainittujen asioiden ymmärtäminen ja niiden mukaan toimiminen auttavat joustavasti yksilöä, yhteisöä ja yhteiskuntaa toimimaan hyvinvoinnin ja hyvinvointipalvelujen edistämiseksi. (Lindström-Erikson 2010; Aleksander 1994, 410-431.)

Ihminen on erottamaton osa luontoa koko maailmankaikkeudessa ja tämän yhteyden säilymistä tulee kaikin keinoin vaalia. Tämän yhteyden säilyttämisessä keinot ovat rajoittamattomat, tilaa innovatiivisuudelle riittää. Ihmisen tarvitsee vain sulkea silmät ja antaa ajatusten virrata (Green Care Finland 2012 a.) Green Care -lähtöisyys voidaan kokea yhdistävänä pisarana maailmankaikkeudessa, joka pitää sisällään ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseen tarvittavat elementit. Tätä kokonaisuutta voisi verrata kohtuun, jossa hedelmöittynyt munasolu kehittyy ihmiseksi. Ilman kohdussa vallitsevaa tarvittavien elementtien harmonia, ei kehittymistä tapahdu. Näin ollen Green Care -toiminta tukee Kaste -ohjelman tavoitteiden (liite 2) mukaista toimintaa, jossa pyritään hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamiseen. Lisäksi pyritään toimintojen asiakaslähtöisyyden kokonaisuus huomioiden, toiminnan selkiyttämiseen elämänkaaren jokaisessa vaiheessa paikasta riippumatta. (Berger–McLeod 2006; Kaste 2012 ; Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 18–31.)



Kuvio 5. Green Caren, terveysläh- töisyyden ja kulttuurisen hoidon kolmiyhteys kokonaisterveyttä ja hyvinvointia ajatellen.

Yllä oleva (kuvio 5) kuvaa laajasti Green Caren, terveysläh- töisyyden ja kulttuurisen hoitotyön kolmiyhteyttä pyrittäessä kohti hyvinvointia ja hyvinvointi- palvelujen tarjontaa. (Lindström–Erikson 2010.) Kuvion keskellä oleva, avoin keltainen kolmio kuvaa sitä avoimuutta, mitä tarvitaan muutoksen mahdollis- tamiseksi niin yksilö, yhteisö kuin yhteiskuntatasollakin. Avoimuuden vaade on maailmanlaajuinen, sillä vain tiiviillä laaja-alaisella ja moniulotteisella yhteistyöllä saadaan kestäviä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia aikaan. Yksilö, yhteisö ja yhteiskunta erottuvat kuviossa valkealla pohjalla. Tämä viestii yh- dessä avoimen keltaisen kolmion kanssa sitä, ettemme ole koskaan valmiita. Olemme vahvoja ja voimakkaita, mutta samalla hyvin haavoittuvia ja alltiita ulkoisille uhkille. Olemme jatkuvasti keskeneräisiä, joiden on selviytyäkseen avoimesti pyrittävä aitoon vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Avoimuus korostuu myös terveysläh- töisessä lähestymistavassa terveyteen ja hyvinvoin- tiin. Pieni vihreä kolmio ympyrän keskellä kuvaa luontoa, joka antaa ihmisel- le, mitä ihminen tarvitsee. Ihmisen on vain muistettava kunnioittaa luontoa, toimiessaan luonnon keskellä. (Lindström–Eriksson 2010.)

Samalla se kuvaa sitä, että pienillä teoilla voidaan saada paljon hyvää aikaan. Isompi vihreä kolmio puolestaan kuvaa Green Care -ideologiaa ja siihen liittyvää toiminnan ammatillisuuden, vastuullisuuden ja tavoitteellisuuden vaateita (Green Care Finland 2012a.) Näiden kuvaaminen keltaisella pohjalla ilmaisee puolestaan Leiningerin auringonnousu -mallin yleismaailmallista sopevuutta auringon alla, joka on meille kaikille sama. Yleismaailmallisuutta kuvaa myös kuvion pyöreä ulkomuoto. Kuvion laidoille sijoittuvat vihreät alueet, yhdistettynä hoivaan, voimaan ja virkistykseen kuvaavat niitä Green Care -menetelmien mahdollistamia hyötyjä ihmiselle, joita voidaan kokonaisterveyttä ajatellen saavuttaa. Samalla ne kuvaavat Green Care -menetelmien yleismaailmallisuutta ja sitä, että luonto on kaikkialla ja ihminen osa luontoa.

3 OPINNÄYTETYÖNTAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön Tavoite on kansalaisten oikeiden ja aitojen sekä rehellisten mielipiteiden pohjalta luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen Karigasniemellä.

Opinnäytetyön Tarkoitus on tutkimustuloksia apuna käyttäen ja Green Care Lappi -hankkeen tukemana edesauttaa Karigasniemen kylän kehittymistä vireäksi ja elinvoimaiseksi kyläksi. Kyläksi jossa viihdytään ja jonne halutaan tulla viihtymään. Tarkoitus on samalla auttaa Green Care -hanketta jalkautumaan Karigasniemelle ja edelleen koko Utsjoen kuntaan.

Tutkimustehtävät ovat seuraavat:

1. Mitä luonto merkitsee vastaajille?
2. Mitä ovat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut Karigasniemellä?
3. Minkälaisia luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja Karigasniemellä halutaan kehittää?
4. Mitä esteitä on Karigasniemen luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämiseksi?

4 TUTKIMUSMENETELMÄ

4.1 Tutkimusote

Tässä opinnäytetyössä tutkittavaa ilmiötä lähestytään laadullisella tutkimusotteella. Näin siitä syystä, että tarkoituksena on päästä aitojen ja luonnollisten mielipiteiden kanssa tekemisiin. Lisäksi laadullisilla menetelmillä saadaan parhaat mahdolliset vastaukset tutkimuskysymyksiin käytännön kehittämistyötä ajatellen. (Metsämuuronen 2009, 215–220). Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa kohdetta. Sillä tutkiessaan tutkija pyrkii eläytymään kulloiseenkin käsillä olevaan ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin sekä motiiveihin. (Tuomi & Sarajarvi 2009,28.)

Laadullisia tutkimusmenetelmiä käytettäessä saadaan tietoa, jotka sisältävät syvällisyyden aspektin. Koska olen osa tutkittavien aitoa ympäristöä, tutkimukseni noudattaa osallistuvan tutkimuksen traditiota. Laadullinen tutkimus on myös paikallaan kun ollaan tekemisissä moni merkityksellisten asioiden kanssa, joita ei voi kokonaisuuden kärsimättä hajottaa. (Hirsjärvi - Remes – Sajavaara 2007, 152-162.) Tässä opinnäytetyössä käytettyjä laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä menetelmiä ovat havainnointi, haastattelut ja kirjoitetut tekstit (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2012, 183-186). Laadullisen aineiston analyysiin puolestaan liittyy haastattelutekstien ja kirjoitettujen tekstien litterointi, sekä niiden analyysi (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2012, 221-228). Edellä mainittuja perusteluja laadullisten tutkimusmenetelmien käytölle tukevat myös teoriassa esitetyt Green Care -ideologia, kulttuurisenhoidon monimuotoisuus, saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma ja salutogeeninen lähestymistapa terveyteen ja hyvinvointiin. Salutogeenisyys muun muassa korostaa elämässään paljon nähneiden ja kokeneiden ihmisten selviytymiskeinojen arvokkuutta. Vielä kun ottaa huomioon nykyisen yhteiskunnallisen tilanteen ja sen mitä vaatimuksia yksilöön kohdentuu nyt ja tulevana aikoina on ensiarvoisen tärkeää pyrkiä kohti voimaannuttavia tekijöitä niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. (Lindström – Erikson 2010; Wilkens – Ovhed 2011, 1 -2.)

Laadullisesta tutkimuksesta on käytetty myös nimitystä naturalistinen tutkimus. Vaikka se sopisi tähän opinnäytetyöhöni mainiosti, siitä syystä, että tutkin ihmisten ominta ympäristöä ja aitoja mielipiteitä päädyn kuitenkin käyttämään nimitystä laadullinen tutkimus sen tuttuuden vuoksi ja lukemista helpottamaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 10).

4.2 Tutkimukseen osallistujat

Väistämättä jokaisella tutkijalla käy mielessä kysymys siitä, mikä on sopiva tutkimukseen osallistuvien määrä. Tähän kysymykseen vastaavat Eskola ja Suoranta (1996, 39.) Heidän mukaansa oleellisinta on se, että aineisto vastaa tutkimustehtäviin. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota enemmän olemassa olevien vastausten analyysiin ja analyysin syvällisyyteen. (Kvale 1996, 102): totea, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavallisin haastateltavien määrä pyrkii olemaan noin 15 (Hirsjärvi – Hurme 2009, 58.) Haastateltavat valittiin harkinnanvaraisesti Karigasniemeltä tavallisten asukkaiden keskuudesta väliltä Aslakkala – Nuvvus, koko tutkimus alue huomioiden (Hirsjärvi – Hurme 2009, 58-60; Karigasniemen palveluopas 2011, 8-9; Metsämuuronen 2009, 59-63.) Haastattelut tapahtuivat helmi – maaliskuun 2013 aikana, aiotusta aikataulusta poiketen, joka oli syys – lokakuu 2012. Postinkautta lähetetyt lomakekyselyt tapahtuivat samoin alkuperäisestä aikataulusta poiketen helmi – maaliskuun aikana.

Postinkautta lähestyin lomakekyselyllä kaikkia niitä halukkaita, jotka olivat kesän 2012 aikana Karigasniemen kylätalolle varattuun suljettuun laatikkoon jättäneet tai muutoin toimittaneet yhteystietonsa ja ilmaisseet halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Halukkaita oli kaiken kaikkiaan 13. Haastateltaviksi kysyin tutkimukseeni Karigasniemen alueelta 15 täysi-ikäistä henkilöä. Varsinaiseen lomakekyselyyn jätti vastaamatta neljä ja haastattelusta kieltäytyi kaksi. Kaksi haastateltaviksi kysyttyä toivoi saavansa lomakekyselyn, mutta kumpikin jätti niihin vastaamatta. Näin ollen lomakekyselyyn osallistujista yhdeksän palautti lomakekyselyn täytettynä ja vastaamatta jätti kaiken kaikkiaan kuusi henkilöä. Haastateltaviksi aiotuista kieltäytyi kaksi, joten haastateltavia oli kaiken kaikkiaan yhdeksän.

Kahdella ensimmäisellä kysymyksellä (liite 3) oli tarkoitus kartoittaa tutkimukseen osallistuvien taustatietoja. Vastaajat olivat iältään 21-68 -vuotiaita. Lomakekyselyyn vastaajat olivat iältään 52-68 -vuotiaita. Haastateltavat olivat iältään 21-54 -vuotiaita. Tutkimukseen osallistujista seitsemän oli miehiä ja yksitoista li naisia. Lomakekyselyyn vastaajista kolme oli miehiä ja kusi naisia. Haastateltavista vastaavasti miehiä oli neljä ja naisia oli viisi. Äidinkieltään tutkimukseen osallistuvat olivat saamen, suomen tai ruotsinkielisiä. Suomenkielisiä tutkimukseen osallistujista oli 10, saamenkielisiä osallistujia oli seitsemän ja ruotsinkielisiä oli yksi. Kaikki vastaajat vastasivat ymmärrettävää suomenkieltä kirjoittaen tai puhuen, joten vastaukset oli helppo ymmärtää. Haastattelut kestivät n. 40min:sta – 2tuntiin ja 15:ta minuuttiin. Keskimääräinen haastattelujen kesto muodostui näin ollen 75 minuuttiin. Puhtaaksi kirjoitettua

4.3 Aineiston hankintatavat

Kvalitatiivisen tutkimusperinteen keskeisimpiä aineiston hankintatapoja ovat havainnointi, kirjoitetut tekstit ja haastattelu, joita käytin tutkimusaineiston hankintaan tässä opinnäytetyössä (Metsämuuronen 2009, 220 - 221.) *Havainnointia* käytettiin sen vuoksi, että se on avainasemassa toiseen kulttuuriin perehdyttäessä. Ja lisäksi se on yksi vanhimpia tutkimusmenetelmiä sekä välttämätön tutkimusprosessin perusmenetelmä. Havainnoidessaan tutkijalla on aktiivinen rooli ja hän pyrkii ymmärtämään omanelämänsä kautta tutkittavien yhteisöllisiä tapahtumia kokonaisuuksina, pieniin yksityiskohtiin takertumatta. (Metsämuuronen 2009, 220-221, 248 - 250; Kananen 2008, 69 -73; Day 1993, 99, 224) Havainnointi tapahtui piilohavainnointina suhteessa osallistujaan siihen saakka kunnes itse varsinainen kenttätyövaihe kunkin osallistujan kohdalta oli ohi. Piilohavainnointi vaatii hyvää eettistä pohdintaa (Kananen 2008, 69 – 73.) Havainnointia tapahtui koko tutkimusprosessin ajan, tehden muistiinpanoja haastattelulomakkeelle haastattelukohtaisesti, siitä kuinka kiinnostuneita ja motivoituneita haastateltavat olivat vastaamaan esitettyihin kysymyksiin ja osallistumaan tutkimukseen Karigasniemen kylän kehittämiseksi.

Kirjoitettuja tekstejä käytettiin sen vuoksi, että osa tutkimus aineistosta kerättiin postinkautta lähetettävää kyselylomaketta apuna käyttäen. Lomakekysely oli täysin sama, joka toimi runkona haastattelutilanteissa. Postinkautta lähetettävä lomakekysely lähetettiin niille halukkaille kylämme kehittämisestä kiinnostuneille, joiden yhteystiedot he itse olivat kesän 2012 aikana jättäneet Karigasniemen kylätalolle tarkoitusta varten järjestettyyn suljettuun laatikkoon tai muutoin yhteystietonsa opinnäytetyön tekijälle toimittaneet. (Metsämuuronen 2009, 250-252.)

Lomakekyselyä käytettiin sen vuoksi, koska ulkopaikkakuntalaisten haastatteluihin kasvokkain ei ollut mahdollisuutta, niiden yhteydessä syntyvien kustannuksien ja aikapulan vuoksi. Kirjoittajista osa oli alkuperäisiä karigasniemeläisiä asuen nykyään pitkienkin matkojen päässä Karigasniemestä. Vastaajilta toivottiin aitoja ja rehellisiä mielipiteitä tutkimuksen kautta Karigasniemen kylän kehittämiseksi ja terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseksi alueella. Jokaisella on varmasti jotain tärkeää sanottavaa ja annettavaa Karigasniemen kylän kehittämiseksi ja tutkimukselleni sen onnistumisen kannalta. Tutkimuksellani pyrin mahdollistamaan monipuoliseen osallistamiseen ja kylän kehittämiseen. Jokainen vastaus oli arvokas Karigasniemen kylän kehittämistä ajatellen, tutkimukseni onnistumisen kannalta, samoin kuin Green Care -toiminnan kehittämistä silmälläpitäen. (Hirsjärvi – Hurme 2011, 60.)

Haastattelua aineiston hankintaan käytettiin Karigasniemen kylän alueella sen vuoksi, että osallistujat saivat näin tilaisuuden kertoa mietteitään vapaasti. Samalla välittyi henkilökohtaisesti viesti, että kaikkien mielipiteillä on merkitystä yhteisten asioiden eteen tehtävää työtä ajatellen. Haastattelu myös laajentaa näkökantaa asioihin ja antaa mahdollisuuden tarvittaessa syventää vastuksia. Lisäksi menetelmä sopii käytettäväksi kun tutkittavaa asiaa ei ole niin paljon tutkittu ja tutkittaessa oletetaan nousevan esiin asioita, jotka voivat olla arkoja ja vaikeitakin (Hirsjärvi – Hurme 2011, 34 -40; Metsämuuronen 2009, 220 -221, 243-247.)

Haastattelu- ja lomakekyselylomakkeen muotoilu tapahtui pyrkien kattavaan kokonaisuuteen tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävät huomioiden. Haastattelun alku ja loppu tulivat osallistujille selvästi esille. Muutoin

tapaamiset olivat hyvin rentoja ja leppoisia (Hirsjärvi – Hurme 2011, 54, 65-67.) Haastattelu- ja lomakekyselyn kysymykset muotoiltiin ja ne testattiin. Testaaminen tapahtui karigasniemeläisten keskuudessa haastatellen ja osa täytti lomakekyselyn kysymykset. Koehaastatteluja tehtiin kaksi ja kyselylomakkeeseen vastasi samoin kaksi osallistujaa. Haastattelu ja lomakekyselyn kysymyksien testaamisen jälkeen muotoiltiin niitä kahdesti paremmin ymmärrettävään muotoon. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009, 191-204.) Samalla tutkijalle selvisi suuntaa antavasti haastatteluihin mahdollisesti kuluva aika. Samalla varmistui myös se, että haastattelujen nauhoittamisen voi jättää pois tutkimuksen kärsimättä. Haastattelujen nauhoittamista ei varsinaisesti testattu. Haastattelijana onnistuin kirjoittamaan tarpeelliset asiat ylös ilman haastattelujen nauhoittamista. Esihaastattelujen yhteydessä kirjoitetun tekstin oikeellisuutta ei tarkastettu, eikä esitetausta materiaalia käytetty varsinaisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi – Hurme 2011, 72-73.)

Haastattelun isoksi eduksi koin sen, että haastattelun aikana oli mahdollisuus motivoida haastateltavaa ja tarvittaessa täsmentää vastauksia. Haastatteleamalla voi paremmin saada varmuuden siitä, että esitetyt kysymykset ymmärretään oikein. (Metsämuuronen 2009, 243-247.) Haastattelu on myös yleisimmin käytetty laadullisen aineiston keruumenetelmä eriyhteiskunnan alueet huomioon ottaen. Sen aikana päästään asiakkaan kanssa keskusteluyhteyteen asioista ja tarvittaessa samalla voidaan selventää puolistrukturoituja tutkimuskysymyksiä haastateltavalle. Kysymysten selventäminen korostuu, haastateltaessa niitä mahdollisia henkilöitä, jotka ovat äidinkieleltään enemmän, ei suomenkielisiä. Sama mahdollisuus tarkoittaa tutkimuskysymyksiä oli myös lomakekyselyn kautta vastaajilla. Tätä mahdollisuutta käytti hyväkseen kaksi lomakekyselyyn vastaajaa, ottaen tutkimuksen tekijään yhteyttä sähköpostilla. Heistä kumpikin palautti lomakekyselyn (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 9-14.)

Haastattelu teknisiä apuvälineitä käytettäessä tuottaa usein runsaan aineiston, joten esimerkiksi nauhoitusta aineiston taltioimiseksi ei käytetty, joten käytössä oli vain haastattelun aikana tietokoneelle kirjoitetut tekstit. Haastatteluaineiston puhtaaksi kirjoittaminen tapahtui haastattelun päätteeksi. Kirjoitettu teksti luettiin haastatellulle, näin jokaisella oli tilaisuus kirjoitetun tekstin

korjaamiseen ja mahdollisesti myös sen täydentämiseen (Kananen 2008, 75-80.) Tässä tutkimuksessa haastattelu ja kommunikaatio tilanteet tutkimukseen osallistuvien kanssa voidaan todeta edenneen salutogeenisen keskustelumallin mukaan. (Linström – Erikksson 2012, 44-48.)

Tapaamiset etenivät tutkimukseen osallistujan ehdoilla ja kysymykset oli muotoiltu tutkimustehtävittäin niin, että tutkimukseen osallistuva kokisi tutkimukseen vastaamisen mahdollisimman luonnolliseksi ilman minkäänlaista pakkoa. Haastattelu ja lomakekyselyn kysymyksissä lähdettiin liikkeelle taustatietokysymyksistä 1-2. Kysymyksillä oli tarkoitus herätellä ja motivoida vastaajaa aiheeseen, sekä saada vastaamaan varsinaisiin tutkimuskysymyksiin 3-11. Varsinaiset kysymykset oli laadittu niin, että ne kokonaisuutena kattivat tutkimuksen luontolähtöisistä hyvinvointipalveluista Karigasniemellä. Viimeinen kysymys 11 oli avoin, jossa jokaisella vastaajalla oli mahdollisuus kertoa vapaasti tutkimusaiheesta. Viimeisen kysymyksen tarpeellisuutta perustelen sillä, että jokaiselle on annettava mahdollisuus ymmärtää ja ilmaista asioita yksilöllisellä tavalla ja näin tulla ymmärretyksi. (Dey 1996, 63-73; Hirsjärvi – Hurme 2011, 65-68; Green Care Finland 2012 a; Tuomi – Sarajärvi 2013, 71-77.)

Haastateltaviin olin yhteydessä etukäteen kaksi kertaa. Ensimmäisellä haastattelukerralla esittelin tutkimusaiheeni ja tiedustelin suostumusta haastateltavaksi. Yhteydenoton aikana korostin luottamuksellisuutta ja haastateltavan anonyymiuden säilymistä. Samalla suostumuksen saatuaani, sovittiin alustavasti haastatteluajankohta ja pyysin haastateltavaa valitsemaan itselleen haastatteluun sopivan paikan. Kerroin myös samalla etten nauhoittaisi haastatteluja haastateltavan anonyymiuden säilymisen maksimoimiseksi, vaan kirjoittaisin vastaukset koneelle suoraan haastateltavan puheesta. Suostuttelea en käyttänyt osallistujien saamiseksi tutkimukseen, sillä osallistumisen tulee olla täysin vapaaehtoisuuteen perustuvaa. (Hirsjärvi – Remes 2011, 73-89)

Haastattelut toteutuivat yksilöhaastatteluna, joka on yleisimmin käytetty haastattelujen muoto aloittelevalle haastattelijalle ja muita helpompi. Lisäksi yksittäisen osallistujan arvo tutkimuksessa korostuu ja hänen syvimmätkin mielipi-

teensä voivat nousta esiin. Näin ei ollut poissuljettua sekään, että esiin nousisi mahdollisesti ennalta arvaamattomia, sekä hankaliakin asioita. Tässä kohtaa tutkijan elämäkokemus ja ammattitaito korostuvat haastatteluja tehtäessä. Onnistuessaan tutkimushaastattelu toimii haastateltavaa motivoivana ja voimaannuttavana tekijänä tutkimusaihetta, tässä yhteydessä luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja ja Green Care -toimintaa koskien. Samoin voidaan kokea myös lomakekysely, mikäli tutkimukseen osallistuja kokee tutkimusaiheen mielekkäänä ja merkityksellisenä, omaan elämäänsä tai elämänarvoihinsa liittyvänä tärkeänä tekijänä. (Hirsjärvi – Hurme 2009, 34-37, 61 -63; Lindström – Eriksson 2010).

Varsinaisessa haastattelutilanteessa tai aloittaessaan vastaamisen lomakekyselyyn vastaaja saivat tiedotteen (Liite 4) jossa kerrottiin ”Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämistyöstä Lapissa”. Osallistujat saivat myös saatekirjeen (5 tai 6), joissa kerrottiin ”Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämistyöstä Karigasniemellä”. Jokaiselle annettiin aikaa tutustua tiedotteeseen ja saatekirjeeseen ennen haastattelua, sillä aikaa kun haastattelijana valmistauduin kirjoittamaan haastateltavan vastaukset koneelle. Saatekirjeestä kävi ilmi tutkimuksen perustiedot, tutkimuksen tekijä, vastaajan valinta, se mihin kirjoitettuja tekstejä ja tutkimustuloksia käytetään. Saatekirjeen avulla pyrittiin välittämään haastateltaville ja vastaajille viesti siitä, että juuri heidän vastauksensa ovat tutkimuksen kannalta ensiarvoisen tärkeitä. (Vehkalahti 2008, 47-48; Hirsjärvi – Hurme 2011, 89-98.)

Haastatteluja toteutui kaiken kaikkiaan yhdeksän viidestätoista suunnitellusta, ne etenivät puolistrukturoitua teemahaastattelulomaketta apuna käyttäen. Haastateltaviksi harkitsemistani henkilöistä yksi empi ja lupautui haastateltavaksi, jos en ketään muita saisi houkuteltua mukaan tutkimukseen, häntä en haastatellut. Kaksi haastatteluun lupautuneista kieltäytyi, ottaessani yhteyttä sopiakseni tarkemman haastatteluajankohdan, vedoten työkiireisiin ja yhteisen sopivan haastatteluajankohdan löytymisen vaikeuteen. Kaksi haastatteluun kysytyistä halusi lomakekyselyn täytettäväkseen, joita he eivät kuitenkaan palauttaneet ja yksi kieltäytyi kokonaan osallistumasta tutkimukseen. Haastattelut kirjoitin suoraan tietokoneelle. Samalla kirjasin ylös haastattelun aikana tekemäni yleiset havainnot haastattelun kulusta. Ensimmäinen haas-

tateltava kysyi saisiko hän lukea sen mitä olen kirjoittanut? Tutkimuksen avoimen luonteen vuoksi haastattelun päätteeksi luin jokaisen kysymyksen ja siihen puheesta kirjoittamani vastauksen. Jokaisessa haastattelussa toteutui sama kaava. Ensin toteutui haastattelu, jonka jälkeen toteutui kysymyksittäin vastauksen lukeminen ja mahdollinen vastausten täydentäminen. Näin toteutui samalla vastausten auki kirjoittaminen, haastateltavan lomakekyselyyn verrattuna vastaajaan tasapäistäminen, sillä samalla haastateltavalla oli mahdollisuus tarkistaa tutkimusta varten ja kuulemani pohjalta kirjoitetun analysoitavantekstin oikeellisuus. Tässä tutkimuksessa voidaan puhua itseltään korjaavasta haastattelusta. (Hirsjärvi – Hurme 2011, 137; Tuomi – Sarajärvi 2013, 73.) Tutkimushaastattelut tapahtuivat haastateltavan valitsemassa paikassa. kahdeksan haastattelua tapahtui tutkimukseen osallistujan kotona ja yksi haastattelijan kotona.

4.4 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimusaineiston analyysi tässä opinnäytetyössä etenee sisällönanalyysin mukaan. Sisällön analyysi tutkimusaineiston analyysimenetelmänä oli ainut ja oikea tässä opinnäytetyössä. Kommunikaatioprosessien keskeisyys korostuu opinnäytetyöprosessin aikana, varsinkin tutkimusaineiston hankintaa suoritettaessa. Kommunikaatioprosessien keskeisyys korostuu myös kaikessa hyvinvointipalvelujen tuottamiseen tähtäävässä työssä. Palvelujen tarpeet on osattava kuulla ja tuotetut palvelut on osattava tuoda tietoisuuteen niiden mahdollisille käyttäjille. (Kyngäs – Vanhanen 1999, 4; Tuomi – Sarajärvi 2013, 91.) Tiukasti strukturoimaton aineisto ja pyrkimys tiivistettyyn aineiston ilmaisuun yleisessä muodossa ohjasivat myös analyysin valintaa. Jokaisen analysoidun kysymyksen yhteyteen on laadittu tuloksista kuvio, jotka on kirjoitettu tutkimukseen osallistuneiden aitoja ilmauksia käyttäen. (Kyngäs – Vanhanen 1999, 5.)

Tutkimusaineiston litteroinnin aikana puhtaaksikirjoitettuun haastatteluaineistoon liitettiin havaintomerkinnät. Puhtaaksikirjoitettua haastatteluaineistoa ja lomakekyselyyn vastaajien kirjoitettua tekstiä, kertyi kaiken kaikkiaan 23 sivua. En käyttänyt nauhoittamista aineiston keräämiseen haastateltujen tasa-vertaisuuden säilyttämiseksi niiden vastaajien kanssa, jotka vastasivat itse

kirjoittamalla. Lisäksi nauhoittamisen poisjättämisen katsoin lisäävän tutkimukseen haastateltujen anonyymiutta ja vastausten syvyyttä (Metsämuuronen 2009, 220- 221, 254.) Haastatteluaineiston litterointi eli puhtaaksikirjoittaminen tapahtui haastattelun aikana ja välittömästi sen jälkeen. Puhtaaksikirjoittamisen jälkeen aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Myös postin kautta palautetut lomakekyselyt analysoitiin sisällönanalyysin avulla. (Metsämuuronen 2009, 253-260.) Ennen varsinaista aineistojen analyysiä tutkimusaineisto järjestettiin sellaiseen muotoon, että yksittäisen ihmisen tunnistaminen oli mahdotonta. Sisällönanalyysi sopi tässä opinnäytetyössä erinomaisesti aineiston analyysimenetelmäksi. Sisällönanalyysi on objektiivinen systemaattisesti etenevä aineiston analyysitapa, jolla järjestetään, kvantifioidaan ja kuvaillaan tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysin lopputuloksena syntyy usein käsitekartta, jonka avulla saadaan esille tutkimustulokset. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3-4.) Kirjoitetun tekstin aktiivinen lukeminen korostuu. Lukemisen avulla pyritään lisäämään ymmärtämystä tekstiä kohtaan, varsinaisen analyysin tekoa varten (Metsämuuronen 2009, 220-221, 250-252; Hirsjärvi – Hurme 2011, 139-143; Kananen 2008, 81-82.) Tarkastelin vastauksia ja niistä löytyviä yhteneväisyyksiä olemassa oleviin ja aikaisemmin teoriaosuudessa esiteltyihin teorioihin (Green Care -teoria, Madeleine Leiningerin Auringonnousumalli ja Salutogeneesi) (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91 – 124; Metsämuuronen 2009, 253-262.)

Analyysiyksiköksi tässä opinnäytetyössä määräytyi sana tai sanayhdistelmä, joista jokaisen tutkimustehtävän tulosten yhteyteen muodostettiin niistä käsitekartta. Teoriaan tutustumisen aikana ja tutkimusaineistoon perehtyessäni hain sopivaa analyysirunkoa, kunnes ymmärsin sen nousevan suoraan teoriasta. Tässä opinnäytetyössä analyysi tarkentui deduktiivisen sisällönanalyysin mukaan eteneväksi, pyrkien olemaan tulkitsematta vastauksia liikaa, pitäytyen tutkimukseen osallistuneiden ilmaisuissa. (Kyngäs – Vanhanen 1999, 6-10.)



Kuvio 6. Deduktiivinen sisällönanalyysi. (ks. Jääskeläinen – Tulkki 2012, 28)

Sisällön analyysirungon muotoutumisen (kuvi 6.) jälkeen palasin tarkastelemaan tutkimustehtäviä ja kävin läpi koko tutkimusaineiston uudelleen. Ennen johtopäätösten tekoa pohdin olivatko luokat oikeita ja riittäviä. Päädyin lopputulokseen, että luokat olisivat oikeita ja riittäviä. Lopuksi tein yhteenvedon, johtopäätökset ja tulkinnat olemassa olevasta aineistosta. Jokainen tutkimustehtävä ja tutkimustehtävään vastaavat haastattelu- ja lomakekysymykset analysoitiin samalla tavalla. Tutkimuskysymyksen yksitoista (11) osalta vastaukset eriteltiin tutkimustehtävittäin, joita oli neljä, kukin sopivaan asiayhteyteen. Kaikille tutkimuskysymyksen yksitoista vastauksille löytyi paikka jo edellä olevista vastauskokonaisuuksista.

5 KARIGASNIEMEN LUONTOLÄHTÖISET HYVINVOINTIPALVELUT

5.1 Luontolähtöinen hyvinvointi ja sen merkitys vastaajille

Tässä tutkimuksessa vastaajat kuvasivat yleisesti ottaen luontolähtöisen hyvinvoinnin tarkoittavan kaikille hyvää oloa. Vastauksissa korostettiin jokaiselle kuuluvaa lupaa nauttia luonnon antimista ja kauneudesta, jokamiehen oikeuksia unohtamatta. Jokamiehen oikeuksiin katsottiin kuuluvaksi muun muassa retkeily, majoittautuminen, viljely, hiljaisuudesta nauttiminen ja rauhoittumisen mahdollisuus. Jokaiselle niin haluavalle tulisi tutkimuksen mukaan mahdollistaa puhtaasta ympäristöstä ja kauniista luonnosta nauttimisen mahdollisuus. Olisi tarjottava ilon kokemisen mahdollisuus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Mahdolliset olemassa olevat rajoitteet eivät saisi muodostua esteiksi luonnosta nauttimiselle. Toiminnot tulisi pyrkiä suunnittelemaan ja järjestämään niin, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus rajoitteista huolimatta osallistua luonnon hyvinvointipalveluista nauttimiseen. Mahdollisiksi rajoitteiksi tutkimuksessa mainittiin liikuntaesteisyys, ikä ja sen mukanaan tuomat rajoitteet, elämäkokemuksellisuus ja kulttuuritausta. Kaikki hyvinvointia lisäävät ja ylläpitävät, sekä edistävät toimet ja palvelut, jotka pohjaavat luontoon tulisi mahdollistaa.

”Että pystyy olemaan ja elämään luonnossa ja luonnon kanssa.” (H7)

Jokapäiväisen elämän pitäisi edetä niin, että eletään luonnon ehdoilla ja kunnioittaen elämää itsessään. Luonnon kauneutta pitäisi arvostaa ja suojella niiden moninaisten tekemisien mahdollisuuksien säilyttämistä mitä luonto tarjoaa, tällaisiksi tekemisiksi mainittiin muun muassa kalastaminen. Luontoa pitää tutkimuksen mukaan myös hoitaa. Kompostointia ja kierrätystä tulisi suosia sekä alkuaineiden palautus luontoon olisi erityisesti huomioitava. Luontoa hoitaessaan ihminen samalla hoitaa itseään. Olisi siis pyrittävä elämään vastavuoroista elämää luonnon kanssa, niin silloin luonto tarjoaa sen mitä ihminen tarvitsee.

”Tuhkat takaisin luontoon.” (LK 7)

Vastaajien mukaan hyvinvointi tulee luonnosta! Ja palvelut muun muassa rauhoittumiseen, virkistäytymiseen ja stressin poistoon tulisi mahdollisuuksiensa mukaan ostaa tai hankkia sieltä missä ne pohjautuvat luontoon. Samalla kun käyttää liikuntapalveluja, joiden ydin on luonnossa, kuntoradalla, luontopolulla ja lenkkipolulla saa sielunrauhaa ja -ravintoa. Kävellessään ja vaeltaessaan voi nauttia puhtaasta ilmasta, olemisesta, rauhasta sekä hiljaisuudesta. Luonnon tarjoamia mahdollisuuksia on rajattomasti. Niitä vain on käytettävä hyväksi luontoa kunnioittaen. On kuitenkin hyvä muistaa kysyä lupa tekemisille, niin silloin kokonaisterveydelle merkityksellinen yleinen rauha säilyy. Luonnosta voi kerätä terveellistä ravintoa muun muassa puhtaita yrttejä. Sään salliessa luontoon voi mennä hiihtämään, metsästämään tai kalastamaan. Luontolähtöinen hyvinvointi tarkoittaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tasapainon tilaa, jossa toiminta pohjautuu luontoon ja sen arvostamiseen. Luontolähtöisen hyvinvoinnin vallitessa ihminen voi hyvin. Silloin kun ihminen on sinut itsensä ja luonnon kanssa on hänen lähellään myös hyvä olla. Tutkimuksessa osa vastaajista koki kaupungin, luontolähtöisyyden vastakohdaksi.

”No sitä, että kaikki ilo osataan ottaa irti hyvällä tavalla.” (H9)

Moottorikelkkailu ja metsästys koettiin vastauksissa myös merkityksellisiksi. Merkityksellisyys korostui yhdessä muuten tapahtuvan luonnossa liikkumisen ohella, hakeuduttaessa luontolähtöisten hyvinvointia tuottavien palvelujen äärelle, esimerkkinä kalastus pilkkien tunturijärvillä.

”Saa käydä moottorikelkkailemassa ja saa kalastaa.” (H3)

Tämän tutkimuksen vastaajien mukaan vihreä voima, hoiva ja virkistys koetaan hyvin eri tavoin yksilö, yhteisö ja yhteiskuntatasoilla tarkasteltuna. Se on kuitenkin varmaa, että jollakin tavalla kaikki on loppujen lopuksi yhtä.

Tässä tutkimuksessa mukana olleille luonnon merkitys terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä on ilmeinen. Lisäksi vastaajien mukaan luonnossa on tilaa jokaiselle. Luonto tarjoaa hoivaa, voima ja virkistystä kaikille. On vain mielikuvituksesta kiinni kuinka kaiken toteuttaa käytännössä.

Tässä tutkimuksessa Green Caren vihreä voima, hoiva ja virkistys saivat konkreettisen, henkisen ja taloudellisen merkityksen (Kuvio 7). Tässä kuviossa merkitykset sijoittuvat kuvion keskelle. Merkityksien alapuolelle on sijoitettu yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. Tämä tarkoittaa sitä, että vihreän hoivan, vihreän voiman ja vihreän virkistysten kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä, yksilö, yhteisö ja yhteiskunta tasoilla. Kuvion alapuolelle sijoitettu luontolähtöinen hyvinvointi, tarkoittaa sitä, että luonto on kaikkialla ja että olemme jatkuvassa yhteydessä luontoon. Luonto ympärillämme on elämän mahdollistaja ja kivijalka elämälle. Luonto on terveyden ja hyvinvoinnin lähde.



Kuvio 7. Luontolähtöisen hyvinvoinnin merkityksellisyys vastaajille kokonaisterveys huomioiden

Vihreän hoivan osalta konkreettisuuteen liitettiin rauhoittumisen mahdollisuus luonnossa. Luonnossa koettiin saatavan olla sopivassa ilmastossa ja ennen kaikkea rauhassa. Luonto koettiin rentouttavana, jokapäiväiseen elämään kuuluvana asiana. Se koettiin myös aitojen elämyksien mahdollistajana ja terapeutisena mielenterveyden lähteenä.

Vihreän voiman osalta konkreettisuuteen liitettiin luonnon kauneudesta nauttimisen mahdollisuus, luonnossa voi katsella vaikka lintuja. Luonto antaa voimaa ja hyvää vointia muuhun elämään, se antaa paljon mahdollistaen terveyden, ehkäisten sairauksia. Samalla se vaikuttaa kaikkeen, yksinkertaisesti

se on kaikki. Luonnolla on vaikutusta muun muassa asuinpaikan valintaan liittyvissä kysymyksissä.

Vihreän virkistykseen osalta konkreettisuuteen liitettiin kävelystä nauttimisen ja metsässä kulkemisen mahdollisuus. Samalla kun luonnossa ja metsässä kulkiessaan virkistyy, saa myös virikkeitä ja inspiraatioita muuhun toimintaan.

”Ilman metsiä, puistoja, vesistöjä ei elämässä ole mitään järkeä.” (LK 7)

Vihreän hoivan osalta henkisyteen liitettiin elämäntapa ja siihen liittyvät tekijät. Vihreä hoiva mahdollistaa hiljentymisen ja hiljaisuudesta nauttimisen. Näiden kautta ihminen voi tutkimustulosten mukaan saavuttaa mielentasapainon. Henkisyden koettiin luovan turvallisuutta, täyttäen tyhjää ympäröivää miljöötä. Samalla miljöön täytyminen mahdollistaa levon mahdollisuuden.

Vihreän voiman osalta henkisyteen liitettiin mielenrauhan saavuttamisen mahdollisuus ja voimaaantuminen. Samalla kun luonto tarjoaa nautintoja se mahdollistaa vapauden ja antaa voimaa. Sen koettiin myös vaativan itselleen osansa. Luonto koettiin mielettömänä ja sen kerrottiin vaativan ihmistä nöyrytykseen. Luonto vaatii vastavuoroisuutta tarjotessaan käyttäjille vireyttä ja voimaa elämään.

Vihreän virkistykseen osalta henkisyteen liitettiin vapaa-aikaan liittyvät tekijät. Kauniit maisemat ja luonnon kunnioitus eivät riitä. Huumori koettiin myös oleelliseksi osaksi jokapäiväistä elämää ja virkistykseen lähdettä, jota ei tule unohtaa.

”Sen lisäksi tunnen Lapissa sitä avaruutta ympärilläni.” (LK 3)

”Kaukana sivistyksestä ihminen joutuu nöyrytykseen luonnon äärellä.” (H8)

”Huumoria, sitä pitää elämässä olla.” (H5)

Vihreän hoivan osalta taloudellisuuteen liitettiin perusasiat elämässä. Vihreä hoiva on elämän perusta. Se tarkoittaa vastuuta eletessä elävää elämää. Vastuunotto mahdollistaa tilan säilymisen tuleville sukupolville, samoin kun se mahdollistaa muistot ja niiden muistelemisen. Vihreä hoiva mahdollistaa kaikille puhtauden ja siitä nauttimisen mahdollisuuden.

Vihreän voiman osalta taloudellisuuteen liitettiin ylipäättänsä tulojen saannin mahdollisuus. Luonto merkitsee työtä ja mahdollistaa myös lisätulojen hankinnan. Luonto tarjoaa käyttäjälleen erilaisia luonnonantimia toimien samalla raaka-aineiden aarreaittana. Luonto luo edellytykset viljelyyn ja tätä kautta raaka-aineiden saantiin.

Vihreän virkistykseen osalta taloudellisuuteen liitettiin luonnon tarjoamien harrastusmahdollisuuksien hyväksi käyttö. Virkistystä tuottaviksi tekijöiksi mainittiin marjojen poimimisen mahdollisuus, samoin kuin kalastaminen.

Vastauksia tulkiten luonto ulottuu myös erilaisiin sisätiloihin. Luonto toimii miljöötä täyttävänä elementtinä ja luonnon antimia voidaan käyttää hyväksi, muun muassa erilaisissa terapioiden kokonaisvaltaisesti fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus huomioiden. Luonto koettiin tutkimuksessa perusasiana, eräänlaisena kivijalkana elämälle.

5.2 Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut Karigasniemellä

Tutkimukseen osallistujat kokivat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut Karigasniemellä hyvin vähäisiksi. Hyvinvointipalveluja varsinkin lomakekyselyyn vastanneiden mukaan Karigasniemellä oli erityisen vähän. Palveluja kerrottiin varmasti olevan, mutta niitä ei kuitenkaan sen selvemmin osan osallistujien vastauksissa selvitetty.

”Mutta eihän täällä tuoteta ohjattuja palveluja tai sellaisia käytännössä juuri ollenkaan. Itse kukin tuottaa itselleen mitä tuottaa, jokainen nauttii itse. Sitä vain eletään tätä elämää.” (H5)

”Täällä on niin tyhjää tämä touhu täällä.” (H8)

”?” (LK5)

Vihreää hoivaa, vihreää voimaa ja vihreää virkistystä tuottavista palveluista maatilan kuntouttavaan käyttöön ja hoivamaatalouteen kuuluvia palveluja ei Karigasniemellä vastaajien mukaan ole ollenkaan (Kuvio 8). Vastaajien mukaan viherympäristön kuntouttavaan käyttöön liittyviä palveluja Karigasniemellä tässä tutkimuksessa ovat mökkikylät, pilkkikilpailut, opastetut retket Jäämerelle, Metsähallituksen palvelut Kevolla, vähäiset opastetut retket, luontopolut Ailikkaalla, yhteinen kylätalo, yhteinen kylätapahtuma. Vastauksissa mainittiin erityisesti kylätalon palveluihin kuuluvasta rantasaunasta. Luontoavusteisiin hyvinvointia tuottaviin menetelmiin Karigasniemellä katsottiin kuuluvaksi luonnonkosmetiikka tuotteet, luontopalvelut (tarkemmin määrittelemättömät), hiihto, kanootilla menemisen mahdollisuus, luontoretket ja soutupalvelu Tenolla. Osallistujat toivat esille, että kylällä olisi vähäisessä määrin neuvontaa ja myös kierrätystä. Eläinavusteisiin menetelmiin kuuluviksi ja kylällä oleviin palveluihin katsottiin kuuluvan perhokalastusneuvonta, kalakamera, kalastuksen kesällä ja metsästys. Kalastukseen liittyen kylätalon kalakamera koettiin erityisen hyväksi asiaksi. Luontopolut muun muassa Kevon reitillä ja Ailigas tunturissa koettiin hyväksi omatoimiretkelijöitä ajatellen (Kuvio 8).

”Kylätalon TV jo soma.” (LK4)

”Ne on ne lohensoutu jutut” (H2)



Kuvio 8. Karigasniemen luontolähtöiset hyvinvointipalvelut

Se mitä täällä tutkimuksen mukaan on, ei ole paljon ja jos jotain on niin vain kesällä. Talvella vastaajien mukaan, palveluja ei ole juuri lainkaan. Kesällä palveluja ovat Metsähallituksen ylläpitämä Kevon reitti kämppineen sekä tulistelupaikkoineen. Kalastukseen liittyviä palveluja kerrottiin olevan, joihin katsottiin kuuluvaksi soutupalvelu Tenolla. Kylältä kerrotaan löytyvän perhokalastusneuvontaa ja sitten niitä luonnonkosmetiikkatuotteita.

"Porotilamatkailua ei ole, vitsi kun ne ymmärtäsvät sellasen joskus." (H6)

Talviaikana olevia palveluja kylältä löytyy vastaajien mukaan vain Hansabaa-rin järjestämät ohjatut retket luontoon ja Lohensoutajien järjestämät pilkkireissut tunturijärville. Yksi vastaajista kertoi järjestettävän opastettuja retkiä jäämerelle. Samoin mökkikyläpalvelua löytyy, kuin myös pilkkikilpailuja kerrotaan järjestettävän. Se mihin vastaajien mukaa täällä selvästi on mahdollisuuksia, ovat hiihto ja kanootilla kulkemisen mahdollisuudet.

"Palveluja on vähän ja mahdollisuuksia on paljon." (H 5)

Joidenkin vastaajien mukaan he olivat väärinä henkilöitä vastaamaan tähän kysymykseen, sillä heille luonto ja siihen liittyvät arvot olivat heille itsestään selviä. Yksi vastaajista koki olevansa väärä ihminen vastaamaan tähän kysymykseen, sillä oli viipynyt Karigasniemessä vain puolituntia.

5.3 Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen

Hyvinvointipalveluja kehitettäessä on hyvä miettiä, minkälaisia ovat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Tähän tutkimukseen osallistujat kuvasivat luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja tarjottavan luonnossa liikkuen. Luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja tarjotaan heidän mukaansa kaupunkiympäristön ulkopuolella. Pääasiassa vastausten mukaan luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja tarjottaessa ei tulisi kulkea autolla. Vastaajien mukaan tulisi liikkua kävellen alusta alkaen. Palvelut tulisi pyrkiä tarjoamaan luonnossa. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut tutkimuksen mukaan ovat sellaisia, että niiden jälkeen on virkeä, pirteä ja reipas olo. Ne toimivat mielenakkujen lataajina.

”Liikkumisen tulisi tapahtua kävellen alusta alkaen” (H1)

Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen tulisi olla esteettömiä ja niiden tulisi sisältää opettamista ja opastamista. Opastamista tutkimuksen mukaan tarvitaan luontoa ja luonnonantimien käyttöä silmälläpitäen. Terveellistä olisi opettaa muun muassa kuinka pullan ja kahvin sijasta voisi käyttää pakurijuomaa (pakurikäävästä valmistettu teen tapainen juoma) ja luonnon yrteistä valmistettua salaattia.

”Kaikilla pitää olla hyvä elämä!” (LK 6)

Hyvinvointipalveluja tarjottaessa käytetyt raaka-aineet ja tuotteet tulisi olla niin pitkälle kuin suinkin mahdollista luonnon raaka-aineista valmistettuja. Muun muassa hieronnassa hieroja voisi käyttää luonnon raaka-aineista valmistettuja hierontatuotteita, jolloin hieronta olisi luontolähtöistä. Pelkkä hieronta ilman luonnontuotteita koettiin, ei luontolähtöiseksi toiminnaksi. Luontolähtöisten palvelujen suolaksi kerrottiin, että kaikki edellä kuvattu voisi tapah-

tua vielä luonnon keskellä. Näin tarjottaisiin mahdollisuuksia kokonaisvaltaisiin ja syvällisiin luontokokemuksiin.

”Palveluita luonnossa ja suorassa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Se on jonkinlaista pattereiden lataamista, meditointia ja hiljentymistä” (LK 3)

Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut ovat tutkimuksen mukaan monipuolisia, mielenkiintoisia, virkistäviä, rentouttavia ja ennen kaikkea terveellisiä palveluja. Vastaajat kuvasivat luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kuuluvan kaikenikäisille. Niiden tulisi olla kaikkien ihmisten saavutettavissa. Tämä tarkoittaa mahdollisten liikunta esteiden poistamista ja niiden minimaalista olemassaoloa.

”Esimerkiksi pitkospuut, joita pääsee rullaattorilla ja rullatuolilla.” (LK 9)

Tutkimuksessa osan vastaajista mukaan, luonnon voisi viedä myös sinne mistä ihmiset eivät pääse syystä tai toisesta luontoon. Luonnon voi vastaajien mukaan viedä heidän luokseen. Tämän voisi toteuttaa kuvien, äänien ja filmein avulla luonnosta. Luonnon materiaaleja voisi myös viedä ihmisten luokse, eikä tekemisen pidä rajoittua vain tapahtuvaksi vanhusten kanssa. Tutkimuksen mukaan luonto ja luonnonmateriaalit kuuluvat kaikille.



Kuvio 9. Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen Green Care -menetelmien mukaan

Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämisen osalta voisi vastata lyhyesti ja ytimekkäästi, että kaikkia palveluja terveyteen ja hyvinvointiin liittyen tulisi kehittää. Vastauksista nousee esille myös se, että ei riitä pelkästään varsinaisten tarjottavien palvelujen kehittäminen. On kiinnitettävä huomioita myös palvelujen markkinointiin ja niiden tunnetuksi tekemiseen. Tutkimuksen mukaan tiedottaminen Karigasniemellä, Suomessa ja maailmalla kaipaavat kehittämistä luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen osalta. Kansainväliseen markkinointiin panostamiseen ja kylän rauhallisen ympäristön vetonaulaksi nostaminen tulisi panostaa. Tämä ei kuitenkaan tässä yhteydessä riitä, vaan vastausten tarkempi erittely Green Care -menetelmien mukaan (Kuvio 9) on välttämätöntä.

Eläinavusteisista menetelmistä ylivoimaisesti voimakkaimmin tutkimustulosten mukaan tulisi panostaa kalastusmatkailun kehittämiseen. Varsinaisen kalastamisen lisäksi talvella ja kesällä, tulisi panostaa kalojen istutustapahumiin. Kalamatkailua Tenolla ei koskaan kehitetä liikaa. Kalastusmatkailua seuraa eläinten kanssa puuhastelu ja eläinten hoitamiseen liittyvät asiat, sekä niiden piiriin kuuluvien toimintojen kehittäminen.

Porotalouteen liittyvät asiat hyvinvointipalveluihin liittyen ovat tutkimuksen mukaan kehittämistä vaativia kohteita. Erityisesti porotilamatkailua toivotaan kehitettävän, samoin kuin kantoporo järjestelmää. Poroihin liittyviä kehittämissuhteita seuraa hevostallitoiminta ja sen edelleen kehittäminen. Hevostallitoimintaan tutkimuksessa liitettiin erityisesti vanhusratsastuksen kehittäminen, samoin kuin ratsastustoiminnan kehittäminen yleensäkin. Tutkimuksessa mainittiin myös, että koiravaljakko -toimintaa alueella kannattaisi kehittää.

Luontoavusteisten palvelujen osalta pääpaino kehittämissuhteita koskien kohdistuu matkailuun ja majoitukseen. Kehittämistä tulisi tehdä ympärivuoden tapahtuvat toiminnot huomioiden. Tulisi kehittää sellaisia luontoavusteisia palveluja, joihin Karigasniemellä lyhyemmän aikaa viihtyvilläkin olisi mahdollisuus osallistua. Tällaisiksi palveluiksi mainittiin vastauksissa muun muassa liikuntapalvelujen kehittäminen, turistien ja paikallisten, erityisesti

vanhusten joelle vienti. Huomionarvoisia kehittämisen kohteita ovat retkien järjestäminen muun muassa Pasilähteelle vettä hakemaan.

Vastauksista nousee voimakkaasti esille toive kehittää erilaisia ohjattuja palveluja, kuten erilaisia safareita talvella sekä kesällä. Erilaiset leirit, retket ja vaellukset olisi myös nostettava kehittämisen kohteiksi, joihin tulisi panostaa. Vastauksissa toivottiin ohjattuja kävelyreittejä erityisesti kesäksi. Vaelluksien osalta reittien vaihtelevuuteen pitäisi panostaa. Talvella kehitettäviksi kohteiksi mainittiin rauhoittumiseen tähtäävien hiihtoretkien järjestäminen. Hiljaisuudesta nauttimiseen tähtäävien palvelujen kehittäminen koettiin tärkeäksi. Erilaisia vesireittimahdollisuuksia toivottiin myös kehitettävän. Luonnon vesielementtiä koskien toivottiin muun muassa koskenlaskua täysihoidolla ja soutupalvelujen kehittämistä. Vastauksista nousi myös esiin toive kehittää kahluukävelyä joella. Talviaikaan tapahtuvaksi toiminnaksi toivottiin kehitettävän avantouintia.

Kaikenikäisten palvelujen turvaamiseksi lasten ja vanhusten kerhotoimintaa toivottiin kehitettävän. Erityisesti tulisi kehittää lasten luontokerhotoimintaa ja niiden yhteydessä järjestettävien luontoretkien tekemisen mahdollisuutta. Samoin toivottiin kehitettävän vanhuksille suunnattua kerhotoimintaa. Tilanteiden ollessa niin, että ihminen itse ei pääse luontoon, on luonto tutkimuksen mukaan vietävä hänen luokseen kuvien - äänien - filmien tai luonnon materiaalien muodossa. Pääasia kaikessa toiminnassa kuitenkin on, että käytetään hyväksi luonnon antimia.

”No ne on just niitä, missä lapset voisi oppia ja että siitä tulisi luonnollinen osa toimintaa. Luonnollisesti luonnossa.” (H7)

Viherympäristön kuntouttavan käytön piiriin kirjattiin autiotuvat ja tulipaikat. Viherympäristön kuntouttavan käytön osalta tulisi kehittää elämysmatkailua tunturiin ja eripuolilla tuntureita sijaitseville kalajärville. Erilaisia opastettuja retkiä haluttiin kehitettävän. Retkeilyä kehitettäessä tulisi hyödyntää Norjan läheisyys. Retkiä lähialueille tulisi suunnata erityisesti lapsille, vanhuksille ja mökkiläisille. Tutkimuksessa mainittiin, että retkien suuntaaminen tietyille kohderyhmälle ei tarkoita sitä, että eikö niille voisi tulla mukaan myös muut

niistä kiinnostuneet. Retkien järjestämistä silmällä pitäen olisi hyvin tärkeää tutkimuksen mukaan panostaa läpikulkumatalla olevien palvelujen saataavuuteen. Erityisesti rajajokea koskien tutkimuksen mukaan tulisi panostaa Kamiljoen ja Inarinjoen palvelujen kehittämiseen. Jäämerelle suuntautuvaa toimintaa halutaan myös tutkimuksessa kehitettävän. Yleisesti ottaen toivottavaa on matkailupainotteinen palvelujen kehittäminen.

Maatilan kuntouttavan käytön ja hoivamaatalouden osalta kannattaisi panostaa yhdessä tekemiseen. Maatiloilla voitaisiin ja tulisi panostaa luonnonantimien hyväksikäytön opettamiseen. Samoin puutarhassa tapahtuvaan touhuiluun ja nimenomaan isommalla joukolla tulisi panostaa. Kierrätykseen liittyviin toimintoihin voitaisiin myös maatiloilla panostaa. Maatiloilla voitaisiin tuottaa myös hyvänmielen palveluja ja panostaa henkisen hyvinvoinninpalvelujen tuottamiseen. Psykiatrian puolella voitaisiin mennä luontoon, samoin kun voitaisiin järjestää kotailtoja vain Lapin antimilla.

Extream -palvelujen tarjontaan maaseutumainen ympäristö luo tämän tutkimuksen mukaan mitä mainioimmat mahdollisuudet. Koulujen- ja kotien yhteistyö maatilamaisessa ympäristössä saisi myös ulottuvuutta. Saunapalveluille voisi maatilamainen ympäristö tarjota paljon niin kesällä kuin talvellakin. Saunapalveluja voisi kehittää muun muassa turvesaunan, kotasaunan ja savusaunan rakentamisella. Maaseutu-ympäristön talvimatkailupalvelujen kehittämiseen tulee ehdottomasti tutkimuksen mukaan kiinnittää huomiota. Edullisten yöpymismahdollisuuksien järjestäminen sopisi myös maatiloille tapahtuvaksi toiminnaksi. Tutkimuksen mukaan hyvinvointikeskus, josta olisi karsittu kaikki epäoleellinen pois, voisi myös toimia maaseutumaisessa ympäristössä.

”Extreem paikaksi hyvin sopiva.” (H8)

Mitä ja miten luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja Karigasniemellä tulisi kehittää. On kysymys joka vihreää hoivaa, vihreää voimaa ja vihreää virkistystä koskien vastaajien mukaan tulisi selvittää yhdessä suunnittelemalla. Ensimmäinen tulisi yhdessä löytää vastaus siihen, mitä juuri nyt pitäisi tehdä. Vastauksista käy selville, että kehitettävää riittää kaikkien vuodenaikojen osalta.

Luonnon ainutlaatuisuuden vuoksi paikka koetaan hyvin moneen tarkoitukseen sopivaksi. Etenkin ulkomaalaisia ja varsinkin Japanilaisia ajatellen revontulimatkojen kehittämiseen tulisi panostaa. Tutkimuksessa tuodaan esille se, että Japanilaiset olisivat myös kiinnostuneita osallistumaan muun muassa hilla-reissuille.

”Kaikkea mikä liittyy terveyteen ja hyvinvointiin.” (H1)

”Viekää Japanilaiset hillastamaan” (LK 8)

”Tietysti turisteja varten, voisi kehittää esim. sellaisen Revontulten tarkastelupisteeseen (pimeä notko valojen tavoittamattomissa!) (LK 8)

Hyvinvointipalveluja tulisi kehittää kaikenikäisten tarpeet huomioiden, ei vain lapsille tai vanhuksille, vaan kaikille. Kehitettäessä toimintoja tulisi huomioida liikuntaesteellisten liikkumisen mahdollistaminen. Liikuntaesteiset niin lapset kuin vanhuksetkin voisi avustettuna viedä luontoon jos he eivät sinne itse pääse. Erityisesti tutkimustuloksia tarkasteltaessa käy selville, että vanhusten palvelujen tarpeeseen tulisi panostaa. Tulosten mukaan tarvitaan ensin siis vanhustentalo. Lisäksi kaikenikäisille tulisi luoda ehdottomasti mahdollisuuksia käsillä tekemiseen. Käsitöihin puutyöt mukaan lukien, erilaiset kurssit ja kerhot olisivat tervetulleita. Kerhoissa olisi mahdollisuus oppia tekemään perinteisiä saamelaisia käsitöitä, joissa käytettäisiin porosta kaikki käyttökelpoiset osat. Keväisin ja syksyisin tulisi järjestää myös Saamelaisuuden opintokerhoja, joissa käytäisiin läpi saamelaisuuden vaiheita menneestä nykypäivään. Vastaajat kokivat tärkeäksi tutkimuksessa muun muassa saamelaisten pyhien paikkojen tunnetuksi tekemisen. Nuorison liikuntatilat koettiin myös erityisen tärkeiksi. Samoin olisi kehitettävä erilaisia kerhoja (lintukerho, kivi-kerho, liikunta kerho huonokuntoisille ja vaativampaan urheiluun kykeneville, ruokakerho, ystävänkerho, retkeily- / vaelluskerho, ekokerho). Edellä harrastuksia kaamosajalle, joihin lisätään kuntosali ja käsitöiden tekeminen, joita tulisi kehittää kaikenikäisille, sukupuoleen katsomatta.

”Käsillä tekeminen antaa itsetuntoa ja harrastukset ovat tärkeitä mielenterveyden kannalta” (LK 3)

Niin kuin jo aikaisemminkin on käynyt esille, luonnon ainutlaatuisuus muun muassa rauhallisuus ja hiljaisuus, ne tulisi hyödyntää palvelujen kehittämisessä. Rauhallinen ympäristö tarjoaa oivat mahdollisuudet hiljentymiseen ja meditointiin sekä rentoutumiseen. Tarvetta näyttäisi tutkimuksen valossa olevan henkisen hyvinvoinnin palvelukokonaisuuksille, terapiamatkailulle. Luonnon erityisyys antaa mahdollisuuksia erityisiin luontoretkiin, Tenojoessa tapahtuvaan avantouintiin ja kahluukävelyyn, liikuntapaikkoihin luonnon keskeillä, vaellukseen sekä kalastukseen. Palvelujen suunnittelussa vesireittien käyttö olisi hyvä ottaa huomioon ja luontoa tulisi hyödyntää muutenkin. Kanoottiretket olisivat eräs eksoottinen palvelujen muoto, samoin valomatkailu. Erilaiset vaellusmatkat naapurimaan Norjan puolelle, Inarijoelle, Karasjoelle tai Jäämerelle toisivat pirteän lisän tekemiseen, majoittautumisen voisi järjestää suomen puolella. Norjan läheisyyttä olisi opittava hyödyntämään muutenkin ja siellä jo olemassa olevia palveluja.

Matkailua tulisi kehittää. Yrittäjille olisi mahdollisuuksia vaikka kuinka paljon. Heidän olisi kehitettävä ohjelmanpalvelujen tarjontaa. Ohjelmanpalvelut voisivat ottaa omakseen porotilamatkailusuunnittelun, porosafarit ja muutamia muita eläinavusteisia toimintoja sekä niihin liittyvien toimintojen suunnittelun, tällaisia ovat muun muassa hevostilatoiminta, ratsastustallitoiminta ja muu eläinpainotteinen terapiatoiminta.

”Sellainen paikka, olisi kiva, jos olisi. Paikka jossa pääsisi tutustumaan poroihin ja niiden hoitoon.” (H 8)

Palvelujen hinta- ja laatusuhteen oikeellisuutta pidetään hyvin tärkeänä. Ohikulkijoita ja tutkimustuloksia tarkastellen voin todeta, että he kaipaavat pysähtyäkseen Karigasniemeen edullisia yöpymis- ja palvelukokonaisuuksia. Majoituspalveluja kaivataan lisää myös muuten. Mökkiläiset toivovat muun muassa kesällä tapahtuvaksi retkiä Utsjoelle, Kevolle ja Norjaan. Retkille olisivat tervetulleita myös paikalliset ihmiset koko Karigasniemen alueelta. Yksi tutkimukseen osallistuneista ehdottaa yhden yhteisen puutarhan perustamista, jossa voisi kasvattaa ja käydä hoitamassa kasveja, sekä nauttia sadosta itse. Periaatteena puutarhassa olisi, että yhdessä tehdään ja yhdessä myös nautitaan sadon antimista.

Matkailua toivotaan kehitettävän ja asuntovaunupaikkoja kaivataan. Luontoon suuntautuvia retkiä ja palveluja tulee kehittää. Erityinen huomio toivotaan kiinnitettävän talvipalvelujen suuntaan. Palveluja kehitettäessä tulee suunnitella niin, että aina ja jatkuvasti ei tarvitse kulkea samoja reittejä. Reiteillä mukana tulisi olla paikallinen opas, joka kertoisi kulun aikana miten kulloinkin tulee toimia.

Yhtenä suurena kokonaisuutena vastauksissa mainitaan, eräänlaisen hyvinvointipalvelukeskuksen perustaminen. Olisi mukavaa jos kampaajalla tai kauneushoitolassa käynti voisi tapahtua niin, että paikan ikkunasta voisi katella ulos Tenolle. Olemassa olevia ja uusia saunapalveluja pitäisi kehittää siihen suuntaan, että olisi mahdollisuus savusaunaan, turvesaunaan ja kotasaunaan, jonka yhteydessä olisi paljon käyttömahdollisuus ja kylmävesikylpemisen mahdollisuus. Hyvinvointikeskusta kehitettäessä olisi hyvä muistaa, että hyvä ajatus voisi olla perustettavassa keskuksessa huomioida se, että sieltä kaikki turha on karsittu. Sulaojalle joku vastaajista kaipaa kahvila, majoitus, ravintola sekä saunapalveluja. Sellaista kaikille yhteistä kyläkotaa kaivataan kylänpintaan, että olisi jokin muukin paikka kokoontua kuin vain baari.

"Kyläkota voisi toimia luontomatkailun keskipisteenä ja siihen voisi mahduttaa 30-40 henkeä." (LK 8)

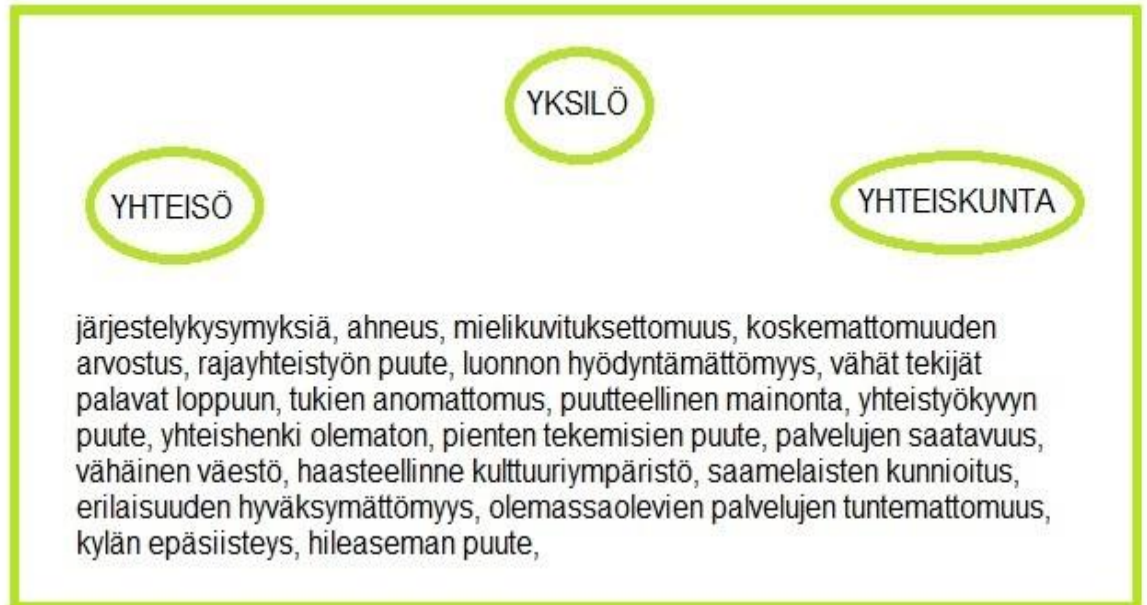
"Pitkän vaelluksen jälkeen kaipaa rentouttavaa saunaa ja hyvää ruokaa, sekä pehmeää petiä" (LK 4)

Hyvinvointipalvelujen kehittämisen "työmyyräksi" ehdotetaan kylätoimikuntaa. Kylätalon toimintaa tulee siis kehittää. Yksi esiin nouseva ja tärkeä asia palvelujen onnistumisen kannalta on tiedottaminen. Tutkimuksen mukaan varsinkin vaellusreiteistä tiedottamiseen tulee panostaa. Se asia, jota kunta ei saa unohtaa, on mielenterveyspalvelujen järjestäminen kunnan kautta. Sitä ei saa laiminlyödä ja se vain on järjestettävä! Luonnonvarojen säästämiseksi kaikkea toimintaa voidaan järkipäristää, mutta avoimuutta tarvitaan. Paikallisten osaajien taidot tulee tuoda esiin ja kätten työt tulee näytteille asettaa. Turisteille palvelujen löytäminen tulee tehdä helpoksi. Lisäksi kesän alkajaisiksi ja päättämisen aikoihin olisi hyvä järjestää kalajuhlat, joille kaikille olisi

vapaa pääsy. Esiintyjiin tulee panostaa. EU -rahoitukset vaan pitää muistaa hakea aikanaan. Mönkijä-kelkka- tai autosafareita ei myöskään sovi unohtaa, vaikka niiden luontolähtöisyydestä ollaankin montaa erimieltä.

5.4 Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämisen esteet ja erityishuomiota vaativat asiat

Karigasniemen kylän kehittämisen esteitä kuvataan (Kuvio 10.) seuraavasti. Yhdeksi isoksi esteeksi koettiin raha ja talouteen liittyvät asiat. Vaikka raha edellisen kysymyksen vastauksiin viitaten ei ratkaisisikaan kaikkea, niin sillä on huomattava merkitys kokonaisuus huomioiden. Rahaan liittyy myös tekijä, jonka huomioiminen kerrottiin tulevan korostumaan tulevaisuudessa. Tämän lisäksi myös olemassa olevien ja haettavien taloudellisten tukien hakemattomuus ovat kehityksen esteitä. Tukien hakumahdollisuuksia ei tunneta riittävästi, eikä niitä mahdollisuuksista, joita toimintojen kehittämisellä on kylän elävöittämistä silmällä pitäen. Kunnan talouden mainittiin myös olevan huono.



Kuvio 10. Karigasniemen kylän luontolähtöisten palvelujen kehittämisen esteet.

"Raha ei ratkaise kaikkea" (H9)

"Ei osata anoa esim. EU-tukea" (P8)

Yleisesti kehitettävien asioiden mainittiin olevan järjestelykysymyksiä. Asenteet erilaisia toimintatapoja kohtaan koettiin estäviksi tekijöiksi, samoin kuin ennakkoluulot, kateus, ahneus, mielikuvituksettomuus sekä vastustaminen tavanvuoksi.

Vastaajien mukaan poliitikot ja vanhempi sukupolvi heistä, voivat olla kehityksen estäjiä, varsinkin omatessaan vanhoillisen ajattelutavan. Heihin kohdistui myös kritiikki siitä, millaisia toimintaedellytyksiä ei ole riittävästi. Tutkimuksen mukaan yleisesti ei ymmärretä luonnon arvokkuutta ja anneta mahdollisuuksia toimia. Olemassa olevan kylän erityismerkityksen ymmärtämättömyys varsinkin paikallisten ja täällä syntyneiden keskuudessa koettiin kylän kehitystä jarruttavaksi tekijäksi. Luonnon koskemattomuutta ei vastaajien mukaan myöskään arvosteta tarpeeksi.

”Jotkut tahot vaan ei yksinkertaisesti vain edes halua ajatella yhteistyötä. Liekkö kateus, pelätäänkö että tulee liikaa ulkopaikkakuntalaisia ja jotka vielä pärjäävät.” (H8)

Vastausten mukaan poromiesten asenteet, varsinkin vanhemman polven osalta koettiin kehitystä jarruttaviksi tekijöiksi. Osan poromiehistä, koettiin vastustavan kehityskelpoisia asioita.

”Vastustaminen ei ole hyväksi, tulisi ainakin harkita.”(P4)

Vastajaat ilmaisivat, että olemassa olevia palveluja ei tunneta tarpeeksi hyvin. Tähän liittyen he kokivat estäviksi tekijöiksi mainonnan puutteen, raja-kaupan ja pysähtyneisyyden. Rajakauppa mainittiin kehitystä estävänä tekijänä siitä syystä, että ei panosteta muuhun toimintaan kun kaupankäynnillä saadaan riittävä toimeentulo. Koskemattomuuteen puuttuminen koettiin myös kehittämistä estäväksi tekijäksi, samoin kuin uskalluksen puutteen yrittää.

”Ei näistä tunteista ja niiden lumosta ei puhuta ennen kuin täällä on itse käynyt.” (H9)

Karigasniemen kylän koettiin vastauksissa sijaitsevan kaukana, hiukan syrjässä olevaksi kyläksi. Myös palvelujen saatavuus koettiin heikoksi, samoin kuin yrittäjien puute koettiin kehitystä estäväksi tekijäksi. Hileaseman puute koettiin konkreettiseksi, kylän kehittymistä jarruttavaksi tekijäksi, samoin kuin kylän epäsiisteys. Hileasemalla tarkoitetaan jääasemaa, josta saa jäitä kalojen säilyttämistä varten.

”Syrjäinen sijainti joka toisaalta on myös itse asiassa asian ydin, kaukana kaikesta hälystä” (H8)

”Kylän sijainti olisi kyettävä kääntämään voimaksi” (LK 5)

Yleisesti ottaen väkeä koettiin olevan vähän. Yleensä toimijoita on myös vähän ja he palavat sitten loppuun. Kylän kehittymistä estäviksi tekijöiksi koettiin yhteishengen puute ja yhteistyökyvyttömyys, sekä yhteistyöhaluttomuus.

Samoin todettiin, ettei ole yhteistä tekemistä ja että asiat tapahtuvat hyvin hitaasti. Yhteisen tekemisen ei vastauksien mukaan tarvitse olla suurimuotoista, vaan tekeminen voi olla myös pienimuotoista. Ei varsinaiseksi esteeksi mutta toimintaa hankaloittavaksi tekijäksi mainittiin kylän kaksikulttuurisuus. Saamelaisten kunnioituksen unohtuminen mainittiin myös kehityksen esteeksi. Rajayhteistyötä tulisi myös lisätä kehityksen vauhdittamiseksi.

”Voi olla haastavampaa saada kaikkia mukaan. Täytyy työstää enemmän ja perusteellisemmin” (LK 7)

”Täytyy muistaa, että saamelaiset ovat aina olleet kylällä ja suomalaisia on viimeisinä vuosina muuttanut Karigasniemeen.” (H5)

Erityinen huomio Karigasniemen kylän kehittämistä koskien tulisi kiinnittää hyvin moniin asioihin. Karigasniemi - erikoishuomiota vaativat asiat (Kuvio 11) selventää erikoishuomiota vaativia kohteita. Erikoishuomiota vaativat kohteet olisi voinut jaotella toisinkin, mutta päädyin jaottelemaan ne yksilöllisiin, yhteisöllisiin ja yhteiskunnallisiin erityishuomion kohteisiin. Lisäksi jaottelun olisi sisällöllisesti voinut tehdä toisin. Mutta tässä yhteydessä on korostettava sitä, että loppujen lopuksi rajanveto asioiden välillä on kiinni hyvin monista asioista. Huomioitavaa on myös se, että yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tulisi toimia tiiviisti vuorovaikuttaen ja asioista keskustellen yhteiseen päämäärään pyrittäessä.

KARIGASNIEMI ERIKOISHUOMIO

Koskien yksilöä, yhteisöä ja yhteiskuntaa

YKSILÖ markkinointiin, syrjäisyyden eduksi kääntämiseen, palvelujen lisää tuottamiseen, palvelujen luonnollisuuteen, vastustaminen ei ole hyväksi, toimintojen luontoon vientiin, kylän siisteyteen, vanhojen kaunojen unohtamiseen

YHTEISÖ asuntotilanteen parantamiseen, poromiehiin, paikalliseen osaamiseen, siirrettävien palvelujen kehittämiseen, pienryhmätoimintaan panostamiseen, ei massaturismiin, poroaidan kapasiteetin hyödyntämiseen kesällä, ohikulkevien turistien kylälle pysäyttämiseen, revontulimatkailuun, Saariselän turistien houkuttelemiseen Karigasniemelle, yhteishengen luomiseen, yhteistoimintaan aktivoimiseen, nourison vastaanottoon toimintaan, saamelaisuuden esilletuomiseen, Sukaojan palvelujen kehittämiseen, rauhalisen ympäristön hyödyntämiseen yhteiseksi hyväksi

YHTEISKUNTA kulkuyhteyksiin ja niiden parantamiseen, Norjan läheisyyden hyödyntämiseen - yhteisöllisyyteen, luonnon kunnioittamiseen antaen sille se arvo mikä sille kuuluu, saasteettomaan ympäristöön, yritysten yhteistyöhön, yksityisten yhteistyöhön, kyläpäällikkö ei saisi olla mukana politiikassa, opasteiden kuntoon laittamiseen, kaikkien huomiointiin läpi vuoden, käteisen saantimahdollisuuden mahdollistamiseen Karigasniemestä (pankkiautomaatti), paikallisen kulttuurin esilletuomalla, panostamalla kansainväliseen markkinointiin

Kuvio 11. Karigasniemi – erikoishuomiota vaativat asiat

Vastaajien mukaan erikoishuomio olisi kiinnitettävä (Kuvio 11.) mukaisiin asioihin. Vastaajat olivat havainneet, ettei riittävästi kiinnitetä huomiota siihen, että luonto on lähellämme. Luontoa tulee kunnioittaa ja sen ainutlaatuisuuteen ja erityiseen huomiointiin olisi kiinnitettävä erityistä huomiota. Vastaajien mukaan toiminnat olisi järjestettävä niin, että luonnon kuormitus olisi minimisään, eikä massaturismia ei pitäisi lähteä suosimaan. Vastaajat toivat esiin sen, että poromiesten asiat sekä kaikenikäiset muutenkin tulisi ottaa huomioon, erityisesti nuoret ja vanhukset. Yhteisöllisyys, kunnioitus sekä tässä ja nyt toiminta ja teot olisi oltava toiminnan keskiössä. Olisi siis kiinnitettävä erityistä huomiota toimintaan aktivointiin, yhteisöllisyyteen ja yhteishengen luomiseen.

Vastaajat pitivät tärkeinä pienryhmätoiminnan kehittämistä, opettamisen ja ohjauksen tehostamista. Heidän mukaansa kaksikielisyyteen tulee panostaa

ja poroaidan mahdollistamia mahdollisuuksia kehittää. Vastauksista nousee esiin erityisenä asiana siirrettävien palvelujen kehittäminen, jotka mahdollistaisivat niidenkin osallisuuden, joilla ei omatoimiseen kulkemiseen ole mahdollisuutta syystä tai toisesta. Vanhat kaunat pitäisi pystyä unohtamaan. Ihmisten kotiseuturakkauteen olisi myös kiinnitettävä huomiota.

”Että ihmiset oppisivat kunnioittamaan ja rakastamaan kotiseutuaan, naapureita, mökkiläisiä, turisteja, eläimiä, kasveja, koko luontoa – lopulta itseään – koska olemme osa sitä.” (LK 5)

Paikallisten resurssien hyödyntäminen tulisi nostaa esiin palvelujen saataavuutta parannettaessa. Vastaajat olivat sitä mieltä, että paikalliset yritykset olisi saatava mukaan toimintaan ja mainontaan pitäisi panostaa, joka vaatii paljon kehittämistä. Vastaajat perään kuuluttivat parempien kulkuyhteyksien toteutumista ja sitä, että toimintojen olisi tultava luonnollisesti. Vastaajien mukaan hyvinvointimatkailu toiminnan tulisi hyödyttää koko kuntaa.

Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen näkökulmasta tarkasteltuna, tutkimus tulokset ohjeistavat kiinnittämään huomiota kylän yleisilmeeseen. Sillä luontolähtöisiin hyvinvointipalveluihin oleellisena osana kuuluu muun muassa ympäristön siisteydestä huolehtiminen. Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen luonteeseen kuuluu tutkimuksen mukaan se, että majoitusta sekä muita hyvinvointipalveluja tarjoavassa yrityksessä kierrätykseen liittyvät asiat kuten ruoan hankinta ja kompostointi, samoin kun opastettujen retkien järjestäminen ovat kunnossa.

”Hävettä kylän epäsiisteys.” (H6)

Vastaajien mielestä puhdas kyläkuva on tärkeä. He toivat esiin sen, että tervetuloa kylään toivotus puuttuu. Tämä edellyttäisi heidän mukaansa myös romujen siistimistä pois pilaamasta maisemaa, koskien myös vanhoja käyttämättömiä ja ränsistyneitä rakennuksia. Puhdas kyläkuva koettiin myös väestön itsetuntoa lisääväksi tekijäksi.

”Mitä niille pitäisi tehdä?” (H4)

Siistimisen tärkeys koettiin erityisen tärkeäksi myös yksityisten pihoja koskien. Tämän koettiin kunnioituksen osoituksena turisteja kohtaan. Tärkeää olisi korostaa saamelaisuutta ja tuoda esiin saamelaisten pyhiä paikkoja. Kyläkuvaan voisi lisätä penkkejä, istutuksia ja asiallisia sekä siistejä opasteita ja viitoituksia. Vastauksissa korostettiin myös reittien selkeyttä, silmälläpitäen omatoimista luonnossa liikkumista.

”Kyltit ovat kauheita ja repaleisia.” (H6)

”Jos kesäkahvila luetaan hyvinvointipalveluihin? Viitoituksessa (päätie) olisi parantamista.” (LK 8)

Turistit voisivat viihtyä kylässä pitempäänkin. Tänne kaivattaisiin enemmän loma-asuntoja, joiden lisäksi myös asuntoja paikallisille olisi rakennettava. Tutkimuksessa tuotiin esille, että Saariselän turistit jäävät paljosta paitsi, joten vastaajat pitivät erityisen huomion arvoisena paikan syrjäisyyden korostamista. Ja juuri nämä Saariselän turistit tulisi tutkimuksen mukaan saada tulemaan kyläämme tutustumaan. Tämä tulisi huomioida seudun elinvoimaisuuden lisäämiseen tähtääviä toimenpiteitä suunniteltaessa. Hiljaisuus olisi heidän mukaansa käännettävä hyödyksi. Eikä massaturismia pitäisi lähteä suosimaan. Turistit pitäisi saada pysähtymään kylään ja heille tulisi olla tarjolla juuri heille suunnattuja aktiviteetteja. Tämän tutkimuksen mukaan erityisiä turisteille suunnattuja palveluja voisivat olla muun muassa toimintojen luontoon vieminen, vaellusreitit rakentaminen Tenonlaaksoon ja revontulimatkaileluun panostaminen.

Vastauksista kävi ilmi, että raha ei ratkaise kaikkea. Mutta kyllä kylästä rahaa pitäisi saada ja pitäisi voida maksaa rahalla. Asioiden erityylinen hoitaminen ei saisi ratkaista sitä, miten asiakasta palvellaan. Palvelujen tarjoajien olisi pyrittävä palvelemaan asiakkaan yksityisyyttä kunnioittaen ja asiakkaalle sopivalla tavalla. Kylällä tulisi olla valittuna kyläpäällikkö, joka olisi aikaan saava, eikä hän saisi olla mukana valtuutettuna politiikassa.

6 POHDINTA

6.1 Hyvinvointi-innovaatiot Karigasniemellä

Tässä tutkimuksessa haettiin vastauksia neljään tutkimustehtävään, mitä luonto merkitsee vastaajille, mitä ovat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut Karigasniemellä, millaisia hyvinvointipalveluja Karigasniemellä halutaan kehittää ja mitä esteitä on olemassa Karigasniemen luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämiseksi. Haastatellut karigasniemeläiset ja lomakekyselyyn vastaajat antoivat analysoitavaksi ison aineiston, osoittaessaan näin mielenkiintoaan Karigasniemen kylän kehittämistä ja Green Care -periaatteiden mukaista toimintaa kohtaan. Tämän opinnäytetyön tulokset vahvistavat käsityksiä siitä, mitä pitäisi tehdä ja millaisiin asioihin tulisi vaikuttaa Karigasniemen kylän viihtyisyyden lisäämiseksi ja elävöittämiseksi niin, että kylässä viihdytään ja, että kylään halutaan tulla viihtymään. Viimeisimmästä Karigasniemen kyläsuunnitelmasta tietojeni mukaan on kulunut 13 -vuotta, joten tämä opinnäytetyönä tehty tutkimus on mielestäni erinomainen lähtökohta laadittaessa uutta kyläsuunnitelmaa Karigasniemelle. Opinnäytetyöni ajoitus on hyvä, sillä Karigasniemen kylälle ollaan parhaillaan laatimassa uutta kyläsuunnitelmaa. Opinnäytetyöni tulee osaksi uutta kyläsuunnitelmaa. (Karigasniemen kyläyhdistys 1998; Manninen - Maninen 2013.)

Ennen syntymäämme tai syntymämme hetkellä emme voi itse juuri vaikuttaa siihen, miten elämämme tulee alkamaan. Siihen voimme kuitenkin vaikuttaa, millaiseksi rakennamme elämäämme itsellemme ja jälkipolvillemme. Elettäessä elävää elämää kohtaamme väistämättä myös vastoinkäymisiä, joilla on hyvinvointiamme heiluttelevia vaikutuksia niin fyysisellä ja psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Jokaisella on oikeus hyvään vointiin ja meidän jokaisen tulisi osaltamme rakentaa eloamme ja uraamme niin, että mahdollisimman monilla lähi- tai etäympäristössämme olisi hyvä olla. (Tulkki 2012.)

Terveysteen ja hyvinvointiin tulee panostaa jokapäiväisiä valintoja tehtäessä. Valintamme ovat aina jollakin tavalla arvosidonnaisia ja kaikesta kiireestä sekä yhteiskunnallisista vaatimuksista huolimatta on muistettava elää kulloinkin käsillä olevaa hetkeä, positiivisesti tulevaisuuteen suunnaten (Lindström –

Erikson 2012; Green Care Finland 2012a; Pietilä 2010, 3-4). Jokaiselle terveys ja hyvinvointi merkitsevät hyvinkin erilaisia asioita ja tämä on otettava huomioon alueellisia toimintoja suunniteltaessa. Tämän vuoksi korostan tutkimuksessani jokaisen yksittäisen ihmisen osallisuutta yhteisen tulevaisuutemme rakentamisessa. Vain näin voidaan rakentaa sellaiset palvelut vastaamaan niiden tarpeeseen, joilla voidaan kokonaisvaltaisesti kestävään kehitykseen tähdäten ja joustavasti edetä kohti hyvinvoivaa huomenta. Kokemukseni maailmalta ja teoretieto terveydestä ja hyvinvoinnista sekä niiden edistämiseen liittyvistä tekijöistä todentavat sen, että terveys ja hyvinvointi ovat hyvin kulttuurisidonnaisia asioita. Ilman syvällistä itsetutkiskelua, toisen asemaan asettautumista ja katsontakannan laajentamista oman lähipiirin ulkopuolelle, laaja-alainen asioiden ymmärtäminen ja luontolähtöisten palveluiden syvä kehittäminen ovat mahdottomia toteuttaa. Saman voin elämäkokemukseni perusteella sanoa myös muiden isompien sekä pienempien asioiden suhteen. (Näkkäläjärvi – Magga 2006, Saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma 2009, 7– 22; Seppänen 2010, 80– 89).

Luontolähtöisten eli Green Care -lähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen leviää maailmalla kulovalkean tavoin. Jokainen maa kehittää toimintaa omiin valtakunnallisiin ja paikallisiin tarpeisiinsa pohjautuen. Mielestäni Green Care -toiminnan maailmanlaajuinen leviämisen nopeus kertoo siitä hädästä, mikä ihmisillä on. Laajemmalla perspektiivillä tarkasteltuna on tultu pisteeseen, jossa kaivataan aitoja asioita, aitoa elämää, luonnollisuutta ja pysyvyyttä, vastapainoksi kiireiselle elämäntyylille ja jatkuvalla menemiselle. Halutaan rauhoittumista, kokonaisvaltaista hyvää oloa niin mielelle, keholle kuin lähipiirillekin (Lythje 1995; Niemelä 2012; Rasmus 2011; Strandli 2012.) Palvelujen kehittäjien ja olemassa olevien palvelujen tarjoajien olisi hyvä hetki pysähtyä miettimään toimintojensa tarkoituksia ja tarvittaessa jokaisen olisi korjattava toimintojensa suuntaa, tunnustaen nöyrästi tehdyt virheet. Samalla tulee mieleen, että itse kullekin hiljentyminen ja pysähtyminen tekee hyvää. Näin siitä syystä, että elämän tärkeimmät asiat saisivat oikeat mittasuhteet itsetutkiskelun myötä. Elämän tärkeiden asioiden tasapaino mahdollistaa vastavuoroisen ja toisen elämämaailmaa kunnioittavan kommunikaation, salutogeenisen keskustelun, jossa välitön voimaannuttaminen on mahdollista (Lindström

– Erikson 2012, 32-48.) Tämä tulee ilmi luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa, joita toivotaan kehitettävän Karigasniemen kylällä.

Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut Karigasniemellä

Vastaajien henkilökohtaisia kuvauksia luonnosta ja sen merkityksestä heille, tiivistäen totean sen mikä on tullut ilmi jo aikaisemmissa tutkimuksissakin. Luonto on hyvin moni merkityksellinen asia. Toiselle luonto voi merkitä jotain hyvin pientä, kun taas toiselle se merkitsee koko elämää. Luontolähtöinen hyvinvointi tutkimusvastauksia tulkiten ja tiivistäen tarkoittaa kaikessa toiminnassa luonnon kiertokulun mukaista toimintaa ja luonnon ainutlaatuisuuden kunnioittamista. Vastaukset pysäyttivät, tekivät suuren vaikutuksen ja samalla opettivat sen että on pysähdyttävä, kuunneltava sekä pyrittävä ymmärtämään toisen ihmisen maailmaa, jotta pystyy hänet kohtaamaan (Hurri 2012).

Luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja koskevia vastauksia tulkiten ne tulisi järjestää niin pitkälle kuin suinkin niin, että liikuntaesteistenkin osallistuminen toimintaan ja tapahtumiin olisi mahdollista. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut katsottiin kuuluvaksi kaikille, mutta se missä luontolähtöisistä hyvinvointipalveluista voi nauttia osoittautui osalle vastaajista epäselväksi. Näin ollen tarvitaan enemmän tiedottamista siitä missä ja miten luontolähtöisiin hyvinvointipalveluihin voi päästä osalliseksi ja kuinka niistä voi nauttia ja saaden hyvää vointia elämään.

Jokaisen ihmisen henkilökohtaisessa elämässään tulisi kiinnittää huomiota yleiseen siisteyteen ja yhteisestä hyvinvoinnista huolenpitoon. Näin ollen kylän hyvinvointi on kaikkien yhteinen asia. Aitoutta kokonaisvaltaisesti koko palveluketjua koskien korostettiin. Toiminnat nähtiin myös hyvin monitieteelliseksi ja moni -ammattillisiksi, joissa yhteistyön ymmärrettiin olevan välttämättöntä. Toimittaessa luovuutta ei pitäisi rajoittaa. Vastaajat kokivat luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja olevan Karigasniemessä hyvin vähän koko vuotta tarkastellen. Palvelut painottuivat kesäaikaan, talvipalvelujen jäädessä melko onnettomiksi. Kaikki vuodenajat huomioiden palvelujen kehittäminen katsottiin välttämättömäksi. Tutkimukseni antoikin paljon hyvinvointipalvelujen kehittämisehdotuksia Karigasniemen kylän elävöittämistä silmälläpitäen.

Karigasniemellä kehitettävät luontolähtöiset hyvinvointipalvelut

Kun tutkimus antaa tuloksen, että toimintojen osalta Karigasniemessä on melko tyhjää, niin ei ole monta vaihtoehtoa. On vain yksi, joka tarkoittaa että kehitettävää on ja työtä riittää. Tutkimustuloksia tulkiten päädyn väistämättä siihen tulokseen, että yhteishenkeä kylän kehittämiseksi on saatava kohotettua. Jokaisen yksittäisen ihmisen tulisi olla rohkea ja tehdä matka itseen. Jokaisen tulisi antaa anteeksi itselle ja läheisille, jos anteeksi annettavaa on. Tämä vaatii paljon aikaa. Olisi suunnattava tulevaan, unohtaen vanhat ja yhteistyötä hiertävät kaunat. Kateudesta olisi päästävä eroon. Se on tuhoava ja vammauttava voima, joka ei pitkällä tähtäimellä johda yhtään mihinkään.

Luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja halutaan kehitettävän yhdessä, ottaen huomioon jokainen viesti ja vinkki toimintojen parantamiseksi. Henkilökohtaisen tason viestinnän parantaminen parantaa myös kansainvälisen viestinnän sujuvuutta. Tähän tulisi kiinnittää huomiota. Niitä tulisi kehittää kansainvälisyys huomioiden ja paikallista kulttuuria kunnioittaen, tavoilla jotka tähtäävät kestävään kehitykseen (Aleksander, J – Beagle, C – Butler, P – Dougherty, D – Robards, K – Solotkin, K - Velotta, C 1994, 420-426; Lindström – Erikson 2010; Saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma 2009; Green Care 2012 a; Hirvi, J 2006.) Erityinen huomio tulisi kiinnittää lyhytaikaisesti kylässä viihtyvien hyvinvoinnista huolehtimiseen ja niihin palvelukokonaisuuksiin, joilla ihmiset saadaan pysähtymään Karigasniemeen ja viihtymään täällä. Kylän yleisilme olisi saatava kohenemaan, niin että tänne tulevat tuntevat itsensä tervetulleeksi. Ensimmäinen tehtävä tämän pulman korjaamiseksi on yleisesti ympäristösiisteydestä huolehtiminen.

Karigasniemen luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämisen esteet

Tällä tutkimuksella on saatu tietoon kylän luontolähtöisten palvelujen kehittämisen esteitä. Kehittämisen esteiden poistamiseksi on tehtävä paljon työtä. Tässä yhteydessä haluan korostaa sitä, että mitkään kehitysprosessit eivät etene käden käänteessä ja vaativat pitkäkestoista työtä sekä ponnisteluja

onnistuaakseen. Keskustellessani Karigasniemen kyläyhdistyksen sihteerin ja muutaman muun kyläläisen kanssa opinnäytetyöni tuloksista 18.5.2013 sain tietooni muun muassa sen, että hileasema olisi tulossa Karigasniemeen kylätalon yhteyteen. Hileasema on pieni asia luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kokonaisuudessa, mutta kalastajille tärkeä tekijä kokonaisuutta ajatellen.

Se, mihin tällä tutkimuksella on tähdätty, on yksittäisen kansalaisen mielipiteiden kunnioittaminen ja kansalaisten voimaannuttaminen. Kansalaisten ääni tulee kuulluksi niin karigasniemeläisten kuin Karigasniemellä eläneiden ja/tai vierailleiden ulkopaikkakuntalaisten suhteen. Ne esteet, jotka tutkimustuloksista käyvät esiin, toivon niitä mietittävän pysähtyen elämän perimmäisten kysymysten elämä, terveys, hyvinvointi äärelle ja niiden kautta. Toivon jokaisen ottavan hetken itselleen ja antavan ajatusten virrata. Lisäksi jokainen voisi antavaa anteeksi itselleen ja läheisille, jos anteeksi annettavaa on. Tämän jälkeen olisi hyvä istua yhteisen pöydän ympärille ja priorisoida kaikki ihanat ideat toteuttamisjärjestykseen. Ideoinnin jälkeen tulisi aloittaa toteuttamisvaihe yhdessä yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi. Rakennetaan yhdessä hyvinvoiva ja vireä kylä, jossa viihdytään ja jonne halutaan tulla viihtymään. Tämän opinnäytetyön tuloksia tarkastellen ja viimeviikkoisia koulumaailman kuulumisia analysoiden nyt olisi hyvä aloittaa muun muassa päiväkodin ja koulun oppilaiden vanhempien yhteisen vanhempain yhdistyksen toiminta. Vanhempainyhdistyksen toiminnan kautta saataisiin muun muassa voimaa pienryhmätoiminnan järjestämiseen, sekä nuorison mukaan ottoon toimintaan. Muun muassa nämä asiat mainittiin erityishuomiota tarvitseviksi asioiksi tutkimustuloksissa.

6.2 Opinnäytetyöprosessi

Tutkimusprosessi käynnistyi tammikuussa 2012 opinnäytetöiden mahdollisten aiheiden esittelyllä. Ideasuunnitelma opinnäytetyöstä oli käytännössä valmiina jo tammikuussa 2012. Opinnäytetyön suunnitelma oli tarkoitus saattaa valmiiksi alkusyksyn 2012 aikana. Opinnäytetyönsuunnitelmani valmistui kuitenkin vasta tammikuussa 2013. Opinnäytetyön etenemiseen syksyllä 2012 vaikutti ehdokkuuteni syksyn kunnallisvaaleissa. Ilman kunnallisvaaliehdokkuuttani työ olisi edennyt pidemmälle jo syksyn 2012 aikana, tähän kuitenkin liittyi eettinen näkökanta, josta enemmän etiikka osuudessa. Opinnäytetyön viivästymiseen vaikutti osaltaan myös pitkään jatkunut sairastaminen syyslukukauden 2012 aikana, jolloin oli voimat loppua, yksilön kunnioittamista koskien sekä julkista terveydenhuoltoa kohtaan. Yllättävien tapahtumien, perhe-elämän, työn ja opiskelun yhteensovittaminen eivät aina menneet suunnitelmien mukaan. Osansa näillä elämän inhimillisyyksillä on opinnäytetyön alkuperäisestä aiotusta aikataulusta poikkeamiseen tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Mennyttä vuotta muistellen olisi täytynyt tehdä joissakin tilanteissa erilaisia ratkaisuja, eikä pyrkiä tekemään kaikkea alkuperäisestä suunnitelmasta joustamattomasti kiinni pitäen. Tarkoitus oli saattaa opinnäytetyö valmiiksi maaliskuun 2013 loppuun mennessä, mutta työ valmistu toukokuun 2013 aikana.

Työskennellessäni terveydenhuoltoalan ammattilaisena nykyisessä virkatyössäni, vapaaehtoisena tai ollessani opiskelijana eripuolilla maailmaa olen huomionut useaan otteeseen, mikä tervehdyttävä vaikutus on luonnolla ja siihen erottamattomasti liittyvällä inhimillisellä läheisyydellä kaikenikäisissä asiakasryhmissä. Viimeaikaiset kokemukseni tulevat vanhuspuolelta Norjan Karasjoelta ja niistä kokemuksista, joita koen aistien joka päivä eläen Kari-gasniemen kyläyhteisössä ja ollessani vuorovaikutuksessa sosiaalisessa mediassa. Lyhyesti tiivistäen luontoon pohjautuvien, varsinkin aitojen luontokokemusten ja niiden vaikutusten korvaaminen muilla menetelmillä näyttäisi olevan lähes mahdotonta (Roos 2011; Strandli 2012, 69 – 114.) Tämän vuoksi näen ja koen välttämättömyytenä sen, että kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa nyt ja tulevaisuudessa entistä enemmän kiinnitetään huomiota luontoarvojen ja oikeiden olemassa olevien asioiden parantami-

seen ja elämän perusasioiden oikeasti kuntoon saattamiseen. Asiat tulisi tehdä perusrakenteiltaan kunnollisesti, sillä niin saadaan kestäväkehityksen mukaisesti pysyviä ratkaisuja ja hyvinvointia tukevia palvelurakenteita aikaan. (Keronen 2012.)

6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tiedottamisen kokonaisuuteen kirjoittamiseen, puhumiseen ja kuvalliseen ilmaisuun tai muutoin aiheeseen liittyen olen pyrkinyt avoimuuteen ja rehellisyyteen omien tulkintojeni kautta, itse aiheesta koko tutkimusprosessin ajan. Tämä korostuu koska olen osa kyläyhteisöä, jossa tutkimus tapahtui. Vaihtolovelvollisuuteen huomion kiinnittäminen tutkimukseen osallistujien anonyymiuden säilyttämisen suhteen korostui. Erityisesti koska toimitaan pienessä yhteisössä ja tutkimuksen tavoitteen mukaisesti tutkin osallistujien aitoja mielipiteitä ja ilman ennakoasetuksia asiakokonaisuutta silmälläpitäen. Edellä esitettyjen asioiden suhteen opinnäytetyöni eettisyys on korkea.

Kaiken toiminnan tulisi olla eettisen tarkastelun kestävää mitä tahansa tutkimusprosessin vaihetta tarkasteltaessa tahansa ja tähän tulee aina pyrkiä kaikessa tieteellisessä toiminnassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-149.) Ensimmäisenä koen tarpeelliseksi tunnustaa sen, että tutkija taitoni ovat hyvin vajavaiset, varsinkin kirjoittamisen osalta ja tämä aiheutti paineita työn loppuun saattamisen suhteen. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut hyvin paljon. Oman ajankäytön suunnittelun olen todennut kaipaavan aika-ajoin hiomista. Tutkimuksen teon kokonaisuuden suhteen, uusille opiskelijoille esitänkin järjestettäväksi sähköisiä tiedonsiirtomahdollisuuksia hyödyntäen, tutkimusmenetelmäkurssia. Kurssin avulla mahdollistuisi tiedollisten aukkojen paikkaaminen niille, jotka ovat pitkään opiskeluelämästä poissa olleet tai ovat muuten tiedollisesti tai taidollisesti heikompia. Tästä olisi varmasti hyötyä opiskelun uudelleen aloittaville laajemmalla mittakaavalla tarkasteltuna. Ymmärrän tietenkin, että jokaisella on vastuu omasta oppimisestaan. Näin mahdollistuisi tutkimuskysymyksiin ja tutkimusmenetelmällisiin asioihin liittyvien asioiden keskustelemalla asiantuntijoiden kanssa kertaaminen ja uuden

oppiminen. Menettelystä olisi samalla hyötyä monien muidenkin asioiden oppimiseen.

Tässä yhteydessä pidän tarpeellisena selventää, että Green Care -toiminnasta tulee erottaa kolme erillistä asiaa. Green Care -toiminta ei ole uskonnollisesti tai poliittisesti sitoutunutta toimintaa. Lisäksi toiminta ei liity Greenpeacen toimintaan. Näin saatetaan kuitenkin luulla, joten nämä kolme seikkaa olen ottanut puheeksi useaan otteeseen tämän tutkimusprosessin aikana, selventääkseni asiaa ja välttyäkseni väärinkäsityksiltä. (Green Care Finland 2012b.) Edellisiin syihin viitaten ehdokkuuteni syksyn 2012 kunnallisvaaleissa teki sen, että opinnäytetyön kenttätyöosuuden päätin jättää vaalien jälkeiseen aikaan. Näin sen vuoksi että tämä opinnäytetyö ja sen aikainen toiminta ei vaikuttaisi vaalien tulokseen millään tavalla.

Green Care -toimintaa ohjaavat eettiset ohjeet, jotka hyväksyttiin Green Care Finland ry:n vuosikokouksessa Tampereella 13.4.2012 ja ne koskevat kaikkea Green Care -toimintaa maassamme (Green Care Finland b.) Lisäksi yksittäisen toimijan tulee noudattaa oman alansa eettistä ohjeistusta, korkeaa moraalialia kunnioittaen. On myös toimittava sen maan lakien mukaan ja säädöksiä kunnioittaen, missä toiminta kulloinkin tapahtuu. Toiminnan keskiössä ovat luontosuhde, ammatillisuus ja asiakkuus. Luontosuhdetta tarkastellessa on huomioitava luonnon elvyttävyyden arvostaminen, itse luontoympäristö ja vaikuttavuus, sekä eläinten kunnioittaminen ja suojeleminen. Ammatillisuus tarkemmin tarkastellen pitää sisällään ammattimaisuuden, Green Care -menetelmien tavoitteellisen sekä vastuullisen käytön, laatu ja turvallisuus kysymysten huomioinnin, sekä tiimityön eri toimijoiden kesken. Asiakassuhteeseen kuuluu kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostaminen, ihmisoi-keuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä luottamuksellisuus. (Green Care Finland 2012b).

Tutkimusaihetta valitessani kävin sisälläni keskustelun siitä mikä olisi oikein kun tarjolla oli monia hyviä sekä houkuttelevia aiheita. Valitsin Green Caren, sillä samalla kun se tuntui helpolle, tuntui se myös vaikealle. Se tuntui juuri hyvälle valinnalle henkilökohtaisesti, sillä olenhan maatalon kasvattina tottunut toimimaan metsässä ja järvellä. Olen myös tottunut toimimaan eläinten,

sekä hyvin monella tapaa erilaisten ihmisten kanssa niin heille vieraassa kuin tutussakin ympäristössä. Omaa nykyistä kotiseutuani ajatellen aiheen valinta tuntui luonnolliselle. Oli myös eettisesti oikein itseäni kohtaan valita aihe, joka tuntui omimmalle. Ja jonka avulla samalla mahdollisesti tutkimuksen onnistuessa auttaisin Karigasniemeä välittömästi ja välillisesti kehittämään toimintoja paremmin vastaamaan asukkaiden tarpeita ja mahdollisten turistien tarpeita. Välillinen ja välitön vaikuttaminen onnistuessaan lisää kylän elinvoimaisuutta ja yksittäisten ihmisten viihtyvyyttä sekä elämisen mahdollisuuksia alueella. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011, 7– 8; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 77– 82.)

Tutkimustavoite oli selvä alusta alkaen. Sen tulisi olla jotain konkreettista ja hyödyllistä. Hyödyllistä niin, että siitä olisi iloa Karigasniemelle, Utsjoelle ja Green Care -Lappi hankkeelle. Katson tämän vaatimuksen täyttyneen hyvin, sillä tutkimuksessa mukana olleet ovat yksittäisiä Karigasniemeläisiä tai ulkopaikkakunnalla asuvia, joita Karigasniemi, jollaintapaa on koskettanut. *Tutkimuksen tarkoituksen* katson täyttäneen odotukset. Odotettiin, että tutkimustuloksia apuna käyttäen ja Green Care hankkeen tukemana Karigasniemen kylää voitaisiin kehittää vireäksi ja elinvoimaiseksi kyläksi. Kyläksi jossa viihdytään ja jonne halutaan tulla viihtymään. Tarkoitus oli samalla auttaa Green Care Lappi -hanketta jalkautumaan Karigasniemelle ja edelleen koko Utsjoen kuntaan. Utsjoki kuntana oli 2012 tammikuussa lähtenyt mukaan Green Care Lappi hankkeeseen (Jääskeläinen 2012) ja helmikuussa 2012 hankkeen tukemana perustettiin kehittämisryhmä yhdessä Enontekiön kunnan kanssa. Kehittämisryhmä, jonka jäsen olin, toimi reilun poli vuotta, päättäen virallisesti toimintansa tammikuussa 2013. Green Care -hankkeen tavoitteen mukaisesti ryhmän kautta pyrittiin järjestämään tiedotustilaisuuksia eripuolilla aluetta niin Utsjoella kuin Enontekiölläkin. Karigasniemen osalta yhdessä Green Care – Lappi hankkeen edustaja Arja Jääskeläisen kanssa olin paikalla Karigasniemen kesäkauden avajaisissa kylätalo Saivussa 16.6.2012 esitellen Green Care hanketta ja sen toimintaa koko päivän (Karigasniemi 2013.) Lisäksi koko kesän kylätalon avoinna oloajan kylätalolla oli tietoa Green Care Lappi hankkeesta, paikalla luettavaksi ja mukaan otettavaksi. Postinkautta tutkimuksessani mukana olleiden yhteistiedot, suljettua keräyslaatikkoa käyttäen,

saatiin pääasiassa kylätalolla olleen infopisteen kautta. Kahden osallistujan yhteystiedot sain toisin toimitettuna.

Tutkimustehtävien osalta, joita tiivistetyksi loppujenlopuksi muotoutui neljä ja varsinaisten tutkimuskysymysten (11), jotka esitettiin osallistujille, niiden muotoilussa apuna käytin Green Care Finlandin kaikille 30.12.2012 avoimena ollutta kirjoituskampanja aineistoa ja paikallista tuntemustani, sekä havaintojani tutkimusaiheeseen liittyen. (Green Care Finland 2012a.) Haastattelun aikaisen nauhoittamisen jätin pois sen vuoksi, että tällä pyrin lisäämään luotamusta haastateltaviin, sekä heidän anonyymiuttaan tutkimuksessani. Anonyymiuden säilyttäminen korostuu koska tutkitaan vähäväkisessä yhteisössä, jossa tunnettavuus on ilmeinen. Tiedostan, että nauhoittamisen jättäminen pois vaatii ehdotonta keskittymistä ja aineiston litterointia, haastattelu haastattelulta välittömästi haastattelun tapahduttua. Litteroinnin pyrin tekemään suurta huolellisuutta noudattaen ja mahdollisimman tarkkaan, sekä objektiivisesti. Haastatteluihin valmistautuminen korostui. Ja haastateltavien elämäntilanteeseen haastattelun sovittaminen oli isossa osassa. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 14-21, 303.) Tutkimusmenetelmävalinnoissani katson onnistuneeni hyvin, siihen kokemukseen nähden, joka minulla tutkimuksen teosta on. Tätä perustelen myös analysoitavan aineiston runsaudella.

6.4 Loppusanat ja jatkotyöskentelyehdotukset

Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää edellä esitetyn mukaisesti Karigasniemen kylän kehittämiseen tähtäävissä toimissa. Tuloksia voidaan hyödyntää myös yleisesti ottaen kehitettäessä palveluja ja kylien toimintaa Utsjoella ja Lapin alueella. Katson tutkimukseni tulosten viestittävän myös sosiaali- ja terveyssektorille, kuntapäätäjät sekä valtakunnan tason päätäjät huomioiden yleisesti mihin asioihin kokonaisterveyttä ja hyvinvointia silmälläpitäen tulisi kiinnittää huomiota. Tässä kohtaa on tuotava esiin, että peruspalveluja on vahvistettava, eikä niin kuin nyt tehdään, että kaikesta supistetaan ja karsitaan. Enontekiö – Utsjoki Green Care -kehittämisyhmän jäsenyys antoi paljon, vaikka loppuajasta en aktiivisesti toiminnassa mukana ollutkaan. Jatkossa toivon voivani olla mukana Green Care Lappi -hankkeen toiminnassa.

En voi näitä asioita miettiessäni välttyä ajatukselta, että jatkuvasti resursseja supistettaessa, mennään kirjaimellisesti ja kansanomaisesti ilmaistuna ojasta allikkoon. Tällä tarkoitan sitä, että tulevana vuosina kustannukset tulevat lisääntymään inhimillisten toimintojen osalta. Näin ollen tarvitaan nykyistä enemmän resursseja promotiiviseen terveydenhoitotyöhön. Samoin tullaan tarvitsemaan enemmän resursseja luontolähtöiseen hyvinvointia tukevaan työhön. Nyt jo ihmiset ovat menettäneet taidon nauttia niistä hyvistä asioista, joita on aivan jokaisen vierellä. Kiidetään eteenpäin, välillä ajattelematta minne ollaan menossa. Kotikuntani Utsjoen kylien (Karigasniemi, Utsjoki, Nuorgam) matkailuesitteen otsikko ”Hiljennä Saamenmaalla – Slow down in Sami Village” Kuvaa hyvin sitä mihin meidän jokaisen tulisi kiinnittää huomiota hyvinvointiamme ja terveyttämme ajatellen. (Utsjoen kunnan matkailuneuvonta 2012.)

Niin kuin jo aikaisemmin on tullut ilmi, tämä opinnäytetyö toimii hyvänä apuna kehitettäessä Karigasniemen kylän luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja. Tämä auttaa myös kyläsuunnitelman laadinnassa. Työstä hyötyy myös koko Utsjoen kunta. Toivon työni hyödyttävän myös Green Care Lappi -hanketta. Kehittämistyö on jatkuvasti etenevää ja uusiin asioihin paneutumista vaativa prosessi, jossa laaja-alainen ja innovatiivinen ja kansainvälinen yhteistyö on välttämätöntä.

Jatko työskentelyehdotuksiksi nousee ensimmäisenä naapurimaa Norjan kanssa tehtävän yhteistyön vahvistaminen. Perusteluina se, että Norjassa toimintaa on harjoitettu jo kauan, vaikkakaan siellä se ei ole niin järjestäytyntä kuin Suomessa. Mielenkiintoista ja itse asiassa ehdotonta olisi tutkia yhteistyön mahdollisuuksien tarjoamista rajaseudulla.

Pohjoismaiseen rajat ylittävään yhteistyöhön ja opiskelijavaihtoon soisin panostettavan. Sillä on rikkaus olla tietoinen lähialueyhteistyötä hieman kaukaisemmistakin toiminnoista. Mitä on Saamelainen Green Care -toiminta. Tässä tutkimusaihe koko Saamenmaata ajatellen.

Barentsin alueella yleisesti tehtävään yhteistyöhön tulisi myös panostaa. Samalla nousee tärkeään osaan kielten opetuksen uudelleen pohdinta ala-

asteelta alkaen. Kielten opetuksen edelleen kehittämistä ja kielitaidon vahvistamiseen ammattikorkeakouluopinnoissa olisi myös kehitettävä. Pohjoismaisten kielten hallintaa silmälläpitäen kouluruotsin ympärillä käytävän keskustelun näen aiheettomana. Sillä se on avain pohjoismaisten kulttuureiden laajan tuntemukseen saavuttamiseen.

Seuraava askel Pohjoisen Suomen osalta on kartoittaa olemassa olevat GreenCare -toimijat, toimintaa suunnittelevat ja toimintaa aloittavat yrittäjät ja palveluiden tuottajat. Heidän yhteistyötänsä olisi ehdottomasti kehitettävä ja lisättävä tukevia toimia.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen varmistunut siitä, että ehdottomasti olisi Pohjoisten alueiden tietoutta laajalla perspektiivillä tuotava tietoisuuteen ammatillista opetusta antavissa oppilaitoksissa opettaville opettajille. Näin koska olemassa olevien epätietoisuustekijöiden tietoisiksi tekeminen vähentää epäluuloja ja parantaa laaja-alaista yhteistyötä.

Karigasniemellä Green Care -toimintaa ajatellen seuraavaksi olisi kartoitettava ja koottava asiasta kiinnostuneiden tiivisryhmä, joka edelleen Green Care -toimintaa lähtee kehittämään. Alueella elävät poroperheet ja heidän käsityksensä Green Garesta vaatii tutkimusta. Hyvä olisi selvittää sitä, mitä ja millä edellytyksillä he voisivat lähteä mukaan Green Care -toimintaan. Tämän tutkimisen näen tärkeäksi koko Utsjoen kunnan alueella.

Tiedonlisäämisen tutkimiseen ja itse tiedon lisäämiseen Green Care -toimintaa kohtaan näen tärkeänä kokonaisuutta ajatellen.

LÄHTEET

- Aabat. 2013. Australian Association for Bush Adventure Therapy. Osoitteessa <http://www.aabat.org.au/> 10.4.2013.
- Alexander, J – Beagle, C – Butler, P – Dougherty, D – Robards, K – Solotkin, K – Velotta, C. 1994. Madeleine Leininger. Kulttuurilähtöisen hoidon teoria. Teoksessa Marriner-Tomey, A; Hoitotyön teoreetit ja heidän työnsä. Sairaanhoitajien koulutus säätiö. Vammala.
- Brekki, L.P – Navarsete, L.S. 2012. Inn på tunett. Nasjonal strategi. Landbruks- og Matdepartementet Kommunall- og Regionaldepartementet. Osoitteessa http://www.regjeringen.no/upload/LMD/Vedlegg/Brosjyurer_veiledere_rapporter/Nasjonal_strategi_Inn_paa_tunet.pdf 3.4.2013.
- Berger, R – McLeon, J. 2006. Incorporating nature into therapy: A framework for practice. Journal of systemic therapies. Osoitteessa http://www.ecopsychology.org/journal/ezone/archive/3/nature_therapy.pdf 10.4.2013.
- Berget, B – Lidfors, L – Pálsdóttir, A. M – Soini, K – Thodberg, K. 2012. Green Care in the Nordic countries – a research field in progress. Report from the Nordic research workshop on Green Care in Trondheim, June 2012. Ås, Norwegian University of Life Sciences, pp. Osoitteessa <http://www.gcf Finland.fi/twidadmin/file/original/green+care+abstract+book.pdf?fileId=32154> 4.4.2013.
- Brodin, J K. 2012. Pohjoismaista tutkimusta Green Care. Kurs og seminar ved iha. Osoitteessa <http://www.umb.no/kurs-ved-iha/artikkel/nordic-workshop-on-research-in-green-care> 18.9.2012.
- Children and Nature Network 2013. Osoitteessa <http://www.childrenandnature.org/> 10.4.2013.
- Day, I. 1996. Qualitative Data Analysis. A User - Friendly Guide for Social Scientists. Routledge. London.
- Delta Society 2013. Helping dogs help people. Osoitteessa <http://www.deltasocietyaustralia.com.au/> 10.4.2013.
- Eskola, J – Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi. Lapin yliopisto.

- Evolve 2013. Keeping kids of draks. Osoitteessa <http://www.evolve.org.au/> 10.4.2013.
- Terveydenhuoltolaki 2010. Osoitteessa [http://www.finlex.fi/fi/laki/haku/?search\[type\]=pika&search\[pika\]=Terveysdenhuoltolaki&h=Hae&category\[\]=ajantasa&category\[\]=alkup&category\[\]=smur&category\[\]=kaannokset&all=on](http://www.finlex.fi/fi/laki/haku/?search[type]=pika&search[pika]=Terveysdenhuoltolaki&h=Hae&category[]=ajantasa&category[]=alkup&category[]=smur&category[]=kaannokset&all=on) 6.5.2013.
- Green Care Finland. 2012a. Mitä on Green Care? Osoitteessa www.gcfinland.fi 1.11.2012.
- Green Care Finland 2012b. Green Care toiminnan eettiset ohjeet. Osoitteessa <http://greencare.twid.com/twidadmin/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029> 10. 6.2012.
- Green Care Finland 2012c. Eurooppalaisia tutkimus- ja yhteistyöverkostoja. Osoitteessa <http://www.gcfinland.fi/Kehittaminen?name=global&parentName=Kehittaminen&parentSubName=Kehittaminen> 24. 8.2012.
- Green Care Lapland 2012. Osoitteessa <http://www.greencarelapland.fi/page/enontekio-utsjoki/> 6.11.2012.
- Green Chimneys. 2012. Osoitteessa http://www.greenchimneys.org/index.php?option=com_content&view=article&id=774&Itemid=81 6.11.2012.
- Hirsjärvi, S. – Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press (Yliopistopaino).
- Hirsjärvi, S – Remes, P. – Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15. – 17. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvi, J. 2006. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Heiskanen, I – Kailo, K (toim.); Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Ekopsykologian yhdistys Metsänpeitto ry. Muurame.
- Hurri, S. 2012. Diana Hakasaari. Kuukauden henkilö. Sairaanhoitaja 8, 58. Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Helsinki.
- Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim 15.8. Osoitteessa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tea00041&p_haku=Terveys 6.5.2013.
- Hälsan natur. 2012. Naturkontakt er bra för helssan. Osoitteessa <http://www.halsansnatur.se/hem.html> 3. 4.2013

- Jankkila, H (toim.). 2012. Green Care – Hyvinvointia Pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu julkaisusarja C 30. Rovaniemi.
- Joonas, T. 2012. Ilo-sopimuksesta puhelinkeskustelu. Henkilökohtainen tiedonanto 12.10.2012.
- Jääskeläinen, A. 2012. Green Care –hankkeen esittely luennolla 11.1.2012 Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.
- Kananen, J 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytännöt. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.
- Karigasniemi.2013. Riemukkaat kesäkauden avajaiset. Osoitteessa <http://www.karigasniemi.fi/art-20120616> 10.4.2013.
- Karigasniemen kyläyhdistys. 1998. Karigasniemen kyläsuunnitelma.
- Karigasniemen palveluopas. 2011. Utsjoen kunta. Metsähallitus. Osoitteessa <http://www.utsjoki.fi/media/Elinkeinoitoimi/Palveluoppaat/karigasniemiscreen962011.pdf> 2.11.2012.
- Kaste. 2012. Kaste –ohjelmalla vähennetään ihmisten eriarvoisuutta ja uudistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Osoitteessa http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste 14.4.2013.
- Kaventajat. 2012. Keskeisiä käsitteitä. Hyvinvoinnin- ja terveyserojen kaventaminen. Osoitteessa http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/keinot/kasitteet 24.7.2012
- Kela 2013. Avoterapiat. Osoitteessa http://www.kela.fi/vaikeavammaisten-laakinnallinen-kuntoutus_avoterapiat? 10.4.2013.
- Keronen, M. 2012. Koko kaupunki mukana. Päättäjät terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tesso 6/2012, 18-23.
- Kieringin kyläseura. 2012. Perinnekylä Kierinki. Osoitteessa <http://www.kierinki.fi/fi/Tapahtumat> 14.5.2013.
- Kvale, S 1996. Inter Views. An introduction to qualitative research in interviewing. – Teoksessa Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press (Yliopistopaino).
- Kyngäs, H - Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/1999, 3-4.
- Levende læring. 2013. Living the farm as a pedagogical resource. Osoitteessa <http://www.livinglearning.org/InEnglish.htm> 3.4.2013

- Lindström, B – Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa: Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. (toim. A-M. Pietilä) 32-48. WSOYpro OY. Helsinki.
- Lukumies, E. 2011. Social pedagogical horse activity with demented people. Teoksessa: Work among the elderly. "Well-being and ability spell success". (Manninen. O) 159-162. Work Life Ability Networks. Adult Educational Centre. Tampere.
- Länsman, M. 2012. Tutkija Ympäristökeskuksen riista ja kalatalouden tutkimuslaitos. Tenojoen kalan tutkimusasema Utsjoki haastattelu 15.6.2012.
- Lythje, M. 1995. Matkailun vaikutukset saamelaisalueella: näkökulmana alueen kantokyky ja saamelainen kulttuuri. EKT-sarja 973. Helsingin yliopisto. Taloustieteen laitos. Elintarvikealan koulutusohjelman tutkimuksia. Pro gradu –tutkielma.
- Marriner-Tomey, A. 1994. Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä. Osoitteessa <http://akosote.roiakk.fi/AKOSOTE/tepo/pohjoisuus/B1.1.1.htm> 17.5.2013.
- Maie. 2013. Italian Green Care toiminta. Multifunktional Agriculture in Europe. Osoitteessa <http://www.maie-project.eu/index.php?id=35&L=1> 4.4.2013.
- Manninen, I – Manninen, T. 2013. Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen Karigasniemellä. Keskustelutilaisuus 18.5.2013
- MatMerk. 2013. Inn på tunet. Osoitteessa <http://www.matmerk.no/inn-pa-tunet/>. 3.4.2013.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. 1. painos. International Methelp Oy. Helsinki.
- Moty. 2012. Hyvinvointi, terveys ja sairaus. Osoitteessa <http://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?id=725&kat=Hyvinvointi%2C+terveys+ja+sairaus&sid=822&sub=Hyvinvointi%2C+terveys+ja+sairaus> 13.6.2012.
- Neo. 2013. Wilderness Adventure Programme Osoitteessa http://www.neopsychology.com.au/wilderness_adventure.html 10.4.2013.
- Niemelä, T. 2012. Quo Vadis Homo Sapiens. Luonnonrauha ja sen uhanalaisuus. Inarilaisnuorten käsityksissä.
- Näkkäläjärvi, A – Magga, R. 2006. Saamelaisväestön sosiaali- ja terveystalouden kehittäminen ja kehittämistarpeet. Stakes.

- Palokari, S. 2012. Hyvää elämää kylään. Kodin Pellervo 1 s.36-39. Pellervo seura ry. Helsinki.
- Pelto-Huikko, A – Karjalainen, K & Koskinen-Ollonqvist, P. 2006. Artikkelissa: GreenCare -toiminta terveyden edistämisen ja hyvinvointipalveluiden järjestämisen näkökulmasta. (Jääskeläinen, A – Tulkki, A . 2012.) Teoksessa: Green Care – Hyvinvointia Pohjoisen luonnosta. (toim. Jankkila, H) Rovaniemen ammattikorkeakoulu julkaisusarja C 30. Rovaniemi.
- Pet Partners. 2013. Tousing Lives, Improving Health. Osoitteessa <http://www.petpartners.org/> 10.4.2013.
- Pietilä, A-M – Länsimies-Antikainen, H – Vähäkangas, K – Pirttilä, T. 2010. Terveystiedon edistämisen eettinen perusta. Teoksessa: Terveystiedon edistäminen. Teorioista toimintaan. (toim. A-M. Pietilä) 15-31. WSOYpro OY. Helsinki.
- Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. 2012. Saamelaiset. Osoitteessa <http://www.sosiaalikallega.fi/poske/toiminta/saamelaisten-palvelut/saamelaiset-alkuperaiskansana/view> 28.8.2012.
- PubLmed. 2013. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. Osoitteessa <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19568835> 10.3.2013.
- Rasmus, L. 2011. Utsjoen kunnan matkailuimagon kehittäminen yrittäjien näkökulmasta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Matkailun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Rovaniemen ammattikorkeakoulu. 2011. Opinnäytetyöopas. Osoitteessa <https://arkki.ramk.fi/RAMK/arkisto/julkinen/opinnaytetyoapas.pdf> 4.11.2012.
- Roos Irene. 2011. Green Care opintomatka Norjaan 27.-29.9.2011. Matkarašportti. Työteho-seura. Osoitteessa www.tts.fi 13.6.2012.
- Ruusuvuori, J – Tiittula, L (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, Tilanteet ja vuorovaikutus. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.
- Saamelainen Varhaiskasvatussuunnitelma. 2009. Saamelaisten / Saamen kielisten sosiaalipalvelujen kehittämissyhteistyöhanke - Inarin kunta. Ukkomedia Oy Ivalo.
- Saari, J (toim.) 2005. Hyvinvointivaltio. Suomen mallia analysoimassa. Sosiaalipoliittisen yhdistyksen tutkimuksia nro, 60. Toinen korjattupainos. Yliopisto Kustannus. Helsingin yliopisto.
- 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. COST 866, Green care in Agriculture. America. Loughborough University.

Seppänen R. 2010. Ikäns elä, ikäns opi, oppimatta kuole. Samelaisten ikäihmisten elämänhallinnan muistelukset Pohjois-Lapissa. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi. Väitöskirja.

Soini, K – Ilmarinen, K – Yliviikari, A – Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 3/2011, 320-331.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma. KASTE 2012 -2015. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2012:1. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma Kaste. Osoitteessa http://www.stm.fi/vireilla/kehittamissuunnitelmat_ja_hankkeet/kaste 6.5.2013.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry. 2011. Osoitteessa <http://www.hevostoiminta.net/10>. 4.4.2013.

Strandli, E.H.A. 2012. Den beste dagen på mange år... Dagtilbud for personer med demens i Grønn omsorg. Aldring og helse Nasjonalt kompetansesenter. Tönsberg.

Suomen kestävä kehityksen toimikunta. 2006. Kestävä kehitys edistävän kasvatuksen ja koulutuksen strategia ja sen toimeenpanosuunnitelma vuosille 2006 – 2014. Kestävän kehityksen toimikunnan koulutusjaosto. Helsinki.

Stähle, R. 2012. Eläinavusteinen terapia on hyväksi havaittu. Koiramme 4/12, 67 - 69.

The humane society of the United States. Osoitteessa http://www.humanesociety.org/parents_educators/mission/ 10.4.2013.

Thorsen Gonzalez M. 2010. Therapeutic horticulture for clinical depression in a Green Care context; Prospective studies on mental health benefits, active components and existential issues. Department of Plant and Environmental Sciences Norwegian University of Life Sciences. Väitöskirja.

T:mi perhetuki Pia Jaakkola. 2013. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Osoitteessa <http://www.perhetuki.fi/sosiaalipedagoginen-hevostoiminta> 4.4.2013.

- Tulkki, A. 2012. Green Care –hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa: Jankkila, Hilikka. 2012. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu jul kaisusarja C 30. Rovaniemi.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Tammi. Gummerus kirjapaino Oy. Jy väskylä.
- UCDAVIS. 2013. Veterinary medicine. Osoitteessa <http://www.vetmed.ucdavis.edu/CCAB/humananimalinteractions.html> 10.4.2013.
- Utsjoen kunnan matkailuneuvonta. 2012. Hiljennä Saamenkylässä – Slow down in Saami Village. Utsjoen matkailuimagon kehittämishanke. Viestintätoimisto Lapinloitsu.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Kustannus osakeyhtiö Tammi. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.
- Vårdhund skolan. 2013. Hund på resept ger mänskligare vård. Osoitteessa <http://www.vardhundskolan.se> 3.4.2013.
- Whiteloc, I. 2010. Grön Omsorg. Meningsfull sysselsättning på gårdar i lantlig miljö för mänsikor med behov av särskilt stöd. Osoitteessa http://www.lrf.se/PageFiles/400/broschyr_gr%C3%B6n%20omso rg%20 2.pdf 4.4.2013.
- Wikipedia. 2013. Utsjoki. Osoitteessa <http://fi.wikipedia.org/wiki/Utsjoki> 10.5.2013.
- Wilkens, J. & Ovhed, I. 2011. Quality health services for all. Public Service Review: European Union, Vol. 22, 1–2.
- Yliviikari, A. 2012. Green Care Suomessa. Osoitteessa <http://www.smts.fi/greencare/mtt.pdf> 12.6.2012.
- Yli-Viikari - Lilja – Heikkilä – Kirveennummi – Kivinen – Partanen – Rantamäki-Lahtinen – Soini. 2009. Green Care – Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja Elintarviketalouden julkaisuja 141. MTT Jokioinen.
- Ympäristöministeriö. 2012. Kestävähelys. Osoitteessa <http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=22119&lan=FI> 13. 6.2012.

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

Liite 2. Kasteohjelman kehittämisen lähtökohdat ja tavoitteet

Liite 3. Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämistyön
haastattelukaavake / lomakekyselykaavake

Liite 4. Saatekirje osallistujille ”Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen
kehittämistyö Lapissa”

Liite 5. Saatekirje haastateltaville

Liite 6. Saatekirje lomakekyselyyn vastaajille

Liite 1

RAMK:n opiskelijan tiedot ja yhteystiedot

Liite 1 Opinnäytteen pääasiassa
Opinnäytteen aihe

Kangasniemi ja Green Care - toiminnan
mahdollisuudet ruokaa ja kouluttajia
töiden sekä hyvinvoinnin alueilta, osana
Uusien kunnan yhteistä hyvinvointia.

Opiskelijan etu- ja sukunimi Anne
Opiskelijanumero 7027412 Puhelin 0358503545388
Osoite Mönnymentie 13a, 99950 KARIYRNIEMI Sähköposti annukka01@hotmail.com
Koulutusohjelma ja suuntautumisvaihtoehto
Terveystieteiden koulutusohjelma: Terveystieteiden harjoittaja YTHK

Yrityksen/Työyhteisön nimi Green Care - hankke

Nimi Anja Järskeläinen
Puhelin 020 798 5646
Osoite Torokatu 35, 96400 Rovaniemi
Sähköposti anja.jarskelainen@ramk.fi
Opinnäyttyöstä aiheutuvien kustannusten korvaaminen opinnäytteen tekijälle (mitä, miten):
Sovitaan tilannekohtaisesti
Mahdollinen korvaus RAMKille (mitä, miten):

Opinnäytteen tavoite ja tavoiteltava tulos:
Kangasniemen palvelujen kehittäminen osana Green Care
hanketta

Nimi Raija Syppönen
Puhelin 020 798 5648
Osoite Torokatu 35, 96400 Rovaniemi
Sähköposti raija.sypponen@ramk.fi

Opinnäyttyöt ovat julkisia, jos työ sisältää toimeksiantajan kannalta luottamuksellista tietoa, nämä sijoitetaan varsinaisesta työstä erilliseen tausta-aineistoon. Tämä tausta-aineisto jää toimeksiantajalle. Tausta-aineisto säilytetään RAMK:n koulutusohjelmassa 6 kk opinnäytteen arvioinnista, minkä jälkeen se tuhotaan, ellei toimeksiantajan kanssa ole muuta sovittu. Tekijänoikeuksista on sovittava kirjallisesti erikseen.

Kyllä opinnäyttyö sisältää luottamuksellista tietoa

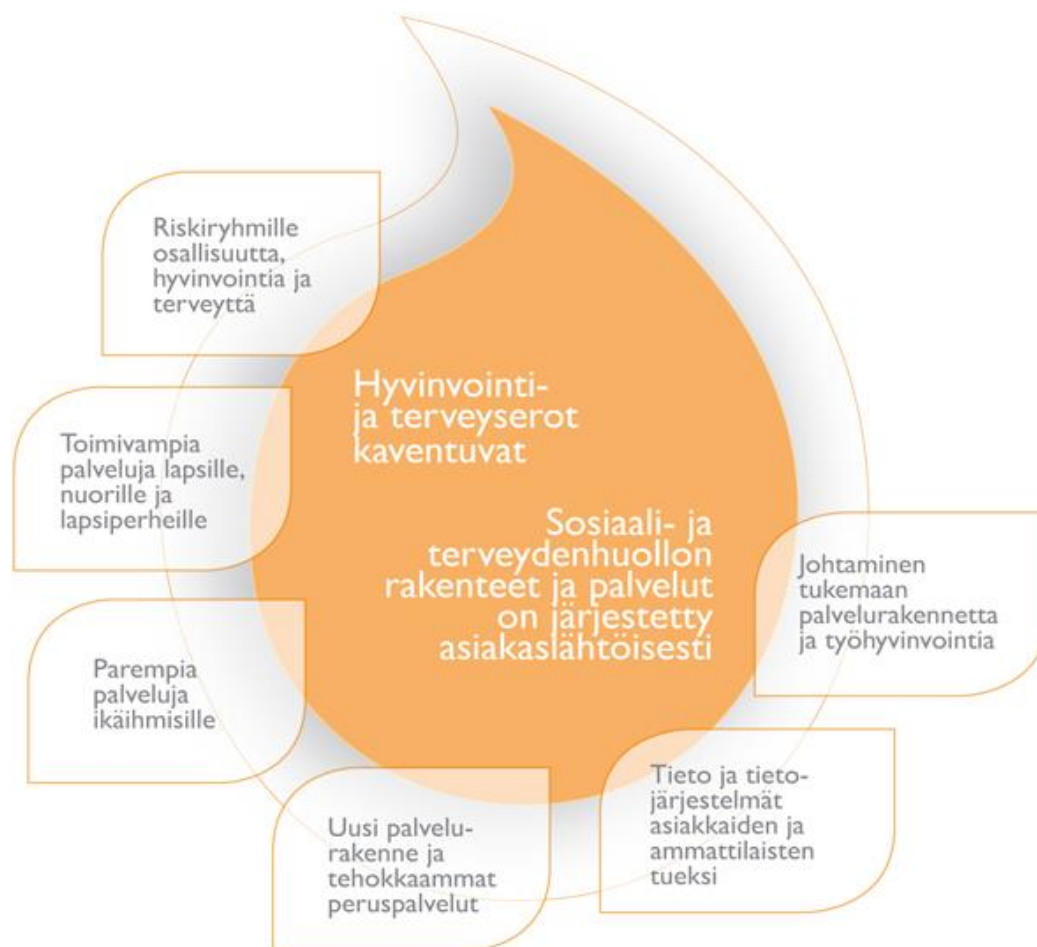
Opinnäytteen toimeksiantajana pyydyin, että seuraavassa perusteltu ja tarkennettu opinnäytteen tausta-aineisto käsitellään luottamuksellisenä, eikä sitä julkaiseta valmiissa opinnäyttyössä.

Paikka ja aika
Rovaniemi 23.3.2012

ANJA JÄRSKELÄINEN
Työn toimeksiantajan edustaja

Rovaniemi 23.3.2012
Anne Helena Paakkunen
Opiskelija
ANNE HELENA PAAKKUNEN

ROVANIEMI 27.3.2012
Raija Syppönen
RAMK:n koulutusohjelman edustaja /
ohjaava opettaja



KASTE –ohjelman kehittämisen lähtökohdat ja tavoitteet (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2012).

LUONTOLÄHTÖISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN KEHITTÄMISTYÖ KARIGASNIEMELLÄ

Vastaamiseen voitte käyttää paperin kumpaakin puolta!

1) Mikä on ikänne?

2) Mikä on äidinkielenne?

3) Mitä luonto teille merkitsee?

4) Mitä teidän mielestänne tarkoittaa luontolähtöinen hyvinvointi?

5) Millaisia teidän mielestänne ovat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut?

6) Mitä luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja Karigasniemessä mielestänne on?

7) Mitä luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja Karigasniemellä mielestänne tulisi kehittää?

8. Miten kehittäisitte Karigasniemen alueen luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja?

9. Mihin asioihin erityisesti tulisi kiinnittää huomiota, kehitettäessä luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja ja toimintaa Karigasniemellä?

10. Mitkä tekijät koette esteinä Karigasniemen kylän luontolähtöisten palvelujen kehittämiseksi?

11. Mitä muuta haluaisitte tuoda esille Karigasniemen kylän luontolähtöisten palvelujen kehittämistä ajatellen?

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

LUONTOLÄHTÖISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN KEHITTÄMISTYÖ LAPIS- SA

Lapissa puhdas luonto on meidän kaikkien ympärillä, kaikkina vuodenaikoina, tarjoten niitä elämyksiä mistä monet vain uneksivat. Luonto tarjoaa eväitä ja mahdollisuuksia hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimiseen meille kaikille.

Green Care Lappi –hanke toimii nimensä mukaisesti Lapissa. Hankkeen pohjoisin kehittämisryhmä toimi Enontekiön ja Utsjoen kuntien alueella. Green Care hanke tarjoaa tukea alueen yrityksille ja yhteisöille palveluiden kehittämiseksi enemmän luontolähtöisempään suuntaan hankkeen periaatteiden mukaisesti.

Lyhyesti tiivistäen Green Care -toiminta on kestävään kehitykseen ja jatkuvuuteen perustuvaa, luontolähtöistä toimintaa, terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueilla ottaen huomioon ihmisen koko elämänkaari.

Green Care -menetelmät jakautuvat eläin- ja luontoavusteisiin menetelmiin ja viherympäristön sekä maatilantuntouttavaan käyttöön. Toiminta jaetaan vihreään hoivaan ja vihreään voimaan sekä virkistykseen.

Luontolähtöisten palveluiden kehittämistyö on monialaista yhteistyötä ja kaikki toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan kehittämisryhmien toimintaan. Kehittämisryhmä toimii puolivuotta aluevastaavan johdolla ja toimintaa voidaan jatkaa tämän jälkeenkin yhteisesti sovittujen pelisääntöjen mukaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on meidän jokaisen asia. Toiminta on monisäikeistä ja laaja-alaista yhteistyötä yhteiskunnan eri toimijoiden kesken, jossa jokaisella yksilöllä on tärkeää sanottavaa. Terveyden edistäminen lähtee liikkeelle läsnäolosta ja aidosta välittämisestä, taidoista joita meidän jokaisen tulee harjoitella.

Lisätietoja antaa: Arja Jääskeläinen, asiantuntija, Green Care asiantuntijuus ja hyvinvointialat: p.0404821327 arja.jaaskelainen@ramk.fi

Lisätietoja saa myös seuraavista osoitteista:

www.greencarelapland.fi www.gcfinland.fi www.mtt.fi

Liite 5

**LUONTOLÄHTÖISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN KEHITTÄMISTYÖ
KARIGASNIEMELLÄ**

Hyvä kysymyksiin vastaaja!

Opiskelen Rovaniemen ammattikorkeakoulussa Terveystieteiden koulutusohjelmassa ja opintoihini sisältyy opinnäytetyö. Tämän vuoksi lähestyn teitä hyvät Karigasniemeläiset. Vastaamalla olette tiiviisti mukana kehittämässä Karigasniemen kylää ja samalla tuette opinnäytetyöni valmistumista.

Toivon teidän vastaavan aitojen mielipiteittenne mukaan. Vastauksenne perusteella teitä ei voida tunnistaa ja tämä haastattelu jää vain haastattelijan/allekirjoittaneen tietoon.

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kesken tulen arpomaan yllätyspalkintoja! Arvontaan osallistuminen on vapaaehtoista ja mahdolliset voitot toimittan voittajille henkilökohtaisesti.

Karigasniemellä 31.1.2013 ”Ilolla kanssanne kyläämme kehittäen ja tuleviin vastauksiinne perehtyen”

Anne Parkkonen

Terveystieteiden AMK/ Sairaanhoidon AMK

Mäntymäentie 13 a, 99950 KARIGASNIEMI

+358503545528

Anne.Parkkonen@edu.ramk.fi

Liite 6

LUONTOLÄHTÖISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN KEHITTÄMISTYÖ KARIGASNIEMELLÄ

Hyvä kysymyksiin vastaaja!

Opiskelen Rovaniemen ammattikorkeakoulussa Terveystieteiden koulutusohjelmassa ja opintoihini sisältyy opinnäytetyö. Tämän vuoksi lähestyn teitä hyvät Karigasniemellä eläneet ja/tai vierailleet ulkopaikkakuntalaiset. Vastaamalla olette tiiviisti mukana kehittämässä Karigasniemen kylää ja samalla tuette opinnäytetyöni valmistumista.

Toivon teidän vastaavan aitojen mielipiteittenne mukaan. Vastaustenne perusteella teitä ei voida tunnistaa ja tämä haastattelu jää vain allekirjoittaneen tietoon. Vastauksenne voitte postittaa allekirjoittaneelle valmiiksi nimelläni ja postimerkillä varustettua palautuskuorta käyttäen.

Toivon teidän vastaavan 24.2.2013 mennessä!

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kesken tulen arpomaan yllätyspalkintoja! Arvontaan osallistuminen on vapaaehtoista ja mahdolliset voitot toimittan voittajille osallistujan kanssa sovitulla tavalla. Halutessasi osallistua arvontaan, täytä oheinen yhteystietolappu ja palauta se vastausten mukana allekirjoittaneelle.

Karigasniemellä 31.1.2013 ”Ilolla kanssanne kyläämme kehittäen ja tuleviin vastauksiinne perehtyen”

Anne Parkkonen

Terveystieteiden AMK/ Sairaanhoidon AMK

Mäntymäentie 13 a, 99950 KARIGASNIEMI

+358503545528

Anne.Parkkonen@edu.ramk.fi