



**GREEN CARE
TYÖTOIMINTAKOKEILU
HYVINVOIVA HEVONEN -TILALLA
10.2. – 26.3.2020**

TIIVISTELMÄ

Eläinavusteinen Green Care -työtoimintakokeilu paransi mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia. Tulokset vastasivat odotuksia ja olivat saman kaltaisia kuin muualla Euroopassa Luontohoiva-tiloilla.

Anu Hämäläinen
SEAL Con Tmi

Sanna Puonti
Hyvinvoiva hevonen

GREEN CARE TYÖTOIMINTAKOKEILU HYVINVOIVA HEVONEN -TILALLA 10.2. – 26.3.2020

1. Johdanto

Green Care Finland ry:n määritelmän mukaa Green Care on luontoon ja maaseutuuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Ammattialan osaamisen mukaisesti käytetään monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä. Näitä ovat muun muassa ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta sekä ekopsykologian menetelmät. Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti sekä ammatillisesti. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitosympäristöissä. /1/

Green Care -hoiva (engl. *care farming, social farming*) sopii:

- Asiakkaille, joille keskustelun rinnalle haetaan toiminnallisuutta tai yhteisöllisiä kokemuksia. Luontoavusteisten menetelmien toimivuudesta on hyviä kokemuksia kaikkien ikäryhmien ja monenlaisten kuntoutujaryhmien parissa. Green Care toimintaan on kehitetty myös monia sovelluksia erilaisia toimintarajoitteita omaaville ihmisille.
- Asiakkaille, joilla kuntoutumiseen liittyy motivaation ongelmia tai tarvetta uudenlaisten ajattelu- ja toimintatapojen löytämiseen. Uuden oppiminen ja taitojen harjoittelu mahdollistuu usein luontoympäristössä, jossa tarjolla on monen tasoisia tehtäviä. Käytännön tuomat kokemukset voidaan ottaa keskusteluun ja käydä yhteisesti läpi niiden merkitystä.
- Laitosympäristöissä luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat normaalin arkielämän tunnetta ja antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia. /1/

Green Care hoivamenetelmiä on tutkittu jo pitkään ja niillä on todistettua tehoa. Tuore yhteenveto tutkimuksista on Aila Moilasan kandidaatintyössä. /2/

Metsäteollisuuden kansainvälisissä myyntitehtävissä v. 2003-2010 toiminut tradenomi Sanna Puonti on kouluttautunut v. 2001 eläinten luontaishoitajaksi ja v. 2010 Centered Riding ohjaajaksi. Hänen erityisosaamistaan on ratsastuksen opetuksen lisäksi hevosten häiriökäyttäytymisen korjaaminen sekä hevosen ja ratsastajan yhteistyön kehittäminen. V. 2011 perustetulla Hyvinvoiva Hevonen -tilalla on hevosten lisäksi vuohia, kaneja ja kaksi koira. Tmi Sanna Puonti tarjoaa myös elämyksellisiä metsäretkiä vuohien kanssa Haminan Sivatisissa. /3/

Yrityksellä on kapasiteettia uusille palveluille, ja Sanna Puonti on aloittanut kouluttautumisen eläinavusteisten palvelujen Green Care-yrittäjäksi. Tmi Sanna Puonti on Green Care Finland ry:n jäsenyritys, ja tätä kautta Sanna Puonti on luonut yhteyksiä alan yrittäjiin muualla Suomessa. Toiminta on täysin uutta ja tuntematonta Kymenlaaksossa, ja tästä syystä potentiaalista asiakassuhdetta on lähdetty kehittämään yhdessä Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Kymnsoten kanssa työtoimintakokeilulla.

Green Care työtoimintaa sovelletaan erilaisten kuntoutujaryhmien mukaan, esimerkiksi

- vammaispalvelut – toiminnallisuus,
- mielenterveysasiakkaat – tilan kokeminen, läsnä oleminen, rauhoittuminen ja
- nuorten sosiaalipalvelut – yrittäjän terve perhemalli, normaali arkirythmi, johon samaistua.

2. Green Care työtoimintakokeilun tavoitteet

Green Care tarkoittaa lääketieteellistä, psykologista, sosiaalista ja työelämään liittyvää kuntoutusta, jonka tavoite on auttaa ihmistä saavuttamaan paras mahdollinen toimintakyky ja lisätä hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa elämänlaatua. Green Care toiminta on tyypillisesti monialaista ja poikkisektorista. Luontolähtöisiä menetelmiä käytetään erilaisissa ympäristöissä, kuten metsässä, puutarhassa ja maatilalla. Green Care -ohjaajan tulee hallita paitsi eläinten kanssa toimiminen myös asiakkaiden kuntoutuksen menetelmät siten, että ne sisällytetään eläinavusteisiin tehtäviin ja sekä ihmisten väliseen vuorovaikutukseen kuntoutuksen aikana.

Green Care työtoimintakokeilun tavoitteena on kehittää ja työstää sopiva täysin uusi yhteistyömalli sairaanhoitopiiri Kymsoten ja Tmi Sanna Puontin kanssa siten, että Tmi Sanna Puontin eläinavusteiset palvelut soveltuvat Kymsoten kuntoutusta tarvitsevien asiakkaiden tarpeisiin.

Kymsote osoitti työtoimintakokeiluun kolme mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakkaana olevaa osatyökykyistä nuorta naista, joilla on kiinnostusta hevosten kanssa toimimiseen. Tässä raportissa heitä kutsutaan nimillä Janna, Kati ja Linda heidän yksityisyytensä suojelemiseksi.

Huomioiden asiakkaiden taustan, työtoimintakokeilun tavoitteita olivat:

- mielialan koheneminen,
- fyysisen kunnon paraneminen,
- päivärytmin kohentaminen/ylläpitäminen,
- voimavarojen ja omien vahvuuksien kokemisen vahvistaminen,
- osallisuuden kokemus ja sen vahvistaminen,
- läsnä olemisen taito (hyperaktiivisuuden laantuminen).

Yllä mainitut tavoitteet perustuvat tieteelliseen tutkimukseen Green Care -hoivan vaikutuksesta vastaaviin asiakasryhmiin. /4/

3. Green Care työtoimintakokeilun toteutus (päiväohjelma jne.)

Työtoimintakokeilun toteutussuunnitelma oli seuraava:

- Testiryhmän koko 3 henkilöä helmi-maaliskuussa 2020
- Ohjattu eläinavusteinen toiminta 4 tuntia per päivä, kolmena päivänä viikossa; päiväohjelma
 - klo 9 aamukahvi, työtehtävien jako ja päivän kuntoisuuden kartoitus
 - klo 9.15 - 11 työtoimintaa maatilaympäristössä
 - klo 11-12 lounas
 - klo 12 – 13 erilaisia eläinavusteisia harjoituksia ja kuntoutusta tukevaa toimintaa, kuten metsäretki vuohien kanssa lähiluontoon ja läsnäoloharjoitus tai hevosavusteisia harjoituksia ratsastuskentällä.

Autonkuljettaja Pentti nouti aamuisin asiakkaat kotoa, ja vei heidät kotiin klo 13 jälkeen.

4. Asiakkaiden välipalaute kolme viikon jälkeen

Kolmen ensimmäisen viikon aikana asiakkaat tutustuivat talliympäristöön ja harjoittelivat työtehtäviä tallissa, tekivät luontoharjoituksia ja retkiä vuohien kanssa metsässä ja tekivät kentällä harjoituksia eläinten kanssa. Tehtävät ja harjoitukset eivät toteutuneet aivan alkuperäisen suunnitelman mukaan, vaan niitä jouduttiin sopeuttamaan asiakkaiden voinnin mukaan.

Kaksi asiakasta, Janna ja Kati antoivat kirjallista välipalautetta kyselylomakkeella kolmen viikon työtoiminnan jälkeen. Kaikki asiakkaiden antama palaute kirjautui alaotsikkoon ”Hyvää”, kehitettäviä asioita ei löytynyt. Yhteenveto asiakkaiden välipalautteesta on koottu taulukoksi 1, liite 1.

Kolmen viikon jälkeen asiakkaat kiittelivät kunnon kohenemista liikunnan myötä ja päivä/ruokailurytmin korjaantumista, myös muulloin kuin viikon työkokeilupäivinä. Uusien asioiden opettelu kohensi itsetuntoa ja eläinten kanssa työskentely antoi hyvää mieltä ja onnistumisen tunnetta; mielialakin parani. Ohjaajan tiivis läsnäolo ja asiakkaiden voimavarojen huomioiminen koettiin erittäin tärkeäksi, samoin ryhmässä työskentely ja yhdessä ateriointi. Luontoharjoituksissa sai mieltä erilaisia asioita ja tutustua itseensä, ja oman itsen arvostus parani. Tärkeää oli myös sopivat työvaatteet (haalari, työkengät) sekä kuljetusjärjestely kotoa työkokeilupaiikkaan. Jannalla oli käytössään kännykän askellaskuri, jota hän seurasi päivittäin, ja näin saatiin konkreettista tietoa liikunnan lisääntymisestä.

5. Asiakkaiden loppupalaute kuuden viikon jälkeen

Työkokeiluviikoilla 4 - 6 asiakkaat jatkoivat työtehtäviä tallissa, tekivät luontoharjoituksia ja retkiä vuohien kanssa metsässä, tekivät kentällä harjoituksia eläinten kanssa ja lisäksi tekivät vuohiagilityharjoituksia. Tehtäviä ja harjoituksia sopeutettiin asiakkaiden voinnin mukaan.

Kaksi asiakasta, Janna ja Kati antoivat kirjallisen loppupalautteen kyselylomakkeella työtoiminnan viimeisenä päivänä. Tälläkin kertaa kaikki asiakkaiden antama palaute kirjautui alaotsikkoon ”Hyvää”, eikä kehitettäviä asioita löytynyt.

Kuten kolmen viikon jälkeen asiakkaat kiittelivät loppupalautteessa kunnon kohenemista liikunnan myötä ja päivä/ruokailurytmin korjaantumista, myös muulloin kuin viikon työkokeilupäivinä. Itsetunto koheni edelleen ja eläinten kanssa työskentely antoi hyvää mieltä ja onnistumisen tunnetta; hevoskarsinan puhdistus lannasta sai aikaan hyvän mielen, kun hevoselle tuli ”siisti koti” ja hyvä mieli. Asiakkaat kokivat, että opituilla asioilla oli merkitystä myös omassa arjessa selviytymisessä. Vuohiretket ja luontohetket metsässä rentoutuivat ja vapauttivat endorfiineja, tärkeää oli myös vuohien tarkkailu ja yhteiset hupaiset hetket/nauru; retket auttoivat myös ymmärtämään luonnon monimuotoisuutta. Ohjaaja opasti sopivasti haastaviin uusiin tehtäviin eläinten kanssa, mikä puolestaan kohotti edelleen itsetuntoa; asiakkaat saivat myös ideoita, kuinka soveltaa oppimaansa kotiloissa oman lemmikin kanssa. Kuten työkokeilujakson puolella välissä, ohjaajan tiivis läsnäolo ja asiakkaiden voimavarojen huomioiminen koettiin erittäin tärkeäksi, samoin ryhmässä työskentely ja yhdessä ateriointi. Ryhmäkoko 2- 3 asiakasta tuntui sopivalta, ja Katjan mielestä tilalla voisi olla eläinten lukumäärän ja tilojen puolesta kaksikin ryhmää, mikäli ohjaajia olisi lisää. Koko Green Care työkokeilujakso koettiin onnistuneena ja uusia valmiuksia antaneena. Molemmat asiakkaat jäävät kaipaamaan sen jälkeen säännöllistä tekemistä, taitojen kehittymisen tuomaa itsevarmuuden lisääntymistä, eläimiä ja sosiaalista kanssakäymistä niin ohjaajan kuin kurssitoverin/tovereiden kanssa.

6. Asiakkaiden omaohjaajien palaute kokeilutoiminnan päätyttyä

Asiakkaiden omaohjaajilta pyydettiin palautetta työtoimintakokeilun päätyttyä huhtikuussa 2020. Yksityiskohtainen palaute on taulukossa 3, liite 3. Alla poimintoja palautteesta:

Jonnan omaohjaajan mukaan asiakas hyötyi työtoimintakokeilusta erittäin paljon: ”Pelkkää positiivista palautetta sain asiakkaalta, hän nautti todella paljon toiminnasta.” Omaohjaajan näkemyksen mukaan asiakas edistyi kaikilla tavoitteeksi asetetuilla osa-alueilla.

Katin omaohjaajan mukaan hän hyötyi työtoiminnasta: asiakkaan mieliala koheni, päivärytmi parantui ja asiakas koki fyysisen toiminnan parantavan jaksamista ja vireystilaa.

Lindan omaohjaajan näkemys oli, että asiakas hyötyi alussa kurssista, vaikka se jäi muun elämän vaikeuksien vuoksi kesken. Asiakkaan mieliala kohosi: hän oli virkeämpi ja iloisempi, kun kurssi alkoi. Muiden tavoitteiden saavuttamisesta oli vain viitteitä, koska kokeilu jäi kesken.

7. Yrittäjän loppupalaute

Ennen työtoimintakokeilun aloittamista yrittäjällä kului runsaasti aikaa erilaisten ”byrokraattisten” asioiden hoitoon: mm. turvallisuusasiakirja, elintarvikeomavalvontasuunnitelma, pelastussuunnitelma, paloturvallisuustarkastus, jne. Työtoimintakokeilijoilla ei ollut omaa tapaturma- tms. vakuutusta. Sairaanhoidopiiri vakuuttaa työtoiminnassa olevat, mutta ei työtoimintakokeilua. Yrittäjällä on toiminnan vastuuvakuutus, mutta se ei kattaa työntekijöiden tapaturmia.

Työtoimintakokeilussa ei keskitytä asiakkaan sairauteen, vaan muihin normaaleihin asioihin, kuten eläinten hoitamiseen. Tämä eroaa monesta kuntouttavasta toiminnasta. Psykologi kysyy, mitä sinulle kuuluu, mikä on mieliala tänään. Työtoimintakokeilussa ryhmän jäsenet kertoivat, mitä tehtiin viikonloppuna ja juteltiin siitä, mitä eläimille kuuluu, eli tarjottiin normaali työpaikkaympäristö ja aktiviteetit, ml. kahvi- ja ruokatauot. Ryhmälle perustettiin oma suljettu Facebook-ryhmä: Eläinten ja ryhmäharjoitusten kuvaaminen oli heille erityisen tärkeää. Kuvien ja videoiden katselu piristi ja tasapainotti heidän elämänsä myös muulloin kuin työtoimintapäivinä.

Mielestäni asetetut tavoitteet olivat realistiset ja saavutettiin Jannan ja Katin osalta erittäin hyvin. Toisaalta mietittävää asiakkaiden jälkihoito: kun työtoiminta loppuu ja asiakas on juuri päässyt pitkästä ajasta hevosen kanssa kosketuksiin, niin hän jää vähän ”tyhjän päälle”. Usein asiakkaan oma taloudellinen tilanne estää harrastuksen jatkumisen. Olen tosin luvannut, että ryhmän jäsenet voivat pitää yhteyttä ja voivat tulla käymään jatkossakin, mutta esim. kuljetus tilalle saattaa olla heille haaste. Liitteenä olevassa taulukossa 4. on asiakaskohtaisia huomioita työtoimintakokeilutoiminnan ajalta yrittäjän/työtoiminnan ohjaajan näkökulmasta.

Olen pienyrittäjänä sekä emäntä ja isäntä talossa, jolloin koko työtaakka on minulla. Työtoimintakokeiluun liittyvät tehtävät ovat vienneet n. 19 tuntia/per viikko:

- 1h ruoka- ym. ostokset,
- 1h x3 pv ruoan valmistelu aamulla,
- 2 h perjantaisin yhteydenotto omaohjaajiin ja tilapäivitys;
- 1 h perjantaisin seuraavan viikon suunnittelutyötä mm. eläinavusteisiin harjoituksiin,
- 3 x 4 h käytännön työtoiminnan ohjausta.

Näiden lisäksi tehtäviin kuuluu normaalit eläinten hoitotehtävät ja yrittäjyyteen liittyvät hallinnolliset tehtävät.

Yrittäjän/ohjaajan tulee varautua muutoksiin suunnitelmissa: suunnitelma voi olla, että asiakas puhdistaa 1-2 hevoskarsinaa päivässä, mutta hän ei ehkä kuntonsa vuoksi siihen pystykään. Myös voi olla niin, että henkilö vielä harjoittelee karsinan tekoa ja seuraavana päivänä yrittäjällä/ohjaajalla on tuplatyö, kun tekee karsinan ”asiakkaan perästä”. Tämä myös lisää kustannuksia, mm. purukuormien määrissä. Ylimääräistä työtä voi aiheutua myös asiakkaan kuntoon liittyvästä unohtelusta: asiakas unohti kolme kertaa kännykän työtakin taskuun, ja yrittäjä vei sen hänelle kahdesti kotiin, josta tuli 1 h lisätyötä/kerta.

Oma haasteensa yrittäjälle on erikoisruokavalio: tässä ryhmässä yhdellä asiakkaalla oli eettinen kala/kasvisruokavalio, yksi gluteeniton ja yksi normaali. Eläinhoitotyö ja sen suunnittelu hoitui hyvin, mutta yrittäjä koki ruokapalvelujen järjestämisen työläänä. Välillä työpäivä venyi ruokavalmistelujen takia 14 tuntiin/vrk, esimerkiksi maanantaisin, jolloin valmistin tiistaipäivän lounaan illalla klo 20 jälkeen.

Tämän työkokeilun yhteydessä yrittäjä hankki työvaatteet työkokeiluryhmän jäsenille. Työvaatteita jouduttiin vaihtamaan sopiviksi useaan kertaan mm. osallistujan ylipainon vuoksi. Myös työkengissä oli haasteensa, kun osa ei saanut pientä varrellista kenkää sopimaan; eräs ryhmän jäsen käytti lopulta omia kenkiä, koska niissä oli mukavampi olla. Yksi ryhmän jäsenistä lopetti kolmen käyntikerran jälkeen, ja siitä tuli ”turhat” työvaatekulut. Kuntoutujat ovat vähävaraisia, joten heille ei ollut mahdollisuutta hankkia itse työvaatteita; tulisiko sairaanhoitopiiriin hankkia vaatetus?

Yrittäjänä olisin myös toivonut moniammatillista suunnittelua ja seuranta Kymsoten kanssa. Sairaanhoitopiiri ehdotti tapaamisen sijasta sähköpostin käyttöä. Yhteistyö asiakkaiden omaohjaajien (Kakspy Palvelut Oy ja Kymsote) kanssa sujui hyvin, ja he antoivat positiivista palautetta Green Care -työtoimintajakson vaikutuksista ryhmän jäseniin.

8. Yhteenveto

Tutkimukset osoittavat eläinavusteisten palveluiden positiivisen vaikuttavuuden erityisesti mielialaan. Tämä Green Care työtoimintakokeilu toteutti sekä asiakkaiden että ohjaajan/yrittäjän mielestä alun perin asetetut tavoitteet:

- mielialan koheneminen,
- fyysisen kunnon paraneminen,
- päivärytmin kohentaminen/ylläpitäminen,
- voimavarojen ja omien vahvuuksien kokemisen vahvistaminen,
- osallisuuden kokemus ja sen vahvistaminen,
- läsnä olemisen taito (hyperaktiivisuuden laantuminen).

Omaohjaajat vahvistivat kolmen ensimmäisen tavoitteen saavuttamisen, mutta kolme viimeistä he eivät oikein pystyneet arvioimaan. Olisi ollut hyvä, jos omaohjaajat olisivat voineet itse olla mukana seuraamassa työtoimintaa ainakin muutaman kerran.

Sinänsä onnistuneeseen kokeiluun ei valitettavasti kuulu positiivisten vaikutusten keston seuranta, vaan toimeksiantaja Kymsoten tulisi varmentaa, että asiakkaan elämänlaatu paranee ja terveyspalvelujen käyttö vähenee. Tämä olisi tärkeää myös siksi, että maatalu-avusteinen työtoiminta on

täysin uutta Kymsoten aikuissosiaalipuolen asiakkaille. Jatkossa maatala-avusteinen työtoiminta lisäisi asiakkaiden valinnanvapautta kuntoutumista tukevassa toiminnassa.

Koska asiakkaat selvästi hyötyvät Green Care -toiminnasta, Kymsoten tulisi sisällyttää se aikuis-sosiaalitoimen ja mahdollisesti myös vammaisten palveluvalikoimaansa ja omaan budjettiinsa. Pitemmällä tähtäimellä se toisi säästöä, sillä Green Care on ennaltaehkäisevää toimintaa, joka maksaa itsensä takaisin, kun erikoissairaanhoidon palvelujen tarve vähenee. Erityisesti vammaisten työtoiminnassa tulee huolehtia riittävästä ohjaajaresursseista.

Työtoimintakokeiluun osallistuneet asiakkaat toivoivat kovasti jatkoa nyt päättyneelle kuuden viikon jaksolle. Eräs mahdollisuus olisi, että Kymsote sisällyttäisi esim. v. 2021 alkaen budjettiinsa aikuissosiaalitoimen palvelusetelin: jos asiakas saisi 3 x 85 euron arvoisen palvelusetelin kuukaudessa, hän voisi pitää yllä työtoimintakokeilussa saatuja hyviä tuloksia. Naapurimaakunnan Eksotella on käytössä kuntouttavan työtoiminnan palveluseteli. /5/

Lisäksi on tarpeen käydä läpi ennen työtoimintajaksoa mahdolliset erikoisruokavaliot, tarvittava työvaatetus, vakuutukset yms., jotka voivat aiheuttaa ylimääräisiä kustannuksia tai työtä yrittäjälle.

Tämän työtoimintakokeilun pituus oli kuusi viikkoa. Jatkossa on huomioitava THL:n ohje kuntouttavan työtoiminnan kestosta: sen tulee olla vähintään kolme kuukautta ja enintään 24 kuukautta. /6/

Green Care – ja muilla luontohoivamenetelmillä ei aina voida parantaa sairautta, mutta niillä voidaan kohottaa ihmisen yleistä hyvinvointia.

Viitteet:

1. <https://www.gcfinland.fi/green-care/> 30.3.2020
2. Moilanen, Aila: Kuntouttavan maatilatoiminnan vaikuttavuus ja yhtymäkohdat sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteisiin; Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kandidaatin tutkielma; Jyväskylän yliopinto/Kokkalan yliopistokeskus Chydenius. 2020. Ladattavissa nettisivulla <https://www.gcfinland.fi/aineistot/julkaisut/materiaalit/moilanen--aila--kuntouttavan-maatilatoiminnan-vaikuttavuus-ja-yhtymakohdat-sosiaalisen-kuntoutuksen-tavoitteisiin---systemaattinen-kirjallisuuskatsaus/>
3. <https://hyvinvoivahevonen.fi/wp/> 30.3.2020
4. Leppänen, Tero & Jääskeläinen, Aila: Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulu. 2017.
5. <http://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/tyoelamapalvelut/Sivut/default.aspx> 7.4.2020
6. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-arki> 7.4.2020

Liitteet:

- Taulukko 1. Yhteenveto asiakkaiden välipalautteesta kolmen työkokeiluviikon jälkeen.
Taulukko 2. Yhteenveto asiakkaiden loppupalautteesta kuuden työkokeiluviikon jälkeen.
Taulukko 3. Yhteenveto asiakkaiden omaohjaajien palautteesta työtoimintakokeilun päätyttyä.
Taulukko 4. Yrittäjän/työtoimintakokeilun ohjaajan loppupalaute asiakkaista.

Taulukko 1. Yhteenveto asiakkaiden välipalautteesta kolmen työkokeiluviikon jälkeen.

Kysymys	Janna	Kati
Talliympäristö ja työtehtävät tallissa	Monipuolista tekemistä, fyysistä -> kunto nousee	Kokemattomana tallityöhön on ollut kiva opetella. Perushommat, mitkä toimii joka paikassa. Ohjaaja.
Metsäretket vuohien kanssa	Vuohia on kiva seurata, ovat kaikki omia persoonia, saa liikuntaa.	Ihana saada tutustua uuteen eläimeen, heille saa nauraa, ovat upeita eläimiä. Hyvä huomata, miten heille voi myös opettaa uusia temppuja. Ja saa rapsuttaa. 😊
Luontoharjoitukset metsässä	Joutuu miettimään erilaisia asioita, virkistää aivotointia.	Olen tykännyt ohjaajan ”harkoista”... toisiin tutustumista ja itseensä tutustumista -> itsensä arvostus.
Kentällä tehtävät harjoitukset eläimen kanssa	Uuden oppimista, kädestä pitäen ohjattua. Olen päässyt takaisin hevosen kanssa työskentelyyn kiinni.	Mieletön tunne, kun oppii käsittelemään upeita, suuria, mutta erilaisia persoonallisuuksia hevosista -> onnistumisen tunne.
Muuta (Ruokailu, ryhmä, työvaatetus, tauko, ohjaaja, kuljetus)	Omaan ruokarytmiin tullut positiivista, kun täällä saa lounaan. Työvaatteet laitettiin kuntoon henkilökohtaisesti sopiviksi. Tauon aikana ehti palautua (tärkeä). Ohjaaja on osaava, kuljetus sujunut moitteettomasti. Ryhmässä kaikki vähän erilaisia, hyvin sovimme yhteen.	Norm. syömisrytmi ollut, 1 kerran illalla myöhää. Nyt olen saanut pidettyä sen aamupalan, lounaan, iltapalan. Ihana saada kunnon työvaatteet ja kengät työhön. Kuljetus järjestetty hyvin, ystävällinen Pentti piristää aamusta heti. Ryhmähenki ollut hyvä ja työskentely tiimissä toiminut. Ohjaaja upea, voi kysyä kaikkia kysymyksiä, opettaa ja kertaa asioita niin kauan kuin tarvetta.
Millaiseksi koet työskentelyn Green Care työtoiminnassa?	Olen todella iloinen, että pääsin mukaan. Pääsen kotoa liikkeelle. Eläinten kanssa oleminen ja hoitaminen ovat aina olleet lähellä sydäntä.	Olen tykännyt kovasti. Olen saanut elämään jotain hyödyllistä tekemistä ja rytmiä päiviin. -> auttanut masennukseen.
Mitä asioita tai kokemuksia arvostat eniten Green Care työtoiminnassa?	Eläinten kanssa työskentely, liikunta, askelia 6000 – 7000 päivästä riippuen. Otetaan huomioon jokaisen voimavarat.	Eläinten kanssa työskentely, raitis ulkoilma, työystävät. On kiva herätä aamulla, kun tietää, että pääsee hommiin.
Millaisia asioita tai kokemuksia jäät kaipaamaan Green Care työtoiminnan päätyttyä?	Tällaista kokemusta ei saa muualla, harmi kun tämä päättyy. Eläinten läheisyyttä. Säännöllistä päivä- ja ruokarytmiä.	Uskon, että ihan kaikkea, en halua edes ajatella vielä. Tullut iso osa elämää.

Taulukko 2. Yhteenveto asiakkaiden loppupalautteesta kuuden työkokeiluviikon jälkeen.

Kysymys	Janna	Kati
Talliympäristö ja työtehtävät tallissa	Mukavaa tekemistä, fyysistä, toistuvia tehtäviä. Kun on oppinut rutiineja, tulee itsevarmuutta.	Jopa "sonnan luominen" eli karsinoiden siivous on hyvää. Näkee työn tuloksen ja hyvä olo, kun tekee hevosille hyvän mielen. Isona plussana väistämätön kunnan kohotus. Siisti talli => siisti koti!!
Metsäretket vuohien kanssa	Rentouttavaa, kuntoa kohottavaa, vuohien tarkkailu on mielenkiintoista. Ollaan joka kerralla menty eri reittejä, ihana liikkua metsässä.	Ihania päiviä hauskojen vuohikavereiden kanssa metsässä -> Raitis ilma, liikunta ja ennen kaikkea hyvä mieli. Heille ei voi olla nauramatta: upeita eläimiä, joilta saa mielettömästi endorfiineja. 😊
Luontoharjoitukset metsässä	Raitista ilmaa saa ja liikuntaa ja henkisiä valmiuksia, rentoutumista.	Kunnioitetaan ympäristöä, missä työskennellään ja ymmärtää luonnon antimia, sekä moninaiset tavat nauttia lähimetsästä, mihin ohjaaja valinnut tilanteeseen sopivia tehtäviä. Raitis ilma + kunnan kohotus hauskaa pitäessä, ns. aikuisten leikkejä. Mindfulnessia parhaillaan -> sopii kaikille.
Kentällä tehtävät harjoitukset eläimen kanssa	Mukavan haastavia, entuudestaan tuntemattomia. Kiva oppia uusia asioita.	Upea on ollut oppia käsittelemään uusia eläimiä eli hevoset sekä vuohet. Isot hevoset antavat itsevarmuutta hoitajalle. Hieno kokemus, kun on oppinut edes vähän, miten monilla tavoin hevosta voi käsitellä. Se tärkein: miten ihminen on "yhtä" hevosen kanssa. Verrattuna muihin kouluttajiin tämä Green Care ehdottomasti parasta sekä ihmiselle että hevosille. Isoa kokemusta viisaampi.
Vuohiagilityharjoitukset	Joutuu pinnistämään, että saa hyvän suorituksen. Onnistuminen ruokkii onnistumista. Tässäkin kunto kasvaa.	Ihana vastakohta tutustua uuteen lajiin ja vuohiin lähemmin. Hauska tehdä huomioita, miten niitä käsitellä ja opettaa sekä itsekin oppia. Ideoita voi käyttää muihin eläimiin aina -> itsellä lemmikkijänis, kenelle mm. antanut "jänishierontaa", idea hevoshieronnasta ja vuohista. Kesällä ajattelin opettaa hänelle myös agilityä lisäämään virikkeitä, minkä olen oppinut tällä jaksolla. Green Care ajattelun soveltaa kaikkiin eläimiin.
Muuta (Ruokailu, ryhmä, työvaatetus, tauko, ohjaaja, kuljetus)	Kaikki osa-alueet ovat kunnossa. Ohjaajalle erityiskiitos, ei menettänyt hermojaan koskaan, jaksoi selittää asiat moneen kertaan.	Olen oppinut saamaan omat ruokailuajat säännöllisiksi, mikä on todella tärkeä asia IBM:n kanssa elämiseen. Olen saanut ihanat kotitehdyt erikoisruoat, aamulei-västä ja kahvista päivä aloittaen. Ei stressiä, koska hyvät työvaatteet tilalta, on tärkeä asia. Ryhmäkoko 2 -3 on hyvä, silloin jokaisella töitä sopivasti yhdellä ohjaajalla. Mielestäni nämä resurssit antaisivat mahdollisuuden työllistää toinen ohjaaja, joka vetäisi saman

		<p>kokoista ryhmää samaan aikaan, töitä vaihdellen vuorotellen. Ryhmä on ollut hieno: Meidän ryhmähenki on toiminut hienosti. Saanut myös uuden kaverin. Sosiaalinen kanssakäyminen on ollut myös iso positiivinen osa toiminnassa.</p>
<p>Millaiseksi koet työskentelyn Green Care työtoiminnassa?</p>	<p>Ihanaa olla eläinten kanssa tekemisissä ja toimia heidän kanssaan. Omien voimavarojen ja vahvuuksien mukaan. Ulkona olemista.</p>	<p>Olen iloinen, kun olen saanut olla mukana ja oppia uutta. Ja eläinten kanssa työskentely on aina terapeutista.</p>
<p>Mitä asioita tai kokemuksia arvostat eniten Green Care työtoiminnassa?</p>	<p>Eläimien kanssa toimiminen, uusien asioiden oppiminen esim. ohjasajo, vuohiagility, varsojen käsittely...</p>	<p>Todella mielenkiintoista on ollut siihen tutustua. Sen arvot vastaavat omiani: Eläinten hoitaminen, niiden ehdoilla. Sen ymmärtäminen ja käyttäminen opittua muihin eläimiin.</p>
<p>Millaisia asioita tai kokemuksia jäät kaipaamaan Green Care työtoiminnan päätyttyä?</p>	<ul style="list-style-type: none">- säännöllistä tekemistä- eläimiä- kurssikavereita- ohjaajaa.	<p>Etenkin jokapäiväisen uuden oppimisen tai vanhan asian ymmärtämisen iloa ja onnistumisen tuomaa hyvää oloa sekä itsetunnon kohotusta. Kaipaamaan jään koko pakettia: Säännöllisyyttä elämässä, eläimiä hurjasti; sosiaalinen kanssakäyminen. Tuntuu, että jää "tyhjän päälle". Olisi hienoa jatkaa toimintaa täällä. Alkuun ollaan päästy hienosti ja vielä hienompaa olisi saada lisää opetusta ja hetkiä eläinten kanssa.</p>

Taulukko 3. Yhteenvedo asiakkaiden omaohjaajien palautteesta työtoimintakokeilun päätyttyä.

Kysymys	Jannan omaohjaaja	Katin omaohjaaja	Lindan omaohjaaja
Hyötyikö asiakas työtoimintakokeilusta?	Kyllä hyötyi, erittäin paljon. Pelkkää positiivista palautetta sain asiakkaalta, hän nautti todella paljon toiminnasta.	Kyllä	Asiakas hyötyi alussa kurssista, mutta poissaoloja oli paljon. Hänellä oli oman elämän asioiden hoitamista, joka vei voimat eikä jaksanut jatkaa kurssia loppuun.
Mielialan kohoaminen	Asiakkaan mieliala koheni huomattavasti, eikä mielialan laskua tapahtunut koko kurssin aikana.	Asiakkaan mieliala koheni työtoimintakokeilun myötä.	Asiakas oli virkeämpi ja iloisempi kun kurssi alkoi. Koki sen aluksi hyvänä asiana, vaikka hankaluuksia ja poissaoloja syntyi.
Fyysisen kunnon paraneminen	Fyysinen kunto oli erittäin huono, mikä aiheutti sitten myös vaivoja, kun alkoi tehdä fyysistä työtä. Tästä huolimatta nautti työn tekemisestä, eikä antanut vaivojen ja kipujen haitata työntekoa. Kunto parani jonkin verran, jakso oli kuitenkin aika lyhyt.	Ei tietoa. Asiakas ilmoittanut, että fyysisen työn tekeminen tuntui hyvältä ja auttoi jaksamaan sekä lisäsi vireystilaa.	Fyysinen kunto oli erittäin huono, ja ylipainoa on reilusti. Kurssin myötä myös leikatussa jalassa tuli kipuja, mikä oli ilmeisesti yksi syy kurssin keskeyttämiseen.
Päivärytmin kohentaminen / ylläpitäminen	Päivärytmi pysyi hyvänä koko kurssin ajan. Viikonloppuna saattoi nukkua tavallista pitemmät yöunet, mutta jaksoi silti jo maanantaina osallistua kurssille.	Työtoimintakokeilun aikana päivärytmin ylläpito parantui.	Päivärytmi oli ihan hyvä, mutta aamuväsymystä esiintyi, ja oli vaikea lähteä välillä myös kurssille.
Voimavarojen ja omien vahvuuksien kokemisen vahvistaminen	Oli erittäin tärkeää, että hän itse huomasi mihin pystyy ja ei pysty. Kaikki fyysinen työ tuntui hyvältä, ja löysi myös ne rajat mihin ei vielä pysty. Ylipaino on este esim. ratsastamiselle, mutta huomasi että muutenkin voi eläinten kanssa olla.	Tästä ei valitettavasti ole tietoa.	Asiakas varmasti löysi omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, mutta ei ollut nyt valmis käymään kurssia loppuun.
Osallisuuden kokemus ja sen vahvistaminen	-	-	-
Läsnä olemisen taito	Asiakkaalla ei ollut nyt vauhdikasta vaihetta, joten pystyi luultavasti säätämään itseään ja olemaan läsnä.	-	Tähän en osaa vastata.

Taulukko 4. Yrittäjän/työtoimintakokeilun ohjaajan loppupalaute asiakkaista.

Janna	<p><u>Janna</u> oli passivoitunut kotona oloon sairautensa vuoksi. Green Care työtoiminta alkoi heti kohottaa hänen fyysistä kuntoaan ja pitemmällä tähtäimellä varmaan painokin putoaisi. Jannalla on voimavaroja, ”sisua”, jota sairaus oli syönyt. Jokaiseen työtoimintapäivään sisältyneet 1 h eläinavusteiset harjoitukset kohottivat hänen itsetuntoaan ja luottamusta omiin kykyihin – kaikki asiakkaat odottivat aina kovasti tätä iltapäivän tuntia! Tässä on iso merkitys ohjaajan roolilla ja osaamisella. Nyt prosessi jäi osittain kesken. Hän tarvitsisi pidemmän jakson Green Care työtoiminnassa. Janna piti mieliala päiväkirjaa ja 5 viikon jälkeen kommentoi, että sairaus on oireeton tällä hetkellä.</p>
Kati	<p><u>Katilla</u> oli vaikea elämänvaihe menossa. Hän sanoi nopeasti, että Green Care työtoiminta oli tullut isoksi osaksi hänen elämäänsä. Hän joutui lääketieteelliseen toimenpiteeseen toimintajakson aikana ja hän tarvitsi tukea myös työajan ulkopuolella. Myös Kati koki työkokeilutoiminnan vahvistaneen itsetuntoa ja -luottamusta, ja parantaneen sekä fyysistä että henkistä olotilaa. Katin oma kommentti: ”Olipa niin ihana päivä taas! Kiitos teille kaikille ja farmin eläimille tottakai ...Hurjasti oon teiltä saanut kokonaisvaltaista terapiaa...”.</p>
Linda	<p><u>Lindan</u> kohdalla olisi tarvittu moniammatillista työskentelyä. Hänestä jäi sellainen kuva, että hän osittain piiloutuu oman sairautensa taakse. Jos nyt lähtisin työskentelemään hänen kanssaan, niin kertoisin, että tämä on Kymsoten hänelle osoittama työpaikka, jonne pitää tulla, eli ottaisin tiukemman otteen ja asettaisin selvät rajat. Esimerkiksi maasta työskentely hevosen kanssa: Linda sanoi, että häntä väsyttää ja haluaisi mennä lepäämään. Sanoin, että tässä ei mene kuin 5-10 minuuttia ja hän on ensimmäisenä vuorossa, ja sen jälkeen voi mennä lepäämään. Ryhdyimme työskentelemään ja kysyin, jännittääkö häntä. Linda myönsi, että jännittää, kun ei ole ollut pitkään aikaan hevosen kanssa. Lupasin olla hänen vieressään koko ajan ja kaikki sujui hyvin. Kun lopetimme, Linda halusi jäädä kentän laidalle katsomaan muiden työskentelyä hevosen kanssa, koska se oli niin mielenkiintoista. Väsymyksestä hän ei maininnut enää uudelleen. Lindan työtoimintapäivät menivät hyvin, mutta työtoimintakokeilu loppui usean poissaolon ja kolme työtoimintakokeilupäivän jälkeen. Linda olisi tarvinnut henkilökohtaisen ohjaajan työtehtävissä, sillä hänen oli vaikea omaksua asioita. Hän olisi ehkä tarvinnut omaohjaajan apua myös aamuisin, jotta hän olisi jaksanut lähteä työtoimintaan. Alunperinkin olisi ehkä pitänyt huomioida, että hänellä on myös opiskelu käynnissä, joten hänelle olisi ollut työkokeilupäivä 2 krt/vko sopivampi.</p>