



Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi

Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3

Tero Leppänen & Arja Jääskeläinen (toim.)

Tero Leppänen • Arja Jääskeläinen (toim.)

Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi

Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3

*Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä
menetelmillä ja palveluilla -hanke*

Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017

Lapin ammattikorkeakoulu
Rovaniemi 2017

© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-201-3 (nid.)

ISSN 2489-2629 (painettu)

ISBN 978-952-316-202-0 (pdf)

ISSN 2489-2637 (verkkojulkaisu)

Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta
luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke.

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja
Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset
24/2017

Rahoittajat: Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus, Lapin
ammattikorkeakoulu, Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020,
Euroopan Unioni - Euroopan sosiaalirahasto

Toimittajat: Tero Leppänen ja Arja Jääskeläinen

Kansikuvat: Laura Niskala, Tero Vuoli, Tiina

Annunen, Eeva-Kaisa Lahti

Taitto: Lapin AMK, viestintäyksikkö

Lapin ammattikorkeakoulu
Jokiväylä 11 C
96300 Rovaniemi

Puh. 020 798 6000
www.lapinamk.fi/julkaisut



Lapin korkeakoulukonserni LUC
on yliopiston ja ammattikorkea-
koulun strateginen yhteenliittymä.
Konserniin kuuluvat Lapin
yliopisto ja Lapin ammatti-
korkeakoulu.
www.luc.fi

Sisällys

Kirsti Ylipulli-Kairala ESIPUHE	7
Tero Leppänen LUONTOA ELÄMÄÄN –HANKE	9
Taimi Tolvanen LUONTOON TUKEUTUVAN KUNTOUTUSTOIMINNAN MALLI .	21
Tarja Mouhi TOIMIJUUS JA OSALLISUUS VALTAISTUMISEN JA VOIMAANTUMISEN VÄLINEENÄ GREEN CARE –TOIMINNASSA	27
Kirsi Jokela YHTEISÖLLISYYS KUNTOUTTAVAN SOSIAALITYÖN TAVOITTEENA MAATILAYMPÄRISTÖSSÄ	35
Laura Niskala EDURO-SÄÄTIÖN KEHITTÄMÄT TOIMINTAMALLIT	45
Tero Vuoli LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TAPAHTUVA TYÖTOIMINTA	57
Tarja Mouhi LUONNOSTA VOIMAA - RYHMÄMUOTOINEN LUONTOKUNTOUTUKSEN MALLI MIELEN- TERVEYSKUNTOUTUJILLE	65
Tarja Mouhi PEKANKADUN PIHAPROJEKTI	67

Tanja Mykkänen KOIRA-AVUSTEINEN TERAPIA YKSILÖKUNTOUTUKSEN TUKENA	73
Tanja Mykkänen YKSILÖKUNTOUTUSTA LUONTOLÄHTÖISILLÄ MENETELMILLÄ KEMIJÄRVELLÄ	77
Tero Leppänen TAUSTATIIMI KEMIJÄRVEN OSAHANKKEEN TUKENA	87
Leena Välimaa ELÄINAVUSTEISEN TYÖSKENTELYN KEHITTÄMINEN JA SOVELTAMINEN SOSIAALISESSA KUNTOUTUKSESSA	93
Niina Mattila LUONTO-OSAAMISEN MALLI JA LUONTO-OSAAMISEN MERKITYS NUOREN ELÄMÄSSÄ	103
Laura Niskala ”PITKÄSTÄ AIKAA MULLA ON JOTAKIN MITÄ ODOTTAAN”	113
Laura Niskala ”MIKAEL GABRIELILLA ON MINUSTA TOSI FIKSUJA SANOITUKSIA – NE ON AIVAN KUIN MUN ELÄMÄSTÄ”	117
Laura Niskala LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN KAUTTA KOHTI UNELMA-AMMATTIA	119
Tero Leppänen KOKEMUSASIAANTUNTIJANA KEMIJÄRVEN OSAHANKKEEN TAUSTATIIMISSÄ	121
Arja Jääskeläinen LUONTO HANKEOSALLISTUJIIEN ELÄMÄSSÄ	127
Arja Jääskeläinen OSALLISUUDEN MÄÄRITTELYÄ	137
Arja Jääskeläinen OSALLISTUJIIEN TOIMINTAKYVYN JA OSALLISUUDEN MUUTOKSET KYKYVIISARILLA JA OSALLISUUS- HAASTATTELULLA MITATTUINA	143

Eeva-Kaisa Lahti

PALVELUNTUOTTAJANA MAATILA-
AVUSTEISESSA TOIMINNASSA165

Sanna Kähkönen

LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT EDURO-SÄÄTIÖN
OSALLISUUS- JA KUNTOUTUSPALVELUISSA169

Leena Välimaa

OPISKELIJAT KEHITTÄJINÄ LUONTOA
ELÄMÄÄN -HANKKEESSA171
LOPUKSI179
KIRJOITTAJIEN ESITTELY181



Esipuhe

Nuorten ja nuorten aikuisten syrjäytymisen tutkimuksessa viitataan usein yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien, ulkopuolelle jäämiseen ja sen hyvinvointivaikutuksiin. Matala koulutustaso, työttömyys ja toimeentulo-ongelmat ovat keskeisiä syrjäytymisen riskitekijöitä. Lisäksi muun muassa elämänhallintaan liittyvät ja terveydeliset ongelmat, päihteiden käyttö sekä sosiaalisten suhteiden vähyys lisäävät syrjäytymisriskiä (<https://www.thl.fi>).

Luontoa elämään, toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeella on pyritty vastaamaan näihin haasteisiin. Hankkeen tavoitteet perustuvat Green Care toiminnassa määritellyksi luontoon liittyväksi toiminnaksi, jonka päätavoitteita ovat muun muassa edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua sekä antaa eväitä luontolähtöiseen toimintaan, liikuntaan ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Tämä hanke on osaltaan ollut toteuttamassa näitä päämääriä. Hankkeen päätavoitteena oli vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevien, etenkin nuorten, pitkäaikaistyöttömien ja päihdekuntoutujien toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisin menetelmin. Tavoitteena oli luoda yksilö- ja ryhmämuotoisia osallisuuden vahvistamisen ja toiminnallisen kuntoutuksen malleja sekä tuottaa kehittämistietoa luontolähtöisistä menetelmistä osallisuuden vahvistamisessa ja tukemisessa. Hankkeen toteuttajia ovat olleet yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun kanssa Eduro -säätiö Rovaniemeltä, Kemijärven kaupunki ja Sallan kunta.

Eduro-säätiön yhteistyökumppaneita ovat olleet Niskalan Issikat, Vanha-Kaasilan lypsykarjatila ja hankkeen loppuvaiheessa myös Huskypark. Asiakkaat ovat saaneet tehdä yrityksissä muun muassa erilaisia eläinten ja tilan hoitoon liittyviä perustöitä. Metsähallituksen kanssa toteutui lanssi-toiminta, jossa Eduron asiakkaat tekivät klapeja Metsähallituksen ylläpitämille reitistöjen tulipaikoille. Kemijärven osahankkeessa perehdyttiin Green Care-menetelmiin ja verkostoiduttiin osahankkeen toimijoiden kanssa. Lisäksi hankkeessa luotiin kuntoutusmalli päihde- ja mielenterveyskuntoutujille sekä toteutettiin naisten depressioryhmä. Sallan osahankkeessa selvitettiin luonto-osaamisen tunnistamiseen tarvittavia toimenpiteitä ja ohjattiin osallistujia luonto-osaamisen tunnistamis- ja tunnustamisprosessiin.

Lapin ammattikorkeakoulun hanketuloksia ovat muun muassa opas yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelusta, julkaisu osallisuutta vahvistavasta, luontoon tukeutuvan kuntoutusmallin luomisesta, koulutuspäivien järjestämiset, vapaasti valittavan opintojakson suunnittelu ja toteutus sekä kehittämistiedon tuottaminen luontolähtöisistä menetelmistä. Eri alojen opiskelijat ovat tehneet aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, mikä on osaltaan lisännyt paitsi tekijöiden niin myös opiskelijaryhmien tietoisuutta luontolähtöisestä toiminnasta. Hankkeessa on myös mahdollistettu Green Care-asiantuntijakoulutukseen osallistuminen. Viimeisenä isona tapahtumana hankkeen keskeiset toimijat olivat järjestämässä yhteistyössä kansallisten kumppaneiden kanssa valtakunnallisia Green Care -päiviä Leville. Näille päiville osallistuivat matkailun, hyvinvoinnin ja luonto- ja viherympäristön toimijat eri puolelta Suomea. Päivien yhtenä tavoitteena oli tuoda omien organisaatioiden Green Care -toimintaa näkyväksi ja saada ideoita, tietoa ja taitoja omaan työhön.

Tämä hankeraportti tarjoaa eri osahankkeiden seikkaperäistä tulosten esittelyä luontolähtöiseen hyvinvointitoimintaan. Hankkeessa kehitetyillä monipuolisilla toimintamalleilla, erilaisilla mittareilla, koulutuksilla sekä rakennetuilla yhteistyöverkostoilla on tulevaisuudessa mahdollista ennaltaehkäistä syrjäytymistä tai tukea jo syrjäytymisvaarassa olevia, auttaa ja tukea mielenterveys- ja päihdekuntoutujia sekä heidän läheisiään.

Hankeraportti antaa eväitä Green Care-toiminnan tunnistamisessa ja tunnustamisessa niin käytännön työelämälle sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla kuin koulutukselle. Hanke tarjoaa myös oman lisänsä luontoavusteisen toiminnan kehittämiseksi hyvinvointi- ja terveyspalveluissa. Raportista saa hyviä malleja omaan työhön erilaisten ryhmien kanssa toimimiseen. Luonnon hyvinvointivaikutuksilla on merkitystä erilaisten hoito-, ohjaus- ja terapiamenetelmien tukena. Hanke tarjoaa myös koulutuksille mahdollisuuksia hyödyntää kehitettyjä menetelmiä opetussuunnitelmatyössä sekä lisä- ja täydennyskoulutuksessa. Hankkeessa kehitetyt uudet toimintamallit ja keitelut tarjoavat siis osaamista, toimintaa ja välineitä arjen laadun kehittämiseen niin palvelujen saajille kuin antajille.

Luontoa elämään hankkeen ohjausryhmän puolesta haluan kiittää hankkeen aktiivisia toimijoita Laura Niskalaa, Tero Vuollia, Tiina Annusta, Tarja Mouhia, Tanja Mykkästä, Niina Mattilaa, Leena Välimaata, Arja Jääskeläistä, Taimi Tolvasta sekä hankkeen projektipäällikköä Tero Leppästä arvokkaasta, tuloksellisesta työstä, jolla toivottavasti on myös jatkuvuutta.

Rovaniemellä syyskuun 15. päivänä 2017

Kirsti Ylipulli-Kairala

Luontoa elämään hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja

Tero Leppänen

Luontoa elämään –hanke

HANKKEEN TAUSTA, TARVE JA TAVOITTEET

Tämän artikkelin tarkoituksena on esitellä Luontoa elämään – toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla – hankkeen taustaa, tarvetta, tavoitteita, toimintaa ja keskeisiä tuloksia.

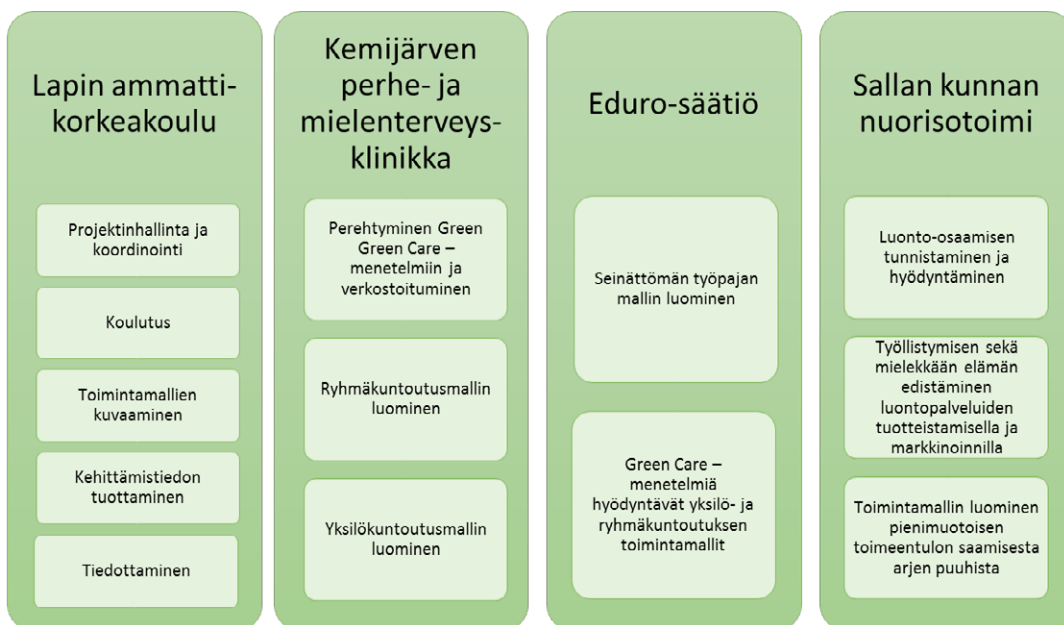
Luontoa elämään hanke on rahoitettu Euroopan sosiaalirahaston Kestävää kasvua ja työtä –ohjelmasta 2014 - 2020, sen toimintalinjasta 5 eli sosiaalinen osallisuus ja köyhyyden torjunta. Toimintalinjan erityistavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Toimintalinjaan kuuluvien hankkeiden tuloksena on tarkoitus luoda tehokkaampia ja laadukkaampia palveluprosesseja, jolloin osallistujien yhteisöllisyys ja kansalaisuus vahvistuvat. Tavoitteena on, että heikommassa työmarkkina-asemassa olevien kansalaisten eteneminen työllisyyspolulla paranee, ja moni hankkeeseen osallistunut työelämän ulkopuolella oleva pääsee työkykyä vahvistavalle jatkopolulle hankkeen päättyessä. Kehittämisen kohteina ovat esimerkiksi sosiaalista osallisuutta vahvistavat palveluinnovaatiot.

Hankkeen tarvetta on perusteltu Lapin ja erityisesti Itä-Lapin, joka on hankkeen kahden osatoteuttajan toiminta-alue, suurella nuorten työttömyydellä ja syrjäytymisen uhalla. Lapin tulevaisuuden kannalta on tärkeä saada nuoret koulutus- ja työllistymispoluille ja sitä kautta luoda mahdollisuuksia jatkaa asumista Lapissa työ- ja toimintakykyisenä. Myös työelämän ulkopuolella olevien osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen ja kehittämiseen on tarvetta.

Hankkeen päätavoitteena oli vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevien, etenkin nuorten, pitkäaikaistyöttömien, ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisin menetelmin. Tavoitteena oli kehittää luontoon tukeutuvia yksilö- ja ryhmäkuntoutuksen toiminta-

malleja. Tavoitteena oli myös tuottaa kehittämistietoa luontolähtöisten menetelmien soveltamisesta osallisuuden vahvistamisessa ja kuntoutuksessa.

Hankkeen osatoteuttajiksi valikoituivat Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelujen osaamisalan lisäksi, Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikka, Eduro-säätiö Rovaniemeltä ja Sallan kunnan nuorisotoimi. Jokaisella osatoteuttajalla oli omat paikalliset erityistavoitteensa osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamisen toimintamallien luomisessa (kuvio 1). Osatoteuttajien taustaorganisaatiot halusivat hankkeen avulla myös kehittää kuntoutustoimintaansa nimenomaan luontoon tukeutuvilla kuntoutuspalveluilla. Samalla asiakkaille mahdollistuivat uudenlaiset kokeilut ja toiminnot luontoympäristössä toteutetussa kuntoutustoiminnassa.



Kuvio 1. Osatoteuttajien tavoitteet

Lapin ammattikorkeakoulun tehtävänä oli hankkeen johtaminen, hanketointaan osallistuvien koulutus Green Care –toiminnasta ja yksilökeskeisen elämänsuunnittelun mallista. Osahanketoimijoille ja heidän sidosryhmilleen järjestettiin yhteensä 34 koulutuspäivää (taulukko 1), joista kertyi noin 500 henkilökoulutuspäivää. Ammattikorkeakoulu vastasi luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävien toimintamallien luomisesta, arvioinnista ja kuvaamisesta. Osallistujien osallisuuden kokemuksia ja toimintakyvyn muutoksia selvitettiin haastattelemalla ja Toimintakykymittari-kyselyllä hankkeen aikana. Ammattikorkeakoulu analysoi näitä tietoja ja kuvasi niitä. Ammattikorkeakoulun tehtävänä oli myös kehittämistiedon tuottaminen luon-

tolähtöisten menetelmien soveltamisesta osallisuuden vahvistamisessa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa sekä palveluiden kehittämisessä. Ammatti- korkeakoululla oli päävastuu hanketoiminnan tiedottamisesta ja hankkeen tuloksista.

Taulukko 1. Hankkeen järjestämät koulutukset

Koulutus	Aika	Paikka	Osallistujat
Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu ja luontolähtöiset menetelmät –koulutus	7.5.-8.5.,27.5, 8.6.,12.6. 24.8., ja 9.9 ja 24.9. 2015	Kemijärvi	7-13 osall/kerta
Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu ja luontolähtöiset menetelmät –koulutus	2.9., 3.9., 1.10., 2.10. 20.10., 21.10. 2.11. ja 9.11.2015	Rovaniemi, Eduro	3-13 osall/kerta
Ekopsykologian perusteet ja menetelmät -koulutus	28.10.2015	Rovaniemi	47
Mettäterapia –koulutus	2.11.2015	Rovaniemi	17
Voimauttava valokuvaus – menetelmäkoulutus	20.1.2016	Rovaniemi	70
Ekopsykologian menetelmien syventävä koulutus, osat 1-3	1.9., 22.9. ja 13.10.2016	Rovaniemi	15, 16, 13
Seikkailukasvatuskoulutus luontoon tukeutuvana kuntoutusmenetelmänä	6.10.2016	Rovaniemi	23
Luontoon tukeutuvat kuntoutusmenetelmät sosiaalisessa kuntoutuksessa -koulutus	30.5.2016	Rovaniemi	25
Luontoyrittäjä sosiaalisen kuntoutuksen mahdollistajana - koulutus	25.10.2016	Kemijärvi	8
Eläinavusteisen työskentelyn mahdollisuudet sosiaalisessa kuntoutuksessa -koulutus 1-5	25.1., 23.2., 7.3., 29.3. ja 24.5.2017	Kemijärvi, Rovaniemi ja Salla	6-7 osall/kerta
Työvälineitä yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelussa -koulutus	17.3. ja 31.5.2017	Rovaniemi	19 ja 23 osallistujaa
Graafisen fasilitoinnin soveltaminen yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelussa -koulutus	21.4.2017	Rovaniemi	14
Easel-tunnetaito- ja valmennusmenetelmien käyttö eläinavusteisessa toiminnassa -koulutus	24.5.2017	Rovaniemi	6

Kemijärven osahankkeessa tavoitteena oli perehtyä Green Care –menetelmiin ja luoda kuntoutusasiakkaita varten moniammatillinen verkosto, joka perehtyy luonnon tavoitteelliseen hyödyntämiseen kuntoutusprosessissa ja joka tukee asiakkaita heidän kuntoutumisprosessissaan. Tavoitteena oli myös luoda Kemijärvelle luontoon perustuva yksilö- ja ryhmäkuntoutusmalli syrjäytyemisvaarassa olevien henkilöiden kuntoutumisen tueksi.

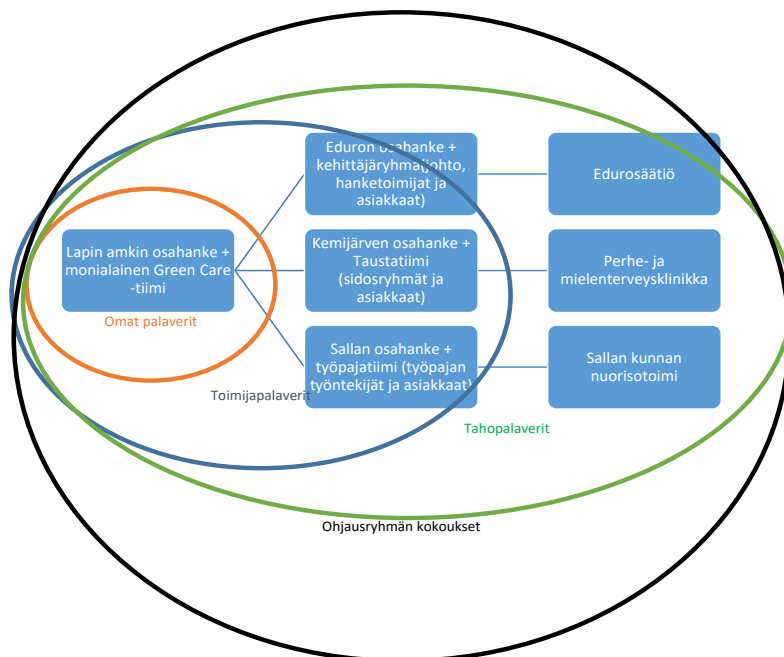
Eduro osahankkeessa Kemijärven tapaan oli tavoitteena luoda Green Care –menetelmiä hyödyntäviä yksilö- ja ryhmäkuntoutuksen toimintamal-

leja. Eduro halusi luoda uutena kokeiluna perinteisten työpajojen rinnalle ns. seinättömiä työpajoja nuorten kuntoutukseen toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistamiseksi. Tämä tarkoitti nuorten työskentelyä maaseutuyrityksissä kuten esimerkiksi hevostalleilla, maatiloilla, puutarhoilla ja luontomatkailuyrityksissä.

Sallan osahankkeessa keskityttiin luonto-osaamisen tunnistamiseen ja hyödyntämiseen urasuunnittelussa niin, että se edistäisi mahdollisuuksien tunnistamiseen, opinnollistamiseen ja hyödyntämiseen jatkokoulutuksessa. Yhtenä tavoitteena oli työllistymisen ja mielekkään elämän edistäminen luontopalveluiden tuotteistamisella ja markkinoinnilla. Hankkeessa ideoitiin, miten arjen puuhista voi saada pienimuotoista toimeentuloa ja samalla edistää paikallisten asukkaiden hyvinvointia.

LUONTOA ELÄMÄÄN -HANKKEEN ORGANISAATIOMALLI

Luontoa elämään hankkeen toimintaa tukemaan kehitettiin toimintamalli, jonka elementteinä olivat kunkin osahankkeen omat palaverit, osahankkeiden yhteiset toimijapalaverit, osahankkeiden toimijoiden ja taustaorganisaatioiden edustajien yhteiset tahopalaverit sekä Kemijärven osahankkeen tukena toiminut taustatiimi. Lisäksi hankkeen virallisena päätöksentekoelementtinä oli hankkeen ohjausryhmä (kuvio 2).



Kuvio 2. Luontoa elämään –hankkeen organisaatiomalli

Kukin osahanke organisoi oman toimintansa paikkakunnallaan oman taustaorganisaationsa sisällä tarpeidensa mukaisessa aikataulussa. Lapin amkin hanketoimijat toimivat varsin itsenäisesti projektipäällikön johdolla tukenaan hanketaloushallinto. Eduron hanketoimijat työskentelivät myöskin itsenäisesti organisaationsa Eduro-säätiön tukemana. Kemijärven osahanketta tuki taustatiimi, joka koostui alueen kuntoutustyöntekijöistä ja kokemusasiantuntijasta. Taustatiimin jäsenet osallistuivat hanketoimintaan yhdessä hanketoimijoiden kanssa osallistumalla hankkeen järjestämiin koulutuksiin luonnon tavoitteellisen hyödyntämisen mahdollisuuksista kuntoutustoiminnassa. Osa taustatiimin jäsenistä osallistui hankkeen järjestämään opintomatkaan Ruotsiin, jossa tutustuttiin ruotsalaiseen Green Care -toimintaan ja sikäläisiin luontopalveluyrittäjiin. Taustatiimi tuki hanketoimijoita hankkeen ideoinnissa ja toteuttamisessa. Hankkeen edetessä taustatiimissä työskentelevät kuntoutustyöntekijät saivat tukea hanketyöntekijöiltä omissa työyksiköissään kokeilemiinsa luontoon tukeutuvien kuntoutusmenetelmien käyttämiseen. Sallan osahankkeen taustaorganisaationa oli Sallan nuorisotoimi. Sallan osahanke toimi kunnan työpaikan yhteydessä ja verkostoitui aktiivisesti eri hallintokuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Osahankkeiden yhteisissä toimijapalavereissa, joita oli noin kerran kuukaudessa, käsiteltiin ajankohtaisia kunkin hankkeen kuulumisia, käytiin läpi jokaisen osahankkeen tavoitteet toimenpiteineen ja niissä eteneminen. Toimijapalavereissa käsiteltiin myös kehitteillä olevia osahankkeiden luontolähtöisiä kuntoutuksen toimintamalleja, tuettiin niiden sisällöllistä kehittämistä ja mallien kuvaamista sekä kerättiin osallistujille tehtyjä osallisuushaastattelu- ja kykyviisarikyselyjen aineistoja. Hankehallinnoija huolehti osallistujien seurantalomakkeiden talteenotosta ja tuki osahankkeita taloushallintoon liittyvissä kysymyksissä. Toimijapalavereissa osahanketoimijat saivat vertaistukea toisten osahankkeiden työntekijöiltä hanketoiminnan toteuttamisessa ja ideoita omien osahankkeiden toimintojen kehittämiseen. Toimijapalavereissa osahanketoimijat ideoivat yhdessä hankkeen koulutuksesta vastaavan Lapin amkin osahankkeen kanssa hankkeen koulutustarjontaa ja koulutussisältöjä.

Hankkeen tahopalaverit, joita oli noin kaksi kertaa vuodessa, olivat tapauksia, joissa sekä hanketoimijat että hanketoimijoiden taustaorganisaation edustajat kokoontuivat yhdessä kuulemaan hankkeiden etenemistä ja hankkeiden toimenpiteiden toteutumista kullakin hankepaikkakunnalla. Palaverit toimivat vuorovaikutustilanteina, joissa oli mahdollista kuulla ja tukea toisten hankepaikkakuntien kuntoutusalan ammattilaisia luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan mahdollisuuksista ja kehittämisestä paikkakunnalla. Palavereissa vedettiin myös yhteen hankkeen kulloinenkin kokonaistilanne ja saatiin arviota hankkeen onnistumisesta ja etenemisestä koti asetettuja tavoitteita. Tahopalaverit toimivat toimijapalavereiden tapaan

hankkeessa mukana olevien lappilaisten kuntoutustoimijoiden verkostoitumisareenana. Solmittuja kontakteja voi sitten hyödyntää hankkeen loppumisen jälkeenkin.

TOIMINTA KUNTOUTUSASIAKKAIDEN KANSSA JA KESKEISET TULOKSET

Osahankkeet toimivat eri syistä kuntoutuspalveluja käyttävien asiakkaiden kanssa heidän kuntoutumisensa tukemiseksi. Kuntoutuspalvelujen tarve johtui esimerkiksi mielenterveyden, pitkään jatkuneen työttömyyden, päih-teiden ongelmakäytön, muiden arjen hallintaan ja työelämän kiinnittymisen vaikuttavien haasteinen takia. Osahankkeiden toimintakokeilut tapahtuivat erilaisissa luontoympäristöissä metsässä, piholla, maataloilla, hevosstalleilla ja poronhoitoympäristöissä. Toimintakokeiluja tehtiin myös kanaloissa, koira-avusteisessa yksilöterapiassa ja koira-avusteisessa työtoiminnassa matkailuyrityksessä.

Kemijärven osahankkeessa on luotiin Green Care -kuntoutusmalli päihde ja mielenterveyskuntoutujille yksilö- ja ryhmätoimintamallina. Yksilökuntoutuksen malli on käytössä Kemijärven perhe- ja mielenterveysklinikka Lapponiassa. Ryhmätoimintamalli jatkuu Kemijärvellä avokuntoutuksen palveluvalikossa tulevaisuudessa. Yksilökeskeiseen elämän suunnitteluun pohjautuva kuntoutussuunnitelma on otettu käyttöön asiakastyössä. Hankkeessa aloitettu Pekankadun pihaprojekti, jonka aikana tehtiin mielenterveyskuntoutujien asuinympäristöön grillikatos ja muutenkin parannettiin asumisympäristön viihtyisyyttä kuntoutujien, maahanmuuttajien, muiden asukkaiden ja paikallisten yrittäjien yhteistoimintana, jatkuu avokuntoutuksen ja Kuntoutuskoti Karpalon asiakkaiden kanssa. Kuntoutujien kanssa aloitettuja kesäleirejä, marja- ja sieniretkiä jatketaan hankkeen jälkeenkin yhtenä kuntoutuksen toimintamuotona. Alueella toimivien sosiaalisen kuntoutuksen parissa työskentelevien ammattilaisten moniammatillinen taustatiimi jatkaa toimintaansa hankkeen jälkeen ja juurruttaa luontoon tukeutuvaa kuntoutustoiminnanmallia ja menetelmiä alueen kuntoutustoimintaan.

Eduroon osahankkeessa on luotu useita uusia luontoon tukeutuvia toimintamalleja Eduro-säätiön kuntoutuspalveluvalikoimaan. Edurossa on keskitytty erityisesti ”Seinättömien työpajojen kehittämiseen kuntoutuksen, toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistamiseksi”.

Hevostoimintamallia on kehitetty Vanhan Niskalan Issikoiden tilalla Rovaniemellä. Kuntoutujat ovat tehneet tilalla perustöitä ohjaajiensa kanssa. Toiminta on edistänyt osallistujien henkilökohtaisia kuntoutustavoitteita ja lisännyt osallisuuden, merkityksellisyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Navettatoimintamallin toimintaympäristönä oli Vanha-Kaasilan lypsykarjatala Tervolassa. Osallistujat osallistuivat tilalla eläinten ruokintaan, vasikoi-

den juottoon ja hoitoon, karsinoiden ja parsien siistimiseen ja eläinten ulkoilutukseen. Lypsykarjatilalla toiminen on vahvistanut monipuolisesti osallistujien kuntoutumista ja tuonut arkeen elementtejä, joita heillä kaikilla ei ole, kuten tilan perheyhteisö, joka on koettu tärkeäksi.

Metsähallituksen kanssa tehtävässä yhteistyössä kuntoutuja pääsivät rakentamaan mm. luontoympäristöön laavupaikalle puuvaraston, tekivät siertämistyötä eli maisemointiraivausta vesistöjen ympärille ja ns. lansirakentamista polttopuita Metsähallituksen ylläpitämille reitistöille. Töiden tekeminen on ollut erityisen palkitsevaa osallistujien mielestä, koska ovat kokeneet työt merkityksellisiksi niin itselle kuin suurelle joukolle Rovaseudun ympäristössä kulkeville ihmisille. Patikkatoimintamallissa patikoitiin, tehtiin ruokaa ja vahvistettiin luonto-osallisuuskokemuksia yhdessä ryhmän kanssa. Husky-Park -toimintamallissa oli kyse koira-avusteisesta työtoiminnasta matkailuyrityksessä, jossa osallistujat tekivät koirien hoitamiseen, häkkien ja koppien siivoukseen liittyviä töitä. Rovalan settlementin kanssa tehtiin yhteistyötä vanhusten palveluasumisyksikössä Palosalmeissa Palojärven rannalla. Toimintana on ollut maaseutuympäristöön liittyvien tilan töitten lisäksi kodin asukkaiden kanssa toimiminen.

Sallan osahankkeessa toimenpiteet kohdistuivat luonto-osaamisen tunnistamiseen ja tunnustamisen prosessiin. Osahankkeessa selvitettiin nuorten luonto-osaamista ja kokeiltiin ulkoilureittien rakentamisessa ja niiden hoitamisessa työskentely- ja toimintamallia, jossa työtehtävät suunniteltiin ammatillisen tutkinnon osan mukaiseksi. Tätä kokemustaan osallistujat voi hyödyntää esimerkiksi pyrkiessään alan ammatilliseen koulutukseen. Osallistujat perehtyivät myös luontopalveluiden ja luonnontuotteiden tuotteistamiseen ja markkinointiin kokeillen mm. ilmakehää pienoiskopterilla. Hanketyöntekijä ideoi nuorten kanssa toimintamallia miten arjen puuhista voi saada pienimuotoista toimeentuloa ja samalla edistää paikallisten asukkaiden hyvinvointia.

Lapin ammattikorkeakoulun keskeisimpänä tehtävänä oli hankkeen johtamisen ohella hanketoimintaan osallistuvien koulutus Green Care -toiminnasta, luontoon tukeutuvasta kuntoutustoiminnasta ja yksilökeskeisen elämänsuunnittelun mallista. Koulutustilaisuuksia järjestettiin niin hanketoimijoille, sidosryhmille kuin muille luontoon tukeutuvasta kuntoutustoiminnasta ja yksilökeskeisestä elämänsuunnittelusta kiinnostuneille. Lapin ammattikorkeakoulu tuki osahankkeita luontoon tukeutuvien kuntoutuksen toimintamallien rakentamisessa, kehitti ja julkaisi Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan mallin (Tolvanen, Jääskeläinen) ja julkaisi Oppaan yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun (Tolvanen). Hanke on julkaissut suuren määrän opinnäytetöitä ja kehittämistehtäviä hankkeen sisältöihin liittyen. Osahanke kokosi ja analysoi hankkeen osallistujilta kerättyjä Kykyviisari- ja osallisuushaastatteluvastauksia, jotka pohjautuivat osallistujien asiakaskokemuksiin hankkeessa.

Lapin ammattikorkeakoulu on tiedottanut hankkeesta ja hankkeen tuloksista lukuisilla eri välineillä ja tilaisuuksissa ympäri Lappia ja Suomea. Toimijat ovat tehneet opintomatkan myös Ruotsiin ja osallistuneet kansainväliseen seminaariin Norjassa. Ruotsin matkasta on julkaistu erillinen matkareportti. Hankkeen päätösseminaari toteutettiin monialaisena yhteistyönä valtakunnallisilla Green Care – ja Viherpäivillä 30.8.-1.9.2017 Levillä (kuvat 1-6). Pohjoismaisen yhteistyön kehittämiseksi hankkeen julkaisuja on käännetty myös Ruotsin kielelle.

Hankkeen päätavoitteena oli vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevien, etenkin nuorten pitkäaikaistyöttömien ja päihdekuntoutujien toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisin menetelmien. Kuten edellä olevien osahankkeiden tuloksista voi päätellä, tähän tavoitteeseen on päästy. Hanke on kyennyt luomaan tavoitteensa mukaisesti yksilö- ja ryhmämuotoisia osallisuuden vahvistamisen ja toiminnallisen kuntoutuksen malleja, joita on edellä lueteltu ja julkaisun muissa artikkeleissa syvemmin käsitelty. Kuntoutuksen mallit ovat kuntoutusorganisaatioiden käytössä ja edelleen juurrutettavissa laajemmin. Luontopalveluyrittäjät ovat saaneet tietoa, osaamista ja kokemuksia luontopalveluiden järjestämisestä eri asiakasryhmien kanssa. Hankkeen aikana asiakkaina olevilta osallistujilta kerättyjen kykyviisari- ja osallisuushaastatteluiden perusteella voi sanoa, että luontoon tukeutuva kuntoutus vahvistaa osallistujien toimintakykyä ja osallisuuden kokemusta. Luottamus ja yhteisöllisyys työntekijöiden ja osallistujien kesken rakentuu luontoympäristössä helpommin ja nopeammin kuin sisätiloissa ja siten kuntoutumisen prosessikin voi lyhentyä.

Luontoa elämään hankkeen saama myönteinen palaute ja hankkeen tulokset ovat saaneet Lapin amkin ja sidosryhmät vakuuttuneiksi siitä, että hankkeen aikaan saannoksia, luontoon tukeutuvaa kuntoutustoiminnan mallia, yksilö- ja ryhmäkuntoutuksen toimintamalleja, yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelun opasta ja muita tuloksia on tarkoituksenmukaista levittää ja juurruttaa kuntoutustoiminnan kenttään nyt mukana olevia organisaatioita laajemmalle.

Kuvia päätösseminaarista ja siihen liittyvästä retkipäivästä



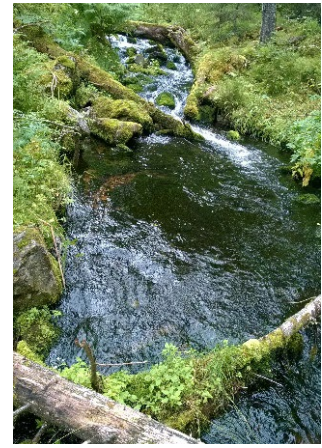
Kuva 1. Päätösseminaari Hullussa Porossa (Arja Jääskeläinen)



Kuva 2. Hankkeen esittelypöytä.



Kuva 3. Lampaista Tonttulan luontopolulla



Kuva 4. Puro Varkaankurussa Ylläksellä



Kuva 5. Retkipäivä Metsähallituksen kanssa yhteistyössä Ylläksellä



Kuva 6. Voimametsä-hankkeen pilottit Tonttulassa



Luontoon tukeutuvan
kuntoutustoiminnan
teoreettisia näkökulmia

Luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli

JOHDANTO

Luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli kuvaa osallisuutta vahvistavan kuntoutustoiminnan periaatteita ja niiden soveltamista käytäntöön. Luontoon tukeutuva kuntoutus sosiaalisen kuntoutuksen muotona on yksilöllisen ja toiminnallisen tuen yhdistävää palvelua sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Malli soveltuu käytettäväksi myös palveluissa, joissa tavoitteena sosiaalinen vahvistaminen tai ihmiselle itselle mielekkään elämänsisällön ja osallisuuden toteutuminen arjessa.

Luontoon tukeutuva kuntoutus ja muu osallisuutta vahvistava toiminta edistää siihen osallistuvan ihmisen liittymistä yhteisöön sekä hänen elämäntilanteelleen ja arjen hallinnalleen asettamiensa tavoitteiden saavuttamista luontotoiminnan avulla. Se voi olla palvelutarpeen arviointiin perustuvaa asiakassuunnitelman mukaista toimintaa, osa kokonaiskuntoutuksen tai sosiaalisen vahvistamisen prosessia tai yksilön hoitoon ja hoivaan liittyvää palvelua.

Osallisuus on osallistumista, vaikuttamista, oman panoksen antamista ja itsensä toteuttamista yhdenvertaisesti toisten kanssa. Se on perus- ja ihmisoikeuksien sekä yhdenvertaisten osallistumisen ja toimimisen mahdollisuuksiensa toteutumista jokapäiväisessä elämässä. Osallisuuden vahvistaminen lisää ihmisen mahdollisuuksia kokea osallisuutta ja yhteisyyttä, ja kokea olevansa merkityksellinen osa ihmisyyhteisöä tai luontoa. Se on kuuluksi tulemistä omana itsenään ja elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin vaikuttamista. Onnistumisen ja arvostetuksi tulemisen kokemukset lisäävät pystyvyyden tunnetta ja uskoa myönteiseen tulevaisuuteen.

KUNTOUTUSTOIMINNAN MALLIN TAUSTALLA OLEVA KUNTOUTUSPARADIGMA

Kuntoutustoiminta tarkoittaa vuorovaikutuksessa toteutuvaa toimintaa. Mallin taustalla on osallisuutta vahvistava, luontoon tukeutuva kuntoutusparadigma. Ajattelu- ja toimintatavassa yhdistyvät yksilökeskeinen ajattelu sekä luonto ja luontotoiminta. Yksilökeskeisen ideologian mukaisesti työntekijän tehtävänä on edistää osallistujan ihmis- ja perusoikeuksien toteutumista. Osallistujaa on kohdeltava itsemääräävänä henkilönä, jolla on valinnanvapaus ja oikeus osallistua ja liittyä yhteiskuntaan ja yhteisöjen toimintaan yhdenvertaisesti toisten kanssa. Yksilökeskeinen ajattelu on valtaistavaa ja voimavarasuuntautunutta.

Taulukko 1. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigma (mukailten Tolvanen & Jääskeläinen 2016).

	Osallisuutta vahvistava, luontoon tukeutuva kuntoutusparadigma	
	Yksilökeskeinen ajattelu	Luonto ja luontotoiminta
Kuntoutustarpeen aiheuttaja	Ihmisoikeuksien toteutuminen, yhdenvertaisuus. Tuen tarve arjen hallinnan ja osallisuuden vahvistumiselle.	Luonto toimintaympäristönä. Oikeus luontoon ja luontoyhteyden vahvistuminen.
Kuntoutuksen käynnistämisperuste	Muutoshalu elämän arkeen. Koettu kuntoutuksen mielekkyys suhteessa omiin elämäntavoitteisiin, arjen hallintaan ja osallisuuteen.	Mahdollisuus valita merkitykselliseksi kokemansa luontotoiminta.
Tavoite	Elämän mielekkyys ja itselle merkityksellä tavalla vahvistunut osallisuus ja arjen hallinta.	Yksilölliset, toiminnalliset tavoitteet. Luonto elvyttää ja myönteiset kokemukset vahvistavat ilman tietoisia tavoitteita.
Kuntoutuksen keinot	Mahdollisuus käyttää omia vahvuuksia ja hankkia uusia itselle mielekkäitä taitoja. Lähiyhteisöön liittyminen. Arvostettujen sosiaalisten roolien mahdollistaminen. Osallisuuden, yhteisöllisyyden ja tasa-arvon kokemukset. Yksilökeskeinen suunnittelu ja tuki.	Luontoon tukeutuva eläin-, luonto-, puutarha- ja maatila-avusteinen toiminta. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Yksilöllisen tuen, luonnon, toiminnan ja yhteisön yhteisvaikutukset. Toiminnallisen identiteetin ja elvyttävyyden kokemusten syntyyn vaikuttaminen.
Toiminnan painopiste	Kuntoutuspalveluissa, lähiyhteisöissä ja -alueilla. Verkostoituissa monialaisissa paikallisissa palveluissa ja yhteisöissä.	Luontoympäristön mahdollisuuksissa, seinättömissä palveluissa, paikallisten luontoyrittäjien ja -toimijoiden yhteistyössä.
Asiakkaana olevan ihmisen rooli	Elämänsä ja kuntoutuspalveluaan suunnitteleva ja arvioiva toimija. Oman elämänsä ja elämäntapahtumiensa arvostettu subjekti.	Tasa-arvoinen ja vastuullinen toimija. Arvostettu osallinen jaetussa toiminnassa.
Kuntoutuksen toiminta-alue	Yksilön tilanne. Mahdollisuuksien luominen lähi- ja paikallisympäristössä ja -yhteisössä.	Uudet luontoympäristön mahdollisuudet. Luontotoimijat ja heidän tarjoamansa toimintaympäristöt.

Osallisuutta vahvistavassa, luontoon tukeutuvassa kuntoutustoiminnassa asiakkaana oleva ihminen yksilönä tarpeineen on keskiössä. Luontotoiminnan yksilökeskeisen suunnittelun (YLS) periaate on, että osallistujalla on mahdollisuus olla oman elämänsä subjekti myös kuntoutus- ja luontotoimintaa suunnittelevana ja arvioivana toimijana, ja hän saa siihen tarvitsemansa tuen. Palvelun on vastattava hänen toivomuksiaan, taipumuksiaan ja muita valmiuksiaan. Työntekijän yksilökeskeinen työote tukee osallistujan osallisuutta, omatoimisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa omassa palveluprosessissaan.

Ihmisellä on oikeus osallisuuteen myös luonnon kanssa. Luonto edistää työntekijän ja asiakkaana olevan ihmisen vastavuoroisen luottamuksen ilmapiirin syntymistä, ja luonnolla on tutkittuja hyvinvointivaikutuksia. Luontotoiminta voi olla eläin-, luonto-, puutarha-, viherympäristö tai maatala-avusteista toimintaa. Toiminta luontoympäristössä, luonnon kanssa ja luonnon hyväksi vahvistaa kuntoutusmenetelmien vaikutusta.

OSALLISUUTTA VAHVISTAVAN LUONTOTOIMINNAN ELEMENTIT

Luontoon tukeutuva kuntoutus on yksilöllisen ja toiminnallisen tuen yhdistävää palvelua. Osallisuutta vahvistavina ja kuntoutumista tukevinä tekijöinä luontotoiminnassa ovat osallistujan oman valmiuden ja toiminnan lisäksi työntekijän tarjoama yksilöllinen tuki, luonto, toiminta ja yhteisö (kuvio 1).



Kuvio 1. Luontoon tukeutuvan kuntoutuksen vaikuttavat elementit (Tolvanen & Jääskeläinen 2016)

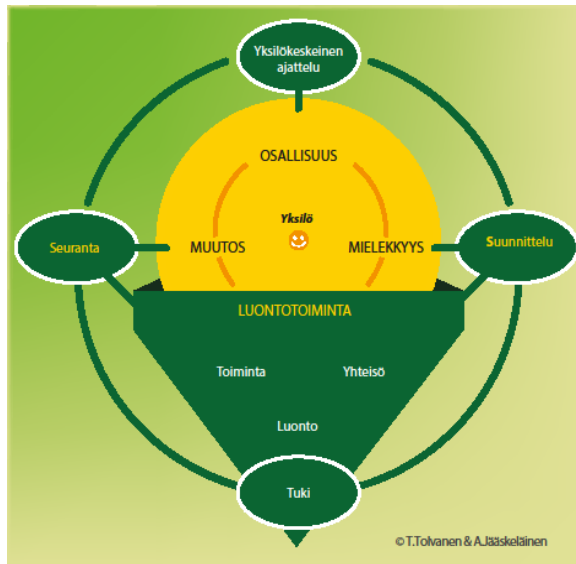
Yksilöllinen tuki on kuntoutuksen ydinelementti. Yksilöllisen tuen keskeinen muoto on psykososiaalinen tuki oman elämän jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun, myös luontotoiminnan suunnitteluun. Kuntoutuksessa tuki on usein osa moniammatillista työtä ja osallistujan palveluverkostoa.

Luonto elvyttää ja vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn. Luontotoiminta tarjoaa mahdollisuuksia yhteistoimintaan, oppimiseen ja osallisuuden kokemuksiin ryhmässä. Ympäristö antaa mahdollisuuksia yhteisyyden kokemiseen ja vertaistuen saamiseen. Toiminnan kautta voi tulla uusia mahdollisuuksia sosiaaliseen liittymiseen paikallisyhteisössä.

Toiminta luonnossa ja luonnon kanssa antaa mahdollisuuksia elämän mielekkyyden kokemuksiin. Vastuulliset, mielenkiintoiset ja tärkeiksi koetut tehtävät luontoympäristössä tuottavat merkityksellisyyden ja toiminnallisen identiteetin kokemuksia. Se, että saa tehdä itselle merkityksellisiä asioita ja samalla kokee hyvinvointivaikutuksia itselleen, on keskeinen hyvinvoinnin lähde elämässä. Positiiviset tunteet herättävät onnistumisen kokemuksia, voimaannuttavat ja orientoivat myönteiseen tulevaisuuteen. Luontotoiminnalla on positiivisia vaikutuksia yksilön ja toisten ihmisten väliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ryhmämuotoinen toiminta ja vastuulliset tehtävät luonnossa vahvistavat sosiaalisia ja arjen hallinnan taitoja.

YKSILO TOIMINNAN KESKIÖSSÄ

Luontotoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi on prosessi, jossa osallistuja yksilönä on keskiössä (kuvio 2). Hän on omaa elämäänsä suunnitteleva subjekti ja aktiivinen toimija. Prosessin eri vaiheet ovat tapahtumia osallistujan elämässä, ja hän itse on päätoimija. Osallistuja tavoittelee muutosta elämäänsä, arkensa hallintaan tai toimintakykyynsä luontotoiminnan avulla. Hän tavoittelee mielekästä elämää mukaan lukien mielekäs kuntoutus ja itselle merkityksellisten asioiden toteutuminen.



Kuvio 2. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli (Tolvanen & Jääskeläinen 2016)

Kuvion 2 uloin kehä kuvaa kuntoutustoimintaa, jossa työntekijä on osallistujan kumppanina prosessin eri vaiheissa. Hän antaa osallistujalle tämän tarvitseman yksilöllisen tuen suunnittelussa, käytännön toiminnassa sekä seurannassa ja arvioinnissa. Yhteistoiminnallinen suunnittelu ja seuranta kohdistuvat paitsi osallistujan muutostavoitteisiin, myös itse luontotoimintaan. Mielekäs kuntoutus on osallistujan kannalta sekä merkityksellistä että uusia voimavaroja antavaa.

VISUAALISUUS JA YKSILÖKESKEISET TYÖVÄLINEET YHTEISTOIMINNAN TUKENA

Kuntoutustoiminnassa suositetaan visuaalista työskentelytekniikkaa ja yksilökeskeisiä suunnittelun työvälineitä. Ne auttavat osallistujakeskeisyyden toteutumista sekä yhteistoiminnallista suunnittelua ja arviointia. Visuaalinen kirjaaminen yhteistoimintapalaverissa havainnollistaa asioita, helpottaa ajattelua ja keskittymistä, lisää kokemuksia kuulluksi tulemisesta, auttaa luomaan ja jakamaan näkemyksiä sekä helpottaa ratkaisujen löytämistä ja niihin sitoutumista.

Luontotoiminnan yksilökeskeisen suunnittelun välineet (YLS) antavat osallistujalle mahdollisuuksia elämän jäsentämiseen ja itsestä kertomiseen luontosuhteen avulla. Visuaalisten työvälineiden käytön tarkoitus on auttaa osallistujaa tuomaan esille itselle tärkeitä asioita, näkemään omia voimavaroja ja tekemään valintoja. Ne auttavat työntekijää osallistujan tuntemisessa ja hänen äänensä kuulemisessa.

YHTEENVETO JA LISÄTIETOA

Luontotoiminta tarjoaa uusia mahdollisuuksia sosiaaliseen kuntoutukseen ja muuhun osallisuutta vahvistavaan palveluun. Yksilöllinen tuki, luonto, toiminta ja yhteisö yhdessä vaikuttavat myönteisesti osallistujan osallisuuden ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Työntekijän yksilökeskeinen työote ja visuaalinen työskentely suunnittelutilanteissa vahvistavat osallistujakeskeisyyttä. Näin osallistujan mahdollisuudet olla itse aktiivinen toimija kuntoutustoiminnan prosessissa lisääntyvät.

Kuntoutustoiminnan mallista saa lisätietoa Lapin ammattikorkeakoulun Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisuista Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli sekä Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun.

KIRJALLISUUS

Tolvanen, T. 2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun.

Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit 1/2017.

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016.

Tarja Mouhi

Toimijuus ja osallisuus valtaistumisen ja voimaantumisen välineenä Green Care –toiminnassa

Tässä artikkelissa tarkastelen osallisuutta ja toimijuutta suhteessa Green Care -toiminnan peruselementteihin. Lisään tarkasteluun osallisuutta vahvistavasta ja luontoon tukeutuvasta kuntoutusmallista poimimani tuen elementin. Tuen tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan toimijuutta, koska luontohoivan asiakkaiden haavoittuva asema merkitsee usein myös puutteita sellaisissa taidoissa, joita vahva toimijuus edellyttää.

Työntekijän antama tuki auttaa kuntoutujaa vahvistamaan voimavarojaan ja toimintakykyään, jolloin edellytykset suoriutua itselle merkityksellisistä toiminnoista paranevat. Se ei ole vallan käyttämistä yli asiakkaan, vaan vallan jakamista, asiakkaan äänen kuulemistä ja valintojen tekemisen mahdollistamista. Vallan jakautumisen kautta työntekijän antama tuki mahdollistaa myös valtaistumisen kokemusta. Kuviossa 1. kuvaan miten Green Care –toiminnassa asiakkaan osallisuutta ja toimijuutta vahvistamalla mahdollistuu myös kokemus voimaantumisesta ja valtaistumisesta.

Luontoa elämään! Kemijärven osahankkeen yhtenä kohderyhmänä olivat mielenterveyskuntoutujat ja tarkastelen voimaantumista ja valtaistumista tämän kohderyhmän viitekehystä. Kemijärven osahanke teki yhteistyötä paikallisen **hevostallin** kanssa, jossa käytiin sekä ryhmänä, että yksilöasiakkaiden kanssa. Toiminnassa yhdistettiin hankkeen työntekijöiden sosiaali- ja terveysalan osaaminen ja talliyrittäjän hevososaaminen. Kursi-voidut tekstit artikkelissa ovat depressioryhmäläisten ja yhden yksilöasiakkaan tallitoiminnasta antamasta palautteesta.

OSALLISUUS JA TOIMIJUUS LUONTOTOIMINNASSA

Luontoa elämään! hankkeessa käyttöön otetussa osallisuutta vahvistavassa ja luontoon tukeutuvassa kuntoutusmallissa kuntoutujan osallisuus nähdään osallisuutena yhteiskuntaan, yhteisöön ja luontoon, sekä itsemääräämisoikeutena, valinnanvapautena ja kontrollina omaan kuntoutumisprosessiin. Hankkeen järjestämä luontotoiminta oli toimintamahdollisuuksia luova rakenteellinen tekijä muiden asiakkaan elämismaailmaan vaikuttavien rakenteellisten tekijöiden joukossa.

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

Osallisuuden kokeminen mahdollistuu yhteydessä muihin toiminnassa mukana oleviin ihmisiin, muihin asiakkaisiin, työntekijöihin ja mahdollisesti toiminnassa mukana oleviin eläimiin, jotka muodostavat yhteisön. Ryhmämuotoisella Green Care -toiminnalla voi olla myös vertaistuellista merkitystä. Vertaistuellalla on merkitystä mm. masennuksesta toipumisessa, sosiaalisten verkostojen luomisessa, toimintaan rohkaisussa, pystyvyyden vahvistamisessa, sekä vertailukohtien luomisessa omalle tilanteelle. Vertaistuellalla on myös merkitystä sairauden leimaavuuden kokemisen vähenemisessä ja toimijuutta vahvistavana tekijänä.

Jokaisen kerran jälkeen on tullut hyvä olo. Erityisen palkitsevaa on ollut, että on voinut jakaa muille ryhmäläisille samaa kokemusta, josta itse on saanut niin paljon hyvää oloa eli hevostoiminnasta.

Toimijuuden modaliteettinä kykenevyys tai kyvyttömyys koetaan suhteessa ympäristöön. Kykenemisen kannalta on oleellista ympäristön joustaminen, saatu tuki ja ihmisen kykenevyys säädellä omaa tekemistään jaksamisensa mukaan. Masennus sairautena murentaa itseluottamusta negatiivisia tunteita aiheuttavien oireiden vuoksi, kuten toivottomuuden, arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteiden. Masennukseen voi liittyä myös kognitiivisina oireina toiminnanohjauksen, keskittymiskyvyn ja aloitekyvyn heikkenemistä. Masentuneen maailma on usein negatiivisesti väritynyt ja masennus tuo elämään hallitsemattomuuden tunteen.

Depressioryhmän tallitoiminnassa ryhmään osallistumiskynnys pyrittiin pitämään mahdollisimman matalana. Ryhmään tuli voida osallistua omien

voimavarojen mukaan ja tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on. Ryhmämuotoisessa toiminnassa talliyrittäjän kannalta oli hyvä, että vaikka joku ryhmäläisistä ei pystynyt osallistumaan, niin yleensä ryhmää ei tarvinnut perua, koska aina oli joku, joka osallistui. Talliyrittäjä oli laatinut suunnitelman jokaiselle tallikerralle, mutta sitä toteutettiin ryhmän kokoonpano, jaksaminen ja toiveet huomioon ottaen.

Toivoo voivansa olla useammin mukana, mutta jos kalenterissa on paljon sovittuja menoja, niin se aiheuttaa stressiä. Keskusteltiin, että jos tuntuu että ei pysty lähtemään sovitulle kerralle, niin ilmoittaa Tarjalle ja asia on ok. Ei ole tarkoitus, että tästä toiminnasta tulee lisää stressiä

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN TALLITOIMINTA

Uudessa toimintaympäristössä hevostallilla kuntoutujalle tarjoutui mahdollisuus harjoitella uudenlaista toimijuutta. Tallilla kuntoutuja voi olla aktiivisessa roolissa, vaikka muuten kokisi arjessaan jaksamattomuutta ja saamatomuutta (Kuva 1). Kuntoutujien kannalta hevostallin työtehtävät ovat moninaisia: helppoja, vaativia, rutiininomaisia ja vaihtelevia, jolloin erilaisella vireystasolla ja toimintakyvyllä voi osallistua toimintaan. Osallisuuden kokemiseen ja toimijuuden vahvistumiseen vaikuttavat myös erilaiset vastuutehtävät. Vastuutehtävien hoitaminen tuottaa tunteen tarpeellisuudesta yhteisön jäsenenä ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteisön toiminnan lopputulokseen. Toiminnasta saatu hallinnan tunne voi siirtyä omaan arkeen ja koska myös muita oman elämän ratkaisuja.

Jos tallille tullessa on ollut vihan ja aggression tunteita, ovat ne tallikerran aikana kaikonneet. Pahaa oloa ei enää ole kun lähtee tallilta kotiin. Negatiiviset asiat eivät poistu, mutta ne eivät tunteena enää hallitse.



Kuva 1. Hevoseen tutustumista ja hoitoa

Masennuksesta toipuminen voi vaatia uusien tietojen ja taitojen hankkimista, koska uudessa tilanteessa ihminen tarvitsee uudenlaisia resursseja saadakseen tilanteensa hallintaan. Tallitoiminnassa kuntoutuja oppii hevosen hoitoon liittyviä asioita, mutta myös itsestään ja ryhmässä toimimisesta. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ja sitä ehdollistavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Uudessa toimintaympäristössä kuntoutujalle tarjoutuu mahdollisuus harjoitella uudenlaista toimijuutta. Tallilla kuntoutuja voi olla aktiivisessa roolissa, vaikka muuten kokisi arjessaan jaksamattomuutta ja saamattomuutta. Kuntoutujan kokemat osaamiset, kykenemiset ja voimiset voivat siirtyä myös muille elämänalueille vahvistuneena pystyvyyden tunteena.

Hevostoiminnasta on saanut varmuutta ja varmuus näkyy myös tallin ulkopuolella. Varmuuden lisääntyminen näkyy mm. suhteessa omiin koiriin. Eli hevostoiminta on lisännyt varmuutta myös koirien kanssa olemisessa. Oman tulevaisuuden suunnittelu on lisääntynyt tallitoiminnan aikana.

VOIMAANTUMINEN JA VALTAISTUMINEN


Voimaantumisella tarkoitetaan yksilön sisäistä prosessia ja valtaistumisella tarkoitetaan yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa tapahtuvaa muutosta. Green Care -toiminnan tavoitteena voi olla asiakkaan kokemaa hyvinvointivaikutusta, esimerkiksi stressin lievittyminen tai elpyminen ja hän voi kokea sisäistä voimaantumista. Valtaistumisessa korostuvat asiakkaan aktiivinen toimijuus ja asiantuntemus. Valtaistuminen ja voimaantuminen voidaan hahmottaa päämääräksi tai prosessiksi. Prosessinäkökulman mukaan ihminen pystyy hyödyntämään valtaistumisprosessissa oppimiaan taitoja myöhemmin jollakin toisella elämän alueella. Koettuaan, opittuaan ja toteutettuaan valtaistumisprosessin yhden kerran, henkilö voi seuraavassa tilanteessa toteuttaa prosessin aikaisemmin, helpommin tai luottavaisemmin. Valtaistuminen yhdistyy asiakkaan itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistumiseen ja taitojen kehittymiseen. Valtaistumisen kokemuksen voi saavuttaa, kun kuntoutuja kokee lisääntyvää hallinnan tunnetta omaan elämäänsä ja yhteisöönsä.

Hevostoiminnassa pääsin opettelemaan hevosten hoitoon ja käsittelyyn liittyviä asioita. Ne auttoivat minua ottamaan enemmän irti hevosharrastuksestani ja sain enemmän itsevarmuutta toimiessani yksin hevosen kanssa.

Mielenterveyteen liittyvät sairaudet ovat edelleen leimaavia ja niihin liittyy kaavamaisia käsityksiä, stereotyyppioita. Masennus aiheuttaa myös syrjäytymistä ja syrjäyttämistä. Valtaistuminen kulttuurisella tasolla on vallitsevien asenteiden ja stereotyyppien haastamista. Green Care -toiminta voi toimia stereotyyppien haastamisena, kun mielenterveyskuntoutujille kulttuurisesti tarjottu passiivinen rooli haastetaan. Uudessa toimintaympäristössä kuntoutuja määrittyy uuden roolin kautta, joka voi olla esimerkiksi hevosten hoitaja, puutarhuri, retkeilijä, lintubongari tai kalastaja.

Valtaistumisen kannalta on merkityksellistä ongelmien yhteiskunnallisen tason tiedostaminen, vaikka omat vaikutusmahdollisuudet olisivatkin vähäiset. Tietoisuuden lisääntyessä syrjäytytetyt ja yhteiskunnallista valtaa vähän omaavat voivat kyseenalaistaa voimassa olevan politiikan ja syrjivät rakenteet. Green Care -toiminnassa vertaisten jakama tieto ja tuki voivat kannustaa rakenteellisen tason vaikuttamiseen ja työntekijä voi toimia kumppanina yhteiskunnallisen tason vaikuttamisessa. Ryhmä voi halutesaansa ottaa kantaa johonkin paikalliseen ympäristökysymykseen, virkistysalueiden suunnitteluun tai muuten heitä ryhmänä koskettavaan sosiaaliseen epäoikeudenmukaisuuteen.

Olen koonnut kuvioon 1. toimijuuden ja osallisuuden ominaisuuksia suhteessa Green Care -toiminnan elementteihin ja kuvannut, miten ne mahdollistavat kokemuksen voimaantumisen ja valtaistumisesta.

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

Kuvio 1. Toimijuuden ja osallisuuden merkitys Green Care -toiminnassa valtaistumisen ja voimaantumisen mahdollistajana.

YHTEENVETO

Green Care -toiminta, jonka tavoitteena on asiakkaan valtaistuminen ja voimaantuminen mahdollistuu toiminnassa, jossa asiakkaan osallisuus on keskeistä ja asiakkaalla on vahva toimijan rooli. Oleellista on, että asiakkaan ja työntekijän välisessä suhteessa valtaa jaetaan, asiakkaalla on valinnan vapaus ja hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioitetaan. Green Care -elementit luonto, yhteisö ja toiminta luovat osallisuuden kokemiselle ja asiakkaan toimijuuden muotoutumiselle erityisiä mahdollisuuksia esimerkiksi tarjoamalla tasavertaisen toimintaympäristön eli luonnon, jossa asiakas voi kokea ja oppia uudenlaista toimijuutta. Ympäristön esteettömyys on lähtökohta yksilön kykyjen käyttöön ottamisessa ja esteettömyydellä on merkitystä osallisuuden kokemisessa ja vahvan toimijan roolin ottamisessa.

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

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

KIRJALLISUUS

- Dennis, C-L. 2003. Peer Support within a Health Care Context: a Concept Analysis. *International Journal of Nursing Studies* 40 (3), 321–332. Viitattu 22.1.2017 http://ac.els-cdn.com/S0020748902000925/1-s2.0-S0020748902000925-main.pdf?_tid=bdffe1b4-e029-11e6-8874-00000aab0f27&dat=1485038236_2f52dbf5fcb39278859b933d2d62505d
- Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttävät toiminnot. *Acta Electronica Universitatis Lapponiensis* 145. Lapin yliopisto. Rovaniemi. Viitattu 19.2.2017 https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveys – Hoitotyö. WSOY pro Oy. Helsinki.
- Romakkaniemi, M. 2010. Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. *Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, Janus* 18 (2) 137—152. Viitattu 2.1.2017 <http://journal.fi/janus/article/view/50558>
- Romakkaniemi, M. 2011. Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kokemusten rakentumisesta. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Sahlin, E., Matuszczyk, J. V., Ahlborg, G. & Gran, P. 2012. How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22, 8–12. Viitattu 22.1.2017 https://www.researchgate.net/publication/234094212_How_do_Participants_in_Nature-Based_Therapy_Experience_and_Evaluate_Their_Rehabilitation
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76:3, 320—331. Viitattu 3.1.2017 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>
- Thompson, N. 2007. Power and Empowerment. *Theory into Practice*. Russel House Publishing Ltd. Dorset.
- Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. *Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu* 1/3. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.



Yhteisöllisyys kuntouttavan sosiaalityön tavoitteena maatilaympäristössä

KUNTOUTTAVA SOSIAALITYÖ JA CARE FARMING

Kuntouttava sosiaalityö toimii osana kunnallista perussosiaalityötä. Aluksi sitä toteutettiin lähinnä vammaispalvelussa ja päihdehuollossa. Kuntoutumisen käsite laajeni 1990-luvulta lähtien, jolloin fyysisen ja psyykkisen vammaisuuden lisäksi myös sosiaalinen syrjäytyminen, syrjäytymisen uhka ja työttömyys vakavine seurauksineen liitettiin sen toiminta-alueeseen. Samoihin aikoihin aktiivisen sosiaalipolitiikan toimesta alettiin kehittää ratkaisuja ja toimenpiteitä työttömien henkilöiden tukemiseksi, kuntouttamiseksi ja aktivoimiseksi takaisin työelämään. Tämä kehitys sai aikaan sen, että kunnallisessa sosiaalityössä syntyi tarve etsiä kuntouttavan sosiaalityön toimintatapaa ja menetelmiä.

Kuntouttava sosiaalityön lähtökohtana on syrjäytyminen tai sen vakava uhka. Kuntoutuminen nähdään pitkäjännitteisenä prosessina, jossa kuntoutujan asemaa ja elämäntilannetta ei tarkastella ainoastaan vamman tai vajuuden perusteella, vaan se otetaan kokonaisvaltaisesti huomioon. Kuntoutumiselle asetetaan käytännönläheiset tavoitteet ja asiakasta tuetaan seuraamaan ja toteuttamaan niitä koko prosessin ajan. Päämääränä on kuntoutujan voimaantuminen ja vahvistuminen hänen omassa elämäntilanteessaan. Tämän lisäksi kuntouttavassa sosiaalityössä voidaan edetä kohti asiakkaan valtaistumista, jolloin hän voi kokea itsensä aktiivisena subjektina ja osana yhteiskuntaa.

Care farming (myös Farming for Health ja Social Farming), maatalan kuntouttava käyttö, on osa Green Care -käsitettä, joka pitää sisällään erilaisia luontoon perustuvia hoiva- ja terapiapalveluja. Se voidaan määritellä toimintana, jossa maatilayritystä ja maaseutu ympäristöä sekä maatilalla työskentelyä käytetään henkisen ja fyysisen terveyden edistämiseen. Kiinnostus maatilatoimintaa kohtaan on kasvanut erilaisista ongelmista kärsivien ryhmien kuntoutuksessa ja sen on todettu tuottavan hyötyä mielenterveyson-

gelmistä, masennuksesta, oppimishäiriöistä, päihdeongelmista ja työperäisestä stressistä kärsiville henkilöille. Mielekkään työskentelyn ohessa maatala mahdollistaa kuntoutumista, oppimista ja yhteisöllisyyden vahvistumista. Toimintaa voidaan suunnitella ja kohdentaa eri ryhmien tarpeiden mukaan.

Care farming -toiminta on varteenotettava mahdollisuus sosiaalityön työmuotona, koska sen perusteista löytyy selkeitä yhtymäkohtia kuntouttavan sosiaalityön lähestymistapoihin. Näitä ovat asiakaslähtöisyys, pitkäjänteisyys, tavoitteellisuus, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen, asiakkaan oman vastuunottokyvyn tukeminen, elämänhallinnan paraneminen ja voimaantumisen kokemus. Tavoitteena on auttaa ihmistä löytämään omat sisäiset voimavaransa ja saavuttamaan tilanne, jossa hän kokee elävänsä mahdollisimman itsenäistä ja täysipainoista elämää.

YHTEISÖLLISYYDEN MERKITYS KUNTOUTUS- PROSESSISSA

Nykyajan yksilöllisyyttä ja itsenäistä selviytymistä painottavassa kulttuurissa yhteisöllisyys on ollut vähemmän arvostettua. Yhteiskuntatieteellisissä keskusteluissa on painotettu yksilötoimijoiden erillisyyttä ja vapautta sekä rakenteiden merkityksen hajoamista. Toisaalta yhteisöllisyys kuitenkin elää ja jopa vahvistuu päivittäisistä väitteistä huolimatta. Yhteisöt ovat moninaisia ja ne ympäröivät meitä kaikkialla. Sosiaaliset suhteet ja niihin kiinnittyminen ovat perustavia yhteiskunnallisen luottamuksen lähteitä. Sosiaalinen toiminta sekä yhteisöihin kuuluminen ja yhteiskunnallisuus ovat ihmiselle lajityypillisiä. Ihmiset kiinnittyvät perheisiin, sukulaisiin, ystäviin, naapurustoihin, työyhteisöihin sekä harrastuspiireihin, virallisiin yhdistyksiin ja keskinäistä tukea tarjoaviin ryhmiin. Yhteisöllisyys on vahva sosiaalisen ilmentymä, jossa suhteiden tiiviys, merkitys ja jatkuvuus vaihtelevat suuresti ihmisestä, tilanteesta ja yhteisöstä toiseen.

Myös kuntoutuksen toimintamallissa yhteisön merkitys on noussut esiin. Pitkään vallalla olleelta yksilö- ja vajavuuskeskeiseltä perustalta ollaan siirrytty kohti verkostotyöskentelyä, jossa asiakasta ei enää eristetä kuntoutuksen kohteeksi, vaan toiminta liitetään yhteisölliseen ajatteluun. Työ kohdistuu elämänmuutostilanteisiin, elinympäristössä selviytymiseen ja ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Elämässä selviämisen taidot ovat yksilöllisiä ja niiden avulla ihminen omaksuu ja kehittää positiivisia käyttäytymismalleja, joiden avulla kohdataan arkipäivän haasteet. Kokonaisuuden kannalta on tärkeää, ettei auttamistoiminta ole vain instituutioiden ja niitä edustavien ammattilaisten piirissä muotoutuvia yhteisöjä ja suhteita, vaan se liitetään asiakkaiden arjen yhteyteen ja heille tärkeisiin elämämpiireihin. Työskentely toteutetaan sekä asiakkaan omien sosiaalisten verkostojen että palvelujärjestelmän verkostojen kanssa.

Green Care -toiminnan yhteydessä mainitaan termit ”hoivan sosialisaatio” ja ”normalisaatio”, joilla kuvataan ajattelutavan muutosta hoivan laitospaikkavahvuudesta kohti yhteisöllisyyttä ja monialaista yhteistyötä. Asiakkaita pyritään integroimaan yhteiskuntaan ja heille tarjotaan merkityksellistä työtä, joka lisää riippumattomuutta ja vahvistaa sosiaalista asemaa. Yhteisöön kiinnittymisessä on eri vaiheita ja suhteiden kehittyminen ja kannatteleisuus vaihtelevat tilanteiden mukaan. Prosessin lähtökohtana pidetään johonkin kuulumisen tunnetta ja sen vahvistamista. Seuraava askel kohdistuu yhteisön tunneilmapiiriin. Sitä kuulostellaan ja tunnustellaan ja kun se koetaan riittävän turvalliseksi ja avoimeksi, ihmiset uskaltavat kertoa ja jakaa vaikeita ja tuskallisiakin kokemuksiaan. Saatuaan äänensä kuuluviin he kokevat vahvempaa sitoutumista yhteisöön, ymmärtävät sen merkityksen ja kykenevät etsimään paikkansa sen jäsenenä. Henkilökohtaisen kasvun ja voimaantumisen myötä he sulautuvat joukkoon, omaksuvat yhteiset toimintaperiaatteet ja ottavat vastuuta itsestään ja muista. Usein yhteisöstä apua saanut alkaa itse toimia siinä auttajana.

MAATILAYMPÄRISTÖ YHTEISÖNÄ

Tuen ja yhteisöllisyyden tarve korostuu silloin, kun ihminen on syystä tai toisesta joutunut muita heikompaan asemaan. Sairaus, vammaisuus, toimintakyvyn rajoitteet, syrjäytyneisyys sekä erilaiseksi ja ongelmaiseksi leimautuminen vääristävät ja heikentävät vuorovaikutusta ja mahdolliset pitkät laitoshoidojaksot kaventavat sosiaalista elinpiiriä. Huomio keskittyy vaikeuksiin ja osallisuus on rajoitettua. Muuttuneen elämäntilanteen aiheuttama stressi, normaalielämän rutiineista luopuminen ja autonomian väheneminen horjuttavat jaksamista ja elämässä selviämistä. Myös mahdollisuus luonnossa olemiseen saattaa rajoittua, vaikka siitä voisi tällaisessa tilanteessa olla suurta hyötyä hyvinvoinnin vahvistamisessa ja omien voimavarojen palautumisessa.

Kuntouttavassa maatilatoiminnassa luonnolla on todettu useita hyvinvointivaikutuksia. Maatila koetaan rauhalliseksi ja rauhoittavaksi ympäristöksi, jossa on hiljaisuutta ja avaruutta. Kaupungissa elämä saattaa olla rauhaton ja levoton, eikä asioiden ääreen ehditä pysähtyä. Maatilalla on mahdollisuus olla paljon ulkoilmassa. Siellä on vähemmän ärsykeitä, mutta luonto tarjoaa uutta aistittavaa ja havainnoitavaa, kuten aurinkoa, tuulta, kasveja ja lintuja. Siellä on tilaa olla yksin ja vetäytyä hetkeksi omaan rauhaan, jos siltä tuntuu. Maatilalla eletään vuodenvaihtuksen mukaan, mikä rytmittää toimintaa ja töitä. Siellä on mahdollisuus saada kontakti eläviin olenoihin, kun eläimet ja kasvit kaipaavat hoitoa. Varsinkin eläimet ovat monille asiakasryhmille tärkeitä, ne voivat tarjota iloa ja elämyksiä sekä turvaa, lohtua ja luottamusta. Lisäksi eläinten kanssa toimimalla voidaan työstää tunteita ja ne myös edistävät sosiaalisten suhteiden rakentumista.

Maatilatoiminnan avulla voidaan lisätä yhteisöllisyyden kokemusta. Se on ympäristönä lähempänä normaalielämää ja -yhteiskuntaa kuin laitosten tarjoamat palvelut. Siellä on tilaisuus kontakteihin tavallisten ihmisten kanssa ja keskusteluihin muustakin kuin ongelmista. Työtehtäviä voidaan suunnitella sen mukaan, mitä asiakas kokee osaavansa ja jaksavansa. Jos voimavarat ovat vähissä, myös joutenolo on sallittua, sillä rentoutumisen kautta asiakas voi edetä kohti toiminnallisuutta. Hän alkaa aistia ympärillään olevia asioita, kokea tunteita, hyväksyä tarjottua apua paremmin ja löytää mahdollisesti kadoksissa olleet taitonsa uudelleen. Sekä viljelijät että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset painottavat, että maatilalla eletään ”todellista, oikeaa elämää” perusasioiden äärellä. Tilanteet ovat aitoja ilman keinotekoisia järjestelyjä. Tällainen autenttinen, vapaa ympäristö on hyvä vaihtoehto ihmisille, jotka ovat käpertyneet ongelmiinsa ja kohdanneet yhteiskunnasta vieraantumista.

Aivan kuten kuntouttavassa sosiaalityössä, myös Care farming -toiminnassa pidetään tärkeänä, että ihmiset nähdään yksilöinä, jotka saavat kehittyä omista lähtökohdistaan. Kuntoutumiselle on olennaista, että ihminen kokee tulevansa nähdyksi ja huomio kiinnitetään hänen vahvuuksiinsa. Sosiaalinen kuntoutus liitetään yhteisölliseen ajatteluun ja siinä hyödynnetään arjessa vaikuttavia voimaannuttavia tekijöitä. Omakohtaisten kokemusten merkitys on keskeinen, sillä muodollisten keskustelujen ja niistä saadun tiedon pohjalta ihmiselle ei vielä synny käsitystä omista voimavaroista ja niiden kantavuudesta. Voimaantumisen edetessä hän pystyy muuttamaan käsitystään sen suhteen, missä asioissa hänellä on rajoitteita ja mihin asioihin hän itse kykenee vaikuttamaan. Ongelmat tiedostetaan, mutta niiden ei anneta hallita, vaan elämä pyritään tekemään mielekkääksi olemassa olevien edellytysten ja mahdollisuuksien pohjalta.

Maatilatoiminta mahdollistaa yhteisöllisyyden kehittymistä monin tavoin. Mahdollisuus työhön on hyvä sosiaalistumisen lähtökohta, koska työssä liitytään yleensä jollain tapaa työyhteisöön ja työtovereiden joukkoon. Maatilatoimintaan osallistuville ihmisille on tärkeää, että jokaista arvostetaan omana itsenään, ketään ei leimata ja heitä pidetään tavallisina työntekijöinä, joiden kanssa keskustellaan arjen asioista. Yhteisön jäsenenä he voivat luoda ja kehittää henkilökohtaisia suhteita ja myös saada uusia kontakteja tämän yhteisön ulkopuolelle. Yhteisyys tarjoaa kiinnipitävän voiman lisäksi mielekkään tekemisen kokemuksen sekä yhdessä vaikuttamisen mahdollisuuden.

VUOROVAIKUTUS JA TOIMINTA YHTEISÖLLISYYTTÄ TUKEVINA TEKIJÖINÄ

Sosiaali- ja terveystalvelujen asiakkaille on tarpeellista saada kontaktia ”normaalielämään”, ihmisiin ja yhteiskuntaan. He ovat paljon tekemisissä viranomaisten kanssa, keskusteluissa painotetaan enimmäkseen ongelmia ja palvelujen piiriin kuulumisen koetaan leimaavaksi. Kun asiakkaat käyvät läpi elämänsä asioita ammattilaisten kanssa, joissa asiakkaita määritellään ja luokitellaan sairauksien tai ongelmien kautta, myös he itse oppivat puhumaan asioistaan hyvin ammattimaisin termein. Joskus he omaksuvat muiden heille asettaman identiteetin ja alkavat käyttäytyä sen mukaisesti, jolloin erityisyydestä tulee leimaava piirre. Asiakkaan toimijuuden vahvistamiseksi tarvitaan aivan tavallisia ihmissuhteita ja jokapäiväisen elämän aktiviteetteja, jotta hän pääsee vapautumaan autettavan roolistaan ja löytää omia voimavarojaan.

Maatiloiminnassa asiakkaat arvostavat työn lomassa tapahtuvaa vapaa- muotoista vuorovaikutusta. Isäntäväki suhtautuu heihin mutkattomasti, ilman ennakoasenteita. He kertovat perheestään ja omista asioistaan, kuten työkaverit tekevät. He osoittavat innostusta ja ammattitaitoa, mikä saa myös asiakkaat aktivoitumaan ja he kokevat olevansa mukana yhteisessä tekemisessä. Viljelijä ei ole terapeutti tai sosiaalityöntekijä, vaan häntä arvostetaan yrittäjänä, roolimallina ja työnjohtajana. Hänellä on vahva side maatilaansa ja häntä pidetään asiantuntijana, jonka osaamiseen voi luottaa. Hän voi tehdä toiminnasta sopivan haasteellista ja auttaa etsimään ratkaisuja, joiden avulla työt saadaan etenemään. Asiakkaille on tärkeää tulla kohdatuksi normaalina ihmisenä, ilman ennakkoluuloja. He kokevat vapauttavana sen, ettei heidän tarvitse aina toistaa sairaskertomustaan ja asiakashistoriaansa. Kanssakäyminen on luontevaa ja kotoisaa, he saavat henkilökohtaisen kontaktin isäntäväkeen ja tuntevat itsensä arvostetuksi.

Myös luonnonläheisellä ympäristöllä on merkitystä. Elävistä olennoista huolehtiminen avaa mahdollisuuksia sosiaalisille suhteille ja vuorovaikutuksen harjoittamiselle. Maatilalla on mahdollisuus yhdessä tekemiseen, mutta toisaalta siellä on tilaa ja rauhaa, mikä vähentää jännitteitä ja konflikteja. Henkilökunnan pysyvyys on tärkeää, koska se edistää luottamuksellisten suhteiden kehittymistä. Johtajuus ja selkeät pelisäännöt luovat rajoja ja turvallisuuden tunnetta. Eri tekijöiden yhteisvaikutuksena muodostuvat lähellä normaalielämää olevat puitteet, mikä auttaa kehittämään vuorovaikutusta ja arvostamaan sosiaalisen kanssakäymisen ja yhteisön merkitystä.

Maatilalla työskentely mahdollistaa vuorovaikutuksen erilaisten ihmisten kesken. Tilan työntekijät, joilla ei ole sosiaalialan tai psykologin taustaa, voivat toimia ammattilaisten tukena. Asiakkailta on vähemmän ennakkoluuloja heitä kohtaan, joten he ovat halukkaampia yhteistyöhön. Monesti maallikot koetaan hyvinä kuuntelijoina sekä ystävällisinä, kunnioittavina ja

luotettavina tukihenkilöinä. Sosiaalityöntekijä voi olla kuuntelevaa ja välittävää läsnäoloa tarjoava asiantuntija, johon turvataan kuntoutumiseen liittyvissä ”virallisissa” asioissa samalla, kun maatilan työyhteisö tarjoaa voimaantumista ja itsearvostusta sekä ystävyyssuhteiden kehittymistä tukevaa vuorovaikutusta.

LOPUKSI

Maatilaympäristö antaa hyvät puitteet yhteisöllisyyden ja toimijuuden kehittymiselle. Asiakkaila on viranomaisjärjestelmän ulkopuolinen paikka, minne mennä ja työympäristössä on pysyvät ja turvalliset rutiinit. Heitä kohdellaan työntekijöinä, mutta työtä tehdään ilman tuottavuuspaineita ja hoitosuhdetta. Tarjotut työtehtävät ovat aitoja ja vaihtelevia ja ne antavat mahdollisuuden oppimiseen kokonaisvaltaisesti kuulemalla, näkemällä ja tekemällä. Passiivisuuden sijaan tarjotaan vastuuta ja luottamusta. Liikelle lähdetään pienistä asioista, joita toistetaan, kunnes vähitellen taidot kehittyvät ja saavutetaan näkyvää oppimista ja osaamista. Aktivoitumisen ja yhteisöön sopeutumisen seurauksena ongelmat saattavat jäädä taka-alalle ja terveet ominaisuudet tulevat esiin. Oman työpanoksen arvokkaaksi kokeminen kasvattaa itseluottamusta ja lisää pätevyyden tunnetta.

Kuntoutusprosessissa ollaan liikkeessä, jossa on mahdollisuus jatkuvaan kehitykseen, muutokseen ja parannukseen. Nykyisessä työelämän tahdissa ja työllisyystilanteessa kaikki eivät välttämättä pysty tekemään kokoaikaista työtä tai eivät sellaista saa. Maatilan kuntouttava käyttö voisi olla yksi ratkaisu vaikkapa kokeilevaan työtoimintaan. Sen monipuolisuus mahdollistaa yksilöllisen ja asiakaslähtöisen lähestymistavan. Se tarjoaa monenlaisia tekemistä, mikä antaa erilaisille ihmisille tilaisuuksia löytää juuri heitä itseään kiinnostavia ja innostavia asioita. Vaikka palkkatyötavoite ei aina toteutuisikaan, prosessissa saattaa syntyä muitakin tuloksia. Normaalin päivärytmin löytäminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen, vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat asiakkaan kuntoutumiselle ja elämänhallinnan saavuttamiselle hyvin merkittäviä asioita.

Luontolähtöisistä kuntoutusmenetelmistä on hyviä kokemuksia. Niiden täysipainoinen hyödyntäminen edellyttää sitä, että niistä saadaan lisää tutkittua tietoa ja kokemusta sekä ammattilaisten että kuntoutujien keskuuteen. Tätä voidaan edistää monialaisena yhteistyönä, joten verkostoitumista ja yhteisöllisyyttä tarvitaan myös palvelujen suunnittelussa ja tuottamisessa. Kun sosiaali-, hoiva- ja kasvatustalojen edustajat tekevät yhteistyötä maaseudun yrittäjien kanssa he voivat oppia toisiltaan, tukea toisiaan, jakaa hyviä käytänteitä ja kehittää uusia toimivia työmenetelmiä ja palveluja asiakkaan parhaaksi.

KIRJALLISUUS

- Elings, M. & Hassink, J. 2006. Farming for Health in the Netherlands. Teoksessa Hassink, Jan & van Dijk, Majken (eds:) Farming for Health: Green-Care Farming Across Europe and the United States of America. Springer, The Netherlands, 163-179.
- Haapakoski, K. 2012. Työhönkuntoutuksen vaikeus ja mahdollisuudet. Teoksessa Strömberg-Vakka, Minna & Karttunen, Teija. (toim.): Sosiaalityön haasteet. PS-kustannus. Juva 2014. 212-231.
- Hassink, J. & Elings, M. & Zweekhorst, M. & van den Nieuwenhuizen, N. & Smit, A. 2010. Care farms in the Netherlands: attractive empowerment-oriented and strengths-based practices in the community. Health & Place 16 (2010), 423-430.
- Kleiven, A. 2014: Inn på tunet. Farming for health, learning and well-being - with quality. Luento, Green Care -malleja muualta meille -seminaari, Lapin ammattikorkeakoulu, Rovaniemi, 29.1.2014.
- Lindh, J. 2009. Kuntoutus verkostotyönä. Teoksessa M. Kinnunen & J. Autto (toim.): Tänään töissä. Sosiologisia näkökulmia työhön. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 174-196.
- Liukko, E. 2006. Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 9/2006.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus Dialoginen asiakastyö. Edita Prima Oy.
- Pohjola, A. 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö & P. Ojaniemi (toim.): Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global, 15-34.
- 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 Action 866, Green Care in Agriculture, Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.
- Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa K. Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21: 50-97. Verkkojulkaisu <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>



Osahankkeissa kehitetyt
luontoon tukeutuvat
käytännön toimintamallit

Eduro-säätiön kehittämät toimintamallit

Luontoa elämään – hankkeen osatoimija Eduro-säätiö on kehittänyt hankkeen aikana useita eri toimintamalleja, joista säätiön vakinaisiksi toimintamalleiksi on juurrutettu kuusi. Juurrutettujen toimintamallien lisäksi olemme tutustuneet mm. seuraaviin toimijoihin kartoittaaksemme mahdollisia yhteistyökumppaneita: Norther Oy, Taiga-talli, Rovaniemen Suojakoti ry, Maria Kerola (Puutarhailien), Rovaniemen kaupunki (luontopolkujen huolto), Team Lindberg. Lisäksi olemme tehneet yhteistyötä yhdessä A-klinikan ja päihdetukiasumisen kanssa (”Päihdepilotti”) sekä Rovalan Palosalmikodin kanssa. Lisäksi olemme hankkineet Wanhan Niskalan Issikoiden kautta EASEL-tunnetaitovalmennus menetelmään pohjautuvan kymmenen kerran palvelukokonaisuuden ”Tunnetaitoja ja tallitoimintaa”. Ryhmämuotoisten kuntoutusmenetelmien rinnalla on kehitetty yksilömuotoista kuntoutusta. Yksilömuotoisen kuntoutuksen kehittämiseen olemme saaneet paljon työkaluja hankkeen tuottaman koulutuksen ja materiaalin kautta. Olemme myös kokeilleet valokuvausta (luontoympäristössä) yksilötyön apuna. Tässä artikkelissa kuvaan tarkemmin ne toimintamallit, jotka on juurrutettu jatkumaan osana Eduro-säätiön toimintaa hankkeen jälkeen.

PATIKKATOIMINNAN MALLI

Hankkeen alussa mukanaamme olivat fysioterapia-opiskelijat, jotka osana omaa opinnäytetyötään ohjasivat asiakkaille kymmenen kerran kokonaisuuden ”Luontofiilistä hakemassa”. Siitä inspiroituneena jatkoimme luontorentoutus-toimintaa, mutta talven kylmyyden vuoksi jatko tapahtui puoliämpimässä tilassa Häkinvaaran kammilla. Kevään 2016 koittaessa asiakkaat toivoivat, että pääsisivät enemmän liikkeelle ja näin aloimme kehittää patikkatoiminnan mallia.

Patikkaretkiä suunnitellessamme olemme ottaneet huomioon Green Caren peruselementit yhteisön, toiminnan ja luonnon sekä Green Caren perusedellytykset ammatillisuuden, tavoitteellisuuden ja vastuullisuuden. Patik-

katoimintaan liittyen olemme olleet myös pilotoimassa Green Care laatu-merkkeihin liittyvää työkirjaa. Retkikohteiden valinnassa on pyritty huomiomaan lähikohteet, joihin osallistujilla olisi mahdollista päästä myös vapaaajalla. Retkikohteiden valinnassa on huomioitu myös se, että kohteessa ja matkalla sinne olisi mahdollisimman paljon sekä elollisia että toiminnallisia objekteja ja elvyttäviä luontoympäristöjä. Luonnon omia ”tarjoumia” puita, kiviä, koloja, näköalapaikkoja jne. on hyödynnetty mahdollisuuksien ja osallistujien toimintakyvyn mukaan. Retkikohteiden valinnassa on nojattu myös Universal designin seitsemään periaatteeseen, jolloin toimintaympäristön tulee olla yhdenvertainen kaikille osallistujille, käytön joustavaa, tieto havainnoitavissa, virheet ja riskit minimoitu, fyysisen ponnistelun tarve minimoitu. Lisäksi fyysisen tilan tai ympäristön käyttö ja lähestyttävyyys tulee huomioida etukäteen.

Tutun, fyysisesti toiminnallisen ryhmän kanssa olemme joustaneet sen vaatimuksen kohdalla, että fyysisen ponnistelun tarve tulisi minimoida. Sen sijaan olemme pyrkineet hakemaan seikkailukasvatuksellisia elementtejä itsensä ylittämistä ja voittamisesta esimerkiksi kävelemällä joskus pidempiäkin matkoja. Toiminnalla on pyritty herättelemään ihmisten luontosuhdetta niin, että heillä olisi halu mennä luontoon ja mahdollisuus hyötyä luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista. Tulevaisuuden uskon kannalta on toisaalta tärkeää, että välillä tarjotaan elämyksellisiä reissuja, mahdollisuutta kokea jotakin kaunista. Korpelan mukaan elpymiskokemuksiin voidaan liittää ympäristöstä lumoutuminen ja arkipäivästä irtaantuminen. Tällaisia elpymiskokemuksia olemme pyrkineet toteuttamaan yhdessä osallistujien kanssa.

Retkipäivät ovat olleet pääsääntöisesti klo 9-14 välillä. Aamulla varusteiden pakkaaminen on tapahtunut varustevarastollamme ja jokainen on ottanut kannettavakseen osan yhteisistä tavaroista. Ensin pakkaus toteutettiin ohjaajavetoisesti niin, että ohjaaja pyysi osallistujia hakemaan ja pakkaamaan tavaroita. Pakkaus rakentui kuitenkin aika pian ohjaajan tekemän listan varaan, jolloin osallistujat pääsivät itse toimimaan aktiivisemmin ohjaajan auttaessa vain muuttuvien ruokatarvikkeiden pakkaamisessa. Patikka-kohteeseen on siirrytty autolla, josta sitten on lähdetty kävelemään (kuva 1).



Kuva 1.
Talvipatikointia
(Laura Niskala)

Metsässä on mahdollisesti tehty aistiharjoituksia, jos ilmapiiri on tukenut niiden toteuttamista. Osallistujat ovat usein kertoneet positiiviseksi kokemukseksi myös hiljaisuuden ja sen, että ”saa vain olla”. Luontoympäristö antaa osallistujille mahdollisuuden säädellä sosiaalista kanssakäymistään muiden kanssa. On mahdollisuus olla yksin tai tehdä asioita yksin. Toisaalta voi olla ryhmän kanssa tai tehdä asioita ryhmän kanssa. Ihmisille, joilla on hankaluuksia sosiaalisissa tai ryhmätilanteissa voi olla helpottavaa, kun ryhmässä voi vaan olla ilman, että osallistuu keskusteluun. Olemiseen on pyritty antamaan rauha. Oman rauhan ja tilan antamista tulee Kaplanin elvyttävän luontoympäristön luonnehdinta, jonka mukaan elvyttävä luontoympäristö ei vaadi jatkuvaa ponnistelua ympäristön havainnoimiseksi, vaan se koetaan enemmän rauhoittavana. Olemme hakeneet sellaisia luontoympäristöjä, jotka herättelevät osallistujien eri aisteja ja tarjoavat mm. erilaisia asento- ja liikeaistiin liittyviä kokemuksia.

Yhteinen ruuanvalmistus ja ruokailu on ollut tärkeä osa retkeä. Osallistujat ovat olleet pääsääntöisesti todella aktiivisia osallistumaan ruuanlaittoon ilman, että heitä on siihen erikseen ”patisteltu”. Osallistujien vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia on pyritty lisäämään antamalla heille mahdollisuus osallistua retkikohteiden valintaan ja valmistettavien ruokien ideointiin. Retkillä on valmistettu kaikkea pitsasta kasviskeittoon ja loimuloheen asti. Periaatteena on ollut tarjota riittävästi hyvää ruokaa kaikille allergienit huomioiden. Myös ruoanlaitossa on huomioitu ns. tulevaisuuden uskon – aspekti tarjoamalla välillä sellaisia herkkuja, joita ei välttämättä kotona työttömyyspäivärahan turvin loihdita (kuva 2).



Kuva 2. Herkkuja nuotiolla (Laura Niskala)

Yksi parhaimmista vaikuttavuuden mittareista on ollut osallistujien korkea sitoutuneisuuden aste toimintaan. Patikalle on yleensä aina tultu, vaikka pajalla olisi poissaoloja. Ryhmään tulleet osallistujat ovat muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta jääneet ryhmän toimintaan sopimuskautensa ajaksi. Ryhädynamiikan ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen tällä on suuri merkitys. Osallistujille on tarjottu myös mahdollisuuksia kokemukselliseen oppimiseen sekä luotu sellainen toimintaympäristö ja - kulttuuri, että epäonnistumisen tunteita on voinut kokea turvallisesti. Tällä on merkitystä siksi, että osalla asiakkaista on ongelmia pettymysten sietämisessä.

Työntekijän näkökulmasta patikkatoiminnan malli tarjoaa mahdollisuuden tehdä havaintoja asiakkaista vaihtelevissa toimintaympäristöissä ja olosuhteissa. Luonto tarjoaa tasapuolisen ympäristön kaikille. Mikäli sataa, sade kastelee tasapuolisesti kaikkia ja mikäli paistaa, aurinko hellii tasapuolisesti jokaista. Ulkona työskennellessä ei myöskään altistu huonolle sisäilmalle tai huonolle työergonomialle. Edellä mainitun kaltainen työskentelymalli yhdessä yksilölähtöisten yksilötyömuotojen kanssa luo työntekijälle aidon mahdollisuuden kohdata toinen ihminen ja päästä paremmin sekä nopeammin kiinni hänen tilanteeseensa auttaakseen häntä eteenpäin.

MAATILATOIMINNAN MALLI

Maatilojen kuntouttavalla käytöllä on Suomessa pitkä historia. Aikana, jolloin ruuantuotanto tapahtui suurelta osin asutusten läheisyydessä, kaikkien oletettiin osallistuvan ruuantuotantoon myös sairaala- ja kuntoutusympäristöissä. Näin huomattiin luontolähtöisen toiminnan edistävän osallisuutta ja tervehtymistä. Parantoloita rakennettiin tietoisesti luontoympäristöihin erityisesti 1930-luvulla, kunnes asia muuttui kaupungistumisen ja yhteiskunnan kehittymisen myötä (Yliviikari ja Suomela, 2016). Eduro-säätiössä maatilatoiminnan kehittäminen aloitettiin hankkeen alussa syksyllä 2015. Kartoitimme ensin Maa- ja metsätaloustuottajien keskusliiton MTK:n Lapin toimiston kautta mahdollisia yhteistyökumppaneita, mutta lukuisista yrityksistä huolimatta emme päässeet asiassa sitä kautta eteenpäin. Lopulta saimme Lapin Ammattikorkeakoulusta Arja Jääskeläiseltä vinkin Tervolas- sa sijaitsevasta lypsykarjatilasta, joka voisi olla kiinnostunut yhteistyöstä. Sovimme tapaamisen Vanha-Kaasilan emännän Eeva-Kaisa Lahden kanssa ja kävimme tutustumassa tilaan joulukuussa 2015. Samalla sovimme palvelun reunaehdot ja vastuut sekä hinnan toiminnalle. Sovimme, että itse toimintaan voisi osallistua 2-3 henkilöä kerrallaan (emännän määrittämä sopiva ryhmäkokoo) tammikuusta 2016 alkaen. Tilanne oli meidän kannaltamme ideaali, sillä Eeva-Kaisa oli juuri perustanut oman toiminimen, oli tietoinen Green Care – toiminnasta ja kiinnostunut kehittämään yhteistyötä kanssamme. Lisäksi hänen valoisa persoonansa tuki hänen tarjoamaansa kuntoutusympäristöä loistavasti.

Toimintaan valikoitui asiakkaita kuntouttavasta työtoiminnasta sekä kehitysvammaisten että mielenterveyskuntoutujien työtoiminnasta. Muutamia ”käypäläisiä” oli, mutta usea silloin aloittaneista asiakkaista käy vieläkin Vanha-Kaasilan tilalla joka keskiviikko. Työvaatteet ja kengät sovittiin tuleviksi tilan kautta ja lisäksi sovimme ostavamme tilalta välipalan sekä kahvit. Tilan emäntä ja perheenjäsenet perehdyttivät osallistujat tilan töihin. Myös ohjaajat perehdytettiin töihin, sillä heillä ei ollut aikaisempaa kokemusta maatilatoiminnasta. Tilalla oli aina vähintään yksi ohjaaja asiakkaiden mukana.

Vanha-Kaasilan tila sijaitsee Tervolassa tien 926 varrella. Matkaan kuluu Rovaniemeltä tunti suuntaansa ja toiminta-aikaa tilalla jää kolme tuntia. Noiden kolmen tunnin aikana olemme tehneet mm. seuraavia tehtäviä: vasikoiden juottaminen ja ”hoitaminen” eli silittely ja pajailu, parsien ja karsinoiden siivous ja kuivikkeiden laitto, lehmien ulkoilutus, lehmien pesu, ruokkiminen ja lehmien harjaus, rehutornin tyhjennys, nurmikon leikkaus, kesälaitumien aitojen teko, parsimattojen ja hoitokarsinoiden mattojen pesu ja marjanpoiminta (kuva 3). Olemme myös käyneet retkillä lähiluonnossa ja leiponeet rieskaa sekä syöneet jouluaterian yhdessä.



Kuva 3. Lehmien talviulkoilutusta (Laura Niskala)

Osallistujat ovat saaneet kokemuksia osallisuudesta, heidän kuntoutuksensa on edennyt ja toimintakyky vahvistunut. Itsemääräämisoikeus ja itseenäisyys on myös lisääntynyt osallistujien keskuudessa. Osallistujien sosiaaliset taidot ovat vahvistuneet ja oma-aloitteisuus lisääntynyt sekä fyysinen kunto parantunut. On ollut havaittavissa myös, että etenkin ne osallistujat, jotka asuvat itsenäisesti, kokevat tilalla asuvan perheen tärkeäksi yhteisöksi. Osallistujille on ollut tärkeää huomata, että heitä odotetaan ja heiltä kysellään kuulumisia kuin keneltä tahansa. Yhteisöllisyyden on todettu maatilatoiminnassa olevan tärkeä osa hyvinvointia ja yksi maatilojen monista terveyttävistä elementeistä. Muita terveyttä edistäviä elementtejä ovat mm. maatalousympäristön visuaalinen elvyttävyys, ympäristön aktivoiva vaikutus ja ympäristön hyödyntäminen ja hoivaaminen. Esimerkiksi eläinten hoidamisen kautta ihminen tuntee olevansa merkityksellinen ja osa isompaa kokonaisuutta. Maatiloilla tapahtuva työ on myös tarkoituksellista ja sen kautta on helppoa kannustaa rutiineihin. Työn hyödyllisyyden, rutiinien ja vastuullisuuden on todettu olevan yhteyksissä myös henkiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Eräs osallistujista totesi kerran, että ”tämä oksitosiinihoito navetalla korvaa monta terapiakäyntiä”. Osallistujat ovat oppineet myös itse maatilan työtaitoja ja – menetelmiä. Uusien taitojen oppiminen on monelle palkitsevaa ja voi edistää sekä lyhyt- että pitkäaikaisia taitoja mm. itseluottamuksen ja opittujen taitojen kautta.

Yllättävää on, että myös tunnin kestävä matka on osoittautunut tärkeäksi osaksi prosessia. Ryhmän säilyessä verrattain intiiminä ja pienenä ryhmäytyminen tapahtuu osittain automaatioilla. Joillekin asiakkaille on ollut iso asia voittaa omia sosiaalisten tilanteiden pelkoja ja huomata pystyvänsä matkustamaan muiden kanssa pienessä tilassa. Toisaalta automaatiot ovat

lisänneet erilaisten ihmisten kohtaamisia ja asiakkaiden kykyä hyväksyä erilaisuutta toisissaan. Työntekijälle matkat ovat tarjonneet mahdollisuuden rupertella asiakkaiden kanssa rauhassa ja tutustua heihin paremmin.

Yhteistyökumppanin Eeva-Kaisa Lahden kertoman mukaan hänelle on ollut sekä iloa ja voimia antavaa että konkreettista hyötyä käynneistämme. Pitkään suunnitelluille muutoksille tilan toiminnassa on saatu lisävauhtia käyntiemme myötä. Tästä esimerkkinä muun muassa se, että nykyään tilalla käytetään lehmiiä ulkona lähes joka päivä myös talviaikaan. Lisäksi navettaan on tehty erillinen poikimiskarsina, jossa emä saa hoivata poikastaan aluksi niin sanotusti vierihoidossa. Eeva-Kaisan kertoman mukaan vasikoiden silittely ja hellittely auttavat häntä huomattavasti lehmien myöhempää käsittelyä ajatellen. Lehmien tottuessa ihmisiin jo vasikoina, ovat ne helpommin käsiteltäviä myöhemminkin. Konkreettinen on myös se etu, että lehmien harjaamisen jälkeen, ne tuottavat selvästi enemmän maitoa. Kuntouttava maatilatoiminta vastaa maanviljelijän osalta myös välitä viljelijästä – projektin tavoitteisiin lisäämällä maanviljelijän jaksamista sekä tuomalla yksinäiseen työhön sosiaalisia kontakteja. Haasteeksi Eeva-Kaisa mainitsee sen, että mikäli ryhmässä olisi jatkuvaa vaihtuvuutta osallistujien suhteen se voisi käydä raskaaksi, sillä ihmisiin tutustuminen vie aina oman aikansa.

Toiminnassa on hankkeen aikana ollut aina ohjaaja mukana, mutta juurrutetussa mallissa toiminta rakentuu hieman eri tavalla. Asiakkaat kuljetaan Tervolaan Eduron kuljetuspalveluiden toimesta. Emännälle korvataan myös suunnitteluun kuluva aika, mikäli Edurolta ei ole omaa ohjaajaa mukana. Lisäksi korvattavaksi tulevat varsinainen toiminta-aika ja ruokailusta aiheutuvat kustannukset. Ryhmän jäsenten vaihtuessa ja uusien asiakkaiden tullessa mukaan, Edurolta lähtee ohjaaja mukaan kolme kertaa. Näin asiakas pääsee paremmin tutuksi porukan kanssa ja sisäistää työt helpommin.

TALLITOIMINTAMALLI

Tallitoimintamalli lähti kehittymään loppuvuodesta 2015, kun tapasimme Wanhan Niskalan Issikoiden yrittäjän Kati Kärnän Luontoa elämään -hankkeen järjestämässä Luontoyrittäjien ideointipalaverissa Pilkkeessä. Sovimme tutustumiskäynnin ja aloimme hahmotella yhteistyömuotoa. Hankkeen rahoitus ei mahdollistanut muodostaa toimintaa, jossa olisi ostettu Katilta palveluita. Niinpä loimme yhteistyömallin, jossa tarjosimme työpanoksemme toimintaympäristöä vastaan. Toiminta järjestettiin niin, että se sitoi yrittäjää mahdollisimman vähän. Käytännössä Kati antoi meille työtehtävät ja ohjeisti ne meille, jonka jälkeen hänen oli mahdollista siirtyä muihin tehtäviin. Silloin kun yrittäjän arkeen sopi, hän oli myös mukana meidän toiminnassa tai tarjosi osallistujille päivän päätteeksi kahvit tai teet.

Wanhan Niskalan Issikat on sijainniltaan ihanteellinen toimintaympäristö, sinne on lyhyt matka Eduro-säätiön tiloista ja kuitenkin se tarjoaa maa-seutumaista rauhaa. Toimintamme aikana tilalla on ollut kahdeksan islanninhevosta, kaksi koira, kissa ja kanoja. Päivittäinen toiminta-aika on ollut kolme tuntia aamupäivällä klo 9-12 ja tallitoimintaa on järjestetty kerran viikossa. Tehtäviimme on kuulunut mm. seuraavia töitä: heinien säkitys, hevosten ruokkiminen, hevosten harjaus, halkovaraston huolto ja puiden vieni rantasaunalle, haravointi, lumityöt, pihaton siivous, aidan ja siirtotallin maalaus, kerppujen teko ja koirien ulkoilutus (kuva 4). Osallistujat ovat tarvittaessa lainanneet Eduroilta työvarusteiksi kumisaappaita, kuorivaatteita ja työhanskoja. Jokainen on saanut valita oman tehtävänsä ja tehtäviä on tarvittaessa myös vaihdettu. Usein samat ihmiset ovat valinneet saman työtehtävän useaan kertaan. Kaikille on varmasti tullut tutuksi pihaton siivous, sillä se on suurin yksittäisistä työtehtävistä.



Kuva 4. Issikkatallin asukkaita (Laura Niskala)

Kaplanin elvyttävän luontoympäristön ominaisuudet täyttyvät Wanhan Niskalan Issikoilla siitä päätellen, että osallistujat ovat antaneet positiivista palautetta tilalla vallitsevasta rauhallisuudesta. Tilan ympäristö on siisti ja huoliteltu ja myös se omalta osaltaan rauhoittaa mieltä. Eräs osallistuja kertoi pitävänsä pihaton siivouksesta ja nauttii siitä, että hevoset ovat läsnä, mutta eivät tule liian liki. Sama säätely mahdollistuu luontoympäristössä ihmisten kanssa. Tallitoiminta tarjoaa myös ehdottoman tasa-arvoisen toimintaympäristön ja pudottaa pois työntekijä-asiakas – asetelman. Lannan

lapioiminen tasa-arvoistaa kaikki ikään, sukupuoleen tai asemaan katso-
matta!

Hankkeen aikana tallitoiminnassa on ollut asiakkaiden mukana yksi tai kaksi kuntoutustyöntekijää. Juurrutettu malli pyörii yhden työntekijän voimin ja lisäksi tarvittaessa mallin mukaisen toiminnan varmistaa kuljettaja. Juurrutetun mallin päivittäinen toiminta-aika on kello yhdeksän ja kahden (9-14) välillä ja Wanhan Niskalan Issikoilla käydään kerran kahdessa viikossa. Asiakkaille tarjotaan päivän aikana pientä purtavaa ja kahvit.

HUSKY PARK -TOIMINTAMALLI

Eläinavusteinen toimintamalli yhteistyössä matkailutoimintaa harjoittavan Husky Parkin kanssa alkoi vuoden 2016 alussa. Kävimme tutustumassa heidän toimintaansa jo alkutalvesta 2015, mutta joulusesongin painaessa päälle toiminnan aloitus siirtyi 2016 vuoden puolelle. Husky Parkissa on noin 70–80 siperianhuskyä, joista suurin osa on häkeissä vapaana. Jonkin verran koiria (noin 10–15) on erinäisistä syistä yksittäisissä kopeissa varsinaisen häkki-alueen ulkopuolella. Husky Park on vilkas turistikohde Napapiirillä etenkin talviaikaan ja yhteistyö matkailuyrityksen kanssa on tuonut uuden ulottuvuuden toimintaamme.

Yhteistyön alettua olemme käyneet Husky Parkissa pääsääntöisesti kerran viikossa. Mukana on ollut pääsääntöisesti yksi työntekijä. Tehtävät on rakennettu samaan tapaan kuin Wanhan Niskalan Issikoilla eli työpanos toimintaympäristöä vastaan. Päivittäinen toiminta-aika on ollut yhdeksästä kahteentoista (9-12). Tehtäviimme on kuulunut mm. seuraavia töitä: koirien häkkien siivous, koppien tarkistus ja tarvittaessa purujen lisäys ja poisto, vesien vaihto ja juomakuppien pesu, koirien harjaus, lumityöt, haravointi ja pihan siistimistyöt sekä lähtöalueen tasaus rautaharavoiden avulla. Jokainen on saanut valita oman tehtävänsä ja tehtäviä on tarvittaessa myös vaihdettu samankin päivän aikana. Osallistujat ovat tarvittaessa voineet lainata Edurolta työvarusteita kuten kumisaappaita, kuorivaatteita ja työhanskoja.

Toiminnan alkaessa kokeiltiin ns. Husky-päiväkirjan kirjoittamista, johon asiakkaat saivat vapaamuotoisesti kirjata omia ajatuksiaan ja tunteksi-
aan. Työntekijä oli tässä vaiheessa mukana ikään kuin mahdollistajan roolissa, mutta jätti vapaat kädet asiakkaille sisällön tuottamiseen liittyen. Päiväkirjaan tuli merkintöjä lähinnä säästä ja tehdyistä työtehtävistä. Seuravassa muutama ote Huskyt ja me -päiväkirjasta:

Koirilta saa positiivista energiaa ja ulkona työskentely on mukavaa. Itse työ on ikään kuin toissijaista siihen nähden, mitä koirilta saa (työn tekemistä ei oikeastaan edes huomaa). Hyvät fiilikset jäi. Ensi viikkoa odotellessa.

Tuli tänään lähdettyä jonnekin ja herättyä ns. normaaliin aikaan eikä jäätyä kotiin nukkumaan/ jumittamaan. Aamulenkinkin sai samalla, kun heräsi vähän myöhään ja piti hölkätä Edurolle.

Siitä huolimatta, että olen ollut väsynyt enkä kokenut itseäni kovin motivoituneeksi, oli hyvä lähteä tekemään asioita. Tuntuu, että oma pystyvyyden tunne lisääntyy, kun pitää kiinni sovituista jutuista eikä jätä asioita tekemättä vain oman huonon fiiliksen takia.

Koirat mahdollistavat osallistujalle tunteiden näyttämistä ja kokemista turvallisessa ympäristössä ja toisaalta opettavat omien rajojen määrittämistä (kuva 5). Koirien kanssa touhutessa osallistujat saavat huomaamattaan usean heistä tarvitsemaa liikuntaa. Matkailuyritys antaa osallistujille puitteet ylittää itsensä sosiaalisissa tilanteissa. Paikalla on usein turisteja ja olemme sopineet yhdessä osallistujiemme sekä yrittäjän ja työntekijöiden kanssa miten toimitaan, jos turistit tulevat jututtamaan heitä. Yhteisesti on sovittu, että mikäli osallistuja ei puhu englantia ollenkaan, hän voi viittoa turistin henkilökunnan tai Eduron työntekijän puoleen tai puhuessaan englantia voi opastaa asiakkaan henkilökunnan puoleen suusanallisesti. Tärkeimpänä taitona olemme pitäneet ystävällisyyttä. Ystävällisyys on taito, joka sopii meille jokaiselle niin arkeen kuin työelämäämkin.



Kuva 5. Laura ja husky.

Juurrutettu toimintamalli toteutetaan yhden työntekijän voimin ja päivittäinen toiminta-aika on yhdeksästä kahteen (9-14). Osallistujilla on lyhyitä taukoja ja ruokatunti päivän aikana. Kehitysvammaisten työtoiminnassa olevilla osallistujilla päivän mitta on lyhyempi, klo 9-12, jonka päälle on puolen tunnin ruokatauko.

Työntekijälle edellä mainitun kaltaiset toimintaympäristöt ovat mahdollistaneet osallistujien havainnoinnin vaihtelevissa olosuhteissa. Em. toiminnan kautta on mahdollista tehdä havaintoja niin fyysisestä toimintakyvystä kuin valmiuksista sopeutua erilaisiin tilanteisiin mitä luontoympäristö, hevoset, koirat ja vaihtuvat työtehtävät tarjoavat. Oman lisänsä vaihtuviin elementteihin tarjoavat ryhmän osallistujat ja heidän tuntemuksensa. Ulkona työskennellessä ei työntekijäkään altistu huonolle sisäilmalle tai huonolle työergonomialle. Päinvastoin, vaihtelevat työasennot ja fyysinen tekeminen lisäävät myös työntekijän hyvinvointia. Lisäksi sopiva altistuminen allergeeneille voi toimia myös siedätyshoitona kuten yhdelle hanketyöntekijöistämme kävi.

SEINÄTTÖMÄT TYÖPAJAT LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ

Luontoympäristössä tapahtuvan työtoiminnan eli niin sanotun sissipajatoiminnan kehittämiseksi lähti ajatuksesta, jossa kuntoutumisen prosessia haluttiin nopeuttaa kehittämällä uudentyyppisiä pajatoimintoja luontolähtöisin menetelmin. Toiminta vastaa osahankkeen tavoitteeseen seinättömien työpajojen kehittämisestä luontoympäristössä. Tarkoitus oli yhdistää luontoympäristö ja työn tekeminen kuntoutumisen välineeksi. Työn tekemisen tarkoituksena oli vastata henkilöiden tarpeita ja osaamisen tasoa. Käytännön toiminnassa tehtävät toteutettiin matalan kynnyksen toimintana, jossa luontoympäristö tuki työtoiminnan vaikuttavuutta. Seinättömien työtoimintojen tärkeimpänä vaikuttavuuteen liittyvänä tekijänä oli työvalmentajan kokemukseräinen tieto siitä, että tehdyllä työllä on todellista merkitystä työtehtävän antajalle ja kuntoutujalle. Lisäksi toiminnan tuli olla yhteisöllistä sekä hyvinvointia ja osallisuutta lisäävää. Toimintaan valikoitui ns. tavallisesta pajatoiminnasta ne henkilöt, jotka ovat halukkaita tai kiinnostuneita luontotoiminnasta. Eduron työvalmentaja Tero Vuolli kertoo tästä toiminnasta tarkemmin seuraavassa luvussa.

YHTEENVETO JUURRUTETUISTA MALLEISTA

Organisaatiomme kokonaistoimintaan Luontoa elämään – hanke on antanut uusia kuntoutusmuotoja ja kuntoutusympäristöjä. Työntekijä-tasolla hanke on antanut uusia toimintamenetelmiä ja työkaluja. Luontoympäristön positiiviset vaikutukset puolestaan ovat ulottuneet työntekijään asti ja työergonomia on pysynyt kunnossa liikkuvan työn myötä. Luontoympäristö on tarjonnut erinomaisen näköalapaikan asiakkaan havainnointiin. Psykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn, kognitiivisten kykyjen ja mm. muutoksensietokyvyn sekä erityisesti maahanmuuttajien kohdalla kielellisen ymmärryksen tarkkailu on luontoympäristössä työntekijän kannalta sujuvaa ja asiakkaalle miellyttävämpää, kun ei tule olo, että on tarkkailtuna. Luontoympäristössä on helppo tarjota jokaiselle asiakkaalle tehtäviä, joissa saa onnistumisen kokemuksia. Toisaalta luontoympäristö antaa myös mahdollisuuden haastaa asiakkaita ylittämään itseään.

Asiakkaille erilaiset luontoympäristöt ja eläinavusteinen toiminta on antanut parhaimmillaan osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia sekä ymmärrystä oman elämän prosesseihin ja niihin vaikuttaviin asioihin. Luontoympäristö ja luonnolliset, merkitykselliset työtehtävät, oikea työ, luovat myös keskustelualustan, jossa on helppo puhua arjen asioista liittyen milloin ruokailuun ja milloin ihmissuhteisiin tai koulutus-suunnitelmiin. Luontotoiminnan kautta asiakas tulee näkyväksi kokonaisuutena paremmin kuin perinteisissä palveluissa.

Lapin AMKin, Kemijärven kaupungin mielenterveys –ja perheklinikan sekä Sallan kunnan nuorisotoimen kanssa toteutettu yhteistyö hankkeessa on vaatinut totuttelua Eduro-säätiön työntekijöiden osalta ja uskoakseni kaikilta toimijoilta. Moniammatillinen yhteistyö on kuitenkin ollut hedelmällistä ja antoisaa. Yhdessä olemme saaneet aikaan paljon. Hankkeen loppuessa mieli on haikea. Luodut toimintamallit pyörivät, mutta tällä hetkellä uusia luontolähtöisiä kuntoutusmuotoja ei ole Edurossa kehitteillä lisää. Yhteiset palaverit loppuvat ja tältä osin yhteistyökumppanit eivät ole enää arjen työssä aktiivisesti läsnä. Eduron hankkeen työntekijöiden puolesta ISO kiitos kaikille tämän hankkeen tehneille tahoille ja rahoittajalle.

Luontoympäristössä tapahtuva työtoiminta

PUU- JA RAKENNUSPAJA KUNTOUTUMISEN VÄLINEENÄ

Eduro- säätiön puu- ja rakennuspajalla olen työskennellyt noin neljä vuotta ja sitä ennen seitsemän vuotta Rovaniemen kaupungin vammaispalvelun työtoiminnassa, jossa olen käyttänyt puusepän ja rakennusalan töitä kuntoutumisen ohjauksen välineenä. Kun ihmiset saapuvat palveluun tai aloittavat toiminnassa on minun otettava huomioon heidän henkilökohtaiset taitonsa, ja niiden perusteella valita tehtävät, joita henkilö suorittaa pajalla ollessaan. Näiden tehtävien ja töiden avulla voidaan arvioida henkilön yleistä toimintakykyä ja toimintaa työssä. Pajan tehtävät ja työt joudutaan aina rakentamaan liian kapea-alaisten töiden varaan, joihin yleensä tarvitaan joko ennestään olevaa osaamista tai koulutusta.

Tämä hidastaa kuntoutumisen prosessia, koska ensin valmentajana joudun opettamaan monia tuotteen rakentamiseen liittyviä asioita kuten työstökoneiden oikeaoppinen ja turvallinen käyttäminen, teknisten rakenteiden hallinta ja niiden ratkaisukeinot olemassa olevilla välineistöillä. Päästäkseni asiakkaan kuntoutumisen prosessiin on minun ensin opetettava ja ohjattava jokaista henkilöä, jotta voin arvioida tai havainnoida asiakkaan toimintaa tai toiminnallista tekemistä. Tällaiset tekijät pitkittävät asiakkaiden prosesseja.

Asiakkaiden toiminnalliseen tekemiseen olen hakenut uusia lähestymistapoja henkilöiden omista harrastuksista, sekä osaamisen taidoista puualalta. Tämän tyyppisten tapojen kautta he motivoituvat ja sitoutuvat toimintaan nopeammin ja pääsevät osalliseksi toimintaa ja sitä kautta kokemaan onnistumisia. Perinteiset työpajaympäristöt eivät mielestäni vastaa nykyisiin tarpeisiin kuntoutumisen arvioinnin ja havainnoinnin näkökulmasta. Oppimisen ja osaamisen ympäristönä perinteiset pajatoiminnot antavat enemmän välineitä täydentämään osaamista ja oppimaan uutta.

SEINÄTTÖMÄT TYÖTOIMINNAT LUONTO- YMPÄRISTÖSSÄ

Luontoympäristössä tapahtuvan työtoiminnan kehitysidea lähti ajatuksesta nopeuttaa kuntoutumisen prosessia kehittämällä uudentyyppisiä pajatoimintoja luontolähtöisin menetelmin. Pitkään työskenneltyäni sosiaalisen kuntoutuksen ja tekniikan alalla sekä luontoympäristöön liittyvien harrastusten, sekä perinteistä puu- ja rakennuspajatoimintaa kuntoutumisen välineenä työkseni käyttäneenä, aloin kehittää uutta luonnossa tapahtuvan työtoiminnan mallia, jossa siirryttäisiin perinteisistä pajatoiminnoista ulos luontoon tapahtuvaan toimintaan. Jokainen ihminen, sellainenkin joka ei luonnossa muuten liiku, rauhoittuu luonto-ympäristössä. Yksi iso kuntoutuksellinen elementti on siis jo valmiina. Hankkeen koulutuksissa mukana olleena pääsin tutustumaan lisäksi erilaisiin luontoon tukeutuviin kuntoutusmenetelmiin ja tuloksiin, joita on saatu esimerkiksi päihdekuntoutujien kuntoutumisessa.

Työn tekeminen on yksi ihmisen perustarpeista. Työ antaa ihmiselle merkityksen, ja tunteen siitä, että hän on hyödyllinen osa yhteiskuntaa. Työ strukturoi henkilön elämänrytmiä. Nämä lähtökohdat mielessäni lähdin rakentamaan ajatusta työtoiminnallisesta pajasta, jossa työt liittyisivät luontoon ja luontoympäristöön. Tällaisia pajoja kutsutaan seinättömiksi pajoiksi.

Hankkeen aikana lähdimme kehittämään työn tekemisen ja luontoympäristön yhdistämistä, jossa kuntoutumisen näkökulmasta molemmista tekijöistä olisi hyötyä. Työn tekeminen tulisi vastata henkilöiden tarpeita ja osaamisen tasoa. Toiminnassa tehtävät olisivat matalan kynnyksen toimintaa, jossa luontoympäristö tukee työtoiminnan vaikuttavuutta. Seinättömiä työtoimintojen tärkeimpänä vaikuttavuuteen liittyvänä tekijänä on ennen kaikkea tieto siitä, että tehdyllä työllä on merkitys. Kättensä jäljen näkee välittömästi ja työn tilaaja maksaa korvauksen tehdystä työstä, mikä kuntoutujan tai osallistujan näkövinkkelistä antaa lisäarvon tehdyille työlle. Lisäksi toiminnan tulee olla yhteisöllistä hyvinvointia lisäävää. Tästä esimerkkinä on Metsähallitukselle valmistettavien polttopuiden teko Rovaseudun virkistysalueen laavujen ja autiotupien käyttöön. Monelle yhdessä tekeminen ja ryhmissä toimiminen on palkitsevaa.

METSÄHALLITUS JA SISSIPAJA

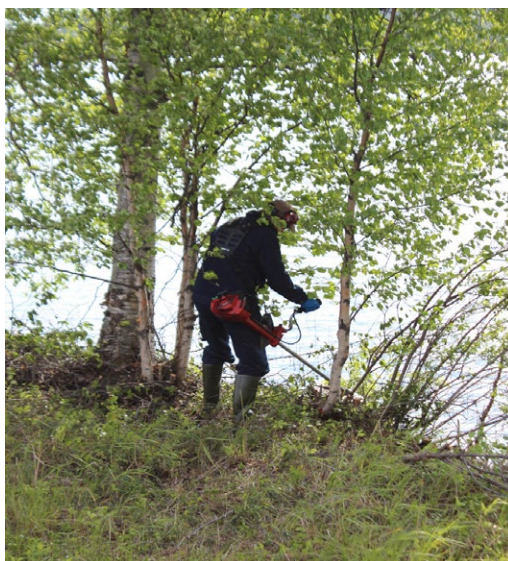
Sissipaja-ajatus lähti kehittymään toiminnasta, jossa työn tekeminen ja luontoympäristö yhdistettäisiin kuntoutumisen välineeksi. Toimintaan valikoituvat ne henkilöt, jotka ovat halukkaita tai kiinnostuneita luontotoiminnasta. Hankkeen aikana aloimme kartoittaa yhteistyömahdollisuuksia Metsähallituksen kanssa. Kävimme tutustumassa Metsähallituksen kentäl-

lä tapahtuvaan toimintaan ja selvitimme, pystyisimmekö löytämään heidän toiminnastaan sellaisia matalankynnyksen töitä, jotka sopisivat sissipajan kuntoutujien työksi.

Metsähallituksen henkilöstö oli erittäin kiinnostunut toiminnastamme ja löysimme molempia osapuolia hyödyttäviä näkökohtia yhteistyön aloittamiselle. Avainasemassa oli metsänhoitopäällikkö ja tiimiesimies Ilkka Vaara, joka ymmärsi toimintamme tärkeyden kuntoutumisessa, sekä yhteiskunnallisen hyvinvointia ja työllisyyttä edistävän toimijan jota Eduro- säätiö tarjoaa. Metsähallitus kutsui hanketyöntekijät Tero Vuollin ja Laura Niskalan esittelemään toimintaa ja sissipaja ajatusta Pilkkeen tiloihin joulukuussa 2015. Hyvin nopeasti pääsimme kokeilemaan käytännössä tapahtuvaa toimintaa keväällä 2016.

SINERTÄMINEN

Sinertäminen tarkoittaa vesistöjen ympärillä tehtävää maisemointityötä, jonka avulla vesistönäkymät paranevat. Saimme tehtäväksi karsia pensaat ja pienehköt puut Metsähallituksen maapalstalta niin, että nelostien varrella sijaitseva Olkkajärvi saadaan näkyviin tielle. Risut ja oksat siirrettiin käsin tienvarteen, josta Metsähallitus haki ne koneellisesti pois. Toimintaan osallistui kerrallaan 4-6 henkilöä. Toiminnassa kävimme 2-3 kertaa viikossa. Toiminnassa oleville tarjottiin ruoka läheisellä laavulla. Työtä tehtiin osallistujien toimintakyvyn mukaan. Tärkeinä asioina toimintaan osallistujat kokivat fyysisen työn ja ulkona olemisen, sekä ruokailut. Myös työn jälki, kun oksat ja risut kasattiin kasoihin, olivat tärkeitä ja konkreettisia tuloksia erityisesti asiakkaiden mielestä. Tehtävä saatiin päätökseen kesäkuussa 2016. (Kuva 1.)



Kuva 1. Sinertämässä. (Laura Niskala)

ISOHERAJÄRVEN PILKEVARASTO

Isoherajärven rannalla luonnonsuojelu alueella sijaitsee suosittu eränkävijöiden ja talvella kelkkailijoiden suosima taukopaikka. Paikassa sijaitsee laavu ja kuivakäymälä. Toimeksiantona oli pystyttää puuhalkojen varastointiin tarkoitettu liiteri. Toiminta aloitettiin syksyllä 2016. Metsähallituksen Simojärveltä toimitettu kelorunko kokoa 3m x 3,5m pystytettäisiin harkkojen päälle. Valmiin rungon pystyttämisen jälkeen rakennettaisiin vesikatto ja siihen asennettaisiin huopa. Mukana toiminnassa oli 4-5 asiakasta kerrallaan. Kävimme pilkevarastotyömaalla 2-3 kertaa viikossa Ruokailut tapahtuivat laavulla, jossa valmistimme Rakkaravintolasta tilatut sissimuonitukset. Osallistujat kokivat tärkeänä ulkona tapahtuvan toiminnan lisäksi yhteiset ruokailut ja rakentamisen, jossa he pääsivät osalliseksi oman toimintakykynsä mukaan. Lisäksi ympäröivässä luonnossa kävely ja hiljaisuus olivat tärkeitä osallistujille. Heille annettiin vapaus tehdä ja valmistaa pilkevarastoa omaan tahtiin. (Kuva 2.)



Kuva 2. Pilkevarasto valmiina (Tero Vuoli)

KARHAKKAMAAN LANSITOIMINTA

Sovimme Metsähallituksen kanssa ensimmäisestä urakkasopimuksesta, jossa sitouduimme valmistamaan metrisiä halkoja yhteensä 120m³ rankamäärästä. Lanssitoiminta tapahtuu noin 20km Sodankylään päin sijaitsevalle Metsähallituksen lanssitoiminta-alueella. Toimintaan osallistui kerrallaan 5-15 henkilöä. Käytössämme oli halkomakone, mönkijä ja sosiaalitalat. Työ pilkottiin osiin, jolloin samalla työprosessi jaettiin kuuteen eri työvaiheeseen. Tällä menettelyllä varmistettiin urakan eteneminen ja vaihtelevat

työtehtävät. Kaikki toimintaan osallistuvat kokivat toiminnan mielekkääksi. Toiminnassa mukana olleille tärkeitä tekijöitä olivat luontoympäristö, yhdessä tekeminen ja ennen kaikkea tieto siitä, että he pääsevät osalliseksi Rovaseudun yhteisöllistä hyvinvointia lisäävään toimintaan.

SEINÄTTÖMIEN TYÖPAJOJEN MERKITYS TOIMINNAN ERI OSAPUOLILLE

Luontoympäristössä tapahtuva työtoiminta on haastattelujen perusteella ollut mielekästä ja osallistavaa toimintaa, joka näkyy työhön sitoutumisena ja motivoivana. Tehtävät ovat olleet matalankynnyksen toimintoja, johon pääsevät osallistumaan kaikki henkilöt, jotka ovat olleet kiinnostuneita luonnossa tapahtuvasta toiminnasta. Tärkeiksi koettuja asioita ovat olleet yhdessä tekeminen, konkreettisen työn tekemisen terapeuttinen vaikutus, joka on ollut tulosta tarkoituksen mukaisesta työstä. Tekijät ovat tienneet, miksi ja mihin valmistan metrisiä halkoja. Luontoympäristö on ollut kaikille mieluisa. Osalle päivittäinen ulkoilmassa työskentely on vaikuttanut yönun laatuun merkittävästi. Matalan kynnyksen tehtävät ovat sitouttaneet osallistumaan toimintaan ja kokemus tehdystä työstä on antanut onnistumisen tunnetta. Myös äännet ja tuoksut ovat nousseet toimintaan osallistuneille tärkeiksi asioiksi.

Luonnossa tapahtuva työtoiminta mahdollistaa työntekijälle nopean pääsyn asiakkaiden kuntoutumisen prosesseihin. Matalankynnyksen toiminta helpottaa yksilön toimintaan sitoutumista. Toiminnassa työtehtävät eivät vaadi erityisosaamista ja se on mahdollistanut yksilöiden kokemusten mukaan helposti ryhmään mukaan pääsemisen ja sitä kautta onnistumisen kokemusten lisääntymisen. Ohjauksellinen ja opettava ohjaustyyli jää prosessin alussa vähemmälle ja näin valmentaja voi nopeasti aloittaa arvioivan ja osallistavan toiminnan palvelussa olevien kanssa. Luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan huonoja puolia ovat sääolosuhteet, jossa joudutaan ottamaan huomioon toimintaan osallistuvien säänmukainen vaatetus. Myös henkilöiden kuljetukset kohteisiin tuovat omat haasteensa. Fyysinen toimintakyky tulee olla myös kohtuullisella tasolla.

Mielestäni tulevaisuudessa joudutaan miettimään uusia lähestymistapoja kuntoutumisen haasteisiin, joihin perinteiset pajatoiminnot eivät pysty vastaamaan. Nopeat ja helposti muunnettavissa olevat konkreettiset työtoiminnot luontoympäristöissä sekä uudenlaisten yhteistyökumppanuuksien löytyminen esimerkiksi Metsähallituksen ja matkailutoimijoiden kanssa luovat uusia mahdollisuuksia vastata sekä yksilön että yhteiskunnan tarpeisiin.

Metsähallituksen kokemukset yhteistyöstä ovat olleet positiivisia. Toiminta ei ole sitouttanut liikaa osallistumaan, vaan he ovat voineet luovuttaa työtehtävät turvallisesti ja luottaen siihen, että asiat ja tehtävät tulevat hoi-

detuiksi. Metsähallituksella on ymmärrys luontoympäristön vaikuttavuudesta henkilöiden kuntoutumisessa. Sieltä on mahdollisuus saada konkreettisia työllistymismahdollisuuksia asiakkaille toiminnan kautta. Tarjolla on rajattomasti luonnossa tapahtuvia työkohteita, jotka soveltuvat yhteiseksi kuntoutuksen toimintaympäristöiksi. Metsähallituksen kannalta tärkeää on myös positiivinen näkyvyys, joka syntyy sitä kautta, että Metsähallitus voi omalta osaltaan kantaa vastuunsa yhteiskunnallisesti tärkeän työhön kuntoutumisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä.

METSÄHALLITUKSEN KENTTÄPÄÄLLIKÖN OLLI VAINION KOMMENTIT LANSSITOIMINNASTA

Metsähallituksen Luontopalvelujen Karhakkamaan varikkoalueella Rovaniemellä työskenteli iso joukko Eduro-säätiön kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneita. Keväällä 2017 tilattiin polttopuurankaa yhteensä 120 kiintokuutiota, eli kaksi rekkakuormaa.

Eduro-säätiön porukan tehtävänä oli katkoa puut metrin mittaisiksi pölkyiksi ja tehdä niistä halkoja. Moottorisahojen ja halkomakoneen äänet täyttivät varikkoalueen heti alkukesästä. Aamulla saavuttiin varikolle, missä sosiaalituloissa vaihdettiin työvaatteet ja lähdettiin lanskille. Työtä tehtiin hiljalleen suuria rankakasoja ihmetellen. Työt etenivät hitaasti, mutta varmasti. Pikkuhiljaa rankakasat pienenevät ja rangat alkoivat muuttua useiden metrien mittaisiksi halkopinoiksi.

Säätiön puolesta paikalla oli osaava ja ammattitaitoinen työnjohto. Kuntoutettavat henkilöt olivat erittäin motivoituneita tekemään työtä, missä konkreettisesti näkyy työn tulos. Halonteko on helpohkoa työtä, missä pääsee tekemisiin erilaisten koneiden ja laitteiden kanssa. Myös raikas ulkoilma ja työn puolesta tuleva liikunta on tietenkin hyväksi kenelle vain.

Metsähallituksen Luontopalvelut on erittäin tyytyväinen yhteistyöhön Eduro-säätiön kanssa. Polttopuun kulutus Rovaniemen alueen kohteilla on lähes 200 pinokuutiometriä vuodessa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että joka vuosi tarvitsee tehdä 2 - 3 rekkakuormaa halkoja. Tänä vuonna halkoja on tehty Eduro-säätiön toimesta yhteensä 3 rekkakuormaa. Lanskitoiminnan ansiosta on tulevana vuosina retkeilyalueiden taukopaikoilla kuivaa ja laadukasta polttopuuta kaikkien retkeilijöiden iloksi.

Metsähallituksen Luontopalvelujen toiveena on, että lanskitoiminta jatkuu myös tulevana vuosina. Hyvällä ennakkosuunnittelulla ja motivoituneilla työntekijöillä päästään hyviin tuloksiin. Tästä meillä on hyvä jatkaa.

Kaikki loppuu aikanaan, mutta halonteko ei lopu koskaan.



Kuva 3. Karhakkamaan lanssi (Tero Vuolli)



Tarja Mouhi

Luonnosta voimaa - ryhmämuotoinen luontokuntoutuksen malli mielenterveyskuntoutujille

Luonnosta voimaa -ryhmä on Kemijärvellä Perhe- ja mielenterveysklinikka Lapponian avokuntoutuksen mielenterveyskuntoutujille suunnattu kymmenen kerran kokonaisuus, jossa tutustutaan luonnon hyödyntämiseen oman psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäämisessä. Prosessin aikana kuntoutujan itsetuntemus vahvistuu ja hän voi oppia säätelemään omaa olo-tilaansa luonnon avulla. Kokonaisuuteen kuuluu pysicsiä, joka ryhmässä toistuvia osioita, mutta myös ryhmän ja vuoden aikojen mukaan vaihtelevia sisältöjä. Ryhmän tavoitteena on antaa osallistujille luontoavusteisia työkaluja itsehoitoon.

Ryhmän koko on enintään viisi kuntoutujaa, jotta ryhmään muodostuisi luottamuksellisen suhde ryhmäläisten välille ja jokainen voisi jakaa omia ajatuksiaan ryhmälle. Ryhmä on suljettu eli siihen ei oteta uusia osallistujia ryhmän aloitettua toimintansa. Ryhmässä hyödynnetään yksilöllisen elämänsuunnittelun menetelmiä, luonto- ja eläinavusteisuutta ja ekopsykologisia menetelmiä. Ryhmään osallistujilla on mahdollisuus myös viiden pisteen akupunktio hoitoon tai rentoutukseen.

Ryhmässä on koettu hyväksi toiminnallisuus. Ohjattuja keskusteluja on käyty luonnossa tapahtuvan toiminnan ohessa ja luontoympäristössä keskustelut lähtevät spontaanisti liikkeelle. Maisemat voivat herättää mielikuvia ja niistä voi vetää metaforia omaan elämään. Omaa elämää voi tällöin käsitellä ulkoistamisen kautta, jolloin siihen voi saada uudenlaisia näkökulmia.

Ryhmässä on ollut eritasoisen fyysisen kunnon omaavia henkilöitä. Toimintaa helpottaa, jos ryhmäläisillä olisi jonkin verran peruskuntaa, mutta toiminnan tavoite voi olla myös fyysisen kunnon kohentaminen. Ryhmässä aloitettu liikkuminen on antanut kipinää myös itsenäiseen liikkumiseen. Hyväksi on koettu myös se, että ryhmässä on sekä miehiä, että naisia ja mieluiten molempia sukupuolia yhtä paljon.

Luonnosta voimaa -ryhmää on ohjattu parityöskentelynä, jolloin ohjaajien osaamiset täydentävät toisiaan. Välillä toinen ohjaaja on voinut vetäytyä tarkkailijan rooliin tai keskittyä ryhmän sijasta vain yhteen ryhmäläiseen. Parityöskentely on myös helpottanut pitkien ryhmäprosessien vetämistä, koska ohjaajat ovat voineet paikata toisiaan sairastumisten tai vuosilomien sattuessa ryhmäkertojen kanssa päällekkäin.

Osallistujilta saadun palautteen perusteella ryhmä on mahdollistanut sellaisiin retkipaikkoihin lähtemisen, johon itsellä ei olisi ollut mahdollista lähteä taloudellisista syistä tai ilman ryhmän tukea ei olisi tullut lähdeytyksi. Osa ryhmäläisistä toivoi ryhmän kestävän kerrallaan 4h ja osalle 2 tunnin toiminta-aika kerrallaan oli sopiva. Toimintakerran pituus vaihteli myös ryhmän ohjelman mukaan.

Kuntoutujilla on ennen ryhmään osallistumista ollut laadittuna kuntoussuunnitelma ja siihen kirjatut tavoitteet ovat olleet Luonnosta voimaa ohjaajien tiedossa. Ensimmäisellä kerralla on keskusteltu vielä jokaisen henkilökohtaisista tavoitteista ryhmäprosessille. Ryhmäprosessin aikana, sekä lopussa, on arvioitu miten jokainen kokee oman etenemisensä suhteessa asettamiinsa tavoitteisiin. Luonnosta voimaa -ryhmätoiminta on tukenut osallistujien psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä ja toimintamalli jää avokuntoutuksen toimintaan Luontoa elämään! -hankkeen päätyttyä.

Luonnosta voimaa -ryhmän yksi huippukokemuksista oli koiravaljakkosafari, jossa kuntoutujat pääsivät ohjastamaan kuuden voimakkaan koiran muodostamaa valjakkoa lumisella Pyhätunturilla (kuva 1). Kokemus oli niin ryhmäläisille kuin ohjaajille monin tavoin vaikuttava ja voimaannuttava.



Kuva 1. Koiravaljakkoojelulla (Tarja Mouhi)

Pekankadun pihaprojekti

PIHAPROJEKTIN TAUSTAA

Pekankadun pihaprojekti sai alkunsa kuntoutuskoti Karpalon muutosta aiemmin oppilaitoksen asuntolana toimineeseen kerrostaloon. Ennen muuttoa kiinteistöä remontoitiin asukkaiden tarpeisiin sopivaksi, mutta pihan kunnostukseen vuokranantajalla ei ollut suunnitelmia, eikä pihalla ollut valmiita istutuksia tai oleskeluun soveltuvia paikkoja. Luontoa elämään! hankkeen toimijat heräsivät pihan kunnostus tarpeeseen huhtikuussa 2016.

Pekankadun pihan suunnittelu aloitettiin hankkeen taustatiimissä hyödyntäen Rachel ja Stephen Kaplanin teoriaa elvyttävästä ympäristöstä. Pihan suunnittelua jatkettiin Kuntoutuskoti Karpalon asukkaiden kanssa. Asukkailta ja työntekijöiltä nousi erityisesti toive ulkona olevasta oleskelupaikasta, jossa voisi juoda päiväkahvit ja paistaa makkaraa. Toinen vahvasti esiin noussut toive oli kukat. Pihasta haluttiin luoda elvyttävä ja viihtyisä ympäristö sekä asukkaille, että työntekijöille.

Pihaprojekti käynnistyi toden teolla, kun varmistui, että Keitele Group lahjoittaa grillikatoksen rakentamiseen tarvittavan puutavaran, Napapiirin Betoni lahjoittaa betonitiilet ja vuokranantaja huolehtii toimenpideluvan hakemisesta grillikatokselle. Tämän jälkeen Kuntoutuskoti Karpalon asukkaat äänestivät eri grillikatasmalleista mieluisinta vaihtoehtoa ja eniten ääniä saanut mallikuva otettiin suunnittelun pohjaksi.

OSALLISUUS TOIMINTAA OHJAAVANA ARVONA

Luontoa elämään! hankkeessa osallisuus on ollut toimintaa ohjaava perusarvo. Kuntoutuskoti Karpalon asukkaiden toimintakyky on psyykkisestä sairaudesta johtuen alentunut ja aktiivisuus ja halu osallistua toimintaan vaihtelevat päivittäin. Osallistamalla talon asukkaita ja muita päihde- ja mielenterveyskuntoutujia pihan rakentamiseen, haluttiin kuntoutujille tarjota mahdollisuus aktiivisen toimijan rooliin yhteiskunnassa kuntoutujille annetun passiivisen roolin sijaan.

Pihaprojekti tarjosi erilaisia ja eritasoisia työtehtäviä, jolloin jokainen saattoi löytää itselleen sopivaa tekemistä. Yhteisen tekemisen ajateltiin helpottavan myös uuteen asuinympäristöön sopeutumista talon asukkailla ja yhteisöllisyyden kokemisen lisäävän heidän hyvinvointiaan. Osallisuuden kokemiseen ja toimijuuden vahvistumiseen vaikuttavat myös erilaiset vastuutehtävät. Pihaprojektissa luontevia vastuutehtäviä ovat grillikatoksen siisteydestä huolehtiminen, kukkien kastelu ja kanojen ruokkiminen. Vastuutehtävät mahdollistavat tunteen tarpeellisuudesta yhteisön jäsenenä ja mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan lopputulokseen. Kuntoutuja voi kokea lisääntyntä hallinnan tunnetta elämässään.

KUNTOUTUJIEN OSAAMINEN KÄYTTÖÖN

Pihaprojektissa tarvittiin monenlaista osaamista. Hanketyöntekijänä minulla ei ollut tietoa kuntoutujien erityisosaamisista, eikä toisaalta edes tietoa, mitä kaikkea osaamista tulisimme tarvitsemaan. Asioiden ääneen ihmetteleminen ja avun kysyminen olivat keinoja löytää oikeat tekijät oikeaan paikkaan. Näin löytyi mm. lupapiirrosten tekijä grillikatokseen ja grillin muuraaja. Tiettyyn työvaiheeseen löytyneet tekijät jäivät pihaprojektiin mukaan ja tarjosivat työpanostaan moniin vaiheisiin. (Kuva 1.)



Kuva 1. Grillikatoksen rakentaminen yhteistyönä (Tarja Mouhi)

Toimintapäiviltä ja A-Killan aktiiveista löytyi monia henkilöitä, joilla oli rakennusalan työkokemusta ja jotka halusivat antaa osaamistaan projektiin, jonka lopputulos jää mielenterveyskuntoutujien käyttöön. He käyttivät myös hyödyksi omia kontaktejaan työkalujen lainaamiseksi tai tarvittavien rakennusmateriaalien hankkimiseksi. Moottorisahan omistava ja metsuritaitoinen kuntoutuja halusi tulla raivaamaan grillikatoksen takaa pusikot pois omalla sahallaan, kun hän ensin oli katsellut kun mielenterveyskuntoutujien ryhmässä leikkasimme pajuja oksasaksilla.

AISTIT KUNTOUTUMISEN TUKENA

Pihasta haluttiin luoda eri aisteja herättelevä ympäristö, jossa olisi mahdollisuus rauhalliseen oleiluun ja luontoelementtien havainnointiin. Aistien aktiivisen herättelyn kautta voidaan motivoida ja luoda mielenkiintoa toimintaan tai niitä voidaan hyödyntää rauhoittumisessa ja keskittymistä vaativissa tehtävissä. Pihalle rakennettiin suihkulähde äänimaiseman rikastuttamiseksi ja sen ympärille istutettiin niittymaarianheinää, joka voimakkaan tuoksunsa kautta yhdistyy monilla lapsuuden heinätöiden tuoksumaiseen (kuva 2). Pihakeinuissa keinuminen stimuloi liikeaistia. Pihalle tuotiin myös eläimiä kesäkanalan avulla, sekä kiinnittämällä linnunpönttöjä lähipiuihin ja luomalla kukkien ja perhoshotellin avulla perhosille otollinen elinympäristö.

Lähimetsään tehtiin ensimmäisen kesän aikana myös merkitty luontopolku, jonka varrelle laitettiin istuskeluun penkkejä ja aistiharjoitustauluja. Tavoitteenamme oli, että Kuntoutuskoti Karpalon asukkaiden kävelylenkit suuntautuisivat jatkossa myös lähimetsään ja merkitty reitti mahdollistaisi liikkumisen myös eksymistä pelkääville asukkaille. Metsä ympäristönä rauhoittaa ja tasapainottaa ja sitä voisi käyttää itsehoidollisesti tai hoitajan kanssa ohjautusti.



Kuva 2. Aistien herättelyä (Tarja Mouhi)

ESTEETTÖMYYS

Ympäristön esteettömyys mahdollistaa osallistumisen toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Metsäpolkua ei ollut mahdollista rakentaa käytettävissä olevilla resursseillamme esteettömäksi, joten sen käyttö rajautui pois apuvälineitä liikkumisessa käyttäviltä asukkailta. Esteettömyys on kuitenkin vahvasti tasa-arvoiseen osallistumiseen liittyvä arvo. Psykkinen ja sosiaalinen esteettömyys korostuvat mielenterveyskuntoutujien kohdalla, koska psyykkiseen sairauteen voi liittyä heikentynyt luottamus omiin kykyihin. Tunne siitä, että on tervetullut mukaan toimintaan, jossa voi olla oma itsensä ja tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on, oli pihaprojektissa keino luoda psyykkistä ja sosiaalista esteettömyyttä. Tärkeää ei ole ollut se mitä saa aikaiseksi tai miten hyvää työnjälki on, vaan mukana oleminen oman jaksamisen puitteissa oli tärkeämpää.

PIHAPROJEKTIN AVAUTUMINEN YMPÄRISTÖÖN

Pihaprojektista raportoitiin Vihreä Veräjän Pihasta Paratiisiksi -haasteen Facebook -sivuille viikoittain. Osa kuntoutujista antoi luvan julkaista heistä kuvia työn touhussa ja toisinaan kuvia postattiin työn lopputuloksesta. Facebookissa raportointi toi näkyvyyttä projektillemme. Yrityksiltä rakennusmateriaalien saaminen lahjoituksena vaati myös projektin esittelyä paikallisesti ja lehtijuttujen kirjoittamista paikallislehteen. Päihdekuntoutujien rakennusosaaminen sai ansaitsemaansa huomiota grillikatoksen valmistutua ja Toimintapäivät saivat yksityisiltä ihmisiltä kyselyjä vastaavien grillikatosten rakentamiseen.

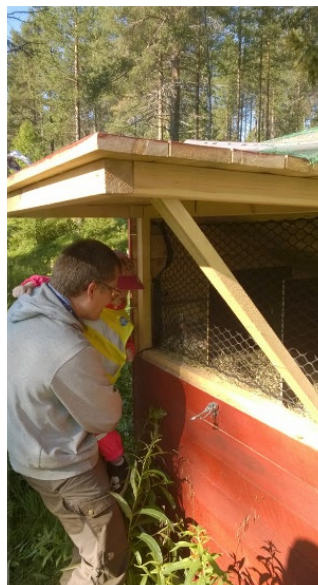
Monikulttuurisen vivahteen pihaprojekti sai, kun Kemijärven vastaanottokeskuksen turvapaikanhakijat osallistuivat lahjoituksena saadun ruusuaidan siirtämiseen Pekankadulle. Turvapaikanhakijat kutsuttiin myös syksyllä 2016 pidettyyn pihajuhlaan.

Kesällä 2017 Pekankadulle rakennettiin kesäkanala. Rakentamista edelsi naapurikerrostalon asukkaiden kuuleminen asian johdosta. Kuuleminen oli muodollisuus, joka on hyvien tapojen mukaista, mutta samalla se toimi suunnitelmiamme tiedottamisena naapureille. Kukaan naapureista ei vastustanut kesäkanan tuloa ja kanojen tultua muutama naapuri vierailikin niitä katsomassa. Myös läheisen päiväkodin lapset kutsuttiin vierailemaan Pekankadulle kanoihin tutustumisen varjolla tuoden asumisyksikköön samalla eloa ja lisäten yhteyksiä ympäristöön (kuva 3).

Yksityisten ihmisten ja yritysten tahto lahjoittaa Pekankadun pihaprojektiin rakennusmateriaaleja, kasveja tai työpanostaan yllätti Luontoa elämään! -hankkeen toimijat ja Kuntoutuskoti Karpalon työntekijät. Osallistuvia yrityksiä ja yhteisöjä oli kaiken kaikkiaan 22 ja sen lisäksi mukana oli vielä lukuisa joukko yksityisiä ihmisiä. Grillikatokseen laitettiin kelopuumobile ja taulu, jossa kaikki mukana olleet tahot on lueteltu (kuva 4). Ne muistuttavat Pekankadulla jatkossa, mitä yhteisellä tahdolla voidaan saavuttaa.



Kuva 3. Kiitos yhteistyöstä!
(Tarja Mouhi)



Kuva 4. Kesäkanalaan
tutustumista (Tarja Mouhi)

Tanja Mykkänen

Koira-avusteinen terapia yksilökuntoutuksen tukena

Asiakkaiden kanssa olen hyödyntänyt Jari Salmelan Viidakkoportaat sekä Eeva Kahilaniemen Eläinavusteinen interventio kirjojen harjoituksia. Joitakin harjoituksia olen kehittänyt myös itse. Esittelen artikkelissani seitsemän harjoitusta (menetelmää), joiden avulla työskentelimme asiakkaiden kanssa. Toiminta alkaa aina tutustumiskerralla koiran, asiakkaan ja työntekijän välillä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla aika käytetään tutustumiseen ja kartoitetaan asiakkaan toivomukset sekä tavoitteet, silloin emme aloita vielä toiminnallisia harjoituksia koiran kanssa. Asiakkaan asiantuntijuutta on hyvä käyttää hyödyksi harjoituksissa. Toiminnassa voidaan käyttää myös asiakkaan omaa koira ja harjoituksia voidaan tehdä asiakkaan koiran kanssa. Keskimääräinen toiminnan pituus on ollut 1,5 -2 tuntia riippuen toiminnan luonteesta. Koiran kanssa toiminnallisuus sijoittuu aktiivisimmin tapaamiskerran alkuun. (Kuva 1)



Kuva 1. Koira työtoverina luontoympäristössä

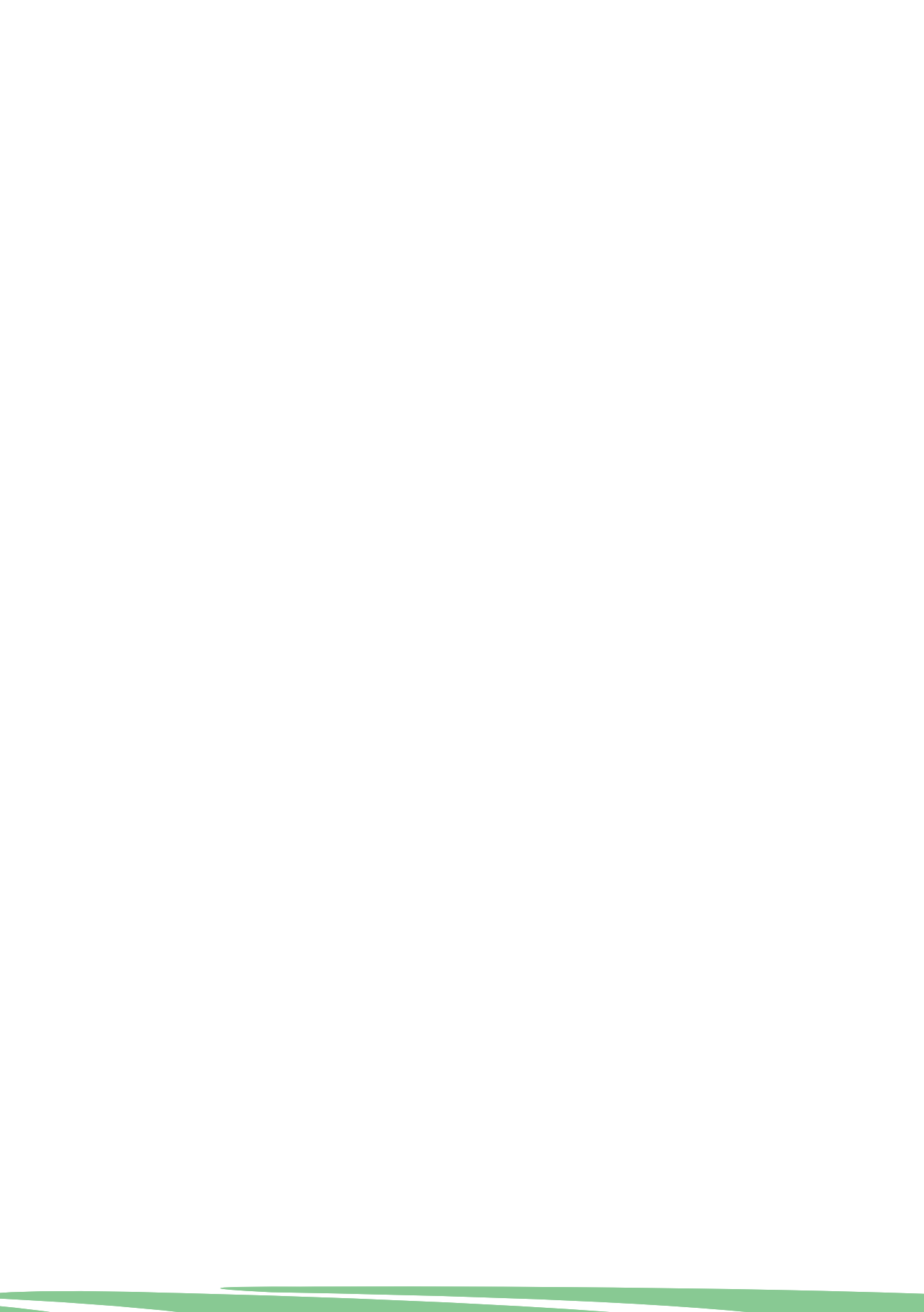
KUUSI ELÄINAVUSTEISTA HARJOITUSTA

- Pallo heitetään koiralle ja asiakas työntekijän esimerkistä pyytää koira tuomaan pallon hänelle. Toiminnan jälkeen esitetään ihmekysymys. Tässä harjoituksessa asiakas joutuu kommunikoimaan koiran kanssa ja joko onnistumaan tai epäonnistumaan tehtävässä. Aktiviteetin jälkeen on helpompi käsitellä positiivisuuden kautta negatiivisiakin tunteita ihmekysymyksen kautta. Siinä asiakas ohjataan mielikuvissa aikaan, jolloin asiat ovat hänen toivomallaan tavalla.
- Tässä harjoituksessa koira opetetaan antamaan tassu vilkuttamalla. Harjoituksen jälkeen avataan keskustelua asiakkaan kanssa onnistumisen kokemuksista. Asiakasta pyydetään muistelemaan tilannetta, jossa on kokenut onnistuneensa. Tämän jälkeen aletaan avaamaan asiakkaan ominaisuuksia, jotka ovat auttaneet häntä tässä onnistumisessa.
- Harjoituksessa haetaan pussi, jonka sisällä on työntekijän valitsema esine. Itse käytin psykologiliiton Myönteistäjät- korttisarjaa, jossa kortin molemmiin puolin on positiivisesti ja negatiivisesti määritelty luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia. Asiakas pyysi koira tuomaan pussin, jossa kortit olivat, itselleen. Tämän jälkeen asiakas sai tehtäväkseen valita viisi positiivista ja viisi negatiivista ominaisuuttaan. Nämä käsiteltiin määrittelemällä uudelleen ominaisuudet ja tätä kautta hakemalla asiakkaan piilevät vahvuudet.
- Susi sisälläni harjoitus syntyi asiakastyössä spontaanisti Nöpön kanssa, koira aktivoidaan ulvomaan. Ulvonnin jälkeen keskustellaan asiakkaan omasta sisäisestä suudesta. Avataan keskustelua mitä tunteita ulvonnasta herää asiakkaalle.
- Koira on läsnä lenkillä tai muussa toiminnassa. Jos asiakas on kiinnostunut valokuvaamisesta, hän voi kuvata koira toiminnassa. Asiakas voi myös aktivoida koira leikkiin ja häntä voidaan haastaa improvisoimaan leikkiä tai toimintaa koiran kanssa. Asiakas voi kouluttaa koira yhdessä työntekijän kanssa, esim. luokse tuleminen.
- Koira toimii lohduttajana, jos asiakkaalla oli alakuloisuutta tai paha mieltä. Lämmin turkki voi tarjota pakotien arjesta ja toimia lohduttajana.

Eläinavusteisessa toiminnassa tulee huomioida erityisesti eläimen hyvinvointi. Tätä asiaa säätelee myös eläinsuojelulaki. Työntekijän tulee tuntea eläimensä hyvin ja tämän tulee olla testattu. Työntekijän tulee huolehtia myös vakuutukset, kuten vastuu- ja eläinvakuutus tapaturmien varalle. Toiminta nojautuu aina eläimen jaksamiseen, jos eläin ei jaksa osallistua, niin silloin eläimellä tulee olla saatavilla paikka, johon tämä voi vetäytyä lepäämään. Eläimen sairastuttua tällä on oltava riittävä lepo ja sairausloma. Muutoinkin on huomioitava, että terapiaeläin saa riittävästi lepoa. Koirani kanssa olen noudattanut linjaa, että työpäivän jälkeen lähes poikkeuksetta on lepopäivä.

KIRJALLISUUS

- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio, asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Voimatassu. 2016.
- Salmela, J. 2015. Viidakkoportaat. Alfa Partners Academy – Solution Models House.



Tanja Mykkänen

Yksilökuntoutusta luontolähtöisillä menetelmillä Kemijärvellä

MITÄ ON LUONTOLÄHTÖINEN YKSILÖKUNTOUTUS?

Luontolähtöisessä yksilökuntoutuksessa painottuu toiminnallisuus ja psyykoedukaatio. Uuden oppiminen ja taitojen harjoittelu mahdollistuvat usein paremmin luontoympäristössä, jossa tarjolla on monen tasoisia tehtäviä, kuten esimerkiksi työskentelyä maatilalla tai yhdessä eläinten kanssa. Käytännön tilanteiden tuomat kokemukset voidaan ottaa keskusteluun ja käydä yhteisesti läpi niiden merkitystä kuntoutujan elämässä. Luontoympäristö tarjoaa lisäarvon kuntoutukseen.

Laitosympäristöissä luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat normaalin arkielämän tunnetta ja antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia kuntoutujille. Kuntoutusprosessin alkuvaiheessa luontoympäristö voi olla hyvä vaihtoehto, kun asiakkaan kanssa lähdetään muodostamaan toimivaa vuorovaikutussuhdetta ja haetaan keskinäisiä luottamussuhdetta vahvistavia kokemuksia. Luonnon ja eläinten parissa tapahtuva toiminta voi helpottaa ja nopeuttaa luottamussuhteen syntymistä sekä helpottaa myös ongelma-alueiden kartoittamista. Parhaimmillaan kuntoutuksessa luotuja käytäntöjä on mahdollista jatkaa myös asiakkaan omassa elämässä. Omien havaintojeni mukaan toiminnallinen luontoympäristö terapeutin menetelmien tukena nopeuttaa huomattavasti luottamussuhteen muodostumista. Luontoympäristössä ihminen pysyy olemaan aidoimmillaan ilman nyky-yhteiskunnan paineita. Metsän meditatiivinen vaikutus voimistaa asiakkaan rentoutumista ja näin ollen asioiden käsittely on helpompaa.

ELÄIMEN KOHTAAMISEN FYSIOLOGISET VAIKUTUKSET

Eläin voi auttaa rauhoittumaan, löytämään perusrytmin elämään sekä tuoda iloa, lohtua, turvaa ja läheisyyttä. Rauhoittuminen perustuu biologisesti oksitosiini hormonin eritykseen. Oksitosiini toimii ns. hoiva ja mielihyvä hormonina. Useiden tutkimusten mukaan esim. koiran pajaaminen ja silmiin katsominen nostavat oksitosiini hormonin tasoa ja tämä taas tuottaa ihmiselle turvallisuuden tunnetta, laskee verenpainetta ja vaikuttaa kortisoli aineenvaihduntaan. Tiivistetysti voidaan todeta, että oksitosiini on hoi vahormoni ja kortisoli stressihormoni.

Eläimet opettavat meille myös sosiaalista vuorovaikutusta toimimalla sosiaalisena liukasteena. Eläimen kautta olemme ja joudumme kommunikoidaan ventovieraiden ihmisten kanssa. Esim. koiraa ulkoiluttaessa usein kohtaa ihmisiä, jotka saattavat kysellä koirastasi. Tämä taas saattaa johtaa syvälliseenkin keskusteluun ja jopa uuteen ystävyysuhteeseen.

YKSILÖKUNTOUTUS KEMIJÄRVELLÄ

Kemijärven osahankkeessa yksilökuntoutuksen menetelminä käytettiin luontovalokuvausta, eläinavusteisuutta, hevostoimintaa sekä viherympäristöä. Lähtökohtana oli asiakkaan oma mielenkiinto toimintaan sekä hänen itsensä asettama tavoite. Kemijärven kaupungin ympäristö on ihanteellinen luonnon hyödyntämiselle, lähietäisyydellä sijaitsee useita laavupaikkoja, joissa voi tutkistella esimerkiksi omaa luontosuhdettaan yhdessä työntekijän kanssa. Seuraavaksi esittelen eri toiminnat, joita hankkeen aikana toteutettiin yksilökuntoutuksen tukena.

Luontovalokuvaus

Hankkeella oli käytössään oma kamera, joka mahdollisti luontovalokuvauksen toteuttamisen yksilökuntoutuksessa. Hankkeen aikana opiskelin ratkaisukeskeistä psykoterapiaa ja opintoihini liittyen kehitin kaksi työkalua kuntoutuskäyttöön, joista toinen on nimeltään Voimakuva (kuva 1).

Voimakuvassa asiakasta pyydetään etsimään kaksi paikkaa ympäristöstä, toinen kuvaamaan ongelmaa ja toinen tilannetta, jolloin asiat ovat parhaimmillaan eli kun ongelma on ratkennut. Molemmat skenaariot käsitellään keskustelemalla, mikä luontopaikassa kuvaa ongelmaa ja mikä ideaalitulannetta. Asiakas ottaa valokuvan ideaalitulannetta kuvaavasta paikasta. Valokuva laminoidaan ja hän saa sen itselleen. Toiset ottavat kuvan puheliimeen ja voivat palata siihen sadepäivinä. Osa laittaa kuvan taustakuvaksi kännykkään. Kuva toimii muistutuksena hyvästä tilanteesta.



Kuva 1. Asiakkaan ottama voimakuva

Työkalu pohjautuu vahvasti ulkoistamisen tekniikkaan ja siinä on vaikutteita myös narratiivisuudesta. Asiakas saa muodostaa Voimakuvassa onnistumisen tarinansa. Asiakas saa ongelmansa ulkoistettua ja näin sen käsittelemisen on helpompaa maisemassa, kun se on pois identiteetistä. Hankkeen asiakkaista kolme oli harrastanut valokuvausta aiemminkin. Heitä kannustin valokuvauksen hyödyntämiseen vielä enemmän kotitehtävien muodossa. Valokuvaaminen on usein hyvin voimauttavaa ja tukee asiakkaiden onnistumisen tunteita.

Monet asiakkaat ovat harrastaneet luontotoimintaa, mutta sairastumisen myötä harrastus ja sen tuoma mielihyvä ovat unohtuneet. Asiakkaat antoivat runsaasti positiivista palautetta luonnossa tapahtuvasta toiminnasta, kun pääsivät luonnon pariin. Ympäristönä luonto mahdollistaa rennomman kanssakäymisen, se ei ole niin virallinen toimintaympäristö. Tuolloin asiakkaan on helpompi avautua elämästään ja muodostaa luottamuksellinen suhde työntekijään. Luonto toimii myös siltana ulkoistamisessa. On helpompi käsitellä vaikeita asioita, kun nämä ovat poissa identiteetistä ja sama pätee myös positiivisten asioiden vahvistamisessa.

Hevostoiminta kuntoutuksen tukena

Hankkeen aikana kehitettiin hevostoiminnan mallia kuntoutuksen tueksi. Hevostoiminnassa tehtiin yhteistyötä kemijärveläisen Outisen ratsastustallin kanssa. Toiminnan alkaessa laadittiin Social farming- sopimus työtoiminnan luonteesta sekä salassapito sopimus yrittäjän kanssa. Asiakas itse määrittä, kuinka paljon elämäntilanteestaan hän haluaa yrittäjälle kertoa. Yhteistyössä tallin omistajan ja asiakkaan kanssa laadittiin tavoitteet, joiden pohjalta työskennellään hevostoiminnan avulla. Hevostoimintamalli pyrittiin luomaan ajatuksella, että kenen tahansa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen olisi mahdollista toimia ohjaajana, vaikka ei omaisikaan hevosmiestaitoja. Tallin henkilökunta huolehtii ja ohjaa hevosmiestaitoihin liittyvät toimet. (Kuva 2.)

Hevonen on ennen kaikkea lauma ja saaliseläin. Onnellisimmillaan, kuten Outisen ratsastustallilla, se saa elää laumassa ja kokee turvaa muista lauman jäsenistä. Kuten ihmisilläkin hevosilla on selkeä laumajärjestys ja tämä ylläpitää lauman turvallisuuden tunnetta sekä rauhaa laumassa. Hevosten sosiaaliset kuviot mukailevat ihmisten sosiaalista käytöstä. Laumassa on johtaja, joka valvoo lauman rauhaa sekä huolehtii turvallisuudesta. Sieltä löytyy lauman ulkopuolelle jätetty tai jätetyt yksilöt sekä väliportaana riiviöt. Kuitenkin jokaisella lauman yksilöllä on oma tärkeä tehtävänsä lauman selviytymisessä petoeläimiltä.

Tältä pohjalta omaa itsetuntemusta saattoi myös kehittää tarkkailemalla hevoslauman toimintaa. Eläimenä hevonen on välitön ja antaa palautteen välittömästi siinä hetkessä. Asiakas joutuu tarkkailemaan liikkeitään sekä niiden tempoa, josta seuraa pakko rauhoittuminen.



Kuva 2.
Hevostoimintaa
talleilla

Tallilla osallistuttiin jokapäiväisiin askareisiin, joita eläinten- ja tilan hoito vaati. Asiakkaat osallistuivat erilaisiin työtehtäviin ja oppivat samalla hevostaitoja ja saivat onnistumisen kokemuksia.

Hevostoiminnassa pääsin opettelemaan hevosten hoitoon ja käsittelyyn liittyviä asioita. Nämä taidot auttoivat minua ottamaan enemmän irti hevosharrastuksestani. Sain enemmän itsevarmuutta toimiessani yksin hevosen kanssa. (kuntotuja)

Kesäkanalatoiminta

Kahtena kesänä avokuntoutuksen asiakkailla oli mahdollisuus opetella kanojen hoitoa kesäkanalatoiminnassa, joka sijaitsi avokuntoutusyksikön pihapiirissä (kuva 3). Hankkeen alussa tilattiin Saura- säätion puutyöpajalta kesäkanalan rakenteet ja kanat lainattiin kesän ajaksi niiden omistajalta. Asiakkaat ruokkivat ja hoitivat kanoja yhdessä työntekijöiden kanssa ja seurassivat kanalauman elämää. Kesäkanala toiminta antoi monelle asiakkaalle virikkeitä ja kanojen hoitaminen oli usein päivän kohokohta.



Kuva 3. Kesäkanat

Viherympäristö kuntoutuksen tukena

Kuntoutuksessa hyödynnettiin Kemijärven kaupungin lähiluontopaikkoja. Asiakkaiden kanssa tehtiin metsä- ja nuotioretkiä. Näihin retkiin yhdistettiin työkaluja oman ongelman käsittelemiseen mm. voimakuva-harjoitusta. Lisäksi kävimme kalastamassa ja marjastamassa. Myös lapsuuden luontomuistoja heräteltiin uudelleen visuaalisten kokemusten avulla.

Sovelsin dialogisen verkostotyön tulevaisuuden muistelun menetelmää luontosuhteeseen. Dialoginen verkostotyö tarjoaa erinomaisen työkalun tulevaisuuden ja elämän jäsentämiseksi. Asiakas ohjataan ajattelemaan mielikuvissa tilannetta tulevaisuudessa, jossa hänen asiansa ovat hänen toivomallaan tavalla. Häntä pyydetään vaiheittain muistelemaan, kuinka luontosuhde auttoi häntä saavuttamaan tämän ideaali tilanteen. Kokemusta vahvistetaan tunto-, haju-, maku- sekä kuuloaisteja vahvistavilla tarkentavilla kysymyksillä. Tekniikalla saadaan esille piileviä voimavaroja. Niiden avulla voidaan lähteä työstämään asiakkaan seuraavaa tavoitetta kuntoutumisen polulla. Usein suurin haaste oli saada asiakas mukaan kuvitteelliseen tilanteeseen. Tämä oli mahdollista kuitenkin pienen kannustuksen avulla.

Koira työparina

Koira on palvellut ihmistä jo vuosituhansia. Palvelukoira toiminta yhdistetään poliisiin, tulliin, armeijaan ja opaskoira toimintaan. Viime vuosina koirat ovat valloittaneet enemmän aluetta terapiakoirina sekä kuntoutuksen työparina (Kuva 4).

Erityinen mielenkiinnon kohteeni psykoterapia opiskelun ja hanketoiminnan aikana on ollut koira-avusteisuus terapiatyössä. Koira on toiminut suojelijana, metsästysparina, paimenena ja seuralaisena. Mihin perustuu tämä koiran kyky luoda kumppanuus ihmisen kanssa? Koira ja työntekijä työparina perustuu aina luottamukseen ja molemminpuoliseen kunnioitukseen. Koira lukee ohjaajaansa viestejä, joten työskentelyn lähtökohtana on selkeä kommunikointi heidän välillään. Tutkimusten mukaan ainakin osa tästä kyvystä selittyy oksitosiinihormonin erityksellä. Oksitosiinihormoni luo turvaa, parantaa kasvonilmeiden tulkintaa, laskee verenpainetta, osallistuu turvajärjestelmän säätelyyn.

Koiran läsnäolo asiakastilanteessa herättää itsessään jo keskustelua. On kuitenkin työntekijästä kiinni, millä tavalla koiran läsnäoloa haluaa hyödyntää vielä tavoitteellisemmin keskustelun avaajana. Vuorovaikusta asiakkaan ja eläimen välillä voidaan käyttää yhtenä reflektion pohjana, josta voidaan heijastaa asioita ja aiheita asiakkaan omaan arkeen. Ohjaamalla ja kouluttamalla koiraasi asiakkaalla on mahdollisuus saada onnistumisen tai epäonnistumisen kokemuksia. Epäonnistumistakin voidaan käyttää asiakkaan elämäntaitoihin valmentavina kokemuksina ja vastoinkäymisiin varautumisina. Tilanteesta syntyviä tunteita ja taitoja voidaan hyödyntää kuntoutuk-

sessä ja usein juuri epäonnistumisien kautta voidaan saada asiakkaan omat voimavarat näkyville.

Työparinani toimi amerikanakitani Nöpö, chix choix viola jimulla. Työntekijänä minun tärkein tehtäväni on lukea Nöpön käyttäytymistä oikein eli minun on tunnettava koirani elekieli. Havaitsin Nöpön läsnäolon rentouttavan ilmapiiriä ja herättävän keskustelua. Asiakkaat olivat rentoutuneempia ja monet asiakkaat alkoivat spontaanisti muistelemaan omia koiriaan tai perheessä olleita koiria. Koiran turkin koskettaminen toimi turvallisena porttina hoivavietin toteuttamiselle. Vaikeistakin asioista oli helpompi puhua, kun samalla silitti koiran pehmeää turkkia. Esimerkiksi koiran lähestyminen kumartamalla koiraa kohti samanaikaisesti ojentaen kädet haisteltaviksi viestitti asiakkaan kehon kielessä avoimutta ja edesauttoi kokonaisuudessaan asiakkaan avoimutta tilanteessa. Leiriympäristössä asiakkaat seurasivat Nöpöä ja hemmottelivat herkkupaloilla. Koiraa puhuttaessa kaikkien äänensävy muuttui pehmeäksi ja suojelevaksi. Monet uskalsivat voittaa pelkonsa, kun tottuivat Nöpön kookkaaseen olemukseen ja uskaltautuivat ottamaan kontaktia koiraan.

Asiakastapaamisille oli varattu vähintään kaksi tuntia aikaa riippuen määränpään sijainnista. Tunnelman kiireettömyys mahdollisti rauhoittumisen luonnon keskelle sekä avasi kiireettömän dialogin asiakkaan ja työntekijän välille. Luontokokemuksien muistelusta sain työntekijänä arvokasta tietoa asiakkaan perhetaustasta ja luontosuhteesta.



Kuva 4. Taika ja Nöpö Eräkatiskon leirillä

Koira-avusteinen työskentely toi lisäarvoa kuntoutukseen. Työskentely luontoympäristössä eläinavusteisesti nopeutti sekä luottamussuhteen muodostumista, että koko kuntoutumisprosessia. Luontoympäristössä ihminen pysyy olemaan aidoimmillaan ilman nyky-yhteiskunnan paineita. Metsän meditatiivinen vaikutus voimistaa asiakkaan rentoutumista ja näin ollen asioiden käsittely on helpompaa.

Asiakkaat osallistuivat koirani kouluttamiseen ja hänestä huolehtimiseen. Koirani toimi sosiaalisena liukasteena sekä nosti menneisyydestä asiakkaiden omia onnistumisen kokemuksia koirien kouluttamisesta. Nämä asiat kohottivat asiakkaiden itsetuntoa. Leireillä ja ryhmissä koirani oli osa seuraetta ja yksi tärkeä ryhmän jäsen. Olemme tehneet Nöpön kanssa tätä ”kokemuksellista tutkimusta” kaksi vuotta ja päädyin havaintojeni perusteella samaan toteamukseen. Koiran läsnäolo avaa aina keskustelua sekä luo turvaa. Sosiaalinen lähestyminen on helpompaa ja ohjaajaakin on helpompi lähestyä, kun koira on välissä. Joka kerta, kun koirani oli mukana, hän onnistui saamaan kontaktin asiakkaaseen ja avaamaan keskustelun.

Autististen häiriöiden kirjon asiakkaissa, jopa murahtelu toimi terapeuttisesti. Tuolloin asiakkaat joutuivat korjaamaan käytöstään. Esimerkiksi Nöpö meni terapiassa olevan henkilön luokse lohduttamaan häntä. Kysyessäni oliko asiakas liikkunut jostakin, sain myöntävän vastauksen. Koira vaistosi tunnetilan muutoksen, vaikka se ei näkynyt päällepäin enkä sitä itse huomannut.

Useimmiten istunnot ja luontohetket päättyivät hymyyn ja kiirettömyyden tunteeseen. Parin asiakkaan kanssa työskentelyssä oli mukana asiakkaan oma lemmikki. Toinen asiakas halusi työstää oman koiransa kanssa lenkillä ohittamisia ja toisen luona tutustuin pupujen ja hamsterien maailmaan. Näissä tilanteissa maaperä on ihanteellinen asiakkaan oman osaamisen ja asiantuntijuuden vahvistamiseen. Tuolloin työparius muodostuu asiakkaan ja hänen oman lemmikin välille terapiatilanteessa.

Ekopsykologiassa uskotaan siihen, ihminen on kokonaisuus ja nyky-yhteiskunnan ongelmat johtuisivat osaksi siitä, kun ihminen on kadottanut kosketuksensa luontoon. Kaupungistuminen on tuonut ihmisen ympärille betoniviidakon ja markkina yhteiskunnan kiireen. Elämme suorittamisen aikakautta, jossa kiirettömyyttä ja luontoa jopa paheksutaan. Maataloudessa olemme siirtyneet tehotuotantoon. Pientilat, jotka ennen olivat yleisiä ja tuottivat puhdasta ruokaa ovat tehotuotannon myötä hävinneet, kuten myös pala meidän ja isovanhempiemme historiaa. Jussi on hukannut kuokansa ja sisukin on enää kurkkupastilli. Allekirjoitan havaintojeni pohjalta ekopsykologian käsitteen. Työmuotona luontolähtöinen kuntoutus on myös lisännyt työhyvinvointiani ja auttanut jaksamaan tässä meidän ihmisten luomassa oravanpyörässä, jossa työttömänkin elämä on yhtä byrokratia viidakkoa puhumattakaan sairaasta ihmisestä.

KIRJALLISUUS

- Arnkil, T. E. & Seikkula, J. 2009. Dialoginen verkostotyö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Esa Print Oy.
- Dolan, Y. 2009. One small step: Moving beyond trauma and therapy to life joy. Authors Choice press.
- Green Care Finland. Viitattu 12.5.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution Models House.
- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio, asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Voimatassu.
- White, M. 2008. Karttoja narratiiviseen työskentelyyn. Kuva ja mieli.



Tero Leppänen

Taustatiimi Kemijärven osahankkeen tukena

Kemijärven osahankkeen yhtenä tavoitteena oli luoda moniammatillinen verkosto kuntoutumisen tueksi Kemijärvellä. Verkoston tehtävänä oli perehtyä hankkeen aikana luonnon tavoitteelliseen hyödyntämiseen eri asiakasryhmien kuntoutusprosesseissa. Hankkeen jälkeen verkoston osaamista käytettäisiin säännöllisesti asiakkaiden kuntoutusprosessien tukena.

Tavoitteeseen pääsemiseksi hankkeen yhdeksi toimenpiteeksi asetettiin alueella toimivien sosiaalisen kuntoutuksen parissa työskentelevien ammattilaisten verkostoituminen ja perehdytys Green Care -menetelmiin ja hankkeessa luotaviin paikallisiin kuntoutuksen toimintamalleihin. Verkosto toimi niin sanottuna osahankkeen taustatiiminä tukien ja ideoiden hanketyöntekijöiden kanssa hanketoimintaa. Taustatiimi koostui Kemijärven kaupungin alueella toimivien kuntoutusyksiköiden kuntoutustyöntekijöistä ja kokemusasiantuntijasta. Tiimissä oli mukana edustajia perhe- ja mielen-terveysklinikalta, avokuntoutuksesta, kuntoutuskoti Karpalosta ja Saurasäätiöstä sekä kuntoutuspalveluja käyttävien asiakkaiden edustus.

Taustatiimin jäsenillä oli mahdollisuus osallistua Luontoa elämään -hankkeen järjestämiin koulutuksiin ja Kemijärven osahankkeen omiin koulutus- ja perehdytystilaisuuksiin niin Green Care -toiminnasta yleisesti kuin luontoon tukeutuvasta kuntoutustoiminnasta ja luontotoiminnan suunnittelusta. Näihin tilaisuuksiin taustatiimiläiset ovat osallistuneet ahkerasti. Taustatiimin jäseniä oli hankkeen opintomatalla Ruotsissa, jossa tutustuttiin ruotsalaiseen Green Care -toimintaan ja sikäläisten luontopalveluyrittäjien kuntoutustoimintaan.

Koulutuksiin osallistumisen lisäksi taustatiimi on kokoontunut hankkeen aikana yhteensä 15 kertaa ja jokaisella tapaamisella on ollut oma teemansa (kuva 1). Alussa tapaamiset painottuivat taustatiimiläisten osaamisen lisäämiseen luontoon tukeutuvasta kuntoutustoiminnasta ja Green Care -toiminnan eri osa-alueisiin perehtymiseen.

...ja tarvii kyllä tietenkkin sitä ohjausta ja koulutusta ja semmosia uusia näkökulmia kun ite on tehnyt tämmöstä sisällä olevaa työtä niin sitten kun lähetään ulkoilemaan ja tekemään niin siihen tarvii koulutusta. Ja tämä on on ollut tosi hyvä ainakin itelle tämmönen sabluuna mitä voi toteuttaa sitten. Sitten Tarja on antanut tosi hyvin tietenkkin infoa ja sitten ollaan saatu itte toteuttaa et se on jäänyt sit meidän harteille se loppu.



Kuva 1. Taustatiimin kokoontuminen laavulla (Tarja Mouhi)

Myöhemmissä tapaamisissa työskentelyn painopiste on ollut ideoida ja kehittää yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa osahankkeen toimintaa. Hankkeen edetessä hankkeen yhtenä tehtävänä on ollut tukea taustatiimiin osallistuvien työntekijöiden omia luontotoimintaan liittyvien ideoiden toteuttamista heidän omissa työyksiköissään.

Koulutustilaisuuksista saamaansa osaamista taustatiimiläiset pitivät välttämättömänä edellytyksenä luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan ideoimisessa yhdessä hanketoimijoiden kanssa. Uutta osaamista tarvittiin myös taustatiimiläisten omissa kuntoutuspalveluja tuottavissa työyksiköissä toteutettavissa luontotoiminnoissa. Työntekijät ovat käyttäneet jo hankkeen aikana monipuolisesti erilaisia luontoon tukeutuvia kuntoutusmenetelmiä ja paikallisia toimintamalleja työssään.

... Ainakin eläinavusteista ollaan hyvinkin et meillä on nyt koira täällä minun kaks koira ja se on ihan uutta. Mykkäsen Tanjalla oma koira yksilötapaamisissa hänellä työkaluna. Ja sitten Taika on meillä ryhmätoiminnassa matkassa. Taika on vasta 11 kuukautta, hän opiskelee vasta ihmisten kanssa olemista Koko työyhteisö on suhtautunut positiivisesti ja mejän työnantaja.

Uusien kuntoutusmenetelmien käyttö työyksiköissä on muiden työntekijöiden taholta otettu hyvin vastaan. Palaute myös asiakkailta on ollut hyvää. Vaikka luonto työntekijöiden mukaan on jossain määrin aina ollut mukana kuntoutustoiminnassa, on sen kokeilu- ja käyttömahdollisuudet hankkeen myötä monipuolistuneet.

... Meillä on ollut ennen sellaista retkitoimintaa ja mökkeilyä ja yhdessä tekemistä ja se suuntatuminen on ollut ulos päin aina. Mutta nyt se on sitten hankehan on tuonut rahhaa vähäsen silleen, että se on mahdollistanut hevostoimintaa ja sitten tuota koiravaljakkoo ja tämmöstä vähän eksoottisempaakin et tuota johon ei välttämättä kunta anna rahhaa tai budjettiin ei tule. Mutta tuota kyllä se on lisännyt et mitä kaikkea tuolla metsässä voidaan havainnoida ja tehdä. Asiakkaat ovat myös alakaneet havainnoimaan erilaisia. Et ei lähetä vain, että käyään lenkillä vaan, että mitä siellä on mitä muuta voidaan sieltä luonnosta ottaa et kyllä se on tuonut uusia työkaluja.

Hankkeen myötä työntekijät ovat saaneet vahvistusta luontomenetelmien käyttöön ottamiseen pysyväksi osaksi työtään. Hanketyöntekijän rooli uusien kuntoutusmenetelmien materiaalien tuottamisessa on ollut ratkaisevaa. Kaikki materiaali, sitä mukaan kun sitä on syntynyt, on ollut kaikkien Kemijärvellä kuntoutustyötä tekevien työntekijöiden käytettävissä sellaiseen hankkeen aikana ja materiaali säilytetään ideavarastona hankkeen jälkeistä toimintaa varten.

Esimiesten rooli luontoon tukeutuvien kuntoutusmenetelmien mukaan ottamisessa kuntoutuspalveluvalikoimaan on työntekijöiden mielestä ensiarvoisen tärkeää. Uusien ideoiden käyttöä ja juurruttamista edistää organisaation kaikkien jäsenten myönteinen suhtautuminen asiaan. Kemijärven osahankkeessa tehty kehittämistyö on nähty kuntoutustyöntekijöiden taustaorganisaatioissa myönteisenä toimintana. Taustatiimin jäsenet totesivat, että hankkeen tulosten tiedottamista pitää vielä tehostaa kaupungin eri organisaatioissa, jotta toiminta saisi uskottavuutta ja toimintamahdollisuuksia myös hankkeen päättymisen jälkeenkin.

...ite niinkö ajattelen, et ois niinko johtoportasta ollu joku vaikka esimies ollut tiiviimmin matkassa niin hän tietäis tämän prosessin kokonaan ja sitten kun hän tuota vie rahallista tietoa eteenpäin

...se olis hyvä, että sieltä ylärakenteeltakin oltais mukana tässä enemmän, että tämän toiminnan uskottavuus paranis silloin. Ja ymmärrettäs niin kuin. Koska se edelleen on semmosia tiettyjä ennakoluuloja joillakin ihmisillä tai tahoilla, että mitä tää luontolähtöinen toiminta oikein on. Että se niin sanottu viherpiiperrys on vielä joillakin jäänyt sinne. Että vielä pitäisi tästä kertoa enemmän, että kaikki ne tahot, jotka voisivat veisivät tätä ulospäin.

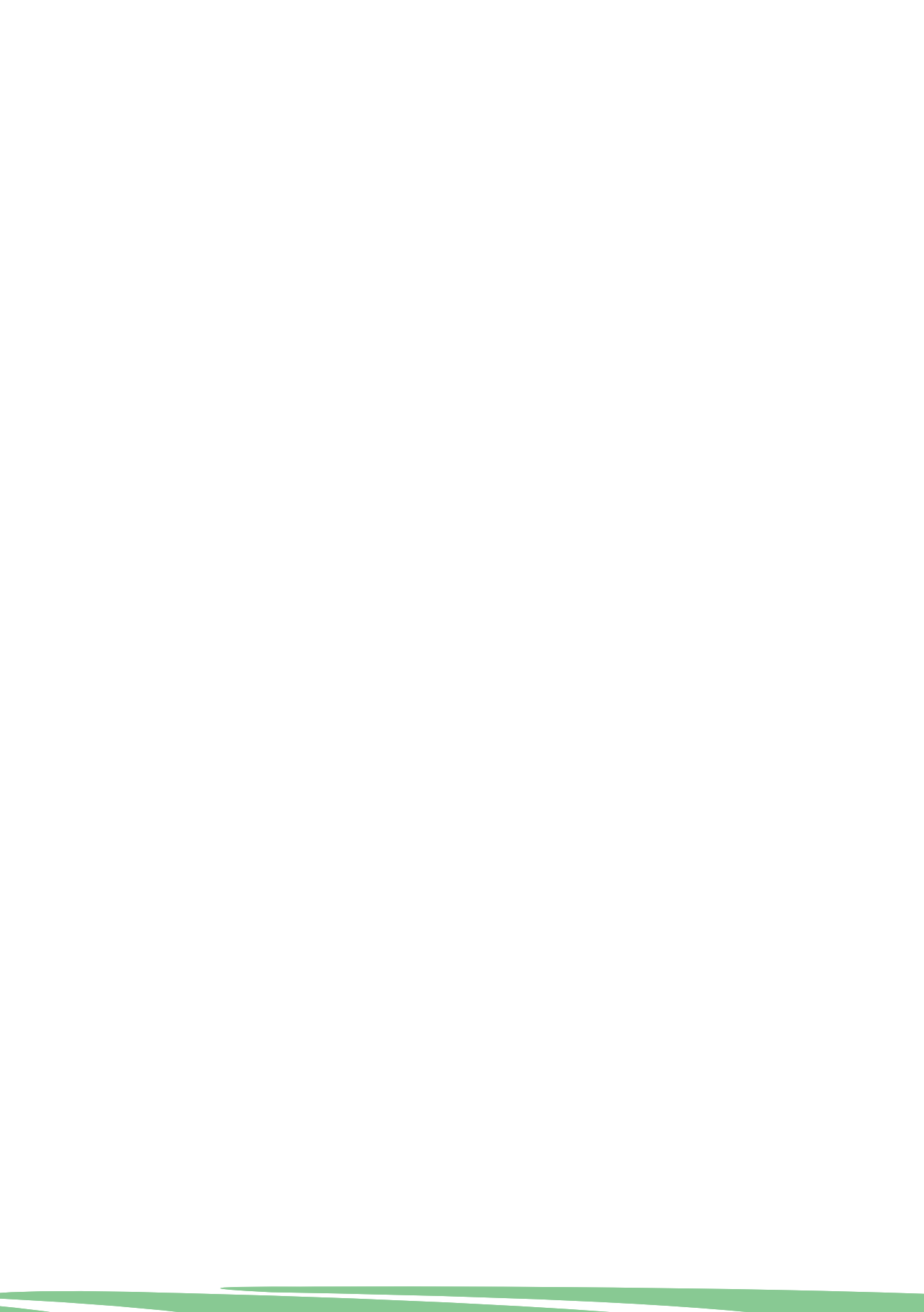
Kuntoutujan näkökulmaa taustatiimissä edustanut kokemusasiantuntija toi esiin palvelun käyttäjien mukaan ottamisen tärkeyden kehittämistyöhön. Vain yhdessä kehittämällä voidaan tuottaa toimivia ja pysyviä käytäntöjä kuntoutustoimintaan. Tässä hankkeessa asiakkaiden osallisuutta on tuettu ottamalla osallistujat aidosti mukaan toimintaan. Se on näkynyt osallistujien sitoutumisessa omaan kuntoutukseensa. Pekankadun pihaprojektin toteutuksessa, jossa mielenterveyskuntoutujien asumisympäristöä on tehty viihtyisämmäksi asua, ovat asukkaat jatkaneet piha-alueen hoitoa projektin jälkeenkin. Alueelle hankkeen aikana rakennetun kanalan hoitovastuun ovat ottaneet kanalan rakentamisessa mukana olleet kaksi kuntoutujaa ja suunnittelevat jo seuraavan kesän kanalatoimintaa.

Kemijärven alueella toimivien sosiaalisen kuntoutuksen parissa työskentelevien ammattilaisten verkostoituminen hankkeen aikana ja toiminta luontoon tukeutuvien kuntoutusmallien kehittämiseksi kuntoutustoiminnassa on aktivoinut työntekijöitä kehittämään alueen kuntoutustoimintaa yhdessä mukana olevien päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Taustaryhmä on mukana ideoimassa uusia toimintatiloja kuntoutujille ja mielekästä toimintaa uusissa toimintaympäristöissä. Myös paikallisen mielenterveysyhdistyksen toiminnan uudelleen käynnistämistä on pohdittu ja mahdollisia uusia hankkeiden virittämistä eri kuntoutujaryhmien kuntoutumisen tukemiseksi.

Taustatiimin toiminta on nähty tarpeelliseksi ja siihen osallistuneet toivovat, että tiimi voisi jatkaa hankkeen päättymisen jälkeenkin (kuva 2). Tiimin ja luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan jatkaminen vaatisi koordinoitua ja siihen olisi hyvä valita esimerkiksi kuntoutustyöntekijöistä henkilö, joka voisi tuota tehtävää hoitaa mahdollisesti osana omaa kuntoutustyötään.



Kuva 2. Taustatiimin haastattelu (Arja Jääskeläinen)



Eläinavusteisen työskentelyn kehittäminen ja soveltaminen sosiaalisessa kuntoutuksessa

JOHDANTO

Miten kesäkanala toiminta tai navettatyöt tukevat toimintakyvyn vahvistamista? Helpottaako koiran mukanaolo terapiassa olevan asiakkaan vuorovaikutusta? Miten eläinavusteista työskentelyä voidaan soveltaa ja toteuttaa sosiaalisessa kuntoutuksessa? Pohdin tässä artikkelissa näitä kysymyksiä ja esittelen Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden hallinnoimassa Luontoa elämään! - hankkeessa toteutetun Eläinavusteisen työskentelyn mahdollisuudet sosiaalisessa kuntoutuksessa – koulutuksen sisältöä ja esittelen hankkeessa saatuja kokemuksia osallisuuden edistämisessä ja toimintakyvyn vahvistamisessa eläinavusteisen työskentelyn avulla.

KOULUTUS ELÄINAVUSTEISESTA TYÖSKENTELESTÄ

Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden osaamisalan hallinnoimassa Luontoa elämään! - Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeessa (2015-2017) osahankkeen toimijat osallistuivat viiden päivän koulutuskokonaisuuteen kevään 2017 aikana. Koulutus muodostui viidestä lähiopetuspäivästä sekä ennakko- ja välitehtävistä. Koulutuksen tavoitteena oli oppia soveltamaan eläinavusteista työskentelyä omassa työssään työikäisten nuorten ja aikuisten sosiaalisessa kuntoutuksessa. Opiskeltavia teemoja ovat eläinavusteisuuden soveltuvuus asiakkaalle, turvallisuus ja laatu eläimen kanssa työskennellessä, tavoitteen asettaminen eläinavusteisessa työskentelyssä, hyvinvoinnin edistäminen eläimen avulla, kuten vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen kehittäminen, tunnetaitojen kehittäminen, itsetunnon vahvistaminen, itsenäisyyden tukeminen sekä eläimen hyvinvointi. Koulutuspäivät toteutettiin hankkeen toimintakunnissa Kemijärvellä, Sallassa ja Rovaniemellä. Kaikissa koulutuspäivissä oli mukana osallistujien omia koiria ja yhdellä kertaa myös poroja, jolloin olimme yhden hanketoimijan omalla porotilalla havainnoimassa ja opiskelemassa porojen käyttäytymistä. Viimeinen koulutuspäivä toteutet-

tiin Niskalan Issakat- hevestallin ympäristössä Rovaniemellä. Siellä opiskelimme tunnetaitojen merkitystä ja hevosen käyttämistä työparina ohjauksessa. Koulutukseen osallistui hanketoimijoita kaikista osahankkeista, Kemijärven taustatiimin jäsen sekä kaksi muuta osallistujaa hankkeen ulkopuolelta.

Green Care toimintaan kuuluva eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted Intervention AAI) on yläkäsite, joka pitää sisällään eläinavusteisen terapian, eläinavusteisen toiminnan ja eläinavusteisen opetuksen. Eläinavusteisesta terapiasta (Animal Assisted Therapy, AAT) on kysymys silloin, kun terveys- tai sosiaalialan koulutuksen saanut terapeutti käyttää eläimiä työssään apuna sekä hoidettavalla on diagnoosi, hoidolla tavoite ja edistymistä seurataan järjestelmällisesti. Työskentelyssä eläin voi olla läsnäolija, toimijakumppani tai työskentelyn kohde esim. eläimen hoitamisen muodossa. Eläinavusteista toimintaa (Animal Assisted Activity, AAA) on esimerkiksi kaverikoira toiminta, jossa eläinvierailuja tehdään laitoshoidossa olevien vanhusten tai vammaisten luokse. Vierailukäynnit antavat virikkeitä, piristävät arkea ja lisäävät hyvinvointia. Eläinavusteisessa toiminnassa voi olla mukana koiria, kissoja, alpakoita, lampaita. Eläinavusteisessa opetuksessa voi olla eläinavusteista toimintaa tai terapiaa. Eläinavusteista toimintaa koulussa voi tehdä käytettävään eläimeen perehtynyt opettaja. Eläinavusteista terapiaa koulussa voi käyttää asianmukaisen koulutuksen saanut opettaja (usein erityisluokassa tai -koulussa), jolloin se on suunnitelmallista ja tavoitteellista eläinavusteista terapiaa.

Ensimmäisessä koulutuspäivässä perehdyttiin eläimeen tutustumisen ja tervehtimisen merkitykseen työskentelyn aloitusvaiheessa. Eläinavusteisesti työskentelevällä työntekijällä on hyvä olla omasta terapiaeläimestä jonkinlainen esittely (esite, video yms.) ja se voi olla asiakkaalla apuna tehdessään päätöstä, haluaako hän, että hänen kanssaan työskennellään eläinavusteisesti vai ilman eläintä. Mikäli työntekijä ei tunne asiakasta edeltä, niin hänet on hyvä tavata ensimmäisen kerran aina ilman eläintä.

Tervehtimisen ja tutustumisen merkitys on hyvin merkityksellistä luottamussuhteen rakentumisessa kuntoutusprosessissa. Usein asiakkaat tulevat kuntoutukseen tai terapiaan jännittyneinä ja alkutilanteessa esim. koiran läsnäolo voi vapauttaa ilmapiiriä ja tuoda tilanteeseen rentoutta asiakkaan saadessa esimerkiksi rapsutella koira. Tervehtimiseen voidaan liittää myös tassun anto, namit tai temppu ja näitä kokemuksia voidaan siirtää varsinaisessa kuntoutus- tai terapiaprosessissa asiakkaan arkeen eli esimerkiksi pohtia, miten ja missä tervehditään, onko tervehtiminen jostain syystä haasteellista, miten sitä voisi helpottaa jne. Eläin tarjoaa myös mahdollisuuksien kosketukseen, jota ei perinteisissä terapioiden yleensä ole.

Kuntoutuksessa ja terapiassa käytettävän koiran tulee pitää ihmisistä, olla työntekijän hallinnassa ja osata noudattaa peruskäskyjä. Työntekijän tulee ymmärtää ja tuntea hyvin oma koira. Koiran tulee olla myös riittävän

kestävä psyykkisesti ja fyysisesti. Koiran rokotukset ja vakuutukset tulee olla kunnossa.

Toisena aiheena ensimmäisessä koulutuspäivässä oli koiran käytön hyödyt ja vaikuttavuus sekä asiakkaalle että työntekijälle. Koulutuspäivässä oli mukana osallistujien omia koiria, mikä mahdollisti teemaan liittyvien harjoitusten toteuttamisen, havainnoinnin ja harjoitusten purkamisen samanaikaisesti. Tutkimusten mukaan koirat mm. lievittävät yksinäisyyttä, auttavat liittymistä yhteisöön, helpottavat tunneilmaisun kehittymistä, toimivat tunteiden siirron kohteena. Koiran silittely käynnistää ihmisen ns. turvajärjestelmän eli stressihormonit, kuten adrenaliini, kortisoli sekä kortisoni laskevat ja oksitosiinin erityis lisääntyy. Oksitosiinin kohotessa myös kiinnittyminen helpottuu ja siten helpottaa luottamuksellisen suhteen rakentamisessa.

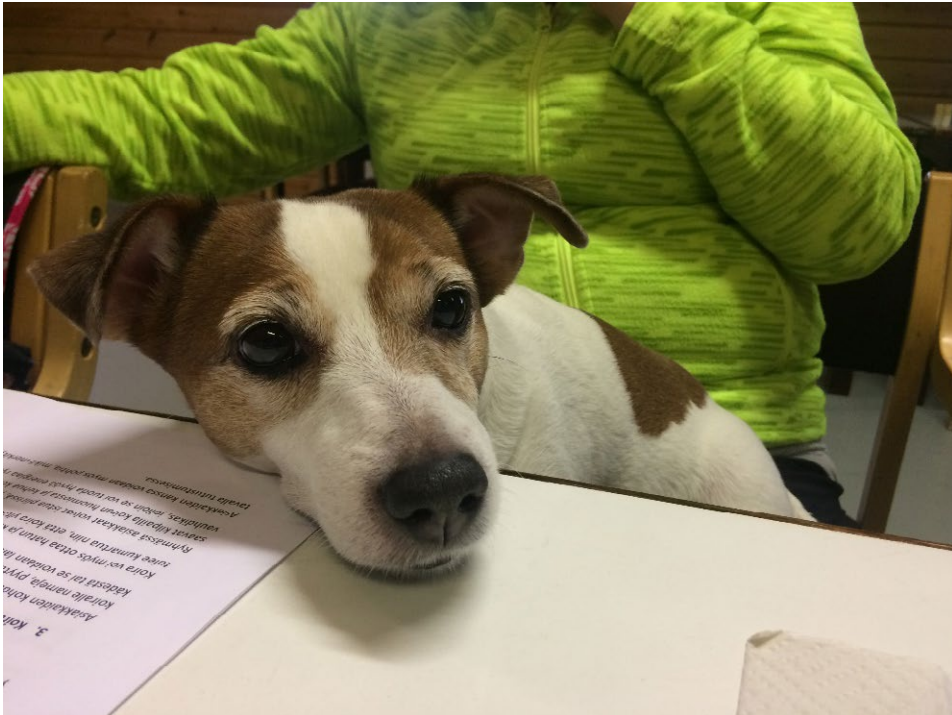
Työntekijöiden työssä on paljon tunnekuormitusta, eläintyöpari esimerkiksi koira on kumppani, jonka kanssa voi jakaa tilanteen. Vahvasti tunnetautuneissa tilanteissa eläin reagoi usein ensin ja näin antaa työntekijälle väljyyttä tarkastella tilannetta ja voi helpottaa sisäisen dialogin syntymistä. Asiakkaan ja eläimen välillä tapahtuvia asioita voi ottaa käsittelyyn, esimerkiksi asiakas voi leikin kautta siirtää asioita koiraan.

Toisen koulutuspäivän teemana oli ratkaisukeskeinen työskentelyn periaatteiden tarkastelu eläinavusteisessa työskentelyssä. Lähtökohtana ajatus asiakkaan kykyjen ja taitojen hyödyntämisestä ajankohtaisen ongelman ratkaisussa ja tavoitteiden saavuttamisessa. Päivän aikana opiskeltiin ja harjoiteltiin erilaisia harjoituksia yhdessä koiran kanssa ja käytiin läpi esimerkiksi, miten asiakasta voi ohjata ohjaamaan koira tekemään erilaisia tempuja tai antamaan koiralle käskyjä. Asiakkaalle vastuun antaminen vahvistaa asiakkaan pystyvyyden tunnetta ja tuo onnistumisen kokemuksia. Koiran kanssa tehtävät harjoitukset tulee valita niin, että ne palvelevat kuntoutuksen kokonaistavoitteita. Kunkin harjoituksen jälkeen on tärkeätä, että ne puretaan yhdessä asiakkaan kanssa keskustelemalla kokemuksista ja pohdiskellen, miten harjoituksessa esiin nousevia asioita voisi mahdollisesti soveltaa muille elämän alueille.

Esimerkki sosiaalisia ja motorisia taitoja kehittävstä harjoituksesta on ” Ihmissolmu ”. Ryhmäläiset asettuvat lattialle niin, että jokin ruumiinosa, esim. käsi osuu ryhmäläisen jalan päälle. Tai otetaan toisia kädestä kiinni ja nimi on kämmenien välissä. Näihin solmukohtiin laitetaan koiralle namit ja ihmissolmu voi aueta vasta, kun koira on löytänyt kaikki namit. Ihmissolmu harjoituksella tuetaan sekä motorisia, että sosiaalisia taitoja. Harjoitus sopii ryhmäytymiseen ja siinä voidaan nähdä myös ryhmäläisten välisiä jännitteitä. Niistä johtuen ihmissolmu voi ensimmäisillä kerroilla olla hyvinkin hauras.

Esimerkki sosiaalisia ja tunnetaitoja kehittävstä sekä rentouttavasta harjoituksesta on ”Koiran fysioterapia” Asiakas istuu itse lattialla jalat ha-

rallaan ja pyytää koiran fysioterapiaan. Koiran tulee hallita tämä käsky. Koira asettuu asiakkaan jalkojen väliin ja asiakas saa hieroa koiran selkää, etu tassuja ja takatassuja. Asiakas näkee, miten koira nauttii hieronnasta ja pyytää vielä lisää anovalla katseella. Harjoitus auttaa huomioimaan koiran reaktioita ja koiran tunnelmaisua ja sen yhteyttä asiakkaan omaan toimintaan. Tämä harjoitus tukee sosiaalisten ja tunnetaitojen kehittymistä. On myös rentouttava harjoitus molemmin puolin. (Kuva 1)



Kuva 1. Rentoutunut koira (Leena Välimaa)

Kolmannen koulutuspäivän sisältönä oli turvallisuus- ja laatutekijät eläinavusteisessa työskentelyssä. Eläinavusteinen työskentelyn tulee olla turvallista ja laadukasta. Toiminnan suunnittelussa ja työskentelyssä on otettava huomioon mm. laki potilaan asemasta ja oikeuksista, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, sosiaalihuoltolaki, terveydenhuoltolaki, eläinsuojelulain säädäntö. Työskentelyä ohjaa myös työntekijän oman alan ammattieettiset ohjeet ja konteksti missä työntekijä työskentelee ja missä palvelussa asiakas on osallistujana sekä hänen hoito- ja kuntoutussuunnitelmansa.

Eläinavusteisen työskentelyn aloittaminen työyhteisössä edellyttää yhteisen keskustelun käymistä toimintakäytänteistä ja työskentelyyn liittyvistä turvallisuus- ja laatuasioista. Toimintamuodolla on oltava työyhteisön tuki

ja esimiehen lupa. Työskentelyn lähtökohtana on aina asiakaslähtöisyys, asiakkaan oma halu ja mielenkiinto toimintaa kohtaan sekä yhteinen arviointi siitä, hyötyykö asiakas eläinavusteisesta työskentelystä vai onko joku muu menetelmä parempi.

Eläinavusteisen työskentelyn turvallisuutta edistävät tekijät ovat eläimeen, työskentely prosesseihin ja rakenteisiin, työntekijään sekä ympäristöön liittyviä. Eläimen hyvinvointi vaikuttaa turvallisuuteen ja laatuun. Hyvinvointi on eläimen kokemus sen omasta psyykkisestä ja fyysisestä olotilasta.

Työtehtävissä käytettävän koiran tulee olla riittävän hyvin sosiaalistettu, mikrosirutettu, eläinlääkärin tarkistama, terve, rokotettu ja käyttäytyä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla ja oltava positiivisia kontakteja ihmisiin sekä muihin koiriin. Myös vakuutukset (mm. vastuuvakuutus) tulee olla kunnossa.

Prosesseihin ja rakenteisiin liittyviin turvallisuus tekijöihin sisältyy toiminnan suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus ja dokumentointi. Vastuuasiat ja hygieniaohjeet tulee olla selkeästi sovittuna toimintayksikössä ja -ympäristössä. Työskentelyssä on hyvä olla selkeät aloitus- ja lopetusajat eläimen kanssa. Ajantasainen informatiivinen materiaali eläinavusteisesta työskentelystä, jonka avulla toimintaa voidaan asiakkaalle ja palvelun ostajalle esitellä, toimii myös turvallisuutta ja laatua vahvistavana tekijänä.

Eläimen työskentely-ympäristöön liittyy myös turvallisuutta edistäviä tekijöitä. Esimerkiksi isoilla eläimillä tulee olla riittävän iso ja lajin mukainen tila liikkua, mahdollisuus luonnolliseen päivä-yö-rytmiin. Ympäristön tulee olla eläimelle turvallinen ja sellainen, jossa eläimellä on mahdollisuus vetäytyä tarvittaessa omaan rauhaansa.

Työntekijällä tulee olla riittävä koulutus ja ammattitaito eläinavusteiseen työskentelyyn. Oma eläin on aina työntekijän vastuulla, työntekijän tulee tuntea oma eläin ja sen käyttäytyminen. Lisäksi hänen tulee huolehtia tarvittavista testauksista, eläimen sairauden ja kivun hoidosta sekä olla turvallinen lauman johtaja.

Neljäs koulutuspäivä toteutettiin Sallassa, jossa vierailtiin hanketyöntekijän porotilalla. Teemana oli eläimen hyvinvointi ja porot eläinavusteisessa työskentelyssä. Eläinten oikeudet liittyvät niiden hyvinvoinnin turvaamiseen. Eläimellä on oikeus tulla kohdelluksi tavalla, joka tukee niiden hyvinvointia ja ihmisellä on tätä oikeutta vastaavia velvollisuuksia. Eläimellä on oikeus hyvään kohteluun sekä positiivisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin. Lisäksi eläimillä on oikeus lajinmukaiseen käyttäytymiseen ja elinympäristöön sekä hyvään terveyteen ja toimintakykyyn. Eläimen ollessa mukana eläinavusteisessa työskentelyssä tulee muistaa nämä eläimen hyvinvointiin liittyvät oikeudet. Konkreettisesti näitä ovat mm. riittävä tila lajityypilliselle käyttäytymiselle, sopivat ja turvalliset ympäristöolosuhteet, leikki, sairauden hoito, kivuttomuus, lajitovereiden seura sosiaalisille lajeille.

Terveys on hyvinvoinnin tärkeä osatekijä, mutta se ei yksin kerro riittävästi eläimen hyvinvoinnista. Käyttäytyminen hyvinvoinnin mittarina on usein käyttökelpoisempi kuin eläimen terveys, fysiologia, tuotos tai rehunkulutus. Eläimen hyvinvointia voidaan edistää poistamalla ikäviä asioita ja kokemuksia eläimen elämästä ja lisäämällä eläimen elämään hyviä asioita ja kokemuksia. Esimerkiksi koiran palkitseminen toivotusta käyttäytymisestä edistää koiran hyvinvointia, oppimista ja tasapainoista suhdetta omistaensa.

Päivän aikana perehdyimme poroihin ja poron hoitoon hanketyöntekijän porotilalla. Tavoitteena oli myös pohtia ja ideoida poron käyttömahdollisuuksia eläinavusteisessa työskentelyssä. Poron arkuus tuo oman erityispiirteensä työskentelyyn sen kanssa. Seurasimme porojen käyttäytymistä aitauksen ulkopuolelta ja pohdimme, voiko porojen keskinäistä käyttäytymisestä ja havainnoinnista siirtää jotain ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Pääsimme ruokkimaan ja harjoittelemaan porojen lähestymistä aitauksessa. Porot ovat hyvin tietoisia ympäristöstään ja heitä on hyvä lähestyä kiireettömän rauhallisesti. Porojen rauhallisuus ja verkkainen liikkuminen voisi tarjota peiliä kiireiseen elämänrytmiin. Voisiko porot auttaa keskittymään tähän hetkeen ja läsnäolon taitoon ja siten edistää hyvinvointia? (Kuva 2.)



Kuva 2. Poro hyvinvoinnin edistäjänä? (Leena Välimaa)

Viimeinen koulutuspäivä toteutettiin Wanhan Niskalan Issikat-hevostallilla Rovaniemen Niskanperällä. Siellä perehdyimme (Easel) tunnetaitoihin, joiden tavoitteena on vahvistaa asiakkaan itsetuntemusta, itsehallintaa, sosiaalista tilannetajua, ihmissuhdetaitoja, vastuullista päätöksentekoa ja esitteettisten vaikuttavien kokemusten synnyttämiä ilon kokemuksia (Wanhan Niskalan Issikat). Tallilla havainnoimme ja opiskelimme hevosten käyttäytymistä mm. miten hevosta tarkkailemalla voimme nähdä, millä mukavuuden alueella (mukavuus-, epämukavuus-oppimis- vai stressialue) hevonen toimii. Opiskelimme myös hevosen käyttämisestä ohjaustyössä. Hevosen kanssa työskentelyn lähtökohtana on läsnäolo, johon liittyy vuorovaikutus, kommunikointi ja yhteistyö. Yhteistyön rakentamisessa edetään sitten perusteista kohti yhteistä tekemistä.

Välitehtävinä koulutuksessa oli oman esittelymateriaalin laatiminen omasta terapiaeläimestä ja harjoitusten soveltaminen omassa asiakastyössä. Tehtävänä oli myös ratkaisukeskeisen tavoitteen asettaminen ja sen pohtiminen yhdessä asiakkaan kanssa, miten terapiaeläin tai mahdollisesti oma lemmikkieläin voisi tukea kuntoutuksellisen tavoitteen saavuttamista (eri harjoitukset, motivoijan, kannustajan rooli, kaveri). Eläinavusteisen työskentelyn laatuun ja turvallisuuteen liittyviä asioita tarkasteltiin myös omassa työyhteisössä ja -ympäristössä. Koulutuksen aikana refleктоitiin omaa työskentelyä koira työparin kanssa ja sitä, miten eläinavusteisen työskentelyn toteuttaminen on vaikuttanut itseen työntekijänä. Välitehtävät prosessoitiin aina seuraavassa koulutuspäivässä.

KOKEMUKSET ELÄINAVUSTEISESTA TYÖSKENTELYSTÄ

Kokemukset osahankkeissa toteutetuista eläinavusteisista työskentelyistä ovat olleet hyvin rohkaisevia ja positiivisia. Työskentelyä on toteutettu monipuolisesti eri eläinten kanssa. Rovaniemen osahankkeessa toimintaympäristöinä on ollut hevostalli, maatila ja Husky-park. Tervolassa sijaitsevalla maatilalla asiakkaat ovat käyneet yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa keskiviikkoisin. Maatilalla työtehtäviä ovat olleet erilaiset navettatyöt, kuten lehmien ruokinta, puhtaana pito, harjaus, navettaympäristön puhdistaminen, lehmien laitumelle saattaminen jne. yhdessä työntekijöiden ja maatilalan omistajien kanssa Navetalla on ollut kerrallaan 2-4 asiakasta. Niskalan Issikat – tallitoimintaa on toteutettu maanantaisin. Talleilla on ollut kerrallaan 1-7 asiakasta. Kevästä 2016 lähtien Husky-parkki toiminnassa Napapiirillä on ollut mukana 1-6 asiakasta kerrallaan. Husky-farmilla huolehditaan vetokoirien hyvinvoinnista esimerkiksi ruokkimalla ja puhdistamalla koirien häkkejä.

Ryhmätilanteissa eläinavusteinen työskentely on aktivoinut asiakkaita, rohkaissut vuorovaikutukseen ja mahdollistanut heille uudenlaista toimi-

juutta. Kuntoutumisen kannalta talli, navettaympäristö ja Hysky-farmi tarjoavat monenlaisia erilaisia työtehtäviä, joita asiakkaat voivat tehdä joko yksin tai tuettuna riippuen heidän toimintakyvystä, työtehtävästä ja sen hetkisestä vireystilasta. Osallistuminen säännölliseen ja fyysistä rasitusta sisältävään toimintaan on vahvistanut fyysistä kuntoa, parantanut unenlaatua ja vuorokausirytmää. Joillekin asiakkaissa työskentely on herättänyt kiinnostusta tulevaisuudessa työskennellä maatilalla tai eläinten kanssa.

Kemijärven osahankkeessa on kahtena kesänä toiminut kesäkanala, jossa asiakkaat ovat voineet seurata kanojen elämää aina munimisesta, tipujen kuoriutumiseen ja kanoiksi kehittymiseen asti. Tämä kokeilu on mahdollistanut oppimista, biologiaan, lajin ja eläimen kehittymiseen liittyen. Kesäkanala toiminnassa kanojen ruokkiminen ja häkkien puhdistaminen on tarjonnut mahdollisuuden eläimistä huolehtimiseen ja hoitamiseen yhdessä työntekijän kanssa. Työtehtävien vastuuttaminen on vahvistanut asiakkaiden hallinnan ja pystyvyyden tunnetta. Kanojen hoitaminen on vahvistanut sosiaalista kanssakäymistä ja esimerkiksi päiväkotilaisten vierailu on osoittanut tällaisen toiminnan kiinnostavuutta ja sitä kautta vaikuttanut myös kesäkanala toiminnan merkityksellisyyden kokemukseen.

Kemijärvellä on toteutettu tallitoimintaa depressioryhmäläisille paikallisen hevostalli yrittäjän kanssa. Talleilla asiakkaat ovat osallistuneet erilaisiin tallitöihin ja hevosten hoitotehtäviin omien voimavarojen mukaan. Kemijärven että Rovaniemen osahankkeen työntekijät ovat käyttäneet sekä yksilö- että ryhmätoiminnoissa omia koiria mukanaan. Koirien mukaanotto on neuvoteltu työyhteisössä ja asiakkailta kysytty halukkuus koira-avusteiseen työskentelyyn. Kokemukset ovat osoittaneet, että koiran läsnäolo rentouttaa, helpottaa luottamussuhteen kehittymistä, lisää turvallisuuden sekä hyvänolon tunnetta. Koira on toiminut myös tunteen siirron kohteena, josta epämiellyttävää asiaa on helpompi käsitellä koiran kautta, esimerkiksi miksi koira on epävarma jossain tilanteessa. Miksihän koira on epävarma? Mistä sen huomaa?

Osallisuuden, onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia asiakas on saanut myös uusien tehtävien opettamisessa koiralle. Lisäksi eläimen kanssa työskentelyn valokuvaamista on käytetty työskentelyn tukena. Asiakas voi itse kuvata eläintä omalla puhelimellaan tai työntekijä kuvata asiakasta ja eläintä asiakkaan omalla puhelimella. Tällöin asiakas voi palata päiviäkin myöhemmin voimaannuttaviin ja mukaviin muistoihin työskentelystä yhdessä eläimen kanssa. Näin asiakas voi esitellä omaa osallisuutta ja työskentelyä myös muille ja saada sitä kautta positiivista vahvistusta omalle kokemukselleen.

Eläinavusteiset menetelmät, kuten muutkin Green Care menetelmät tarjoavat tasavertaisen toimintaympäristön, jossa asiakkaan ja työntekijän suhteessa valtaa jaetaan ja asiakkaan itsemääräämisoikeus on keskiössä. Asiak-

kaalla on vahvempi toimijan rooli ja onnistumisen ja pystyvyyden kokemukset voivat siirtyä myös muille asiakkaan elämänalueille.

KIRJALLISUUS

- ELÄINTIETO.FI Hyvinvointi 2017. Viitattu 3.10.2017. www.elaintieto.fi
- ESAAT- European Society for Animal Assisted Therapy. Viitattu 12.9.2017. <http://www.en.esaat.org/>
- Green Care Finland. Viitattu 12.9.2017. <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>
- Ikäheimo, K. 2015. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution Models House.
- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio, asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Voimatassu. 2016.
- Wanhan Niskalan Issikat. Viitattu 3.10.2017. <https://www.wanhanniskalanissikat.fi/>

Niina Mattila

Luonto-osaamisen malli ja luonto-osaamisen merkitys nuoren elämässä

LUONTO-OSAAMISEN MALLI SALLASSA

Luontoa elämään -hankkeen Sallan osahankkeessa on työskennelty nuorten työpajalla luontotoiminnan parissa. Työpajan asiakkaat ovat pääasiassa työkokeilussa tai kuntouttavassa työtoiminnassa olevia alle 29-vuotiaita nuoria. Hankkeessa luodun mallin mukaisesti luontotoimintaa tarjotaan osana työpajan toimintaa kaikille työpajan asiakkaille vuodenaikoihin sidottujen luontopäivien muodossa (kuvio 1). Nämä luontopäivät ovat avoimia tapahtumapäiviä, joihin voivat osallistua paitsi työpajalla olevat nuoret, myös muut nuoret esim. etsivän nuorisotyön asiakkaat. Avoimien tapahtumapäivien kautta on mahdollisuus säilyttää yhteys työttömiin nuoriin myös silloin kun he eivät ole työpajan kirjoilla.

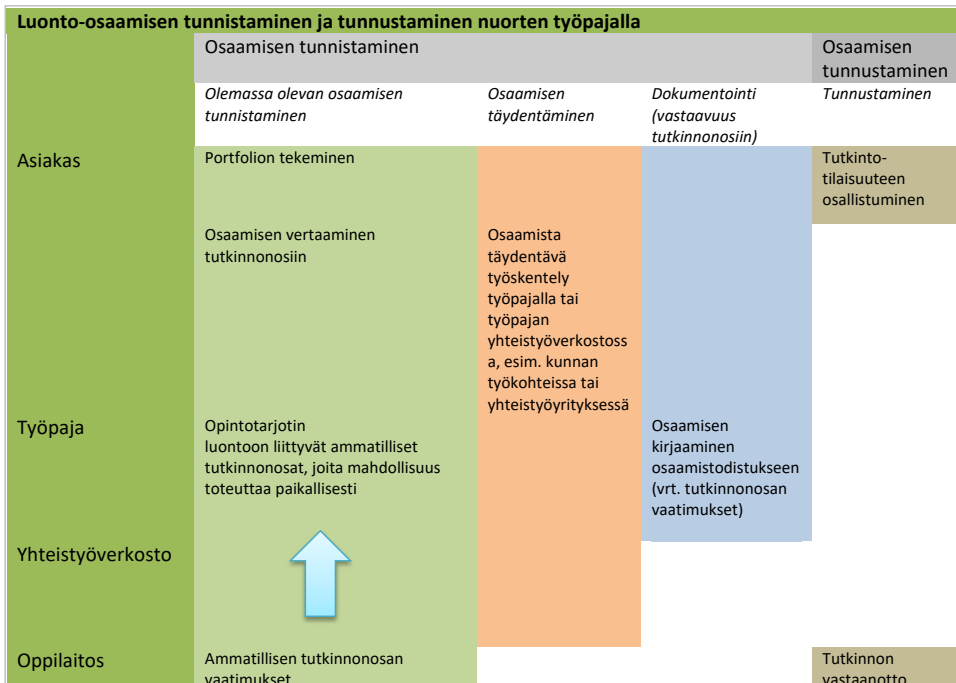
Työpajalla myös pajan puolen tekeminen liittyy usein luontoaiheisiin esimerkiksi linnunpönttöjen, näädänloukkujen, puukkojen, kuksien tai kalastusvälineiden valmistuksen muodossa. Pajajakson aikana on mahdollisuus kartuttaa kädentaitoja ja erityisosaamista, jota voi hyödyntää esimerkiksi pienimuotoisessa yritystoiminnassa.



Kuvio 1. Esimerkki työpajan luontotoiminnan vuosikellosta.

Perinteisesti luonto-osaaminen ja hiljainen tieto on siirtynyt ”isältä pojalle”. Tänä päivänä kaikilla ei kuitenkaan ole sukulaisia joiden kautta luonto-osaamista voisi kartuttaa tai luontoammatteihin kasvaa omalla tilalla. Työpaja voi tällaisessa tapauksessa tarjota paikan oppimiseen myös niille, jotka eivät suoraan ole jatkamassa suvun perinteitä.

Hankkeessa työpajalle on tehty ”opintotarjotin”, johon on koottu luontoon liittyviä ammatillisia tutkinnonosia, joita työpajalla on mahdollista toteuttaa hankkeessa kehitetyn luonto-osaamisen tunnistamisen mallin mukaan (kuvio 2). Työpajan asiakas voi halutessaan valita itseään kiinnostavan tutkinnonosan tai tutkinnonosia. Sallassa nuorten työpajalla toteutetaan ns. seinätöntä työpajaa, jossa nuori voi olla työkokeilussa myös kunnan muissa yksiköissä, mikä mahdollistaa monipuolisemman tarjonnan eri ammatteihin liittyen. Yhteistyö paikallisten yritysten tai järjestöjen kanssa laajentaa ammatillisia luonto-osaamisen mahdollisuuksia entisestään. Luontoon liittyvää tekemistä kunnan omista yksiköistä löytyy esim. liikuntapaikka-, puutarha-, metsä- ja reitistöpuolelta, mutta toteutettava kokonaisuus voidaan räätälöidä tutkinnonosan tavoitteisiin peilaten myös nuoren henkilökohtaisen kiinnostuksen perusteella. Esimerkiksi kunnan museoalue tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia luonnontuotteisiin, eläimiin tai asiakaspalveluun liittyen. Luontotoimintaa voi tuoda opinnollistamisen kautta osaksi muidenkin yksiköiden toimintaa. Hankkeen aikana kaksi opiskelijoiden tekemään työtä ovat liittyneet varhaiskasvatuksen luontotoimintaan ja sen kehittämiseen.



Kuvio 2. Luonto-osaamisen tunnistamisen malli.

Hankkeen aikana toteutettiin kahden kuukauden kokeilujakso ulkoilualueiden rakentaminen ja hoitaminen –tutkinnonosaan liittyen. Kokeilu toteutettiin yhteistyössä hankkeen, kunnan reittipuolen sekä työllisyysyksikön kanssa. Toiminta toteutettiin mestari-kisälli-periaatteella, ja kokonaisuuden sisältö suunniteltiin ammatillisen tutkinnonosan vaatimuksia vastaavaksi hankkeessa. Työnohjaajana toimi kokenut reittirakentaja, ja kisälleiksi valikoitiin työllisyysyksikön ja TE-toimiston toimesta kaksi nuorta työntekijää, joiden työllistymis- tai opiskelumahdollisuuksiin kokeiluun osallistumisella katsottiin olevan erityisesti merkitystä. Lisäksi mukaan kokeiluun otettiin yksi kuntouttavan työtoiminnan asiakas, joka osallistui toimintaan kerran viikossa.

Kokeilussa työtehtävien kautta toteutettu oppimisprosessi tapahtui todellisissa työtilanteissa aidossa työympäristössä, josta kädenjälki jäi konkreettisesti näkyviin. Tärkeässä osassa toimintaa oli erityisesti kuntouttavan työtoiminnan näkökulmasta pienryhmätoiminnan sosiaalinen luonne. Työpajan tarjoama toiminta antaa puitteet tutkinnonosan mukaiselle oppimiselle, mutta vastuu ammatilliseen kasvamiseen on nuorella itsellään henkilökohtaisen panostuksen kautta. Toiminnan perustana ovat ammatillisen tutkinnonosan vaatimukset, joiden mukaisesti toimintaa ohjataan, tuetaan ja reflektoidaan. Oppimisprosessin havainnointi ja dokumentointi on tärkeä

osa kokonaisuutta. Mallissa työpajajaksolla opittua tai jo aiemmin hankittua osaamista dokumentoidaan vapaamuotoisella osaamisportfoliolla, joka voi olla kirjoitetun tekstin lisäksi toteutettuna vaikkapa videoina. Osaamisen havainnointiin ja dokumentointiin osallistuu nuori itse. Työpajan puolelta ohjaaja havainnoi ja vertaa osaamista tutkinnonosan vaatimuksiin. Työpajalta saatavassa osaamistodistuksessa tunnistetaan osaaminen tutkinnonosan sisällön mukaisesti. Näin työpajan asiakkaalla on halutessaan mahdollisuus hakea osaamiselleen myös ammatillista tunnustamista oppilaitokselta ja saada osaamisestaan virallinen todistus.

Luonto-osaamisen mallissa toiminnan ero normaaliin työkokeiluun tai työharjoitteluun verrattuna on toiminnan tavoitteellisuus, jota ohjaa ammatillisen tutkinnonosan vaatimukset. Tämä voi aiheuttaa haasteita toiminnan järjestämiseen, sillä eri työkohteissa ja yksiköissä toimittaessa tavoitteisiin on pystyttävä vastaamaan.

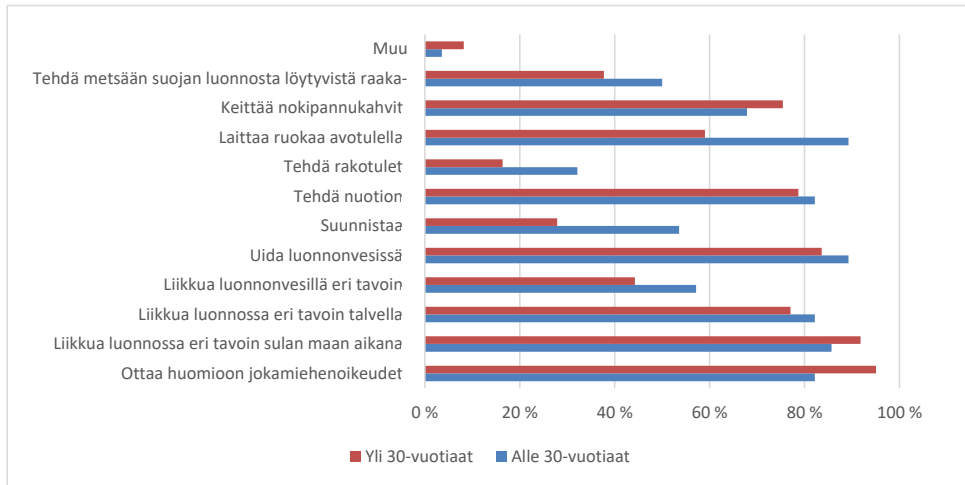
KYSELY LUONTO-OSAAMISEN KARTOITTAMISEKSI

Luontoa elämään –hankkeessa kartoitettiin kyselyn avulla paikallisten ihmisten sekä alueen mökkiläisten luonto-osaamisen taso. Kyselyyn osallistui 90 vastaajaa, joista kolmannes oli nuoria alle 29-vuotiaita. Vastaajien kotipaikkakunnat olivat Sallan lisäksi eri puolilla Suomea.

Vastaajista suurin osa (83 %) koki pitävänsä luonnosta ja piti luontoa itselleen tärkeänä tai melko tärkeänä. Omaa suhdettaan luontoon piti tärkeänä noin puolet alle kolmekymmentä vuotiaista vastaajista. Sen sijaan vanhemmista vastaajista lähes 80 % piti luontoa itselleen erityisen tärkeänä. Luonnossa liikkumiseen ja retkeilyyn liittyvästä osaamisesta vahvimmat osiot olivat jokamiehen oikeudet ja liikkuminen luonnossa eri tavoin. Jopa 91 prosenttia vastaajista koki hallitsevansa jokamiehen oikeudet. Suunnistustaito oli hallussa vain 36 % vastaajista. Verrattaessa miesten ja naisten vastauksia, kävi ilmi, että miehet osaavat suunnistaa naisia paremmin, naisista vain neljännes vastasi osaavansa suunnistaa, kun miehistä suunnistustaitoisia oli puolet. Nuoret, alle 30 -vuotiaat hallitsivat suunnistustaidon huomattavasti paremmin kuin vanhemmat vastaajat, joista vain neljännes kertoi osaavansa suunnistaa.

Luonnonmateriaaleihin liittyvistä taidoista marjojen poimiminen nousi vahvimmaksi, noin 98 % vastaajista kertoi osaavansa poimia syötäviä marjoja (kuvio 3). Syötävien sienten poimimisen taito oli hallussa 67 prosentilla vastaajista, ja saunavastan tekemisenkin osasi peräti 82 % vastaajista. Vaikka vastantekoa pidetään yleisesti ”vanhan kansan hommana”, osasivat nuoret vastaajat vastanteon yhtä hyvin kuin vanhemmat vastaajat. Nuorten vastausten perusteella pihkakerääminen, lumirakentaminen sekä luonnonmateriaalien käyttö perhonsidonnassa tai kosmetiikan valmistuksessa tuli hieman useammin esille kuin vanhemmilla vastaajilla. Sienestys sekä syötä-

vien kasvien kerääminen ja käyttö vaikuttaisi olevan enemmän naisten hallussa kuin miesten. (Kuvio 1)



Kuvio 3. Luonnon liikkumiseen ja retkeilyyn liittyvä osaaminen (n=90)

Luonnontarkkailuun liittyvästä osaamisesta taito tehdä luontohavaintoja oli voimakkain. Eläinten ja eläinten äänien tunnistus, luonnonkasvien tunnistus ja lintujen ja linnunäänien tunnistus sekä taito tunnistaa eläinten luontoon jättämiä jälkiä olivat vastaajilla yleisesti hallussa olevia taitoja. Verrattaessa luonnontarkkailuun liittyvää osaamista ikäluokittain, kävi ilmi, että nuoret, alle 30 -vuotiaat hallitsevat luonnontarkkailuun liittyviä asioita hieman paremmin kuin vanhemmat vastaajat. Naiset erottuivat osaamisellaan miehiin verrattuna erityisesti luonnonkasvien tunnistamisessa.

Kalastukseen liittyvä osaaminen nousi esiin kyselyn vastauksissa, noin 84 % kyselyyn vastanneista osasi kalastaa erilaisilla kalastustavoilla ja -välineillä (kuva 1). Myös metsästyksen liittyvät taidot olivat hyvin hallussa. Kyselyyn vastanneista 69 % osaa ottaa huomioon metsästyksen liittyvät lait ja asetukset. Kolmannes vastaajista oli suorittanut metsästyskortin eli harrastivat metsästyksiä, ja ilman metsästyskorttia mukana metsästyksessä oli käynyt samoin kolmannes vastaajista.



Kuva 1. Pilkkireissulla (Niina Mattila)

Vuodenkierron vaiheet ja niiden vaikutukset luontoon koettiin tunnistetavan hyvin tai todella hyvin. Vastaajien oma arvio luontokokemuksiensa määrästä sijoittui suurimmalla osalla (70 %) vaihtoehtoon ”Minulla on paljon luontokokemuksia” tai lähelle sitä. Vaihtoehtoon ”Minulla ei ole juurikaan luontokokemuksia” ei tullut yhtään vastausta. Omista luontokokemuksista tuotiin vastauksissa esille marjastus, metsässä liikkuminen ja kalastus. Lapsuudesta asti voimakkaan luontosuhteen koettiin vaikuttavan luonnossa toimimiseen myös aikuisena. Luonnosta kerrottiin löydettävän kaiken aikaa uutta koettavaa ja nähtävää.

Täällä Sallassa luonto on aina ollut osa ihmisten elämää. Toivottavasti se on sitä myös tulevaisuudessa. Viedään nuoret luontoon.

MIKSI LUONTO-OSAAMINEN ON SITTEN NIIN TÄRKEÄÄ?

Salla on pieni, syrjäinen paikkakunta, jossa lähes kaikki työpaikat liittyvät jollain tavoin luontoon. Useimmiten työpajan asiakkaat ovat hyvin sitoutuneita pysymään omalla paikkakunnalla, vaikka töitä ei olisikaan tarjolla. Toisaalta paikallisilla yrityksillä ei ole useinkaan resursseja alkaa ohjata ja opastaa nuorta alusta alkaen esimerkiksi matkailun työtehtäviin, joten vaihtoehdot omalla paikkakunnalla kouluttautumiseen tai työllistymiseen ovat niukat. Pienellä paikkakunnalla työpaja voi toimia ns. ammatillisena

ponnahduslautana kohti opintoja, työelämää tai vaikka yrityksissä tehtävää oppisopimuspaikkaa varten. Varsinaisesti luontoon ja luontopalveluihin liittyvän osaamisen lisäksi työpajan kautta on mahdollisuus suorittaa esimerkiksi kieliopintoja lukio- ja kansalaisopistoyhteistyön kautta.

Porotalouden merkitystä tutkittaessa on nostettu esiin käsite ”kestävä elämäntarina”. Kestävä elämäntarina muodostuu mielekkästä tekemisestä, joka ei välttämättä anna vakituista toimeentuloa, mutta joka rytmittää elämää tekemisen ja sosiaalisten suhteiden kautta. Samaa voisi soveltaa laajemminkin luontotoimintaan. Esimerkiksi kalastus, pienpetopyynti tai vaikkapa luonnontuotteiden keruu voisi olla jollekin se kestävä elämäntarina, joka rytmittää vuodenkiertoa ja tarjoaa tekemistä ja lisäänsiomahdollisuuksia työttömyydestä huolimatta. Työpajan luontotoiminnan kautta nuorella on mahdollisuus hankkia osaamista pyyntivälineiden tekemisestä ja pyyntitavoista tai vaikkapa suorittaa kauppayrittäjäkortti mikä mahdollistaa luonnontuotteiden keruun myyntitarkoituksiin. Työpajan verkostojen kautta nuorta autetaan tarvittaessa yhteistyön käynnistämässä esimerkiksi Yhteismetsän tai Metsähallituksen kanssa, jolloin harjoitettavaa toimintaa varten ei tarvitse omistaa itse metsämaata.

Hankkeen yhtenä toimenpiteenä on ollut Green Care -menetelmiin perehtyminen myös omassa organisaatiossa. Green Caren ja luontotoiminnan positiivisista vaikutuksista löytyy paljon tutkimustietoa. Sallassa sivistystoimen strategisena tavoitteena on edistää hyvinvointia, elinvoimaisuutta ja hyvän elämän mahdollisuuksia. Varhaiskasvatuspalvelut, perusopetuspalvelut, lukiokoulutuspalvelut, vapaan sivistystyöpalvelut, liikunta- ja nuorisopalvelut sekä kirjasto- ja kulttuuripalvelut muodostavat Sallassa paikallisesti vahvan koulutuksenjärjestäjäorganisaation, joka pystyy huomioimaan alueelliset ja paikalliset erityispiirteet.

Kun me jo luonnostaan elämme lähellä luontoa, eikö sitä voisi tuoda voimakkaammin osaksi kaikkien elämää? Sallassa on hankkeen myötä mietitty paikallista luonto-osaamisen mallia, joka ulottuisi vauvasta vaariin, varhaiskasvatuksesta vanhuksiin. Ajatuksena on, että paikallinen luonto-osaaminen olisi osa varhaiskasvatuksen, peruskoulun ja lukion toimintaa. Nuorisotoimi ja nuorten työpaja tarjoaisi puolestaan nuorille ja nuorille aikuisille kohdennettua luontotoimintaa (kuva 2). Vapaa sivistystyö (kansalaisopisto) järjestäisi luonto-osaamiseen liittyviä kursseja aikuisväestön lisäksi esimerkiksi erityisryhmille. Myös järjestöt edesauttaisivat omalta osaltaan paikallisen luontotoiminnan lisäämistä eri kohderyhmille.



Kuva 2. Parhaimmillaan luontotoiminta tarjoaa mielekästä tekemistä, upeita maisemia ja yhdessä kokemisen tunnetta.

Tulokset osallistujien näkökulmasta

”Pitkästä aikaa mulla on jotakin mitä odottaa”

Tämä on tarina Rauhasta. Tarina, joka on ihan totta. Rauha voisi olla jonkun meistä luokkakaveri tai jonkun serkku. Rauha on ihan tavallinen, paitsi ettei ole ja kuitenkin on. Rauha on ihana ihminen, jolle on sattunut paljon sellaista mitä ei toivoisi luokkakaverilleen tai serkulleen sattuvan. Asioita, joita ei pitäisi olla olemassakaan. Tämä tarina kertoo pätkän Rauhan tarinaa. Olen saanut etuoikeuden tutustua tähän ainutlaatuiseen ihmiseen ja toivon osavani kertoa hänen tarinaansa.

Rauha syntyi esikoiseksi perheeseen, jossa käytettiin liikaa kuningas alkoholia. Se sekoitti arjen ja vaikutti pienen lapsen elämään traumatisoivasti. Katsoessani Rauhan kasvoja näen lasisen lapsuuden ja toisaalla onnelliset muistot hevosen turvan pehmeästä kosketuksesta. Rauha on huolehtija, soveltaja ja alistuja. Näihin rooleihin ei ollut käsikirjoitusta ja jos sellaisen joku olisi laatinut, kirjoittaja olisi ollut kännissä. Olen katsonut usein Rauhaa ja sanonut ”toivon, että näet itsesi joskus peilistä sellaisena kuin minä näen sinut ja arvostat itseäsi”.

Se Eppujen biisi, jossa lauletaan lumihangesta, kirveestä ja viimeisestä erheestä. Voin vain kuvitella mille on tuntunut juosta karkuun tai pelätä isäänsä. Perhettä on yritetty auttaa ja mukana on ollut lastensuojelun tukitoimia. Rauha on tutustunut päihteisiin varhain. Tupakoinnin hän aloitti 13-vuotiaana, viinan ja lääkkeiden yhteiskokeilut 13-vuotiaana. Huumeisiin hän jäi koukkuun heti kerrasta noin 14-vuotiaana ja siirtyi nopeasti käyttämään suonensisäisiä.

Ensimmäinen kerran Rauha on ollut laitosjaksolla mielenterveyspuolella 14-vuotiaana, jonka jälkeen hänellä on ollut useita laitosjaksoja suljetulla osastolla. Osastolla Rauha oppi vaihtamaan lääkkeitä toisten potilaiden kanssa ja näin pään sai taas sekaisin. Peruskoulu jäi Rauhalta kesken runsaiden poissaolojen vuoksi. Rauha sai kuitenkin peruskoulun päättötodistuksen suoritettuaan 10-luokan vuonna 2007.

Rauha on yrittänyt aloittaa ammatillista koulutusta kolme kertaa, mutta kaikki yritykset ovat kariutuneet päihteenkäytön ja kuormittavan elämäntilanteen seurauksena. Asuinkuviot ovat olleet rikkonaiset ja elämä narkkiluolien hämääriä nurkkia hiipien kaikkea muuta kuin hohdokasta. Täysi-ikäisyyden saavutettuaan Rauha oli siinä pisteessä, että oli asunnoton ja käytti päivittäin suonensisäisiä huumeita. Poliisit veivät Rauhan putkaan ja lyhyeen pakkohoitoon, mutta Rauhalla ei tässä vaiheessa ollut mitään omaa halua päihdekuntoutukseen. Aineiden käyttö oli hallitsematonta. Rauha tykitti sellaisia määriä aineita, ettei hänen pitäisi edes olla elossa. Herättyään sairaalasta kaksi kertaa 1-2kk aikana Rauha halusi ja pääsi päihdekuntoutusjonoon. Jonotus tapahtui suljetulla osastolla.

Hyvä käänne Rauhan elämässä oli pääsy päihdekuntoutusyksikköön, jossa toimittiin Myllyhoito-mallin mukaisesti. Tärkeiksi asioiksi muodostui oman ohjaajan tuki sekä metsän ja luonnon läheisyys. Rauha pääsi Kelan psykoterapiaan, jonka aikana kuitenkin retkahti päihteisiin ja koki parisuhdeväkivaltaa. Päihteettömyys ei tullut ilmaiseksi vaan toi mukaan mm. mäsennusta ja paikkakunnan vaihdoksen.

Eduro-säätiölle Rauha tuli Nuorten palveluiden asiakastyöryhmän kautta helmikuussa 2015. Rauhan tilannetta selvitettiin Nuorten koordinoivan palveluohjauksen kautta vuoden ajan ja tuona aikana Rauha kokeili myös Eduron taidepajaa. Taidepaja ei oikein ottanut tulta alleen eikä Rauha voinut sitoutua pajalla käymiseen. Rauha pääsi kuitenkin Neuropsykiatrisiin tutkimuksiin Eduron kautta loppuvuodesta 2015. Tutkimuksissa vahvistettiin epäily ADD:stä ja oppimishäiriö.

Rauha aloitti kuntouttavan työtoiminnan vuoden 2016 alussa ja lähti pian mukaan Luontoa elämään – hankkeen toimintaan. Rauhan aloittaessa hankkeessa oli hiljaisempi jakso ja vähemmän osallistujia. Rauha sai paljon tarvitsemaansa yksilöllistä ohjausta ja keskustelua. Myös valokuvausta käytettiin yhtenä työmuotona ja kuvasin Rauhaa hänen valitsemissaan paikoissa hänelle tärkeän koiran kanssa. Lähes jokainen sisällä pidetty palaveri kirjattiin graafisesti fläppipaperille. Ryhmämuotoiseen kuntoutukseen Rauha lähti mukaan helmikuussa 2016. Lisäksi Rauha osallistui kymmenen kerran Tunnetaitoja ja tallitoimintaa – kokonaisuuteen, joka järjestettiin yhteistyökumppanimme Wanhan Niskalan Issikoiden Kati Kärnän kanssa.

Rauhan tavoitteena Kuntouttavan työtoiminnan suunnitelmaan on merkitty arjen, arkirytmien ja päihteettömyyden tukeminen. Joku meistä voisi kysyä miten ja miksi ihmistä tuetaan näissä asioissa. Eikö kaikki toivo ole jo hukkaan heitetty? Meidän hankkeemme tavoitteena on ollut kehittää luontolähtöisiä kuntoutusmuotoja. Käytännössä se on tarkoittanut mm. lukuisia kertoja tallihommissa, navetalla, nokipannun ääressä ja patikalla. Tukea tarvitaan silloin, kun elämän palaset on alun perin liimattu kasaan sillä halvimmalla mahdollisella liimalla, joka jättää sotkuisen jäljen ja lakkaa pysymästä kiinni. Kuntoutuksessa on aivan liian usein kyse työntekijän ja asiakkaan

välisestä tiukan ammatillisesta suhteesta, joka joko toimii tai sitten ei. Roo-
lien sijaan tarvitaan rohkeutta olla ihminen ihmistä varten ja tarjota luontoa
sille värisevälle sielulle, josta Tommy Tabermann kirjoitti, että ”Kaikkea saa
tehdä. Kaikkea pitää tehdä. Kaikkia ovia pitää tempoa, kaikkia kuita kurko-
tella. On vain yksi ehto, elinehto: **Värisevää sielua ei saa tallata**”.

Rauhan sanoin: ”**Nämä luontojutut on ollu tosi tärkeitä.** Pitkästä aikaa
mulla on jotakin mitä odottaa”. Odottaa mitä? Odottaa, että liima löytyy ja
palaset saavat paikkansa? Odottaa sitä, että on joku, joka odottaa? Se joku
voi olla eläin tai ihminen tasavertaisena kuntoutuskumppanina. Luontoa
elämään – hankkeessa eläimillä on ollut suuri merkitys Rauhankin kohdalla.
Välillä Rauhaa ahdistaa ihmisten kanssa oleminen ja eläinten kanssa on sil-
loin helpompaa. Rauha tarvitsee myös omaa tilaa ja rauhaa ja tämä mahdol-
listuu luontoympäristössä tavallista pajaympäristöä paremmin. Kun nouset
tulilta katsellaksesi ympäristöä ja ottaaksesi omaa tilaa, kukaan ei kysy
miksi. Kun lähdet pois hommistasi pajaympäristössä, se herättää heti kes-
kustelua.

Rauhan kohdalla ratkaisevaa on ollut nimenomaan luonnossa tapahtuva
kuntoutus. Tekeminen ja liikkeellä olo on helpottanut ja rauhoittanut villisti
laukkaavia ja välillä ahdistaviakin ajatuksia. Itsemääräämisoikeus ja ym-
märitys oikeudesta asettaa omia itseä suojaavia terveitä rajoja on vahvistu-
nut. Oikeus olla minä on mennyt edelle huolehtijan, sovittelijan ja alistujan
rooleista. Muistan puhelun, jonka aikana Rauha uskalsi sanoa isälleen ”ei, et
voi tulla kylään”. Tuo oli yksi niistä hetkistä, jolloin olin uskomattoman ylpeä
Rauhasta. Maratonin juostuaan Rauha tuli sillä hetkellä maaliin voittajana.

Palveluun sitoutuminen on ollut todella hyvä ja poissaoloja erittäin vähän.
Rauha on oivaltanut itselleen sopivan luontoon liittyvän koulutusmahdolli-
suuden ja on jännittänyt, mutta motivoitunut hakemaan koulutukseen. Rau-
ha on oivaltanut myös sen, että elämä ei ole mustavalkoista eikä puhtaasti
huonoa tai hyvää vaan, että ” elämässä on hyviä ja huonoja juttuja ja niitä voi
olla yhtä aikaa”. Rauhan matka on oikeastaan vasta alussa. Kiitos Rauha,
että olen saanut olla rinnallakulkija ja matkakumppanisi osan matkaa.
(Kuva 1)



Kuva 1. Matkalla eteenpäin (Laura Niskala)

Laura Niskala

”Mikael Gabrielilla on minusta tosi fiksuja sanoituksia – ne on aivan kuin mun elämästä”

Ilmainen hymy ja mieleen jäävät kasvopiirteet. Muistan nähneeni ne jo joskus lapsena. Vuosia myöhemmin kohtaan ne uudelleen ja kuulen tarinan itse päähenkilön kertomana.

Alkoholistiäiti ja äidin juomisen jäljet lapsessa. Turvallinen koti sijaisvanhempien luona. Siinä tarinan rakennuspalikat. Liisa kävi peruskoulun mukautetusti pienellä paikkakunnalla ja autteli kotihommissa. Peruskoulun jälkeen Liisa muutti asumaan itsenäisesti toiselle paikkakunnalle ja opiskeli sovelletun ammattitutkinnon kaupalliselta alalta. Lisäksi hän opiskeli toimitilahuoltajan osatutkinnon. Vuonna 2014 Liisa tuli Edurolle koulutusvalmennukseen, jonka jälkeen hänet ohjattiin etsivän nuorisotyön kautta työ- ja toimintakyvyn arviointipalveluihin. Hän oli pyörinyt yhteensä niin pitkään palveluissa, että oli turhautunut kaiken maailman koulutuskokeiluihin ja työllistämistoimiin. Liisa kertoi, kuinka hänen toimintakykyään aina keuhuttiin ja annettiin ymmärtää, että hänellä olisi mahdollisuus mihin vain, mutta oikeasti asiat eivät kuitenkaan edenneet eikä hän työllistynyt.

Liisa haaveili lähihoitajan ammatista. Useat koulutuskokeilut mm. päiväkodissa osoittivat kuitenkin sen, että työtahti ja osa tehtävistä olivat liian vaativia Liisalle. Fyysisestikin työ oli haastavaa Liisan terveydellisten rajoitteiden takia. Epäonnistumiset söivät uskoa omaan itseen ja turhauttivat sekä masensivat Liisaa. Liisa väsyi pyörytykseen.

Luontoa elämään hankkeen toimintaan Liisa suostui tulemaan mukaan elokuussa 2016. Hänelle haettiin samaan aikaan eläkettä ja ilman luontolähtöistä toimintaa Liisa olisi ollut niin sanotusti tyhjän päällä. Liisa kävi keran viikossa tallilla ja lisäksi nuorten pajalla yhtenä päivänä viikossa (kuva 1). Liisan kohdalla hanke toimi siltana silloisen palvelun ja eläkepäätöksen odottelun välissä senkin jälkeen, kun nuorten pajalla käyminen loppui.

Tallihommiin Liisa osallistui aina reippaasti. Tallin kaltaisessa luontoympäristössä työt on helppo jakaa niin, että jokainen osallistuja saa onnistumisen kokemuksia. Talliporukka oli toisiaan kannustava ryhmä, jossa kaikki

hyväksyttiin juuri sellaisina kuin he olivat. Aluksi Liisa vähän pelkäsi hevosia, mutta aikaa myöten pelko hävisi ja synnytti sekin voimauttavan kokemuksen.

Liisa puhui usein ihailemastaan Mikael Gabrielista ja siitä, kuinka sai tämä musiikista voimaa itselleen. Liisa oli huomannut, että silloin, kun hän ajattelee positiivisia asioita, positiivisia asioita tapahtuu! Meille ohjaajille Liisa näyttäytyi iloisena ja ajattelevana nuorena naisena, jolle luonto ja eläimet ovat tärkeitä. Liisa kertoi, että hankkeen kautta hän sai sisältöä elämäänsä ja oli hyvä, että tuli lähdettyä kotoa pois. Liisalle myönnettiin eläke takautuvasti joulukuusta 2016 alkaen. Toivon sinulle kaikkea hyvää jatkossa Liisa.



Kuva 1. Issikkatalilla
(Laura Niskala) K

Luontolähtöisen toiminnan kautta kohti unelma-ammattia

Mirka on kasvanut äitinsä ja veljensä kanssa. Välillä he ovat olleet sijaisperheessä äidin väsymyksen vuoksi. Isänsä kanssa Mirka ei ole missään tekemisissä, sillä isä juo, mutta äidin kanssa on läheiset välit.

Peruskoulusta Mirka sai päättötodistuksen vuonna 2001. Lähes koko koulun ajan Mirkaa kiusattiin koulussa eikä hänellä ollut juurikaan kavereita. Yläasteen aikana hänellä oli yksi ystävä, jonka kanssa tullut välirikko suretti pitkään. Peruskoulun jälkeen Mirkalla keskeytyi usea koulutus ja ne opinnot, jotka Mirka sai suoritettua loppuun, valmistivat hänet epäsoviviin ammatteihin.

Edurolle Mirka tuli alun perin kuntouttavaan työtoimintaan vuonna 2009. Useiden eri palveluiden jälkeen (15 eri sopimusta vuosien 2009–2016 aikana) Mirka opiskelee nyt unelma-ammattiinsa. Eduron kautta Mirkan tilannetta selvitettiin monella eri tavalla ja Mirka kävi myös neuropsykologin ja kuntoutuslääkärin tutkimuksissa. Kaikki tiedot koottiin yhteen ja Mirkalle haettiin eläkettä, joka myönnettiin samoihin aikoihin, kun Mirka aloitti Luontoa elämään – hankkeen toiminnassa. Palataan kuitenkin ajassa vähän taaksepäin siihen hetkeen, kun Mirka tuli mukaan Luontoa elämään – hankkeen toimintaan.

Mirkan tullessa mukaan Luontoa elämään – hankkeen toimintaan elettiin huhtikuuta 2016. Toiminta Mirkan osalta alkoi Issikkatallilla. Wanhan Niskalan yrittäjällä Kati Kärnällä on pihapiirissä islanninhevosten lisäksi kanoja ja kaksi koiraa sekä kissa. Mirka pelkäsi koiria, mutta halusi kuitenkin jo ensimmäisellä kerralla lähteä Katin mukaan koiria ulkoiluttamaan ja kohdata pelkonsa.

Toinen tärkeä toimintapaikka ja Mirkan prosessia paljon eteenpäin vienyt yhteisö oli Vanha Kaasilan lypsykarjatila Tervolassa. Alussa työ oli Mirkalle melko haastavaa ja fyysisesti väsyttävää. Mirka kertoi meille jo toisella toimintaviikolla haaveestaan opiskella maatilayrittäjäksi. Molemmat toimintapaikat vastasivat tähän haaveeseen antamalla realistisen kuvan alasta.

Mirka oppi sekä hevostilan että maatilan töitä ja hänen kuntoutumisensa otti suuria harppauksia niin sosiaalisen kuin fyysisen toimintakyvyn osalta. Mirka sai rohkeutta kertoa omista ajatuksistaan, haaveistaan ja haasteistaan. Yhdessä pohtimalla mentiin lantahommien lomassa eteenpäin askel kerrallaan. Asperger-piirteistä huolimatta Mirka pärjäsi hyvin ryhmässä ja oli pidetty ryhmän jäsen. Välillä Mirkalle tuotti haasteita ymmärtää vitsailua, mutta hän kuitenkin jutteli paljon niin ohjaajien kuin toisten osallistujien kanssa.

Mirka oli ennen hyvin epävarma osaamisestaan. Uuden asian tullessa eteen hän ajatteli heti, ettei kuitenkaan osaa, eikä sitten tehnyt tai opetellut hommaa ollenkaan. Nykyään tilanne on täysin toinen. Hän tarttuu innolla uusiin haasteisiin ja haluaa oppia. Mirkan oma-aloitteisuus lisääntyi koko ajan hommien käydessä tutuksi. Mirkan fyysinen kunto koheni töitä tehdessä entisestään ja Mirka sai itsevarmuutta toimintaan. Mirkan sanoin: ”Luontolähtöinen toiminta antoi varmuuden alasta mille haluan opiskella. Ihmisten kohtaamiseen sai varmuutta ja sai olla eläinten kanssa. Toiminnassa oli parasta eläinten kanssa työskentely, sain treenata itseäni pois koirapelosta ystävällisten koirien kanssa.”

Lähemmäs omaa haavettaan Mirka pääsi avotyötoiminnan kautta. Työnantaja arvioi avotyöjakson päättyessä Mirkan osaamista ja edistymistä asteikolla 1-3. Kaikissa kohdissa komeilee kolmonen. Viimeisessä puhelussa Mirkalle syksyllä 2017 kuulin hyväntuulisen itsevarman ja onnellisen nuoren ihmisen äänen. Mirka oli muuttanut toiselle paikkakunnalle tuntematta sieltä ketään. Muutto oli myös iso askel itsenäisyyteen, sillä uusi asunto ei ole tuettu. Lisäksi Mirka oli aloittanut opiskelemaan maaseutuyrittäjäksi (kuva 1). Haave maatilayrittäjän arjesta on edelleen elossa!



Kuva 1. Maatilan elämää (Laura Niskala)

Tero Leppänen

Kokemusasiantuntijana Kemijärven osahankkeen taustatiimissä

Kemijärven osahankkeen toiminnan tukemiseksi muodostettiin heti hankkeen alussa moniammatillinen verkosto, joka koostui hanketyöntekijöistä, alueen kuntoutustyöntekijöistä ja yhdestä kokemusasiantuntijasta. Tässä artikkelissa kokemusasiantuntijan ääntä käyttää Katja. Katja puhuu myös kuntoutustyöntekijänä, sillä Katja kulki omalla polullaan hankkeen kolmevuotisen toiminnan aikana mielenterveyskuntoutujasta Saura-säätiön kuntoutustyöntekijäksi.

Katja tuli Kemijärven osahankkeen taustatiimiin hanketyöntekijän Tarjan ”bongauksella” Facebookin keskustelupalstalta.

Tarja kysyi, onko minulla kiinnostusta lähteä taustatiimiin mukaan. Sitten tapasin Tarjan ja sain vähän tarkempaa tietoa hankkeesta ja taustatiimin tehtävästä, lupauduin mukaan, koska toipuminen oli niin hyvässä vauhdissa, että jaksoi lähteä. Ja se alkoi 2015 syksyllä ja lähin mukaan oikeastaan aika lailla aktiivisessa roolissa koska minulla ei ollut mitään minkä takia minä en voisi mihinkään osallistua...

Katja osallistui hankkeen alussa hankkeen taustatiimin kokouksiin, tapahtumiin ja kaikkiin niin taustatiimiläisille kuin sidosryhmille suunnattuihin koulutuksiin.

...siellä oikeastaan minun roolini on näyttäytynyt mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta...oon tuonut niitä ajatuksia, ideoita esille ja sitten itellä kun oli sydäntä lähellä hevoset ja hevostoiminta joka sen mun kuntoutumisen polun tukipilari oli...ja mistä minä olin kiinnostunut ja mistä minulla oli sanottavaa kokemuksen näkökulmasta, sitä pääsin kehittämään taustatiimiläisenä.

Katja oli kehittämässä hankkeessa mukana olevan Outisen ratsastuskeskuksen hevosavusteista toimintaa ja sitten myöhemmässä vaiheessa tuke-
massa naisten depressioryhmän perustamista Kemijärvelle. Katja toimi
ryhmässä kokemusasiantuntijana ja kertoi omasta kokemuksestaan liittyen
hevosiin ja sai naiset lähtemään mukaan hevostoimintaan. Ensin tutustumi-
set paikan päällä tapahtuivat harvakseltaan ja sitten käyntejä tihennettiin
niin, että naisten kanssa käytiin tallilla joka toinen viikko.

*...siinä sitten pikkuhiljaa naiset rohkaistuivat entistä enemmän ja se
palaute mikä siitä sitten oli niin oli se, että se oli itsetuntoa kohottavaa,
oma varmuus lisääntyi, hyvä mieli lisääntyi, energisyyttä tuli lisää, et se oli
semmonen positiivinen kokemus. Positiivinen minun näkökulmasta, että
huomas, että tällöinen hevostoiminta mielenterveyskuntoutujille voi
toimia silloin, kun se kohdennetaan oikea-aikaisesti ja ihmiset lähtee siihen
avoimin mielin.*

Katjan kokemuksen mukaan hevostallilla käynnit naisten kanssa oli hyvä
aloittaa ryhmäkäynteinä, jolloin kuntoutujat saivat vertaistukea muilta
kuntoutujilta, kun toimivat uudessa tilanteessa ison eläimen lähellä. Ei tar-
vinnut pelätä yksin. Prosessin edetessä naiset rohkaistuivat toimimaan yk-
sin hevosen kanssa tarvittaessa ohjaajalta tukea saaden.

*...yksilöllisessä tekemisessä on puolensa mutta ryhmässä on ryhmän voima
ja tuki. Ryhmästä saa sitä voimaa ja sitten toisaalta kun sitä lähdetään
kotimatulle niin siinä sitä kokemusta jaetaan ja niitä tunteita ja
ajatuksia ja niistä tulee sitä voimaa ja ymmärrystä...*

Katjan omassa kuntoutumisprosessissa hevostoiminnan aloittaminen on
ollut puhdasta intuitiota. Psykologin kanssa keskustellessaan Katja kertoo
sanoneensa, että jos pääsisi harjaamaan hevosta niin se tekisi 100-prosent-
tisen varmasti hänelle hyvää.

Eikä mennyt kauan, kun pääsin toteuttamaan haaveeni ja se vastasi enem-
män kuin 100 prosenttisesti sitä intuitiota, joka minulla oli.

*...se hyvän olon tunne siinä keskellä vaikeaa masennustilaa oli niin huikea se
kokemus siitä hyvästä olost ja energisyydestä et mä tajusin et tää on sitä mitä
mun pitää tehdä. Et se hyvä olo ja toipuminen saa enemmän tuulta siipien alle, että
mulla se lähti niin yksilöllisesti sitä kautta liikkeelle ensin kaverin hevosten kanssa
ja sitten varasin tai ostin ratsastuskortin ja siinä oli kymmenen kertaa. Ja se sisäl-
si sen, että kun menet tallille, niin sinä hoidat sen hevosen, satuloit, laitat suitset ja
viet sen kentälle, nouse selkään ja oot siellä tunnilla ja teet ne annetut tehtävät.
Sitten kun tunti loppuu, niin sä viet hevosen talliin, riisut sen, hoidat sen, elikkä
siinä on iso paketti, joka kaikkienensa kesti reilut kaksi tuntia...*

Katja kertoo, että muu luontotoiminta on tullut hankkeen koulutusten myötä merkittäväksi osaksi omaa elämää ja arjen jaksamisen näkökulmasta luontotoiminnasta on saanut voimauttavia ja rentouttavia kokemuksia erityisesti metsäympäristöstä. Sinne tulee lähdettyä usein ja sinne mennään aistimaan ja kokemaan eikä suorittamaan. Ajan myötä suorittaminen on jäänyt luontotoiminnasta Katjalla kokonaan pois ja tilalle on tullut juuri aistien käyttö ja rauhoittuminen. Myöhemmin sitten työelämään palattuaan Katja kertoo käyttäneensä näitä saamiaan oppeja ja osaamista omien asiakkaiden kanssa työskennellessään.

Katjan mukaan taustatiimi on kokoontunut noin kerran kuukaudessa jonkin verran vaihtelevalla kokoonpanolla. Mukana on ollut työntekijöitä mielenterveys- ja päihdepuolelta, ohjaajia, hoitajia ja yksilövalmentajia. Tärkeimpänä taustatiimin antina hän kokee sen, että tiimiläiset ovat päässeet osallistumaan hankkeen koulutuksiin ja saaneet tietoa luontolähtöisestä toiminnasta, erilaisista luontoon tukeutuvista kuntoutusmenetelmistä, yksilökeskeisestä toiminnasta ja suunnitteluvälineistä. Tietoa on voinut viedä sitten omiin organisaatioihin ja työyhteisöihin.

...se et onko se tieto lähtenyt organisaatiossa elämään on sitten toinen asia mut et se siemen on kuitenkin sinne kylvetty...Mä näkisin siinä tavallaan sen tiedon siirtymisen etuna sen ymmärryksen et asioita voidaan tehdä vähän toisellakin tavalla kun mitä sitä perinteisesti tehdään, aatellaan vaikka kuntoutusta.

Katja toivoisi, että luontolähtöisiä palveluja ja menetelmiä olisi saatavilla eri kuntoutusorganisaatioissa enemmän kuin mitä niitä tällä hetkellä on tarjolla. Kuntoutusorganisaatioilla on Katjan ymmärryksen mukaan positiivinen asenne Green Care -toimintaa kohtaan ja luontolähtöisiin kuntoutuspalveluihin. Esimerkkinä Saura-säätiö, jossa hän on tällä hetkellä kuntoutustyöntekijänä. Luontolähtöiset menetelmät voisivat alussa olla osa organisaatioiden palvelutarjontaa ja ajan myötä ehkä tulla pysyväksikin työskentelyotteeksi.

...jos aattelee puhtaasti omaa työtä ja mun omia asiakkaita joitten kanssa teen puhtaasti yksilövalmennusta. Elikkä mulla on niin kuin valta itsellä suunnitella sen asiakkaan kanssa se yksilövalmennuksen toiminta ja nyt mulla on yksi asiakas, joka on mielenterveyskuntoutuja ja hän on sitoutunut siihen mielenterveyden kohentamiseen ja parantamiseen. Niin siellä ihan selkeesti on haluttu lähteä sille linjalle, että se on toiminnallista ja on kiinnostunut nimenomaan tästä luonto-otteesta ja aion sitä siinä kyllä hyödyntää.

Katjan mielestä luontolähtöisten menetelmien käyttäminen kuntoutuksessa vaatii työntekijältä oman innostuksen ja luontokokemusten tai eläinten kanssa toimimisen lisäksi koulutusta luontolähtöisistä kuntoutusmenetelmien käytöstä kuntoutujien kanssa.

...jos et ole luontoihminen ollut lähtökohtaisesti niin sitten otat asiakkaan ja sanot, että lähdetään metsään niin voi olla, että sen merkitys ei aukea ihan samalla tavalla kun ihmiselle jolle se on jo tieto mikä on hallussa ja sen vaikutuksista. Et mä luulen et siellä voi molemmat olla sitten ehkä vähän niin kuin "että mitä me täällä metsässä teemme?" Ehkä semmonen jonkinäkönen ymmärrys siitä olis hyvä olla taustalla, ymmärryksen kerääminen ei vaadi mitään rakettitiedettä, että mun mielestä kun on asiasta kiinnostunut niin tietoa kyllä saa.

Sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa pitäisi Katjan mielestä olla luontolähtöisiä menetelmiä kuntoutuksessa käsitteleviä opintoja, jos ei pakollisena niin ainakin vapaasti valittavina opintoina. Tämä osaaminen olisi kuntoutustyöhön hakeutuvalla meriittiä ja kun tätä osaamista työssä käyttäisi, luontoon tukeutuvat kuntoutusmenetelmät saisivat lisää jalansijaa kuntoutustoiminnassa.

Taustatiimin jäsenenä Katja pääsi myös osallistumaan Kemijärven osahankkeen työntekijöiden mukana hankkeen yhteisiin toimijapalaverihin, joissa käsiteltiin eri osahankkeiden toimintaa ja kokemuksia luontoon tukeutuvien menetelmien käytöstä eri paikkakunnilla. Tämän toimintamallin ansiosta eri paikkakuntien kuntoutustyö tuli tutuksi niin Katjalle kuin hanketyöntekijöille. Paikkakuntien kuntoutustyöntekijät pääsivät myös verkostoitumaan keskenään hankkeen aikana, jota verkostoa voi sitten hankkeen päättymisen jälkeenkin hyödyntää omassa työssä. Työssään Saura-säätiöllä Katja aikoo hyödyntää tätä hankkeen aikana syntynyttä työntekijäverkostoa.

Mieleen painuvina kokemuksina taustatiimin jäsenenä Katjalle on jäänyt hankkeen järjestämät ekopsykologinen koulutus, seikkailukasvatuskoulutus sekä menetelmäkoulutus, jossa sai konkreettista oppia luontotoiminnan yksilökeskeisen suunnittelun välineiden käytöstä. Hankkeen opintomatka Ruotsin luontopalveluyrittäjien luokse oli vaikuttava kokemus Katjalle. Ruotsalainen luontoon tukeutuva kuntoutustoiminta näyttäytyi kovin edistyneeltä suomalaisen toimintaan verrattuna.

...Oli tota niin aivan huikaiseva kokemus ja et kuinka erilaisia paikkoja jokaisesta löytyi semmosta toimintaa ja tekemistä et siitä viehätty ja ajatteli et voi vitsi aivan mahtavaa voiko tän hienompaa enää tulla. Ja mennään seuraavaan ja ikään kuin löyty aina pikkusen parempi tai ei oikeastaan voi sillä tavalla verrata mutta, että niinkö aina yllätty siitä, että

aina vielä löytyy jotain uutta tai jotain hyvää. Et se oli jotenkin semmonen, että aiheutti vähän kateuttakin, että siellä oli jotenkin paremmin juurtunut Ruotsin maalle tämä ajattelu ja kuntoutusmalli mitä meillä Suomessa on.

Katja aloitti toimintansa taustatiimissä syksyllä 2015, jolloin oli mielenterveyskuntoutujan polun alkupäässä ja nyt kesän alussa 2017 Katja kuvaa nykyistä tilannettaan seuraavasti:

...Eliikkä se osallisuuden tunne, merkityksellisyyden tunne ja asiantuntijuuden tunne mille mä oon saanut tilaa tässä hankkeessa ne on niin kuin vahvistaneet sitä omaa ymmärrystä omasta itsestä. Ja myös sitä vahvistanut, että tää mun ammatillinen osaaminen mikä liittyy tähän mun sosionomikoulutukseen, et se on edelleen käytettävissä. Ja, että tämä mun kokemus on myös sitten rikasta ja sellasta jota mä voin käyttää hyödyksi työelämässä. Eliikkä mä koen, et tän hankkeen aikana mun kuntoutumisprosessi on saanu niin kuin vahvistusta pitkin tätä matkaa, kun on saanut olla mukana. Se on lisännyt sitä osallisuuden tunnetta, osaamisen tunnetta, pystyvyyden tunnetta, joka on sitten antanut niin paljon itseluottamusta et sitten viime keväänä (2016) vuosi sitten oon laittanut työhakemuksia vireille ja sitten loppusyksystä (2016) kävi tärppi ja pääsin töihin. Että ei kait mulla ole kuin hyvin pullat uunissa ja nyt mä sitten itteen työtä missä mä pystyn hyödyntää tätä kaikkea osaamista mitä hankkeenkin kautta on tullut ja käyttämään niitä työkaluja.



Luonto hankeosallistujien elämässä

JOHDANTO

Hankkeessa käytetyn osallisuushaastattelun yhtenä kysymysoosiona olivat luontoon liittyvät kysymykset. Haastateltavilta kysyttiin luonnon merkitystä heille, kokemuksellista luonto-osallisuuden määrää ja perusteluja siihen sekä heidän luonto-osaamistaan. Tässä artikkelissa kuvataan erityisesti luonnon merkitystä haastatteluihin osallistuneiden elämässä ja heidän luontoon liittyvää osaamistaan. Haastateltavia oli 59 ja heiltä haastateltiin hanketoimintaan osallistumisen alussa ja lopussa samoilla teemoilla. Molempiin eli alku- että loppuhaastatteluihin osallistui 45 henkilöä. Haastattelut on koodattu satunnaiseen numerojärjestykseen ja alku- ja loppuhaastattelu eroteltu pienillä kirjaimilla (a, l).

LUONNON MONINAISET MERKITYKSET

Luonnosta puhuttaessa vastaajat kuvasivat luonnoksi erilaisia luontoympäristöjä ja eläimiä. Metsäympäristö, pihat, heinäniityt, pellot ja vesiympäristöt olivat luontoympäristöjä, joiden merkitystä osallistujat kuvasivat. Lisäksi eläimet olivat yksi luonnon ilmenemismuoto yhdessä luontoympäristön kanssa. Luontoon mennään erikseen tai se on läsnä koko ajan.

Se on jotaki mitä mielellään piettäis siinä, missä asuu ja lähellä tai. Mielekäs asuinympäristö ja semmonen niinkö virkistyskäyttö ja mitä muuta. (H6l)

Maaseudulla on pottupellot ja muut aivan lähellä ja vesi on aivan lähellä. (H8a)

Ei mikään tärkeä sinänsä, mutta piha tietenki on tärkiä asia, että ei sen tärkeämpi ole, pihkaa tärkeämpi, mutta piha kuiteski. (H37a)

Tykkään olla eläinten ja luonnon kaa tekemisissä. Sillon ko mä käyn siellä ratsastamassa niin, siellä on kummatki, että saa olla eläinten kanssa ja käyään tota maastossa ratsastamassa niin siinä tulee ne kummakki luonto ja eläimet. (H36a)

Lapsena luotu luontosuhde kantaa aikuisuudessa ja vaikeissakin elämäntilanteissa. Lapsuuden luontokokemuksia ja niihin liittyviä muistoja muisteltiin haikeina monissa haastatteluissa.

Lapsena ollu puuhommista sielä ja poiminu mustikoita, hillajängällä ja mustikoita ja puolukoita keränny. Laittanu pinonnu puita, semmonen läjä, semmonen kakshaarane puu ja sen väliin. Lapsena omalla tontilla ajanu kelkalla, ei ole enää omaa tontti. Lapsena oli oma mettä, niin mönkijällä kävin siellä. Ei oo muuta ko minä. (H34a)

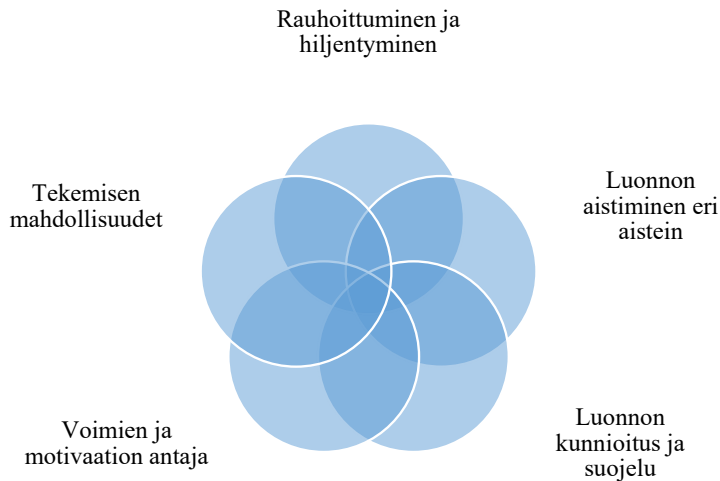
Mä oon oikeesti kalastanu varmaan just lapsena viimeks jossain mökillä. Sillon ko rannassa oli mökki, niin koko ajan virvelit heilu ja muuta. On ollu niinko hauskaa hommaa, mökillä käyty. (H40a)

Minä tykkään kyllä kulukia, minoon aina ollu semmonen ulukoilimaihminen lapsesta lähtien. Kuitenki oltiin aina isän ja äitin matkasa tai isän matkassa. Ko oltiin mettässä, niin isä siellä sahas puita ja me oltiin siellä, kerättiin käpyjä niistä puista ja keitettiin teetä ja ruisleipää sai. Ko oltiin heinäniityllä, niin siellä keitettiin sitä kahvia sitä pannukahavia, nokipannukahavia. En sillon varmaan ollu ko jotain kuen oisinko ollu.... Talavisinki lumilinnoja tehtiin ja käytäviä ja oltiin, laskettiin mäkiä potkurilla tai suksilla ja aina oltiin illat ulukona laskemassa mäkiä. Siinä illat laskettiin suksilla mäkiä. Kesällä oli kauhian iso pääskysenpesä (paikassa). (H29a, l)

Aika paljon, että sitä, että naapurin pojan kanssa käytiin mustikassa ja puolukassa ja semmosta. Kalassa käytiin. (H1a)

Maalaiskylän poikana aika paljonki. Siellä (kylässä) oon asunu nuoruuteni, niin kyllä se aina vetää puoleensa, mettästy ja kalastus. (H17a)

Luonnolla oli haastateltaville monenlaisia merkityksiä. Luonnossa on mahdollisuus rauhoittua ja hiljentyä. Sitä voi aistia eri aisteilla ja siitä saa voimia ja motivaatiota arkeen. Luonto antaa tekemisen mahdollisuuksia ja sen säilymistä ja suojelua pidettiin tärkeän. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Luonnon merkityksiä haastateltaville

Rauhoittuminen ja hiljentyminen luonnossa merkitsi arjesta, hälinästä ja kotiympyröistä pois pääsemistä. Hiljaisuus rauhoittaa ja herkistää mielen aistimaan luontoa. Saa olla omassa rauhassa ja ajattelematta mitään. Toisaalta voi ajatella omia asioitaan ja saada uusia ajatuksia.

Sielunrauhaa ja lepoa ja semmosta, ja että pääsee niinkö kotiympyröistä, pois siitä. (H11a)

Pääasiassa hiljaisuutta, semmosta rauhottumista, Luontoa, että on rauhaa varmaankin. Aina se voittaa liikenteen metelin. (H4a)

Minusta on mukava luonnossa niinkö käveleskellä noissa luontopoluilla. Vaikka yksin käy ja ollaa vaan. Siellä on niin hiljasta. Ja maisemat tietenki. Mie en kestä kauhiala hälinää. Vaikia välillä tuolla puupuolellaki on. (H25a)

Rauhallisuutta. Olen ollu pienestä pojasta asti jo. Liikuntaa omaa rauhaa. Luonnon katselemista, ajattelua sillei tarvita. (H41a)

Se on semmonen rauhottumispaikka ko kulukee marjastamassa ja kalastamassa ja muutenki tuolla niin siellä on, sieltä saa semmosen, rauhottaa. Siellä ko on luonnossa niin ajatuksia saa, siellon mukava ajatella kaikkia asioia ja katella ja nähä mitä siellon ja se rauhottaa sillai. On hyvää terapiaa. (H57a)

Luonnon aistiminen kaikilla aisteilla tuottaa rauhoittumista ja viihtymistä. Luonnonilmiöt ja elämykset luonnossa voivat viedä voimakkaisiin tunnekokemuksiin ja muistoihin. Vuodenajat tuovat mieleen elämän jatkuvuuden ja uudistumisen mahdollisuuden. Luonto voi vaikuttaa myös mielialaan, joka voi vaihdella säätilojen mukaan.

Se on mulle rauhottumisen paikka, elämysten paikka. Siihen vaikuttaa se, että mitä mä näen, mitä kuulen ja mitä mä haistan. Ei ehkä niinkään paljon, että miltä mikäkin tuntuu vaan enemmänkin se, että mitä minä näen, kuulen ja haistan, ne vaikuttaa muhun. Ne saattaa herättää jonkun muiston jostain lapsuudesta, jostain, mutta se ei aiheuta semmosta hirveitä ajatusvyöryä että esimerkiksi suopursun tuoksu on mulle semmonen aivan niinkö taivaallinen tuoksu, että silloin mä oon onnellinen, että mä oon elossa ja hengissä ja voin olla haistelemassa sitä. Tai nähä revontulet tai nähä mahtava auringonlasku, tai jos mä pääsen veden äärelle, niin se veden tuijottaminen on aivan mahtavaa samoin kuin tulen. (H21a)

Kauneutta ja semmosta esteettisyyttä ja sitä viihtyy, kun on luonto siinä lähellä (H7a)

Tuntuu hyvin paljon, että mulla mieliala menee ilmojen mukkaan, että jos ilma on hyvä, niin mieliala on hyvä ja noin pois päin. (H30a)

Rauhaa, rauhallisuutta, herkistymistä luontoon, kesä, kaunista, ko lumet on ja kesä on. Vuodenajat on erilaiset. Se on mukava. Ruska on ja syksyllä vesisateestaki minä tykkään ja lumisateesta ja lumipuista ja nyt kun on lumessa puut, niin mukava on tämä talvi. Aina ko on lähteny pois lumet pois ja sitte on tullu uuet lumet, uudistaa. Kesä on sitten lämmin ja hellettä ja sit on kans marjastusaikaa syksyä. Ja kevät on sitten uudistumista. (H27a)

Luonto antaa voimia vaikeisiin elämäntilanteisiin, ihmissuhteisiin ja työhön. Mahdollisuus rauhoittua luonnossa lisää motivaatiota ja intoa työhön. Luonto on lepoa ikävistä ajatuksista ja arkipäivästä.

Se merkittee paljon. Sinne voi lähteä ongelmia ratkoon ja sieltä saa voimaa ja energiaa (H24a)

Se on semmonen voimaantumisaika, missä niinkun mieli rauhottuu, missä ei tarvi ajatella mitään. Mulle se on paikka, missä mä en yksinkertaisesti ajattele mitään. Mä en istu kannonnokkaan miettimään, että miten tässä maailmassa etenis, vaan ennemmin semmonen paikka missä mun aivot lepää ja eikä tarvi mittää ylimäärästä hämminkiä, suunnitteleamalla vaikka tulevaa remonttia tai muuta vastaavaa. (H21a)

Läheinen suhde luontoon. Se antaa voimia, jos ihmisten kanssa menee hanttiin, niin kyllä luonnosta saa voimia. Että tällainen suhde luontoon on (H12 a)

Se on ainaki rauhottumista ja uutta motivaatiota antaa. Se on kakstahonen, että kyllä luonnossa aina rauhottuu ja tulee lisäpontta työhön ja muuta. (H8a)

No sehän on ihan ehton, semmonen henkireikä, että saa ajatukset muualle ko siihen arkeen että, se on kyllä tärkeä osa elämää. (H56)

Luonnossa voi tehdä monenlaisia asioita. Siellä voi liikkua ilmaiseksi ja melko rajoittamatta. Luonnossa tekeminen on marjojen poimimista, metsätöitä, yrttien keräämistä, valokuvausta, kalastamista ja metsästämistä. Sieltä voi hakea ravintoa ja lisäansioita.

No onhan sillain niinku kiva, et siellä voi liikkua maksamatta kenellekään mistään yhtään mitään (H2a)

Se on niin mukavaa työtä siellä tehdä, että kyllä mie siellä viihyn että. Ja sitten vielä seki, että jos mettätöitä tekkee ja siinä saa olla ulukona ja tykkään muutenki metsässä liikkua. Marjoja tykkään kerätä sieltä ja ihan tärkeä homma että. Tämä kesä oli huono marjakesä, että mustikat ei ollu hyvälaatusia ja hilloja onneksi tuli, yllättävän hyvin saatiin hilloja. Nyt ei monneen kessään ole hilloja löytyny ollenkaan, niin saatiin ihan mukavasti tuonne pakkaseen että. Ja puolukoita ei löytyny juuri yhtään, (paikassa) saatto sen verran semmosia pikkusia pippurin kokosia puolukoita. (H32a)

Aikoinaanhan sitä kerättiin kaikki marjat, ei hilloja niinkään, mustikat ja puolukat ja luonnosta ne löytyy ne. Minä aina siskon ja veljen kanssa, saavi oli auton perässä ja sankkotolokulla kannettiin mustikkaa ja myyntiin ko ei ollu rahaa. Ko ajatellaan niin meilläki iso perhe, meitä 10 äitillä ja isällä. Jollaki lailla rahaaki saaha. (H29a)

Luontoa arvostetaan ja kunnioitetaan. Sitä halutaan suojella niin, että jälkipolvetkin voivat nauttia luonnosta vielä pitkän ajan päästä. Luontoa ei haluta roskata eikä rakentaa täyteen. Ilmastonmuutos huolestutti joitakin. Ihminen on osa luontoa.

Suojelukohe, että siellä olis jotain suojeltavaa semmonen niinku. (H6a)

Ei saa heittää luontoon roskia ja tommosta. (H45a)

Se on vähän niinku kaikki. En minä tykkää siitä, että koko ajan rakennetaan joka paikkaan ja että ammutaan kaikki tiikerit ja. Roskataan ja. Ilmastonmuutos ja kaikki ko sen jo niinku huomaa.(H46a)

Justiin että haluaa pitää huolta, että luonto pysyy semmosena elinvoimasena ja sitä voi jatkossaki sitte käyä vielä monen saan vuojen päästä, ihmiset ja elukat saa olla rauhassa, vähän kaikki.(H59a)

Ihminen on osa luontoa. Maasta se on tullu ja maaksi son tuleva.(H22a)

Vastauksista ilmeni kaipausta ja tarvetta olla luonnossa enemmän kuin nykyisin. Vastajat muistelivat lapsuusaikojen luontokokemuksia ja vertasivat nykytilannetta siihen. He tunnistivat vieraantuneensa luonnosta. Jotkut hakivat luonnon läheisyyttä aktiivisesti jopa muuttamalla paikkakunnalle, jossa luonto on lähellä ja hyvin saavutettavissa. Esteenä luontokontaktien säilymiselle oli terveydentila tai elämäntilanne ja -tavat.

Sen takia oon muuttanu (nykyiseen asuinpaikkaan). Mä oon jatkuvasti ollu pikkupojasta asti puronvarsilla ja mettässä, niin sen takia oon muuttanu (muualta) tänne (H14a)

Mitä lähempänä luontoa, sitä parempi itsellä on mielenterveys, että miehän muutinki kolkytä kilsaa kaupungista ja heti näky mielenterveyessä, ko pääsin täältä pois täältä hälinästä. (H59a)

Tehtiin majoja, käytiin marjastamassa. Mökillä ku oltiin ihan mettän keskellä, niin se oli semmonen iso leikkipaikka se koko metikkö. Sielton jääny semmonen, todellaki viihtyny. Nyt on ikävä kyllä vähän vieraantunuki. En tiä sujuukse niin mutkattomasti se luonnossa oleminen ko vekarana. (H40a)

Tavallaan hinku ois päästä. Mahollisuuksia ei oo välttämättä ollenkaan niin paljon, mut siis kyl mä koen et hirveesti on vieraantunu siihen nähden, että miten joskus lapsena ko tykkäs. Ja nykyään on nämä betoniviidakot ja internetit hyvinki läheisiä, et sitte taas luontojutut vähemmän. (H40a)

Nykypäivänä ikävä kyllä liian vähän. Lapsena ja silloin joskus on paljon enemmän, pitkin lepikoita möyhättyä ja sit tietysti jossain vaiheessa on hirveesti menny siihen, ettei luonnossa joteki osaa sinne lähtee, et ikävä kyllä siel pitäs liikkua enemmänki. Merkitsee jollain tapaa mielenrauhaa et sinne pitäs enemmänki mennä, että se rauhoittaa.(H40l)

Jos olisin terve, niin en täällä olisikaan, mä liikkusin paljon tuolla metässä. Mutta ko minä en voi sille mitään. (H16l)

Minä oon aina ollut semmonen ulkoihminen, se on niin vaikia ko nykyään ei pysty. (H29a)

Joskus kävelen tuolla luontopoluilla. En sitten paljon pitemmälle voi lähteä, ko siinä on aina kyyistä ja autosta kysymys, kuinka pitkälle pystyy lähtemään. (H11a)

Sinne ei tule niin lähettyä, kyllähän sitä jonku kans, mutta ei sitä yksin ainakaan (H20a)

OSALLISTUJIEN LUONTO-OSAAMINEN

Hankkeen toimintaan osallistuneiden luonto-osaaminen oli monipuolista ja usein lapsena opittua (Kuvio 2). Osaamista ei ollut aina helppo tunnistaa, koska sitä ei pidetty erityisenä osaamisena. Esimerkiksi marjastamista, tulentekotaitoa tai luonnossa liikkumisen taitoa pidettiin perinteisinä perustaitoina.



Kuvio 2. Hankeosallistujien luonto-osaaminen

Metsämarjat tunnen ja käytän ja tykkään niitä poimia. Ja retkeilymielessä tulenteot onnistuu, kasvien tunnistaminen jollakin tasolla onnistuu, mutta ei mulla oo sen kummempaa osaamista. Tämmöstä ihan perinteistä. (H21a)

Osaan kalastaa, tehdä tulet, eiköhän tuo suunnistamineki vielä onnistu ja toki soutamiset ja tämmöset, mutta ne on niin perusjuttua. (H30a)

Marjastus mulla tuli mieleen, mun mielestä se liittyy ehkä, en tiiä onko se osaamista. Joskus aikonaan myyntiinkin. Hyvin harvoin eksyn. (H6a)

Marjastus, luonnossa liikkumisen taidot ja erätaidot vaikuttivat olevan monien osaamista. Kalastaminen ja metsästäminen olivat perinteistä osaamista, joka on ainakin aiemmin ollut vastaajien käytössä.

Metsästys, kalastus, osaan liikkua luonnossa, tulen tekeminen onnistuu, pärjään yön metsässä. Tunnistan ja kerään marjoja. (H58a)

Sen verran suunnistaa, etten oo vielä eksyny, ouoissa paikoissaki ko oon ollu niin sitä on oppinu kattomaan niitä maamerkkejä, että tietää misä suunnalla ollaan, ettei lähe mihin sattuu. Eihän sitä eksy ko lähtee kotia. (H57a)

Tulenteko, kalastaminen, osaan katsoa ilmansuunnat, tunnistan joitakin sieniä ja lintuja, varmaan eläimetki siinä menee. Oisko siinä ainaki ne yleisimmät. Vanhemmat on mettässä liikkuneet koko elämän ja oon itekki ollu siinä mukana. (H55a)

Osaan sytyttää nuotion, kerätä pajunoksia, tunnistan marjat, osaan vältellä myrkkysieniä, tunnistan eläimiä ja jälkiä. (H53a)

Osaan tehdä tulet luontoon. Teen linnunpönttöjä joka kevät ja voin olla useampiaki päiviä luonnon helmassa, pärjään siellä aivan kuin kotonani. Erämiestaitoja. (H28a)

Kaikki tarvittavat erätaiot, vaikka puotetaan silmät kiinni mihin tahansa mettään niin pärjäisin siellä. (H14a)

Kalastamiseen liittyvää, nuotion tekemään, sahhaamaan puut ja särkemään, kyllä mää tulet saan aina. Ei semmosta paikkaa ookkaan. Auringosta tai puista kattelen suunnistuksen ja muurahaismättäistä. (H15a)

Eläinten hoitaminen ja luonnonvaraisten eläinten tunnistamisen taidot olivat osalla hallussa. Yleisimmin hoidettiin koiria ja hevosia, mutta myös harvinaisempia eläinlajeja mainittiin.

Aika hyvin ossaan hoitaa eläimiä, meillon koira kotona, piti hoitaa lehemäki (H49a)

Kyllä ihan ossaan madon laittaa onkeen. Oon mää siis hoitanu kaikkia muitaki eläimiä. Sukulaisilla on udulaatteja ja pupuja ja hamsteria ja kaloja ja sammakkoki ja kilipikonna. Mullon käärme itellä. Oon mää ihan pienestä asti ratsastanu silleen epäsäännöllisesti. Ja mullon joskus aikanaan sellanen ei nyt virallinen hoitohevoneni.(H46a)

No, lintujen bongaus, mie penskana alotin lintubongauksen ja sitten jäi teini-iässä mutta hyvin muistissa edelleen että jos näkee jonku semmosen harvinaisemman linnun niin tulee vähän semmonen adrenaliini vanhasta muistista että meinaa lakaa silleen että tuollon tuommonen ja siten onki että oi hitto ei ketään kiinnosta. Yhellä reissulla näin sen puukiipijän, en oo ennen nähäny.(H59a)

Luontoon liittyvän osaamisen kerrottiin usein olleen vanhemmilta tai isovanhemmilta opittua. Opit ovat säilyneet mielessä aikuisuuteen asti vahvasti.

Minä osaan tehdä kaikki siellä, ko on oikeen hätätilanne, minä osaan tehdä kaikki. Ja mulla on kokemusta semmosesta, että luonnosta löytää ruokia ja kaikki. Mummolla oli semmonen taito, sehän kaikki poimi sieltä, juuret ja kaikki. Mummo oli mulla aina matkassa penskana. Se neuvo, että jos joskus eksyt mettään, niin tiiät mistä löyät ruokaa. (H16a)

Kun mää oon luonnossa liikkunut lapsesta asti, luontotuntemus on hyvä ja, luontotuntemus ja sillä lailla. Siihen on kehittynyt se luonnossa oleminen. Seurailen sitä luontoa, kun on kevät tai syksy ruska tai tämmöstä. (H12a)

YHTEENVETO

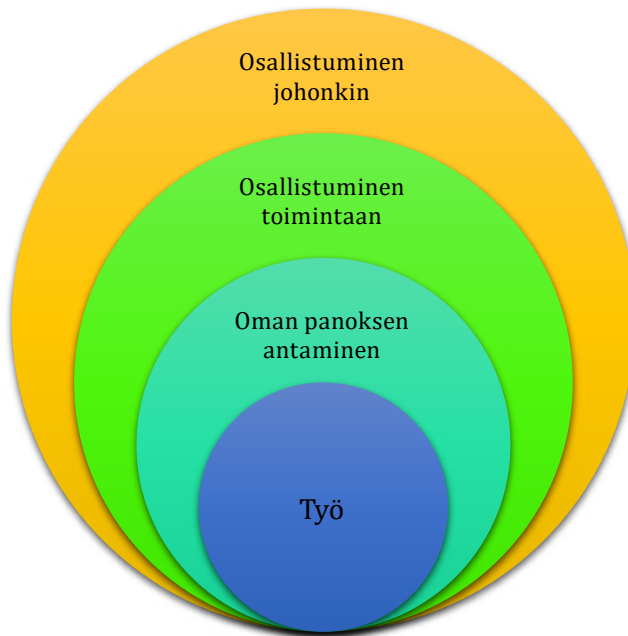
Haastattelujen perusteella hankeosallistujien suhtautuminen luontoon ja luontosuhde olivat suurimmalla osalla myönteisiä. Luontoteemaiseen hankkeeseen valikoituu tai tulee todennäköisesti mukaan osallistujia, jotka ovat valmiiksi kiinnostuneita luonnosta ja ovat tottuneet toimimaan siellä. Lisäksi Lapissa asuvilla ihmisillä luonto on helposti saavutettavissa ja osa arkipäivää tavalla tai toisella. Kuitenkin hankkeeseen osallistujat kaipasivat vielä tiiviimpää suhdetta luontoon kuin mihin heillä oli mahdollisuus. Elämäntavat ovat muuttuneet ja lapsuuden luonnonläheistä elämää muisteltiin kaipaamalla. Terveys ja elämäntilanne eivät anna mahdollisuutta lapsuudenaikaiseen elämäntapaan, mutta hankkeen luontotoiminta toi muistot mieleen ja mahdollisuuden olla luonnossa ja toimia siellä nykyisten voimavarojen mukaan. Ehkäpä hankkeen toiminta viritti myös omatoimista luontoharrastusta hankkeen toiminnan jälkeen. Hankkeessa kehitetyt ja juurrutetut toimintamallit antavat tulevaisuudessa mahdollisuuden osalle sosiaali- ja terveystalouden palveluiden käyttäjistä saada luontoon tukeutuvia palveluita, jolloin luonto tulee suuremmaksi osaksi elämää, kuten monet hankkeen luontotoimintaan osallistuneet toivoivat.

Osallisuuden määrittelyä

Luontoa elämään -hankkeen toisena päätavoitteena toimintakyvyn vahvistamisen lisäksi oli osallisuuden lisääminen. Osallisuutta on määritelty monella tavalla, mutta halusimme kysyä hankkeen luontotoimintaan osallistuvilta, mitä he itse ajattelevat osallisuuden olevan. Lisäksi kysyimme vertailuryhmältä saman asian. Hankkeen toimintaan osallistuvia haastateltavia oli 59 ja vertailuryhmässä 141 kyselyn täyttäneitä. Koska osallisuushaastattelu tehtiin myös luontotoiminnan loppuvaiheissa osalle hankkeen toimintaan osallistuvista, osallisuusmäärittelyjä saatiin yhteensä 243. Määrittelyt luokiteltiin aineistolähtöisesti ja luokittelun tulos kuvataan tässä artikkelissa. Suorissa lainauksissa olevat koodit tulevat siitä, että vastaajat on koodattu satunnaiseen numerojärjestykseen ja kirjainkoodilla erotellaan hankeosallistujien haastattelut (H) ja vertailuryhmän lomakevastaukset (V). Aloitus- ja lopetushaastattelut on eroteltu pienellä kirjaimella (a, l). Hankeosallistujien ja vertailuryhmän taustatiedot selviävät tästä julkaisusta luvusta Toimintakyvyn ja osallisuuden kokemuksen muutokset.

OSALLISUUS OSALLISTUMISENA

Osallisuuden määrittely oli monelle hankeosallistujille vaikeaa, mutta monia osallisuuden piirteitä kuitenkin kuvailtiin (kuvio 1). Hankeosallistujien mielestä osallisuus on osallistumista johonkin. Vähimmillään se on osallistumista johonkin tapahtumaan, mukana olemista jossain. Seuraavaksi osallisuus vahvistuu toimintaan osallistumiseksi. Oman panoksen antaminen toimintaan on omien taitojen ja tietojen käyttämistä yhteisen toiminnan rakentamiseksi. Vahvimmin osallisuuden tekee mahdolliseksi työtoiminta.



Kuvio 1. Osallisuus osallistumisena.

Miten tuon nyt selittää. Vaikee kysymys. Mie menin ihan lukkoon. En mie ossaa muotoilla ollenkaan.(H25a)

Kyllä kai se on niinkö jonkulaista osana olemista tai miten sen. Mitä se sitten on että. Miten sitä ossaa niinkö määritellä että. Jonkulaista niinkö osana olemista semmosta. Tai niinkö jonkulaista niinkö osallistumista. (H42a)

En mie tiä mitä osallisuus tarkoittaa. Mie oon sosiaalisesti aika erillinen mutta. Onpas tää vaikeeta. Mutta ollaanhan me kaikki osa jotain suurempaa kokonaisuutta. (H26a)

”Osallistutaan tähän arkeen, ohan näitä tapahtumia, että voi näihin osallistua ja olla mukana että, mutta jotain politiikkaa niin siihen. Kulttuuritapahtumiin voi osallistua ja sitte jotain, jos mielekästä työhön liittyvää niin kyllä niihin voi osallistua. Minun osallistuminen on lähinnä kesällä kulttuuritapahtumiin osallistumista lähiympäristössä. Kyllä siinä tunsu olevansa hyvädyksi näille kyläläisille. Maalaiskylissä on porukkaa, jotka haluaisivat tehdä ja näille antaa mahdollisuuden niin kyllä mää koin olevani siinä hyvädyksi näille paikallisille ihmisille. Sain olla osallinen

paikkakunnan ihmisten asioihin. Tarvitaan tuolla kylissä sitä toimintaa. Se on oikeaa toimintaa.”(H12l)

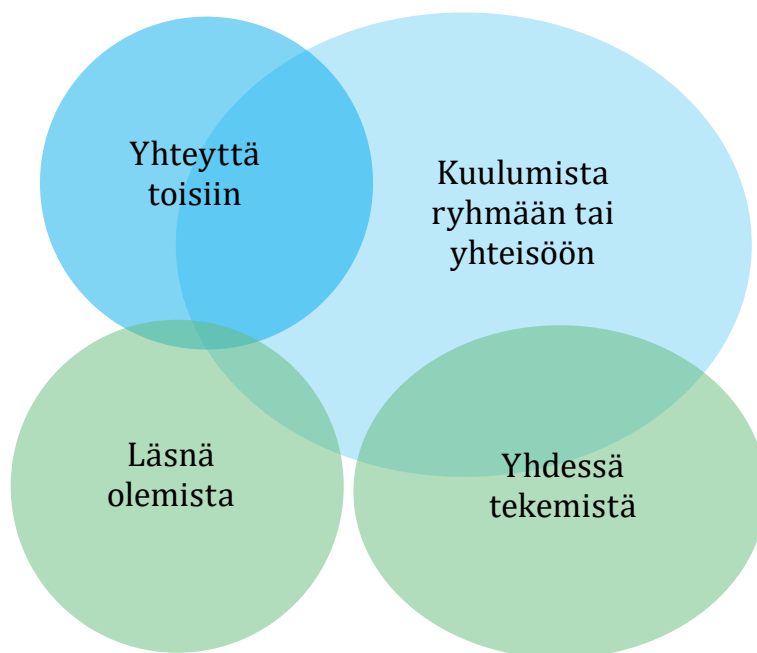
Osallistumista toisten kanssa johonki tekemisiin. (H49a)

Työtä ja työtä ja jos joku haluais, että pitäs tehdä jotaki, niin kyllä minä teen. (H17a)

Se on sitä kuntouttavan työtoiminnan osallisuutta. Siinä kai se on. Osallistuminen.(H4a)

OSALLISUUS JOHONKIN KUULUMISENA

Ryhmään tai yhteisöön kuuluminen oli hankeosallistujien mielestä toinen pääasiallinen osallisuuden ilmentymä. Ryhmässä voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhteyttä toisiin ja hyväksytyksi tulemistä. Ryhmässä voi olla vain läsnä ja ehkä tuoda mielipiteitä esiin, mutta voi myös tehdä yhdessä jotain. Yhdessä tekeminen vahvistaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Osallisuus ryhmään kuulumisena ja siinä toimimisena

Ollaan niinkö mukana jonkun ryhmän toiminnassa ja sitten osallistutaan siihen, ei sen kummempaa. (H8a)

Ihan vain, että kuuluu joukkoon, ettei tunne ittiään ulukopuoliseksi, että mie olen yks näistä, osanen tätä koko hommaa että. (H57a)

Miehän voin olla osallinen vaikka johonki kaveriporukkaan tai osallinen tänne. Se meinaa, että mie kuulun jonnekki. (H33l)

Että voi kuulua johonki tiettyyn ryhmään ja pääsee mukaan ryhmän toimintaan. (H11l)

Omassa sairaudessa kuulun ihmisryhmään, jossa moni kuulee ääniä. "Muita ääniä kuulevat". Olen osallinen siinä. (H53l)

Kuulun johonkin ryhmään tai. Hyvä- ja vähäosaset. En vähäosanen oo, joskaan en niin hyväosanenkaan. Pärjään. (H54a)

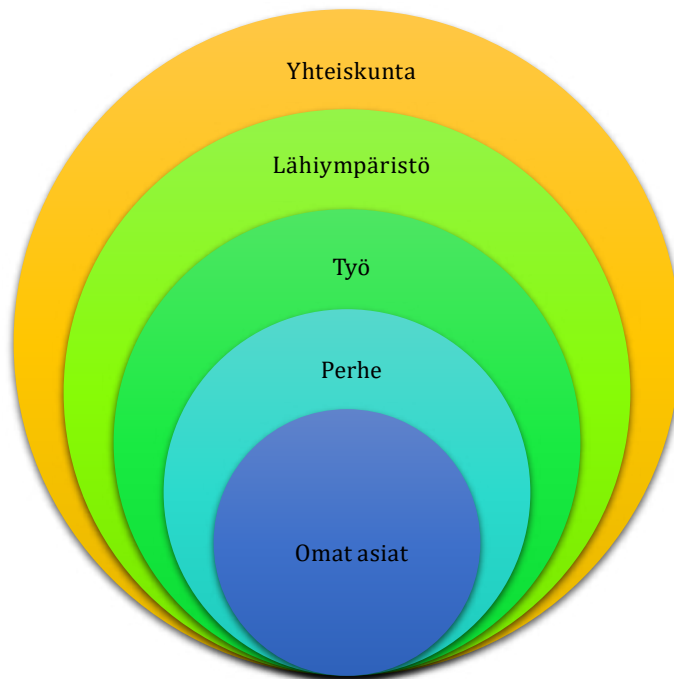
On mukana ja pyrkii vaikuttamaan. Pyrkii tuomaan oman mielipiteen ja oman panoksen ryhmässä tai missä nyt onkaan niin siihen. Ei oo semmonen vapaaliittäjä niinkö aina kaikissa ryhmätöissä on. Minä sain tehdä kaikki hommat. (H59a)

Osallistuu päivän tapahtumiin kaikkeen mitä on menoja tuolla, ettei jää makaamaan ja tekee jotain. Jos joku käskee kahavit keittää tai jotain, niin keittää, ettei siirrä toisten niskoille. (H1l)

Mulle ehkä ei itsessään johonki ryhmään niinkään se kuuluminen, vaan se yhdessä tekeminen on se juttu, koska mä huomaan, että onhan sitä ollu monissa ryhmissä mukana ja siltikään mä en välttämättä koe niitä semmoseks omaks jutuks. Mut siinä vaiheessa ko pääsee tekeen ihan käytännön juttuja ihmisten kans, niin se on mulle osallisuutta. (H40l)

OSALLISUUS VAIKUTUSMAHDOLLISUUTENA

Vertailuryhmässä tulivat esille osallistuminen ja erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin kuuluminen samaan tapaan kuin hankeosallistujilla, mutta lisäksi puhuttiin paljon osallisuudesta, joka sisältää vaikutusmahdollisuuden yhteiskuntaan, lähiympäristöön, työhön, perheeseen ja omiin asioihin (kuvio 3)



Kuvio 3. Osallisuus vaikutusmahdollisuutena

Osallisuus on yhteiskunnan toimintoihin (työ, koulutus, järjestöt, harrastustoiminta) osallistumista ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olemista. Osallisuuteen kuuluu valta päättää itseä koskevista asioista tai olla mukana vaikuttamassa niihin. Osallisuuteen kuuluu myös esteettömyys. (V132)

Mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämiseen, elämäntapaan sekä yhteiskunnan asioihin, osallisuutta johonkin yhteisöön kuten taloyhtiö, ry:t jne. (V131)

Osallisuus eri tilanteissa ja porukoissa merkitsee erilaisia asioita. Työyhteisössä osallisuus on monipuolisimmillaan. Osallisuuteen liittyy vahvasti vaikuttamisen mahdollisuus ja sananvapaus. (V108)

Osallisuus tarkoittaa myös minulle sitä, että jokaisella meistä tulisi olla jotenkin osallisena esim. yhteiskunnallisten asioiden parantamisessa. (V102)

Osallisuus tarkoittaa minulle kaikkea sitä, mihin voin osallistua ja vaikuttaa niin perhe- kuin kaveripiirissäkin. (V57)

Saan olla töissä ja kantaa oman osuuden Suomen yhteiskunnalle sekä saan olla työpaikallani vaikuttamassa erilaisiin asioihin. Saan myös päättää omista asioista aika pitkälle ja olla itse vaikuttamassa niissä. (V51)

Osallisuus merkitsee hankeosallistujille edellisten lisäksi muita myönteisiä asioita kuten hyvinvointia, yhteisymmärrystä, oppimista, yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta. Se on myönteinen asia, jota pidetään tavoiteltavana ja tärkeänä jokaiselle.

YHTEENVETO

Osallisuus abstraktina käsitteenä merkitsee kaikille hieman eri asioita. Hankkeemme osallistajat, jotka käyttävät sosiaali- ja työllisyyspalveluja monista eri syistä, määrittelevät osallisuuden osittain eri tavalla kuin keskimääräinen väestö. Hankeosallistujien ja vertailuryhmän osallisuuden määritelmässä on yhteistä osallistuminen ja ryhmään kuuluminen. Mahdollisuutta osallistua johonkin eli pyrkiä saamaan osallisuuden kokemuksia arvostettiin molemmissa ryhmissä. Hankeosallistujien ryhmässä yhteiskunnallinen vaikuttaminen osallisuuden elementtinä tuli esille politiikan seuraamisena ja tietona siitä, että esimerkiksi internetin kautta voisi vaikuttaa tai ainakin ilmaista mielipiteensä, jos haluaisi ja jaksaisi. Mahdollisuus vaikuttaa omiin tai yhteiskunnan asioihin ei sisältynyt osallisuuden määritelmiin kuin vain harvalla hankeosallistujalla, mutta vertailuryhmällä se oli olennainen osa osallisuuden kokemusta.

Osallistujien toimintakyvyn ja osallisuuden muutokset Kykyviisarilla ja osallisuushaastattelulla mitattuina

JOHDANTO

Luontoa elämään! -hankkeen osahankkeiden järjestämän luontotoiminnan hyödyllisyyttä osallistujille arvioitiin hanketoimijoiden tekemien havaintojen lisäksi toimintakyvyn ja osallisuuden mittareilla. Toimintakyvyn mittari oli valtakunnallinen ja osallisuuden mittariksi hanketoimijat loivat oman teemahaastattelurungon.

Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos (Solmu) -koordinaatiohanke tarjosi toimintalinja 5:n hankkeiden käyttöön ja kehitettäväksi Kykyviisari-toimintakykymittarin, joka on tarkoitettu hankkeiden toimintaan osallistuvien henkilöiden elämäntilanteen ja työ- ja toimintakyvyn kartoittamiseen sekä mahdollisten muutostavoitteiden asettamiseen. Kehitteillä olleesta Kykyviisarista julkaistiin kaksi eri versiota hankkeen tiedonkeruun aikana. Hankkeessa käytettiin vain tulostettua versiota, mutta saatavilla oli myös sähköisesti täytettävä versio. Hankkeen luontotoimintoihin osallistuneiden toimintakyvyn muutosten arvioimiseksi osallistujat täyttivät Kykyviisarin toimintaan osallistumisensa alussa ja lopussa. Kykyviisarin tiedot siirrettiin SPSS-ohjelmaan, jolla ne analysoitiin. Kykyviisarin perustana oleva toimintakyvyn käsite pohjautuu määritelmään, jonka mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä, joiden avulla hän selviytyy hänelle asetetuista vaatimuksista omassa elinympäristössään.

Kykyviisarin lisäksi hanketoimijat keräsivät osallistujilta tietoa heidän osallisuuden kokemuksistaan hankkeessa luodulla teemahaastattelulla, jonka aiheet olivat osallisuuteen ja luontoon liittyviä. Osallistujat arvioivat haastattelussa osallisuuden kokemuksiaan ja luontosuhdettaan numeerisesti ja sanallisesti. Myös haastattelut tehtiin toimintaan osallistumisen alku- ja loppuvaiheissa. Haastattelut tallennettiin digitaalisesti ja litteroitiin excel-tiedostoon.

Osallistujat olivat Eduro-säätiön ja Kemijärven osahankkeiden järjestä-
mässä luontotoiminnassa mukana olleita ihmisiä, yhteensä noin 60 henki-
löö. Toimintajaksot olivat eri pituisia, vaihdellen kuukaudesta kahteen vuo-
teen. Luontotoimintaa on kuvattu tarkemmin tässä teoksessa muissa luvuis-
sa. Tässä tulosten tarkastelussa ovat mukana Kykyviisarit ja osallisuushaas-
tattelut niiden osallistujien osalta, joilta saatiin tiedot sekä toimintaan osal-
listumisen alkuvaiheessa että sen päättyessä. Näitä Kykyviisareita kertyi 41
ja osallisuushaastatteluja 45 henkilöltä.

Osallisuuden kokemusten osalta vertailuryhmänä oli 141 muuta kuin han-
ketoimintaan osallistunutta henkilöä. Lapin ammattikorkeakoulun sosiaali-
ja terveysalan opiskelijat keräsivät vuosina 2015-2017 Kokemuksellisen osal-
lisuuden tukeminen -opintojakson suorituksena kukin kymmeneltä elämän-
piiriinsä kuuluvalla henkilöltä osallisuushaastattelun tiedot itse vastattava-
na lomakekyselyinä. Näitä tietoja verrattiin hankeosallistujilta kerättyyn
tietoon. Tiedot tallennettiin excel-tiedostoon samoin kuin haastatteleamalla
saadut tiedot.

Suorat lainaukset on koodattu hankeosallistujien haastattelujen (H) ja
vertailuryhmän (V) kyselyn vastaajien satunnaisen numeroinnin perusteel-
la. Pieni kirjain numeron jälkeen kertoo, onko kysymyksessä aloitus- vai lo-
petushaastattelu (a, l). Osallisuushaastattelun määrällisten kysymysten nu-
meerinen asteikko oli 1-5, jossa 1 tarkoitti "ei ollenkaan" ja 5 "erittäin paljon".
Osallisuushaastattelujen suorat lainaukset ovat vain siltä joukolta, joka
haastateltiin sekä toiminnan alussa että lopussa.

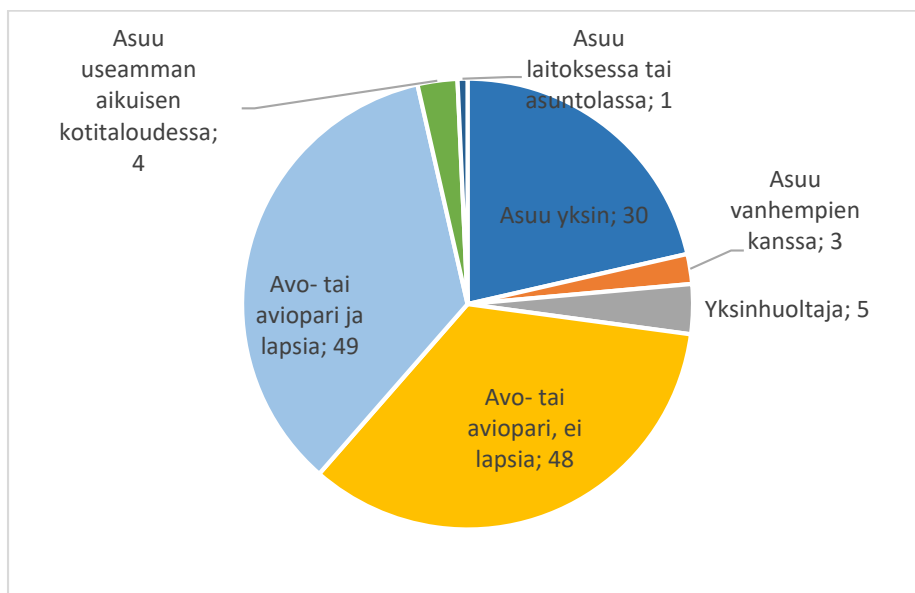
OSALLISTUJIEN TAUSTATIEDOT

Luontotoimintaan osallistumisensa alussa ja lopussa Kykyviisarin täyttä-
neitä oli 41, joista 27 oli miestä ja 14 naista. Heistä 15 oli 29-vuotiaita tai sen
alle, 15 oli 30-49 -vuotiaita ja 50 vuoden ikäisiä tai vanhempia oli 11. Yhtä lu-
kuun ottamatta kaikki olivat suorittaneet peruskoulutuksen. Peruskoulun
jälkeistä koulutusta ei ollut viidellä osallistujista. Noin 40% omisti jonkin
lemmikkieläimen ja 90%:lla vastaajista oli läheinen ihminen, jonka kanssa
voi keskustella henkilökohtaisista asioista.

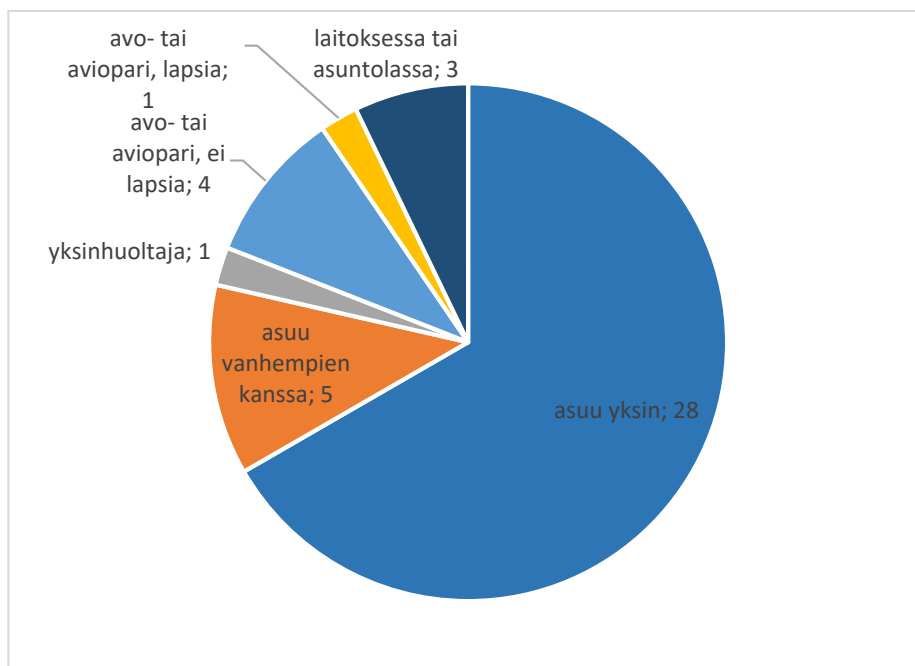
Työtilanteen määrittelemisen vaikeus näkyi vastauksissa. Työttömäksi
itsensä määritteli 10 vastaajaa, mutta 20 vastaajaa ilmoitti kuitenkin itsel-
lään olevan meneillään eri pituisia työttömyysjaksoja. Eläkkeellä oli 14 ja
työharjoittelussa tai -kokeilussa oli 24 vastaajaa. Yli vuoden työttömyys oli
takanaan 17 vastaajalla. Kukaan ei ollut palkkatyössä.

Vertailuryhmän ikärakenne oli sama kuin hankeosallistujien, mutta suku-
puolijakauma oli päinvastainen eli naisten määrä oli suurempi kuin miesten.
Ryhmässä oli lähes puolet palkkatyössä olevia ja loput pääasiassa eläkeläisiä
ja opiskelijoita. Kotitalouden tilanne oli useimmiten avo- tai avioliitto, jossa

oli lapsia (kuvio 1), kun taas hanketoimintaan osallistuneista suurin osa asui yksin tai vanhempien kanssa (kuvio 2).

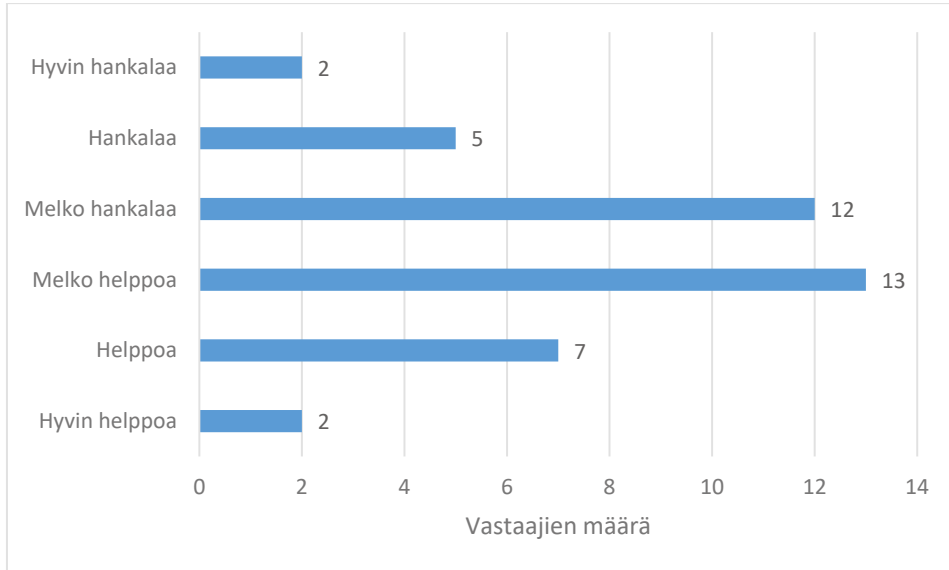


Kuvio 1. Vertailuryhmän kotitalouden tilanne (n=140)



Kuvio 2. Hanketoimintaan osallistuneiden kotitalouden tilanne (n=42)

Vertailuryhmä ei täyttänyt Kykyviisaria, joten toimintakykyyn liittyvät tulokset koskevat vain hanketoimintaan osallistuneita. Heidän vastaustensa mukaan menojen kattaminen nykyisillä tuloilla oli noin neljäsosalla melko helppoa ja samoin noin neljäsosalla melko hankalaa (kuvio 3).



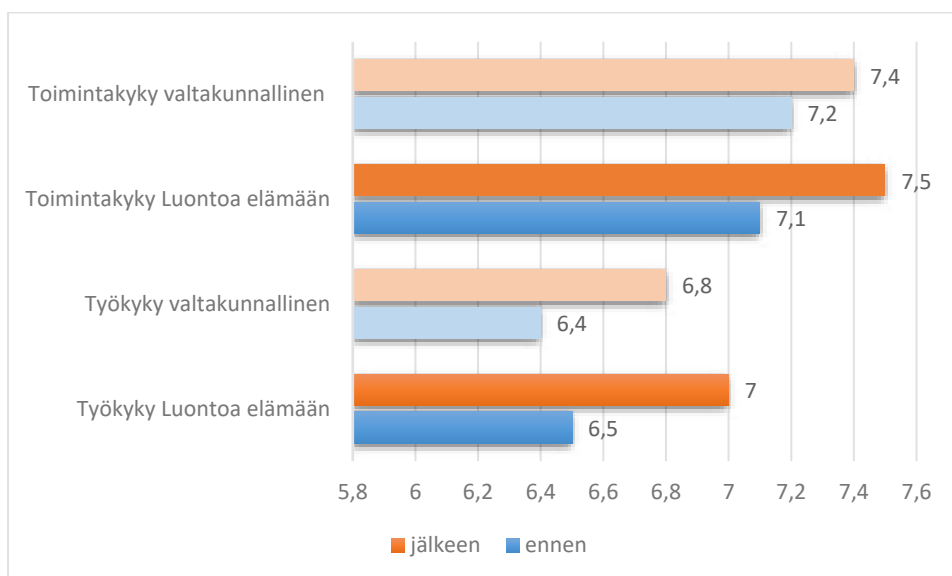
Kuvio 3. Menojen kattaminen tuloilla. (n=41)

Työelämään osallistumisen esteistä kartoitettiin työkyky- ja terveysongelmia, koulutuksen puutetta, työmotivaation heikentymistä ja työmahdollisuuksien puutetta. Niistä oli paljon haittaa osalle vastaajista. Yleisimmät paljon haittaa tuottavat tekijät olivat terveyteen ja työkykyyn liittyvät ongelmat. Jokin sairaus, oire tai vamma oli 30 vastaajalla.

17% vastaajista uskoi varmasti tai melko varmasti löytävänsä tulevaisuudessa jotakin työtä. Suurin osa oli asiasta epävarma tai ei uskonut löytävänsä työtä eikä varsinkaan omaa osaamistaan vastaavaa työtä. Viidesosalle vastaajista työpaikan saaminen ei ollut ajankohtainen asia.

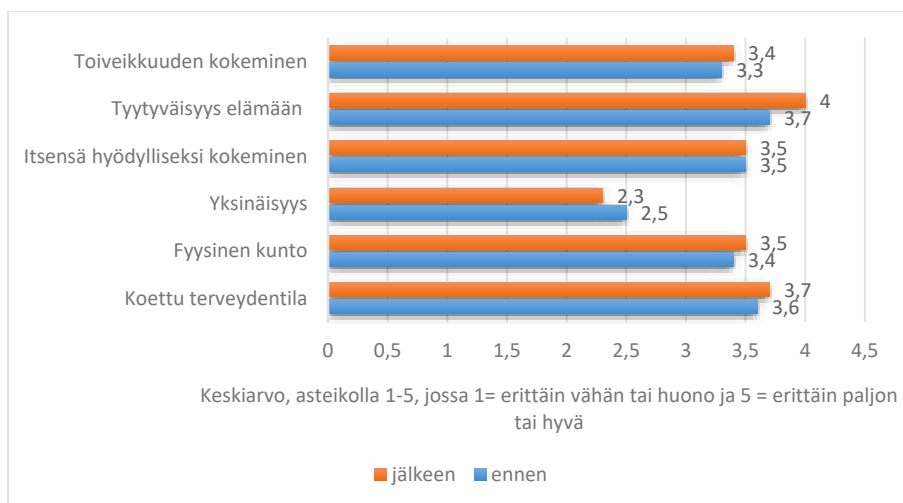
TOIMINTAKYVYN JA OSALLISUUDEN KOKEMUSTEN MUUTOKSET HANKKEEN AIKANA

Vastaajien itse arvioimana heidän työkykynsä ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumisensa eli toimintakykynsä parantui luontotoimintaan osallistumisen aikana (kuvio 4). Verrattuna valtakunnalliseen Työterveyslaitoksen Kykyviisarilla keräämiin tietoihin toimintalinja 5:n hankkeista muutokset hanketoiminnan aikana ovat samansuuntaiset. Valtakunnallisesti toimintakyky-kysymykseen on vastannut alkukyselyssä 826 henkilöä ja seurantakyselyssä 830 henkilöä. Työkyky-kysymykseen on vastannut alkukyselyssä 824 ja seurantakyselyssä 831 henkilöä.



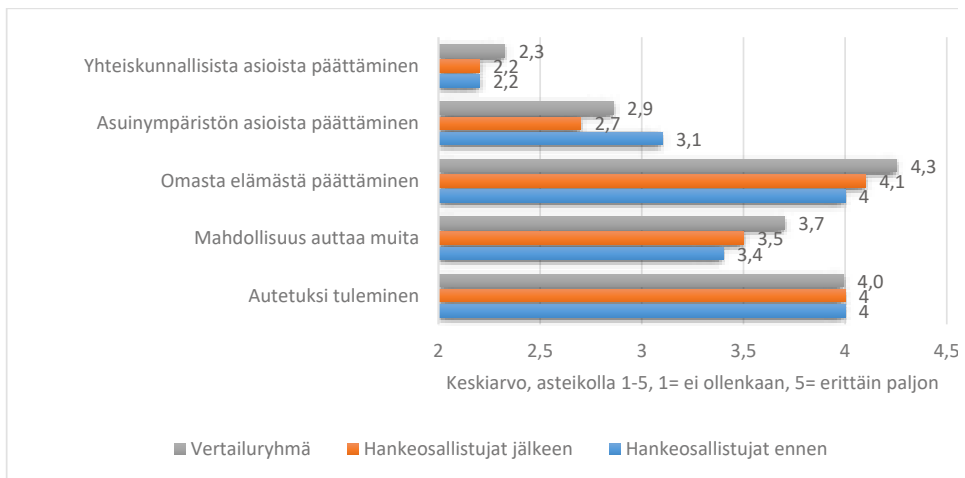
Kuvio 4. Muutokset päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa ja työkyvyssä hanketoiminnan aikana valtakunnallisesti ja Luontoa elämään -hankkeessa

Myös koetussa terveydentilassa ja fyysisessä kunnossa oli tapahtunut jonkin verran myönteistä muutosta (kuvio 5). Itsensä hyödylliseksi kokeminen ei muuttunut hankkeen luontotoiminnan aikana, mutta yksinäisyyden kokemus lieveni hieman. Toiveikkuus ja tyytyväisyys elämään vahvistuivat. Luontoa elämään hankkeen osallistujien keskittymisessä ja uusien asioiden oppimisessa ei tapahtunut muutoksia.



Kuvio 5. Toimintakyvyn ja osallisuuden kokemusten muutoksia luontotoiminnan aikana (n=41)

Hankkeeseen osallistuvien kokemus autetuksi tulemisesta oli saman suuruinen kuin vertailuryhmällä, eikä siinä tapahtunut muutoksia hankkeen aikana. Vertailuryhmällä oli suurempi mahdollisuus kuin hankeosallistujien ryhmällä auttaa muita, päättää omista asioistaan sekä asuin ympäristön ja yhteiskunnan asioista. Kuitenkin hankkeeseen osallistuvien kokemus mahdollisuudesta auttaa muita ja päättää omista asioistaan vahvistuivat hankkeen aikana lähemmäs vertailuryhmän keskiarvoa. Kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa asuin ympäristön asioihin pieneni ja yhteiskunnallisista asioista päättäminen pysyi yhtä vähäisenä kuin hanketoiminnan alussa. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Osallisuuden kokemukset ja niiden muutokset (hankeosallistujat n=45, vertailuryhmä n=141)

Autetuksi tulemisen kuvattiin olevan taloudellista, käytännöllistä ja keskusteluapua. Vastauksista ilmeni, että apua on saatavilla ja vähintään oli tietoisuus siitä, että tarvittaessa saa apua. Apua saa perheeltä, sukulaisilta, kavereilta ja viranomaisilta.

No mullon tässä lähistöllä läheisiä ihmisiä joiden kanssa olen yhteyksissä. Jos jotain taloudellista tai muuta tarvii niin minä saan heiltä (H11a)

Vanhemmat on hyvinkin paljon apuna että toi nelonen sen takia ettei nekään ihan aina nyt sitten kerkee omista duuneistaan ja tämmösistä johtuen jeesailemaan asioissa. (H30a)

No mulla on tosi paljon kavereita jotka tukee mua ja sitten siellä tukiasunnoilla niin siellä ne ohjaajat ja hoitajat tukee ja sitte läheiset tukee ja.(H27l)

Apua on tullut aina, kun tilanne on vaatinut. Esim. maatilan työt esim. puuhommat, maalaukset, remontoinnit jne. (V1)

Kuljetusapu ko uimahallissa käyään ja lääkepiikit saa tuolta, ettei tarvi ite maksaa mitään, ei kö sairaalaan menee ja tuommosta. Ja kahavit saa siellä ja retkille pääsen, niin seki on. Ja jos tarvii jotaki ostaa televisio tai sänky tai jotaki, niin tytöt auttaa. (H1l)

Yhteiskunnan antamaan apuun oltiin tyytyväisiä, mutta aina apu ei ole helposti saatavissa silloin, kun sitä tarvitsee. Apua täytyy osata ja haluta hakea sitä saadakseen.

Jos tarvii jotain apua niin säätiöllä saa. Ei oo tähän mennessä tarvetta. Ehkäpä tulevissa töissä saa sitä apua. Voi kysyä neuvoa, jos on ongelmatilanne. Jos pääsee (...n) juttusille, aina se ei ole tietenkään mahdollista. Aina se ei ole paikalla. Joskus joutuu siirtään päivillä. (H4a)

Ihan sillon ko saa ihmiset kiinni niin saapi apua, mutta jos ei saa puhelimitse kiinni niin sitten se voi olla vaikeamapaa. Että se ihmisten kiinni saaminen on se ongelma, että se putosi neloseen, että ne puhelimitse niikö kaikki työkkärit ja tämmöset niin erittäin hankalia lähestyttäviä. (H44l)

Mielestäni suomalaisessa yhteiskunnassa apua tarvitseva ja pyytävä saa myös apua. Jos vain osaa hakea sitä oikeasta paikasta. (V80)

Yleensä apua saa, jos sitä pyytää. Joka tilanteessa sitä ei vaan viitsi pyytää, joten siksi kyseinen numero. (V122)

Vastaajilla oli mahdollisuus auttaa muita eri tavoin omien voimavarojen mukaan. Omat sairaudet ja heikko taloudellinen tilanne olivat usein esteenä toisten auttamiselle, vaikka halua olisi ollut. Vertailuryhmä kuvasi auttamisen mahdollisuuksiaan monipuolisiksi. Tosin työ ja perhe-elämän aktiivisuus voivat rajoittaa mahdollisuuksia auttaa.

Auttamista on niin monenlaista, että jos joku haluaa, että minä kuuntelen sitä, niin siihen voit panna sen vitosen. Se riippuu hommasta niin että jos joku sanoo, että tulekko mulle siivoamaan, niin en varmaan pysty. (H3a)

Äitiä pystyy auttamaan, käyn kaupassa tai autan (...aa). Kun sillä on se käsi halvaantunut niin käärin sätkiä. (H1a)

Kyllä mie usseessti monesti autan toisia ja oon joskus auttanu antanu rahaaki euron. Köyhä auttaa köyhiä mutta rikkaat ei auta köyhiä. Oon minä auttanu ja vanhuksia autan ja teen niille hommia melekeen päivittäin. Kyllä minä työhommista oon kantelen puita ja tuommosta. (H12a)

Pari päivää stten tuli just se ettäkö yks mun kaveri muuttaa just sinne (toiselle paikkakunnalle) niin mie autan sitä niissä vuokra- tuommosissa asuntihakemuksissa ja tämmösissä. (H24l)

Minulla on tällä hetkellä voimia, sekä työ- ja perhe-elämä ei vie minulta niin paljon voimia, joten koen, että minulla on valmiutta auttaa toisia ihmisiä. Haluan auttaa muita, koska koen että olen saanut paljon apua muilta ihmisiltä. (V51)

Työ vie paljon aikaa, mutta mikäli on sellainen tilanne, että voin ja osaan auttaa, niin autan. (V95)

Hanketoimintaan osallistujilla oli monia omista asioista päättämistä rajoittavia elämäntilanteita, jolloin joku toinen päättää puolesta. Oman arkielämän käytännön asioista moni pystyy päättämään, kuten siitä mitä syö tai milloin menee ulos. Asioita on myös tietoisesti jätetty toisten päätettäväksi. Vertailuryhmässä omista asioista päätettäessä mainittiin usein perheenjäsenten huomioiminen ja yhdessä päättäminen.

Kyllä kai minä päätän eihän niistä kukkaan muu päätä. Se on tämä viinapiru, se päättää, kummittelee meleko pahasti ja toisinaan mennee aivan hyvin. (H14a)

...että missä on joku viranomaistaho, joka tekee semmosen lopullisen päätöksen siitä, että miten mun elämä tästä eteenpäin jatkuu, että uudelleen koulutus ehkä mun kohalla on se kysymys, niin siinä kohtaa vaikuttamismahollisuudet on hyvin hyvin pienet... (H15a)

En mie pahemmin ole tehny päätöksiä, että useimmat on tullu jätettyä muitten päättettäväksi, ihan omasta toimesta. (H18)

Oon kokenu että pystyn vaikuttaan siihen mitä teen tai mitä haluan, mutta sitten vaikka asumisen kanssa niin se on hankalaa ku ei oo luottotietoja, niin siihen ei oo oikein mitään sanomista. (H22a)

Kyllä mää aika pitkälle pystyn päättään, mutta kyllä ne hoitajakki päättää monesti ja ympärillä olevat ihmiset. (H8a)

Mie olen täysin itsenäinen ihminen, tietenki perhe on tärkeä ja ystävät tärkeitä, mutta yleensä minä elämäni päätän, että se ei ole kukkaan muu joka mun puolesta päättelee minun elämää, että sää teet näin. Minä teen niikö minä haluan. (H38l)

Käytännössä itse pystyy päättämään lähes kaikesta, mutta joutuu päätöksenteossa huomioimaan myös muut. (V129)

Asuinympäristön asioista päättämiseen ei koettu olevan välttämättä tarvetta tai halua, mutta tiedossa oli, miten niihin voi vaikuttaa. Toisaalta oli asioita, joihin ei koettu olevan vaikutusvaltaa asuinympäristössä, etenkin vuokra-asunnossa.

Minä viihdyn siinä tämänhetkisessä tilanteessa. Kyllä tässä mikä on tämä asuinalue ja paikkakunta niin on täällä mahdollisuus saada parannusta helpostikki, jos tarvii. Minä oon tämänhetkiseen elämään aika tyytyväinen. Täällä on ne mihin voi ottaa yhteyttä, jos tarvii. (H11a)

Vuokralla asuupi niin ei sitä oo hirveästi sanontavaltaa. Aktiivinen sais kyllä olla varmaan, että vähänki sais aikaan sitte jos haluais. Ei mulla kyllä ookaan mittään että haluaisin olla muuttamassa kauheesti asuinympäristössä. (H45a)

Ei mulla sillä lailla ole, koen etten oikeen niihin pysty sillai vaikuttaan, tuohon asuinympäristöön. Voihan sitä, jos on jotaki tuommosia kokkouksia, niin voihan niihin oman mielipitteen panna, että onhan se jonkunlaista vaikuttamista. (H43l)

Jos viitsisin, voisin tehdä taloyhtiössä ehdotuksia, osallistua kaupunkiraateihin ja kuntalaisvaikuttamisen työryhmiin, joissa voi laajemmin osallistua vaikuttamiseen omassa kaupungissa ja kaupunginosassa. En kuitenkaan viitsi. Voin aina myös äänestää jaloillani eli vaihtaa asuinpaikkaa. (V132)

Yhteiskunnan asioista päättämisen keino oli useimmille hankeosallistujille ainoastaan äänestämisen. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen tarvetta oli vain vähän ja luottamus omiin vaikutusmahdollisuuksiin oli heikko. Joitakin vaikuttamismahdollisuuksia äänestämisen lisäksi kuitenkin löytyi vertailuryhmän vastauksista.

Poliitikot ja nuothan ne määrää, ne vaikuttaa enemmän minuun kuin minä niihin (H8a)

Mitäpä sitä eläkeläisellä oo paljon mittään sanomista noihin yhteiskunnan hommin paitti äänestämistä ja seki mennee hukkaan. (H12a)

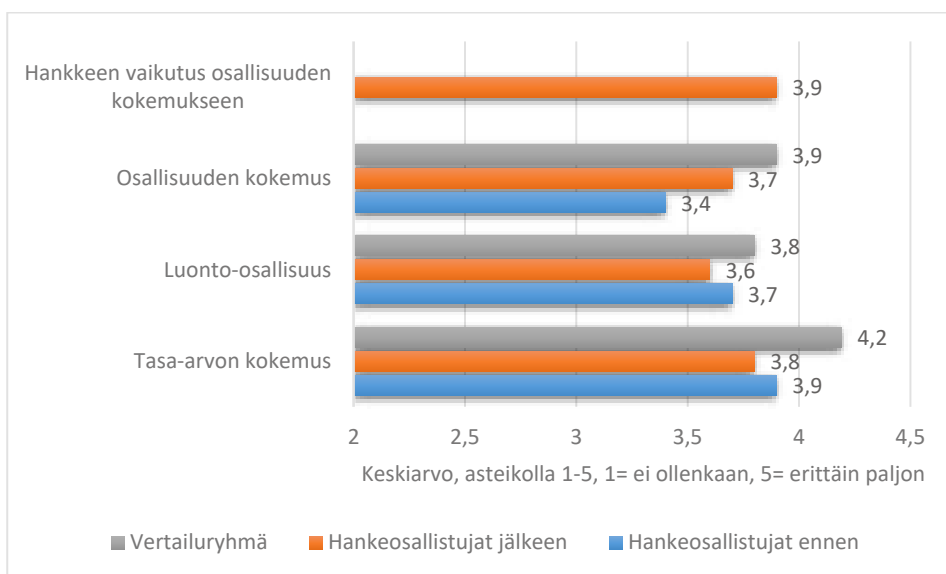
En minä pysty siihen vaikuttaan. No äänestämässä oon joskus käyny. Äänestämässä toisinaan käyn. (H21a)

On mutta en mä halua puuttua mää oon ihan pihalla niistä. Uutiset mä katon, telkkarin kautta seuraan politiikkaa, mää tykkään seurata politiikkaa...Mää vaan seuraan mutta en mää niinkö vaikuttamaan, en mää mihinkään lehteen kirjoita. (H91)

Äänestämällä voi vaikuttaa, ketkä ovat päättämässä yhteiskunnallisista asioita, mutta kansalaisilla ei käytännössä ole mahdollisuutta vaikuttaa oikeastaan mihinkään asiaan, asioihin. Valta keskittynyt pienelle ryhmälle, raha pyörittää maailmaa. (V134)

Äänestän vaaleissa, olen mukana ja tuen ammattijärjestöäni, joka tekee arvokasta työtä sosiaalialan kentällä. Voin itse arjessani käydä arvokeskustelua kohtaamieni ihmisten kanssa ja edistää esim. suvaitsevaisuutta. (V132)

Tasa-arvon, luonto-osallisuuden ja osallisuuden kokemukset olivat vertailuryhmällä vahvemmat kuin hankeosallistujilla. Hankeosallistujien osallisuuden kokemus vahvistui hankkeen toiminnan aikana, mutta luonto-osallisuus ja tasa-arvon kokemus heikkenivät hieman. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Tasa-arvon, luonto-osallisuuden ja osallisuuden kokemus sekä hankkeen vaikutus osallisuuden kokemukseen (hankeosallistujat n=45, vertailuryhmä n=141)

Tasa-arvon kokemusta heikentävät työelämän ulkopuolella oleminen, köyhyys, sairaudet, koulutuksen puute, naissukupuoli ja aiempi elämä. Monet hankeosallistujat kokivat kuitenkin itsensä tasa-arvoiseksi muiden kanssa.

Kun en ole työelämässä niin mahdollisuudet ovat kaventuneet, ei ole tasa-arvoinen sitä kautta, työelämän kautta. Ja tulopuoli on niukka. Jos olisin töissä, se olisi tuo nelonen tai vitonen, nyt se on kakkonen. (H5a)

Jos vertaa terveeseen ihmiseen, semmoseen jotka käy töissä ja joilla on lapsia, niin en mie ole lähellekään niin tasa-arvonen, koen ainaki niin. (H8a)

Sitä että kun olen tavallisesta perheestä työläisten lapsista, heitä ei noteerata täällä. (H20a)

En minä tunne tasa-arvoseksi ittiä ko tällä lailla salaa tehään tätä muuttoa ja miulle ei puhuta mitähän ja minen tiiä mihin minä meen... (H21a)

Mun mielestä kaikki ihmiset on suomessa aikalaila samanarvosia. Ainut haittapuoli on se, että kun on nainen, niin naiset ei oo ihan niin tasa-arvosia kun miehet. Just politiikassa, suurin osa poliitikoista on miehiä ja kaikkien isojen yhtiöiden pomot on käytännöllisesti katsoen miehiä ja miehet saa enemmän palkkaa ja. (H27a)

Se on juuri tuo köyhyys, että siinä tuntee välillä, että on vähän heikommassa asemassa, se se on kuitenkin aina.(H43a)

Koen itseni tasa-arvoiseksi suhteessa muihin ihmisiin. Koen tulevani perheessä, lähisuvussa ja yhteiskunnassa kohdelluksi tasa-arvoisena muihin nähden. (V54)

Osallisuus luonnon kanssa merkitsi yhteiseloä luonnon kanssa, lähellä luontoa olemista ja luonnossa toimimista. Luonto oli suurimmalle osalle kaikista vastaajista merkityksellinen ympäristö. Luonnon merkitystä osallistujille kuvataan tarkemmin toisaalla tässä julkaisussa.

Mulla nyt on ainakin metsät ja järvet lähellä asuessani maaseudun puolella tuolla kairassa. Olen niin osa luontoa siellä että. (H6a)

No se luontohan se on se meän äippä siellä. Piittää huolta meistä. (H17a)

Mitä se varsinaisesti on se luonnon osana oleminen? Kaikilla valinnoilla on vaikutusta luontoon. Haluaisin sanoa, että mie en oo päivittäiseltä elämältä oikeen niinku osana luontoa, mutta se on vähän niin kuin sanois, ettei luontoa ole olemassa silloin, kun olen neljän seinän sisällä. Niin kuin luonnolla ei olis mittään väliä silloin, kun olen neljän seinän sisällä. Eihän se totta ole. (H18a)

*Koen paljon enempi yhteyttä luonnossa olemiseen ja liikkumiseen ku
sitten toisten kanssa olemiseen. (H22a)*

*Se on juuri näin, että että minä palauvun luonnossa ja minä viihyn
luonnossa ja nämä henkiset voimavarat, mitä täällä arjessa tarvitaan, niin
kyllä ne on sieltä. Oon lapsesta ollu luonnossa kulukija ja kalastaja,
metsälläki kuljin nuorempana ja sillä lailla. Merkittevät paljon, näin se on.
(H11)*

*Koen vahvasti olevani osa luontoa. Luonnossa liikkuesa mieli rauhoittuu.
Kiire pysähtyy. Luonnossa liikkuminen ja esim. marjastus merkitsee paljon,
samoin eri vuodenaikojen vaihtelu. (V1)*

Osallisuuden kokemus syntyi ryhmän toimintaan osallistumisesta, tun-
teesta, että kuuluu johonkin. Hankeosallistujien osallisuuden kokemus vah-
vistui hankkeen luontotoiminnan aikana ja seurauksena.

*Se on justiin tätä kuntouttavaa työtoimintaa, osallisuus. En muuta siihen
pysty sanomaan. (H4a)*

*Media ja tämä internetti. Voi sitä seurata, mutta en siihen sen enempää ole
osallistunut. Lähinnä sitä seuraamista ja tiedonhankintaa. Se on ilmeisesti
vielä niinkö, saattaa olla tulevaisuudessa, lähiaikoina, saattaa innostua,
ottaa kantaaki. Yks asia on se... joo. (H11a)*

*Kyllähän minä kokkeilen osallistua, ei se aivan täydellistä ole. Porukan
matkassa kokkeilen pyöriä. En minä siitä enempää ruppee runoilemaan.
(H14a)*

*Se ei oo se täydellinen osa mun elämää tällä hetkellä. Oon osallisena
voimavarojen puutteessa tässä hankkeessa, mistä mää oon kauheen
onnellinen ja tyytyväinen. Se on tuonu paljon tuota iloa ja myös jaksamista,
mutta sit se semmonen osallisuus työelämästä multa puuttuu, osallisuus
arjessa johonkin säännölliseen tiettyyn kuvioon multa puuttuu. Et se on
semmonen vajavainen osa mun elämää, mihin haluaisin semmosta
parannusta, että olis enemmän tämmöstä kuulumista johonkin ja kokea
siitä sellasta hyvää oloa ja että se ois myös voimaannuttavaa, että tavallaan
siitä sais lisävoimaa, kun tietää että on osa jotain tiettyä ryhmää,
porukkaa. (H15a)*

*Kyllä mie niinkö tunnen, että mie kuulun johonki niinko yhteiskuntaan ja
mie tunnen että mie kuulun tiettyyn kaveripiiriin ja mie tunnen että mie
kuulun tänne. (H24a)*

Mää oon vähän semmonen ujo ja mutta sitten toisaalta tulee kaikkien kanssa toimeen. Sosiaalisen epäsosiaalinen. (H35a)

Koen osallisuutta kaikilla elämäni osa--alueilla: parisuhteessa, ystävyys- ja perhesuhteissa, koulu yhteisössä, työyhteisössä, koen itseni osana Rovaniemeä ja Lappia. Jos muuttaisin pois, ikävöisin kaupunkia, Lapin luontoa, muistuttaisin itseäni lappilaisuudesta. Olen osa tätä yhteiskuntaa, sekä mökillä ollessa ja luonnossa liikkeessä koen olevani osa luontoa. (V13)

Hankkeen osallisuuden kokemusta vahvistava vaikutus ilmeni ryhmässä näkyväksi tulemisena, mukana olemisena ja siihen kuulumisena, osallistumisena ja yhdessä tekemisellä.

Olen niissä ryhmissä mukana ja sitä mä toivon itteiltä että mun pitäis alkaa kulkemaan siellä kellarissa ko ne ottaa ruokaa niin siellä olis (x) ja (x) on siellä. Joskus että menis ennen syöntiä niin oppis näkemään, että tuoki olento on täällä, että oppis näkemään minutki sitte. Niin aionki tehdä. (H9b)

Vaikka mie saatanki istua antisosiaalisena siellä jossain nurkassa, niin minä oon kuitenkin tuntenu itteni osaksi niitä porukoita missä oon ollu. (H17b)

Tunnen olevani osa niinsanottua tiimiä ja hyvin vahvana sillee, että pystyy vaikuttamaan asioihin. (H38b)

Vaikka tuolla pajallaki on, että siinä on siinä porukoissa ja tuolla patikassa ko ollaan ja misä ollaan, kyllä mie tunnen itseni, että olen siinä yks joukossa ihan niinkö kummallaki. (H43b)

Laitan pyykkejä kuivamaan ja vien niitä paikalleen. (H25b)

Luontotoiminta vahvisti osallistujien osallisuuden kokemusta. Viereisillä aukeamilla osallistujat kuvaavat itse, millainen merkitys luontotoiminnalla oli heille ja mikä toiminnassa oli heille merkityksellistä.

TOIMINNALLISUUS

Aika paljon. Lähti mukaan marjaretkelle sitten se hevostalleilla, seki oli mukava ja katiska, se luontopolun teko seki oli mukavaa, raskasta kankia kantaa. (H1b)

Yrttien kerääminen, ei varmaan olis muuten tullu käytyä niissä kohteissa. (H4b)

Kun me mentiin tuonne jonnekki keräämään esim niitä horsmia niin sen anto jo aika paljon. Että en minä ihan tästä vaan kaupungista lähtis ittekseni minnekään menemään. Vaikka tuossa on tuo järvi tuossa ihan vieressä niin minä nyt kuitenkin sinne kalalle mene. Se paikka ja sinne mentiin, oli sovittu päivä ja mennään sinne että. Mulla helposti menee tuolla siihen että mä mietin että ois se nyt mukava kalastaa. Kyyti ja järjestäjä, että oli ideaa tehdä jotaki yhdessä ja aika, tein sopivaan aikaan horsmankeruuta ja tämmöstä. (H6b)

Siivous navetalla ja nykki on keskiviikkona taas.(H3b)

Keräsin roskia grillikatosrakennuksessa. (H13b)

Oisin toivonu, että ois jatkunu. Jalkahoito nuotiolla, ruuanlaitto, makkaranpaisto, tuntu selässä, vaihtelua seki. Oli merkitystä että yhdessä suunniteltiin. Ryhmässä on mukavaa. (H5b)

Se grillin tekeminen oli elämys ko sai jottain tehdä ko makkaraa riittää. (H12b)

Mie oon erittäin paljon tykänny käyä siellä Tervolassa ko son mukava ko siellä on tottunu ne hommat tekemään ko oppinu ne tekemään. Siellä ko käy niin se on niin mielenkiintosta tekemistä ja navettahommat on niin mukava tehdä. Ja Eeva-Kaisa on kans mukava ja sitten tykkään, myös niistä Eeva-Kaisan pojista tykkään ja kaikki siellä on ihan mukavaa porukkaa. (H23b)

Se on vähissä se toiminta. Laitat sen ruuan ja sillä lailla pidät itsestä huolta. Tarvii sitä muutaki. Liikuntaa ja luontoa tämmöstä osallistumista. Aina se lisää sitä osallistumista, rutiinia arkeen. On nämä tarpeen, että saa osallistua tämmösiin. (H11b)

Se eka juttu, se että on pyydetty mukaan ja että on ollu niin paljon voimavaroja että on jaksanu lähtee mukaan ja sit ko on lähteny, niin missään kohtaa ei ole muodostunu esteeksi se että onko mulla käytettävissä rahaa tai onko mulla käytettävissä autoa tai jotain mutta siihen toimintaan osallistumiseen että aina on kaikki järjestyny mikä on mahdollistanu sen osallistumisen ja mukaan lähtemisen ja osallisuuden kokemisen että jos näitä ei ois ollu niin sitten ei ehkä niin tiiviisti aktiivisesti ois voinu olla mukana. (H15b)

Sain oppia tosi paljon, ko oltiin siellä töissä, niin oltiin erittäin, haluaisin kyllä uudestaan semmisiin paikkoihin. Siellä saa tehdä... siellä sai tuntea, että on vapaana. Monissa työpaikoissa tahtoo olla, että perässä hihkutaan näin ja ollaan, mutta tuo luonto ko siellä metsässä oltiin töissä näin, niin oli niin mieleenpainuva homma, että lähtisin vaikka monta kertaa matkaan tämmöseen näin. Sain käyttää siellä voimaa, taitoa, kaikkea, mä tykkäsin tästä, mä tykkäsin. Mut on tehty semmisiin hommiin näin ja vielä tähän haastatteluun että. Ne anto mulle hyvät työnkuvat täällä työmaalla mulle siellä, että sain eikä tullu moitteita mulle siellä. Ruoka oli hyvää siellä ja kaikki oli niin mahtavasti siellä reissun päällä. En moiti kyllä yhtään. Jos viis pistettä on tässä nyt tämä, niin kymmenen pistettä sen työmaan puitteissa siellä, mutta harmi ko en ole päässy käymään enempää siellä, mutta ehkä joskus vielä. Oppi myös tekemään työtä siellä omatoimisesti siellä, annettiin lupa siihen. Olin tyytyväinen pitkän aikaa, mutta heti ko se, se ei ollu valvottua työtä tavallaan, että sitä sai painaa töitä niinko oikeesti työelämässä. Siitä mä oon ilonen. Kunto oli hyvä. Haluan takasin tämmösiin paikkoihin, metsätyömaalle. (H31b)

OHJAUS

Hyvä johtaja. (H17b)

Hyvä ohjaus ja muitten osallistujien kanssa toimiminen. (H7b)

Oon mie täällä muutenki tuntenu itteni osalliseksi näitä porukoita ja tää hanke on yks lisä. Autto siinä vähän nuo persoonalliset ohjaajat. Tuntu sellaselta porukalta tuttujen kans, eikä sellaselta miltä se vois muuten tuntua. (H18b)

RYHMÄSSÄ OLEMINEN

Pääsee lähemmäs toisia ihmisiä, tulee läheisemmäksi toiset ihmiset. Makkaraa paistaa, kahvit ja porisee siinä ja kamera matkassa. Vitsi mä oon pikku taivaassa aina siellä. Kerran tuoki sano, että me ollaan kaikki täällä kavereita, tule tänne. Jokainen kokee sen luonnon erilailla. Voi, tää on hieno ilta, ko pääsee taas tänne luontoon vaikka onkimaan joku tai kahvia juomaan. (H9b)

Justiini nää ryhmät mitä on ollu. Ne on kaikki ihan hyviä ollu, oppinu uutta ja tietoa tullu enemmän. Luontoryhmät niissä on ollu paljon asiaa, paljon informaatiota ja muutenki ihan hyviä juttuja. (H8b)

Mie en tiää, se ehkä johtuu siitä, ko mie en oo ollu semmosessa tilanteessa aikasemmin, mutta silti mie tunnen olevani osa sitä. Varmaan ihmiset, ryhmä. (H38b)

Ainaki ryhmähenki, ja että on saanu olla oma ittesä, ettei oo tarvinnu esittää mitään parempaa ko mitä onkaan. (H10b)

Saa kuulua ryhmään, missä muillaki on ongelmia. (H39b)

Se että ko oon ollu porukasa. Ko oon ollut työttömänä pitkään ja sitten tämmönen, että ko porukka on, kenen kanssa liikkuu ja päässy tutustumaan niihin ihmisiin. Se niinkö tuntuu, että se on alakanu kiinnostamaan enempi liikkuminen ja kaikkia. Kyllä sen huomaa, että ko tuolla on, niin sitä pääsee sitten, se vaikutta muuhunki tuolla sanotaan niinkö kotonaki. Kyllä se piristää ja sitä vähän niinkö ootteli aina, että nyt taas on. Seuraavaa kertaa onko tievossa? (H43b)

Muutenhan sitä ois vaan yksin neljän seinän sisällä. Että on aina läheny johonki ja se on ollu yks niistä harvoista ns. työpaikoista jossa, ko joissaki on, että ei jaksa herätä aamulla ja mut siitä ei oo tullu semmosta. On ollu jotenki aina kiva lähtee, ja eikä se oo yhtään väsyttäny niinko jossaki muussa työpaikoissa on aivan poikki ja menee suoraan nukkumaan. Jotenki se ryhmähenki ja just se, että jos ei pääsekään niin joku kyselee perrään, niin on silleen että kiinnostaako jollaki ihan oikeasti. Ja tulee välillä vähän semmonen, että voi vitsi harmi ko ei niinku. (H35b)

Olen ollut muitten vieraiden ihmisten kanssa tekemisissä ja tutustunu niihin sekä tutustunu niihin eläimiin ja teihin ohjaajiin. Ja sitte on tullu sellasta itsevarmuutta lisää, että osaa niinku tarttuu tuumasta toimeen eikä mieti enää niin paljon, että uskallanko tehdä jotain juttuja, jos mä en osaakaan. Mä en oo ikinä ollut semmonen toimelias. Mä en niinku osaakaan, mua josku pelottaa, ko me ei olla siellä tallilla, että jos mä en osaa niitä kakkaläjiä viä sinne lavalle tai jotain semmosta. Niinku semmoset asiat pelottaa, mutta enää mua ei siellä sillee pelota, että kyl mä tiään et mä onnistun siellä ja. Ja seki oli onnistumisen tunne, ko me koulutettiin niitä koiria, että nehä oppii vähän. (H27b)

HYVÄKSYTYKSI TULEMINEN

Aina oli semmonen niinkö tervetullu olo. Se ainaki. Aina oli semmonen hyvä fiilis. (H24b)

Että minut huomioiaan semmosena ko mie olen, se tuntuu mulle semmoselta että mie olen osallisena. (H16b)

Tuntenut itsensä tärkeeksi henkilöksi niitten ihmisten silmissä, jota on käyny auttamassa. (H2b)

MUKANA OLEMINEN

Toisinaan tuntuu, että on ja toisinaan ettei millään lailla. Ainaki oli mukava olla siellä. Jos mua pyydetäänki tulla siihen ryhmään tai vastaavaan, niin minusta se on ok. (H21b)

Koen sillain, että olen jossain mukana, edes jossain. (H20b)

Jutteleminen muiden kanssa (H25b)

On se, koska en tässä muuten mieltis. Se ku siinä on ollu muita ihmisiä mukana, ryhmä. Tekemistä yhdessä. Ja tekemistä ja kokemista, koska joskus pelkästään se, että näkkee jonku asian muittenki kanssa, tuntuu isolta. (H22b)

Ei se oikeestaan siihen ole vaikuttanu, mutta kyllähän siinä on osallisena oltu koko ajan, koiravaljakkoretkessä ja. Siellähän osallistuttiin, ko piti ajaaki, ko taas siellä ravitallilla oli vaan passiivinen, katottiin vaan. Se että osallistuu aktiivisesti toimintaan. Se vaikuttaa siihen osallisuuteen. Ko siihen osallistuu oikeesti aktiivisesti eikä vain kato vieressä. (H40b)

Tottakai osallistuminen on ollu mulla siinä asiassa mukana, että oon mukana tehenny niitä hommia, niin oon osallistunu siihen hommaan. Niin paljon ko mä oon kyenny. (H28b)

Onhan se tietenki ainako siellä on käyny. Kyllä se on ihan positiivinen semmonen asia ja on saanu olla osallinen, että on pitäny tehdä myös niitä muitten kanssa. Se on sitä osallisuutta. (H29b)

En minä ossaa sanoa, hyvin on vaikuttanut. Mulla on aina luonto ollut mukana. (H3b)

Kaikki on ollut mukavaa. (H33b)

Olen paljon mukana. Aina teen polttopuita ja höpötän teille. Kävelen ja lämmittelen ja paistan jotaki. Uusia ajatuksia ja uusia kavereita. (H34b)

Oon hommissa enemmän mukana. En poiskaan halua jäähä. Oottaa, että pääsee sinne koirahommiin. (H37b)

TULOSTEN POHDINTAA

Hankkeen toiminnassa oli mukana noin 70 sellaista osallistujaa, joille tehtiin alkukartoitus Kykyviisarilla ja osallisuushaastattelulla. Loppukartoituksen tekeminen kaikille ei onnistunut, koska osallistuja ei ollut eri syistä enää mukana palveluissa Eduro-säätiöllä tai Kemijärven avokuntoutuspalveluissa. Tätä palvelujen piiristä katoamista mietittiin hankkeen aikana useita kertoja. Aika usein palveluista pois jäämisen syynä oli asiakkaan päihteiden käyttö, siirtyminen johonkin toiseen palveluun tai muutto paikkakunnalta.

Hanketoimintaan osallistuneet asuivat useimmiten yksin ja heissä oli vähemmän perheellisiä kuin vertailuryhmässä. He olivat jostain syystä työttömiä tai työmarkkinoiden ulkopuolella ja siksi käyttivät palveluita. Heidän tulonsa olivat oletettavasti pienet, mutta he tulivat jokseenkin toimeen tuloillaan. Työelämän ulkopuolella oleminen, sairaudet, koulutuksen puute heijastuivat tasa-arvon kokemukseen ja mahdollisuuksiin päättää omista asioistaan.

Osallisuuden kokemuksen sekä työ- ja toimintakyvyn vahvistuminen hanketoiminnan aikana saattoi olla luontotoimintaan osallistumisen seurausta, mutta kyseisellä ajanjaksolla on saattanut osallistujien elämässä tapahtua monia muitakin myönteisiä asioita. Valtakunnallisiin Kykyviisari – tuloksiin verrattuna tulokset olivat samansuuntaiset, mutta muutokset parempaan olivat hieman suuremmat. Luontotoimintaan osallistumisen vaikutuksia kuvatessaan osallistujat pitivät toimintaa merkittävänä osallisuuden kokemuksen vahvistajana. Luontotoiminnan yhteydessä erityisesti ryhmään kuulumisen ja siinä toimimisen yhtenä muiden kanssa olivat tärkeimmät tekijät, jotka tuottivat osallisuuden kokemusta. Ryhmän jäsenenä oleminen näyttää olevan luontoympäristössä helpompaa kuin rakennetussa ympäristössä. Ilmeisesti myös psyykkinen ja fyysinen toimintakyky vahvistuivat niin, että osallistujat arvioivat työkykynsä parantuneen jakson aikana.

Luonto-osallisuuden lievä heikkeneminen saattoi liittyä haastattelun ajankohtaan eri vuodenaikoina. Havaittavissa oli, että talvella luonto-osallisuus arvioitiin pienemmäksi kuin muina vuodenaikoina. Jos alkuhaastattelu oli tehty muulloin kuin talvella ja lopetushaastattelu talvella, arvio oli pienempi lopussa kuin alussa melko säännönmukaisesti. Vastaaja ilmaisevat asian näin:

Vuodenaikakin merkitsee, talvi. Kun päässään kevättä kohti niin se on taas kamerat matkassa ja mennään. (H18l)

Johtuu myös tästä pimeästä ajastaki, ettei oo tullu pimeänä aikana sinne lähettyy. (H21l)

Tämä ilmiö vaatisi tarkempaa tarkastelua. Muutos alaspäin oli kuitenkin vain 0,1 prosenttiyksikköä, mutta luontotoiminnan kyseessä ollessa olisi oletettavampaa, että luonto-osallisuus olisi hankkeen aikana vahvistunut. Myös käsitteenä luonto-osallisuus on melko vaikea ymmärtää yksiselitteisesti.

Kykyviisarilla ja osallisuushaastatteluilla kerätyt seurantatiedot antavat viitteitä siitä, että luontoon tukeutuva kuntoutus vahvistaa osallistujien toimintakykyä ja osallisuuden kokemusta. Erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen muotona luontotoiminta näyttää olevan hyödyllinen, koska ryhmässä olemisen ja toimimisen kynnys on luontoympäristössä matala. Viitteitä on myös siitä, että luottamus ja yhteisöllisyys työntekijöiden ja kuntoutujien kesken rakentuu luontoympäristössä helpommin ja nopeammin kuin vastaanottotiloissa. Näin ollen kuntoutumisen prosessikin mahdollisesti lyhenee.

Palveluntuottajan, kouluttajan
ja kuntoutusorganisaation
kokemuksia hankkeen toiminnasta

Palveluntuottajana maatalavusteisessa toiminnassa

Kun Luonto elämään -hanke tuli osaksi elämäni, elin 50+ vaihetta. Toiset puhuvat viidenkymmenen villityksestä, mutta minulla oli menossa ennen muuta muutoksen etsintä. Olen aina ollut luonteeltani moniottelija, jolla on kaiken aikaa monta rautaa tulessa. Siihen asti päivät olivat olleet työn täyteisiä lypsykarjan ja lasten hoidosta, mutta nyt lapset alkoivat muuttaa maailmalle. Jäljelle jäivät lehmien lypsäminen, talouden- ja kodinhoito. Toki niillä sai päivät täyttymään, mutta pää jäi jotenkin tyhjäksi – ei ollut riittävästi uusia haasteita.

Arja Jääskeläinen soitti joulukuun alussa vuonna 2015 ja tiedusteli, olisiko vielä kiinnostunut olemaan palveluntuottaja Luonto elämään -hankkeessa. Joulun alla kävivät Eduro-säätiön Laura ja Tiina tutustumassa tilaamme. Samalla sovittiin, että 27.1.2016 on ensimmäinen tutustumiskerta asiakkaiden kanssa. Tutustumiskerrasta tuli pitempi yhteys.

Olin kaksi kuukautta ennen Arjan soittoa palannut Inn på tunet (=Norjan Green Care) harjoittelusta etelä Norjasta. Norjalaisten tapa tehdä luontoavusteista hoivatoimintaa sytytti minut, löysin toimintamallin, jota voisin itsekkin toteuttaa. Harjoittelu oli osa agrologiopintoja, joihin kuului myös kuvitteellisen yrityksen perustaminen. Marraskuussa 2015 oli esitelty norjalaiseen malliin perustuvan kuvitteellisen Green Care yrityksen opiskeluka-vereilleni ja kahden kuukauden kuluttua yritystä oli totta ja toiminnassa.

Vaikka olinkin tehnyt yrityssuunnitelman, varsinaisia kannattavuuslaskelmia ei vielä ollut. Olin joutunut heittämään palvelujen hinnat ihan hastusta, ellen Norjassa olisi saanut tutustua heidän hinnoitteluun. Muunsin kruunut euroiksi. Kahden vuoden kokemuksella voin sanoa, että olen tyytyväinen saamaani korvaukseen.

Toiminta maatilallamme on päivätoimintaa pienryhmässä. Koneistetussa työpaikassa ja eläinten kanssa on haasteellista järjestää turvallinen toiminta, jos ryhmä on suuri. Ensimmäisellä kerralla toimintaan tuli yksi asiakas kahden ohjaajan kanssa. Sen jälkeen sovitteilla kävi (muistaakseni) neljä eri

henkilöä ennen kuin ryhmä löysi pysyvämmän muotonsa. Maksimi ryhmäkoko oli, ja on edelleen, neljä asiakasta sekä minun lisäksi Eduron ohjaaja, toisinaan lisäapuna olivat meidän aikuiset pojat. Neljää asiakasta ehti hyvin seurata, ohjata, huomioida ja huolehtia tällä kokoonpanolla.

Luontoa elämään -hanke päättyy, mutta yhteistyö Eduro-säätiön kanssa jatkuu toistaiseksi. Ryhmään kuuluu kolme tuttua kävijää, mutta ohjaajan sijaan asiakkaat tuo säätiön kuski. Olemme sopineet, että jatkossa, kun tulee uusia asiakkaita, ohjaaja tulee noin kolme kertaa totuttamaan uutta tulokasta talon tavoille ja lisäavuksi, koska aikuiset pojat ovat kaikki opiskelemissa.

Lypsykarjatilan perusarkea ovat aamu- ja iltalypsy, eläinten ruokinta, vasikoiden juotto ja hoito, karsinoiden ja parsien siistiminen ja eläinten ulkoilutus (kuva 1). Eduron asiakkaat tekivät kaikkia näitä töitä paitsi eivät lypsäneet. Ryhmäläisille muodostuivat omat vastuutyöt: yksi jakoi säilörehun, toinen hoiti vasikat, kolmas huolehti rehuseoksista ja kuivituksesta. Yhdessä päästettiin lehmät ja hiehot pihalle ja otettiin sisään ennen päivän päättymistä. Lisäksi teimme kaikenlaisia pieniä töitä mitä vastaan tuli, kuten opetimme vastasyntyneitä vasikoita imemään, valmistimme karsinan vastasyntyneelle ja harjasimme lehmiä. Eduro-ohjaaja työskenteli yhdessä meidän kanssa. Minun vastuullani oli töiden suunnittelu ja johtaminen. Olin usean vuoden ajan suunnitellut lehmien talviulkoilutusta, mutta jotenkin se vain ei aiemmin toteutunut, kunnes tämän kuntoutujaryhmän kanssa teimme haaveista totta.



Kuva 1. Vasikan juomaan opettaminen. (Eeva-Kaisa Lahti)

Navettatyöt ovat olleet ykkössuosikkeja. Vuodenaikoihin liittyviä töitä ovat olleet kesällä laidunten tekeminen, nurmikον leikkaus ja marjojen poiminta (kuva 2). Kaikkina vuodenaikoina olemme myös tehneet luontoretkiä lähialueille ja kerran pidimme olympialaiset.



Kuva 2. Aitojen tekoa (Eeva-Kaisa Lahti)



Kuva 3. Vasikan lähihoitoa. (Eeva-Kaisa Lahti)

Päivä alkaa tulokahveilla. Sen aikana vaihdamme kuulumisia ja samalla kerron mitä töitä olen päiväksi suunnitellut. Päivä myös päättyy kahvitte luun. Loppukahvien aikana jutellaan sekä suunnitellaan tulevia kertoja. Tavaksi on tullut myös suunnitella seuraavana kerran syömiset. Ykkössuosikkeja herkkupalaksi ovat olleet muta- ja juustokakut.

Toimiminen Luontoa elämään -hankkeessa antoi minulle mittaamattoman arvokasta kokemusta palvelutuottajana olemisesta. Lisäksi sain paljon ideoita ja intoa yritykseni kehittämiseen. Ajatukseni avartuivat myös Ruotsin opintomatalla, jolle sain osallistua hankkeen mukana.

Viljelijän töissä on aikoja, kun keskustelee vain lehmän etu- ja takapään kanssa ja sosiaaliset ihmiskontaktit ovat vähäisiä. Viikoittaisia Eduro-ryhmän käyntejä odotin ja odotan edelleen innolla. Valmistelen töitä ja syömiisiä rakkaudella. Tapaamiset ja yhteiset työhetket lisäävät myös minun työintoani, työmotivaatiotani ja antavat kaikki tavoin virtaa elämäni.

Kertomansa mukaan kävijät pitävät toiminnassa erityisesti siitä, kun he saavat tehdä oikeita töitä. Kodinomainen ympäristö, jossa koko meidän perhe on kävijöille tuttu, on myös ollut tärkeää osallistujille. Meistä on tullut

ystäviä näiden nuorten kanssa ja olen hyvin otettu, että he ovat rohjenneet kertoa niin elämän vaikeista asioista kuin toiveistaan minulle.

Kävijät ovat olleet tyytyväisiä ja minulle tämä toiminta on ollut parasta Välitä viljelijästä -toimintaa mitä tällä hetkellä tiedän. Mielestäni olemme tehneet kansantaloudellisesti ja inhimillisesti hyvän toimintatavan.

Sanna Kähkönen

Luontolähtöiset menetelmät Eduro-säätiön osallisuus- ja kuntoutuspalveluissa

Lapin luonto on monipuolinen toimintaympäristö. Luonto ympäristönä voi edistää ihmisen fyysistä hyvinvointia sekä tarjota mahdollisuuden rentoutumiseen ja psyykkiseen elpymiseen. Luonto on palvelumaisema Lapin matkailun eri muodoille sekä erilaisille harrastustoiminnoille kuten kalastukselle ja marjastukselle. Luontoympäristö on Luontoa elämään! -hankkeessa toiminut myös osallisuus- ja kuntoutuspalveluiden toimintaympäristönä ja se soveltuu erinomaisesti tähän tarkoitukseen.

Luontoa elämään! -hankkeessa on kehitetty ja testattu osallisuutta ja kuntoutumista lisääviä luontolähtöisiä yksilöohjauksen, työtoiminnan ja ryhmätoiminnan menetelmiä. Luontoympäristössä toteutettuun toimintaan ovat osallistuneet niin nuoret kuin aikuisetkin oman toimintakykynsä mukaan. Yksilöohjauksessa luontoa on käytetty kohtaamistilana ja yksilöllisenä ohjausympäristönä. Työtoimintaan luontoympäristö on tarjonnut uusia työtoiminnan muotoja ja tehtäviä. Ryhmätoiminnassa luonnossa on tehty erilaisia retkiä ja toteutettu muun muassa eläinavusteista ryhmätoimintaa.

Luontoa elämään! -hankkeen ansiosta osallisuutta ja kuntoutumista edistävä toiminta on laajentunut organisaation sisäisestä toiminnasta luonto- ja ulkoympäristöihin. Toiminta on tarjonnut osallisuuden ja kuntoutusvaiheen asiakkaille uusia ja moninaisia luontoympäristöjä, joista osallistujat ovat löytäneet itselleen mieluisan toiminnan ja omiin kykyihinsä sopivat tehtävät. Luontoa elämään! -hankkeessa kehitetyt yksilöohjauksen, työtoiminnan ja ryhmätoiminnan menetelmät ovat myös hankkeen jälkeen käytössä Eduron osallisuus- ja kuntoutuspalveluissa. Lisäksi luontolähtöisiä menetelmiä olisi Sallan osahankkeen tapaan tarpeen kehittää luonto-osaamisen tunnistamisen suuntaan koulutuspalveluissa sekä elinkeinomuodoiksi työllistymispalveluihin.

Työntekijöille ja palveluiden toteuttajalle luontoympäristö ja -menetelmät tarjoavat ihmisläheisen ja luovan ympäristön osallisuuden ja kuntoutumisen edistämiseen. Luonto toimintaympäristönä rikkoo perinteisissä työpa-

joissa toteutettavia työtapoja sekä poistaa ammattirooleja. Toiminnan luonteen muuttaminen nykyisistä toimintatavoista luontolähtöiseen toimintakulttuuriin haastaa sekä henkilöstöä että verkostoa muuttamaan ajattelumalleja ja hyödyntämään rohkeasti luontolähtöisiä menetelmiä toiminnassa. Toiminta on vaatinut pakollisia välineinvestointeja ja ostopalveluiden käyttöä ja hankkeen ansiosta tarvittavia varusteita on saatu hankittua toimintaa varten. Toiminnassa on ollut useita yhteistyökumppaneita, joista olemme kiitollisia. Heidän kanssa yhteistoimintaa jatketaan myös hankkeen jälkeen.

Luontoa elämään! -hankkeen toiminta on Lapin AMK:n, hankkeen osatoiteuttajien, yrittäjien ja eri toimijoiden kanssa ollut laaja-alaista ja antoisaa sekä tavoitteellista palveluiden kehittämistyötä. Lapin AMK:n toteuttama ja hanketta koskeva vaikuttavuuden tutkimus antaa lisätietoa siitä, onko toiminta vaikuttavaa yksilön ja organisaation näkökulmasta ja kannattaako toimintaa jatkaa tulevaisuudessa. Tästä on luontoa arvostaen sekä osallisuutta ja kuntoutumista edistäen hyvä jatkaa matkaa eteenpäin.

Eduro – mukana matkallasi!

Opiskelijat kehittäjinä Luontoa elämään -hankkeessa

Tässä artikkelissa kuvaan Lapin ammattikorkeakoulun koulutusohjelmien opiskelijoiden kehittämistoimintaa ja kokemuksia Luontoa elämään! -hankkeessa vuosien 2015 – 2017 välisenä aikana. Hankkeen tavoitteena on ollut kehittää luontolähtöisiä menetelmiä ja palveluita osana sosiaalista kuntoutusta ja muuta osallisuutta vahvistavaa palvelua. Hanke on ollut hyvinvointipalvelujen, kaupan ja kulttuurin sekä tekniikan ja luonnonvara-alan osaamisalojen opiskelijoiden opiskeluympäristönä monialaisesti luontoon liittyvän osaamisen kehittämisessä.

Ammattikorkeakoulussa opintojen integroinnin avulla opiskelijat voivat perehtyä tämän päivän työelämän kehittämistarpeisiin ja -menetelmiin erilaisissa kehittämishankkeissa jo perustutkintoa suorittaessaan. Opiskelijat saavat kokemusta hanketyöskentelystä, kehittävät verkostoitumisen taitoja ja voivat opiskella, toteuttaa ja soveltaa hankkeessa kehitettyjä menetelmiä työelämään esimerkiksi opintoihin liittyvissä harjoitteluissa.

Luontoa elämään -hankkeeseen on integroitu useita opintojaksoja eri koulutusohjelmissa. Hankkeessa on tuotettu opinnäytetöitä hyvinvointipalveluiden osaamisalalla hoitotyön koulutusohjelmassa sekä palvelualoilla liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa. Hoitotyön opiskelijoille hanketta on integroitu kehittämistehtävien muodossa kliinisten taitojen sekä mielenterveys-, kriisi ja päihdehoitotyön harjoitteluun. Kaikille avoimina kesäopintoina on tuotettu kolme kertaa 5 op. laajuiset Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu ja luontolähtöinen toiminta - opintojakso. Lisäksi non-stop-pina on toteutettu 5 op. laajuista Kokemuksellisen osallisuuden tukeminen - opintojaksoa vapaasti valittavissa opinnoissa. Liiketalouden koulutusohjelmassa yksi opiskelijaryhmä toteutti hankkeessa Tutkimusmenetelmät ja tutkimuskirjoittaminen – opintojaksoon 5 op. liittyvän kehittämistehtävän, jossa hyödynsivät työelämän ja ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistoiminnan tarjoamat mahdollisuudet oppimisympäristöinä ja sovelsivat juridisia tutkimusmenetelmiä.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä. Ammattikorkeakoulututkinnossa opinnäytetyö on 15 opintopisteen laajuinen opintosuoritus, joka vastaa noin 400 tunnin työmäärää. Hankkeessa tuotetut opinnäytetyöt ovat olleet pääsääntöisesti toiminnallisia, joissa on kuvattu erilaisia luontolähtöisiä tai eläinavusteisia menetelmiä ja niiden soveltamista eri-ikäisten asiakkaiden kuntoutuksessa ja toimintakyvyn edistämisessä.

Seuraavaksi avaan neljän erilaisen opinnäytetyön tavoitteita, toteutusta ja tuloksia. Opinnäytetyössä *Hevosavusteinen toiminta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena* (Haataja H., Määttä A-M., Väisänen T. 2016) opiskelijat havaitsivat, miten hevosavusteinen toiminta vaikuttaa nuoren mielenterveyskuntoutujan vuorovaikutukseen ja oma-aloitteisuuteen ryhmässä. Tulokset osoittivat, että nuorten katsekontaktit, verbaalinen ilmaisu ja elekieli lisääntyivät ryhmän kahdeksan kokoontumiskerran aikana, jotka ajoittuivat useamman kuukauden ajalle.

Luonnosta erityistä tukea tarvitseville nuorille järjestetyn sovelletun psykofyysisen fysioterapian vaikutukset toimintakykyyn (Jussila T., Lääkkö R. ja Tervo S-M., 2016) opinnäytetyössä selvitettiin, miten luonnossa tapahtuva interventio vaikuttaa toimintakykyyn. Neljän viikon ajan kaksi kertaa viikossa tapahtuneiden interventioiden tavoitteina olivat: rentoutumisen, keskittymiskyvyn, hengityksen kontrolloimisen ja aktiivisen hengitystekniikan, tietoisien läsnäolon, kehontuntemuksen ja -hahmotuksen sekä sosiaalisen osallisuuden ja kanssakäyminen lisääntyminen, tuki- ja liikuntaelinvaikeuksien ja kiputilojen ennaltaehkäiseminen, luontosuhteen vahvistuminen sekä virkistymisen luonnossa. Tutkimuksen tulokset antoivat viitteitä siitä, että nuorten koettua toimintakykyä voidaan vahvistaa luonnossa toteutetun psykofyysisen fysioterapian keinoin Luontofiilistä hakemassa -interventiolla.

Miten Ranualla tuettaisiin päihdeettömyyttä ja päihdekuntoutujille mahdollistuisi mielekästä tekemistä päihdeiden käytön sijaan? Sitä selvittivät *Mettähoivaa hillapitäjässä* (Leppiaho K. ja Riihimäki A., 2017) opinnäytetyössään. Opiskelijat järjestivät talvisessa luontoympäristössä päihdekuntoutujille toimintapäiviä, joihin sisältyi mm. talvikalastusta, revontulten katselua, lumikenkä kävelyä, hevostalli- ja navettavierailua. Opinnäytetyöntekijät totesivat, että luontolähtöinen toiminta mahdollisti vahvan asiakaslähtöisyyden, tasavertaisuuden toteutumisen ja asiakkaiden sitoutumisen toimintaan.

Luontoliikuntaopas ryhmälle (Mukari A-E. 2015) on liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa tuotettu opinnäytetyö, jossa tuotettiin nuorten mielenterveyttä edistävä luontoliikuntapaketti, joka on hyödynnettävissä luontoliikunnan ja masentuneiden nuorten parissa. Opas sisältää seitsemän erilaista luontoliikuntaa kertaa. Oppaassa jokaiseen harjoitukseen on kuvat-

tu mm. pääteema, selkeä tavoite, ohjaustoiminta, ajallinen kesto ja turvallisuusaste, jotta oppaan käyttö olisi helppoa. Opas sopii käytettäväksi luontosuhteen vahvistamiseen ja mielenterveyden edistämiseen luonnossa toteuttavien menetelmien avulla. Opasta ja sen sisältämiä menetelmiä ei testattu opinnäytetyön prosessin aikana millään asiakasryhmällä, joten välittömät asiakaskokemukset ja palautteet puuttuvat oppaan soveltamisesta.

Yhteenvedona voidaan todeta, että toiminnallisten opinnäytetöiden tekemisessä painottui toiminnan suunnittelun tärkeys sekä havaintojen välitön ja autenttinen dokumentointi. Kokemus osallistujien toimintakyvyn edistymisestä ja osallisuuden vahvistumisesta on ollut palkitsevaa opiskelijoille. Green Care – menetelmissä tuli esille vahvasti osallisuus ja asiakkaiden omista tarpeista lähtevä tavoitteellinen toiminta. Opiskelijoiden oma kiinnostus, harrastus tai muu kokemus luontolähtöisistä tai eläinavusteisista menetelmistä on ollut tärkeä perusta, jolta voi lähteä toteuttamaan ja soveltamaan Green Care toimintaa eri asiakasryhmille. Opinnäytetöiden tekijät kokivat, että Green Care -menetelmiä voidaan hyödyntää erilaisiin toimintaympäristöihin ja toimintakyvyiltään erilaisille asiakasryhmille. Green Care on ammatillista, tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa ja se mahdollistaa myös työntekijän oman luovuuden toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, joten se edistää myös työntekijöiden työhyvinvointia.

Hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetöissä tuotiin esille innovaatio- ja työyhteisö-, opetus- ja ohjaus-, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö-, asiakaslähtöisyys-, terveyden- ja toimintakyvyn- sekä näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko osaamisen kompetenssien kehittyminen ja vahvistuminen hankkeeseen tehdyn opinnäytetyön myötä.

Muissa eri koulutusohjelmissa tai oppilaitoksissa hankkeeseen tehdyistä opinnäytetöistä esimerkkinä on Lapin Yliopistolle sosiaalityön aineopintoihin liittyvä kandidaatin tutkielma, Green Care sosiaalisen kuntoutuksen mallina (Mouhi T., 2017), jossa selvitettiin asiakkaan osallisuuden ja toimijuuden merkitystä Green Care –toiminnassa ja etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin 1) miten asiakkaan osallisuus ja toimijuus toteutuvat Green Care -toiminnassa ja 2) miten toiminnalla voidaan saavuttaa voimaantumisen ja valtaistumisen kokemuksia. Toimijuuden ja osallisuuden näkökulmasta Green Care -toiminta mahdollistaa asiakkaan kokeman voimaantumisen ja valtaistumisen.

Toiminnassa koettu pystyvyyden tunne lisää voimaantumista. Aktiivisen toimijan roolin ottaminen luontoympäristössä voi siirtyä myös toiseen toimintaympäristöön. Valtaistuminen voi näkyä mm. ihmisen kykyinä toimia enemmän ympäristön hyväksi. Luonnon hyvinvointivaikutukset vaikuttavat myös sisäiseen voimaantumisen kokemukseen.

Toisena esimerkkinä on ylemmän ammattikorkeakoulun opinnoissa tehty opinnäytetyö, Senioripuutarha, luontokokemuksia palvelukeskuksen piha-piirin asukkaille Torniossa. (Hyry L., 2017). Sen tavoitteena oli mahdollistaa

palvelukeskuksen pihapiirin asukkaille toimintaa ja luontokokemuksia pihapiiriä kehittämällä sekä edistää näin heidän hyvinvointiaan.

Hoitotyön opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat **kliinisten taitojen harjoittelussa** aistielämystehtävän ensimmäisen lukuvuoden opinnoissa. Harjoittelu on tehty pääsääntöisesti ikääntyneiden hoitoyksiköissä. Tehtävänä on ollut suunnitella ja toteuttaa aistielämyksellinen tuokio potilaalle tai potilasryhmälle liittyen luontoon, kulttuuriin tai taiteeseen. Tuokioon on laadittu tavoitteellinen suunnitelma Näyttöön perustuva toiminta hoitotyössä -opintojaksolla olevan ohjeen mukaisesti. Tehtävän suunnittelussa ja toteutuksessa opiskelijoiden on pitänyt käyttää näyttöön perustuvaa tietoa. Tuokio on toteutettu yksin tai isommalla ryhmällä esim. päivittäisten hoitotoimien lomassa (peseytyminen, ruokailu, lepääminen). Toivottavaa on ollut, että aistielämysten käyttö työmenetelmänä toteutuu helposti hoitotyön arjessa ja se on myös juurrutettavissa hoitotyöhön.

Opiskelijoiden ja asiakkaiden kokemukset aistielämystehtävien toteutuksesta ovat olleet positiivisia ja voimauttavia. Luonto vahvistaa aisteja, jotka ikääntyneillä ovat usein iän myötä heikentyneet. Aistikokemusten kautta voidaan myös vahvistaa kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja muistojen heräämistä. Esimerkiksi koivunlehden tuoksu muisto voi herättää muistoja ulkosauna kokemuksista.

Aistit ovat meille yhdysside maailmaan, jotka voivat herättää vahvasti tunteita, esimerkiksi ruohon tuoksu, lintujen äänet, veden liplatus, auringon lämpö, tuulen henkäys iholle, lumen narskuminen. Luonnon tarjoamat äänet, tuoksut, näkö- ja tuntohavainnot harjaannuttavat ja ylläpitävät aisteja. Kosketus ja koskettaminen on keskeinen tarve ja merkityksellistä ihmisen vastavuoroisuuden ja psyykkisen eheyden kannalta. Laitoksessa asuvalle henkilölle koskettamisen mahdollisuudet voivat vähentyä. Tarjoamalla erilaisia luonto aistimus kokemuksia voidaan mahdollistaa erilaisia aistimuksia koskettamalla luontomateriaaleja ja sitä kautta myös tietoa ympäristöstä, esimerkiksi vuodenaikojen vaihtumisesta.

Opiskelijat kokivat, että potilaista tulee näkyville aivan eri puolia persoonallisuudesta ja toimintakyvystä aistielämystehtävien kautta. Opiskelijat raportoivat asiakkailta hyvän olon tunteen lisääntymistä, virkistäytymistä, elämyksellisyyden kokemusta ja toimintakyvyn vahvistumista. Tehtävä on auttanut opiskelijoita ymmärtämään, mitä Green Care on ja miten sitä voisi toteuttaa osana hoitotyötä ikääntyneiden hoitotyössä.

Mielenterveys-, kriisi ja päihdehoitotyön harjoitteluun on liittynyt luontosuhdetehtävä. Tehtävän tavoitteena on ollut ohjata potilasta sekä opiskelijaa tiedostamaan luonnon mielenterveyttä edistävä vaikutus ja sen hyödyntäminen osana hoito- ja kuntoutumisprosessia. Opiskelijat ovat ohjanneet yksittäiselle potilaalle, asiakkaalle tai ryhmälle luontosuhteeseen ja luontotoimintaan liittyvän tehtävän käyttäen hänelle tai heille itselleen sopivaa tapaa. Tavoitteena on ollut, että ohjattava pysähtyy pohtimaan omaa

luontosuhdettaan ja sen merkitystä omalle hyvinvoinnille. Opiskelija on voinut tarvittaessa auttaa ohjattavaa kysymällä esimerkiksi. Mitä teet tai haluaisit tehdä luonnossa? Millaisia positiivisia luontokokemuksia sinulla on? Mitkä ovat sinun mielipaikkoja luonnossa? Liittyvätkö eläimet jotenkin sinun elämään? Millaisia luontoon liittyviä harrastuksia sinulla on tai on ollut?

Asiakkaat ovat voineet kuvata omaa luontosuhdetta eri tavoin. Toteutuksia on tehty mm. ottamalla voimauttavia luontovalokuvia, kirjoittamalla omaa luontosuhdetta vihkoon tai kartongille tehdyllä taululla, johon on liimattu erilaisia mieleisiä luontokuvia ja -valokuvia. Lisäksi opiskelijat ovat järjestäneet potilasryhmien kanssa luontosuhdetta tukevia tuokioita, kuten laavu- tai hiihtoretkiä.

Opiskelijoiden kokemukset tehtävien toteutuksista ovat olleet pääosin rohkaisevia. Joissakin tilanteissa sairaalassa osastolla tehtävän toteuttamisen esteenä on voinut olla potilaan heikko psyykinen kunto tai rajoitetut kulkuluvat. Tehtävän toteuttamisen suunnittelu edellyttää siten ammattitaitoa arvioida, kenelle, miten ja missä tehtävää voi toteuttaa.

Asiakkaat ja potilaat ovat kertoneet, että luonto herättää paljon muistoja, enimmäkseen positiivisia, mutta luontoon on voinut liittyä ahdistaviakin muistoja. Luontoon liittyvien toimintojen yhteydessä potilaat olivat pohtineet myös millainen ympäristö sairaala ja psykiatrinen hoito-osasto on hoitoympäristönä ja mitä erilaista luonto mahdollistaa hoidolle ja kuntoutumiselle. Luonnon valokuvaaminen oli suosittua ja siitä raportoitiin, että se auttoi pysähtymään, rauhoittumaan, asettumaan hetkeen ja olemaan läsnä. Luontovalokuvauksen koettiin herkistävän aisteja ja auttamaan huomaamaan pieniä, kauniita ja kiehtovia asioita ympäristössä.

Tehtävän toteutus on rohkaissut opiskelijoita hyödyntämään luonnon tarjoamia mahdollisuuksia mielenterveyden edistämisessä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa mielenterveys- ja päihdehoitotyössä. Huomionarvoista oli myös opiskelijoiden kokemus omien ohjaustaitojen kehittymisestä tämän tehtävän avulla.

Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu ja luontolähtöinen toiminta -opintojaksolla opiskelijat osallistuivat kehittämistyöhön, jonka tavoitteena oli perehtyä Green Care -menetelmiin sekä soveltaa yksilökeskeisen elämänsuunnittelun menetelmää luontotoiminnan valinnassa ja toteuttamisessa osana sosiaalista kuntoutusta.

Tavoitteena on ollut mm., että opiskelija omaksuu yksilökeskeisen elämänsuunnittelun ja luontolähtöisten menetelmien periaatteet sekä työtavat ja lisäksi hän osaa soveltaa oppimaansa, hankkia uutta tietoa sekä ideoida ja kehittää yhdessä toisten osallistujien kanssa menetelmien ja niihin liittyvien työtapojen soveltamista sosiaalisessa kuntoutuksessa ja luontotoiminnassa. Opiskelija osaa tuoda esille omat erityistaitonsa ja mielenkiinnon kohteensa ja käyttää niitä yhteisessä kehittämistyössä.

Opiskelijat ovat toteuttaneet kehittämistehtäviä eri-ikäisille ja erilaisen toimintakyvyn omaaville asiakkaille erilaisissa luontoympäristöissä. Luontokerho kehitysvammaisille lapsille sisälsi mm. puutarha- ja eläinavusteista toimintaa, kukkien istuttamista multa ja Karva-Kavereiden vierailun. Mielenterveyskuntoutujille toteutettiin luontoaiheinen päivä, jossa käytettiin luontounelmien taulu –tekniikkaa yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelun työvälineenä myöhempää luontotoimintaa varten. Ikääntyneiden hoitoyksikössä saunavastojen tekeminen aktivoi osallistujien muistoja ja tuki heidän toimintakykyään ja tehtävässä sovellettiin elämäntarinaa luontosuhteeseen liittyen.

Opintojakso on koettu hyvin toimivana ja mielekkäänä vuorovaikutuksen, dialogisuuden ja toiminnallisuuden painottuessa toteutuksessa. Opiskelijat ovat itse harjoitelleet yksilökeskeisen luontotoiminnan työvälineitä lähiopetuspäivien aikana ja kehittämistehtävässä he ovat sitten voineet soveltaa valitsemaansa sopivaa työvälinettä yksittäiselle asiakkaalle tai ryhmälle.

Kokemuksellisen osallisuuden tukeminen opintojaksossa opiskelijat osallistuvat kehittämistyöhön, jonka tavoitteena on mm. perehtyä osallisuuden ilmiöön sekä luonnon merkitykseen ihmisen elämässä ja osallisuuden kokemuksessa. Tavoitteena myös, että opiskelija ymmärtää osallisuuden kokemuksen rakentumisen periaatteet sekä teoriassa että käytännössä. Opiskelija saa valmiuksia sekä oman että muiden ihmisten osallisuuden edistämiseen. Opinnoissa saatuja osallisuushaastatteluja on verrattu osahankkeissa asiakkaille tehtyjen haastatteluiden tuloksiin.

Opiskelijat pitivät aihetta mielenkiintoisena ja samalla haastavana. Useiden opiskelijoiden ymmärrys osallisuutta ja luontosuhdetta kohtaan sai uutta näkökulmaa. Opiskelijat havaitsivat eroja osallisuuteen ja luontoon suhtautumisen välillä. Palautteen mukaan osa opiskelijoista haluaisi tulevaisuudessa tehdä sellaista työtä, jossa voisi tukea ihmisiä vahvempaan osallisuuteen ja saada sitä kaikille osaksi arkea. Osallisuuden tukeminen koettiin merkitykselliseksi. Osallisuutta pohdittiin tasa-arvon sekä alueellisuuden (pohjoinen-etelä) näkökulmasta ja myös sitä, että mahdollistuuko osallisuus paremmin maaseudulla kuin kaupungissa. Luonto koettiin ihmisiä yhdistävänä asiana ja luonnon sekä erilaisten luontokokemusten mahdollistamista pidettiin tärkeänä myös niille, joilla ei itsellä ole mahdollisuutta mennä luontoon. Luonnon merkityksen korostaminen yhteiskunnallisesti koettiin tärkeänä ja sitä kautta luontolähtöisen toiminnan mahdollistaminen ja lisääminen mahdollisimman monelle.

Tutkimusmenetelmät ja tutkimuskirjoittaminen – opintojakso sisältyy liiketalouden koulutusohjelman tradenomiopintoihin. Opintojakson tavoitteita on mm., että opiskelija tuntee projektityöskentelyn työmenetelmiä sekä osaa toimia tutkimus- ja kehittämishankkeissa. Opiskelija tuntee juridiset tietolähteet ja osaa hyödyntää niitä sekä työtehtävissään että tutkimus- ja kehittämistoiminnassa. Opiskelija tunnistaa työelämän ja ammatti-

korkeakoulun tutkimus- ja kehittämistoiminnan tarjoamat mahdollisuudet oppimisympäristöinä sekä ammattikorkeakoulun roolin aluekehittäjänä ja uuden tiedon ja osaamisen tuottajana.

Opiskelijat tekivät kehittämistehtävän, jossa selvitettiin eläinten käyttöön liittyviä vastuu- ja vakuutusasioita hyvinvointitoiminnassa silloin, kun maatilan tai kotitalouden eläintä käytetään työparina hyvinvointipalveluissa Lapin ammattikorkeakoulun hallinnoimassa hanketoiminnassa. Tehtävässään opiskelijat hakivat vastauksia kysymyksiin, kuka vastaa eläimen aiheuttamasta vahingosta asiakkaalle ja kuka vastaa asiakkaan aiheuttamasta vahingosta eläimelle tai tilallaan kuntoutuspalvelua tarjoavan yrittäjän muulle omaisuudelle tai ympäristölle.

Opiskelijat tekivät tiedonhaun ja koostivat yhteenvedon vastuu ja vakuutusikänteistä tilanteissa, joissa koira on mukana toiminnassa, työskentelään Husky-farmilla tai maatilalla. Yhteenvedoa voidaan hyödyntää osahankkeiden eläinavusteisessa työskentelyssä.

Opiskelijat perehtyivät aluksi Green Care- teoriaan, eläinavusteiseen työskentelyyn sekä Luontoa elämään – hankkeeseen, jonka jälkeen lähtivät työtämään oppimistehtävää. Opiskelijat kokivat hankkeen mielekkäänä, kehittävänä ja erilaisena oppimisympäristönä.

LOPUKSI

On erittäin tärkeitä integroida opetusta hankkeisiin ja hyödyntää niitä monipuolisesti yhtenä oppimisympäristönä esimerkiksi perinteisten sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristöjen rinnalla. Hankkeissa opiskelijat pääsevät hyvin mukaan kehittämistyöhön opintojensa aikana ja myös heidän innovaatio-osaamisensa kehittyä muiden kompetenssien kehittymisen rinnalla. Pilotoinneissa ja hankkeissa hankittu uusi tieto siirtyy opiskelijoiden kautta myös hyvin työelämään.

Tässä Luontoa elämään – hankkeessa opiskelijat ovat saaneet perehtyä opintojen integroinnin kautta luontolähtöiseen työskentelyyn ja hankkia Green Care osaamista tulevaan ammatilliseen työskentelyynsä. Integraatiot ovat toteutuneet tässä hankkeessa hyvin sekä määrällisesti että laadullisesti. Toteutusten onnistuminen on edellyttänyt systemaattista suunnittelua ja yhteistyötä eri koulutusohjelmien opettajien, opiskelijoiden ja hankkeen työntekijöiden kanssa.

Green Care osaamisen kehittymisen turvaamiseksi olisikin nyt tärkeitä keskustella ja sopia miten hankkeen päättymisen jälkeen luontolähtöisiä ja -avusteisia menetelmiä on mahdollista opiskella Lapin ammattikorkeakoulussa eri koulutusohjelmissa. Nämä hankkeessa toteutetut integraatiot ovat vahva näyttö menetelmien toimivuudesta eri asiakasryhmille ja myös opiskelijoiden kokemukset oman ammatitaidon monipuolisesta kehittymisestä tukevat näiden opintojen tarpeellisuutta.

KIRJALLISUUS

- Green Care Finland. Viitattu 21.09.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Haataja, H., Määttä, A-M. & Väisänen, T. 2016. Hevosavusteinen toiminta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena. Ryhmätoimintakokeilu NorTher Oy:llä. Opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.
- Hyry, L. 2017. Senioripuutarha. Luontokokemuksia palvelukeskuksen piha-
piirin asukkaille Torniossa. Opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu.
Rovaniemi.
- Jussila, T., Lääkkö, R. & Tervo, S-M. 2016. Luontofiilistä hakemassa. Luonnos-
sa erityistä tukea tarvitseville nuorille järjestetyn sovelletun psykofyy-
sisen fysioterapian vaikutukset toimintakykyyn. Opinnäytetyö. Lapin
ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.
- Lapin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöohje. Viitattu 8.9.2017. [http://
www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opin-
naytetyoohje](http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje)
- Lapin ammattikorkeakoulu. Opintojakso Yksilökeskeinen elämänsuunnitte-
lu ja luontolähtöinen toiminta. Viitattu 21.9.2017. [https://soleops.lapinamk.
fi/opsnet/disp/fi/ops_OpetTapTeks/tab/tab/sea?opettap_id=13343322
&stack=push](https://soleops.lapinamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_OpetTapTeks/tab/tab/sea?opettap_id=13343322&stack=push)
- Lapin ammattikorkeakoulu. Opintojakso Kokemuksellisen osallisuuden tu-
keminen. Viitattu 21.9.2017. [https://soleops.lapinamk.fi/opsnet/disp/fi/
ops_OpetTapTeks/tab/tab/sea?opettap_id=12975806&stack=push](https://soleops.lapinamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_OpetTapTeks/tab/tab/sea?opettap_id=12975806&stack=push)
- Leppiaho, K. & Riihimäki, A. 2016. Mettähöivää hillapitäjässä. Opinnäytetyö.
Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.
- Mukari, A-E. 2015. Luontoliikunnasta hyvinvointia. Masentuneiden nuorten
mielenterveyttä edistävää luontoliikuntaa. Opinnäytetyö. Lapin ammatti-
korkeakoulu. Rovaniemi.
- Mouhi, T. 2017. Green Care sosiaalisen kuntoutuksen mallina. Kandidaatin
tutkielma. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tu-
keutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntou-
tukseen teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.

Lopuksi

Tämän hankejulkaisun tavoitteena on tuoda esille mahdollisimman monia eri näkökulmia ja kokemuksia hankkeen toiminnasta. Julkaisu koostuu hankkeessa mukana olleiden hanketoimijoiden ja sidosryhmien kirjoittamista artikkeleista ja toimintaan osallistuneiden kokemusten kuvauksista. Erityisesti haluamme saada näkyviin luontotoiminnan merkityksen toimintaan osallistuneiden kuntoutumispolulla.

Teoreettisina näkökulmina julkaisun alkuosassa avataan hankkeessa luotu Luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli, josta kehittyi hankkeen viitekehys. Malliin sisältyviä käsitteitä toimijuus ja osallisuus kuvataan luontotoiminnassa kuntoutujille mahdollistuvina valtaistumisen ja voimaantumisen työvälineinä. Yksi Green Care -toiminnan vaikuttavista elementeistä on yhteisöllisyys. Sitä käsitellään erityisesti maatilaympäristössä ilmenevänä, kuntoutumista tukevana tavoitteena. Kirjoittajien mukaan maatala- ja muut luontoympäristöt antavat hyvät mahdollisuudet kuntoutujan aktiiviselle toimijuudelle ja yhteisöllisyydelle.

Osahankkeissa kehitettiin monia hyödyllisiä luontotoiminnan malleja sekä yksilö- että ryhmäkuntoutukseen. Hanketyöntekijöiden kirjoittamissa artikkeleissa esitellään hankkeessa luotuja toimintamalleja yksityiskohtaisesti. Mallit ovat siirrettävissä ja sovellettavissa myös muihin organisaatioihin. Tulokset osallistujien näkökulmasta -osion artikkelit kuvaavat osallistujien kuntoutumispolun etenemistä ja luontotoiminnan myönteistä merkitystä heidän arkeensa toimintakyvyn ja osallisuuden näkökulmasta. Osallistujien ajatukset ja mielipiteet tulevat esille osallistujien haastatteluista poimituista runsaista suorista lainauksista. Hankkeessa osallistujilta kerätyn seurantatiedon mukaan osallistujien toimintakyky, työkyky ja osallisuuden kokemus ovat vahvistuneet hanketoiminnan aikana eli hankkeen päätavoite toimintalinja 5:n hankkeena on toteutunut.

Hanketta on ollut toteuttamassa monipuolinen joukko organisaatioita ja tahoja, joille hankkeen toiminta on tuonut uusia näkökulmia ja ideoita kehittää

omaa toimintaansa. Viimeisen osion artikkeleissa avataan Green Care -palveluntuottajan, kuntoutus- ja koulutusorganisaatioiden kokemuksia ja kehittämisaikatuksia luontoon tukeutuvasta kuntoutustoiminnasta.

Useimmat hankkeessa kehitetyt toimintamallit jäävät organisaatioiden käyttöön ja niitä kehitetään edelleen. Toimintamallien kehittämisen lisäksi on tarvetta myös etsiä uusia luontoympäristötoimijoita monipuolistamaan luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan kehittämisen mahdollisuuksia.

Kirjoittajien esittely

Kirsti Ylipulli-Kairala

TtL, KM, SH

Luontoa Elämään –hankkeen ohjausryhmän
puheenjohtaja

Opetuspäällikkö

Hyvinvointipalveluiden osaamisala

Lapin AMK



Tero Leppänen

YTM, Lehtori

Projektipäällikkö-asiantuntija Luontoa elämään –
hankkeessa

Hyvinvointipalveluiden osaamisala

Lapin AMK



Arja Jääskeläinen

KT, Lehtori

Kehittäjä-asiantuntija Luontoa elämään –hankkees-
sa

Hyvinvointipalveluiden osaamisala

Lapin AMK



Kirsi Jokela

MMM agronomi, YTK
Tuntiopettaja,
Teollisuuden ja luonnonvarojen osaamisala/
Maaseutuelinkeinojen koulutus
Lapin AMK

**Tarja Mouhi**

Sosionomi (AMK)
Luontoa elämään -hanketyöntekijä
Kemijärven kaupunki

**Tanja Mykkänen**

Psykiatrinen sairaanhoitaja
Psykoterapeutti
Luontoa elämään -hanketyöntekijä
Kemijärven kaupunki
Perhe- ja mielenterveysklinikka Lapponia

**Laura Niskala**

Sosionomi (AMK), Neuropsykiatrinen valmentaja,
Green Care -ohjaaja
Yksilövalmentaja / Kuntoutusohjaaja
Luontoa elämään -hanketyöntekijä
Eduro-säätiö
Rovaniemi

**Tero Vuoli**

Työvalmentaja
Luontoa elämään -hanketyöntekijä
Eduro-säätiö
Rovaniemi



Niina Mattila

Agrologi (ylempi amk),
Luontoa elämään -hankkyöntekijä
Sallan kunta.



Taimi Tolvanen

YTM, psykologi
Rovaniemi



Sanna Kähkönen

HTM, KM, sh, pedagoginen pätevyys
Palvelupäällikkö
Eduro-säätiö



Leena Välimaa

KM, lehtori
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Lapin AMK



Eeva-Kaisa Lahti

Agrologi (AMK), lähihoitajaopiskelija
Maanviljelijä ja maatalo-avusteinen
hoivapalveluyrittäjä Tervolasta



Tämä artikkelikokoelma on ESR -rahoitteen kolmivuotisen Luontoa elämään -hankkeen (2015-2017) julkaisu, jossa esitellään hankkeen toimintaa ja tuloksia monipuolisesti eri näkökulmista. Julkaisun kirjoittajat ovat hankkeessa mukana olleita toimijoita ja sidosryhmien edustajia. Artikkeleiden avulla lukijalle tulee tutuksi luontoon tukeutuva kuntoutustoiminta niin teoreettisena kuin käytännön toimintana kuntoutustoimijoiden ja luontotoimintaan osallistuneiden äänellä kerrottuna.

Julkaisu on tarkoitettu kuntoutusalan ammattilaisille, kuntoutujille, päättäjille, Green Care -palveluiden kehittäjille ja muille luontoon tukeutuvasta kuntoutuksesta kiinnostuneille.

Tämä julkaisu on kolmas eli viimeinen osa kolmesta Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisuista. Ensimmäisessä osassa esiteltiin Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli ja sen taustalla oleva kuntoutusparadigma. Toinen osa käsitteli sosiaalisena kuntoutuksena tai muuna osallisuutta vahvistavana palveluna toteutettavan luontotoiminnan yksilökeskeistä suunnittelua, sen periaatteita ja siinä käytettäviä työvälineitä.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

www.lapinamk.fi