



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Konsta Ojamaa

Koulutuspaketti: luontolähtöisten menetelmien käyttö kotoutumisen tukena

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Sosionomi

Opinnäytetyö

16.4.2020

Tekijä(t) Otsikko	Konsta Ojamaa Koulutuspaketti: luontolähtöisten menetelmien käyttö kotoutumisen tukena
Sivumäärä Aika	43 sivua + 1 liite 16.4.2020
Tutkinto	Sosionomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	
Ohjaajat	Lehtori Jukka Törnroos Lehtori Katja Ihamäki
<p>Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä lastenoikeusjärjestö Plan International Suomen kanssa, ja sen tuotoksena syntyi koulutuspaketti luontolähtöisten menetelmien käytöstä erityisesti nuorten maahanmuuttajien kotouttamistyön tueksi. Koulutuspaketti on suunnattu sosiaali- ja kasvatustieteiden ammattilaisille, mutta sitä voidaan soveltaa myös muille kohderyhmille.</p> <p>Työn tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja kasvatustieteiden ammattilaisten tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä luomalla aiheesta selkeä ja monikäyttöinen koulutuspaketti. Koulutuspaketilla vastataan myös Planin <i>Luontoliikunta yhdistää</i> -hankkeen osatavoitteeseen parhaiden käytäntöjen jakamisesta muille toimijoille.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee maahanmuuttoa ja kotoutumista, nuoruutta elämänvaiheena sekä luonnon käyttöä hyvinvoinnin ja kotoutumisen tukena ja siitä saatavia hyvinvointivaikutuksia. Jotta luontoa voidaan hyödyntää hyvinvoinnin ja kotoutumisen edistämiseen, on ymmärrettävä jokaisen ihmisen yksilöllisen luontosuhteen merkitys. Luontolähtöinen kotouttaminen sisältää myös ympäristökasvatusta ja tarjoaa mahdollisuuden ympäristötietoisuuden lisäämiseen. Koulutuspaketti sisältää teoretien lisäksi käytännön ohjeita, materiaaleja ja menetelmiä työn tueksi. Mahdollisuuksien mukaan koulutuksen osana voidaan järjestää retki, jossa eri harjoitteita voidaan havainnollistaa.</p> <p>Koulutuspakettia pilotoitiin organisaation sisäisesti. Palautetta kerättiin henkilökunnalta vapaamuotoisen keskustelun avulla. Saadun palautteen perusteella koulutus vastasi hyvin Planin tarpeita ja se koettiin hyödylliseksi. Tulevaisuudessa koulutuspakettia on mahdollisuus muokata käytettävissä olevan ajan sekä kohderyhmän mukaan ja sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi uusien työntekijöiden ja vapaaehtoisten perehdytyksessä.</p>	
Avainsanat	luontolähtöiset menetelmät, green care, maahanmuutto, nuoret, kotoutuminen

Author(s) Title	Konsta Ojamaa Educational Package: Supporting Integration by Nature-Based Methods
Number of Pages Date	43 pages + 1 appendice 16 April 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Jukka Törnroos, Senior Lecturer
<p>This practice-based thesis was implemented in co-operation with Plan International Finland. Plan International is an independent development and humanitarian organization and its main objective is to promote children's rights and gender equality. The aim of the thesis was to create an educational package about nature-based integration. The package contains theory and methods of how to use nature to support the integration of young immigrants. The main target groups are professionals from social and educational sector, but it is also suitable for other groups. The purpose of the thesis was to increase the knowledge of professionals from social and educational sector about nature-based integration and to share the best methods and practices with other actors.</p> <p>The main themes in the theoretical part are integration and immigration, youth as a stage of life, nature as a supportive element for integration and nature as a source of wellbeing. In order to get full benefits of nature we have to understand individual relationship of each person with nature. Environmental education is also a part of nature-based integration. The practical part of the educational package includes materials and methods that are proven to be useful. If possible, a little excursion can be organized as a part of the education. During the excursion, nature-based methods will be demonstrated in practice.</p> <p>The educational package was piloted internally at Plan International Finland. The feedback was collected by organizing informal feedback sessions. According to the feedback, the package fulfilled the needs of the organization and it was found useful. In the future, the package can be customized according to the current needs. Additionally, it can be used as a part of an orientation of new employees or volunteers.</p>	
Keywords	nature-based integration, green care, immigration, integration, youth

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Plan ja luontokotoutuminen	3
2.1	Plan International Suomi	3
2.2	Planin maahanmuuttajatyö ja sen luontokotoutumisen hankkeet	3
3	Maahanmuutto ja kotoutuminen	5
3.1	Maahanmuutto	5
3.2	Kotoutuminen ja sen ulottuvuudet	6
3.3	Osallisuuden merkitys kotoutumisessa	8
4	Nuoruus elämänvaiheena	9
4.1	Fyysinen kehitys ja puberteetti	10
4.2	Ajattelun kehitys	10
4.3	Sosiaalisten suhteiden muutos	11
4.4	Kehitystehtävien ja instituutioiden muutos	12
5	Luontolähtöiset menetelmät ja niiden hyödyntäminen kotouttamistyössä	13
5.1	Green Care	13
5.2	Luontolähtöiset menetelmät tukena kotouttamistyössä	14
6	Ekosysteemipalvelut ja luonnon hyvinvointivaikutukset	18
6.1	Ekosysteemipalvelut	18
6.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset	19
7	Luonto ja erilaiset luontosuhteet	21
8	Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys	23
8.1	Ympäristökasvatuksen määritelmä sekä tavoitteet	23
8.2	Kestävän kehityksen määritelmä sekä tavoitteet	24
8.3	Palmerin puu	25
8.4	Ympäristökasvatuksen toimintamallit	27
9	Opinnäytetyön toteutus ja sisältö	29
9.1	Teoreettinen ja käsitteellinen tausta	29
9.2	Toteutustapa	30
9.3	Suunnittelu	30

9.4	Prosessi	31
9.5	Koulutuspaketti valmiina kokonaisuutena	33
10	Arviointi ja pohdinta	36
10.1	Toteutuksen arviointi	36
10.2	Luotettavuus ja eettiset kysymykset	38
10.3	Ammatillinen kasvu	39
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1. Diaesitys	

1 Johdanto

Luontoalueiden vaikutukset ihmisten sosiaaliseen hyvinvointiin sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen tunnetaan jo varsin laajasti. Luonto tarjoaa tärkeän ympäristön virkistytymiseen, vapaa-ajan viettoon ja ihmisten kohtaamiseen. (Gentin ym. 2018:9.) Luonnon hyvinvointivaikutuksia on hyödynnetty kautta historian, mutta viime aikoina kiinnostus niitä kohtaan etenkin sosiaalialan työssä on lisääntynyt vauhdilla. Kaupungistuminen, autoistuminen, ruokavalion muutokset, sekä informaation teknologian runsas käyttö voidaan nähdä osasyinä henkiseen uupumiseen, vähäiseen liikuntaan ja ylipainoon (Jäppinen & Tyrväinen & Reinikainen & Ojala 2014: 12).

Samaan aikaan keskustelu maahanmuutosta ja siirtolaisuudesta on käynyt vilkkaana, muuttoliike Eurooppaan on kiihtynyt sekä pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden määrä on lisääntynyt. Suomessa ulkomaalaistaustaisten määrä on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa (Suomen virallinen tilasto 2019.) Maahanmuuton nopea lisääntyminen korostaa onnistuneen kotoutumisen merkitystä. Pelkkä työnteko tai kielen opiskelu ei vielä takaa onnistunutta kotoutumista ja kotoutuminen onkin monen eri tekijän summa. Uusia keinoja kotoutumisen tukemiseksi siis tarvitaan. (Euroopan Komissio 2016:4.) Luontolähtöiset menetelmät voivat toimia yhtenä ratkaisuna tähän haasteeseen.

Muutto maasta toiseen tuo aina mukanaan haasteita. Erityisesti nuoret, jotka jo ikänsä puolesta ovat elämänsä murrosvaiheessa, ovat haastavassa tilanteessa. Oppivelvollisuuden päätösvaiheessa tai sen jälkeen Suomeen muuttaneet nuoret ovat omassa ikäryhmässään kaikkein haavoittuvaisimmassa asemassa. Koulussa on vaikea saavuttaa yhtäläisiä tietoja ja taitoja kantaväestöön nähden. Tästä syystä siirtymä jatko-opintoihin on haasteellista ja keskeytykset ovat kantaväestöön kuuluvia nuoria yleisempiä. (Plan International Suomi n.d.) Maahanmuuttajanuorten syrjäytymisen ehkäisy ja aktiivisen kansalaisuuden tukeminen onkin erityisen tärkeää. Luontolähtöisillä menetelmillä voidaan lisätä kotoutumisen kannalta olennaisia tietoja ja taitoja. Luonto voi näin toimia yhtenä väylänä opintoihin ja työelämään. (Gentin ym. 2018:15,22.)

Maahanmuuttajat arvostavat luontoa siinä missä valtaväestökin, mutta heidän luontosuhteensa voi poiketa siitä mihin pohjoismaissa on totuttu. Esimerkiksi kulttuurisia perinteitä, jokamiehenoikeuksia, kulkureittejä tai sosiaalisia normeja ei välttämättä tunneta.

Luontosuhteen muodostumiseen vaikuttavatkin olennaisesti ympäristö-, kulttuuri-, ja sosioekonomiset tekijät. (Faehnle ym. 2010: 36.)

Pohjoismainen luonto, sen neljä vuodenaikaa ja kaikille yhtäläiset jokamiehenoikeudet tarjoavat ainutlaatuiset puitteet kotouttamistyöhön ja hyvinvoinnin edistämiseen, jopa kansainvälisessä mittakaavassa. Luonto on usein helposti saavutettavissa myös kaupunkialueilla. Onnistuneita kokeiluja luonnon käytöstä kotouttamistyössä on eri pohjoismaissa jo tehty, mutta silti luontolähtöinen kotouttamistyö tunnetaan vielä melko huonosti. (Gentin ym. 2019: 5-7.) Kiinnostus on kuitenkin kasvussa. Luontolähtöinen kotouttamistyö tarjoaa myös mahdollisuuden ympäristökasvatukseen ja kestävän kehityksen kysymysten pohdintaan. (Gentin ym. 2018: 21.) Ympäristö- ja ilmastokysymysten merkityksen kasvaessa on tärkeää, että näitä kysymyksiä käsitellään myös osana maahanmuuttajien kotouttamistyötä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja kasvatusalan ammattilaisten tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä kotouttamistyön tukena. Opinnäytetyön aihe syntyi työelämäkumppanini Plan International Suomen (jatkossa Plan) tarpeesta. Planin *Luontoliikunta yhdistää* -hankkeessa oli tarve koulutuspaketille luontolähtöisten menetelmien käytöstä kotouttamistyössä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen koulutuspaketin on tarkoitus vastata hankkeen osatavoitteeseen parhaiden käytäntöjen jakamisesta muille toimijoille. Työn toinen tavoite on siten Planin tarpeeseen vastaaminen luomalla mahdollisimman monikäyttöinen ja selkeä koulutuspaketti aiheesta. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen kehittämistyö.

2 Plan ja luontokotoutuminen

2.1 Plan International Suomi

Työelämäkumppanina opinnäytetyön tekemisessä toimi lastenoikeusjärjestö Plan International Suomi. Plan toimii yli 70 maassa ja sen tavoitteena on parantaa etenkin kehittyvissä maissa asuvien tyttöjen elämää ja suojelua. Plan on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton järjestö, joka on perustettu vuonna 1937. Suomessa Plan on toiminut vuodesta 1998. Työ Suomessa keskittyy erityisesti varainhankintaan, kansainväliseen ja kotimaan ohjelmatyöhön sekä viestintään ja vaikuttamiseen. (Plan International Suomi n.d.)

2.2 Planin maahanmuuttajatyö ja sen luontokotoutumisen hankkeet

Planin maahanmuuttajatyön pääasiallisena tavoitteena on ehkäistä maahanmuuttajataustaisten nuorten syrjäytymistä sekä tukea heidän hyvinvointiaan ja aktiivista kansalaisuuttaan. Suomalaiseen arkeen ja yhteiskuntaan tutustutaan koulutuksen, työelämän, vapaa-ajan ja demokratiakasvatuksen kautta. Toimintamuotoja ovat muun muassa ryhmätapaamiset, harrastus- ja järjestövierailut sekä työpajat. Myös vanhemmille ja perheille järjestetään toimintaa. Yhteistyötä tehdään muun muassa opetus- ja nuorisotoimen, oppilaitosten, yritysten ja kolmannen sektorin kanssa. (Plan International Suomi 2019.) Luontokotoutuminen on ollut osa maahanmuuttajatyötä vuodesta 2013. Tällä hetkellä Planilla on käynnissä kaksi eri luontokotoutumisen hanketta.

Luontoliikunta yhdistää -hankkeen tavoitteena on innostaa maahanmuuttajataustaisia lapsia, nuoria ja heidän perheitään liikkumaan ja toimimaan luonnossa yhdessä, sekä ohjata heitä kestävien elämäntapojen noudattamiseen ympäristö- ja ilmastokasvatuksen keinoin. Pääasiallisina yhteistyökumppaneina hankkeessa toimivat koulut ja oppilaitokset, ja kohderyhmä tavoitetaan useimmiten tätä kautta. Käytännössä toimintaa toteutetaan – osallistujien toiveista ja vuodenajasta riippuen – jokamiehenoikeuksiin keskittyvien luontoretkien, harrastuskokeilujen, luonnonhoitotalkoiden ja kaupunkiympäristön tempauksien muodossa. Edellä mainittujen teemojen pohjalta Planilla on luotu neljä erilaista toimintakokonaisuutta, joita kutsutaan ”poluiksi”. Jokamiehenoikeudet-polun tavoitteena on luontoyhteyden vahvistaminen. Se sisältää liikunnallisia ja opetuksellisia luontoretkiä ja tempauksia. Kaupunkiympäristö-polku sisältää kestäviin elämäntapoihin

kannustavia, liikunnallisia retkiä kohderyhmän lähiympäristössä. Esimerkkinä tästä ovat mm. pyöräilykoulut ja kierrätyskeskus-retket. Harrastuskokeilut-polku innostaa kokeilemaan edullisia matalan kynnyksen liikuntalajeja seuratoiminnan ulkopuolelta. Harrastuskokeilut-retkillä kokeillaan muun muassa hiihtoa, frisbeegolfia, parkouria ja geokätköilyä. Polku luonnonhoitotalkoisiin puolestaan yhdistää liikunnallisuuden luonnonhoitoon. (Plan International Suomi 2018.)

Juuria ja silmuja -hankkeen painopisteenä on kulttuurilähtöisyys. Sen päätavoitteena on löytää kulttuurin ja luonnon avulla uusia tapoja tukea lasten ja nuorten sekä heidän äitiensä kotoutumista. Hankkeessa tutustutaan naisnäkökulmasta käsin suomalaiseen kulttuurihistoriaan ja luontolähtöiseen kulttuuriin osana yhteiskuntaa. Toimintamuotoina ovat muun muassa yhdenvertaisten tapahtumien ja juhlien järjestäminen sekä nuotiopii-
riretket. (Plan International Suomi 2019.)

3 Maahanmuutto ja kotoutuminen

3.1 Maahanmuutto

Suomessa asui vuoden 2018 lopussa jo yli 400 000 ulkomaalaistaustaista henkilöä. Vertailun vuoksi, sama luku vuonna 1992 oli noin 50 000. Määrä on siis kasvanut viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana huimaa vauhtia. Yli puolet ulkomaalaistaustaisista asuu Uudellamaalla. Vantaalla on manner-Suomen korkein ulkomaalaistaustaisten henkilöiden osuus: 19,3 prosenttia. Etelä-Pohjanmaalla puolestaan asuu vähiten ulkomaalaistaustaisia: vain 2,3 prosenttia. Suurin osa Suomen maahanmuuttajista asuu pääkaupunkiseudulla. (Suomen virallinen tilasto 2019.)

Maahanmuuton raju lisääntyminen korostaa kotoutumisen merkitystä entisestään. Suomeen muutetaan eri syistä, eivätkä maahanmuuttajat ole yhtenäinen ryhmä. Tämä haastaa huomioimaan yksilöllisen näkökulman kotoutumisprosessissa.

Keskustelussa ja tutkimuksessa maahanmuutosta käytetään monia eri käsitteitä, joista esitellään nyt muutamia. Kansalaisuudella tarkoitetaan jonkin valtion jäsenyyttä, johon sisältyvät tietyt oikeudet ja velvollisuudet. Kansallisuudesta puhuttaessa viitataan kansalliseen identiteettiin, kuten ”suomalaisuuteen” tai ”venäläisyyteen”. Usein nämä käsitteet menevät päällekkäin mutta on hyvä erottaa ne käsitteellisellä tasolla. (Martikainen & Tiilikainen 2007:18.)

Maahanmuuttaja on yleiskäsite henkilölle, joka on muuttanut toiseen maahan. Käsitteellä tarkoitetaan yleisesti ulkomailla syntynyttä henkilöä. Sillä viitataan kaikkiin eri perustein Suomeen muuttaneisiin ihmisiin. Syitä muuttaa on monia: perhe, työ, opiskelu tai pakolaisuus. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.) Joskus termiä on pidetty tökerönä ja leimaavana ja sille on yritetty keksiä vaihtoehtoisia käsitteitä kuten uussuomalainen. Paalumuuttajalla puolestaan tarkoitetaan pysyvästi ulkomailla asunutta henkilöä, joka on muuttaa takaisin Suomeen. (Martikainen & Tiilikainen 2007:18.)

Kantaväestöllä tai valtaväestöllä tarkoitetaan sitä väestön osaa, joka jakaa yhteisen asuinhistorian, kulttuurin, geenit, kielen ja ehkä uskonnonkin. (Martikainen & Tiilikainen 2007:18.)

Termeillä pakolainen tai turvapaikanhakija viitataan niihin syihin, joiden vuoksi henkilö on saapunut maahan ja hänen lailliseen statukseensa, joka vaikuttaa ratkaisevasti hänen oikeuksiinsa esimerkiksi tehdä töitä. Siirtolaisista puhuttaessa on kysymys usein työperäisestä maahanmuutosta. Etnisyydellä tarkoitetaan kulttuurista identiteettiä. (Martikainen & Tiilikainen 2007:18)

Monikulttuurisuudella viitataan erilaisten ihmisten ja ryhmien elämiseen samassa paikassa ja ajassa. Sillä voidaan viitata myös ihanteellista yhteiskuntaa ja eri ryhmien välistä yhteiseloä koskeviin käsityksiin. Monikulttuurisuus sanana kertoo, että yhteiskunnassa elää rinnakkain monia kulttuurisesti toisistaan poikkeavia ryhmiä. Monikulttuurisuus on monimerkityksellinen käsite, jolla voidaan viitata esimerkiksi maahanmuuttajien määrän kasvuun tai toisaalta sillä voidaan tarkoittaa tavoitteellista politiikkaa. (Rastas & Huttunen & Löytty 2005: 20–21.)

3.2 Kotoutuminen ja sen ulottuvuudet

Laki kotoutumisen edistämisestä (2010/1386) määrittelee kotoutumisen sellaiseksi yhteiskunnan ja maahanmuuttajan väliseksi vuorovaikutteiseksi kehitykseksi, jonka tavoitteena on antaa maahanmuuttajalle yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja samalla kun hänen mahdollisuuksiaan oman kielen ja kulttuurin säilyttämiseen tuetaan. Kotouttamisella puolestaan tarkoitetaan kotoutumisen laaja-alaista edistämistä ja tukemista eri toimijoiden palveluilla ja toimenpiteillä.

Kotoutumislain pääasiallinen tavoite on kotoutumisen edistäminen ja maahanmuuttajien mahdollisuuksien lisääminen osallistua suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. Tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja lisätä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien välillä. (Laki kotoutumisen edistämisestä 2010/1386.)

Kotoutumista voidaan tarkastella rakenteellisesta, vuorovaikutuksellisesta, kulttuurisesta ja identifioivasta näkökulmasta. Rakenteellinen näkökulma tulee esille kansalaisoikeuk-

sien toteutumisenä, jossa tarkastellaan pääsyä osaksi koulutusjärjestelmää sekä työllistymis- ja asuntomarkkinoita. Rakenteelliseen kotoutumiseen liittyy myös poliittinen osallisuus, äänestäminen ja muu vaikuttaminen. (Saukkonen 2017:18–20.)

Vuorovaikutuksellinen kotoutuminen tarkoittaa sosiaalista tukiverkostoa eli niitä suhteita kantaväestöön ja muiden kulttuurien edustajiin, joita henkilö on uudessa maassa luonut. Kielitaito on verkostoitumisessa olennaista, mutta suhteet kantaväestöön myös auttavat kielitaidon karttumisessa ja lisää itseluottamusta vuorovaikutustilanteissa. (Saukkonen 2017:18–20.)

Kulttuurisessa näkökulmassa on kyse siitä, kuinka hyvin henkilö on omaksunut uuden kotimaansa kielen, arvot, normit ja käytännöt. Kielitaidon oppiminen on tärkeä edellytys elämän sujumisen kannalta uudessa kotimaassa ja avaa useita eri mahdollisuuksia erilaisiin elämäntilanteisiin. (Saukkonen 2017:18–20.)

Identifioiva kotoutuminen tapahtuu yleensä edellä mainittujen kotoutumisen osa-alueiden rinnalla. Näkökulma selvittää kotoutumisen onnistumista sillä, kokeeko henkilö olevansa osa yhteiskuntaa ja kokeeko hän olevansa uuden kotimaansa täysivaltainen ja yhdenvertainen jäsen. (Saukkonen 2017:18–20.) Kotoutumisesta käytetään myös nimitystä integraatio. (Faehnle ym. 2010:12.)

Kun integraatiota tarkastellaan yksilötasolla, se nähdään prosessina, jossa ihminen sopeutuu uuteen ympäristöönsä esimerkiksi omaksumalla yhteisön tapoja ja perinteitä, unohtamatta kuitenkaan omaa kulttuuriaan. Yhteiskunnallisella tasolla integroitumisella tarkoitetaan valtaväestön ja maahanmuuttajien sopeutumista yhteiseloon niin, että ne omaksuvat kulttuuria toisiltaan, luopumatta omasta kulttuuristaan. (Faehnle ym. 2010:12.)

Integraatiota pidetään parhaimpana mahdollisena mallina kohdata uusi ympäristö ja yhteisö. Berry (2002) kuvaa muita vaihtoehtoja kotoutumiselle seuraavasti: assimilatiossa yksilö sulautuu valtaväestöön hylkäämällä oman alkuperäisen kulttuurinsa. Separatiivissa yksilö hylkää valtakulttuurin kokonaan ja korostaa vain omaa kulttuuriperintöään. Segregaatio on eriytymistä tai eristämistä, jossa vähemmistökulttuurin edustaja joutuu toisarvoiseen asemaan valtakulttuurin edustajiin nähden. Siihen voi liittyä myös oman kulttuurisen identiteetin häviäminen, josta voi seurata marginalisaatio.

Kotoutuminen voi edetä usein eri tahdissa elämän eri osa-alueilla; esimerkiksi työelämään integroituminen ja kielen oppiminen voivat tapahtua eri tahdissa. (Martikainen & Tiilikainen 2007:20.) Kotoutunut henkilö kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden samassa yhteiskunnassa elävien ihmisten kanssa ja näkee kotimaansa suurimmalta osin positiivisessa valossa. (Saukkonen 2017: 20.)

3.3 Osallisuuden merkitys kotoutumisessa

Osallisuudella tarkoitetaan jokaisen oikeutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä yhteiskunnan kehitykseen tulisi olla jokaisen oikeus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Maahanmuuttajien täysimääräinen osallistuminen suomalaiseen yhteiskuntaan sekä myönteisten etnisten suhteiden edistäminen on ollut kotoutumispolitiikan tavoitteena Suomessa. Täysimääräinen osallistuminen tarkoittaa osallisuutta poliittiseen, yhteiskunnalliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen elämään. Osallistuminen yhteiskunnan eri aloille lisää kantaväestön ja maahanmuuttajien välistä vuorovaikutusta, sekä lisää ymmärrystä suomalaisista käytännöistä, tavoista, arvoista ja kulttuurista. Demokratiaoikeuksien toteutuminen ja mahdollisuus osallistua kansalaisyhteiskunnan toimintaan ovat tärkeässä osassa osallisuuden edistämässä. (Työ ja elinkeinoministeriö 2012: 25–26.)

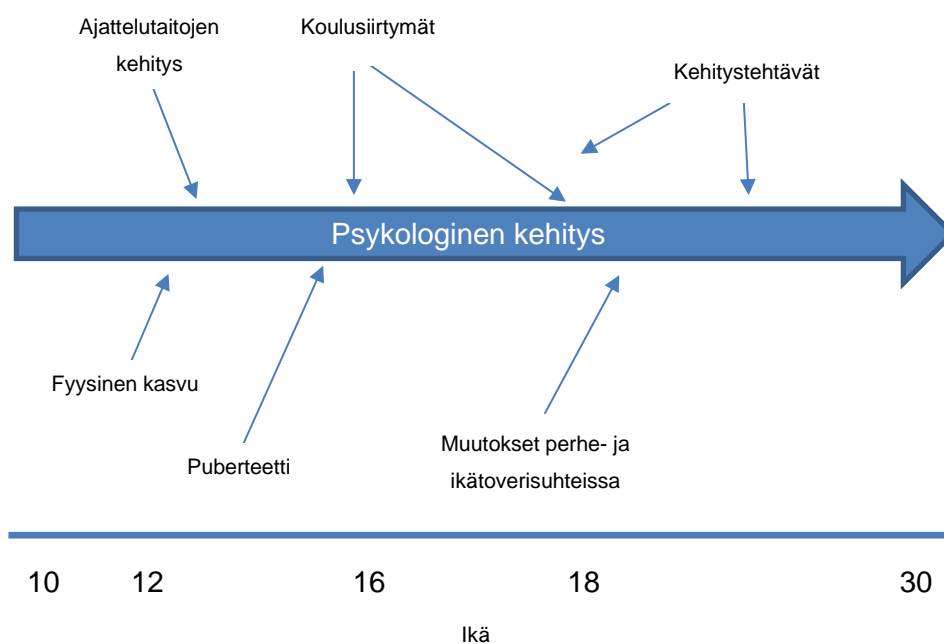
Positiivinen vuorovaikutus eri väestöryhmien edistää kotoutumista ja osallisuutta. Myönteinen vuorovaikutus kantaväestön kanssa antaa mahdollisuuden maahan muuttaneelle henkilölle tuntea itsensä hyväksytyksi ja hyödylliseksi yhteiskunnan jäseneksi. Tällaisen vuorovaikutuksen edistämässä ovat olennaisessa osassa kansalaisyhteiskunnan ja paikallistason toimijat, jotka toiminnallaan voivat edesauttaa eri ryhmien välisiä kohtaamisia. Päävastuu kotoutumislain alaisista toimenpiteistä on työ- ja elinkeinotoimistoilla sekä kunnilla. Kansalaisjärjestöt ovat kuitenkin tärkeitä viranomaisten palveluiden täydentäjiä ja yhteistyökumppaneita. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012: 26–30.)

Arkinen kanssakäyminen ja avoin vuorovaikutus ovat peruslähtökohtia onnistuneelle kotoutumiselle. Se edellyttää avointa keskustelukulttuuria, jossa syrjintää tai rasismia ei sallita missään tilanteessa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016:26.)

4 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruusikä sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden välimaastoon. Ihminen kohtaa nuoruudessaan monia muutoksia: fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset tekijät ovat tärkeitä kehityskulkua eteenpäin vieviä elementtejä. Sosiaalisen ympäristön muutokset ulottuvat aina lähipiiriin odotuksista yhteiskunnan rakenteisiin. Nuoruusiässä ihminen alkaa yhä enemmän itse ohjata omaa kehitystään, eikä ole enää riippuvainen vain fyysisistä ja sosiaalisista muutoksista. Kaveripiiriin, kumppanin, harrastusten ja koulutusalan valinnat antavat elämälle suuntaa. Kaikkiin asioihin ei tietenkään nuori itse voi vaikuttaa, mutta moniin asioihin voi. Nuoruusiän valinnat luovat pohjaa aikuisuuteen. (Nurmi ym. 2015: 142–144.)

Nuoren kehityksestä (Kuvio 1) voidaan erotella ainakin neljä kokonaisuutta. Niitä ovat fysiologiset muutokset, ajattelun kehittyminen, sosiaalisen kentän laajentuminen sekä sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset. (Nurmi ym. 2015: 142–144.)



Kuvio 1. Nuoruuden kehityksen moottoreita ja reunaehtoja (Nurmi ym. 2015).

4.1 Fyysinen kehitys ja puberteetti

Puberteetti on yksi suurimpia ja näkyvimpiä muutoksia nuoren ihmisen elämän aikana. Siihen liittyvät muun muassa aivojen hormonaaliset muutokset, fyysinen kasvu ja ruumiinrakenteen kehitys. Puberteetti-ikä päättyy sukukypsyyden saavuttamiseen. Kehitys on monimutkaisten hormonaalisten muutosketjujen tulosta. (Nurmi ym. 2015: 144–146.)

Samaan aikaan, kun nuoruudessa keho muuttuu fysiologisesti ja hormonaalisesti, myös ongelmakäyttäytyminen monella nuorella lisääntyy. Esimerkiksi nuorilla pojilla testosteronitasojen on todettu olevan yhteydessä aggressiivisuuteen. Kuitenkin myös myönteisten muutosten, kuten avaruudellisten taitojen kehittymisen, on todettu kuitenkin olevan yhteydessä samoihin hormoneihin. Suoria johtopäätöksiä on kuitenkin vaikea tehdä, sillä fysiologisten tekijöiden vaikutukset välittyvät osittain myös sosiaalisen ympäristön kautta. (Nurmi ym. 2015: 144–146.)

Kehitys tapahtuu yksilöllisesti. Osalla fyysiset muutokset alkavat varhain, toisilla voi taas kestää pidempään. Tytöt kehittyvät yleensä nopeammin kuin pojat. Myöhäinen kehittyminen voi vaikuttaa kielteisesti nuoren minäkuvaan. Esimerkiksi pienikokoinen poika voi kärsiä koostaan herkässä iässä, jolloin voimaa ja urheilusuorituksia pidetään usein miehuuden merkkeinä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Puberteetin aiheuttamat muutokset vaikuttavat myös sosiaaliseen elämään, joka voi osaltaan viedä kehitystä johonkin tiettyyn suuntaan. Fyysiset muutokset vaikuttavat nuoren minäkuvaan, sekä siihen, miten muut ihmiset nuoren kokevat ja hänet kohtaavat. Puberteetin saavuttaminen muuttaa sosiaalista ympäristöä. (Nurmi ym. 2015: 144–146.)

4.2 Ajattelun kehitys

Ajattelutaidot kehittyvät huomattavasti varhaisnuoruudessa. Nuori kykenee yleisemmän tason, aikaisempaa abstraktimpaan sekä tulevaisuuteen suuntautuneempaan ajatteluun. Tieto ja kokemus toki lisääntyvät elämän varrella, mutta ajattelun muodot eivät juurikaan varhaisnuoruuden jälkeen enää muutu. (Nurmi ym. 2015: 146–147.)

Nuori pystyy rakentamaan itsestään kuvaa aktiivisena toimijana ja luomaan pohjaa maailmankuvalleen ja ideologioilleen. Suunnittelu ja päätöksentekotaidot lisääntyvät, tulevaisuuden ajattelu muuttuu. Nuoruudessa on tehtävä paljon omaan tulevaisuuteen liittyviä

ratkaisevia valintoja. Ajattelun kehittyminen on myös nuoren periaatteiden ja moraalien muodostumisen taustalla. (Nurmi ym. 2015: 146–147.)

Ajattelutaidoissa tapahtuu varhaisnuoruudessa laadullinen muutos, joka auttaa nuorta paremmin hahmottamaan omaa tulevaisuuttaan ja ympäröivää maailmaa. Kyse on abstraktin ja loogisen ajattelun omaksumisesta, ennemmin kuin tietomäärän ja kokemuksen lisääntymisestä. (Nurmi ym. 2015: 146–147.)

Tilanteet, joissa nuori joutuu ottamaan vastuuta ja sovittamaan yhteen erilaisia näkökulmia kehittävät ajattelua. Arjen tilanteet kaveriporukassa, koulussa tai järjestö- ja seuratoiminnassa saattavat tarjota mahdollisuuksia moraaliajattelua kehittävään ongelmanratkaisuun. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

4.3 Sosiaalisten suhteiden muutos

Nuoruuden sosiaalinen ympäristö koostuu pääasiassa perheestä ja kaveripiiristä. Nuoruudessa suhde perheeseen ja vanhempiin kuitenkin muuttuu: hän viettää enemmän aikaa kaveripiirissä ja saa enemmän itsenäisyyttä. Ikätoverien merkitys korostuu. (Nurmi ym. 2015:148.) Nuori hakee kaveriporukasta samaa yhteenkuuluvuutta ja läheisyyttä, jota saatiin aiemmin vain perheeltä ja vanhemmilta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Paljon on olemassa tutkimustietoa siitä, että nuoren ajattelu ja toimintamallit riippuvat pitkälti minkälaisesta perheestä hän on lähtöisin sekä minkälaisia kasvatuskäytäntöjä hänen vanhempansa ovat soveltaneet (Nurmi ym. 2015:148). Myös kaveripiiri vaikuttaa: nuorella on samanlaiset arvot, asenteet ja ajattelutavat omaavia kavereita (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). Toisaalta on myös näyttöä, että nuori itse omalla toiminnallaan vaikuttaa kaveripiiriinsä ja vuorovaikutukseen vanhempiensa kanssa. Yksilön ja ympäristön vuorovaikutus on tapahtumasarja, jossa perhe ja toverit vaikuttavat nuoreen antamalla malleja ja ohjeita mutta jossa yhtäältä nuori itse vaikuttaa kehitykseen omilla valinnoillaan ja toimintamalleillaan. (Nurmi ym. 2015:148.)

4.4 Kehitystehtävien ja instituutioiden muutos

Robert Havighurstin (1948) mukaan ihmisiin kohdistuu eri ikävaiheissa erilaisia normatiivisia odotuksia, joita kutsutaan kehitystehtäviksi. Nuoren elämään vaikuttaakin ratkaisevasti esimerkiksi vanhempien, ystävien ja opettajien odotusten ja rajoitusten muuttuminen. Nuoruuden kehitystehtäviä ovat esimerkiksi seksuaali- ja sukupuoli-identiteetin omaksuminen, koulutuksen hankkiminen, valmistautuminen työ- ja perhe-elämään sekä ideologian omaksuminen. Ihmisiin eri ikävaiheissa kohdistuvien haasteiden ja vaatimusten onnistunut ratkaisu on Havighurstin mukaan pohjana tulevaisuuden hyvinvoinnille ja myönteiselle kehitykselle. Kehitystehtävät kumpuavat kulttuurisista uskomuksista mutta myös fysiologisista muutoksista. Nuoruuden puberteetin alkaminen näkyy myös ympäristön odotusten ja vaatimusten muuttumisena (Nurmi ym. 2015: 149).

Ihmisen kehitystä säätelevät myös lukuisat eri institutionaaliset polut ja solmukohtat. Tällaisia ovat esimerkiksi koululaitoksen mahdollistamat eri polut. Suomessa ensimmäinen koululaitoksen nivelvaihe on peruskoulun päätyminen ja siirtyminen ammatilliseen oppilaitokseen tai lukioon. Toinen institutionaalinen polku liittyy työelämään, joka varsinkin nyky-Suomessa voi olla hyvin laaja ja monimutkainen prosessi. Eri maissa ja kulttuureissa on huomattavia eroja esimerkiksi siinä, minkälaisia polkuja niiden koulujärjestelmistä seuraa nuoren kehitykselle. Nuoruuden kehitys on siis erilaista eri maissa ja kulttuureissa. (Nurmi ym. 2015: 150.) Maahanmuuttajanuoret saattavatkin tasapainoilla ristiriitojen keskellä: ympäröivän yhteiskunnan odotukset ja arvot voivat poiketa huomattavasti siitä, mihin omassa perheessä ja kulttuurissa on totuttu.

Taajamon ja Puukarin (2007) mukaan kehitystehtävät voidaan jakaa henkilökohtaisiin ja kulttuurisiin. Henkilökohtaiset kehitystehtävät voidaan nähdä osittain universaaleina ihmisen kehitykseen, kuhunkin kulttuuriin ja henkilölle ominaisina tehtävinä. Näiden tekijöiden kautta ihminen reagoi ympäristöönsä sopeutumiseen. Toiseen kulttuuriin sopeutumisen haasteet tuovat esiin myös kulttuuriset kehitystehtävät, joiden kautta henkilö pyrkii mukautumaan yhteisöön. Tässä prosessissa osa henkilökohtaisista kehitystehtävistä voi säilyä, kuten vaikkapa lähipiirin odotukset, ja osa muuttua tai menettää kokonaan merkityksensä. Lisäksi ihminen joutuu kohtaamaan aivan uusia kulttuurisia kehitystehtäviä, erityisesti silloin kun ero lähtökulttuurin ja uuden kulttuurin välillä on suuri. (Taajamo & Puukari 2007: 9–11.)

5 Luontolähtöiset menetelmät ja niiden hyödyntäminen kotouttamistyössä

5.1 Green Care

Luontolähtöisiä menetelmiä on hyödynnetty sosiaali-, terveys-, ja kasvatusalalla jo pitkään, mutta viime aikoina kiinnostus niihin on noussut entisestään. Esimerkiksi monet parantolat ja hoitolaitokset on kautta historian sijoitettu luonnonkauniille paikoille. Nykyisin kaupungistuminen ja elämäntapojen teknologisoituminen ovat lisänneet kiinnostusta luonnon monenlaiseen hyödyntämiseen eri aloilla. (Soini & Vehmasto 2014: 8.)

Nykyisin luontolähtöisistä menetelmistä käytetään usein nimitystä Green Care. Green Care käsitteellä voidaan ymmärtää kaikkea luontoa hyödyntävää terapeutista, kuntouttavaa tai elämänlaatua parantavaa toimintaa. Toimintaa on ollut olemassa jo pitkään ennen Green Care -käsitteen käyttöönottoa, sillä termi esiteltiin Suomessa vasta vuonna 2008. Se liittyy kansainväliseen keskusteluun, jossa sillä tarkoitetaan väljästi luonnon hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalveluiden tuotantoon. (Soini & Ilmarinen & Yli-Viikari & Kirveenummi 2011: 320–321.) Green Care -käsitteestä on tullut uusi tapa jäsentää luontolähtöisiä palveluita ja hyvinvointitoimintaa. (Soini & Vehmasto 2014: 8.)

Green Care -toiminnassa luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen. Toimintamuodot ovat luontolähtöisiä ja niitä voidaan käyttää esimerkiksi puistoissa, metsässä, puutarhassa ja maatilalla. Joitain toimintamuotoja voidaan toteuttaa sisälläkin. Toiminnan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näitä elementtejä voidaan yhdistellä ja painottaa eri tavoin ja hyvinvointivaikutukset syntyvät tätä kautta: elvyttämällä, osallistamalla ja kokemuksellistamalla. Toiminta on tavoitteellista, ammattimaista ja vastuullista. (Soini & Vehmasto 2014: 11.)

Soinin & Vehmaston (2014) mukaan luonnolla tarkoitetaan Green Care toiminnassa joko tapahtumapaikkaa, kohdetta tai välinettä. Luonto voi edistää, vahvistaa tai nopeuttaa toiminnalle asetettuja tavoitteita. Luontoelementti voi tarkoittaa eläimiä, viherkasveja, tai kokonaista metsää ja voi sijaita joko maalla tai kaupungissa, erämaassa, puistossa tai maatilalla. Luonnossa, sen kanssa, tai sen hyväksi toimiminen voi lisätä toiminnan vaikuttavuutta.

Kokemuksille ja oppimisille luodaan mahdollisuus toiminnan kautta. Toiminnan kautta ihmiselle syntyy suhde ympäristöönsä. Luontoympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia virikkeelliseen tekemiseen, kokemiseen ja oppimiseen. Tekeminen tuottaa mielihyvää ja aktivoi. Toisaalta luonnossa oleminen voi olla myös rauhoittumista ja havainnointia. (Soini & Vehmasto 2014: 13.)

Yhteisö mahdollistaa osallisuuden tunteen. Toiminnan vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön ja voi tuoda tunteen hyväksynnästä. Osallisuuden tunteen voi synnyttää vuorovaikutus ihmisten, eläinten, luontoympäristön ja jonkin tietyn paikan kanssa. Toiminnan tulee aina olla ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista, eikä mikä tahansa virkistystoiminta luonnossa täytä Green Caren tunnusmerkkejä. (Soini & Vehmasto 2014: 13.)

Luontolähtöinen toiminta ja luontosuhteen vahvistaminen voivat auttaa maahanmuuttajia sopeutumaan pohjoismaiseen kulttuuriin ja auttaa kielen oppimisessa (Pitkänen ym. 2017: 8). Onnistunut kotoutumisprosessi on kuitenkin useamman tekijän summa.

5.2 Luontolähtöiset menetelmät tukena kotouttamistyössä

Luontolähtöisistä menetelmistä voidaan etsiä ratkaisuja useisiin sosiaalisiin, taloudellisiin ja ympäristöön liittyviin haasteisiin etenkin kaupungeissa. Eurooppaan lisääntyneen maahanmuuton myötä on lähdetty etsimään uudenlaisia kestäviä ratkaisuja maahanmuuttajien kotoutumiseen. Euroopan Komissio (2016) korostaakin, että pelkkä osallistuminen työmarkkinoille ja kielen oppiminen ei ole riittävää kotoutumisen kannalta. Kotoutuminen on tehokkainta, kun paikallinen kulttuuri, tavat ja käytännöt omaksutaan kokonaisvaltaisesti. Luontoa ei usein virallisissa kotoutumisen määrittelyissä mainita, vaan se jää muiden, tärkeämmäksi katsottujen asioiden varjoon. Oma asuinalue lähiympäristöineen on kuitenkin useimmille ihmisille tärkeä osa arkea. (Faehnle ym. 2010: 40.)

Yksi pohjoismaisten yhteiskuntien tunnuspiirteistä on luonnonläheisyyttä ja luonnossa virkistäytymistä arvostava elämäntapa. Pohjoismaissa luonto ja viheralueet ovat usein lähellä, jopa kaupunkialueilla, ja luontolähtöisistä menetelmistä voi löytyä keinoja toimivaan ja kustannustehokkaaseen kotouttamistyöhön. (Pitkänen ym. 2017: 7.) Pohjoismaissa on ollut kasvava innostus luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen maahanmuuttajien kotouttamistyössä. Luonto onkin kotouttamistyössä verraton apu: luon-

nossa liikkuminen on ilmaista, siellä on vähän häiriötekijöitä, se edistää henkistä ja fyysistä terveyttä, on joustava monenlaisen toiminnan järjestämisessä ja voi toimia kohtauspaikkana ihmisten välillä. Luonto on myös olennainen osa suomalaista kulttuuria ja perinteitä. (Gentin ym. 2018: 8, 15.)

Gentin ym. (2018) määrittelevät luontokotoutumisen prosessiksi, jossa maahanmuuttaja tutustuu omaan elinympäristöönsä luonnonympäristössä tapahtuvien aktiviteettien kautta. Luontokotoutumisen peruspilarit ovat identiteetin rakentaminen, kokemusten tarjoaminen, sekä sellaisten kykyjen ja valmiuksien kehittäminen, jotka edistävät maahanmuuttajan voimaantumista ja kykyä osallistua ympäröivän yhteiskunnan toimintaan. Luontokotoutuminen helpottaa uuteen yhteiskuntaan ja maahan sopeutumista, sekä tarjoaa samaan aikaan mahdollisuuden ympäristökasvatukseen ja tietoisuuden lisäämiseen ympäristöasioista. Samalla se edistää kulttuurisen ymmärryksen kehittymistä uudesta kotimaasta. (Gentin ym. 2018:17–21.)

Faehnen ym. (2010) mukaan maahanmuuttajan luontosuhteen kannalta kotoutuminen tarkoittaa tilaa, jossa maahanmuuttaja on omaksunut tyypillisiä tapoja käyttää luontoalueita, kuitenkin omia perinteitään unohtamatta. Parhaassa tapauksessa luonto voi edistää sopeutumista ja tarjota miellyttäviä kokemuksia, jotka auttavat kiinnittymään tiettyyn paikkaan.

Toiminta luonnossa edesauttaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, joka on tärkeää työkyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. Maatiloihin ja maataloustyöhön tutustumalla saadaan kokemuksia suomalaisista luontoammateista. Kokemukset voivat innostaa haakeutumaan luonnonvara-alan koulutukseen tai työpaikkoihin. (Jokela & Uusitalo 2019: 16.) Maahanmuuttajilla ei ole aina tarvittavia tietoja tai taitoja luonnossa olemiseen, vaikka heillä olisikin näennäisesti samat mahdollisuudet luonnossa oleskeluun kuin kantaväestöllä. Näin ollen on tärkeää tarjota tietoa esimerkiksi jokamiehenoikeuksista ja luontoliikuntamahdollisuuksista. (Gentin ym. 2019: 6.) Myös uusien taitojen, kuten pyöräilyn, kierrätyksen ja luonnonhoidon opettelu edistää työelämätaitoja ja kielen oppimista. (Gentin ym. 2018: 17.) Edellä mainitut asiat ovat tärkeässä osassa erityisesti kotoutumisen rakenteellisen ulottuvuuden näkökulmasta.

Luonto on täynnä ihmisen sille antamia kulttuurisia arvoja ja merkityksiä. Näiden arvojen ja merkitysten ymmärtäminen voi auttaa sopeutumaan uuteen kulttuuriin ja maahan.

Kulttuurista kotoutumista voidaan edistää lisäämällä tietoa paikallisista käytännöistä ja laeista, sekä opettamalla paikallisen luonnon tuntemusta. (Gentin ym. 2019:5.) Erilaisiin luonnon käyttötapoihin tutustuminen, sekä yhteiset luontoharrastukset kantaväestön kanssa lisäävät ymmärrystä paikallisista arvoista ja normeista. Samalla valtaväestön edustajat oppivat ymmärtävään erilaisia kulttuureja, joka puolestaan edistää kotoutumisen kaksisuuntaisuutta. (Jokela & Uusitalo 2019: 16.)

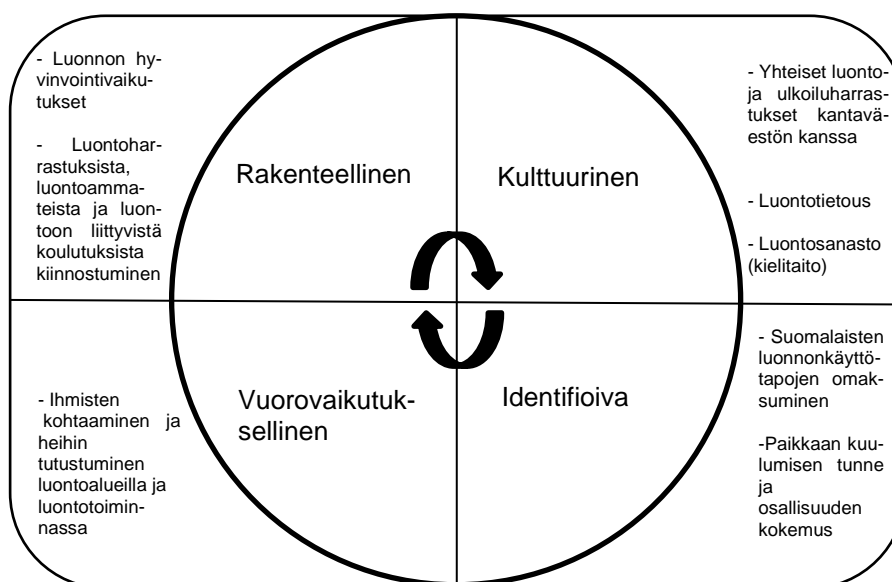
Luonto voi toimia foorumina sosiaalisille kohtaamisille paikallisväestön ja maahanmuuttajien välillä (Gentin ym. 2018: 17). Stodolskan ym. (2017) mukaan luonto ja viherympäristöt ovat tärkeitä kohtaamispaikkoja etenkin lapsille ja nuorille. Tutkimuksissa on todettu luonnon olevan neutraali ympäristö ja täten sopiva paikka myös eri kulttuurien välisille kohtaamisille. (Gentin 2019: 5.) Toisaalta Faehnle ym. (2010) toteavat, että eri kulttuuristen ryhmien ollessaan toisilleen vieraita, puistot, rannat ja muut vapaa-ajan vietto-paikat voivat kyllä toimia myönteisen vuorovaikutuksen edistäjänä, mutta ne voivat yhtäältä myös vahvistaa ennakkoluuloja ja eriytymistä.

Luonto ja luontoharrastukset ovat luonteva tapa olla yhteydessä paikallisiin ihmisiin ja ylläpitää ystävyyttä- ja perhesuhteita. Luonto tarjoaa siinä mielessä tasa-arvoisen kohtaamispaikan, että siellä toimitaan ilman työelämästä tuttuja rooleja ja yksilöllisiä luontokokemuksia voi jakaa muiden kanssa. Luonnon rauhoittava vaikutus ja yhdessä tekeminen poistaa jännitteitä vuorovaikutustilanteista. Sosiaalisen verkoston laajentuessa myös kielitaidon harjoittaminen on helpompaa. (Jokela & Uusitalo 2019: 16.) Järjestämällä esimerkiksi yhteiset luonnonhoitotalkoot tai suunnistuskilpailut voidaan lisätä maahanmuuttajien osallisuutta, sekä tukea vuorovaikutuksellista kotoutumista.

Kun suomalaisia luonnonkäyttötapoja omaksutaan osaksi jokapäiväistä elämää, maahanmuuttaja kykenee samaistumaan suomalaiseen yhteiskuntaan. Luontosuhteen syventyessä tunne paikkaan kuulumisesta voi lisääntyä ja maahanmuuttaja voi kokea itsensä uuden kotimaan yhdenvertaiseksi jäseneksi. (Jokela & Uusitalo 2019: 16.) Universaalina ympäristönä metsä voi toimia myös linkkinä entiseen kotimaahan (Jay & Schraml 2009: 290). Myönteisten tunteiden ja elämysten kokeminen omassa lähiympäristössä edesauttaa identifioivaa kotoutumista. (Gentin ym. 2018: 17.) Luonnon on todettu tutkimuksissa olevan apuna omaan elinympäristöön kiinnittymisessä (Leikkilä ym.2013:186–189; Jay & Schraml 2009:290). Luonto ei kuitenkaan aina auta uuteen

ympäristöön kiinnittymisessä. Stodolska ym. (2017) totesivat, että uusi ympäristö saattoi herättää myös vieraantumisen tunteen.

Kuviossa 2 on hahmoteltu luontolähtöisen kotouttamistyön hyötyjä kotoutumisen eri ulottuvuuksien näkökulmasta.



Kuvio 2. Luontolähtöisen kotouttamistyön hyödyt kotoutumisen eri ulottuvuuksien näkökulmasta. (Jokela & Uusitalo 2019:16.)

Luontolähtöisessä kotouttamisessa ovat siis avainasemassa luonto, kokemuksellisuus ja osallisuus. Kokemuksellisuus saavutetaan luontoelämysten kautta ja osallisuuteen puolestaan liittyvät toiminnallisuus, vuorovaikutus sekä lisääntyneet tiedot ja taidot. Ympäristö ja yhteisö, johon osallistutaan ja johon voidaan kokea osallisuutta edistää hyvinvointia ja kotoutumista. Oleellista luontolähtöiselle kotouttamiselle on toiminnan ryhmämuotoisuus ja ammattimaisuus. Se on tavoitteellista vuorovaikutusta luonnon ja muiden ihmisten kanssa. (Jokela & Uusitalo 2019: 16.)

6 Ekosysteemipalvelut ja luonnon hyvinvointivaikutukset

6.1 Ekosysteemipalvelut

Hyötyjä, joita luonnosta saadaan voidaan kutsua ekosysteemipalveluiksi. Ekosysteemipalveluiden hyödyt voidaan jakaa neljään eri luokkaan: tuotantopalveluihin, säätelypalveluihin, tukipalveluihin ja kulttuurisiin palveluihin. Puhdas vesi, ruoka ja polttoaineet ovat osa tuotantopalveluita. Säätelypalveluihin kuuluu muun muassa ilmaston, veden laadun ja erinäisten luonnonkatastrofien, esimerkiksi tulvien säätely. Tukipalveluihin kuuluu esimerkiksi veden ja ravinteiden kierto, sekä yhteyttäminen. Kulttuurisiin palveluihin luetaan esimerkiksi mahdollisuudet virkistymiseen ja oppimiseen. Useat ekosysteemipalveluista ovat ihmiselämälle korvaamattomia, kuten puhdas vesi, ruoka ja veden sekä ravinteiden kierto. (Jäppinen ym. 2014: 13.)

Noin puolet koko maailman ihmisistä asuu kaupungeissa. Teollisuusmaissa kaupungeissa asuvan väestön osuus on suurin, mutta nopeimmin kaupungistumista tapahtuu kehitysmaissa. Kaupungistumisen myötä myös kaupunkiluonnon merkitys hyvinvoinnin lähteenä lisääntyy. Kaupunkien metsät, puistot, niityt, pellot ja puutarhat tuottavat monenlaisia hyötyjä ihmisille. Luontoalueet esimerkiksi vaimentavat melua, sitovat pienthiukkasia ja viilentävät ilmaa. Ne ylläpitävät luonnon monimuotoisuutta ja suojaavat asutusalueita tulvilta. Luontoalueilta saadaan myös tärkeä osa ravinnosta etenkin kehitysmaiden kaupungeissa. Tällaisia ekosysteemien tuotanto- ja ylläpitopalveluita on mahdollista määritellä teknisen ja ekologisen asiantuntemuksen perusteella. Aineettomat kulttuuriset ekosysteemipalvelut ovat puolestaan erilaisia eri ihmisille. Tietyn alueen aineettomia palveluita ei voida määritellä esimerkiksi tietyn ekologisen asiantuntemuksen perusteella, vaan asiantuntijoita ovat ilmiöitä eri tavoin kokevat ihmiset. Yhdelle virkistävä metsä voikin olla jollekin toiselle pelottava ja turvaton paikka. (Faehnle ym. 2010:7–12,21.)

Ekosysteemipalvelut eivät ole joka paikassa ja kaikkina aikoina samalla tavalla saatavilla. Saatavuutta vähentävät esimerkiksi elinympäristöjen yksipuolistuminen, maankäytön tehostuminen ja asuinympäristöjen tiivistyminen. Kaupunkilaisen elämäntavan arvostuksen vuoksi osa palveluista voi myös jäädä hyödyntämättä. Lähiluonnossa ulkoilu ei houkuta kaikkia samalla tavalla kuin vaikkapa viihde-elektroniikka. Luonnon tarjoamat

psykkiset ja fyysiset terveyshyödyt liittyvät olennaisesti kulttuuriin ekosysteemipalveluihin. Tällä tarkoitetaan vaikkapa kaunista maisemaa, luontokokemuksia ja ulkoilumahdollisuuksia. (Jäppinen ym. 2014: 13–14.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään pääasiassa luonnon tarjoamiin kulttuuriin palveluihin.

6.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnossa oleskelu lisää ihmisten hyvinvointia ja edistää terveyttä. Luonnossa mieliala kohenee ja ihminen palautuu stressistä. Tämä näkyy esimerkiksi sydämensykkeen taasoittumisena ja verenpaineen alenemisena. (Luonnonvarakeskus n.d.) Positiivisten vaikutusten on todettu syvenevän sen myötä, mitä pidempään ja mitä luonnontilaisemmassa ympäristössä aikaa vietetään (Yli-viikari 2011:2).

Ihmiselle tärkeitä ja arvokkaita arkiympäristön paikkoja kutsutaan mielipaikoiksi. Mielipaikka koetaan kiehtovana sekä elvyttävänä, ja se auttaa psyykkisen tasapainon saavuttamisessa. (Korpela & Hartig 1996). Elpymisen on todettu olevan tehokkainta nimenomaan luonnossa sijaitsevilla mielipaikoissa, kuten rannoilla, kaupunkimetsissä tai virkistysalueilla. Rakennetussa kaupunkiympäristössä sijaitsevassa mielipaikassa elpymiskokemusten ei ole todettu olevan yhtä voimakkaita. (Luonnonvarakeskus n.d.)

Rautio ja Tourula (2014) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan, että luonnonympäristöt vaikuttavat kansanterveyteen positiivisesti kahdella tavalla: ensinnäkin ne houkuttelevat ihmisiä viettämään enemmän aikaa ulkona sekä liikkumaan enemmän. Liikunta puolestaan ehkäisee voimakkaasti useita sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia, syöpää, sepelvaltimotautia, osteoporoosia ja diabetesta. Toiseksi luontoympäristöillä itsessään on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Luonnossa oleilu laskee esimerkiksi verenpainetta ja metsämaiseman pelkän katselunkin on todettu laskevan stressitasoja ja verenpainetta (Hartig & Evans & Jamner & Davis & Gärling 2003: 109–123). Luonnossa liikkumisen on myös todettu vähentävän negatiivisia tunteita, kuten vihaa, surua ja uupumusta. Näyttöä on löytynyt myös positiivisista vaikutuksista tarkkaavaisuuteen ja koettuun energiatasoon (Rautio & Tourula 2014: 20; Hartig ym. 2003: 109–123.)

Tutkimusten mukaan helposti saavutettavat viheralueet lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä vähentävät sosiaalisia jännitteitä erityisesti yhteiskunnan marginaalissa olevien ryhmien välillä. Puistot ja metsät tarjoavat paikkoja ihmisten keskinäiselle vuorovaikutukselle, joka puolestaan vahvistaa yhteisöjä ja auttaa

vähemmistöjä ja eri taustoista tulevia ihmisiä sopeutumaan ympäröivään yhteiskuntaan. (Jennings & Bamkole 2019; Brink ym. 2016:136–155.)

Toisaalta luonnossa liikkeessä voi uppoutua yksityisyyteen, nauttia omasta rauhasta ja nauttia aistimistaan asioista ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä. Yksin, turvallisessa luonto-ympäristössä voidaan kokea elvyttäviä kokemuksia. (Rautio & Tourula 2014: 35).

7 Luonto ja erilaiset luontosuhteet

Arkikielessä käsitämme luonnoksi kaiken sen, jota emme ole itse rakentaneet. Kotimaisen kielten keskuksen (2020) mukaan luonnolla tarkoitetaan maaperää, sekä vesi- ja ilmakehää kasveineen ja eläimineen varsinkin vähän tai ei ollenkaan ihmisen muokkamana elinympäristönä.

Luonto voidaan jakaa myös elottomaan ja elolliseen luontoon (Hemmi 2005:321). Willamo (2004) taas toteaa, että tällaisia rajoja voi olla vaikea vetää ja että luontoa voi tarkastella myös jatkumoajattelun mukaisesti. Siinä luonto nähdään kaikkialla läsnä olevana toiminnallisena kokonaisuutena. Toiminnallisesta näkökulmasta kaikella fyysisellä ympäristöllä on sekä inhimillinen että ekologinen merkitys ja ulottuvuus. Tämä näkökulma leviää koko ajan ja muun muassa biodiversiteetin käsite on tästä yksi esimerkki. Biodiversiteetti käsitteenä on jo melkein korvannut käsitteen luonto, ja sillä tarkoitetaan ekosysteemien dynaamisuutta ja kokonaisvaltaisuutta. (Willamo 2004: 34–35.)

Tapaa käyttää ja kokea luontoa kutsutaan luontosuhteeksi. Luontosuhteen muodostumiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa ympäristö, kulttuuri ja sosioekonominen tausta. Yksittäisen ihmisen luontosuhteesta ei voi tehdä päätelmiä minkään yksittäisen tekijän, esimerkiksi kulttuurisen taustan tai koulutustason perusteella (Faehnle ym. 2010: 22–26, 36).

Suomalaiset nähdään usein luonnonläheisenä kansana, joka käyttää paljon aikaa mökkeilyyn, retkeilyyn sekä pihan ja puutarhan hoitamiseen. Kaupunkilaisten luontosuhde kuitenkin poikkeaa maaseudulla asuvien luontosuhteesta siinä, että erityinen kaipuu luontoon ja maaseudulle on erityisesti kaupunkilainen ilmiö. Se juontaa juurensa 1800-luvun ajalle, jolloin kaupunkien herrasväki alkoi harrastaa kesähuviloilla käyntiä, luontoretkeilyä ja puutarhahoitoa. Ne muodostuivat massailmiöiksi 1950–1960-luvuilla kun Suomi kaupungistui ja vaurastui. (Mäenpää 2008:26–28.)

Mäenpää (2008) toteaa suomalaisten suhteen luontoon olevan läpeensä kaupungistunut, josta voidaan nähdä merkinä esimerkiksi metsissä samoilu huvin vuoksi, sekä vapaaehtoinen maan muokkaaminen ilman tuotantotarkoitusta. Luonnonläheisyys koetaan niin tärkeäksi juuri siitä syystä, että olemme niin kaupungistuneita.

Toisaalta Suomessa vanhemmilla sukupolvilla, joista iso osa on kasvanut maaseudulla, on todettu olevan hyvin läheinen luontosuhde. Se ilmenee esimerkiksi aktiivisena hyötyliikuntana kuten marjastuksena, kalastuksena, sienestyksenä ja puutarhanhoitona. Soidan jälkeen useimpien ihmisten oli saatava lisäravintoa luonnosta. (Hemmi 2005:331.) Luontosuhteelle onkin merkitystä esimerkiksi sillä, miten olennaisesti luonto liittyy ihmisten toimeentuloon (Faehnle 2010:28). Eri sukupolvilla on myös usein erilainen luontosuhde (Hemmi 2005:331).

Ymmärrys siitä, miten eri kulttuureissa on tapana käyttää ja kokea luontoa voi auttaa hahmottamaan, millaisia myönteisiä tai kielteisiä tekijöitä luontoalueilla voi olla eri kulttuuritaustoista tuleville ihmisille. Luonnonolosuhteet, arvot ja uskomukset vaihtelevat maittain ja samanlaisiltakin vaikuttavat kulttuurit voivat rakentua erilaisille historiallisille lähtökohdille. Globaalin viestinnän ja viihdeteollisuuden myötä kulttuurit kuitenkin yhdenmukaistuvat. Ihmisten suhde luontoon on muokkautunut eri tavoin eri puolilla maailmaa metsästyksestä ja keräilystä maanviljelyn kautta nykyiseen luonnon virkistyskäyttöön. Kaupunkilaisessa elämäntyyliässä korostuu luonnon aineettomat, kulttuuriset palvelut kun aiemmin tuotantopalvelut ovat olleet pääosassa. (Faehnle ym. 2010: 22–24.)

Luontosuhteeseen siis vaikuttaa ihmisen yhteisö ja kulttuuri, sekä yksilölliset tekijät kuten ikä, sukupuoli, elämänvaihe ja koulutus sekä onko kotoisin maalta vai kaupungista. Myös se, minkälaiseen luonnonympäristöön ja minkälaiseen luonnon käyttökulttuuriin ihminen on aiemmin tottunut voi vaikuttaa. Jos ihminen on esimerkiksi kotoisin alueelta, jossa metsiä ei juuri ole, hän epätodennäköisemmin löytää tietään myöskään suomalaiseseen metsään virkistäytymään. (Faehnle ym. 2010 : 22–24.)

8 Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys

Ihmisen toiminta aiheuttaa väistämättä ongelmia ympäristössä. Esimerkiksi vesien saastuminen, ilmaston lämpeneminen ja lajien sukupuuttojen kiihtyminen ovat merkkejä epätasapainosta, joka ihmisen ja ympäristön välillä vallitsee. Ympäristökasvatuksen tehtävänä on välittää tietoja kaikkia ihmisiä koskettavista globaaleista ongelmista, mutta pelkkä epäkohdista tiedottaminen ja ongelmien syiden käsittely eivät kuitenkaan ole riittäviä toimia. On nähtävä ongelmien väliset riippuvuussuhteet ja kehitettävä kestävämpään suuntaan johtavia lähestymistapoja. Kasvatus on yksi parhaita tapoja maailman tilan parantamiseen. (Wolff 2004:18.)

8.1 Ympäristökasvatuksen määritelmä sekä tavoitteet

Ympäristöherääminen tapahtui 1960- ja 1970-luvuilla ja ympäristökasvatuksen juuret ulottuvat sinne. Environmental education -käsite määriteltiin ensimmäisen kerran vuonna 1970 maailman luonnonsuojeluliiton IUCN:n kasvatus- ja viestintäkomission toimesta, joskin käsitettä on käytetty jo aiemmin joissakin yhteyksissä. (Wolff 2004: 18–19, Palmer 1998:5–7.)

Ympäristöjärjestöillä, kuten IUCN:llä ja WWF:llä on ollut suuri merkitys alusta lähtien ympäristökasvatuksen vakiinnuttamisessa. Ympäristökasvatuksen edistämiseen on osallistunut myös valtioiden ja hallitusten välisiä järjestöjä, kuten YK, OECD ja EU. Myös UNESCO on tehnyt merkittävää työtä ympäristökasvatuksen puolesta. Vuonna 1972 Tukholmassa järjestettiin YK:n ympäristökonferenssi, jossa alkunsa sai kansainvälinen ympäristökasvatusohjelma, International Environmental Education Programme (IEEP). Belgradissa 1975 (Belgrad Charter on Environmental Education) UNEP ja UNESCO asettivat ympäristökasvatuksen päätavoitteet, jotka ratifioitiin myöhemmin YK:n ympäristökonferenssissa Tbilisissä 1977. Tbilisissä julistetut tavoitteet ovat toimineet suunnannäyttäjinä ympäristökasvatustyölle näihin päiviin saakka. (Wolff 2004:19; UNESCO 1978.)

Taulukko 1. Unescon (1978) ympäristökasvatuksen tavoitteiden luokittelu (Cantell & Koskinen 2004 mukailleen)

Tavoite:	Ympäristökasvatuksen tavoitteena on...
Tietoisuus	... auttaa yksilöitä ja ryhmiä tiedostamaan ympäristö kokonaisuutena ja herkistymään sen ongelmille
Tieto	...auttaa yksilöitä ja ryhmiä hankkimaan tietoja ympäristöstä ja sen ongelmista. Erilaiset kokemukset ja elämykset auttavat syvällisen ymmärryksen saavuttamisessa.
Asenteet	...auttaa yksilöitä ja ryhmiä selkiyttämään arvojaan ja tunteitaan suhteessa ympäristöön ja motivoida heitä aktiivisesti osallistumaan ympäristön parantamiseen ja suojeluun.
Taidot	...auttaa yksilöitä ja ryhmiä hankkimaan taitoja tunnistaa ja ratkaista ympäristöongelmia.
Osallistuminen	...tarjota sosiaalisille ryhmille ja yksilöille mahdollisuus aktiiviseen ja vastuulliseen työskentelyyn ympäristöongelmien ratkaisemiseksi.

Ympäristökasvatuksella tarkoitetaan sitä kaikissa ikävaiheissa tapahtuvaa oppimista, jossa ihmiset tulevat tietoisiksi ympäristöstä, siihen liittyvistä kysymyksistä ja omasta roolistaan ympäristön säilyttäjänä ja hoitajana. Keskeistä on myös saada taitoja ja tietoja osallistua demokraattisen yhteiskunnan kehittämiseen ja päätöksentekoon. Suomessa ympäristökasvatus -käsite on ollut käytössä julkisessa keskustelussa, valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa ja strategioissa 80-luvulta lähtien. (Wolff 2004:19.)

8.2 Kestävän kehityksen määritelmä sekä tavoitteet

Kestävän kehityksen päämääränä on taata hyvät elämisen mahdollisuudet kaikille ihmisille nyt ja tulevaisuudessa. Se on sekä maailmanlaajuisesti, että paikallisesti tapahtuvaa ohjattua yhteiskunnallista muutosta. Päätöksenteossa ja toiminnassa kestävä kehitys tarkoittaa ihmisen, ympäristön ja talouden tasavertaista huomioimista. (Ympäristöministeriö 2017.)

YK:n Brundtlandin komissiossa käsiteltiin vuonna 1987 ensimmäisen kerran kestävästä kehityksestä. Tästä sai alkunsa prosessi, joka on edennyt valtiollisella, kunnallisella ja kansainvälisellä tasolla vuorovaikutteisesti eteenpäin. Kestävän kehityksen politiikka on nykyisellään laaja ja monipuolinen kokonaisuus. (Ympäristöministeriö 2017.)

Kestävä kehitys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: ekologiseen, taloudelliseen sekä sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyys (Ympäristöministeriö 2017).

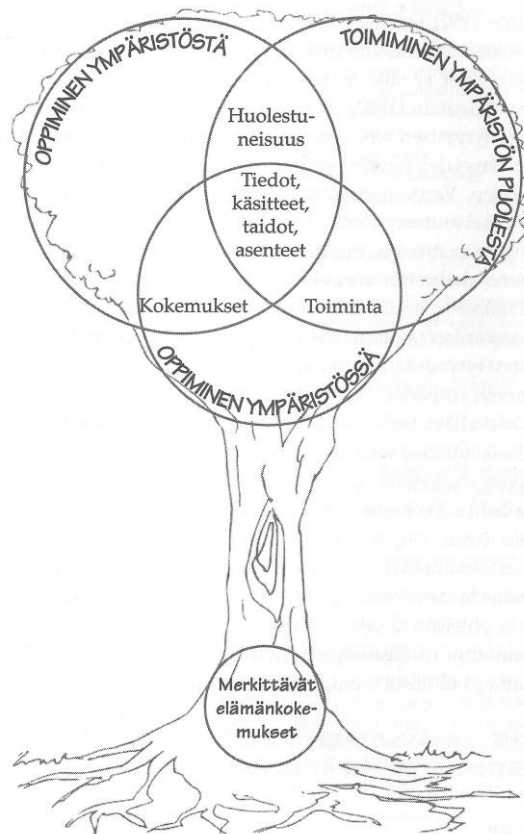
Ekologisen kestävyys saavuttamisessa on tärkeimpänä tavoitteena biologisen monimuotoisuuden turvaaminen, ilmastonmuutoksen hidastaminen, sekä luonnonvarojen kestävä käyttö. Tärkeä periaate on myös ongelmien ja haittojen ehkäisy niiden synnyinlähteillä. Kansallinen toiminta ja kansainvälinen yhteistyö ovat tärkeässä asemassa, kun pyritään ekologiseen kestävyys. (Ympäristöministeriö 2017.)

Taloudellisesti kestävä kehitys on sekä sisällöltään että laadultaan tasapainoista, eikä se perustu velkaantumiseen tai luonnonvarojen hävittämiseen. Kestävä talous toimii pohjana yhteiskunnan olennaisille toiminnoille. (Ympäristöministeriö 2017.) Globaalin tasa-arvon saavuttamiseksi jokaisen valtion tulisi itse vastata toimintansa ympäristövaikutuksista, eikä viedä ympäristöongelmiaan muihin maihin. (Hemmi 2005:77.)

Sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävässä kehityksessä avainkysymyksenä on tulevien sukupolvien hyvinvoinnin mahdollistaminen. Väestönkasvu, köyhyys, ruoka- ja terveydenhuolto, sukupuolten välinen tasa-arvo sekä koulutuksen järjestäminen ovat globaaleja haasteita, joilla on suuria vaikutuksia myös ekologiseen ja taloudelliseen kestävyys. (Ympäristöministeriö 2017.)

8.3 Palmerin puu

Joy A. Palmer (1998) esittelee kirjassaan *Environmental Education in the 21st century* ympäristökasvatuksen sisältöjä kuvaavan mallin ja sen kehitysvaiheet. Palmerin puumalli on yksi eniten käytetyistä malleista ympäristökasvatustoiminnan suunnittelussa.



Kuvio 3. Palmerin puumalli (Palmer 1998, käännös Cantell 2004).

Palmerin mallissa merkittävät elämäkokemukset, kehitysvaihe ja aikaisemmat tiedot ja taidot toimivat pohjana oppimiselle. Oksat puolestaan jakautuvat kolmeen osa-alueeseen, jotka tulisi tasa-arvoisesti huomioida ympäristökasvatuksessa. Oppiminen ympäristössä luo siteen ympäristöön kokemuksellisuuden ja toiminnallisuuden kautta. Ympäristöstä oppiminen puolestaan antaa tietoja ja taitoja ympäristötietoisuuden kehittymiseen. Arvoista ja asenteesta syntyy toimintaa ympäristön puolesta. (Palmer 1998:267–279.)

Huomionarvoista puumallissa on se, että kaikki kolme osa-aluetta ovat yhdenvertaisia ja ne toimivat samanaikaisesti. Ympäristövastuullista toimintaa ei synny vain tietoisuutta lisäämällä, luontokokemuksia kartuttamalla tai ympäristöeettisiä kysymyksiä käsittelemällä. Kaikkia elementtejä tarvitaan laadukkaan ympäristökasvatuksen toteuttamiseksi. (Cantell & Koskinen 2004: 69.)

8.4 Ympäristökasvatuksen toimintamallit

Ympäristökasvatus muodostuu havainnoinnista, luontoelämyksistä, ympäristöystävällisestä toiminnasta, yhdessä tekemisestä, tutkimisesta, seikkailusta ja oivaltamisen riemusta. Luonnossa liikkuminen, lajitteluun ja kierrättämiseen perehtyminen tai vaikkapa askartelu luonnonmateriaaleista on ympäristökasvatusta yksinkertaisimmillaan. (Sjöholm 2020: 5.)

Ympäristökasvatuksen kenttä on hyvin laaja ja toimintatapoja todella monenlaisia. Seuraavaksi esittelen toimintatavoista muutamia. Toimintatavat voidaan nähdä jatkumona ympäristöherkkyyden heräämisestä, ympäristön tuntemiseen ja omien valintojen vaikutuksen ymmärtämiseen. (Nordström 2004:116.)

Aistiharjoituksilla pyritään herättämään kyky aistia ympäröivää maailmaa. Herkkyyden lisääntymisen kautta saadaan kosketus ympäristöön. (Nordström 2004:116–117.) Jotta luontokokemus voi syntyä, se täytyy se ensin aistia. Esimerkiksi paljain jaloin kulkeminen, silmät kiinni kuunteleminen ja kosketteleminen tai kauniin maiseman katselu tuo ympäristön eri tavalla olevaksi. Kokonaisvaltainen aistiminen jättää usein pysyvän muistijäljen.

Ympäristöherkkyydellä tarkoitetaan tunnetasolla myönteistä suhdetta ympäristöön ja luontoon. Se on kykyä havainnoida ympäristöä eri aistein sekä kykyä nauttia luonnosta ja siellä tapahtuvasta toiminnasta. Myönteiset luontokokemukset toimivat pohjana ympäristöherkkyyden rakentumiselle. Ympäristöherkkyys voi edistää henkilön halua oppia luontoon ja ympäristöön liittyvistä asioista. Se nähdään olevan tärkeässä osassa ympäristötietoisuuden ja ympäristövastuullisen käytöksen rakentamisessa lapsuudesta lähtien. (Opetushallitus 2020.)

Ympäristötutkimukset voivat olla hyvä keino oppia ympäristöstä. Kun opitaan yleisiä lainalaisuuksia ja samaan aikaan havainnoidaan lähialueen esimerkkitapauksia, oppiminen on usein laadukasta. Paikallisista kohteista saadun tiedon avulla voidaan löytää yhteyksiä suurempiin kokonaisuuksiin. Tutkia voidaan mitä vaan: takapihan hyönteismaailmasta kaupungin arkkitehtuuriin. (Nordström 2004:133–134.)

Kun ympäristöherkkyys on syntynyt ja tietoa on kertynyt tarpeeksi omien mielipiteiden muodostamiseksi, voidaan ryhtyä toimintaan ympäristön puolesta. Menetelmät, jotka

tähtäävät ympäristön puolesta toimimiseen, voivat olla pieniä arkipäiväisiä tekoja tai pidempikestoisia projekteja. Tällaisia tekoja voivat olla esimerkiksi lähiympäristön siistiminen roskista tai vaikkapa kierrätystapahtuman järjestäminen. Erilaisten leikkien ja pelien avulla voidaan johdatella miettimään kestävän kehityksen mukaiseen toimintaan liittyviä kysymyksiä. Yhteistä kaikille menetelmille on kuitenkin kannustus itsenäiseen ajatteluun ja toimintaan. (Nordström 2004:137–138.)

9 Opinnäytetyön toteutus ja sisältö

9.1 Teoreettinen ja käsitteellinen tausta

Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen ja kotouttamistyön taustalla vaikuttaa olennaisena teoria- ja tutkimustieto luonnon hyvinvointivaikutuksista, luontosuhteista sekä ympäristökasvatuksesta. (ks. esim. Skyttä & Hirvonen 2014.) Ekosysteemipalvelujen ymmärtäminen auttaa jäsentämään luonnosta saatavia hyötyjä. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset liittyvätkin olennaisesti kulttuurisiin ekosysteemipalveluihin. Luontosuhteen käsite voi auttaa hahmottamaan, kuinka erilaisia merkityksiä eri taustoista tuleville ihmisille luonnolla voi olla. Green Care -käsite on osa luontolähtöistä kotouttamistyötä, koska käsitteellä voidaan ymmärtää kaikkea terapeuttista, kuntouttavaa tai elämänlaatua parantavaa toimintaa, joka hyödyntää luontoa tavalla tai toisella.

Myös ympäristökasvatus on tärkeä osa opinnäytetyön teoreettista osuutta. Ympäristökasvatuksella pyritään takaamaan kaikille mahdollisuus saada ympäristöön liittyviä tietoja ja taitoja sekä osallistua yhteisön ja yhteiskunnan kehittämiseen. Se on näin tärkeä osa Planin luontokotoutumisen hankkeita. Ympäristökasvatus on sisällytetty myös peruskoulun opetussuunnitelmaan, jota Plan omalla toiminnallaan tukee. Planin maahanmuuttajatyön pääasiallinen kohderyhmä on oppivelvollisuuden loppupuolella Suomeen muuttaneet nuoret (Plan International Suomi 2019), joten maahanmuuttoon, kotoutumiseen ja nuoruuteen liittyvää tutkimustietoa ja käsitteitä ei voinut sivuuttaa työn teoreettisesta osuudesta.

Koin, että tutkimusta luonnon ja kotoutumisen suhteesta oli kohtalaisen vaikea löytää ja vaikuttaakin siltä, ettei aihetta ole tutkittu kovinkaan paljoa (Pitkänen ym. 2017:5). Löytämäni materiaali perustui pääasiassa Pohjoismaissa toteutettuihin luontolähtöisen kotouttamisen projekteihin ja niiden analyysiin. Pohjoismaisia luontokotouttamisen käytäntöjä on selvitetty ainakin Suomen ympäristökeskuksen luotsaamassa *ORIGIN* -hankkeessa. (ks. esim. Gentin ym. 2018.)

9.2 Toteutustapa

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja sen tuotoksena syntyi koulutuspaketti. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön muodoista. Ammatillisessa kentässä sillä tavoitellaan yleensä käytännön toiminnan opastamista ja ohjeistamista tai toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje tai opastus, kuten perehdyttämispas tai koulutuspaketti. Se voi olla myös jonkin tapahtuman tai tilaisuuden suunnittelu ja toteutus. (Airaksinen 2009.)

Tuotokset vaihtelevat ammattialasta riippuen. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu kahdesta osasta: raporttiosasta ja tuotoksesta, eli toiminnallisesta osuudesta. Raporttiosuudessa prosessi dokumentoidaan ja arvioidaan tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallinen osuus tarkoittaa opinnäytetyön tuotosta. Tekstissä näkyy koulutusalan näkökulma sekä tutkimuksellinen ote. Teksti on analysoivaa sekä viitekehykseen ja tietoperustaan sidoksissa olevaa. (Airaksinen 2009.)

9.3 Suunnittelu

Aihevalintani lähtökohtana oli kiinnostukseni luontoon ja sen käyttöön sosiaalialan työssä. Pohjalla oli myös mielenkiintoni monikulttuurisuustyöhön sekä aiempi harjoittelu- ja työkokemus maahanmuuttajatyöstä. Innostavana tekijänä toimi myös työn ajankohtaisuus ja tärkeys yhä monikulttuuristuvassa yhteiskunnassa. Halusin myös tehdä työtä, jossa voisin hyödyntää luovuutta ja toiminnallisia menetelmiä. Näin päätin hakea opintojeni viimeiselle harjoittelujaksolle Planille.

Aloitin harjoitteluni Planilla syyskuussa 2019, ja ilmaisin jo hakuvaiheessa olevani kiinnostunut myös opinnäytetyön tekemisestä luontokotoutumisen hankkeisiin. Planilla ajatukseseen suhtauduttiin myönteisesti. Kirjallinen prosessi alkoi kirjallisuuskatsauksen teolla, jossa selvitin, minkälaista tutkimusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä kotouttamistyössä oli aiemmin tehty ja loin itselleni yleiskuvan opinnäytetyöni taustalla vallitseviin teorioihin, teemoihin ja käsitteisiin.

Lopullinen aihe muotoutui syksyn 2019 aikana. Pohdimme yhdessä Planin työntekijöiden sekä maahanmuuttajatyön päällikön kanssa, minkälaiset aiheet vastaisivat parhaiten järjestön tarpeisiin. Aihemahdollisuuksia oli useita, eikä valinta eri vaihtoehtojen välillä ollut heti aivan selvä. Lopulta aiheeksi valikoitui koulutuspaketti, jossa on koottu yhteen Planin

luontokotoutumisen parhaat käytännöt ja harjoitteet, sekä toiminnan taustalla oleva teoriatieto. Koulutuspaketin pääkohderyhmäksi valikoitui maahanmuuttajataustaisia ihmisiä työssään kohtaavat sosiaali- ja kasvatustieteen ammattilaiset, jotka halusivat hyödyntää luontolähtöisiä menetelmiä työssään. Alkuneuvotteluissa sovittiin, että koulutuspaketista toteutetaan kaksi eri versiota: yksi noin 4–5 tunnin mittainen laajempi kokonaisuus, ja yksi noin tunnin mittainen lyhyempi paketti. Laajempi kokonaisuus rakentuu teoriaosuudesta ja käytännön osuudesta. Käytännön osuuteen kuuluu myös harjoitteita havainnollistava, noin kahden tunnin mittainen malliretki.

Muista Planin maahanmuuttajahankkeista on aikaisemmin toteutettu eri toimijoille suunnattuja koulutuskokonaisuuksia, joissa kootaan yhteen parhaat käytännöt ja menetelmät, mutta luontokotouttamisesta vastaavaa ei ole aiemmin tehty.

9.4 Prosessi

Koulutuspaketin teko tuntui aluksi melko haastavalta tehtävältä, sillä aikaisempaa kokemusta vastaavasta ei ollut. Haastavinta oli miettiä, miten toteutetaan mahdollisimman tehokas, osallistujien mielenkiinnon ylläpitävä paketti. Koulutusta todennäköisesti markkinoidaan erilaisille kohderyhmille, joten ainakin laajemmassa versiossa tuli olla asiaa melko laajalti.

Ennen varsinaisen paketin työstämisen aloittamista, päätin konsultoida Sininauhaliiton *Vihreä Veräjä* -hankkeen suunnittelijaa Minna Malinia ensimmäisen kerran tammikuussa 2020. Valmiin koulutuspaketin esittelin hänelle helmikuussa 2020. Vihreä veräjä tukee sosiaali- ja terveysjärjestöjen Green Care -toimintaa kouluttamalla työntekijöitä ja vapaaehtoisia luontoavusteisten menetelmien käyttöön, tuottaa aiheeseen liittyviä materiaaleja ja auttaa järjestöjä luomaan omia luontoavusteisia toimintamalleja. (Green Care Finland n.d.) Malinilla on vuosien kokemus koulutusten ja kurssien järjestämisestä liittyen luontolähtöisten menetelmien käyttöön. Konsultoinnin tuloksena sain arvokkaita käytännön vinkkejä koulutuspaketin työstämiseen. Malin kertoi kokemuksistaan erilaisten koulutusten vetämisessä, ja keskustelujemme myötä sain paljon uusia ideoita ja vinkkejä oman koulutuspaketini työstämiseen. Konsultoinnin myötä ymmärsin myös koulutuksen osallistujien osallistamisen merkityksen. Olisi ollut jokseenkin ironista pitää koulutus kahden tunnin mittaisena monologina, kun aiheeni on lopulta kovin käytännönläheinen ja toimin-

nallisuus on keskiössä luontolähtöisten menetelmien käytössä. Vaikka toiminnan tuominen koulutuspakettiin oli alusta asti itselleni selviö, olin ajatellut sitä aluksi vain koulutuksen käytännön osuuteen. Olin siis päättänyt jakaa koulutuspaketin sisällön siten, että ensin käsitellään teoriaosuus, ja sen jälkeen käytännön osuus, johon sisältyy harjoitteita havainnollistava malliretki sekä Planin luontokotoutusmateriaalien esittelyä. Minna Malinilta sain hyviä vinkkejä myös teoriaosuuden muuttamiseen toiminnallisemmaksi.

Päätin toteuttaa koulutuksen puheosuuden Powerpoint-diaesityksenä (liite 1). Näin se on hyödynnettävissä sekä suurempien ryhmien koulutustilaisuuksissa että esimerkiksi pienemmissä tiimikokouksissa perehdytysmateriaalina. Diaesitys on ladattavissa helposti vaikkapa Teams-alustalle, intranetiin, tai se voidaan lähettää sähköpostin liitteenä. Diaesitystä on myös helppo täydentää tai supistaa kulloisenkin tarpeen mukaan. Mielestäni tässä muodossa koulutus on monikäyttöisin.

Suunnittelun ja paketin rakentamisen jälkeen koulutuspakettia pilotoitiin kaksi kertaa helmikuun loppupuolella 2020. Ensimmäinen pilotointi toteutettiin ainoastaan Planin luontokotoutus-tiimin kesken. Tässä vaiheessa koulutusta ei ollut vielä viimeistelty, ja koulutuksen sisältöön oli tarkoitus tehdä vielä pieniä muutoksia. Tarkoitus oli saada tiimin välikommentit työstä. Ensimmäisen pilotointikerran ratkaisevin palaute koski diaesityksen selkeyttä: rakenteen todettiin olevan vielä epäselvä, sillä esityksestä puuttui esimerkiksi selkeä sisällysluettelo ja väliotsikoinnit. Koulutuksen rakenteen sanoittaminen koettiin tärkeäksi. Lisäksi koulutukseen kaivattiin lisää toiminnallisuutta.

Nämä muutokset korjattiin, ja valmiin työn pilotointi toteutettiin helmikuun lopulla 2020. Tässä tilaisuudessa oli läsnä Planin eri hankkeiden ja tiimien työntekijöitä, joiden työ tavalla tai toisella liittyy nuoriin, maahanmuuttajiin tai kasvatukseen. Kunkin pilotointikerran jälkeen käytiin yhdessä lyhyt vapaamuotoinen palautekeskustelu. Keskustelussa pohdittiin kysymyksiä kuten: ”Minkälaiselle kohderyhmälle koulutus olisi mielestäsi hyödyllisin?”, ”Oliko sisällössä jotain, mitä olisit kaivannut lisää tai olisiko vaihtoehtoisesti jotain voinut jättää pois?” tai ”Opitko jotain uutta tänään?”. Prosessia helpotti se, että jatkoin harjoitteluni jälkeen työntekijänä *Luontoliikunta yhdistää* -hankkeessa. Minulla oli siis ajantasainen tieto, mitä Planin luontokotouttamistyössä oli milloinkin meneillään. Tiilannetta helpotti myös se seikka, että pystyin milloin vain kysymään vinkkejä sekä vaihtamaan ajatuksia kollegoiden ja esihenkilön kanssa koulutuspakettiin liittyen.

Vaikka alkuvaiheessa oli suunnitelmassa toteuttaa kaksi versiota koulutuksesta, työelämäkumppanin kanssa päädyimme kuitenkin siihen, että yksi laajempi koulutuskokonaisuus vastaa tämän hetken tarpeisiin. Suppeampi versio on helppo toteuttaa, kun tarkempaa tietoa kunkin koulutustilaisuuden kohderyhmästä ja heidän ennakkotiedoistaan on tarjolla. Tässä vaiheessa supistetun version tekeminen nähtiin turhana resurssien haaskaamisena.

9.5 Koulutuspaketti valmiina kokonaisuutena

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi koulutuspaketti luontolähtöisten menetelmien käytöstä kotouttamistyön tukena. Paketti jää Plan International Suomen käyttöön. Koulutuspakettia voi käyttää kokonaisuudessaan tai vain osia siitä. Täydessä mitassa koulutuksen pituus on n. 4–5 tuntia, mutta sitä on mahdollista supistaa ja muokata käytettävissä olevan ajan ja kohderyhmän mukaan. Aika on jaettu siten, että teoriaan ja käytännön osuuteen on kumpaankin varattu käytettäväksi noin yksi tunti. Ilman retkeä koulutuksen kesto on siis noin kaksi tuntia (ks. taulukko 2). Planin työssä käytössä olevia harjoitteita voidaan havainnollistaa vielä noin kahden tunnin mittaisella retkellä koulutuspaikan lähiympäristössä. Paketissa on koottu yhteen Plan International Suomen luontokotoutumisen hankkeiden parhaita käytäntöjä, toiminnan taustalla olevaa teoriaa, harjoitteita, ohjeita ja vinkkejä luonnon hyödyntämiseen kotouttamistyössä.

Taulukko 2. Täysimittaisen koulutuksen eri osuuksiin käytettävä aika

Teoria	1h
Käytäntö	1h
Retki	2–3h

Koulutuspaketin sisältö perustuu tämän opinnäytetyön teoriaosuuteen, Planilla vuosien varrella parhaiksi koettuihin ammatillisiin käytäntöihin ja harjoitteisiin, Planin ja Sininauhaliiton asiantuntijoiden kanssa käytyihin keskusteluihin sekä Planin toiveisiin koulutuspaketin sisällöstä. Visuaalinen ilme noudattaa Planin yleistä linjaa.

Diaesityksen (Liite 1) alussa on esitelty koulutuksen aihe ja sisältö lyhyesti. Tämän jälkeen esitellään Plan yleisesti, työ Suomessa ja toiminta luontokotouttamisen saralla.

Näin johdatellaan osallistujat päivän teemoihin sekä tehdään koulutuksen järjestäjä ja sen toiminta tutuksi.

Tämän jälkeen esitellään koulutuksen pääteema, eli luontolähtöiset menetelmät. Osiossa tutustutaan menetelmien käyttöön yleisemmin esimerkiksi sosiaalialalla ja niihin liittyviin alateemoihin ja käsitteisiin, kuten luonnon hyvinvointivaikutuksiin, luontosuhteisiin ja aistien merkitykseen luontokokemuksen syntymisessä. Esimerkkejä voidaan ottaa luontolähtöisten menetelmien käytöstä sosiaalialalta. Lisäksi kerrotaan muutaman esimerkin avulla, minkälainen merkitys luonnolla on ollut alan historiassa.

Koulutuksessa pyritään luomaan vuorovaikutteinen ja keskusteleva ilmapiiri siten, että osallistujat pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Esimerkiksi luonnon hyvinvointivaikutuksia osallistujat saavat listata vapaasti liimattaville paperiarkeille. Listatut vaikutukset käydään yhdessä läpi ja lajitellaan sosiaalisiin, fyysisiin ja psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin. Osallistujat saavat kertoa omasta suhteestaan metsään tai luontoon sekä muistella luontoon tai viheralueisiin liittyviä kokemuksia. Tämän jälkeen voidaan pohtia, minkälaisessa osassa aistit ovat olleet näiden kokemusten syntymisessä. Halusin tuoda koulutukseen vuorovaikutteisuuutta etenkin edellä mainittujen teemojen käsittelyyn, koska jokaisen ihmisen luontosuhde on yksilöllinen. Oman kokemuksen kautta esimerkiksi luontosuhteen käsitettä ja luonnonhyvinvointivaikutuksia voi olla helpompi hahmottaa. Jokaisella myös löytyy jonkunlainen kokemus näistä.

Koulutuksen seuraavassa osiossa käsitellään kotoutumista ja miten luontoa voidaan hyödyntää kotoutumisen eri osa-alueiden tukemisessa. Kotoutuminen on jaettu neljään ulottuvuuteen: rakenteelliseen, kulttuuriseen, vuorovaikutukselliseen ja identifioivaan. Esimerkkien avulla tutustutaan eri keinoihin, miten luontolähtöisillä menetelmillä voidaan edistää kutakin kotoutumisen ulottuvuutta. Tässä osiossa esitellään myös luontokotoutumisen määritelmä.

Dioissa 20–24 kerrotaan luontokotoutumisen kolmen ”peruspilarin” kautta, mitä on hyvä ottaa huomioon luontolähtöisen kotouttamistyön ohjaamisessa, suunnittelussa ja arvioinnissa. Nämä peruspilarit ovat identiteetin vahvistaminen, elämyksellisyys sekä kykyjen ja valmiuksien lisääminen. Dioissa on esitetty erilaisia apukysymyksiä, joita toiminnan järjestäjä voi miettiä suunnitellessaan tai ohjatessaan toimintaa.

Viimeiseksi koulutuksen teoriaosuudessa käsitellään ympäristö- ja ilmastokasvatusta. Tässä osiossa esitellään ympäristö- ja ilmastokasvatuksen käsitteet, sekä mitä niillä tavoitellaan. Lisäksi pohditaan ympäristökasvattajan roolia työssä. Ympäristö- ja ilmastokysymysten merkityksen kasvaessa on erityisen tärkeää, että näitä kysymyksiä käsitellään jatkossa vahvemmin osana maahanmuuttajataustaisten henkilöiden kotoutumista. Ilmastokasvatus tulee olemaan jatkossa yhä vahvemmassa asemassa Planin luontokotouttamistyössä.

Seuraavana diaesityksessä on koulutuksen käytännön osuus. Käytännön osuudessa kerrotaan ensin, mitä luontokotoutuminen merkitsee Planin toiminnassa ja perehdytään Planin polkukonseptiin sekä polkujen tavoitteisiin ja sisältöihin. Lisäksi esitellään eri poluilla käytössä olevia harjoitteita sekä materiaaleja ja työkaluja toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen.

Dioissa 39–41 pohditaan yhdessä osallistujien kanssa, mitä tulee ottaa huomioon monikulttuurisen ryhmän ohjaamisessa ja mitä on selkokielisyys. Dian 41 tehtävässä osallistujat pääsevät korjaamaan kirjoitettua tekstiä selkokieliseksi. Päätin ottaa myös nämä teemat mukaan, koska ne ovat tärkeässä osassa luontokotouttamistyössä. Jos koulutuksen kohderyhmänä ovat jo valmiiksi maahanmuuttajataustaisten henkilöiden kanssa työskentelevät ammattilaiset, tämä osio kuitenkin tuskin lienee tarpeellinen.

Esityksen viimeisissä dioissa annetaan vielä yleisiä käytännön vinkkejä retkelle, esimerkiksi ohjelman suunnittelusta, turvallisuudesta, materiaaleista ja varusteista.

Päivän päätteeksi voidaan tehdä vielä retki koulutuspaikan lähiympäristöön. Retkellä tehdään tutuksi Planin luontokotoutumisessa hyväksi havaittuja harjoitteita ja menetelmiä. Retkellä voidaan tehdä esimerkiksi erilaisia aistiharjoitteita, pelata luontoaiheisia pelejä tai leikkiä kierrätysteemaisia leikkejä. Tekemisen kautta harjoitteet konkretisoituvat ja jäävät hyvin mieleen.

10 Arviointi ja pohdinta

Tässä osassa arvioin opinnäytetyöprosessin toteutusta kokonaisuudessaan. Arvioin työn tavoitteiden toteutumista sekä koulutuspaketista saatua palautetta. Käsittelen myös koulutukseen liittyviä mahdollisia haasteita ja kehittämisehdotuksia. Pohdin, miten koulutuspakettia on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa, mitä eri käyttömahdollisuuksia sillä on sekä mitä merkitystä koulutuksella on koulutuksen kohderyhmän ja ammattialani näkökulmasta. Lopuksi pohdin vielä opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisiä kysymyksiä sekä omaa ammatillista kasvuani.

10.1 Toteutuksen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja kasvatustieteen ammattilaisten tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä kotouttamistyön tukena. Toisena tavoitteena on luoda selkeä ja monikäyttöinen koulutuspaketti aiheesta Planin käyttöön. Vaikka koulutuspaketin pääasiainen kohderyhmä on sosiaali- ja kasvatustieteen ammattilaiset, nähtiin koulutuksen soveltuvan erilaisille ryhmille ja monenlaiseen käyttöön, kuten uusien työntekijöiden ja vapaaehtoisten perehdytykseen. Koska koulutuspakettia ei ole vielä otettu Planilla virallisesti käyttöön, jää nähtäväksi, kuinka usein luontokotouttamiskoulutuksia toteutetaan ja lisätään tätä kautta alan ammattilaisten tietoa aiheesta. Tähän vaikuttaa myös se, miten ja missä koulutusta markkinoidaan tulevaisuudessa. Koen, että työlle asetetut tavoitteet ovat toteutuneet siinä mittakaavassa, jossa se on mahdollista.

Uskon, että koulutuspaketilla voidaan osaltaan vastata kasvavaan kiinnostukseen luontolähtöisten menetelmien käytöstä kotouttamistyössä. Kotouttamistyön ammattilaisten osaamisen kehittämisen myötä maahanmuuttajat voivat saavuttaa yhtäläiset mahdollisuudet, tiedot ja taidot luonnossa liikkumiseen kantaväestön kanssa ja päästä näin osalliseksi luonnon tarjoamista hyvinvointivaikutuksista.

Koulutuksesta saatu palaute oli pääosin hyvää. Teoriaosan koettiin tarjonnan uutta ja kiinnostavaa tietoa. Tilaisuudessa saatiin mielenkiintoista keskustelua ja pohdintaa aikaan muun muassa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja ihmisten henkilökohtaisista luontosuhteista. Koulutuksen toiminnallisuus ja osallistavuus saivat paljon kiitosta. Koin, että kouluttajana opin tilaisuudessa samalla itsekin luontolähtöisten menetelmien käytöstä ja

erilaisista luontosuhteista. Moni osallistuja oli toiminut luonnossa aikaisemmin työn puitteissa, ja näiden kokemusten jakaminen toi lisää ymmärrystä aiheesta. Sisällön todettiin olevan kattava ja selkeä. Kaikki osallistajat kokivat saaneensa uutta tietoa.

Osallistujien palautteesta tuli ilmi, että koulutuksen sisältöä voi olla tarpeellista muokata tulevaisuudessa kohderyhmän mukaan. Esimerkiksi monikulttuurisen ryhmän ohjausta koskeva osio tuskin on tarpeellinen, mikäli koulutuksen kohderyhmänä olisi esimerkiksi maahanmuuttajatyön sosiaaliohjaajat tai opettajat. Toisaalta osiosta voi olla hyötyä, mikäli koulutuksen kohderyhmänä olisi esimerkiksi alan opiskelijat tai organisaation uudet työntekijät. Koulutuspaketin todettiin soveltuvan materiaaliksi myös uusien työntekijöiden tai vapaaehtoisten perehdytykseen.

Luontolähtöisiä menetelmiä käytetään sosiaali- ja kasvatusalalla vaihtelevasti, mutta etenkin kotouttamistyössä niiden käyttö on näkemykseni mukaan vielä melko harvinaista. Uskonkin, että sosiaali- ja kasvatustieteiden ammattilaisten luontomenetelmäosaamisen kehittäminen ja tiedon lisääminen luonnon hyödyntämisen mahdollisuuksista kotouttamistyössä on tärkeää, koska nykyisellään luonnon potentiaali kotouttamistyössä jää pitkälti hyödyntämättä. Oman kokemukseni mukaan esimerkiksi sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto sisältää niin paljon ja laaja-alaisesti tietoa yhteiskunta- ja kasvatustieteiden alalta, että yksittäisiin menetelmiin syventymiseen ei juurikaan ole resursseja. Joitakin valinnaisia kursseja tai opintokokonaisuuksia voi olla, mutta nekin vaihtelevat oppilaitoskohtaisesti.

Tiedossani ei ole tahoja, jotka toteuttaisivat koulutuksia nimenomaisesti luontokotoutumiseen liittyen. Sininauhaliiton *Vihreä Veräjä* -hankkeessa koulutetaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia käyttämään Green Care -menetelmien, jotka soveltuvat eri kohderyhmien kanssa käytettäväksi, maahanmuuttajat mukaan lukien. Lisäksi se, että koulutus toteutetaan erityisesti Planin luontokotoutumisen näkökulmasta, tekee siitä ainoan laatuaan. Esimerkiksi Planin luontokotouttamisen käytössä oleva polkukonsepti, jossa retkien sisältö on jaettu eri teemojen mukaan, on erilainen kuin muilla toimijoilla. Uskon, että Planin toteuttamat luontokotouttamiskoulutukset voivat tuoda lisäarvoa alalle ja on mielestäni tärkeää, että vuosien varrella kerättyä arvokasta kokemusta ja tietoa pystytään jakamaan muille toimijoille koulutuspaketin muodossa.

Tulevaisuudessa koulutuksen toteutuksessa haastavaksi voi muodostua ajankäyttö: kuinka toteuttaa kattava koulutus näin laajasta aiheesta, jos koulutuksen tilaajalla on käytössä vaikkapa vain yksi tunti? Harvoin tilaajalla on käytössä neljää tai viittä tuntia koulutukseen. Aihealueiden rajaaminen tulee tuottamaan tässä tapauksessa haasteita. Lyhyempi paketti on mahdollista toteuttaa, kun aihealueet rajataan kohderyhmän ja tilanteen mukaan.

Yhdeksi haasteeksi voi mainita myös sen, että tuleva koulutuksen vetäjä ei välttämättä ole niin syvällisesti perehtynyt luontolähtöisten menetelmien taustalla vaikuttaviin teorioihin tai esimerkiksi historiaan, että pystyisi järjestämään koulutuksen pelkästään diaesityksen (liite 1) pohjalta. Tämä voi muodostua ongelmaksi, mikäli halutaan taata koulutuksen tasainen laatu. Koulutuksen vetäminen edellyttäisi näin perehtymistä tai perehdyttämistä etukäteen aiheeseen. Olen kuitenkin huomionut asian niin, että olen kirjoittanut diojen muistiinpano-osioon lisätietoja, sekä listannut aihetta koskevia tutkimuksia ja raportteja esitykseen.

Tulevaisuudessa Planin luontokotouttaminen tulee keskittymään entistä enemmän ilmastokasvatukseen, joten todennäköisesti myös koulutuspakettia tullaan päivittämään tältä osin. Kaiken kaikkiaan koulutuspaketti todettiin Planilla toimivaksi kokonaisuudeksi ja sen todettiin vastaavan tehtävänantoa hyvin.

10.2 Luotettavuus ja eettiset kysymykset

Opinnäytetyöni luotettavuus perustuu lähinnä siihen, onko koulutuspaketissa tarjottu tietoa luotettavaa. Koulutuspaketin teoriapohja perustuu vertaisarvioituun ja ajankohtaiseen tutkimustietoon. Opinnäytetyön eettiset kysymykset liittyvätkin pitkälti tiedon todenperäisyyden takaamiseen. Koulutuspaketin osuus, jossa kerrotaan Planista ja sen toimintamalleista on tarkistettu Planin maahanmuuttajatyön päällikön sekä luontokotoutumisen hankkeiden koordinaattorin toimesta. Yksityisyydensuojan turvaamiseksi koulutustilaisuudessa käytetyt esimerkkitapaukset on esitetty siten, että niihin liittyviä henkilöitä on mahdoton tunnistaa. Esimerkeissä ei koskaan esitetä tietoa, josta henkilö pystyttäisiin suoraan tai välillisesti tunnistamaan.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle paljon uutta. Aloittaessani opinnäytetyötä syksyllä 2019 tein samalla sosionomiopinnotni viimeistä harjoittelujaksoani Planilla. Harjoittelun jälkeen jatkoin *Luontoliikunta yhdistää* -hankkeessa työntekijänä, jossa toimin edelleen. Mahdollisuus kerryttää käytännön työkokemusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä opinnäytetyöprosessin ohella on kehittänyt ammatillisuuttani ratkaisevasti, vaikka kokoaikaisen työn ja opiskelun yhdistäminen ei aina ole ollut helppoa. Ilman työkokemusta en kokisi omaavani niitä valmiuksia, joita muiden toimijoiden kouluttaminen ja koulutuspaketin rakentaminen vaatii.

Prosessi on opettanut minulle paljon siitä, mitä selkeän koulutuksen luominen edellyttää sekä mitä seikkoja siinä tulee ottaa huomioon. Olen oppinut, kuinka aiheen selkeä rajaaminen ja ajankäyttö ovat koulutuksen rakentamisessa avainasemassa. Koen, että ongelmanratkaisutaitoni ovat kehittyneet pohtiessani, kuinka koulutus ja sen eri osiot toteutetaan. Syventyminen alan tutkimuksiin ja teorioihin sekä alan ammattilaisten konsultointi on tuonut näkemystä ja sisältöä omaan työhön. Oman työn näkyväksi tekeminen koulutuspaketin muodossa on haastanut refleктоimaan työtäni ohjaajana monella eri tasolla. Koen myös saaneeni lisää varmuutta työhöni ja ammattiosaamiseeni.

Lähteet

Airaksinen Tiina 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Powerpoint-esitys. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.sli-deshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>>

Berry, John & Poortinga, Ype & Segall, Marshall & Dasen, Pierre 2002. Cross-Cultural Psychology: Research and Applications. Cambridge: Cambridge University Press.

Brink, Patrick ten & Mutafoglu Konar & Schweitzer Jean-Pierre & Kettunen Marianne & Twigger-Ross Clare & Baker Jonathan & Kuipers Yoline & Emonts Mutafoglu & Tyrväinen Liisa & Hujala Teppo & Ojala Ann 2016. The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection. A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/Brussels.

Euroopan Komissio 2016. Action Plan on the Integration of Third Country Nationals. Saatavana osoitteessa: <https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/european-agenda-migration/proposal-implementation-package/docs/20160607/communication_action_plan_integration_third-country_nationals_en.pdf>

Faehnle, Maija & Jokinen, Johanna & Karlin, Anni & Lyytimäki, Jari 2010. Kaupunki- luonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. Suomen ympäristö 1. Helsinki: Suomen ympäristökeskus. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY_1_2010_kaupunki-luonto_ja_monikulttuurisuus.pdf>

Gentin, Sandra & Chondromatidou, Anna Maria & Pitkänen, Kati & Dolling, Ann & Præsthholm, Søren & Pálsdóttir, Anna Maria 2018. Defining nature-based integration - Perspectives and practices from the Nordic countries. Helsinki: Suomen ympäristökeskus.

Gentin, Sandra & Pitkänen, Kati & Chondromatidou, Anna Maria & Præsthholm, Søren & Dolling, Ann & Pálsdóttir, Anna Maria 2019. Nature-based integration of immigrants in Europe: A Review. Urban Forestry & Urban Greening 43 (9). 1–8.

Green Care Finland n.d. Hankkeet. Vihreä Veräjä. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.gcfinland.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/vihrea-veraja/>>

Hartig, Terry & Evans, Gary W & Jamner, Larry D & Davis, Deborah S & Gärling, Tommy 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. Journal of Environmental Psychology 23 (2). 109–123.

Havighurst, Robert James 1948. Developmental tasks and education. New York: McKay.

Hemmi, Jorma 2005. Matkailu, ympäristö, luonto 1. Suomen pienkustantajat.

Jennings, Viniece & Basmkole, Omoshalewa 2019. The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space. An Avenue for Health Promotion. *International Journal for Environmental Research and Public Health* 16 (3).

Jokela, Laura & Uusitalo, Marja 2019. Luontolähtöinen kotoutuminen. Teoksessa Jokela, Laura & Uusitalo, Marja (toim.): Yhteinen luonto kotouttaa. PoLut-hankkeen kokemuksia ja tuloksia luontolähtöisestä kotoutumisesta. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 14/2019. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. 13–18.

Jäppinen, Jukka-Pekka & Tyrväinen Liisa & Reinikainen, Martina & Ojala, Ann (toim.) 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksukset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35. Helsinki: Suomen ympäristökeskus.

Korpela, Kalevi & Hartig, Terry 1996. Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology* 16 (3). 221–233.

Kotimaisten kielten keskus 2020. Kielitoimiston sanakirja. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/>>

Laki kotoutumisen edistämisestä 2010/1386. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>> Luettu 6.2.2020

Leikkilä, Jaana & Faehnle, Maija & Galanakis, Michail 2013. Promoting interculturalism by planning of urban nature. *Urban Forest & Urban Greening* 12 (2). 183–190.

Luonnonvarakeskus n.d. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Saatavana osoitteessa: <<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>> Luettu:15.4.2020

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019. Lapsen kasvu ja kehitys. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>>

Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marja 2007. Maahanmuuttajanaiset: Käsitteet, tutkimus ja haasteet. Teoksessa: Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marja (toim.) 2007. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki: Väestöliitto.

Mäenpää, Pasi 2008. Avara urbanismi. Yritys ymmärtää suomalainen kaupunki toisin. Julkaisussa: Norvasuo, M. (toim.) Asuttaisiinko toisin? Kaupunkiasumisen uusia konsepteja kartoittamassa, s. 21–48. YTK:n julkaisuja B95. Espoo: Teknillinen korkeakoulu.

Nordström, Hanna 2004. Ympäristökasvatuksen toimintamalleja. Teoksessa Hannele Cantell (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 116–143.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2020. Ympäristöopin keskeisiä käsitteitä. Ympäristöherkkyys ja ympäristötietoisuus. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparistoopin-keskeisia-kasitteita>> Luettu 15.4.2020

Palmer, Joy A. 1998. Environmental education of the 21st century: Theory, practice, progress and promise. London:Routledge.

Pitkänen, Kati & Oratuomi, Joose & Hellgren, Daniela & Furman, Eeva & Gentin, Sandra & Sandberg, Eva & Øian, Hogne & Krange, Olve 2017. Nature-based integration. Nordic experiences and examples. Nordic Council Of Ministers. Temanord:517.

Plan International Suomi 2018. Hanke-hakemus. Helsinki.

Plan International Suomi 2019. Mitä teemme? Saatavana osoitteessa: <<https://plan.fi/mita-teemme>> Luettu: 22.2.2020

Plan International Suomi n.d. Planin maahanmuuttajatyö. Saatavana osoitteessa: <<https://plan.fi/maahanmuuttajatyo>> Luettu: 20.2.2020

Puukari, Sauli & Taajamo, Matti 2007. Kulttuurinen kehitystehtävä monikulttuurisen ohjauksen lähtökohtien hahmottamisessa. Teoksessa Taajamo, Matti. & Puukari, Sauli. (toim.): Monikulttuurisuus ja moniammatillisuus ohjaus- ja neuvontatyössä. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuslauseita 36. Jyväskylä: Kopijyvä Oy. 9 – 22.

Rastas, Anna & Huttunen, Laura & Löytty, Olli 2005. Suomalainen monikulttuurisuus. Paikallisia ja ylijäisiä suhteita. Teoksessa Rastas, Anna & Huttunen, Laura & Löytty, Olli (toim.): Suomalainen vieraskirja. Kuinka käsitellä monikulttuurisuutta. Tampere: Vastapaino. 16–40.

Rautio, Arja & Tourula, Marjo 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu.

Saukkonen, Pasi 2017. Kotoutumisen seurantajärjestelmän kehittäminen Helsingin kaupungilla. Tutkimuskatsauksia, 2017:2. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot.

Sjöholm, Mila 2020. Luontoyhteyden vahvistamisen ja ympäristökasvatuksen suunnitelma: Plan International Suomi. Ympäristöopisto Sykli. Ympäristökasvatuksen Koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Skyttä, Teija & Hirvonen, Johanna 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. D Vapaamuotoisia julkaisuja - Free-form Publications 28. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Soini, Katriina & Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3). 320–330.

Soini, Katriina & Vehmasto, Elina 2014. Kohti suomalaista Green Care-toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, Elina (toim.): Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT.

Stodolska, Monika & Peters, Karin & Horolets, Anna 2017. Immigrants' adaptation and Interracial/Interethnic interactions in natural environments. Leisure Sciences 39 (6). 475–491.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2019. Väestörakenne. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkojulkaisu. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.stat.fi/til/vaerak/index.html>> Luettu 4.12.2019

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Käsitteet. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>> Luettu 23.1.2020

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Kotoutuminen ja osallisuus. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus>> Luettu 23.1.2020

Työ- ja elinkeinoministeriö 2012. Valtion kotouttamisohjelma. Hallituksen painopisteet vuosille 2012–2015. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Konserni. 27/2012.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2016. Kotouttamisen kumppanuusohjelma: Kotouttaminen on kumppanuutta – tule mukaan. TEM oppaat ja muut julkaisut 4/2016.

Unesco 1978. Intergovernmental Conference on Environmental Education, Tbilisi, USSR, 14–26 October 1977: final report. Saatavilla osoitteessa: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000032763>

Willamo, Risto 2004. Luonto ja ei-luonto. Teoksessa: Cantell, Hannele (toim.): Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus. 32-57.

Wolff, Lili-Ann 2004. Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys: 1960-luvulta nykypäivään. Teoksessa Hannele Cantell (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 18–29.

Yli-viikari, Anja 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT/Careva-hanke. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>> Luettu:15.4.2020

Ympäristöministeriö 2017. Kestävä kehitys. Mitä on kestävä kehitys? Saatavana osoitteessa: <https://www.ymparisto.fi/fi-fi/Ymparisto/Kestava_kehitys/Mita_on_kestava_kehitys>

Diaesitys



PLAN
INTERNATIONAL

PÄIVÄN SISÄLTÖ

2

1. Plan järjestönä ja työ suomessa
2. Luontolähtöiset menetelmät, luontosuhteet ja hyvinvointivaikutukset
3. Kotoutuminen
4. Luontokotoutuminen sekä toiminnan ohjaus, suunnittelu ja arviointi
5. Ympäristökasvatus
6. Käytännön harjoitteet, mitä on Planin luontokotoutuminen?
7. Retki

PLAN JÄRJESTÖNÄ



- Perustettu Espanjassa vuonna 1937
- Plan Internationalin tavoitteena on edistää kehittyvissä maissa elävien lasten, erityisesti tyttöjen, parempaa ja turvallisempaa elämää
- Teemoja ovat koulutus, terveys, vesi ja sanitaatio, lastensuojelu, taloudellinen turva, seksuaaliterveys, katastrofityö sekä lasten osallistuminen

3

TYÖ SUOMESSA



- **Suomessa työ on alkanut vuonna 1998**
- Työ Suomessa keskittyy erityisesti varainhankintaan, kansainväliseen ja kotimaan ohjelmatyöhön, sekä viestintään ja vaikuttamiseen.
- **Maahanmuuttajatyön** tavoitteena on yhdenvertaisuus, syrjäytymisen ehkäiseminen ja aktiivinen kansalaisuus.
- Työn taustalla ovat: Ihmisoikeudet, lastenoikeudet sekä ihmisten keskinäinen tasa-arvo.
- Plan Suomen **maahanmuuttajatyö keskittyy seuraaviin teemoihin: gender, yhteiskunnallinen osallistuminen, luonto ja työelämä**
- Vapaaehtoisten rooli työssä on merkittävä

4

LUONTOKOTOUTUMINEN



- Luontokotoutuminen on ollut osa maahanmuuttajatyötä vuodesta 2013
- Vuosittain yhdestä kolmeen hanketta, joista nyt käynnissä luontoliikunta yhdistää sekä juuria ja silmuja
- Tukee luontolähtöisillä menetelmillä lasten, nuorten ja heidän perheidensä kotoutumista Suomessa
- Planin luontokotoutumisen tavoitteena on rohkaista maahanmuuttajia liikkumaan luonnossa ja saada turvallinen luontokokemus -> edistää osallisuutta, kotoutumista ja hyvinvointia
- Toiminta on maksutonta, sitä toteutetaan selkokielellä
- Toiminta kannustaa kestävään kehitykseen ja ilmastoystävällisyyteen.
- Toimintamme tarjoaa 5 toimintakokonaisuutta:
1. kaupunkiympäristö 2. jokamiehenoikeudet 3. ulos harrastamaan 4. luonnonhoito 5. kulttuuri ja luonto (Juuria ja silmuja)
- Työtä tehdään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa – erityisesti oppilaitosten
- Tavoitteena on ollut yhdistää valmistava luokka + perusopetuksen luokka (=Monikulttuurinen työ)

5



MITÄ LUONTOLÄHTÖISILLÄ MENETELMILLÄ TARKOITETAAN?

Miten luontosuhde ja luonnon
hyvinvointivaikutukset liittyvät niihin?

6

LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT



- Luonnon hyödyntämistä tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen. Voi olla myös ennaltaehkäisevää.
- Käytetään usein nimitystä Green Care
- hyödynnetty sosiaali-, terveys-, ja kasvatusalalla jo pitkään, mutta viimeaikoina kiinnostus niihin on noussut entisestään.
- peruselementit **luonto, toiminta ja yhteisö**, eri painotuksia
- hyvinvointivaikutukset syntyvät mm. elpymisen, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta
- Toiminta on tavoitteellista, ammattimaista ja vastuullista

7

LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT



Tässä yhteydessä luonnolla tarkoitetaan joko

- Tapahtumapaikkaa
- Kohdetta
- Välinettä

Käytetään edistämään tai vahvistamaan asetettuja tavoitteita

- Voi sijaita maalla tai kaupungissa ja se voi tarkoittaa viherkasveja kuin kokonaista metsää.

8

LUONNON EDUT



- Ilmainen
- Vähän häiriötekijöitä
- Edistää henkistä ja fyysistä terveyttä
- Kohtaamispaikka, yhteisöllisyys
- Osa suomalaista kulttuuria ja perinteitä
- Joustava
- Mahdollistaa toiminnallisuuden

9

ERILAISIA LUONTOSUHTEITA



- **Luontosuhde: tapa käyttää ja kokea luontoa**
- Muodostuu usean eri tekijän yhteisvaikutuksesta. Esim. ihmisen yhteisö ja kulttuuri, sosioekonominen tausta sekä yksilölliset tekijät kuten ikä, sukupuoli, elämänvaihe ja koulutus sekä onko kotoisin maalta vai kaupungista. Myös se, minkälaiseen luonnonympäristöön ja minkälaiseen luonnon käyttökulttuuriin ihminen on aiemmin tottunut voi vaikuttaa.
- Ymmärrys siitä, miten eri kulttuureissa on tapana käyttää ja kokea luontoa voi auttaa hahmottamaan, millaisia myönteisiä tai kielteisiä tekijöitä luontoalueilla voi olla eri kulttuuritaustoista tuleville ihmisille.

10

AISTIT



- Aistit ovat keskeisessä asemassa luontokokemuksen syntymisessä.
- Luontokokemuksen syntymiseen riittää, että ihminen havaitsee aistinvaraisesti elvyttäviä elementtejä luontoympäristössä.
- Aistihavainnot jättävät usein pysyvän muistijäljen.
- Luonto pitää kokea ennen kuin voi saada hyvinvointivaikutuksia.
- Värit, tuoksut, maut, äänet, maisemat, kosketukset...

11

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET



- Luonnossa oleilu kohentaa **unenlaatua**.
- **Fyysinen toimintakyky ja hyvinvointi**
- **Psyykinen toimintakyky ja hyvinvointi**
- **Sosiaalinen hyvinvointi**
- Viheralueilla on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisten **onnellisuuden tunteeseen**. Ne myös alentavat stressitasoja. Hyvän terveyden, pitkäikäisyyden ja kuolleisuuden laskun todettiin olevan yhteydessä siihen, kuinka lähellä viheralueita ihmiset asuivat. (Pasanen, Tyrväinen, & Korpela 2014)

12

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET 	
Luonnossa vietetty aika	• Todetut vaikutukset
5-10 min	<ul style="list-style-type: none">• Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat• Stressihormonit vähenevät
20 min	<ul style="list-style-type: none">• Mieliala kohenee
60 min	<ul style="list-style-type: none">• Tarkkaavaisuus lisääntyy
2 h	<ul style="list-style-type: none">• Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5h/kk	<ul style="list-style-type: none">• Positiiviset tunteet lisääntyvät
3 vrk yhtämittainen luontoaltistus	<ul style="list-style-type: none">• Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat• Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy• Stressihormonien määrä pienenee• Verensokeriarvot tasaantuvat• Kohonnut verenpaine laskee• Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee• Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy

(Arvonen 2015)

KOTOUTUMINEN

Neljä ulottuvuutta (Esser 1999)

1. Rakenteellinen
2. Kulttuurinen
3. Vuorovaikutuksellinen
4. Identifioiva


Laki kotoutumisen edistämisestä 38

**MAAHANMUUTTAJAN JA YHTEISKUNNAN
VUOROVAIKUTTEISTA KEHITYSTÄ, JOSSA
TARKOITUKSENA ON ANTAA
MAAHANMUUTTAJALLE YHTEISKUNNASSA
JA TYÖELÄMÄSSÄ TARVITTAVIA TIETOJA JA
TAITOJA JA SAMAN AIKAAN TUETAAN
HÄNEN MAHDOLLISUUKSIAAN OMAN KIELEN
JA KULTTUURIN YLLÄPITÄMISEEN.**

KOTOUTUMISESTA



- **Kotoutuminen on kaksisuuntainen prosessi;**
- **Rakenteellinen kotoutuminen**, esim. mahdollisuus osallistua yhteiskunnan perustavanlaatuisiin instituutioihin, kuten työmarkkinoille, koulutukseen, ja terveydenhuoltoon sekä mahdollisuuksiin ylläpitää hyvää terveyttä.

Kuinka luontolähtöisillä menetelmillä voidaan edistää?

Tarjotaan tietoa, jotta kaikilla olisi tarjota yhtäläiset mahdollisuudet päästä luontoon. Uusien taitojen (pyöräily, kierrätys, luonnonhoito) ja kielen opettelu.

15

KOTOUTUMISESTA



- **Kulttuurinen kotoutuminen**, eli kulttuurinen oppiminen. Yleisten käyttäytymissääntöjen tiedostaminen, kulttuuristen käytäntöjen omaksuminen.

Kuinka luontolähtöisillä menetelmillä voidaan edistää?

Tiedon lisääminen laeista ja käytännöistä, sekä opettamalla paikallisen luonnon tuntemusta. Moni asia on helppo havainnollistaa toiminnan kautta.

16

KOTOUTUMISESTA



- **Vuorovaikutuksellinen** kotoutuminen, eli ystävyysuhteet ja sosiaalinen vuorovaikutus.

Kuinka luontolähtöisillä menetelmillä voidaan edistää?

Luonto voi toimia foorumina sosiaalisille kohtaamisille paikallisväestön ja maahanmuuttajien välillä.

17

KOTOUTUMISESTA



- **Identifioiva** kotoutuminen eli tunne siitä kuulumisesta uuteen yhteiskuntaan. Tunnesiteet muihin ihmisiin ja paikkoihin.

Kuinka luontolähtöisillä menetelmillä voidaan edistää?

Tutustuttamalla ihmiset (lähi)luontoon ja viheralueisiin. Auttamalla luomaan positiivisia kokemuksia uudesta maasta ja ympäristöstä.

18

LUONTOKOTOUTUMISEN MÄÄRITELMÄ?



Prosessi, jossa maahanmuuttaja tutustuu omaan elinympäristöönsä luonnonympäristössä tapahtuvien aktiviteettien kautta. Luontokotoutumisen peruspilarit ovat **identiteetin rakentaminen, kokemusten tarjoaminen, sekä sellaisten kykyjen ja valmiuksien kehittäminen, joka edistää maahanmuuttajan voimaantumista sekä kykyä osallistua ympäröivän yhteiskunnan toimintaan.** (Gentin ym. 2018: 17.)

19



LUONTOKOTOUTUMISEN PERUSPILARIT

- Identiteetin tukeminen
- Kokemuksellisuus
/elämyksellisyys
- Kyvyt/valmiudet

20

PERUSPILARIT



- Luontolähtöisillä menetelmillä voidaan tukea eri tavoin kotoutumisen eri muotoja.

Luontokotoutumisen kolme tasoa:

1. Identiteetti: vahvistaako toiminta osallisuutta ja vuorovaikutusta kantavaestön ja maahanmuuttajien välillä? Olisiko mahdollista ottaa toimintoihin mukaan sekä maahanmuuttajia, että kantaväestöä? Jos kyllä, miten, ja jos ei, miksi ei? Edistääkö toiminta maahanmuuttajan paikkaan kiinnittymistä ja auttaako toiminta tutustumaan omaan lähiympäristöön ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin? Tähtääkö toiminta tiedon lisääntymiseen omasta elinympäristöstä ja edistääkö se heidän mahdollisuuksiaan liikkua siellä jatkossa itsenäisesti?

21

PERUSPILARIT



Luontokotoutumisen kolme tasoa:

2. Kokemuksellisuus/elämyksellisyys: Minkälaista toimintaa/harjoitteita toteutetaan? Miksi ne ovat osana toimintaa? Minkälaisia fyysisiä/mentaalisia kokemuksia voidaan saavuttaa toiminnan kautta? Miten nämä kokemukset kohtaavat kohderyhmän vaatimusten kanssa? Riippuen kohderyhmästä esim. turvallisuuden tunne, kodinomainen tunne, rentoutuminen, hauskanpito, uteliaisuus, jännitys, seikkailu...

22

PERUSPILARIT



Luontokotoutumisen kolme tasoa:

3. Kyvyt/valmiudet: Edistääkö toiminta maahanmuuttajien "institutionaalisia valmiuksia"? Edistääkö toiminta mahdollisia työelämätaitoja? Edistääkö toiminta oppimista uuden maan kulttuurista, kielestä, käytännöistä, laeista ja säännöistä? Miten? Miten toiminta edistää osallistujien fyysistä, henkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia?

23

LISÄKSI



- Osallistetaan kohderyhmäläisiä mahdollisimman paljon toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. Kysytään aina toiminnasta palautetta.
- Kohderyhmän saavuttaminen ei aina ole helppoa. Yhteistyö eri toimijoiden välillä tärkeää.
- Toiminnan arvioinnissa on hyvä käyttää monipuolisia mittareita, pelkkä osallistujamäärän laskeminen ei ole riittävää!
- Kiinnitä huomiota saavutettavuuteen.

24



YMPÄRISTÖ- JA ILMASTOKASVATUS

25

YMPÄRISTÖ- JA ILMASTOKASVATUS



- Kaikissa ikävaiheissa tapahtuvaa oppimista, jossa ihmiset tulevat tietoisiksi ympäristöstä, siihen liittyvistä kysymyksistä ja omasta roolistaan ympäristön säilyttäjänä ja hoitajana.
- Keskeistä on myös saada taitoja ja tietoja osallistua demokraattisen yhteiskunnan kehittämiseen ja päätöksentekoon.

26

YMPÄRISTÖ- JA ILMASTOKASVATUS



Tavoitteet

- Mahdollistaa ympäristön suojeluun ja parantamiseen liittyvien tietojen, arvojen, asenteiden, sitoutumisen ja taitojen saaminen kaikille ihmisille.
- Ymmärryksen lisääminen oman toiminnan merkityksestä ei pelkästään itselle, vaan myös lähiyhteisölle, yhteiskunnalle ja luonnolle.
- Toiminnallinen ja osallistava ympäristökasvatus rohkaisee aktiiviseen kansalaisuuteen. Ympäristökansalaisuudella tarkoitetaan ymmärrystä omien ajatusten ja tekojen merkityksestä.

27

YMPÄRISTÖKASVATAJAN ROOLI



- Herättää keskustelua
- Mahdollistaa toiminnan
- Välittää ympäristömyönteisiä arvoja
- On läsnä, pohtii yhdessä kysymyksiä
- Luo uskoa tulevaisuuteen
- Pyyrii luomaan turvallisen ja positiivisen ilmapiirin

28



MITÄ ON PLANIN LUONTOKOTOUTUMINEN?

Polut ja käytännön harjoitteita ja vinkkejä

- Jokamiehenoikeudet
- Ulos harrastamaan
- Kaupunkiympäristö
- Luonnonhoito

29

JOKAMIEHENOIKEUDET-POLKU



- Tavoitteena on luontoyhteyden vahvistaminen.
- Jokamiehenoikeudet –polku sisältää liikunnallisia ja opetuksellisia luontoretkiä ja tempauksia. Retkellä tutustutaan Suomen luontoon opettelemalla jokamiehenoikeuksia erilaisten leikkien ja pelien kautta.
- Jokainen Suomessa oleskelija on oikeutettu näihin

30

	Pyykkihippa	Kameraleikki	Jokamiehen oikeudet arvaus	Jokamiehen oikeudet rastirata
Ikäryhmä	Lapset ja nuoret	Kaikenikäiset	Kaikenikäiset	Lapset ja nuoret
Tarvikkeet	Pyykkihippia	-	"Pyykkinaru" johon ripustaa "hymiöt" ja jokamiehen oikeudet	Rakennettu rastirata, jossa väittämiä jokamiehen oikeuksista
Mitä tehdään	Leikitään hippaa, jossa koitetaan varastaa toisen vaatteeseen kiinnitetty pyykkipoika	Pareittain. Kamera sulkee silmänsä ja kuvaajan ohjattessa silmät suljettuna olevan kameran kohti mieluista kohdetta. Kun kuvauskohde on valittu, kuvaaja eli ohjaava pari, taputtaa kamerana olevaa paria olkapäälle merkiksi aukaista silmät. Kuvaaja taputtaa kamerana toimivaa paria toistamiseen, sulkee kamera silmänsä ja kuvaaja kuljettaa hänet lähtöpaikkaan. Kamerana ollut pari yrittää arvata mikä oli kuvattava kohde	pohditaan parin kanssa onko kuvassa oleva tekeminen ok vai ei, ja ripustetaan kuva ☺ tai ☹ puolelle pyykkinarua -> käydään läpi	Liikunnallinen rastirata jokamiehen oikeuksista, jossa käydään läpi erilaisia väittämiä, ja siirrytään seuraavalle rastille liikkuen
Kesto	15min	20min	20min	30min
Tavoite	Lämmitellä, liikkua luonnossa, tutustua	Yhteistyö, luottamus, havainnointi	Harjoitella jokamiehen oikeuksia, osallistaa	Liikkua luonnossa, oppia jokamiehen oikeuksista ja yhteisöllisyys -> rasteilla liikutaan ryhmässä

KAUPUNKIYMPÄRISTÖ



- Kaupunkiympäristö-polku sisältää kestäviin elämäntapoihin kannustavia, liikunnallisia retkiä kohderyhmän lähiympäristössä.
- Retkillä on järjestetty esimerkiksi pyöräilykouluja ja kierrätyskeskus-retkiä.

	Etsimisleikki	Kim-leikki	Kierrätyspeli	Roskajuoksu
Ikäryhmä	Kaikki	Kaikenikäiset	Kaikenikäiset	Lapset ja nuoret
Tarvikkeet	Munakenno	Kuvat, luonnonmateriaalit tai lelut	Kuvat roskiksista ja roskia	Roskisten ja roskien kuvat
Mitä tehdään	Etsitään metsästä: Kova, pyöreä, märkä, keltainen... Tutkitaan ja nimetään löydettyjä asioita	Käydään ensin läpi esillä olevat tavarat, esim. roskat ja sen jälkeen osallistujat sulkevat silmänsä - yksi tavara poistuu - arvataan	Käydään selkokielellä kierrätyksen perusteita, ja harjoitellaan parin kanssa lajittelemaan – Lopuksi käydään oikeat vastaukset läpi	Nimetään eri jätteistä eri paikkoihin. Kun ohjaaja huutaa esim. "banaanikuori", juoksevat osallistujat nimetyn biojätteen luokse
Kesto	20 min	15min	30min	10min
Tavoite	Havainnointi, luontoyhteyden vahvistaminen	Tehdä roskat ja lajittelu tutuksi, sanasto	Ymmärtää roskaamisen ilmastohaitat ja kierrätyksen edut kestävässä kehityksessä. Yhdessä toimimista.	Liikkua luonnossa ja ymmärtää kierrättämisen tärkeys - > kestäväkehitys

ULOS HARRASTAMAAN



- Rohkaisee kokeilemaan edullisia luontolähtöisiä liikuntalajeja seuratoiminnan ulkopuolelta.
- Toiminnalla on tarkoitus edistää yksilön voimaantumista ja osallisuuden tunnetta luontoliikunnalla tai lajikokeiluilla yhdessä muiden kanssa.
- Positiivisten luontokokemusten muodostaminen

	Geokätköily	Pyöräily	Hiihto	Frisbeegolf
Ikäryhmä	Kaikenikäiset	kaikenikäiset	kaikenikäiset	Kaikenikäiset
Tarvikkeet	Älypuhelin ja sovellus	Pyörät ja kypärät – kumppaneiden kautta	Hiihtovälineet – kumppaneiden kautta	kiekkoja
Mitä tehdään	Etsitään geokätköjä lähiympäristöstä	Harjoitellaan pyöräilyn ensi polkaisuja ja tehdään mahdollisesti pieni pyöräilyretki.	Harjoitellaan hiihtoa	Luontoalueella, jossa on mahdollisuus pysähtyä
Kesto	1-2h	1-1,5h	1-2h	2h
Tavoite	Tehdä maksuttomia luonto- ja lähiympäristön harrastusmahdollisuuksia tutuksi	Kokeilla pyöräilyä ja näin opastaa osallistujia kestävän kehityksen liikuntaan	Harjoitella hiihtoa ja löytää Suomen talven laji/lajeja.	Rauhoittua luonnossa. Usein ensimmäinen harjoite retkellä, jotta arjen kiire jää pois.

LUONNONHOITO



- Yhdistää liikunnallisuuden ja luonnosta huolehtimisen
- Retkillä voi olla esimerkiksi:
- vieraslajien kitkentää Esimerkiksi Jättipalsami, kurturuusu ja lupiini. Linnunpönttötalkoot
- Luonnon hoitoa tehdään Suomen luonnon hyväksi. Tavoitteena on, että osallistujat tuntisivat omat mahdollisuutensa toimia luonnon puolesta

	Hyönteishotelli	Noppa ja liike	Linnunpönttöta- koot	Vieraslajien kitkentää
Ikäryhmä	Lapset ja nuoret	Kaikenikäiset	Kaikenikäiset	Nuoret ja aikuiset
Tarvikkeet	Luonnonmateriaalit ja yleensä puiset kehykset	Noppa ja etukäteen mietityt liikkeet jokaiselle silmäluvulle	Pöntön rakennusvälineet	Kitkentävarusteet yhteistyökumppanilta
Mitä tehdään	Kasataan erilaisista luonnonmateriaaleista hyönteisille asuinpaikka. "Hotelli" viedään ulos esim kevättalvella ja kevään mittaan voidaan havainnoida mitä lajeja sinne muuttaa.	Käydään ensin yhdessä läpi jokaista nopan silmälukua vastaava liike. Esimerkiksi ykkösellä kaikki menevät kyykkyyyn ja hyppäävät ylös. Kakkosella tehdään käsien pumppausliikettä ylös- alas. Kolmosella flossataan...Kutosella oma liike	Rakennetaan ohjaajien avulla linnunpönttöjä ja kerrotaan, mikä merkitys pöntöillä on linnuille.	Kitketään haitallisia vieraskasvilajeja
Kesto			1-2h	1-2h
Tavoite	Luonnontuntemuksen ja luontosuhteen	lämmittely	Toiminta luonnon hyväksi	Toiminta luonnon hyväksi

VUOSIKELLO



- Hyödyllinen työkalu suunniteltaessa ympärivuotista toimintaa.
- Vuodenaikojen vaihtelu takaa, että samastakin kohteesta löytyy aina jotakin uutta ja mielenkiintoista
- Vuosikellon voi rakentaa eri teemoista. Esim.
- Vuodenaikat: kevätseuranta, lumijäljet, ruska
- Luonnossa liikkuminen, suunnistaminen ja erätaidot
- Sienestys, marjastus, kalastus ja villiyrtit
- Linturetket ja muuttolinnot
- Pelit ja leikit luonnossa
- Metsäseikkailuradat, rastit ja luontopolut
- Hyvinvointia luonnosta
- Lähiluonto/kaupunkiluonto
- Kierrätys ja kestävä elämäntavat

38

MONIKULTTUURISEN RYHMÄN OHJAUS



Millaisia asioita tulee mielestäsi huomioida monikulttuurisen ryhmän ohjauksessa?

- Kulttuurisensitiivisyys -> **Ohjaajan ymmärrys eri kulttuureista auttaa rakentamaan luottamusta**
- Avoin ja empaattinen suhtautuminen sekä halu oppia muista kulttuureista
- Selkokieliisyys

39

SELKOKIELISYYS



- Toisto
- Yksinkertaisia sanoja, lyhyet lauseet
- Sanaton viestintä – liikkeet, esimerkit
- Kuvat

40



TEHTÄVÄ: KORJAA PARIN KANSSA TEKSTI SELKOKIELISEKSI. KOHDERYHMÄNÄ AIKA VASTA MAAHANTULLEET NUORET.

Moi kaikki! Lauantaina mennään retkelle Uutelan luonnonsuojelualueelle Helsinkiin. Päivän aikana pelaamme jokamiehenoikeuksiin liittyviä pelejä, tutustumme suomen luontoon ja leikimme erilaisia liikunnallisia leikkejä. Tapaamme vuosaaren metroasemalla klo 12.00, josta lähdemme yhdessä kohti Uutelaa. Retken lopuksi syömmme yhdessä eväitä Uutelan kodalla. Ilmoitathan omalle ohjaajalle, mikäli et pääse tulemaan paikalle.

Moi kaikki!

Lauantaina 2.3. mennään yhdessä retkelle!

Missä: Uutela, Helsinki

Milloin: Nähdään vuosaaren metroasemalla klo 12.00

Mitä: Suomen luontoon tutustumista

Kuka: sinä ja huoltajasi

Ilmoita, jos et pääse paikalle. Plan tarjoaa lounaan.

41

ENNEN RETKEÄ



- Selvitä kohderyhmän ikä, toimintakyky, toiveet ja mahdolliset aikaisemmat kokemukset
- Pidä ohjelmassa jouston mahdollisuus
- Huolehdi tarvittavat materiaalit ja varusteet
- Suunnittele ruokailu
- Varaudu mahdollisiin onnettomuustilanteisiin

42

OHJELMA



- Pidä mielessä tavoitteet.
- Valitse teema aina etukäteen kohderyhmän tarpeiden mukaan.
- Suunnittele reitti niin, että kivat pysähdyspaikat, joissa toiminta tapahtuu, ovat sopivan välimatkan päässä toisistaan.
- Kun olet päättänyt ohjelman, laadi ohjaussuunnitelma. Ohjaussuunnitelmasta on iloa myös toimintaan osallistuville muille ohjaajille.
- Muista Plan B jos sää ei salli toimintaa ulkona.
- Ryhmän ihannekoko on n.10-20 osallistujaa
- Ohjelmaan kannattaa varata 1-2 tuntia aikaa
- Ohjelman ja polun pituutta voi muunnella vuodenajan, ryhmän ja ympäristön mukaan

43

MITÄ MUKAAN?



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Säänmukainen varustus• Varavaatteita• Ensiapulaukku• Puhelin• Istuinalustoja | <p>Jokamiehenoikeudet-retken varustelista:</p> <ul style="list-style-type: none">• pyykkipoikia• valkoinen lakana• lajikortit• jokamieskortit• istuinalustat• munakennot• narua• toimintaohjeet |
|--|--|

44

TURVALLISUUS



- Pidä ea-välineet aina saatavilla, vähintäänkin laastaria ideaalisiteet ja kyypakkaus
- Puhelimeen 112-sovellus ja pidä paikannin päällä
- Päivitä ea-taidot
- Punaisen ristin ensiapusovelluksessa ensiapuohjeet ovat aina ulottuvillasi
- Osallistujien joukossa voi olla kasveille, eläimille tai hyönteisille allergisia henkilöitä
- Ilmapiirin tulee olla myös sosiaalisesti ja psyykkisesti turvallinen

45

LÄHTEET



- Arvonen, Sirpa 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosalii. Metsäkustannus.
- Berry, John; Poortinga, Ype; Segall, Marshall & Dasen, Pierre (2002) Cross-Cultural Psychology: Research and Applications. 2. laitos. Cambridge: Cambridge University Press
- Gentin, Sandra, Chondromatidou, Anna Maria, Pitkänen, Kati, Dolling, Ann, Præstholm, Søren and Pálsdóttir, Anna María 2018. Defining nature-based integration - Perspectives and practices from the Nordic countries. Finnish environment institute. Helsinki Saatavilla osoitteessa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10130/236244/SYKEre_16_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Faehnle, Majja, Jokinen, Johanna, Karlin, Anni & Lyytimäki, Jari 2010. Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. Suomen ympäristökeskus. Helsinki. Saatavilla osoitteessa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY_1_2010_kaupunkiluonto_ja_monikulttuurisuus.pdf.
- Jennings, Viniece & Basnkole, Omoshalewa 2019. The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space. An Avenue for Health Promotion. International Journal for Environmental Research and Public Health 16 (3). Saatavilla osoitteessa: <https://doi.org/10.3390/ijerph16030452>
- Leikkilä, Jaana, Faehnle, Majja, Galanakis, Michail, 2013. Promoting interculturalism by planning of urban nature. Urban Forest & Urban Greening 12, 183–190. Saatavilla osoitteessa: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.02.002>
- Mila Sjöholm 2020. Luontoyhteyden vahvistamisen ja ympäristökasvatuksen suunnitelma. Ympäristöopisto Sykli. Ympäristökasvatuksen Koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Mäenpää, Pasi 2008. Avara urbanismi. Yritys ymmärtää suomalainen kaupunki toisin. Julkaisussa: Norvasuo, M. (toim.) Asuttaisiinko toisin? Kaupunkiasumisen uusia konsepteja kartottamassa, s. 21–48. YTK:n julkaisu B95. Espoo: Teknillinen korkeakoulu.
- Pasanen, Tytti P., Tyräinen, Liisa & Korpela, Kalevi M 2014. The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. Applied psychology: Health and well-being 6. Saatavilla osoitteessa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4233975/pdf/aphw0006-0324.pdf>

46

LÄHTEET



- Pitkänen, Kati, Oratuomi, Joose, Helgren, Daniela, Furman, Eeva, Gentin, Sandra Sandberg, Eva, Øian, Hogne & Kränge, Olve 2017. Nature-based integration. Nordic experiences and examples. Nordic Council Of Ministers. Temanord:517.
- Soini, Katrina & Vehmasto, Elina 2014. Kohti suomalaista Green care-toimintatapaa. Teoksessa:
- Vehmasto, Elina (toim.) 2014. Green care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20.
- Willamo, Risto 2004. Luonto ja ei-luonto. Teoksessa: Cantell, H. (toim.) 2004. Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Wolff, Lili-Ann: 2004. Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys: 1960-luvulta nykypäivään. Teoksessa Hannele Cantell (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 18-29.