

Salminen Teija & Turpeenniemi Eija

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Työttömien osallisuuden tukeminen luontokokemusten avulla Sallassa

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Työttömien osallisuuden tukeminen luontokokemusten avulla Sallassa

Salminen Teija
Turpeenniemi Eija
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Salminen, Teija & Turpeenniemi, Eija
Opinnäytetyön nimi: Hyvinvointia luonnosta. Työttömien osallisuuden tukeminen luontokokemusten avulla Sallassa
Työn ohjaajat: Bakala, Kaija & Vanhala, Aira
Työn valmistuslukukausi- ja vuosi: Syksy 2015
Sivumäärä: 55 + 5 liitesivua

Toiminnallinen opinnäytetyömme on osa Sallan Menokkaat ry. työttömien yhdistyksen Kohti Uutta -projektia vuosille 2015–2017. Opinnäytetyön tavoitteena oli käynnistää Kohti Uutta -projekti ja aloittaa työttömien elämänhallintaa ja hyvinvointia tukeva Green Caren -toimintatavan mukainen Hyvinvointia luonnosta toiminta. Aiheessa kiinnosti luonnon hyvinvointivaikutukset ja miten niitä voitaisiin käyttää pitkään työttöminä olleiden henkilöiden kanssa toimimisessa.

Tietoperustaksi valittiin hyvinvointi, osallisuus, luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontoon liittyvä Green Care -toimintatapa sosiokulttuurisen innostamisen periaatteella. Opinnäytetyöhön liittyvä toiminnallinen osuus toteutettiin kolmena toimintapäivänä Sallassa yhteistyössä Sallan Menokkaiden yhdistyksen toimihenkilöiden ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Projekti käynnistettiin helmikuussa tiedotustapahtumalla, luontotoimintana järjestettiin pilkkireissu huhtikuussa ja koskenlasku kesäkuussa. Osallistujilta saaduista aloitteista suunniteltiin käyttäjälähtöinen toimintamalli, joka auttaa projektissa toimivia henkilöitä osallistujalähtöisen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyön toteutuksen aikana aloitettiin säännöllinen toiminta ja yhteistyö osallistujien kanssa.

Tärkeintä koko työn onnistumisessa oli saada ihmisiä osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja itse toimintaan. Toiminnan arviointi perustui osallistujien kanssa käytyihin keskusteluihin. Käytyjen keskustelujen pohjalta saatujen palautteiden mukaan osallistujille luonto on tärkeä osa elämää. Kokemukset osallisuudesta, yhteistyöstä, vuorovaikutuksesta ja luonnosta olivat osallistujien kanssa käytyjen keskustelujen mukaan olleet myönteisiä.

Luontoon liittyvä Green Care -toimintamalli sopii hyvin käytettäväksi työttöminä olevien ihmisten kanssa. Tulevaisuudessa pitää kehittää keinoja, miten ihmisiä saadaan osallistumaan toimintaan ja miten Green Caren -toiminnan vaikuttavuutta voidaan arvioida yhteneväisesti ja luotettavasti. Jatkossa verkostoituminen auttaisi projektin hyvien käytäntöjen juurruttamisessa toimintaan työttömien henkilöiden kanssa.

Asiasanat: Green Care, luonto, hyvinvointi, sosiaalipedagogiikka, osallisuus, työttömyys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Salminen, Teija & Turpeenniemi, Eija
Title of thesis: WELLBEING FROM NATURE
Supporting the participation of the unemployed using nature experience in Salla
Supervisors: Bakala, Kaija & Vanhala, Aira
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2015
Number of pages: 55 + 5 appendices

Sallan Menokkaat ry. offered us a possibility to start their "Kohti Uutta" project. Finland's Slot Machine Association funds the project. We got excited about the project because Salla region offers great nature premises to improve well-being of the unemployed. Nature is close and inexpensive.

Long term target of the project is to support well-being and sense of coherence of the long-term unemployed in Salla. Short-term object of the thesis work was to start a goal-directed, professional and responsible "Kohti Uutta" project by means of green care.

Functional thesis work was implemented by planning and implementing three activity days in Salla. Approach was sociocultural encouragement. Activity days included one project startup day and two excursion days. Excursions were a day trip to Ainijärvi of Savukoski and to Käyläjoki in Kuusamo. In Ainijärvi activity was ice fishing and in Käylä it was rafting. Feedback was collected verbally. Feedback covered activity, co-operation, interaction, involvement and nature experience.

Target of the project was reached by starting the excursions that were planned and implemented by participants. In addition we also planned model for future activities.

Sallan Menokkaat ry got a new model to work together with members. Nature is very natural company for people in hinterlands. Nature provides possibilities to use one's strengths. The target group benefits from planning their own activity in nature. Further work should be done by activating unemployed persons to participate more. Also the effectiveness of green care method should be studied more.

Keywords: Green Care, nature, welfare, social pedagogics, participation, unemployment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
2	HYVINVOINTIA LUONNOSSA TAPAHTUVAN TOIMINNAN KAUTTA.....	5
2.1	Hyvinvoinnin monenlaiset ulottuvuudet	6
2.2	Osallisuus.....	8
2.3	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	9
2.4	Green Care -toimintatapa	11
2.5	Sosiokulttuurinen innostaminen Green Care -toiminnassa.....	16
2.6	Innostamisen prosessi.....	18
3	HYVINVOINTIA LUONNOSTA -OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	21
3.1	Suunnittelu	22
3.1.1	Tavoitteet	23
3.1.2	Toimintaympäristö ja osallistujat	23
3.2	Valmistelu ja tiedottaminen.....	26
3.3	Toteuttaminen	29
3.3.1	Projektin käynnistäminen	29
3.3.2	Taustatoiminta	31
3.3.3	Opinnäytetyöhön liittyvä luontotoiminta.....	32
4	ARVIOINTI.....	38
5	POHDINTA	45
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET	57

1 JOHDANTO

“Olen siellä penikasta asti juossu.”
“Isä opettanut minulle ja minä veljille.”
“Luonto on pyhä kappeli sallalaisille, nollauspaikka.”
“Luonto on tärkeä osa itseä ja tekemistä, sitä kun on siellä ikänsä ollut.”

Näin kertoivat luontosuhteistaan sallalaiset, joiden kanssa keskustelimme opinnäytetyötä tehdessä. Psykologian professori Kalevi Korpela viittaa useisiin kansainvälisiin ja kotimaisiin tutkimuksiin, miten luontoelementit ja luontoympäristöt vaikuttavat myönteisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Luontonäkymien katselu, luontoympäristössä oleilu ja liikkuminen saavat aikaan elpymisen kokemuksen, joka muodostuu rauhoittumisesta, rentoutumisesta, ajatusten selkiytymisestä ja arkipäivän huolien unohtamisesta. Viherympäristön läheisyys, saavutettavuus, turvallisuus ja miellyttävyys lisäävät nykytiedon valossa liikunnan määrää eri ikä- ja sosiaaliryhmissä sekä vähentää kuolleisuutta. Tutkimuksissa on todettu elvyttävänä muutoksina verenpaineen ja sydämen syketiheyden laskua, pään eri lihasten rentoutumista ja stressihormonien erittymisen vähentymistä sekä suorituskyvyn paranemista vaativissa tehtävissä. Kokonaisuudessaan myönteiset vaikutukset ovat keskeinen osa luontokokemuksia, joten voidaan sanoa, että luontoympäristöt lisäävät ihmisen hyvinvointia. (Korpela 2007, 366–368.)

Sallassa on paljon yksinäisiä työttömiä, erityisesti miehiä, jotka elävät pienillä tuloilla hyvin niukkaa elämää. Yleisissä keskusteluissa oli tullut ilmi, että he ovat varsin tyytyväisiä elämäänsä, mutta toivoisivat voivansa osallistua mieluisaan toimintaan, jos heillä olisi siihen varaa. Asian selvittämiseksi Sallan Menokkaat ry, työttömien yhdistys, teki maaliskuussa 2014 kyselyn jäsenilleen, millaisista asioista he saavat “onnellisuutta” ja millaiseksi he kokevat elämänsä. Vastanneet pitivät tärkeimpinä asioina sosiaalisia suhteita ja luontoon liittyvää toimintaa. (Sallan Menokkaat ry. 2014.) Näiden vastausten pohjalta yhdistys käynnisti Kohti Uutta -projektin. Sen tavoitteena on tukea luontolähtöisillä menetelmillä työttömien henkilöiden sekä heidän lähipiirinsä arjen elämänhallintaa ja hyvinvointia. Toiminnallinen opinnäytetyömme on osa tätä projektia. Opinnäytetyön tavoitteena oli käynnistää Kohti Uutta -projekti. Puhuttaessa opinnäytetyössä työttömistä henkilöistä ja osallistujista tarkoitetaan edellä mainittua projektin kohderyhmää. Puhuttaessa toiminnasta tarkoitetaan opinnäytetyönä toteutettavaa osuutta ja projektista puhuttaessa tarkoitetaan Kohti Uutta -projektia kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin kolmen päivän aikana yhteistyössä Sallan työttömien ja yhdistyksen toimihenkilöiden kanssa. Toimintaa ohjaavaksi lähestymistavaksi oli valittu Green Care -toimintatapa luonnossa tapahtuvan toiminnan kautta sosiaalipedagogiikan periaatteilla. Green Care tarkoittaa aktiivista interventiota, jossa toiminnan ytimen muodostavat luontoon perustuvat luontoavusteiset menetelmät ja joilla edistetään ihmisen hyvinvointia (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 321).

Ihmisten mahdollisuus toiminnallisuuteen ja yhteisöihin kuulumisen tuo heille osallisuutta ja hyvinvointia. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima, koska se pyrkii vaikuttamaan osallistumisen mahdollisuuksiin yhteiskunnan rakenteiden ja yksilön toimintamahdollisuuksien tasolla (Pajula 2014, 11). Järjestöt ovat tärkeässä asemassa osallisuuden edistämiseksi, koska ne luovat kansalaisille osallistumisen mahdollisuuksia ja paikkoja (Pyykkönen 2014, 25). Yhteisön osallisuudessa on kyse yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisestä, turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta (Särkelä-Kukko 2014, 41–42). Yksilön osallisuuden tunnetta lisäävät kokemukset osallisuudesta, persoonallisuudesta, arvostuksen saamisesta ja itsensä toteuttamisesta. Osallisuus vahvistuu omien kokemusten merkityksestä kunkin omassa elämässä. (Rouvinen-Wilenius 2014, 67.) Osallisuuden kokemusta ei voi nähdä ulkoapäin, vaan se on asenne, joka tarkoittaa kuuntelemista, dialogiin pyrkimistä ja päätöksentekoa (Korkatti 2014, 184).

2 HYVINVOINTIA LUONNOSSA TAPAHTUVAN TOIMINNAN KAUTTA

Suomalaisen hyvinvointipolitiikan tavoitteena on turvata kaikille kansalaisille mahdollisimman tasa-arvoiset mahdollisuudet tavoitella hyvinvointia. Kansalaisten toimintakyvyn lisäämistä, omaehtoista selviytymistä ja elinikäistä kehittymistä alettiin korostaa 2010-luvulla, jotta kansantalous olisi kestäväällä pohjalla. Yhteisöllisyyden ja vapaaehtoistoiminnan merkitys kasvaa, koska julkisia palveluja joudutaan karsimaan. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 37.)

Amartya Senin ja Martha Nussbaumin kehittämän inhimilliset toimintavalmiudet -teorian mukaan ihmisen hyvinvointi on yhteydessä hänen olemisensa laatuun sekä hänen mahdollisuuksiinsa toimia niissä luontaisissa ja institutionaalisissa olosuhteissa, joissa hän elää ja jonne hänelle on rakennettu mahdollisuudet toteuttaa toimintavalmiuksiaan. Ihmisten toiminnalliset valmiudet koostuvat perustarpeiden tyydyttämisestä monimutkaisempiin valmiuksiin kuten onnellisuuden kokemukseen, itsekunnioitukseen ja aitoon osallisuuteen siinä yhteisössä, jossa hän elää. Ihmisen yksilölliset toimintavalmiudet antavat hänelle mahdollisuuden toimia ja saavuttaa itselleen tärkeinä pitämiään asioita, jotka ovat ihmisenä olemisen perusta. Martha Nussbaum:in mukaan keskeisemmät toimintavalmiudet ovat elämän ja terveyden lisäksi ruumiillinen koskemattomuus, aistit, mielikuvitus, ajattelu, tunteet, käytännöllinen päättely, huolehtiminen luontoon liittyvistä lajeista, yhteenkuuluvuus, työ ja omistaminen. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 38–40; Saari 2011, 55–56.) Pitkään työttömänä olleiden henkilöiden mahdollisuudet omien toimintavalmiuksien kehittämiseen ovat usein heikentyneet.

Luonto luo ihmisille hyvän ympäristön ja olosuhteet, joissa he pääsevät monipuolisesti harjoittamaan toimintavalmiuksiaan. Luonto antaa myös hyvän ympäristön edistää hyvinvointia: siellä on mahdollista liikkua vapaasti, käyttää aisteja ja mielikuvitusta, ajatella ja päätellä sekä huolehtia luonnosta. Se luo hyvät puitteet kaikille kokea iloa ja nauttia harrastuksista. Toimintaa toteutettiin sosiokulttuurisen innostamisen periaatteella, joka on sosiaalipedagogiikan yksi osa-alue (Hämäläinen & Kurki 1997, 202). Sosiaalipedagogiikassa tarkastellaan yhteiskunnallista todellisuutta erityisesti yhteiskunnan jäsenten kannalta ja se auttaa ihmisiä näkemään omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan elämänsä yksilönä ja yhteisönä. (Hämäläinen 1999, 60,61). Sosiokulttuurisen innostamisen lähestymistapa antoi hyvät toimintavälineet aidon osallisuuden tunteeseen syntymiselle ja sosiaalisen vuorovaikutuksen rakentamiselle ryhmän

jäseniin. Se tarkoittaa sellaista sosiaalista ympäristöä, jossa opitaan kunnioittamaan itseään ja luottamaan siihen, että myös muut ihmiset kunnioittavat ja pitävät toisiaan tasa-arvoisina.

2.1 Hyvinvoinnin monenlaiset ulottuvuudet

Yleisimmin hyvinvointia on pyritty määrittelemään joko tarpeiden tai resurssien perusteella. Tarveteoreettinen hyvinvointiajattelu määrittelee hyvinvoinnin ihmisen tarpeiden tyydytyksen tilaksi tai virraksi, jossa elintaso ilmentää hyvinvointia, kun taas resurssiteoreettisessa hyvinvointiajattelussa ihmisen hyvinvointia tarkastellaan hänen resurssiensa sekä niiden käytön pohjalta. (Niemelä 2010 17, 18.)

Sosiologian professori Erik Allardt (1980, 36–38) on yhdistänyt tarve- ja resurssipohjaiset hyvinvointiteoriat käsitteillä elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Tämä näkökulma on yksilökeskeinen, ja sen lähtökohtana on yksilön tarpeiden tyydytys, jossa tarpeentyydytys ja arvojen toteuttaminen tuo ihmisille resursseja. Erilaisia resursseja luo myös kuuluminen sosiaalisiin yhteyksiin, joissa kaikki ovat keskenään solidaarisia ja ihminen voi kokea kiitollisuutta. Esimerkiksi hyvät sosiaaliset suhteet muodostavat resurssin, joka vaikuttaa mahdollisuuksiin tyydyttää muita tarpeita. Myös Allardt (1980) korostaa luonnon positiivista vaikutusta hyvinvointiin.

Osallisuus- ja toimintateoreettinen hyvinvointiajattelu lisää edelliseen vielä toiminnallisuuden ja yhteisöön osallisuuden mukanaan tuoman hyvinvoinnin. Tämän ajattelumallin mukaan ihmisellä on tarve osallistua esimerkiksi tekemällä työtä, opiskelemalla tai ottamalla osaa harraste- tai kansalaistoimintaan sekä yhteisö- ja yhteiskuntatason toimintoihin. Toiminnan kautta ihminen saa toteuttaa itseään tavalla, johon hänellä on taipumusta, ja näin hän saa elämäänsä mielekkyyttä. Ollessaan osallisena jossakin yhteisössä ihminen kokee itsensä tarpeelliseksi. (Niemelä 2010, 19, 29.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) jakaa hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Suomen kielessä hyvinvointi-käsitteellä viitataan yksilölliseen tai yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllinen hyvinvointi pitää sisällään sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman,

kun taas yhteisötason hyvinvointi käsittää mm. elinolot, työllisyyden ja sen työolot sekä toimeentulon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, viitattu 3.1.2015.)

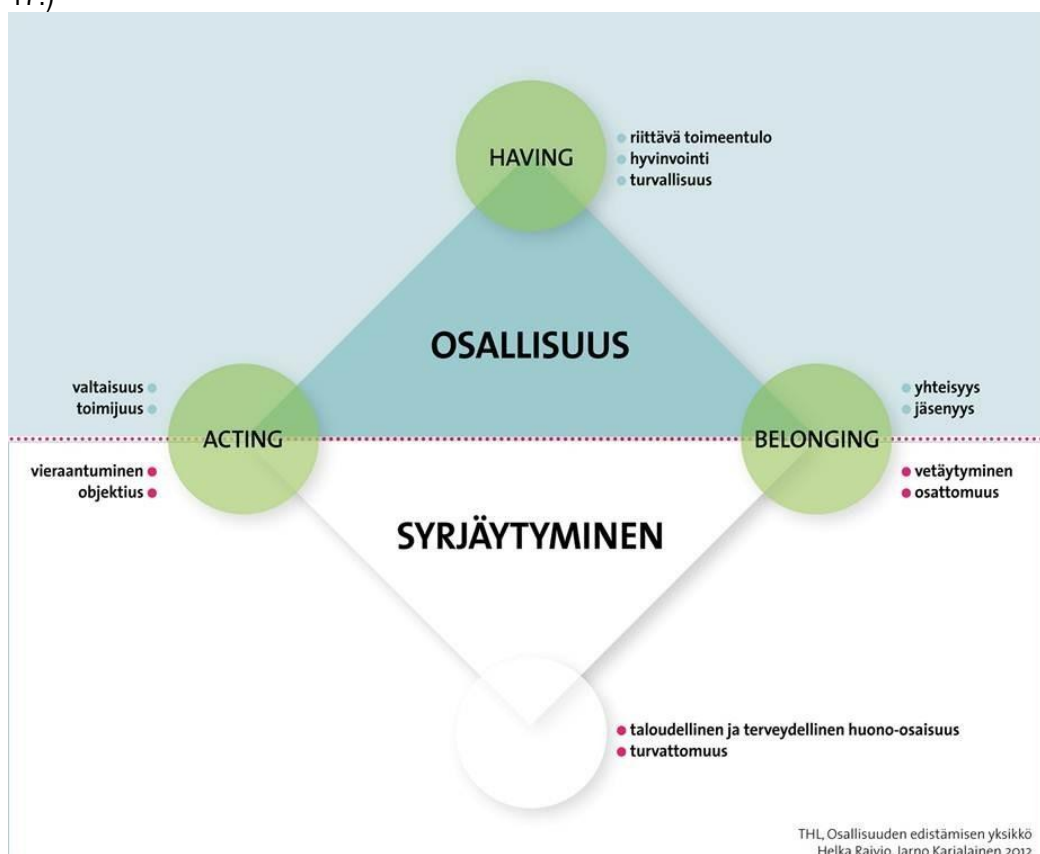
Ihmisen hyvinvointia voidaan yksinkertaisimmillaan määritellä sillä, millaisissa oloissa ihmiset elävät ja millaisiksi he omat elinolonsa kokevat. Perinteisesti elinoloilla tarkoitetaan asuinoloja, työtä ja toimeentuloa. Elinolojen lisäksi hyvinvoinnin käsite kattaa terveyden, sosiaaliset suhteet ja subjektiivisen hyvinvoinnin. Samankaltaisissa oloissa elävät ihmiset voivat kokea oman hyvinvointinsa hyvin eri tavoin riippuen siitä, millainen käsitys ja odotus heillä on hyvistä elinoloista. Kun elintaso turvaa perustarpeiden tyydytyksen, muut asiat alkavat lisätä hyvinvointia, mm. itsensä toteuttaminen. Ihminen voi myös olla hyvin onnellinen ja hyvinvoiva vaatimattomissakin olosuhteissa, jos hän on terve, hänellä on hyvät sosiaaliset suhteet ja hän kokee olevansa arvostettu jäsen omassa yhteisössään. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 26, 28.) Hyvinvointia voi tuottaa tavoitteen saavuttamisen sijasta jo toiminta sinänsä (Raijas 2011, 263). Menokkaiden tekemän kyselyyn vastanneet sallalaiset kokivat olevansa tyytyväisiä omaan elämäänsä. Kyselyssä he myös ilmaisivat halukkuutensa osallistua erilaisiin toimintoihin, jos mielekästä toimintaa järjestettäisiin. Halu osallistua kuvastaa sitä, että heillä on perustarpeet tyydytetty ja he haluaisivat kehittää itseään.

Arjen hyvinvoinnilla on Anu Raijaksen mukaan kolme toisiinsa läheisesti kietoutunutta osaa: elinolosuhteet, kotitalouksien resurssit ja toimivuus sekä ihmisen omat henkilökohtaiset resurssit ja toimintakyvyt. Ihmisen arjen hyvinvointia ei määrää pelkästään raha ja materia, vaikka ne ovatkin hyvin keskeinen resurssi arjen tarpeiden tyydyttämisessä. Hänen mukaansa muita arjen hyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat vapaa-aika, työtuntien määrä, henkilökohtaiset resurssit ja mahdollisuus niiden käyttämiseen, sosiaalinen pääoma, arjessa toimiminen ja kokemus siitä, että hallitsee omaa ajankäyttöä. Yhteiskunta arvostaa arjen rytmiä, joka tukee työssäkäyntiä, joten myös työelämän ulkopuolella olevat henkilöt tavoittelevat päiviinsä samankaltaista rytmiä. (Raijas 2011, 244, 247, 250–251, 260.) Sallan Menokkaiden toimitalolla on mahdollisuus tavata toisia ihmisiä aina aamuisin; ensimmäiset tulevat sinne jo kuuden maissa juomaan kahvia ja lukemaan lehtiä.

2.2 Osallisuus

Osallisuutta pidetään keskeisenä tekijänä yksilön hyvinvoinnin kannalta (Alila, Gröhn, Keso & Volk 2011, 13), ja se on nostettu myös keskeiseksi keinoksi köyhyyden ja syrjäytymisen torjumisessa ja ehkäisyssä. Siitä, mitä osallisuudella tarkoitetaan, ei kuitenkaan olla kovin yksimielisiä. Käsite on väljä ja jättää tilaa hyvin monenlaiselle toiminnalle, jolla voidaan kontekstista riippuen tulkita ja arvioida olevan syrjäytymistä tai köyhyyttä torjuvia vaikutuksia. Osallisuus-käsitteen ongelmallisuus on myös siinä, että osallisuus ja osattomuus perustuvat yksilön omaan kokemukseen. Osallisuus on nähtävä prosessina, joka ei ole yksilön pysyvä ominaisuus tai tila, vaan se vaihtelee eri elämänvaiheiden ja -tilanteiden mukaan. (Raivio & Karjalainen 2013, 12, 14–15.)

Raivion ja Karjalaisen mukaan osallisuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on 1) käytössään riittävät aineelliset resurssit (HAVING), että 2) hän on toimija omaa elämäänsä koskevissa päätöksissä (ACTING) ja 3) hänellä on sosiaalisesti merkityksellisiä suhteita sekä jäsenyyksiä erilaisissa ryhmissä (BELONGING). Nämä osallisuuden ulottuvuudet ovat lähellä myös sosiologi Erik Allardtin jäsenystä hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Osallisuuden vastaparina nähdään syrjäytyminen, ja jokaiselle osallisuuden ulottuvuudelle on negatiivinen syrjäytymisriskiä lisäävä vastapari. (Kuvio 1.) Osallisuuden vähentyminen lisää syrjäytymisriskiä. Todellinen osallisuuden kokemus toteutuu, kun osallisuuden kolmio on tasapainossa. Tämän voidaan katsoa ilmentävän yksilön hyvinvointia, joka puolestaan näkyy yhteiskunnan sosiaalisena kestävyyttenä. (2013, 16–17.)



KUVIO 1. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. (Raivio & Karjalainen 2013, 17).

Sen lisäksi, että osallisuus lisää suoraan hyvinvointia, toimii se hyvien sosiaalisten suhteiden ohella suojaavana tekijänä hyvinvointivajeiden syntymistä ja syrjäytymistä vastaan (Alila ym. 2011, 13.) Yleisesti yhteiskunnassa syrjäytyneinä pidetyt ihmiset eivät useinkaan miellä itseään syrjäytyneiksi. (Raivio & Karjalainen 2013, 14). Tämä näkyi selvästi myös niissä sallalaisissa, joiden kanssa olimme yhteydessä tämän opinnäytetyömme puitteissa. He olivat iloisia, toimeliaita ja ulospäin suuntautuneita ihmisiä. Sama oli myös todettavissa keväällä 2014 tehdyssä kyselyssä. Pitkään jatkuneen työttömyyden aiheuttama vajoitus toimeentulossa ja palvelujen saannissa ei ollut vaikuttanut heidän oman yhteisön (työttömien yhdistys) heitä kohtaan osoittamaan luottamukseen ja arvostukseen. Siinä yhteisössä heidät kohdataan tasa-arvoisina yksilöinä. Myös pienellä paikkakunnalla asuminen voi toisaalta luoda yhteisöllisyyttä, mutta myös lisätä pitkäaikaistyöttömyyteen liittyvää leimautumista, joka lisää syrjäytymisen riskiä.

2.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksessa on kaksi keskeistä päälinjaa: Roger Ulrichin mukaan luonnon hyvinvointia lisäävä vaikutus syntyy, kun ihminen elpyy stressin aiheuttamasta psykofyysisestä kuormasta. Stephen ja Rachel Kaplanin mukaan ihmisen tarkkaavaisuus kuormittuu rakennetussa ympäristössä ja elpyy luontoympäristössä. Lisäksi Suomessa on tehty merkittävää tutkimusta siitä, voiko rakennettu kaupunkiympäristö olla yhtä elvyttävä kuin mieluisa luontopaikka. Tärkeää on ollut myös tutkimus luontomielipaikan merkityksestä hyvinvoinnille. (Korpela 2007, 366, 369.)

Psykologian professori Kalevi Korpela kirjoittaa tutkimuksista, joissa on osoitettu luontoympäristön saavan aikaan myös fysiologisia muutoksia, kuten verenpaineen laskua. Leikkauksista on toivuttu nopeammin ja vähemmällä kipulääkkeillä. Lähellä olevien viheralueiden

määrä ennustaa pidempää ikää ja parantaa koettua terveydentilaa. Kokeellisissa tutkimuksissa on havaittu, että luontoympäristössä fysiologiset muutokset olivat havaittavissa jo joidenkin minuuttien kuluttua, tunteiden muutokset 20 minuutin oleskelun jälkeen, tarkkaavuuden elpymistä oli havaittu yleisesti 40 minuutin oleskelun jälkeen. (2007, 365, 367.)

Ihmisellä on mahdollisuus Prettyn (2004, 68, viitattu 20.1.2015) mukaan olla yhteydessä luontoon kolmella eri tasolla. Näitä tasoja ovat luontomaisemien katselu, tahaton altistuminen luontoympäristölle sekä aktiivinen toiminta luonnossa. Kaplan & Kaplan (1989, 177, 182–185) sekä Kaplan & Talbot (1983, 188) ovat tutkimuksissaan esittäneet, että luonnon elvyttävissä kokemuksissa on neljä avaintekijää: arkipäivästä irtautumisen kokemus (kuten kiireen ja rutiinien puuttuminen), lumoutumisen kokemus sekä ympäristön yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tuntu. Neljäntenä luonnon aikaan saaman elpymisen tekijänä on tunne yhteensopivuudesta sen kanssa, mihin luonnossa olijalla omaa luontaisesti taipumusta ja miten ympäristö vastaa vaatimuksiin. (Ks. Korpela 2008, 4, viitattu 16.11.2015.)

Saadakseen luonnosta hyvinvointia vahvistavia elämyksiä ja kokeakseen mielenrauhaa ja arjesta irtautumista ei tarvitse lähteä erämaahan, vaan niitä saa myös kotipuutarhassa askaroidessa. (Kaplan & Kaplan 1989, 164–174.) Rachel Kaplan on osoittanut tutkimuksessaan, että luonnon katselu ikkunasta (esim. pihapuutarhan kukat ja puut) edisti asukkaiden hyvinvointia ja tyytyväisyyttä (2001, 536). Kirsi Salonen kuvaa Mielen luonto -kirjassaan, että luontoa voi tuoda sisätiloihin asettamalla esille luontoelementtejä, kuten luontokuvia ja kasveja. Luontoa voidaan tuoda sisälle myös ikkunasta näkyvän vihreyden ja luontonäkymän kautta. (2010, 27.)

Mielipaikassaan ihminen kokee mielihyvää, rauhoittumista ja erilaisia elämyksiä. Elvyttävillä mielipaikkakokemuksilla luonnossa on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja voimaantumiseen. Miellyttävänä koettu paikka lumoo ja auttaa käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia ja palauttaa keskittymiskyvyn. (Kaplan & Talbot 1983; 187–191; Kaplan & Kaplan 1989 185.) Kalevi Korpelan mukaan lumoutumisen kokemuksessa ihmisen huomion vetävät tahattomasti puoleensa kiinnostavat kohteet, kuten auringonlasku tai nuotion liekit. Luontoympäristön katselu ja luonnossa liikkuminen lievittävät stressiä, elvyttävät ja parantavat koettua hyvinvointia. Elpymisen saa aikaan tarkkaavaisuuden lisääntymisen lisäksi muutoksia tunteissa: viha ja pelko vähenevät ja myönteiset tunteet lisääntyvät. Kansainvälisten tieteellisten tutkimusten mukaan asuinympäristön luonnonläheisyys ennustaa parempaa terveydentilaa ja toimintakykyä. (2001, 170–171; 2007, 364; 2008, 3-4, viitattu 16.11.2015.)

Luonto houkuttelee liikkumaan. Liikunnan itsessään tuoman hyvinvoinnin lisäksi liikkuminen luonnossa lisää siihen vielä luonnon hyvinvointivaikutukset kuten rauhoittavan ja elvyttävän kokemuksen (Jääskeläinen & Tulkki 2012, 28). Virkistysliikuntaa luonnossa voi harjoittaa monella tavalla erilaisilla retkillä, lenkkeilemällä, hyötyliikunnalla ja keräämällä luonnonantimia kuten marjoja ja sieniä. Luonnossa voi tehdä myös taidetta eri tavoilla ja välineillä tai tuomalla käsitöihin ja taiteeseen tarvittavia materiaaleja sisätiloihin. Luonnon läheisyyden lisäämistä ihmisen hyvinvointiin voidaan luontevasti rakentaa paikallisen luonnon ja kulttuurin perustalle suhteellisen pienillä investoinneilla.

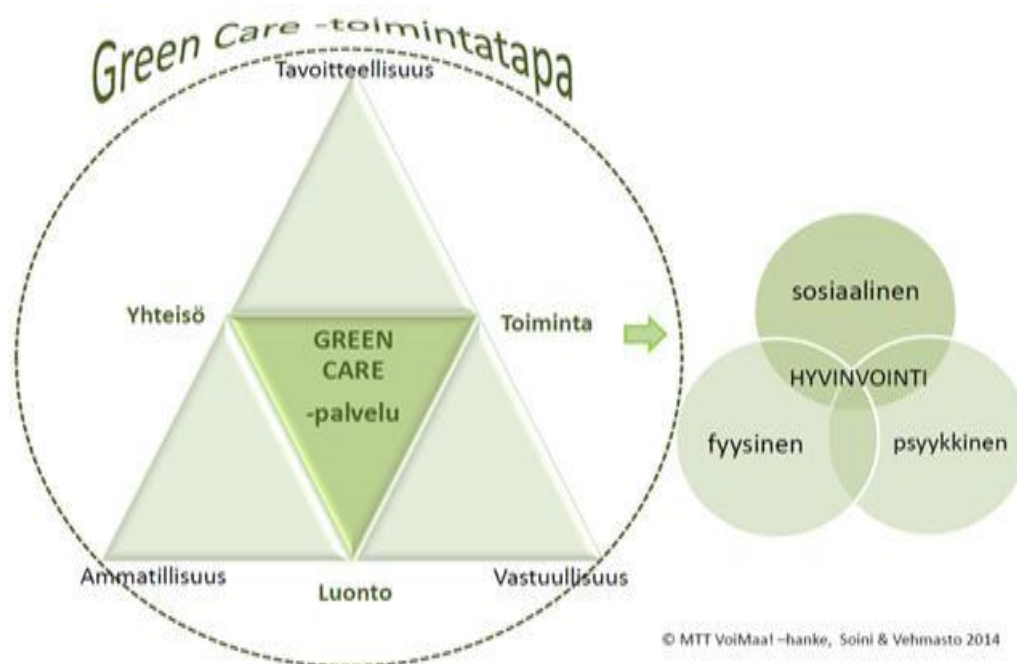
Kirsi Salonen esitti tutkimuksiaan luontointerventioiden hyvinvointivaikutuksista, joita hän oli tehnyt juuri valmistumisillaan olevaa tohtorin väitöskirjaansa varten. Hän oli saanut vastaukset 534:ltä luontointerventioon osallistuneelta henkilöltä, joista 52,4 % oli kokenut luonnossa elpymistä eli rentoutumista, rauhoittumista, virkistymistä ja mielialan kohoamista. Tervehtymistä, jolla on kokonaisvaltaisempi vaikutus kuin elpymisellä, oli kokenut 35 % vastanneista. He olivat kokeneet kielteisen olon helpottumista, saaneet tukea jaksamiseen ja mielenterveyteen sekä muutosta tervehtymis- ja kuntoutumisprosessiin. Ristiriitaisia vaikutuksia, (joita oli sekä kielteisiä että myönteisiä), kuten pelkoja, oli kokenut 7,3 % vastanneista. (Salonen, luento 28.10.2015.)

2.4 Green Care -toimintatapa

Green Care -toimintatapa on kehittynyt Suomessa nopeasti ja laajasti kattamaan erilaisia palveluja, joissa luontolähtöisiä toimintamuotoja käytetään hyvinvoinnin tukena ja edistämässä. Suomessa on käynnistetty useita Green Care -kehittämishankkeita, joissa yhteisenä tavoitteena on otettu luontolähtöisten toimintamuotojen vahvistaminen ja laajentaminen. Toiminnan kehittämisen tavoitteena on saada kokemukset ja osaaminen yhteiseen käyttöön verkostoitumalla ja saada palveluille yhteiset käytännöt. Luontolähtöisen hyvinvointipalveluiden kysyntä on lisääntynyt ja Green Care -käsite on tuonut siihen uudenlaisen ilmaisumuodon. (Vehmasto 2014b, 5; Soini & Vehmasto 2014a, 8.) Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu pitkään ja niiden tietoinen hyödyntäminen eri palveluissa on otettu uudelleen esille. Tähän tietoiseen hyödyntämiseen on omaksuttu Green Care -toimintatapa, jolla voidaan edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua luonnossa ja maaseutuympäristössä. Luontoelementtejä voidaan hyödyntää myös kaupunki- ja laitospäristössä. (Soini ym. 2011, 329–330, viitattu 30.11.2014.)

Green Care täyttää sosiaalisen innovaation määritelmän, ja sitä voidaan käyttää osana sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuvaa kenttää. Toiminnan suunnittelussa luontoavusteiset menetelmät ja tavoitetaso valitaan päämäärän mukaan. Päämääränä voi olla parantava, kuntouttava, voimaannuttava, ennaltaehkäisevä tai kasvattava toiminta. Toiminnan intensiteetti voi olla terapeutin interventio, aktiivisesti ohjatusti tai itsenäisesti harjoitettavaa toimintaa tai omaehtoista liikkumista ja olemista luonnossa. (Soini, ym. 2011, 322, 329–330, viitattu 30.10.2015.)

Green Care -toimintatavan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näiden lisäksi toiminnan pitää olla tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista, jotta toiminnan voidaan sanoa olevan Green Caren -toimintatavan mukaista (kuvio 2). Toiminnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvointivaikutukset syntyvät näitä elementtejä eri tavoin yhdistelemällä ja painottamalla luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta. Yhteisö mahdollistaa osallisuuden, ihminen kiinnittyy yhteisöön vuorovaikutuksen kautta ja voi saada sitä kautta hyväksynnän tunteen. Sen lisäksi, että luonnossa tuntee osallisuutta toisten ihmisten kanssa, voi olla vuorovaikutuksessa myös eläinten, luontoympäristön ja tietyn paikan kanssa. (Soini & Vehmasto 2014, 12–13.)



KUVIO 1. Green Care -toiminnan elementit ja edellytykset (Soini & Vehmasto 2014,13)

Ensimmäinen ja tärkein elementti on luonto, joka on Green Care -toiminnan ydinelementtinä joko tapahtumapaikka, kohde tai väline. Luonto käsittää erilaisia luontoelementtejä tai -ympäristöä helpottamaan, vahvistamaan tai nopeuttamaan luontointervention terapeuttisia, elvyttäviä, kuntouttavia tai kasvatuksellisia tavoitteita. Terapia-, hoito- tai ohjaustilanne tapahtuu luontoympäristössä tai käyttäen luontoelementtejä. Niitä voivat olla varsinaisen luonnon lisäksi kasvit, luontokuvat, luonnonäänet tai eläimet. (Soini ym. 2011, 323–324; Vehmasto 2014a, 13.) R.C. Knopf kirjoittaa, miten luonto tarjoaa mahdollisuuden lepo hetkeen kaoottisen arjen keskeltä, jonne voi paeta huojentumaan. Lisäksi hän korostaa, miten luonto toimii elvyttäjänä ja pitää luonnossa oleskelua tärkeänä. Ne ihmiset, jotka eivät pääse pois urbaanista ympäristöstään, voivat nauttia luonnosta lukemalla tai erilaisten medioiden välityksellä. He voivat nauttia kaupunkiluonnosta — vaikka olisi vain yksi puu ikkunan takana. (1987, 786–787, 789.)

Toinen vaikuttavuuselementti Green Caressa on itse toiminta, joka yhdistää ihmisen ja ympäristön erilaisille kokemuksille ja aktiiviselle tekemiselle kuten luonnontuotteiden keräämiselle ja puutarhan hoidolle. Luonnossa tapahtuvan toiminnan ja tekemisen kautta ihminen voi nähdä toimintansa tulokset ja sitä kautta syventää omia kokemuksiaan sekä tietoa ja taitoja. Luontotoiminta voi olla vähäeleistä kuten maiseman tai eläinten havainnointi ja luonnossa rauhoittuminen. (Soini 2014, 22, 23; Vehmasto 2014a, 13.)

Sempikinin, Hinen ja Wilcoxin mukaan Green Care -toiminta on aina aktiivinen prosessi, jonka tavoitteena on parantaa ja edistää hyvinvointia; se ei ole pelkästään passiivinen luontokokemus. Heidän mukaansa ”Kaikki mikä on vihreää, ei ole Green Carea”. (2010, 11.) Passiivinen luontokokemus voi Salosen mukaan olla myös Green Carea. Aktiiviseen toimintaan kykenemättömät ihmiset voivat osallistua Green Care -toimintavan mukaisesti järjestettyyn toimintaan ja saada siitä itselleen hyvinvointia. (Salonen, luento 28.10.2015.)

Green Caren kolmas vaikuttavuuselementti on yhteisö. Yhteisö on tärkeä osallisuuden tunteen ja ihmisen hyvinvoinnin rakentumisessa. Parhaimmillaan jäsenyys yhteisössä tuottaa hyväksyntää ja luottamusta. Luontoa, siihen liittyviä toimintoja ja yhteisöllisyyttä, voidaan tietoisesti käyttää hyväksi ihmisen hyvinvoinnin lisäämisessä. (Soini 2014, 23.) Yhteisöllisyydessä korostuvat kokemukset siitä, miten siellä toista ihmistä kohdellaan. Kokemusten kautta ihminen muodostaa kuvan itsestään suhteessa toisiin. Sosiaalisen tuen merkitys yhteisössä korostuu, kun ihmisen sosiaalisen tuen saaminen on syystä tai toisesta rajallista. Yhteisön ilmapiiriin laatu voi vaikuttaa keskeisesti yksilöön; se joko tukee tai rajaa kasvua tai syrjäyttää. Yhteisön kehittyminen vaatii

aikaa, paikkaa ja pysyvyyttä. Luottamus on keskeinen toimivan yhteisön tunnuspiirre ja mahdollistaa aidon vuorovaikutuksen syntyvän tunnetasolla. (Yli-Viikari 2014, 66–67.)

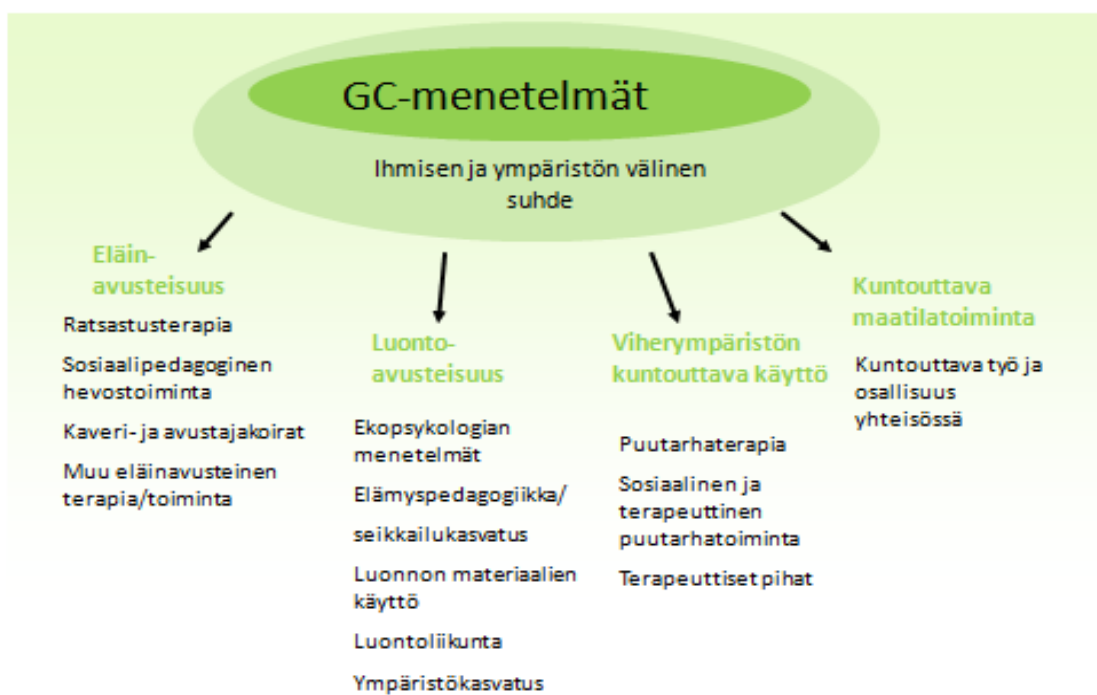
”Luonnolla on myönteinen vaikutus sosiaaliseen ilmapiiriin” (Salonen, luento 28.10.2015). Suomalaisten suhde luontoon on vahva, ja maaseutu asuinpaikkana kiinnostaa. Useista keskusteluista sallaalaisten kanssa on tullut ilmi, että luonto ja sen tuomat mahdollisuudet ovat saaneet heidät jäämään Sallaan, vaikka työtä ei ole. Kaupungissa sijaitseva työpaikka ei ole pystynyt korvaamaan Sallan yhteisöä ja läheistä luontoa.

Kirsi Salosen mukaan Green Caren yhteisöllisestä toiminnasta puhuttaessa olisi parempi puhua osallisuudesta. Yhteisöllisyys viittaa sosiaaliseen ympäristöön, ja se mielletään ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Hänen mukaansa osallinen voi olla esimerkiksi luonnon, eläinten tai vaikka puun kanssa. Aikaa myöten kontaktit voivat laajentua ja osallisuuden tunnetta voi kokea myös ihmisten kanssa. Hänen mukaansa myös toiminnallisuuden sijaan tulisi puhua kokemuksellisuudesta. Kokemuksellisuus laajentaa toiminnallisuuden käsitystä lisäämällä siihen aistimista ja havaitsemista aktiivisen toiminnan ja liikunnan lisäksi. (Luento 28.10.2015.)

Green Caren mukaisessa tavoitteellisessa, ammatillisessa ja vastuullisessa toiminnassa luontoa käytetään tietoisesti hyväksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteet laaditaan yksilöllisesti tai ryhmän tarpeiden mukaisesti. Toiminta on ammatillista, kun palveluntarjoajan tai toiminnan tuottajan osaaminen vastaa tarjottavaa palvelua. Tarvittavan ammattitaidon ei tarvitse olla yhdellä henkilöllä, vaan toimintaa voidaan tehdä verkostoitumalla eri osaajien kesken. Esimerkiksi toisilla osaajilla voi olla sosiaalialan koulutus ja toisilla osaamista eläinten kanssa. Vastuullisuus Green Care -toiminnassa syntyy arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Vastuullinen toimija ottaa huomioon hyvinvoinnin edistämiseksi yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan. (Soini & Vehmasto 2014, 14; Vehmasto 2014a, 42–43.) Sosiaalialan ammattilaisen eettinen toiminta on jatkuvaa reflektointia ja herkkyyttä tunnistaa oma vastuu käytännössä niin asiakkaan kohtaamisessa kuin kirjallisen työn sisällössä (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö, Talentia ry. 2012, 5–6, 11). Green Care -toiminnassa pitää sitoutua noudattamaan Green Caren eettisiä periaatteita (Green Care Finland ry. 2012, viitattu 26.10.2015) ja lisäksi noudattaa oman alansa eettisiä ohjeita.

Luontolähtöiset toimintamuodot sopivat moniin sosiaalipalveluihin, kasvatukseen ja harrastustoimintaan. Toiminnan pitää olla oikeassa suhteessa toiminnan toteuttajan

ammattillisuuteen ja osaamiseen nähden, ja toimintaympäristön pitää tukea asiakkaan hyvinvointia ja turvallisuutta. Luontolähtöisen toiminnan muotoja voivat olla eläin-, luonto-, ympäristö- sekä maatala-avusteisuus (Kuvio 3). Luontolähtöisen toiminnan tavoitteeksi voidaan asettaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen tai elämänlaadun parantaminen, mutta ne voidaan myös yksilöidä asiakkaan tai ryhmän tarpeiden mukaisesti. Yleiset tavoitteet ovat palvelukohtaisia asiakastavoitteita kuten hyvinvoinnin lisääntyminen, voimaantuminen ja virkistyminen, joita tavoitellaan aktivoimisella, ennaltaehkäisyllä ja voimaantumisella. (Vehmasto 2014a, 32–34, 39–40.)



KUVIO 2. Luontolähtöisiä toimintamuotoja (Vehmasto 2014a, 34)

Toimintamuodot voidaan jakaa luontohoiva ja -voimapalveluihin niiden asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja järjestäjän tai vaatimustensa perusteella. Luontohoivalla tarkoitetaan pääosin erilaisia sosiaali- ja kuntoutuspalveluja ja luontovoimalla tarkoitetaan virkistys-, hyvinvointi- ja kasvatustarpeita. Luontohoivassa tavoitellaan hoivan, kuntoutuksen ja sosiaalityön tavoitteita, kun taas luontovoimassa virkistys-, elpymisen ja kasvatuksen tavoitteita. (Vehmasto 2014a, 35, 45.) Järjestämämme toiminta kuului tämän jaottelun perusteella luontovoiman palveluun, koska sillä tavoiteltiin osallistujille virkistystä, elpymistä ja hyvinvointia luonnossa.

Luontolähtöisen toiminnan suunnittelussa haetaan tasapainoa tehtävien haasteellisuuden ja turvallisuudentunteen välille. Toimintaan tarvitaan riittävää haasteellisuutta, jotta ihminen motivoituu ja innostuu lähtemään mukaan. Haaste otetaan vastaan paremmin, jos siinä on riittävästi luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Omakohtaiset luontokokemukset lisäävät omien voimavarojen lisääntymisen mahdollisuutta. Voimaantuminen tapahtuu usein ihmisen tunnetasolla ja omakohtaisten kokemusten merkitys on keskeinen. Se lisää ihmisen kykyä vaikuttaa omiin asioihinsa (Yli-Viikari 2014, 56, 61). Järjestämäämme toimintaan osallistui aikuisia, monitaitoisia ihmisiä, mikä oli erityisesti otettava huomioon suunnittelussa. Tässä suurena apuna oli se, että koko prosessi tapahtui sosiokulttuurisen innostamisen periaatteella, jolloin osallistujat pääsivät itse vaikuttamaan siihen mitä tehtiin, miten ja milloin. Oli myös havaittavissa, miten osallistujat innostuivat kertomaan kokemuksistaan toisilleen ja ”ohjaamaan” ohjaajia.

2.5 Sosiokulttuurinen innostaminen Green Care -toiminnassa

Sosiaalipedagogiikka on innostamisen perustana olevaa tiedettä, ja innostaminen on siihen perustuvaa ammatillista toimintaa (Hämäläinen & Kurki 1997, 202). Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on edistää yksilöiden täysipainoista yhteiskunnan jäsenyyttä sekä järjestää toimintaa, joka ehkäisee ja lievittää syrjäytymistä ja huono-osaisuutta. Innostamisessa otetaan huomioon ihmisten yhteiskuntaan integroitumisongelmat ja tuetaan niitä inhimillisen kasvun prosesseja, jotka liittyvät sosiaaliseen toimintakykyyn, yhteiskunnalliseen identiteettiin, osallisuuteen ja osallistumiseen, integroitumiseen yhteiskuntaan sekä riittävään elämänhallintaan yhteiskunnan jäsenenä. (Hämäläinen 1999, 32.) Tässä toiminnassa toteutuvat sosiaalipedagogiset periaatteet sosiokulttuurisen innostamisen menetelmällä kohderyhmän toimintaan osallistumisen innostamiseksi.

Leena Kurjen mukaan sosiokulttuurisessa innostamisessa on kolme elementtiä: pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen (2008, 108). Puhuttaessa pedagogiikasta innostamisen yhteydessä tarkoitetaan yleensä kasvatuksellista tukemista ja toimia, joilla autetaan ihmisiä toteuttamaan itseään ja ”elämään täydesti elämän kaikilla tasoilla”. Kasvaminen tapahtuu elämällä, tekemällä, oppimalla, suunnittelemalla, kuulumalla yhteisöön sekä olemalla vuorovaikutuksessa sosiaaliseen, kulttuuriseen ja luonnon ympäristöön. Ihmisen persoona on toiminnan keskiössä ja sen kehittyminen vaatii tasavertaisen aidon dialogisen vuorovaikutussuhteen. Kasvatus tapahtuu

yleensä nonformaalisissa, ei tutkintomuotoisessa oppimisympäristössä, työssä tai erityisesti vapaa-aikana. (Kurki 2000, 42; Kurki & Nivala 2006, 154.)

Luontolähtöisen toiminnan suunnittelussa aikuisten kanssa voidaan kasvatuksellisista elementeistä puhua lähinnä ohjaamisen tasolla. Paikallinen kulttuuri on osa näiden ihmisten arkea ja elämää, johon he kuuluvat ja jossa he elävät. Ihminen on luonnostaan sosiaalinen, ja kasvaminen tapahtuu suhteessa toiseen ihmiseen. Innostajan tehtävänä luontolähtöisen toiminnan rakentajana on ymmärtää, millaisessa kulttuurisessa ympäristössä osallistujat elävät. Näiden asioiden ymmärtämisen kautta voidaan parhaiten sitoutua toimimaan yhdessä tasavertaisessa suhteessa.

Sosiaalinen ulottuvuus kohdistuu ryhmään ja yhteisöön. Toimintaan osallistumisen tavoitteena on auttaa ihmistä integroitumaan ryhmään tai yhteisöön. Se sisältää myös pyrkimyksen niiden transformaation eli elämäntilanteen laadulliseen muutokseen. (Kurki 2007, 208.) Aidossa kansalaisuudessa sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen ympäristöön sopeutumisessa tarvitaan sosiaalisia valmiuksia ja taitoja. Nämä taidot voi saavuttaa kuulumalla ryhmään ja tuntemaan itsensä arvostetuksi ryhmässä. Jokainen osallistuu ryhmässä omalta osaltaan yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen. Kansalaisuuteen tukeminen vaatii sosiaalisten aktiviteettien tukemista, etenkin kasvatuksellista. (Kurki & Nivala 2006, 119.)

Kulttuuri ymmärretään tässä yhteydessä osana persoonallisen elämän kokonaisuutta. Kulttuuri sanalla on monta määritelmää, joista sosiokulttuurisen innostamisen kannalta merkittävin on demokraattinen käsitys kulttuurista. Se alkoi saada valtaa 1970-luvun loppupuolella. Tässä oleellinen elementti on ihmisten oma aktiviteetti ja osallistuminen sekä se, että kulttuuri on jokaiselle ihmiselle kuuluva tietoinen valinta, jossa aloitteet tulevat ihmisiltä, kansalta itseltään. Kulttuuri ilmenee myös yhteiskunnan sisällä elävien ihmisten tai ryhmien toteuttamassa elämäntyyli- ja -tavoissa. Tämän käsityksen mukaan kulttuuri on demokraattista, yhteisöllistä, ihmisiä ja yhteisöjä integroivaa ja konkreettista toimintaa. Samalla tässä kulttuurisen demokratian näkemyksessä, transformatiivisessa käsityksessä kulttuurista, korostuu ihmisen arkipäivän merkitys. (Kurki 2000, 55–56; 2007, 206–207.)

Sosiokulttuurisen innostamisen perusedellytys on aidon yhteisön rakentuminen. Toiminta tehdään yhdessä ihmisten kanssa, jotka jakavat saman tietoisuuden. Aidon yhteisön rakentuminen tarvitsee laadukkaat yhteisölliset vuorovaikutussuhteet. Sosiaalinen toiminta aidossa yhteisössä

on yhteisten intressien ja arvojen ohjaamaa. Siinä jokainen osallistujan subjektiivinen tunne jakaa yhteiset tavoitteet ja mielenkiinnon kohteet. Aito yhteisö rakentuu tiettyä tarkoitusta varten.

Aidon yhteisön tunnusmerkkejä ovat dialogi, solidaarisuus, avoimuus, uudistuminen, integraatio ja pysyvyys. Aidossa yhteisössä minä-sinä suhde on avointa, suoraa, molemminpuolisuutta ja läsnäoloa. (Kurki 2000, 129–131.) Sallan Menokkaat on toiminut lähes 20 vuotta ja yhteisön toiminnassa näkyy ja kuuluu aidon yhteisön meininki.

Leena Kurki kirjoittaa, miten professori J.V. Merinon jakaa sosiokulttuurisen innostamisen kahteen päätavoitteeseen: ”herätetään henkiin elämää, siellä missä sitä ei ole” ja ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa.” Nämä tarkoittavat, että toiminnalla tulee saada aikaan liikettä, huolestuneisuutta, itsenäisyyden tukemista, aloitteellisuutta ja vastuunottoa. Motivoidaan ja herätetään henkiin ihmisten ja yhteisöjen voimia ja kykyjä, vaikka ne olisivat heikkoja ja tiedostamattomia. Vahvistetaan yksilöiden ja ryhmien kykyä ja voimia osallistua sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan. (2000, 23.) Opinnäytetyössä innostamisella on kaksi päätehtävää: ensimmäinen on herättää ihmiset huomaamaan toiminnan mielekkyyden ja toimintaan osallistumisen hyödyt itselleen ja saada sitä kautta heidät liikkeelle, sekä toiseksi luoda toiminnalle mahdollisuus. Projekti ja sen käynnistäminen toimivat mahdollistajana, opiskelijat ja muut toimijat siinä innostajina.

2.6 Innostamisen prosessi

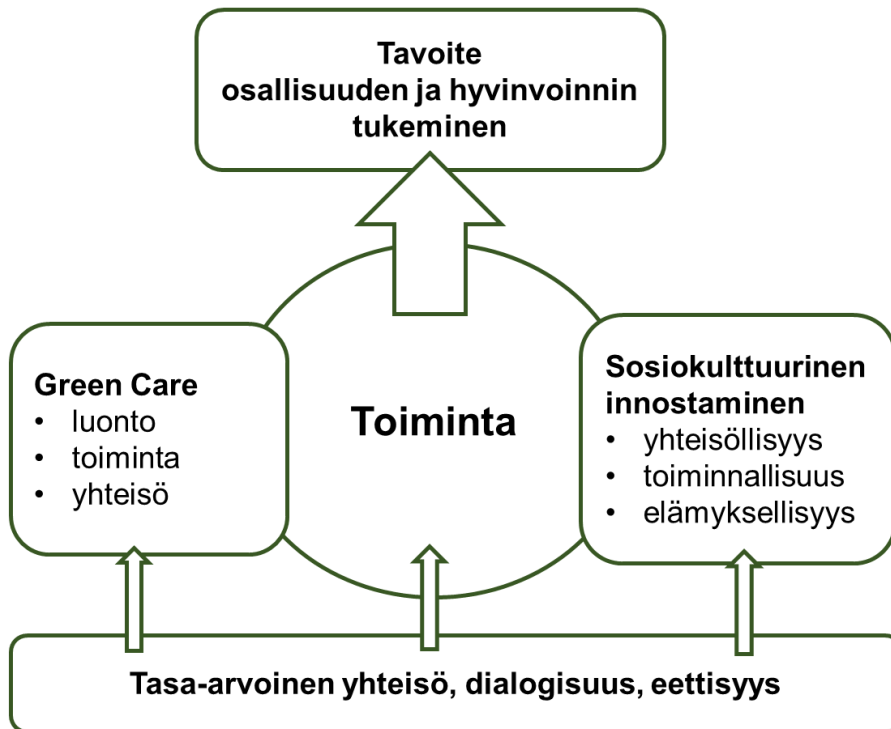
Innostaminen lähtee liikkeelle herkistämisestä ja motivoinnista. Herkistämisessä herätellään huomaamaan asioita, ja motivoinnissa kosketetaan ihmisen tietoisuutta. Siinä huomio kiinnitetään sellaiseen subjektiiviseen toimintaan, joka koetaan oman elämän kannalta arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Kun kiinnostus herää, informaation lisääminen todellisuudesta ja mahdollisuudesta ovat innostajalle helpompaa. Valmiiksi toimivan perusr ryhmän tai yhteisön löytäminen on edellytys herkistämisen ja motivoinnin onnistumiselle. (Kurki 2000, 133–134.) Opinnäytetyömme toiminta tapahtui työttömien yhdistyksessä, joka on perustettu Sallaan vuonna 1999. Siitä on vuosien kuluessa muodostunut tiivis yhteisö melko samanlaisessa elämäntilanteissa olevista ihmisistä. Useat tämän hetkisistä toimijoista ovat olleet mukana jo ensimmäisistä vuosista lähtien. Tämä kuvastaa sitä, että he kokevat yhteisön olevan tasa-arvoinen, aito yhteisö, joka mahdollistaa motivoitumisen ja innostumisen uudelleenlaiselle toiminnalle. Tämä näkyi myös siinä, miten hyvin meidät opiskelijoina otettiin yhteisössä vastaan.

Innostamisen alkuvaiheessa innostaja kantaa enemmän vastuuta toiminnasta. Innostamisen tehtävät perustuvat ihmisen omaan osallistumiseen, joten yhteisössä jokainen ottaa toiminnasta vastuuta. Innostamisessa on kolme tehtävää: tekninen tuotantotehtävä, helpottaminen eli välittäjänä toimiminen ja valaistuminen. Kaikki edellä kuvatut innostamisen tehtävät ovat aina läsnä innostamisen prosessissa. Sosiokulttuurisen innostamisen toiminnan organisointi, toimii samalla tavoin kuin mikä tahansa vapaaehtoisryhmä. Ensimmäisenä on kysymys siitä, ketä toiminta koskee ja kuka sitä toteuttaa, toisena missä toimintaa toteutetaan, kolmantena milloin toiminta toteutetaan, neljäntenä mitkä ovat sen erityistoiminnot, jotka palvelevat asetettuja tavoitteita, viidenneksi mitkä ovat ne erilaiset menetelmät, joilla toimintaa organisoidaan ja toteutetaan sekä kuudentena, millä teknisillä välineillä toiminta toteutetaan. (Kurki 2000, 79, 146.) Toimintaamme ohjasi Kohti Uutta -projektin projektisuunnitelma, jossa oli määritelty projektin kohderyhmä, eli se ketä toiminta koskee sekä tavoitteet toiminnalle. Muista osa-alueista päättivät osallistujat itse meidän toimiessa innostajina ja mahdollistajina.

Kurki Leena viittaa V. Ventosaan, joka kirjoittaa innostamisen toiminnassa olevan kolme osapuolta. Ensimmäinen on välittäjänä toimiva innostaja, joka luo ihmisille erilaisia toiminnan mahdollisuuksia. Toisena on itse toiminta, jonka avulla saadaan aikaan aikaan transformaatiota, persoonallista ja laadullista muutosta. Kolmantena on innostamisen kohde eli ryhmä tai yhteisö, jonka kanssa toiminta toteutetaan. Näiden kaikkien taustalla on myös neljäs osapuoli eli se organisaatio, jonka tukemana toiminta voidaan toteuttaa. (2000, 47). Innostaminen suuntautuu ihmisen jokapäiväiseen elämään. Innostajalla on kykyä kannustaa ihmisiä miettimään omia kokemuksiaan ja laittamaan ne vastakkain muiden kokemusten kanssa. Kulttuurinen kehitys näkyy ihmisten välisen vuorovaikutuksen laadussa, miten ihmiset kykenevät vuorovaikutukseen toistensa kanssa ja kiinnittymään yhteiskuntaan ja toisaalta vapautumaan siitä. Ihmisen todellinen yhteisöllinen ja persoonallinen kehitys on sitä, että ”on enemmän ja elää enemmän”. Elämässä tarvitaan kriittistä näkemystä omaa elämäänsä kohtaan, jotta muutoksen voi tehdä mahdolliseksi. (Kurki 2000, 59, 69.)

Toiminnan toteutusta ohjaavaksi lähestymistavaksi on valittu luontoon liittyvä Green Care -toiminta sosiokulttuurisen innostamisen periaatteella. (Kuvio 4.) Projektin toiminnallisena sisältönä on Green Care -toimintatavan mukaiset kolme peruselementtiä; luonto, toiminta ja yhteisö. Sosiokulttuurisella innostamisella tavoitellaan muutosta ihmisen oman osallisuuden kautta. Innostajina ja toiminnan käynnistäjinä toimivat alussa opiskelijat. Toiminnassa keskeisintä

ovat yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys. Opinnäytetyössä lähellä oleva luonto on se paikka, missä retkitoiminta tapahtuu, ja yhteisö on työttömät osallistujat. Lisäksi toiminta on tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista.



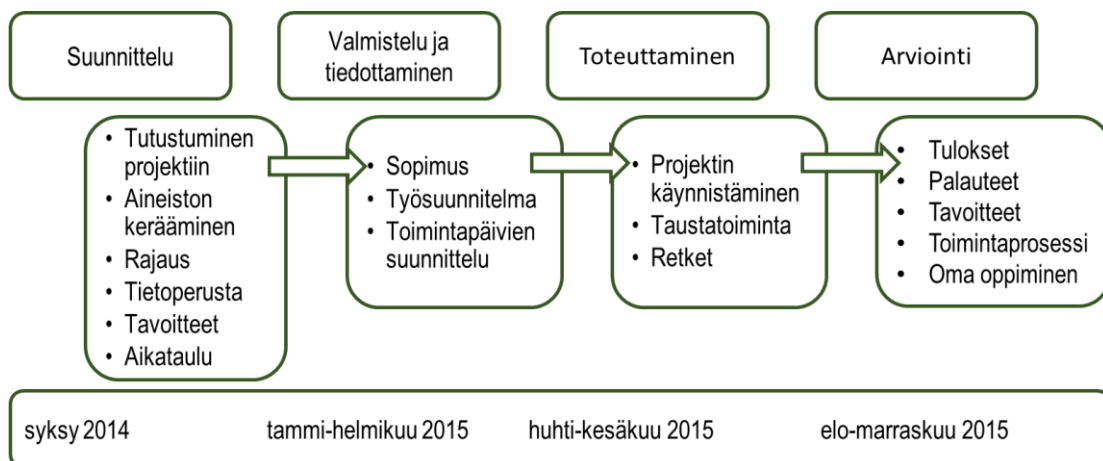
KUVIO 4. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Toiminnalle oli asetettu tavoitteeksi osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen. Ohjaajina toimivat opiskelijat, jotka ovat toiminnasta vastuussa yhdessä yhdistyksen kanssa. Green Caren mukaisella luontotoiminnalla ja sosiokulttuurisella innostamisella tavoitellaan osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemista. Lähtökohtana ovat tasa-arvoinen yhteisö, dialogisuus ja toiminnan eettisyys, jotka ovat koko toiminnan perusta. Käynnistysvaiheen innostajina toimivat opinnäytetyön tekijät. Myöhemmin innostajina toimivat projektiin palkatut työntekijät ja edelleen toiminnan edetessä myös muut toimijat ja vapaaehtoiset. Green Caren luontoon liittyvien toimintojen osalta työ jatkuu kokonaisprojektissa.

3 HYVINVOINTIA LUONNOSTA -OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Toiminta järjestettiin luonnossa, koska tiedetään kokemusten ja tutkimusten perusteella luonnon edistävän hyvinvointia ja koska osallistujat olivat toivoneet luontoretkeä. Kyselyyn vastanneista sallalaista 80 % oli kertonut onnellisuuden lähteekseen luonnon jossain muodossa. Toimintana on osallistujilta saamien ehdotusten pohjalta suunniteltu toiminta, jolla pyritään käynnistämään työttömien osallisuutta lisäävä Green Care -toimintamallin mukainen luontotoiminta. Innostamisen kohteena on työttömien yhteisö, jonka kanssa toimintaa toteutetaan. Toiminnan taustaorganisaationa ja rahoittajana toimi Sallan Menokkaat ry. Toiminnassa innostettiin työttömiä osallistumaan toiminnan suunnitteluun pyytämällä heiltä aloitteita ja ideoita toiminnan jokaisessa vaiheessa. Arviointiaineistoa kerättiin päiväkirjaan jokaisen toimintapäivän aikana havainnoinnin, kokemusten sekä osallistujien antamien palautteiden avulla.

Kehittämistoiminta muodostuu toiminnan ideoinnista, priorisoinnista, kokeiluista ja mallintamisesta. Ideointi nousee yleensä kehittämistoiminnan perustelun ja organisoinnin yhteydessä. Toteutuksen yhteydessä siihen voidaan palata, ja sitä voidaan laajentaa sekä tarkastella myös uudesta näkökulmasta. Kysymys on siitä, miten asetettu tavoite voidaan saavuttaa. Kehittämisprosessi ja sen hallinta muodostuvat erilaisista tehtäväkokonaisuuksista, joita voidaan kuvata erilaisilla malleilla. Kehittämisprosessin tehtäviä voivat olla perustelu, organisointi, toteutus, levittäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 56, 59). Opinnäytetyön prosessin hallinnassa tehtävät jaettiin neljään vaiheeseen: suunnittelu, valmistelu ja tiedottaminen, toteuttaminen ja arviointi. (Kuvio 5.)



3.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön jäsentämisessä olemme tukeutuneet teoksiin Toiminnallinen opinnäytetyö (Vilka & Airaksinen 2003) ja Tutkimuksellinen kehittämistoiminta (Toikko & Rantanen 2009), sekä aikaisempiin kokemuksiimme toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Opinnäytetyön suunnitelmassa hyödynnettiin yhdistyksen tekemää projektisuunnitelmaa ja lähdettiin liikkeelle käytännön tarpeesta eli pitkäaikaistyöttömien näkökulmasta. Käytännön tarve oli tullut esille heille suunnatun kyselyn avulla Kohti Uutta -projektin suunnitteluvaiheessa (luku 2).

Toiminnan kehittämisessä joudutaan aina tekemään tietoisia valintoja ja olettamuksia. Kehittämistoiminta on yleensä ennakoimatonta ja muuttuvaa. Kehitettäviä asioita kokeillaan aidoissa toimintaympäristöissä, mutta tarkastellaan myös analyyttisestä näkökulmasta. Reflektiivinen prosessi edellyttää dialogista logiikkaa, koska se rakentuu keskinäisen ymmärtämisen ja aktiivisen vuorovaikutuksen kautta. Toiminnan ratkaisut luodaan vuorovaikutuksessa, jolloin asiantuntemus suuntautuu vuorovaikutuksellisten toimintojen käynnistämiseen ja ylläpitämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 165–166.)

Yhdistys oli hakenut toukokuussa 2014 Kohti Uutta -projektille rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa joulukuussa 2014 rahoituspäätöstä ei vielä ollut saatu, joten teimme kaksi alustavaa toimintasuunnitelmaa A ja B. Suunnitelma A:ssa toteutetaan kaksi toimintapäivää jäsenille yhdistyksen omalla rahalla. Myönteisen rahoituspäätöksen jälkeen toteutettiin suunnitelma B, joka on tämä opinnäytetyö.

Usein joudutaan kysymään, miksi ja kenen ehdoilla kehittämistä tehdään, kenen tavoitteista ongelmanmäärittäminen asetetaan, ja mitä todellisuutta siinä tarkastellaan. Uskotaanko siihen, että haluttu muutos saadaan aikaan valmiin suunnitelman kautta, vai ajatellaanko sen edellyttävän pitkäaikaista, yhteisöllistä projektia, jossa yhteisö otetaan mukaan jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. (Toikko & Rantanen 2009, 160.) Toiminnan suunnittelussa on käytetty apuna työttömille tehdyssä kyselyssä esille tulleita asioita siitä, mitä toimintaa he haluaisivat järjestettävän, jolloin myös toimintaan osallistuminen olisi luontevampaa.

3.1.1 Tavoitteet

Kohti Uutta -projektin tavoitteena on tukea pitkään työttöminä olleiden henkilöiden ja heidän lähipiirinsä arjen elämänhallintaa ja hyvinvointia (Sallan Menokkaat ry. 2014, 20). Opinnäytetyön tavoitteina oli käynnistää yhdistyksen suunnittelema projekti ja aloittaa työttömien osallisuutta ja hyvinvointia tukeva Green Care -toimintamallin mukainen luontotoiminta. Osatavoitteet asetettiin työsuunnitelman edetessä ohjaamaan työn onnistumista. Opinnäytetyö suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä osallistujien, vapaaehtoistoimijoiden ja sekä yhdistyksen toimihenkilöiden kanssa.

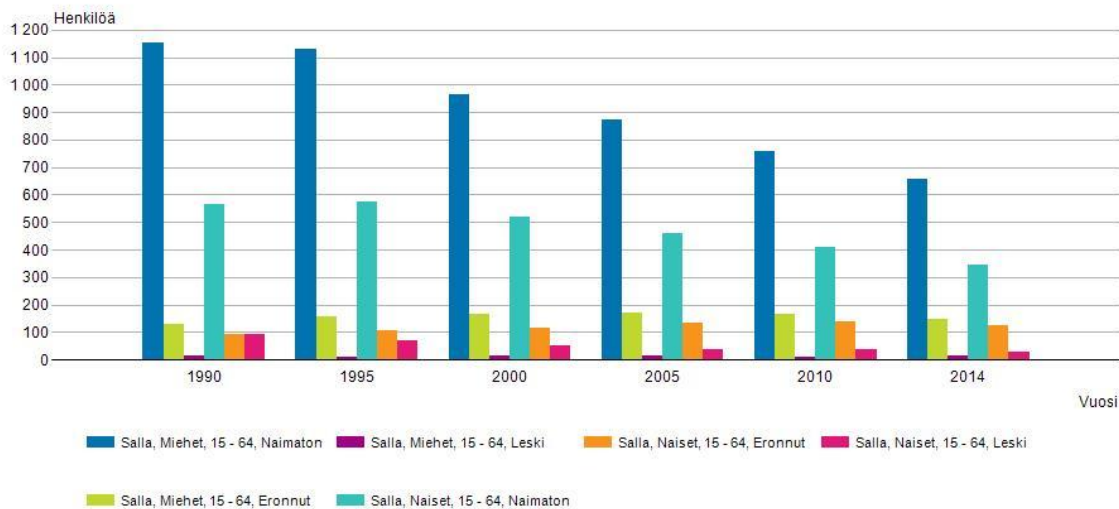
Opinnäytetyöhön valitsimme omat oppimistavoitteemme toiminnassa tarvittavien valmiuksien kautta, jotka tukivat myös sosiaalialan osaamista. Niistä valittiin tavoitteiksi toiminnan eettisyys ja asiakasosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutusvaiheessa kohdataan osallistujat heidän omassa ympäristössään ja tuetaan heidän osallistumistaan. Ammatillinen kehittyminen ja kehittävä työote olivat taustavaikuttajana koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Asiakkaiden kohtaamisessa sovellettiin asiakastyön menetelmiä, joiden käyttö on vaatinut tiedon ja sisäistämistä, jotta niiden soveltaminen käytännössä on mahdollista. Tiedostimme kohtaamisessa omat vastuumme sosiaalialan toimijana ja reflektioimme toimintaamme niistä lähtökohdista. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa syvennettiin omia aikaisempia kehittämis-, johtamis- ja esimestaitoja. Jokainen koulutus tuo omaan ammattitaitoon uusia ulottuvuuksia ja vivahteita. Oman persoonan kasvu, itsensä johtaminen ja muutoksen hyväksyminen ovat myös asioita, joita peilataan opinnäytetyön prosessin aikana toisen opiskelijan kanssa. Työntekijän osaamisen ja laatuvaatimusten leikkauspisteitä ovat osaaminen, ammattitaito ja asiantuntijuus, jotka viittaavat työn hallintaan tai tehtäviin (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio. 2009, 16).

3.1.2 Toimintaympäristö ja osallistujat

Opinnäytetyön toimintaympäristönä oli Salla. Salla on Itä-Lapissa, EU:n ulkorajalla Venäjän naapurina, sijaitseva vähävetinen ja vähäväkinen kunta, jossa saa huhuilla naapuria. Asukkaita on neliökilometrillä vain vähän yli puolikas, mutta poroja kaksi. Sallan pinta-ala on 5800 neliökilometriä: siitä on vettä vain 2,4 %. Vuoden vaihteessa 2014 asukkaita oli 3900. Väki vähenee noin 100 hengellä vuosittain. (Tilastokeskus 2014, viitattu 17.11.2015.)

Toisen asteen opiskelupaikkoja Sallassa on vain lukio. Ammatillisiin opintoihin hakeutuvat nuoret joutuvat lähtemään vähintään Kemijärvelle, Rovaniemelle tai jopa kauemmas. Nuoret harvoin palaavat takaisin, he jäävät töihin yleensä opiskelupaikkakunnalleen. Tämä näkyy Sallan ikäjakaumassa: nuorten aikuisten osuus väestöstä vähenee, syntyvyys laskee ja vanhusten osuus lisääntyy (Liite 1). Merkittävää on myös se, että Sallan väestöstä 22 % on 15–64 -vuotiaita yksinäisiä miehiä (kuvio 6) (Tilastokeskus 2014, viitattu 17.11.2015).

Väestö 31.12. muuttujina Alue, Sukupuoli, Ikä, Kieli, Siviilisääty ja Vuosi



KUVIO 6. Sallan yksinäiset 15–64 -vuotiaat (Tilastokeskus 2014b, viitattu 17.11.2015).

Työttömyys Itä-Lapissa on ollut jo ”ihmisiän” maamme korkein. Vuosituhannen vaihteessa Sallan työttömyysprosentti oli n. 36 %, tammikuussa 2014 se oli ”enää” n.22 %. (liite 2.) Työllisten määrä suhteessa koko väestöön oli Sallassa maan alhaisin, 54 %. Työttömyyden lasku on johtunut väkiluvun vähenemisestä ja eläköitymisestä, ei niinkään siitä, että alueelle olisi tullut uusia työpaikkoja. Sallalaisilla 15 vuotta täyttäneillä vain n. 59 %:lla on vähintään toisen asteen ammatillinen tutkinto, kun koko maassa luku on n. 70 %. (Tilastokeskus 2014, viitattu 17.11.2015.)

Sallan työttömyystilanne oli joulukuussa 2014 seuraavanlainen: työvoimaa 1618, työttömyysprosentti 25, työttömiä työnhakijoita 405 joista miehiä 289, naisia 116, alle 20-vuotiaita 9, yli 25-vuotiaita 27, yli 50-vuotiaita 250, pitkäaikaistyöttömiä 104 ja vammaisia pitkäaikaistyöttömiä 62 eikä yhtään avointa työpaikkaa (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

2015, 7, viitattu 2.2.2015). Sallassa on paljon työttömänä yksinäisiä ihmisiä (kuvio 5). Eniten työttöminä on naimattomia miehiä. Sallan työttömät elävät pienillä tuloilla niukkaa elämää, jossa ei nykymittareiden mukaan ole "hyvinvointia". Tuoko tämä ulkopuolisen tunteen ja ovatko he syrjäytyneitä, syrjäytettyjä vai molempia (Sallan Menokkaat ry. 2014, 12), sen tietävät parhaiten asianosaiset itse.

Sallassa toimii vuonna 1999 perustettu työttömien yhdistys Sallan Menokkaat ry. ja sen toiminta-alue on Salla. Yhdistyksen sääntöjen toisen pykälän mukaan yhdistyksen toiminnan tarkoitus on mm. henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kohottaminen huomioon ottaen koko perheen, jota työttömyys on kohdannut (Sallan Menokkaat ry. 1999, 3). Sallan Menokkaat ry:n hallitus on palkannut Kohti Uutta -projektille osa-aikaisen projektihenkilön. Yhdistyksessä toimii runsaasti vapaaehtoistoimijoita, kuten yhdistyksen puheenjohtaja sekä yhdistyksen entisiä työntekijöitä. Projektin työryhmiin kuuluvat edellä mainittujen lisäksi ne työttömät ja työllistetyt, jotka haluavat olla osallisina toiminnan kehittämisessä ja ryhmien ohjaamisessa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, koska koko toiminnan sisältö suunnitellaan ja toteutetaan kohderyhmäläisten kanssa. Toiminnan onnistuminen on kiinni selkeästä ohjeistuksesta. Kohderyhmää hyödynnetään myös toiminnan arvioinnissa, jolla on ammatillinen merkittävyys. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.) Opinnäytetyömme tärkeimpänä kohderyhmänä ovat sallalaiset keski-ikäiset työttömät miehet, koska he ovat suurin työttömien ryhmä Sallassa. Lähes kaikkien tämän projektin kohderyhmäläisten päätulo on työmarkkinatuki tai siihen suuruudeltaan verrattavissa olevat tulot kuten työkyvyttömyyseläke. Työmarkkinatuki on taloudellinen tuki työttömälle henkilölle; sillä tuetaan hänen sijoittumistaan työmarkkinoille. Tuki on tarveharkintainen, ja sitä voidaan maksaa henkilöille, jotka tulevat ensimmäistä kertaa työmarkkinoille tai ovat saaneet jo enimmäisajan työttömyyskorvausta (500 päivää) tai peruspäivärahaa (Kansaneläkelaitos 2014, viitattu 1.2.2015). Tilapäistä helpotusta arkeen tuo ajanjakso, jolloin saa työllistämistuella työpaikan ja oikeaa palkkaa. Taloudelliset tuet ja pieni palkka kuluvat usein arjen perusasioihin. Suurimmalla osalla työttömistä ei ole mahdollisuutta osallistua maksullisiin harrastuksiin, retkiin eikä matkoihin.

3.2 Valmistelu ja tiedottaminen

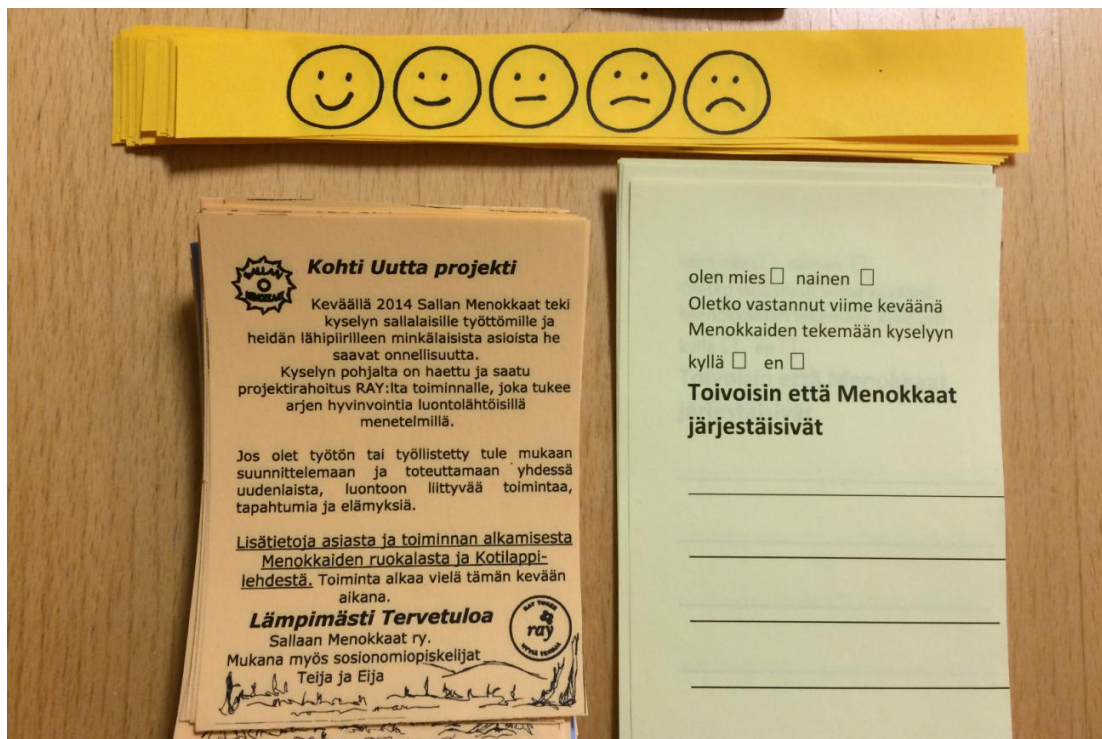
Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa ei voitu vielä tietää tarkasti, mitä varsinainen toiminta tulisi olemaan, koska varsinaisen toiminnan suunnittelun osallistajat tekivät sosiokulttuurisen innostamisen mukaisesti itse. Toiminnan suunnittelun rajaamiseksi tehtiin tammikuussa 2015 alustava työsuunnitelma (taulukko 1), jolloin myös päätettiin toteuttaa Sallassa kolme toimintapäivää. Työsuunnitelmaan kirjattiin seuraavat asiat: suunnittelu, valmistelu ja tiedottaminen, projektin käynnistäminen, taustatoiminta, hyvinvointia luonnosta toteuttaminen ja arviointi. Vaiheet ja tavoitteet suunniteltiin opinnäytetyön kokonais- ja osatavoitteiden pohjalta. Työsuunnitelmaa tarkennettiin ja täydennettiin jokaisen toiminnan toteutusvaiheen jälkeen.

Ensimmäinen toimintapäivä suunniteltiin yhdessä yhdistyksen hallituksen kanssa, se liittyi projektin konkreettiseen käynnistämiseen. Muiden toimintapäivien suunnitteluun ja toteutukseen osallistuivat kohderyhmäläiset taustatoimintapäivien aikana sosiokulttuurisen innostamisen mukaisesti. Helmikuussa 2015, kun Kohti Uutta -projekti oli saanut myönteisen rahoituspäätöksen Raha-automaattiyhdistykseltä, tehtiin opinnäytetyön yhteistyösopimus Sallan Menokkaiden hallituksen kanssa. Toiminta toteutettiin kevään 2015 aikana. Toiminnan aikana osallistujilta kerättiin ideoita ja aloitteita, joista vapaaehtoistojen kanssa suunniteltiin toimintapäivien sisältö ja tehtiin Kohti Uutta-projektille toiminnanmalli (Liite 4).

TAULUKKO 1. Hyvinvointia luonnosta työsuunnitelma

Työvaiheet ja aikataulu	Osatavoitteet	Keinot	Arviointimetelmät
Suunnittelu ja tavoitteet, toimintaympäristö ja osallistujat, Syksy 2014	Tutustuminen, tietoperustan rakentaminen, työsuunnitelman ja tavoitteiden asettaminen	Tutustutaan Sallan Menokkaiden yhdistyksen Kohti Uutta -projektisuunnitelmaan ja siinä asetettuun tietoperustan aineistoon, rajataan tietoperustaa opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti, sovitellaan aikataulut työsuunnitelmaan	Itsearviointi projektihenkilön antama arviointi
Valmistelu ja tiedottaminen 1-2/2015	Saada kohderyhmäläisiä osallistumaan toimintaan	Kiinnostuksen herättävän lehtijutun (liite 2) ja tiedotteen (liite 3) tekeminen toiminnasta Toimintapäivän suunnittelu, valmistelu ja vastuunjako	Toimintapäivän suunnittelun ja materiaalien ja työnjaon suullinen arviointi
<u>1. Tavoite</u> Projektin käynnistäminen 12.2.2015	Projektin ja toiminnan käynnistäminen, ihmisten osallistuminen toimintapäivään, vapaaehtoistoimijoiden, aloitteiden, ideoiden ja palautteen saaminen, ja yhteistyön käynnistyminen	Kiinnostuksen herättäminen: Innostetaan ihmisiä osallistumaan ilmaiseen ruokailuun, bingoon ja antamaan ideoita tulevaan toimintaan suullisesti ja kirjallisesti, jaetaan tietoa tulevasta toiminnasta (kuvio 6) Ohjaajien ja osallistujien sekä osallistujien keskinäisen vuorovaikutuksen tason havainnointi	Määrällinen arviointi Suulliset palautteet
Taustatoiminta, 2-5/2015	Kohderyhmäläisten osallistuminen taustatoimintaan, osallisuuden, yhteistyön ja keskinäisen vuorovaikutuksen lisääntyminen ja tukeminen, aloitteiden, ideoiden ja palautteiden saaminen	Kohderyhmäläiset suunnittelevat yhdessä opiskelijan kanssa saatujen ideoiden perusteella opinnäytetyöhömmäe liittymiä toimintapäiviä Sallassa. Opiskelija toimii mukana tukena ja innostajana, säännöllinen, koko projektiin liittyvä toiminta alkaa Sallassa. Kerätään aloitteita ja ideoita	Osallisuuden, vuorovaikutuksen, yhteistyön ja keskinäisen vuorovaikutuksen suullinen arviointi
<u>2. Tavoite</u> Hyvinvointia luonnosta toteuttaminen Pilkkiressu 25.4.2015 Koskenlasku 5.6.2015 Toimintamalli 8/2015	Kohderyhmäläisen osallistuminen toimintapäivään, osallisuuden, yhteistyön ja keskinäisen vuorovaikutuksen tukeminen ja lisääntyminen, ideoiden ja palautteen saaminen ja luontokokemusten saaminen ja jakaminen. Virkistyksen ja elämysten saaminen Toimintamalli Suullisen palautteen saaminen	Pilkkireissu, Koskenlasku Ohjaajat innostavat kohderyhmää osallistumaan toimintaan ja yhteistyöhön toisten kanssa. Kerätään ideoita aloitteita ja palautetta toimintakortin mallia varten. Osallisuuden ja yhteistyön, kehittäminen, tukeminen ja havainnointi Meidän ja osallistujien sekä osallistujien keskinäisen vuorovaikutuksen tason havainnointi ja kirjaaminen Kerätään osallistujien ideoista ja aloitteista lista joka nimetään alustavasti toimintatarjottimeksi (liite 4), tulevan toiminnan suunnittelua ja toteutusta varten tehtiin lisäksi yksi toimintakortti malliksi (liite 5)	Määrällinen arviointi, Suullisten palautteet Arvioidaan suullisesti toimintamallin käyttökelpoisuutta toiminnan suunnittelussa
Arviointi	Yhteenvedon ja arvioinnin tekeminen	Päiväkirjan kirjaamisen arviointi ja siirtäminen työhön	Tavoitteiden, tulosten ja toimintaprosessin arviointi

Projektin käynnistymisen kannalta oli tärkeä saada ensimmäiseen tapahtumapäivään mahdollisimman paljon osallistujia. Tapahtuman ennakkotiedotusta varten julkaistiin alueen sanomalehdessä juttu ja mainos (liite 2) ja tiedotettiin tapahtumasta kauppojen seinille (Liite 3). Päivää varten tehtiin flyeri-mainos toiminnasta, idealappu ja hymiöpalautte (Kuvio 7). Flyerilla tiedotettiin tulevasta toiminnasta ja idealapuilla oli tarkoitus kerätä osallistujilta erilaisia ideoita tai aloitteita tulevaa toimintaa varten. Idealappuja oli saatavilla toimitalolla koko kevään ajan ja idealapussa oli kysymyksiä myös koko projektin arviointia varten. Ideat ovat "ilmaan heitettyjä" ideoita, joita kenties jonkun jossakin vaiheessa olisi mielekästä toteuttaa, tai sitten ei. Aloite taas on aloite toiminnasta, jota aloitteen tekijä tai joku muu asiasta innostunut henkilö alkaa viedä eteenpäin heti tai myöhemmin. Materiaaleissa tavoittelimme maanläheistä ilmettä ja sen ajateltiin helpottavan kohderyhmän lähestymistä ja keskustelun syntymistä.



KUVIO 7. Ensimmäisen tapahtumapäivän materiaalit (Kuva Eija Turpeenniemi)

Toiminnan suunnittelussa mietittiin keinoja, miten saadaan työttömät osallistumaan Kohti Uutta -projektin käynnistämispäivään. Toimintaan osallistumista harkitaan yleensä sillä perusteella, mitä hyötyä siitä on itselle. Päätimme houkutella kohderyhmää paikalle ilmaisella ruoalla, pullakahvilla ja bingolla, jossa on hyvät palkinnot. Projektin käynnistymisen kannalta oli tärkeä saada ensimmäiseen tapahtumaan mahdollisimman paljon osallistujia.

3.3 Toteuttaminen

3.3.1 Projektin käynnistäminen

Projekti käynnistettiin yhdessä tulevaan toimintaan osallistuvien työttömien kanssa. Kuulijoiden houkuttelemiseksi paikalle tarjottiin työttömien yhdistyksen pihalla 12.2.2015 ilmaista hernekeittoa (kuvio 8) sekä järjestettiin bingo. Bingon päävoittona oli kaksi kylmäsavustettua poronpaistia. Ruokailun yhteydessä kerrottiin projektista ja sen merkityksestä työttömille ja työllistetyille sallalaisille. Samalla jaoin tulevasta toiminnasta tiedottavia flyereita ja toivottiin tervetulleeksi iltapäivän bingoon. Bingo järjestettiin, jotta saataisiin ideoita tulevaa toimintaa, varten luomaan mahdollisuus vapaaseen keskusteluun toiminnan ohessa. Bingopeliin oli mahdollista osallistua joko päivällä saamallaan flyerilla, antamalla idea tulevaa toimintaa varten tai maksamalla 1 €/peli. Ideoiden ja aloitteiden keräämisen tarkoituksena oli sekä sitouttaa tulevia osallistujia että kerätä materiaalia toimintatarjottimen mallia varten (Liite 4).



KUVIO 8. Teija ja Keijo soppatykillä (Kuva Eija Turpeenniemi)

Ruokailun aikana tutut ihmiset puhuivat paljon keskenään arkipäivän asioista, ohjaajien kanssa puhuttiin yleismaallisia asioita. Poliitikka ja Sallan tilanne erityisesti työttömyys kiinnostivat monia.

Myös huoli läheisistä ja ruoan kallistumisesta puhuttiin. Lehtijutun (liite 3) perusteella syntyi osallistujien kanssa keskustelua Sallan luonnosta ja toiminnasta. Bingossa ihmiset olivat rennompia ja osallistujien keskinäistä sekä meidän ja osallistujien välistä keskustelua syntyi enemmän. Keskustelun aiheita olivat bingopalkinnot ja ideoiden tuottaminen. Osallistujien keskinäinen kommunikointi oli luontevaa ja puhetta oli paljon. Hyviä keskusteluja saatiin aikaiseksi ottamalla rohkeasti puheeksi osallistujien itsensä nostamia asioita.

“Lehtijuttu oli mielenkiintoinen, kerrokko vähän lissää siitä.”

“Materiaali oli lyhyt ja ytimekäs.”

Ihmisten kohtaamista helpotti myös se, että syötiin ja kahviteltiin yhdessä osallistujien kanssa, ja näin oltiin heidän kanssaan tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa. Ilmaiset pullakahvit olivat kaikkien mieleen ja kahvia juotiin bingon aikana useampi kupillinen.

Toiminnan työnjako, aikataulutus ja henkilöstömitoitus onnistuivat hyvin, hernekeitto oli ajoissa valmiina, pullat leivottu, bingopalkinnot hankittuna ja toimintaan osallistuvat vapaaehtoistoimijat paikalla. Tapahtumaa varten tehdyistä kirjallisista materiaaleista saatiin hyvää palautetta. Ihmiset innostuivat tulemaan bingoon ja lisäksi ideoimaan toimintaa. Monet osallistujista olivat tulleet paikalle näiden ilmoitusten ja ilmaisen ruokatarjoilun ja kahvin houkuttelemana. Näiden asioiden perusteella pääteltiin, että kirjallinen materiaali oli onnistunut. Vaikka tavoitteena oli saada 100 ihmistä osallistumaan päivään, olimme tyytyväisiä 60 osallistujaan, koska huomasimme sen olevan sopiva määrä ehtiäksemme keskustelemaan henkilökohtaisesti kaikkien kanssa. Päivän onnistumista kuvaa myös se, että päivää järjestämään tuli useita vapaaehtoisia ja saimme 34 ideaa tulevaa toimintaa varten. Myös tulevan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ilmoitautui jo kaksi vapaaehtoistoimijaa. Bingon lopussa kerättiin päivästä myös kirjallinen palaute hymiöllä. Hymiöpalautteissa saatiin 11 parasta ja kaksi toiseksi parasta hymiötä. Yhdessä hymiölapussa oli myös kirjallinen palaute: “Samanlaista tapahtumaa kuin tänään, bingoa, yhdessä oloa, ruokailua, hyvää hernekeittoa, kiitos ja nami.”

Toiminta lähti mielestämme hyvin käyntiin ja saimme työttömiä osallistumaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja myös palautteen antamiseen. Olimme itse hyvin innostuneita toiminnan käynnistämisestä, ja se varmaan vaikutti osaltaan myös muiden osallistumiseen. Sallan yleistä arvostusta tätä kohderyhmää kohtaan kuvaa se, ettei kukaan päättäjistä eikä tämän kohderyhmän kanssa työtä tekevästä tullut paikalle.

3.3.2 Taustatoiminta

Taustatoiminnalla oli tärkeä merkitys toiminnan jatkoon kannalta. Kohti Uutta -projektin taustatoiminta oli alkanut jo keväällä 2014 projektin kirjoitusvaiheessa, jolloin oli saatu ensimmäiset ideat toiminnasta. Joulukuussa yhdistys sai alustavan rahoituspäätöksen, jolloin ideoita tuli lisää ja saatiin myös ensimmäiset aloitteet. Taustatoiminnan tavoitteena on saada sosiokulttuurisen innostamisen periaatteen mukaisesti osallistujat yhdessä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa sekä sitoutumaan siihen. Käynnistyspäivän jälkeen suunnittelun perusteella toteutettiin opinnäytetyönä Kohti Uutta -projektin rahoittamana kaksi tapahtumaa. Ideoiden ja aloitteiden keräämistä jatkettiin projektihenkilön toimesta järjestelmällisesti erilaisissa projektin tilaisuuksissa, esim. kuukausittain toteutettavassa aamiaistapaamisessa ja vapaissa keskusteluissa. Sallassa asuva opiskelija toimi taustatoiminnassa mukana innostajana ja kirjasi ylös saadut ideat ja aloitteet toimintatarjottimen mallia varten.

Maaliskuussa alkoi Kohti Uutta -projektin säännöllinen toiminta viikoittaisella keilausvuorolla, jota useampi oli toivonut käynnistyspäivän ideoissa. Huhtikuussa aloitettiin säännölliset aamiaistapaamiset, joilla tavoitellaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa. Hyvänä keskustelupaikkana toimi työttömien ruokala, missä ihmiset tapaavat päivittäin. Nämä toiminnot vaikuttivat suoraan tulevien opinnäytetyöhön liittyvien toimintapäivien onnistumiseen ja niihin osallistumiseen. Kokoontumisten tarkoituksena oli lisätä osallistujien yhteisöllisyyden ja aidon yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Taustatoiminta oli onnistunut, koska sen myötä toteutettiin projektin käynnistämiseen ja opinnäytetyöhön liittyvät kaksi toimintapäivää.

Taustatoimintaan osallistui henkilöitä sen mukaan, mistä he olivat kiinnostuneita. Tulevaisuuteen suuntautunutta keskustelua syntyi tulevan toiminnan suunnitteluna ja toimintaan liittyvänä vapaana keskusteluna. Positiivisuus lisääntyi, se oli havaittavissa keskustelujen myönteisyytenä verrattuna ensimmäiseen tapahtumapäivään. Taustatoiminta onnistui mielestämme hyvin, koska sille asetetut tavoitteet saavutettiin.

3.3.3 Opinnäytetyöhön liittyvä luontotoiminta

Pilkkiretki

Pilkkiretki Ainijärvelle 25.4.2015. Ainijärvi sijaitsee Savukosken kunnassa Nuortin erämaassa, sinne on Sallasta matkaa n. 180 km. Ainijärvellä on lähes tarunomainen maine sallalaisten kalamiesten keskuudessa. Ilmeisesti siksi, että sieltä on mahdollisuus saada pilkillä kookkaita taimenia ja se on kaukana, useimpien kalamiesten ulottumattomissa. Eräs kohderyhmäläinen kertoi suunnitelmistaan lähteä pilkille Ainijärvelle. Hän lupautui toimimaan asiantuntijana, jos retki tehtäisiin projektin puitteissa. Koska kevät oli jo pitkällä, päätettiin retki tehdä heti seuraavana viikonloppuna.

Seuraavana aamuna ennen kuin retkeä oli ennätetty markkinoida, oli lähtijöitä jo kuusi. Seuraavana päivänä ilmoittautui kaksi henkilöä lisää, jolloin auto oli täynnä eli kahdeksan kohderyhmäläistä. Myöhemmin yksi ilmoittautuneista perui osallistumisensa. Osallistujat vastasivat kaikesta muusta järjestelyyn liittyvästä, kuten aikatauluista, retkieväistä ja kalastustarvikkeista, mutta eivät auton vuokrauksesta. Päivä meni hyvin ja kalaa tuli kovasti (kuviot 9, 10). Retkelle osallistujat keskustelivat vilkkaasti laavulla yhteisen kahvinkeiton aikana ja erityisesti kotimatalla.



KUVIO 9. Heimo ja ahvenet. (Kuva Teija Salminen)

Toiminnalle asetetut tavoitteet täyttyivät. Kahdeksan kohderyhmäläisiä ilmoittautui toimintapäivään, tosin vain seitsemän osallistui. Retken aikana saatiin toimintaan uusia ideoita. Ideat syntyivät päivän aikana syntyneissä keskusteluissa. Havainnoinnin perusteella kaikkien välillä vuorovaikutus lisääntyi ja yhteisöllisyyden kokemus tuli yhteisestä nuotiokahveista ja hyvästä kalasaalista. Kaloja riitti muillekin jakamiseen. Tulevaisuuteen suuntautuneina keskusteluna ilmeni tulevasta toiminnasta, luontokokemuksista, työnsaantimahdollisuuksista ja koulutuksesta jutteluna. Keskustelu kotimatalla oli erityisesti vilkasta. Toimintapäivästä saatu palaute oli kokonaisuudessaan positiivista. Ihmiset kokivat itsensä rentoutuneeksi päivän jälkeen.



KUVIO 10. Teresa nostelee saalista kyytiin (Kuva Teija Salminen)

Koskenlasku

Osa tämän projektin kohderyhmäläisistä on ollut laskemassa koskea aikaisemminkin vuosia sitten. Ilmeisesti se on ollut niin elämyksellinen kokemus, että se on jäänyt elämään haaveissa toteuttaa uudelleen. Koskenlaskuun mietittiin yhdessä monia eri vaihtoehtoja, miten sen voisi toteuttaa. Aamiaistapaamiset osoittautuivat tässäkin asiassa toimivaksi keskustelufoorumiksi. Tämän retken ajatuksena oli tarjota osallistujille luontoelämys.

Koskenlasku toteutettiin 5.6.2015 Kitkajoella, välillä Käylä–Juuma. Myös tälle retkelle saatiin ilmoittautuneita niin, että auto tulisi täyteen, eli 8 henkilöä. Lähtöä edeltävänä päivänä osallistumisensa perui kaksi henkilöä ja lähtöamuna vielä toiset kaksi. Retkelle lähti lopulta vain neljä kohderyhmäläistä. Ruokailua suunniteltiin ilmoittautuneiden kesken ja päädyttiin hernekeittoon, makkaraan ja kahviin. Myöhemmin tuli mieleen, että hernekeiton kanssa tarvitaan lättyjä ja päätettiin paistaa myös niitä. Osallistujat huolehtivat yhdessä retkieväiden hankinnasta ja tarvikkeiden pakkaamisesta.

Juumaan menomatalla käytiin katsomassa Kallungissa paikkaa, jonne on ehdotettu jossain vaiheessa järjestettäväksi onkikipailut. Paikka todettiin sille toiminnalle oivalliseksi. Tämä kuvastaa projektin toiminnan elävää luonnetta, paikalliset kalastuksen osaajat pääsivät käyttämään omaa osaamistaan yhteisen toiminnan järjestämiseen. Kitkajokea laskettiin Käylästä Juumaan, veneretki kesti kolmisen tuntia (kuvio 11). Sen jälkeen käveltiin Pieneen Karhunkierrokseen kuuluvalla kilometrin päässä sijaitsevalle Myllykosken autiotuvalle valmistamaan ruokaa. Matkalla tutustuttiin myös Oulangan kansallispuistoon ja Karhunkierroksen vaellusreittiin. Kotimatka sujui leppoisasti kerraten päivän tapahtumia.



KUVIO 11. Kelhäkoski 5.6.2015 (Kuva Teija Salminen)

Saamamme palautteen mukaan retki oli tuonut osallistujille elämyksiä. Retkelle oli ilmoittautunut tavoitteen mukaiset kahdeksan henkilöä, joista kuitenkin neljä joutui perumaan osallistumisensa henkilökohtaisista syistä. Retken yhteisöllinen luonne syntyi varsinaisesta toiminnasta. Koskea laskiessa kaikkien oli osallistuttava yhtäaikaiseen melomiseen, myös ruoka valmistettiin yhdessä. Yhteistyö sujui hyvin, vaikka osallistujat eivät olleet tottuneet toimimaan tiiviisti toistensa kanssa. Menomatalla keskinäistä vuorovaikutusta hallitsi erittäin innostunut ja hyvällä tavalla jännittynyt ilmapiiri.

Koskenlaskun jälkeen oli havaittavissa täydellistä arjesta irtautumista ja varsin humoristista keskustelua. Sama tunnelma säilyi ruuanlaitossa ja kotimatalla. Erityisen hyvä kokemus jäi eräälle osallistujalle, kun hän pääsi käyttämään omaa asiantuntemustaan ja neuvomaan koskenlaskun kipparia. Tulevaisuuteen suuntautunut keskustelu ilmeni haaveiluna uudesta koskenlaskusta isompiin koskiin ja patikoinnista varsinaisella Karhunkierroksella.

Koko projektin kannalta oli hyötyä siitä, että opiskelijat käynnistivät hankkeen ja aiheelle on tullut laajempaa pohdintaa. Yhteistyö Sallan Menokkaiden kanssa sujui saumattomasti. Saimme yhdistyksen hyväksynnän, rahoituksen tapahtumille ja toimintaan mukaan myös vapaaehtoistoimijoita. Opinnäytetyönä käynnistetty toiminta jatkuu Kohti Uutta -projektissa seuraavien vuosien aikana. Prosessin aikana arvioitiin, oliko valittu oikea tietoperusta suhteessa toiminnan toteutukseen eli saivatko osallistujat hyvinvointia luonnosta ja lisäsikö toimintaan osallistuminen osallisuuden kokemusta.

Tietoperusta oli toimintaan nähden tarkkaan harkittu ne hyvinvoinnin ja osallisuuden näkökulmat, jotka kuvaavat ja lisäävät hyvinvointia toiminnan ja toiminnallisuuden kautta. Toiminnallisuuden näkökulma hyvinvointiin oli mielestämme oikea, koska kaikki osallistujien esittämät toimintaideat liittyivät jollakin tavalla toiminnallisuuteen ja luontoon. Yhteinen suunnittelu ja osallistuminen näkyivät selvästi retken odotuksen tunnelmissa. Retkien aikana käydyistä keskusteluista sekä siitä, miten osallistujat retkien jälkeen suunnittelivat uutta luontotoimintaa, voi päätellä, että he olivat saaneet toiminnasta tavoitteemme mukaisesti sekä hyvinvointia että osallisuuden kokemuksia

Toimintamalli

Osallistujilta saatiin paljon ideoita ja aloitteita, jotka nähtiin mielekkääksi koota projektin käyttöön. Toiminnan aikana niistä kehitettiin toimintamalli, joka alustavasti nimettiin toimintatarjottimeksi. (liite 4). Siihen on koottu osallistujien antamat ideat, aloitteet ja toiveet. Toimintatarjottimen tarkoitus on, että osallistujat kokevat toiminnan olevan lähtöisin heidän omista toiveistaan, jolloin niihin on helpompi sitoutua. Toiminnan aikana huomattiin, että toimintatarjottimeen tehdään toimintakortit, joissa kerrotaan tarkemmin, miten toiminta toteutetaan. Malliksi tehtiin valmiiksi pilkkiretken toimintakortti. (Liite 5). Toimintatarjottimen ja siihen liittyvien korttien kehittäminen tapahtuu jatkossa projektihenkilöstön toimesta, ja se tulee toimimaan yhdistyksen työvälineenä. Aloitteiden ja ideoiden lisäksi osallistujat esittivät ”toiveita”, joita halusivat toteutettavan. Toive-

sana otettiin käyttöön loppuvaiheessa, koska se kuvaa paremmin ihmisten suhtautumista asioihin.

Toimintatarjottimen ja toimintakortin malleista saatiin alustavaa palautetta projektihenkilöltä, joka piti sitä erittäin hyvänä työkaluna toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Osallistujilta tuli paljon aloitteita ja ideoita. Niiden runsas määrä yllätti meidät positiivisesti, sillä tätä kirjoitettaessa syyskuussa 2015 ideoita oli jo 51. Niiden järjestelmällisestä keräämisestä on todellista hyötyä yhdistykselle ja toiminnan jatkosuunnitelmille. Projektihenkilön arvion mukaan toimintatarjotin mahdollistaa osallistujien itsenäisen toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen. Hän uskoo sen olevan erittäin merkityksellinen työkalu, kun Kohti Uutta -projektin toimintaa juurrutetaan yhdistyksen toiminnaksi ko. projektin päättymisen jälkeen. Toimintatarjotin valmistui vasta opinnäytetyön loppuvaiheessa, joten sen testaaminen ja arviointi jää Kohti Uutta -projektin osallistujien tehtäväksi.

4 ARVIOINTI

Arviointi kohdistuu sekä toiminnan perusteluihin että organisoimisiin ja toteutuksen analysointiin. Kehittämistoiminnassa muodostuu paljon aineistoa, joka analysoidaan prosessin aikana. Kerättyä aineistoa käytetään toiminnan kohdentamiseen ja täsmentämiseen. "Prosessia siis ohjataan arvioinnin perusteella." Toiminnan aikana joudutaan usein määrittelemään tavoitteita uudelleen. (Toikko & Rantanen 2009, 82–83.) Toiminnan arviointi perustui osallistujien kokemuksiin ja meidän havainnointiimme toiminnasta. Palaute kerättiin retkien aikana keskustelemalla, ja se kirjattiin myöhemmin päiväkirjaan. Keskustelujen tueksi oli valittu muutamia tukisanoja, jotka olivat retkille asetettujen tavoitteiden mukaisia. Näitä asioita olivat osallisuus, yhteistyö, vuorovaikutus ja luontokokemukset. Palautteet vaikuttivat kehittävästi Kohti Uutta -projektin kevään ja kesän toiminnan suunnitteluun. Opinnäytetyön tavoitteita ja työsuunnitelmaan kirjattuja, tarkempia tavoitteita täsmennettiin toiminnan aikana.

Innostamisen arviointi pitää olla kriittistä, dynaamista, systemaattista, joustavaa ja prosessuaalista ja toimintaa pitää arvioida koko toiminnan ajan. Toiminnan arvioinnissa verrataan toimintaa tavoitteisiin, jolloin toimintaa voidaan tarkentaa. Innostamisen prosessissa on tärkeää arvioida toimintaa ja käyttää siihen toiminnan päättyessä myös ulkoista arviointia. Arvioinnin tavoitteena on toiminnan jatkuva parantaminen. Arviointi selkeyttää toiminnalle asetettuja tavoitteita. Sen pitää olla hyödyllistä, tarkkaa, eettistä ja käyttökelpoista, sekä kohdistua niihin tekijöihin, jotka toiminnassa tulevat esille. (Kurki 2008, 202, 203,204.) Koko prosessin ajan innostajan, toiminnan ja yhteisön toimintaa arvioitiin suullisesti suhteessa toimintaan asetettujen tavoitteiden kannalta. Ulkoinen arviointi tässä tilanteessa tarkoitti osallistujilta saatua suullista palautetta toiminnasta.

Kehittämistoiminnan toteutuksen seuranta edellyttää erilaisten välineiden käyttöä, joilla prosessia voidaan täsmentää ja arvioida. Seuranta perustuu dokumentointiin, jota voi tehdä neljällä eri tavalla. Niitä ovat määrällisten tunnuslukujen seuranta, toiminnan kuvaukset, epävirallinen seuranta eli päiväkirjan pitäminen ja erilliset arviointidokumentit. (Toikko & Rantanen 2009, 80–82.) Koko toimintaprosessin ajan seurattiin osallistujien määrää ja kirjoitettiin päiväkirjaa seuraten samalla osallistujien kokemuksia osallisuudesta, vuorovaikutuksesta ja yhteistyöstä sekä meidän omaa havainnointiamme, ideoitamme ja ajatuksiamme. Koko työtä on arvioitu samalla kaavalla.

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, joka edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Osallistuminen perustuu vastavuoroiseen dialogiin, jossa eri osapuolet etsivät yhteisen näkemyksen toiminnan kehittämiseksi. Se edellyttää osallistujilta kriittistä itsereflektiota. (Toikko & Rantanen 2009, 89, 93.) Toimintaan osallistui aikuisia ihmisiä, mikä otettiin huomioon siinä, mitä toiminnan mahdollisuuksia heille tarjottiin ja mitä asioita heiltä toiminnasta kysyttiin ja havainnoitiin. Luonto luo tähän hyvän toimintaympäristön, joka antaa mahdollisuuden kaikille käyttää niitä valmiuksia ja vahvuuksia, joita heillä on. Osallistujien arviointi toiminnan eri osaluista antaa mahdollisuuden tarkentaa toimintaan asetettuja tavoitteita ja keinoja.

Osallisuus

Osallistumiseen tarvitaan osallisuuden tunnetta, joka syntyy kokemuksesta saada hoitaa yhteisiä asioita. Tällaista voi harjoittaa esimerkiksi epävirallisissa yhteisöissä. Jokaisen pitäisi saada mahdollisuus tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön ja kokea olevansa tärkeä ja arvostettu. (Pajula 2005, 72.) Järjestöt ja vapaaehtoistoimijat ovat avainasemassa mielekkään toiminnan ja yhdessäolon järjestämisessä, jossa on mahdollisuus kokea osallisuuden tunnetta. Sallan työttömien yhdistyksen mahdollisuudet eri toimintojen järjestämisessä paranivat, kun he saivat siihen kolmivuotisen rahoituksen. Toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on alusta asti tavoiteltu työttömien omia näkemyksiä, aloitteita ja toiveita, joilla tavoitellaan osallisuuden tunnetta ja kokemuksia.

”Osallistuin suunnitteluun. On hyvä suunnitella sellaista mihin itte osallistuu. Pystyy vaikuttamaan, ei voi sanoa, että olipa huonosti suunniteltu. Olin koko retken alullepanija ja vastasi pitkälti sen toteutuksesta sekä toimin oppaana.”

”Olen osallistunut suunnitteluun ainaki jo vuosi sitten. Minulle käy kumpikin, voin osallistua suunnitteluun ja valmisteluun tai osallistua valmiiseen.”

”Pikkuisen raatettiin ruokailusta, kun ensimmäisen kerran oli tällaisessa hankalapa se on alkaa suunnittelemaan. Voisin osallistua suunnittelemaan sitä muuta.”

Opinnäytetyössä järjestetyssä toiminnassa annettiin lähtölaukaus koko tulevalle projektin toiminnalle. Toiminta aloitettiin osallistujien suunnittelemissa retkillä, jotta kiinnostus heräisi toimintaan osallistumista kohtaan. Retkillä osallisuus oli aktiivista mukanaoloa niin suunnittelussa ja valmistelussa kuin itse tapahtumassa. Retkiin osallistuneet kokivat olleensa osallisia toimintaan, vaikka kaikki eivät kaikissa valmisteluihin liittyvissä toiminnoissa mukana olleetkaan.

Yhteistyö ja vuorovaikutus

Innostaminen on aina kollektiivinen eli yhteisöllinen tehtävä, joka perustuu ihmisten omaan osallistumiseen ja kuuluu koko ryhmän tehtäviin (Kurki 2008, 116). Sosiokulttuurisen innostamisen perusedellytyksiä on aidon yhteisön rakentuminen, joka tapahtuu yhdessä toisten kanssa. Aidon yhteisön tunnusmerkkejä ovat dialogisuus, solidaarisuus, avoimuus, uudistuminen sekä integraatio ja pysyvyys. Aito, reflektiivinen minä-sinä-suhde on aina pohjimmiltaan dialogista. (Kurki 2000, 129, 130.)

Sosiaalialan työssä vuorovaikutus on asiakastyön ydinosaamista ja siihen käytettävät lähestymistavat täydentävät työn tasavertaisuuden mahdollisuutta. Asiakastyön prosessi vaatii käynnistyäkseen luottamusta ja turvallista suhdetta työntekijän ja asiakkaan välille. Dialoginen vuorovaikutus on vastavuoroisuutta ja molemminpuolista ymmärrystä. (Mäkinen ym. 2009, 137, 138, 139.) Dialoginen vuorovaikutus on luonteeltaan aitoa, molemminpuolista läsnä olemista, avoimuutta ja suoruuutta. Dialogi on aina yhteisöllistä, ja sillä on neljä ominaisuutta, joita ovat rakkaus, usko, toivo ja kriittinen ajattelu. Dialogisessa kohtaamisessa haetaan yhteistä tietoa ja ymmärrystä asialle. (Kurki 2008, 46, 50.) Ohjaajien ja osallistujien yhteinen toiminta pyrittiin pitämään avoimena ja luottamuksellisena, sekä vuorovaikutus tasavertaisena. Luonto ja siellä toimiminen loi mahdollisuuden tasa-arvoisuuteen. Retkillä yhteinen mielenkiinnon ja intohimon kohde olivat kalastus ja erilaisten elämysten kokeminen. Nämä yhteiset kokemukset lisäsivät yhteisöllisyyden tuntemusta, joka oli pääteltävissä käydystä keskustelusta.

”Yhteistyö toimi. Suurin osa osallistujista oli ollut mukana suunnittelemassa. Oli sovittu selvät pelisäännöt retkelle ja kaikki myös noudattivat niitä. Oli päätetty, että lähdetään pois neljältä... ja niin myös lähdettiin. Liian lyhyt aika.”

”Suunnittelussa oli puutteita: mitä hommataan matkaan, olisi pitänyt olla enempi aikaa suunnitella. Retki meni hyvin. Kaikki olivat kalamiehiä, oma-aloitteisia. Saalista tuli, mutta se ei ole pääasia. Luonnossa oleminen on.”

”Meni sovussa, autossakaan kukaan ei tapellut. Jäällä oli tilaa kaikille pilkkiä omasta reiästä. Kalat vaan olisi voineet olla isompia.”

”Hyvin meni, helvetin hyvin. Oli hyvä käydä myös myllyllä, kohtalaisen lyhyt matka. Minä ja K tehtiin halkoja ja te teitte ruoan, hyvinhän se niin meni. On se hyvä, että on oikeanlainen työnjako.”

”Kun ollaan mettässä ja tulilla, vieraatkin ihmiset on ku tuttuja ja on hyvä puhua.”

Ihmisten läsnäolosta ja heidän käyttämästään ajasta toisilleen syntyy yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyteen liittyy myös yhteinen paikka yhteiselle ajalle sekä pysyvyys ja muuttumattomuus (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 125). Yhteisen toiminnan aikana vuorovaikutus yleensä lisääntyy, niin kuin kävi näissäkin tapahtumissa. Yhteistyön ja vuorovaikutuksen tavoitteena on yhteisen dialogin löytäminen. Aitoon dialogiin pääsemiseen tarvitaan aikaa, tutustumista ja luottamusta puolin ja toisin; vain siten yhteinen ymmärrys asioista saadaan aikaiseksi. Nämä retket olivat sille hyvä aloitus.

Luontokokemukset

Kirsi Salonen kirjoittaa, että ihmiset usein kuvaavat luontokokemusten rauhoittavan, rentouttavan, tunnetila vahvistuu ja selkiytyy. Usein myös kuvaillaan yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa ”voi olla juuri sellainen kuin on.” Salosen mukaan juuri näissä kuvauksissa ilmenee ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin peruspilarit: turvallisuuden tunne, yhteenkuuluvuus, hyväksyntä ja toivo. (2012, 240–241.) Sallan Menokkaiden jäsenistölleen keväällä 2014 tekemän kyselyn perusteella sallalaiset työttömät kokivat, että heille merkityksellisimpiä asioita ovat läheiset ihmissuhteet ja luonto. Toimintapäivinä retkille osallistujien kanssa käydyistä keskusteluista ja kokemuksista voi päätellä, että Kohti Uutta -projektissa ollaan oikealla tiellä, koska yhdessä toimiminen ja luontoelementit ovat osana yhdistyksen tavoitteellista, säännöllistä toimintaa.

Retkillä osallistajat kertoivat miten luonnon hiljaisuus, rauha, tuli ja lintujen laulu tuo hyvää mieltä ja levollisuutta. Luonnossa voi olla oma itsensä, luonto ei vaadi mitään. Saalista, kaloja tai marjoja osallistajat pitivät tärkeinä, mutta eivät mitenkään välttämättöminä. He kuvailivat paikkoja, joissa on hyvä olla: nuotiolla, kämpällä, tai kalassa, – myös isän kanssa pikkupoikana –. Myös mahdollisuutta liikkua vapaasti ja jaksamistaan he pitivät arvokkaina asioina.

”Yleensä luonto rauhoittaa, linnut laulaa. Luonto on pyhä kappeli sallalaisille, nollauspaikka. Hyötyliikuntaa, saa mennä oman tahdin mukaan ei tarvitse kelloa katsella. Minulla ei ole koskaan metsässä kelloa ja puhelinkin yleensä autossa.”

”Tykkäsisin patikoida vaikka joka viikonloppu, nukkua jossakin kämpällä, rauhaa. Saan tulet tehtyä. Jaksan liikkua siellä.”

”Hiljaisuus, kyllä joka päivä pitäisi vähän päästä.”

”Sitä kun on ikänsä ollut luonnossa niin tuopi hyvän olon. Isä opettanut minulle 12-vuotiaana mettällä olin kiväärin mittainen. Isä opetti asiat minulle ja minä veljille. Meillä vain oli metsästysluvut. Olen penikasta asti juossut perässä. Opetin kaikki vaarat ja minne vedet laskevat.”

Osallistujat kokivat luonnon tärkeäksi osaksi itseään. Keskusteluissa pyydettiin osallistujia kertomaan, mitkä asiat luonnossa yleensä tuottavat heille hyvää mieltä, ja missä luontoon liittyvissä asioissa he tuntevat olevansa hyviä. Heistä jokainen kokee luonnon omalla tavallaan, ja jokaisella löytyi asioita, jossa he kertoivat olevansa hyvä. Merkille pantavaa oli, että osallistujat kertoivat, miten he olivat mielestään luonnossa toimiessaan seurallisia ja monitaitoisia. He kuvailivat, miten tulilla istuessa tuli juteltua ventovieraiden kanssa kuin tuttujen ja miten he ovat taitavia muun muassa kalastamisessa ja luonnossa liikkumisessa. He myös kertoivat, miten useilla heistä on luonnossa oma mielipaikkansa; ”juuri se järvi”, jossa kesällä käydään verkoilla ja talvella pilkillä, ”juuri se vaaranrinne”, jossa ovat parhaat linnustusmetsät. Näitä asioita kertoessaan koko heidän olemuksensa ryhdistyi ja näkyi, miten he palasivat mielellään näihin muistoihin ja luontokokemuksiinsa. Mielipaikan miellyttävät mielikuvat ja elämykset voivat toimia muistiavaimina, jotka palauttavat mieleen myönteisiä kokemuksia (Korpela 2008, 8). Tämän kaltainen keskustelu ei ole kovinkaan yleistä suomalaisten, ei ainakaan pitkään työttömänä olleiden, henkilöiden keskuudessa. Nämä asiat kertovat heidän osallisuuden kokemuksestaan ja yhteenkuuluvuudentunteestaan ja myös hyvistä luontokokemuksistaan.

Palaute retkistä ja ohjauksesta

Retken kokemuksista käytettiin numeerista ja suullista arviointia sekä omaa havainnointia osallistumisesta, yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta. Uskomme palautteen olleen rehellistä ja avointa, koska olimme jo melko pitkään toimineet yhdessä. Innostaminen tarttui kaikkiin ja kiinnostus toimintaa kohtaan lisääntyi jokaisen kohtaamisen aikana, tässä viitataan myös tehtyyn taustatyöhön. Osallistujilta pyydettiin kouluarvosanaa retken onnistumisesta ja sen merkityksellisyydestä itselleen. Retken onnistumisen keskiarvoksi tuli 9½ ja merkityksellisyydelle 8½. Näistä voidaan päätellä retken onnistuneen hyvin ja vastanneen retkeläisten odotuksia. Ohjauksen kokemusten arviointiin liittyi osallistujien innostaminen toimintaan. Nonverbaalisesta ja verbaalisesta, positiivisen henkisestä viestinnästä päätellen retket olivat onnistuneita. Jokainen osallistui toimintaan omalla tavallaan, ja yhteistyö ja vuorovaikutus sujuivat retkillä hyvin.

”Ihan hyvin. Jostain on putkahtanut ideoita ja niitä on ruvettu yhdessä kehittämään. Hyvin on pärjätty ja ollut asiallista. Olet ottanut vastaan palautteen ja korjannut puutteen.”

”Helvetin hyvin. Reissut on mennyt hyvin.”

”Kun kerran on ollut matkassa, tulisivat ehkä uudestaan. Kynnys osallistua on korkea. Tämän on hyvä työttömille virikkeitä. Mukavaa päästä reissaamaan porukalla.”

”Ei aina tarvitse yksin mennä. Ei tarvitse pelätä, että oma auto hajoaa tai joutuu penkkaan.”

Tietoperustan ja tavoitteiden arviointi

Sosio-kulttuurisen innostamisella tavoiteltiin muutosta ihmisen oman osallistumisen kautta. Pedagogisen toiminnan mukaisesti tuettiin osallistujia osallistumaan toimintaan, sosiaalinen toiminta oli tasavertaista vuorovaikutusta heidän kanssaan ja kulttuurisuus oli ottaa huomioon kohtaamisessa heidän kulttuuriset taustansa. Sosio-kulttuurisen innostamisen kaksi päätavoitetta oli herätellä osallistujia huomaamaan luonnon läheisyys ja motivoida mukaan toimintaan. Toiminnan osapuolia olivat välittäjänä toimivat opiskelijat, toimintana oli kaikki se mitä tehtiin ja kohteena olivat Sallassa työttömänä olevat ihmiset. Toiminnan toteuttajana ja mahdollistajana oli Sallan Menokkaat yhdistys. Työttömiä saatiin hyvin osallistumaan koska he tekivät suunnitelmat ja valmistelut retkille itsenäisesti. Heidän kanssaan keskusteltiin heidän omista luontokokemuksistaan ja niiden vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Heidän osallisuuttaan toiminnan suunnitteluun tuettiin pyytämällä ideoita ja aloitteita, jotka liittyisivät luonnossa liittyvään toimintaan, tapahtumiin ja elämyksiin.

Green Care -toimintatavan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näiden lisäksi toiminnan pitää olla tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista, jotta toiminnan voidaan sanoa olevan Green Caren mukaista (Soini & Vehmasto 2014, 13–14). Järjestämämme toiminta täytti Green Care -toimintatavan tunnusmerkit: toimintaympäristönä retkillä oli luonto, ja järjestetty toiminta tuki yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä kokemuksellisuutta. Osallistujien ammattitaito vastasi niitä vaatimuksia, joita retkien aikana tarvittiin. Vastuullinen ja asiantunteva toiminta näkyi kaikkien osallistujien tekemisessä ja toiminnassa. Retket toteutettiin tasa-arvoisessa toisia ihmisiä kunnioittavassa ilmapiirissä noudattaen sekä Green Care Finland ry:n että sosiaalialan eettisiä ohjeita. Osallistujille luotiin mahdollisuus osallistua oman mieltymyksensä mukaisesti: aktiivisena toimijana ja keskustelijana tai aistijana ja havainnoijana. Keskustelut ja vuorovaikutus olivat

avointa ja luottamuksellista, niissä kunnioitettiin jokaisen osallistujan yksilöllisyyttä ja omia ajatuksia. Nämä asiat tulivat esille myös saadussa palautteessa.

Toiminnan lopullinen vastuu oli työkokemuksen ja koulutuksen omaavilla ohjaajilla. Yhteisössä oli helppo toimia, koska osallistujat ottivat meidät hyvin vastaan. Green Caren luontoon liittyvien toiminnan tavoitteiden osalta arjesta irtautumista ja luonnossa elpymistä oli retkien aikana selvästi puheissa jo havaittavissa. Retkien aikana ei puhuttu työttömyydestä eikä muustakaan siihen liittyvästä. Koko projektin pitkän aikavälin tavoitteena on tukea työttömänä olleiden sallalaisten ja heidän läheistensä arjen elämänhallintaa ja hyvinvointia, ja siihen projektilla on hyvät mahdollisuudet päästä seuraavien vuosien aikana.

Ajatuksia päiväkirjastamme 16.11.2014: Mitä hyötyä toiminnalla tavoitellaan kohderyhmälle? Toiminnalla mahdollistetaan työttömille uutta sisältöä elämään, uusia kavereita. He kokevat itsensä tarpeelliseksi ja saavat uusia asioita, elämyksiä ja rytmiä arkeen. Yhdistys järjestää puitteet omaehtoiseen toimintaan, subjektiivisuuden kokemiseen, erilaisten toimintamahdollisuuksien järjestämiseen, omien voimavarojen ja kykyjen etsimisen mahdollisuuteen yhteisössä. Alussa lähdetään liikkeelle olemassa olevista voimavaroista. Korostetaan yhdessä tekemisen kuntouttavaa merkitystä ja mahdollisuutta oman hyvinvoinnin lisäämiseen, ihmiskontakteihin ja onnistumisen kokemiseen. Toiminnalla tavoitellaan syrjäytymisen ehkäisyä ja osallisuuden lisäämistä. Avuksi osallistumisen tietoiseen valintaan ja kulttuurin luomiseen tarvitaan arkipäivän toiminnassa motivoitumista, osallistumista, tiedostamista ja liikkeelle lähtemistä (Kurki & Nivala 2006, 22).

5 POHDINTA

Työttömyyden myötä vapaa-ajan lisääntyminen ja käytettävissä olevien varojen väheneminen puoltaa mielekkään luontolähtöisen toiminnan järjestämistä. Tämä luo kolmannelle sektorille sekä mahdollisuuksia että uusia haasteita oikeanlaisten toimintavälineiden ja menetelmien löytämisessä. Työttömien yhdistys Sallassa on toiminut pitkään ja antaa ihmisläheisen, helposti lähestyttävän mahdollisuuden osallistua yhteisön toimintaan ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Luonto on usein niin luonnollinen kumppani syrjäseudulla asuville ihmisille, ettei sen hyvinvointivaikutuksia välttämättä huomata tietoisesti hyödyntää, ennen kuin joku tulee kannustamaan ja havainnoimaan sitä. Sallalaisilla on kaupunkilaisen näkökulmasta katsottuna onnea, koska jokaisen sallalaisen ikkunasta näkyy metsää tai vähintään puita ja heillä on luonto läsnä heti, kun he menevät ulos. Luonto ja ulkoilu ovat osa lähes jokapäiväistä elämää, johon kuuluu hyötyliikunta, kalastus ja marjastus.

Meille tarjoutui mahdollisuus käynnistää ja aloittaa Sallan Menokkaiden työttömien osallisuutta ja arjen hyvinvointia tukevaa Kohti Uutta -projektia, joka oli suunniteltu keväällä 2014. Projektin toimintaa ohjaaviksi malleiksi oli valittu Green Care -toimintamallin mukainen luontotoiminta, osallisuuden tukeminen, sosiokulttuurinen innostaminen ja hyvinvointi, jotka valittiin myös opinnäytetyön tietoperustaksi. Aiheessa meitä kiinnosti se, miten sosiokulttuurisen innostamisen menetelmillä voidaan tukea työttömien osallisuutta ja hyvinvointia luontokokemusten avulla. Mielestämme nämä menetelmät sopivat hyvin työttömien osallistumisen tukemiseen. Opinnäytetyöprosessin rajaaminen teetti paljon työtä, koska sen suunnittelua ja toteutusta ohjasi myös Kohti Uutta -projekti.

Asettamamme oppimistavoitteet olivat toiminnan eettisyys ja asiakasosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. Oman toiminnan reflektointi oli myös tärkeä osa oppimista. Näistä tavoitteista nousi kehittämisosaaminen ylitse muiden sekä asiakasosaamisesta osallisuuden tukeminen. Jouduimme useaan otteeseen miettimään osallisuuden merkitystä vastavoimana syrjäytymiselle. Kirjallisuuden mukaan yhteys on merkittävä, mutta meidän osallistujilla ei ollut siitä vastaavaa kokemusta. Osallisuuden tukeminen meidän toiminnassa oli uuteen toimintaan ja sen suunnitteluun innostamista. Toiminnan toteuttaminen on auttanut ymmärtämään asiakkaan osallisuuden merkitystä toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Mielestämme onnistuimme hyvin innostamaan, vaikka osallistujien osallistaminen oli välillä haastavaa.

Prosessi antoi meille myös tilaisuuden syventää osaamista ja saada uusia keinoja asiakkaiden kohtaamiseen ja eettiseen reflektointiin. Olemme työskentelyn eri vaiheissa hyödyntäneet tätä työtä varten opiskelemiemme asioiden lisäksi meidän aikaisempia tietoja ja taitoja. Opimme paljon myös parityöskentelystä ja sen objektiivinen tarkastelu ja valintojen tekeminen antoivat molemmille uutta näkökulmaa asioiden hoitamiseen. Teimme kriittistä arviointia toiminnastamme ja perusteistamme koko prosessin ajan, mikä parhaiten näkyi meidän päiväkirjassa ja keskusteluissa. Nämä havainnot auttavat meitä myös tulevassa työssämme asiakkaiden kanssa. Toiminnan päättyessä pohdittiin, onko eettisesti oikein luoda osallistujille mahdollisuuksia ja paikkoja monenlaiseen osallistumiseen ja projektin päättyessä osallisuuden paikat loppuvat. Tuleeko silloin syrjäytymisen tunne voimakkaampana, mitä se oli ennen osallistumista?

Kehittämistoiminta oli keskeinen osa työtämme. Saimme pohtia kehittämistä koko prosessin ajan hyvin monesta eri näkökulmasta: omastamme, yhdistyksen ja sen jäsenistön, Kohti Uutta -projektin, osallistujien sekä siitä miten nämä kaikki vaikuttaa toisiinsa, kokonaisuuteen ja tulevaisuuteen. Saimme suunnitella ja toteuttaa projektin käynnistämisen siten kuin itse parhaaksi ajattelimme, kuitenkin huomioiden alkuperäisen toiminta-ajatuksen. Tämä loi kehittämisosaamisen harjoittamiselle parhaan mahdollisen edellytyksen, koska saimme siitä välitöntä palautetta niin itseltämme kuin ulkopuolisiltakin.

Johtamisosaamisen soveltaminen arkeen ja omaan toimintaan oli projektin toteuttamisen kannalta tarpeen, vaikka työtä tehtiin sosiokulttuurisen innostamisen menetelmillä ja tasavertaisuuden periaatteilla. Johtamisosaamisen kehittyminen näkyi myös siinä miten koko opinnäytetyöprosessia johdimme, alun kaaoksesta prosessi kehittyi hyvin jäseneltyyn viimeistelyyn. Opinnäytetyön prosessi opetti meille myös projektityön hallintaa ja aikataulujen merkitystä kokonaisuudelle. Jos olisimme nähneet realistisesti raportoinnin työn määrän, olisimme kirjoittaneet sitä myös kesällä.

Työn jakaminen onnistui hyvin. Oulussa asuva opiskelija perehtyi Sallaan ja sen ihmisiin sekä heidän elämäänsä kirjallisuuden, internetin ja Kohti Uutta -projektisuunnitelman avulla. Hän tarkasteli projektia objektiivisesti ulkoapäin, jolloin työhön saatiin laajempi näkökulma. Sallassa asuva opiskelija toimi tiiviisti projektin kohderyhmän kanssa, jotta saatiin kokemukseen

perustuvaa tietoa ja hän sai näin mahdollisuuden tarkastella toimintaa sisältäpäin. Pitkä välimatka ja tiukat aikataulut osoittautuivat haastaviksi varsinaisia toimintapäiviä järjestettäessä.

Sosiokulttuuriseen innostamiseen kuuluu, että osallistujat suunnittelevat itse toiminnan ja vaikuttavat myös aikatauluun. Lopulta päivät toteutuivat spontaanisti ja niin nopealla aikataululla, että vain toinen opiskelija pääsi niihin osallistumaan.

Opinnäytetyön prosessin aikana tuli eteen varsin vähän valintoja joihin pystyimme vaikuttamaan. Varsinaisen toiminnan järjestämisessä meillä oli vain innostajan rooli, sillä osallistujat tekivät varsinaiset päätökset ja suurimman osan toteuttamisesta. Vaikutimme vain ensimmäisen toimintapäivän suunnitteluun ja koko toiminnan markkinointiin. Päivä päätettiin järjestää yhdistyksen toimitalolla. Paikka on profiloitunut pitkään työttömänä olleiden toimintapaikaksi ja se vaikutti siihen ketä sinne tuli. Jos paikka olisi ollut neutraali esimerkiksi tori, olisiko se vetänyt paremmin mukaan myös perheenjäseniä ja virkamiehiä? Meillä oli tavoitteena laaja tiedottaminen, joten olisi ollut hyvä, että sinne olisi osallistunut mahdollisimman monenlaisia ihmisiä.

Toimintapäiviä mainostettiin kauppojen ja toimitalon seinillä sekä alueen lehdessä. Kuitenkin ”puskaradio” osoittautui kaikkein tehokkaimmaksi keinoksi tiedottaa projektin mahdollisuuksista. Ilmeisesti juuri siksi mukaan tuli yhdistyksen piirissä jo toimivia ihmisiä. Mietimme, olisiko tiedottamisen voinut tehdä tehokkaammin tai kohdennetummin ja näin saatu mukaan aivan uusia ihmisiä ja millaiseksi toiminta olisi silloin muodostunut. Olimme kuitenkin tyytyväisiä siihen, miten saimme osallistujia mukaan.

Vaikuttavuuden arviointi perustui toiminnan tuloksiin siitä, olemmeko onnistuneet tukemaan pitkään työttömien henkilöiden osallisuutta ja arjen hyvinvointia luontokokemusten avulla. Sitä on vaikea arvioida muutaman toimintakerran jälkeen, mutta sosiokulttuurisen innostamisen menetelmä oli hyvä tukemisen väline, jossa näkyivät vaikutukset joko välittömästi tai myöhemmin. Ihmisten luontainen temperamentti vaikuttaa siihen, miten nopeasti he innostuvat toiminnasta. Tässä kohtaa oli erityisesti huomioitava sosiaalialan eettisyys ja asiakaslähtöisyys. Opinnäytetyön tekijä joutuu ottamaan huomioon eettiset kysymykset työn kaikissa vaiheissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 23).

Arvokeskustelumme asioista olivat antoisia pitkin vuotta. Emme olleet aina kaikista asioista samaa mieltä, mutta löysimme pohdintojen jälkeen hyviä ja meitä molempia tyydyttäviä

ratkaisuja. Aineiston lähteiden valinnassa oli suureksi avuksi toisen opiskelijan tieto luontotoiminnan luotettavista tutkijoista. Perehdyimme valittujen teorioiden kirjoittajien omaan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen. Kirjoittaja on todennäköisesti alalla arvostettu, jos hänen nimensä toistuu kirjojen tekijänä sekä arvostettujen kirjoittajien lähdeviitteissä (Hirsjärvi 2010, 113). Osassa käyttämistämme lähteissä oli satoja viittauksia, yhdessä lähes 4000.

Saamamme kokemuksen ja palautteen mukaan luontolähtöinen toiminta sopi erityisen hyvin työttömille ja siksi myös ohjaavaksi lähestymistavaksi koko projektille. Opinnäytetyössä järjestetyssä toiminnassa keskityttiin oman luontosuhteen merkityksellisyyteen. Keskusteluissa tuli esille, miten retkien aikana myönteiset luontokokemukset olivat osallistujille merkittäviä, koska ne eivät liittyneet arjen asioihin, kuten esim. työttömyyteen. Kokonaisuudessaan osallistujien osallisuus, yhteistyö ja vuorovaikutus lisääntyivät toiminnan aikana. Luontokokemusten jakaminen yhdessä lisäsi mielestämme kaikkien osallisuutta ja yhteisöllisyyden kokemusta.

Sallan luonnon kauneus ja aidot ihmiset saivat meidät vakuuttuneeksi, että Kohti Uutta -projektin pitkän aikavälin toiminta herättelee ihmiset katsomaan omaa elinympäristöään uudesta suunnasta, toivottavasti oman arjen hyvinvoinnin näkökulmasta. Luonto on oleellinen tekijä sallalaisten elämässä, joten luonnon terveyttä ja hyvinvointia lisäävät ominaisuudet ovat jatkossakin olemassa, se vain saa uuden tavoitteellisemman ulottuvuuden.

Tänä päivänä joudumme yhä enemmän mukautumaan lyhytaikaisiin, projektinomaisiin töihin, jossa verkostoituminen ja tietokoneella työskentely ovat jokapäiväistä toimintaa. Parityöskentelyn intensiivisyys kehittivät molempien vuorovaikutustaitoja. Yhteistyön edetessä opimme arvostamaan toisen panosta ja käyttämään niitä oman osaamisen kehittämisessä. Toiminta laajensi näkökulmaa myös oman hyvinvoinnin hoitamiseen luonnossa. Luonto on hyvä ja halpa keino lievittää vaikka stressiä ja saada ilmaista ruokaa, kuten kalaa ja marjoja, mutta sen hyväksikäyttöä omaan hyvinvointiin ei useinkaan huomata. Sen tietoiseksi tekeminen omassa elämässä ja työssä sekä halu jakaa tätä tietoa eteenpäin on kasvanut tämän opinnäytetyön myötä.

Toiminnassa nousi kehittämishaasteeksi seuraavia asioita. Olisi tarpeellista kehittää erilaisia malleja, miten toimintaan saada mukaan henkilöitä, jotka eivät yleensä osallistu yhteiseen tekemiseen. Green Care -toimintatavan mukaista tavoitteellista toimintaa tulee tehdä pidemmällä aikavälillä, jotta toiminnan vaikutukset tulisivat paremmin näkyviin ja olisivat todennettavissa.

Arviinnilla on merkittävä rooli uusia toimintamalleja kehitettäessä, joten yhteneväisen arviointimenetelmän luominen, ja sen yleiseen käyttöön ottaminen olisi tärkeää uusien toimintamallien ja toiminta-alueiden kehittämisessä. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa olisi hyvä, jos mukana olisi kohderyhmäläisten lisäksi eri ammattialojen toimijoita, joten verkostoituminen olisi tärkeää.

“Voimaannuttava luonto”

Luonnon puhdasta voimaa,
olen hakenut sitä koko elämäni,
mikä antaisi minulle voimaa, että jaksaisin,
päivästä toiseen, olen niin yksin,
niin,

se olikin tässä, ihan vieressäni,
voimaa, rauhaa ja hyvää oloa,
minun oma metsä ja joen varsi,
pellon pientareet ja kedon kukat,
puro pikkuinen ja vikkelät kalat,
veden liplatuksen ääni korvissani.

Mikä sen ihanammin koskettaa voikaan,
kuin tuuli poskillani ja hiuksillani,
tai sateella, pisaroiden laulu saappaitani vasten,
metsä humisee tuulen voimasta,
hiljaisuus,

luonnon antimien makoisat maut,
mehukkaat marjat ämpärissä ja
kohta lämpimän piirakan päällä
voiko enää saada enempää...

E.T. 18.8.2015



T.S. 4.6.2015

LÄHTEET

Alila, A., Grohn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja ja muistioita 2011:1. Viitattu 22.10.2015, <http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/112317/URN:NBN:fi-fe201504224532.pdf?sequence=1>

Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ensimmäisen painoksen muuttamaton lisäpainos. Juva: WSOY.

Björklund, L. & Sarlio-Siintola, S. 2010. Inhimilliset toimintavalmiudet suomalaisessa hyvinvointipolitiikassa. Teoksessa H. Hiilamo & J. Saari (toim.) Hyvinvoinnin uusi politiikka- Johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin 2010. Diakonia-Ammattikorkeakoulun julkaisu A Tutkimuksia 27, 37–72. Viitattu 31.12.2014, http://www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/Documents/A_27_ISBN_9789524930_932.pdf

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2015. Lapin työllisyyskatsaus joulukuu 2014. Viitattu 2.2.2015, https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/2950498/Joulukuu_2014.pdf/ed010779-31d9-42af-ab01-70a9517adb29

Green Care Finland ry. 2012. Green Care toiminnan eettiset ohjeet. Viitattu 26.10.2015, <http://www.gcfinland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16., uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. WSOY. Porvoo

Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopisto Koulutus- ja kehittämiskeskus. Kuopio: Avoin yliopisto.

Jääskeläinen, A. & Tulkki, A. 2012. Green Care -toiminta terveyden edistämisen ja hyvinvointipalveluiden järjestämisen näkökulma. Teoksessa H. Jankkila (toim.) Green Care –

hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30, 26–37.

Kansaneläkelaitos 2014. Työmarkkinatuki. Viitattu 1.2.2015, <http://www.kela.fi/tyomarkkinatuki>

Kaplan, R. 2001. The Nature of the View from Home: Psychological Benefits. *Environment and Behavior* 33 (4), 507–542.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge; Cambridge University Press.

Kaplan, S. & Talbot, J.F. 1983. Psychological Benefits of a Wilderness Experience. Teoksessa I. Altman & J.F. Wohlwill (toim.) *Behavior and the Natural Environment*. New York: Plenum Press, 163–203.

Knopf, R.C. 1987. Human behavior, cognition, and affect in the natural environment. Teoksessa D. Stokols & I. Altman (toim.) *Handbook of Environmental Psychology*. 1. painos. New York: Wiley, 783–825.

Korkatti, M. 2014. Kipinät -Monikulttuurinen teatteriprojekti. Teoksessa A. Jämsén & A. Pyykkönen (toim.) *oSallisuuden jäljillä*. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 179–185.

Korpela, K. 2001. Luonnonympäristöjen elvyttävät vaikutukset. Teoksessa J. Kangas & A. Kokko (toim.) *Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen*. Kannus: Metsäntutkimuslaitos, Kannuksen tutkimusasema, 169–175.

Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia*. 42 (5), 364–376.

Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa R-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviaho (toim.) *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos, 59–78.

Kurki, L. 2000. *Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino.

Kurki, L. 2007. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen Nuorisokasvatuksen teoria: perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 201–228.

Kurki, L. 2008. Innostava matkailu: sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika. Helsinki: Finn Lectura.

Kurki, L. & Nivala, E. 2006. Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampere University Press.

Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. 2008. Johdanto. Teoksessa P. Moisio, S. Karvonen, J. Simpura & M. Heikkilä (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2008. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 14–26.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Mönkkönen, K., Nurro, M. & Väisänen, R. 1999. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia. Kuopio: Kuopion yliopisto Koulutus ja kehittämiskeskus.

Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa P. Niemelä (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOY, 16–37.

Pajula, E. 2005. Osallisuuden haasteita -Joensuun kansalaistalo arviointikohteena. Teoksessa R. Särkelä & P. Tiippana (toim.) HYVE-PROJEKTISTA pysyvään kehittämiskumppanuuteen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 71–82.

Pajula, E. 2014. Tositarinoita osallisuudesta. Teoksessa A. Jämsén & A. Pyykkönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 11–21.

Pretty, J. 2004. How nature contribute to mental and physical health. Spirituality and health international, 5 (2), 68-78. Viitattu 20.1.2015, http://www.readcube.com/articles/10.1002%2Fshi.220?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1

Pyykkönen, A. 2014. Oivalluksesta osallisuuteen - Sallin matkassa. Teoksessa A. Jämsén & A. Pyykkönen (toim.) *Osallisuuden jäljillä*. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 25–32.

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa T. Era (toim.) *Osallisuus- Oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 12–34. Viitattu 22.10.2015, https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMK_JULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa J. Saari (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perustaa*. Helsinki: Gaudeamus, 243–263.

Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2011. Liite 3: Sanasto Teoksessa P. Rouvinen-Wilenius & P. Koskinen-Ollonqvist. *Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen* Järjestöt suunnan näyttäjinä. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus, 101–127. Viitattu 30.8.2015 http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta - Mikä estää, mikä mahdollistaa? Teoksessa A. Jämsén & A. Pyykkönen (toim.) *Osallisuuden jäljillä*. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 51–68.

Saari, J. 2011. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa J. Saari (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perustaa*. Helsinki: Gaudeamus, 33–78.

Sallan Menokkaat ry. 1999. Yhdistyksen säännöt.

Sallan Menokkaat ry. 2014. Kohti Uutta -Projektisuunnitelma sallalaisten työttömien ja heidän lähipiirin osallisuuden, elämänhallinnan ja yhteisöllisyyden kohentamiseksi.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen K. 2015. PsM tohtorikoulutettava, eko- ja ympäristöpsykologi. Ekopsykologian perusteet ja menetelmät. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja -palvelulla hanke. Luento 28.10.2015.

Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughborough University. Viitattu 24.10.2015,

http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

Soini, K. Ilmarinen, K. Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3), 320–331. Viitattu, 24.9.2014, <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>

Soini, K. 2014. Green Care – toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa K. Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioidaan Green Caren -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21, 12–49. Viitattu 18.1.2015, <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care-toimintatapaa. Teoksessa K. Soini (toim.) Green Caren -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT kasvu 20, 8–28. Viitattu 30.10.2015, <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka: sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa A. Jämsén & A. Pyykkönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 34–49.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 3.1.2015, <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Tilastokeskus 2013. Tuotteet ja palvelut. Kuntien avainluvut. Salla. Viitattu 17.11.2015, <http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/732.html>

Tilastokeskus 2014. Väestö iän (1-v.), sukupuolen, siviilisäädyn ja kielen mukaan alueittain 1990 - 2014. Viitattu 17.11.2015, http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/055

Toikko, T. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Vehmasto, E. 2014a. Green Care – palvelutyytit Suomessa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Green Caren – toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT kasvu 20, 29–48. Viitattu 11.11.2014, <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Vehmasto, E. 2014b. Alkusanat. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Green Caren –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT kasvu 20, 5–6. Viitattu 30.10.2015, <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Viinamäki, L. 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010–2015. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010. Viitattu 15.10.2015, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1>

Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa K. Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioidaan Green Caren -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21, 50–97. Viitattu 25.10.2015, <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

LIITTEET

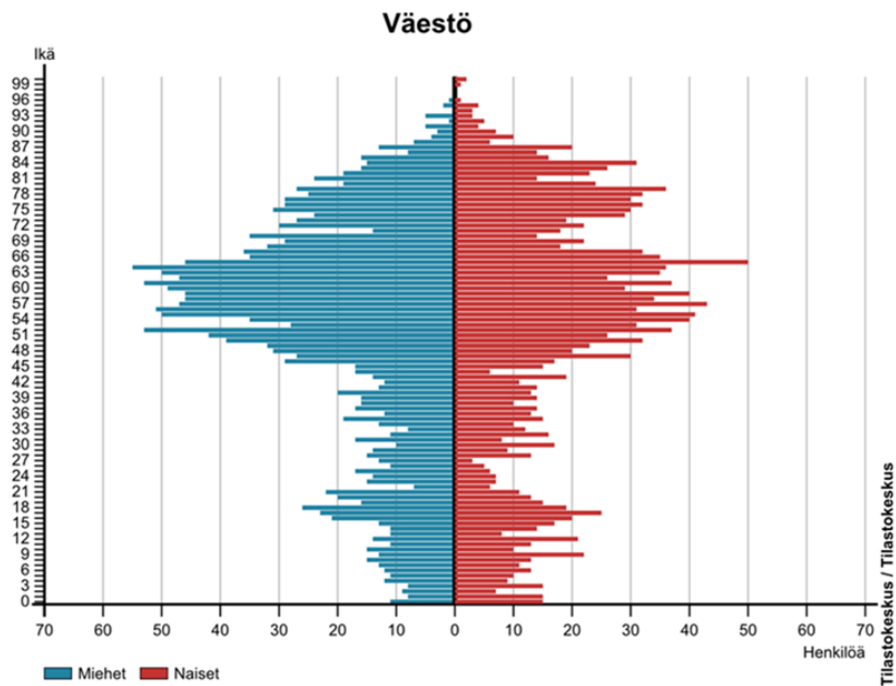
Liite 1. Sallan väestö

Liite 2. Lehtijuttu ja mainos Kotilappi 12.2.2015

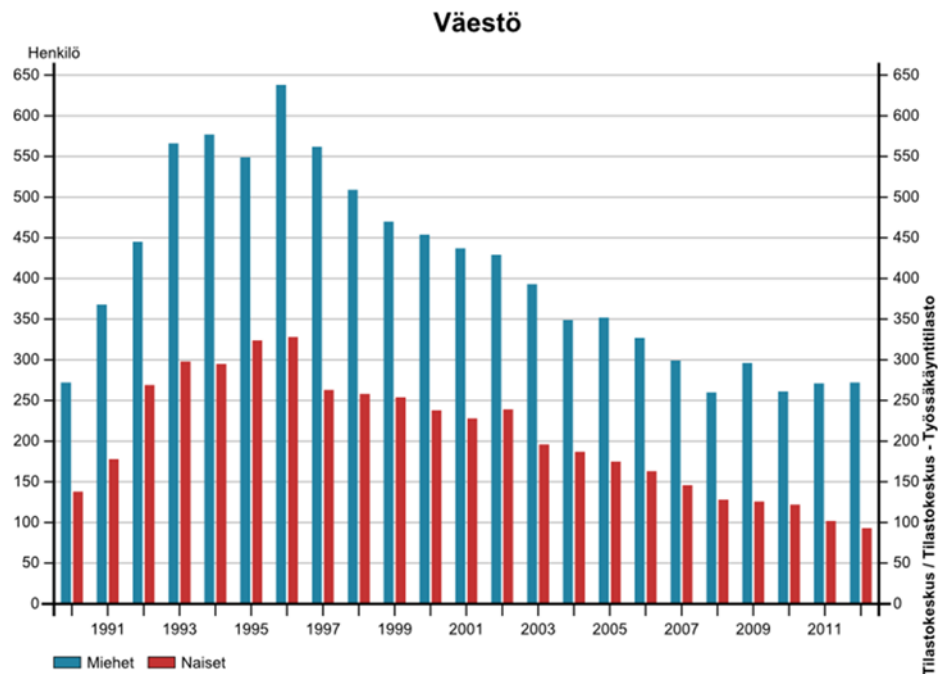
Liite 3. Ensimmäisen toimintapäivän tiedote

Liite 4. Toimintatarjottimen malli

Liite 5. Toimintakortin malli



Sallan väestö iän (1-v.) ja sukupuolen mukaan vuonna 2013 (Tilastokeskus 2014a, viitattu 10.4.2014)



Työttömänä olleiden miesten ja naisten määrä Sallassa vuosina 1990–2012 (Tilastokeskus 2014a, viitattu 10.4.2014)

KOTI-LAPPI Kesäviikkone 11. helmikuuta 2015

32 ELÄMÄNMENO

Menokkaat käynnistävät hyvinvointihankkeen

Luonnosta: Tukea työttömille, työllistetyille ja lähipiirille.

Raha-automaatti yhdistys on myöntänyt Sallan Menokkaille rahoituksen projektille jossa on tarkoitus tukea sallaisten työttömien, työllistettyjen ja heidän lähipiirin arjen hyvinvointia.

Projektissa käytetään luontolähtöisiä menetelmiä yhteisöllisesti. Luonnon rauhoittavista ja stressiä lieventävistä vaikutuksista on olemassa tutkimuksellista näyttöä.

Sallan Menokkaiissa iloitetaan määrärahopäätöksestä ja ollaan innolla aloittamassa hanketta.

– Jo lyhyt luonnossa vie-

tetty aika laskee sykettä ja verenpainetta, vähentää lihasten jännittyneisyyttä, parantaa keskittymiskykyä ja koventaa miellalaa. Mitä pidempään luontoympäristössä viettää aikaa, sitä syvempiä vaikutuksia saadaan aikaan. Jopa luontokuvan tai maiseman katselu lisää hyvinvointia, kertoo Teija Salmi hankkeesta.

Hän toteaa, että suomalaisten luontosuhdetta on pidetty aina niin itsestään selvänä, että luonnon erityislaatuisuutta ei ole täysin osattu huomioida.

– Esimerkiksi metsäluon-



Myös talvinen luonto voi tarjota unohtumattomia elämyksiä. – Suomalaisten luontosuhdetta on pidetty aina niin itsestään selvänä, että luonnon erityislaatuisuutta ei ole täysin osattu huomioida, sanoo Teija Salmi.



Green Carea voi olla vaikkapa yhteinen rantasaunaretki tai käynti kotieläintalalla.

to tarjoaa ympäristön rauhoittumiselle, mahdollisuuden tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta luonnon kanssa, se tarjoaa liikunta- ja harastuspaikkoja sekä loputtoman määrän materiaalia ravinnoksi ja vaikka käsitöihin.

– Luonto- ja maaseutuympäristöt voivat tarjota yhteisiä kokemuksia ihmisille, nuo kokemukset edesauttavat yhteisöllisyyden rakentamista sosiaalisissa suhteissa.

Projekti kestää kolme vuotta. Sen toimintaan ovat Teija Salmisen mukaan tervehdelle kaikki sallaalaiset

”
Luonnosta ja maaseutuympäristöstä yhteisiä kokemuksia.

pitkäikäistyöttömät, työllistetyt ja heidän lähipiiri kuten perheiden lapset ja nuoret

Toiminta suunnitellaan osallistujien kanssa yhdessä huomioiden paikallinen luonto toimintaympäristönä ja materiaalin lähteenä.

– Tule kuuntelemaan lisää ja keskustelemaan mahdollisuuksista Sallan Menokkaiden toimitalolle, Kuusamontie 45, torstaina 12.2. alkaen klo 11.00. Tarjoamme 150 ensimmäiselle lautasellisen herkullista höyryävää hernekeittoa soppatykistä ja klo 14.00 jatkamme kahvilla ja bingoilla jonne mahtuu 40 ensimmäistä, Teija Salmi lupaa.

ROHTI UTTA

■ Tilaisuus Sallan Menokkaiden toimit. Tarkoituksena on tukea sallaisten työttömien, työllistettyjen ja heidän lähipiirin arjen hyvinvointia lähestymistapana Green Care.

■ Green Care tarkoittaa luonnon ja maaseutuympäristön, kuten eläinten, kasvien, puutarhan, metsän, maiseman ja sosiaalisten toimintojen hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien henkisten ja fyysisten hyvinvoinnin ja elämäntilanteiden parantamiseksi.

Soppaa ja bingo-huveja Sallassa

Tule kylän kuuluisimmalle hernekeitolle Sallan Menokkaiden toimitalon piha-alueelle Kuusamontie 45, torstaina 12.2. alkaen klo 11.00 ja bingoon klo 14.00.

Keiton syönnin oheessa keskustellaan hyvästä arjesta ja ideoidaan luontolähtöisen toiminnan järjestämisestä sallaalaisille työttömille, työllistetyille ja heidän lähipiirille.



Lämpimästi tervetuloa Sallan Menokkaiden hallitus



SOPPAA JA BINGO- HUVEJA

SALLAN MENOKKAAT RY ON SAANUT RAHA-
AUTOMAATTI YHDISTYKSELTÄ TUKEA
LUONTOLAHTOISEN TOIMINNAN
JÄRJESTÄMISEKSI SALLALAISILLE TYÖTÖMILLE,
TYÖLLISTETYILLE JA HEIDÄN LAHIPIIRIRILLE
JUHLAN KUNNIAKSI

MENOKKAAT TARJOAVAT
SALLALAISILLE
HERNEKETTOA
TOIMITALON (ENT. ÄÄ-BAARD
PIHA-ALUEELLA
TORSTAINA 12.2. KLO
11.00 NIIN KAUAN KUIN
SOPPAA RIITTÄÄ

**BINGO KLO 14.00-
15.30**
HAE ILMAINEN BINGO-
KUPONKI SOPPATYKILTÄ
ALKAEN KLO 11.00
**KAIKKIEN PELAAJIEN
KESKEN ARVOTAAN
PORON KYLMÄSAVUPAISTI**

LÄMPIMÄSTI TERVETULOJA

KYLÄN KUULUISIMMALLE HERNEKETTOLLE,
KUULEMAAN LISÄÄ JA KESKUSTELEMAAN



<p><u>Tapahtumat ja virkistäytyminen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bingo 2. Ongintakilpailu 3. Saappaanheittokisa 4. Kesärieha 5. Virkistystapahtuma 6. Naisille kauneus ja hyvinvointipäivä 7. Hyvinvointitapahtuma 8. Keilailu 9. Kylätapahtuma 10. Äitienpäiväjuhla 11. Keskustelupiiri 12. Luonnossa nukkuminen 13. "katsele kuuntele kevättä" 14. Pokeri-ilta kaikilla mausteilla 15. Baari-ilta, ilmainen 16. Grillauspäivä 	<p><u>Kurssit</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sienikurssi 2. Kokkauskurssi 3. Leivontakurssi 4. Luonnon ja eläinperäisten tuotteiden valmistus 5. Pohjoisen metsän luonnon antimien tienauksesta 6. Kuivattujen retkiruokien valmistus 7. Ulkoiluvaatteiden ompelu
<p><u>Retket</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kylpyläreissu 2. Saarenmaan matka 3. Teatteriretki 4. Pilkkireissu 5. Ongintareissu 6. Kalareissu 7. Luontoretki 8. Kala/ulkoiluretki Pohjois-Norjaan 9. Koskenlasku 10. Suurpetokeskukseen retki 11. Kulttuurimatka esim. Päätalokeskukseen 12. Käsityömessut 13. Erämessut 14. Kanoottiretki 15. Haaparantaan, Ikeaan... 16. Kärppien finaaliin (ehdotus huhtikuussa 2015) 17. Viron matka 18. Kalastusmatka lohijoelle 19. Retki Juumaan seikkailuradalle 20. Kullankaivuu 21. Retki Värriön kämpälle 22. Luontoretki jossa yövytään 	<p><u>Talkoita</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vanhusten luona seurustelu 2. Lumitöitä 3. Haravointia 4. Talkoita 5. Hyväntekeväisyyttä 6. Raivausta

PILKKIRETKI**Retken valmistelu**

- hankitaan vastuuhenkilö
- päätetään paikka ja aika
- päätetään montako lähtijää tarvitaan jotta retki toteutuu
- tiedotetaan retkestä,
 - *Kotilapin muistilistalla. Teksti oltava viimeistään toimituksessa maanantaina klo 10.00 samalla viikolla kun lehti ilmestyy keskiviikkona.(miehellään edellisen viikon perjantaina)
 - *Toimitalon seinällä
 - *Kauppojen ilmoitustauluilla; Erätuli, K-kauppa ja Siwa
- kyydin järjestäminen, (auton varaus Jussilta p. 040 832XXXX)

Ennen retkeä

- jäätilanteen, tien kunnan selvittäminen
- sääennusteeseen tutustuminen
- tarvitaanko kalastuslupa? selvittäminen. Kalastuslupa tarvitaan esim. hoidetuissa virkistyskalastuskohteissa. Nämä ovat yleensä koskikohteita ja pieniä virkistyskalastusjärviä. (Tarkasta onko Sallassa tai lähialueilla tällaisia)
- varataan kahvit (ja leivotaan pullaa)
- ostetaan eväät, tai tiedotetaan omien eväiden mukaan ottamisesta
- tarvittavat muut varusteet:
 - *nokiapanu
 - *autoon suoja kalan kuljetusta varten
 - *jäänaskalit
 - *kaira
 - *tulitikut, sytykkeet, polttopuut
 - *pieni ensiapulaukku

Retken toteutus

- retken aikana huolehditaan siitä, että kaikki pysyy mukana
- turvallisuudesta huolehtiminen
- tavaroiden purkamisesta ja pakkaamisesta sekä auton siivoamisesta sopiminen

Pilkiltä kotiin

- automatkan aikana: pidetään porinatuokio retkestä mm. tyydyttikö saalis, miten varustautuminen oli onnistunut, oliko jotain minkä voisi tehdä seuraavaksi toisin, aikaisempien pilkkiretkien muistelu...
- kysellään palautetta: onko aika, paikka hyvä, jne. Voisi tehdä valmiiksi palauteleppuja jokaiselle tapahtumalle erikseen esim. virkistys, retki, tapahtuma
- suunnitellaan uutta retkeä.