

Luonnosta voimaa ja osallisuutta

Arja Jääskeläinen, KT, lehtori, Hyvinvointipalveluiden osaamisala, Lapin ammattikorkeakoulu

Taimi Tolvanen, YTM, lehtori, Hyvinvointipalveluiden osaamisala, Lapin ammattikorkeakoulu

Luontoa elämään! - Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeen (2015-2017) toteuttavat Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden osaamisala, Eduro-säätiö Rovaniemeltä, Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikka sekä Sallan kunnan nuorisotoimi. Hankkeen rahoittaa Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus. Hankkeen luontotoimintoihin osallistuvat ovat nuoria ja aikuisia, jotka ovat asiakkaina erilaisissa kuntoutuspalveluissa. Osahankkeissa tarjotaan ihmisille mahdollisuuksia osallistua luontotoimintoihin ja saada näin tukea sosiaaliseen kuntoutumiseen ja osallisuuden vahvistumiseen osana kokonaiskuntoutusta.

Hankkeessa kehitetään ja arvioidaan luontolähtöisiä toimintamalleja ja palveluja toimijoiden keskinäisen verkostoitumisen avulla. Yksilökeskeisyys, asiakkaan omat valinnat ja palvelujen henkilökohtaistaminen nostetaan kehittämistyön keskiöön.

”Läheinen suhde luontoon, se antaa voimia”

Luonto merkitsee lappilaiselle ihmiselle monia myönteisiä asioita. Luontoympäristö tuottaa hyvinvointia ihmisen mielelle ja keholle sekä helpottaa vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Metsässä mieli rauhoittuu ja sieltä saa voimia arkipäivään. Luontoa elämään! - hankkeeseen osallistuvat kuvaavat suhdettaan luontoon merkityksellisenä arkielämän tukena.

”Se merkitsee paljon. Sinne voi lähteä ongelmia ratkoon ja sieltä saa voimaa ja energiaa.”

”Minusta on mukava luonnossa niinkö käveleskellä noissa luontopoluilla. Vaikka yksin käy ja olla vaan. Siellä on niin hiljasta. Ja maisemat tietenki. Mie en kestä kauhina hälinää.”

”Se on semmonen voimaantumispaiikka missä niinkun mieli rauhoittuu, missä ei tarvi ajatella mitään.”

”Esimerkiksi suopursun tuoksu on mulle semmonen aivan niinkö taivaallinen tuoksu, että silloin mä oon onnellinen, että mä oon elossa ja hengissä ja voi olla haistelemassa sitä.”

Luonnosta on totuttu hakemaan ravintoa jo lapsesta asti. Marjojen poimiminen ja kalastus ovat useimmille tuttuja, mieleisiä puuhia.

”Jos pystys sieltä kesällä ne marjat ja sienet ja kaikki keräämään”

”Maalaiskylän poikana...kyllä se aina vetää puoleensa, mettästys ja kalastus”

Erätaidot ovat hallussa monilla Luontoa elämään! –hankkeeseen osallistuvilla. Luontoon liittyviä taitoja pidetään tavallisina jokaisen ihmisen taitoina.

”Kaikki tarvittavat erätaidot, vaikka puotetaan silmät kiinni mihin tahansa mettään niin pärjäisin siellä.”

”Oon minä kulukenu kyllä metässä, tiän millon muikku liikkuu ja siika kuttee.”



Kuva 1

”Sehän on hyvä juttu että jokaisella on osallisuus ja mahdollisuus”

Osallisuuden vahvistaminen on yksi Luontoa elämään! -hankkeen tavoitteista. Hankkeessa mukana olevat ihmiset määrittelevät osallisuuden ryhmään tai yhteisöön kuulumisena, ryhmän toimintaan osallistumisena ja oman panoksen antamisena ryhmän toimintaan. Osallisuuteen kuuluu mahdollisuus seurata yhteiskunnallisia asioita ja vaikuttaa niihin. Työn tekeminen on yksi osa osallisuutta.

”Porukan matkassa kokkeilen pyöriä”

”Ollaanhan me kaikki osa jotain suurempaa kokonaisuutta.”

”Oon osallisena voimavarojen puitteissa tässä hankkeessa, mistä mä oon kauheen onnellinen ja tyytyväinen. Se on tuonu paljon tuota iloa ja myös jaksamista mutta sit se semmonen osallisuus työelämästä multa puuttuu, osallisuus arjessa johonkin säännölliseen tiettyyn kuvioon multa puuttuu.”

Osallisuutta koetaan myös luonnon kanssa, ei vain ihmisyhteisön kanssa. Ihminen on osa luontoa.

”Kun siellä luonnossa on, niin se on yhtä luonnollista mulle kuin että siellä on hirvet ja karhut ja mitkä muut tahansa elävät eläimet esimerkiksi. Ne kuuluu sinne ja samalla tavalla mä koen myös kuuluvani sinne ja se että mulla on samanlainen oikeus olla siellä ja saada sieltä luonnosta niitä asioita mitä mä oon sieltä lähteny hakemaan.”

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



Kuva 2

”Oon sen elämän aikana huomannut, että mulle merkitsee paljon luonto.”

Luonnon voimauttava ja identiteettiä vahvistava vaikutus tulee esille sovellettaessa yksilökeskeisen elämänsuunnittelun menetelmää ja sen mukaisia työvälineitä. Yksi merkitykselliseksi koettu yksilökeskeinen työväline, on luontosuhteeseen liittyvä elämäntarina. Siinä ihminen muistelee ja kertoo elämästään luontoon ja luonnossa toimimiseen liittyen lapsuudesta nykyhetkeen. Ohjaaja kirjaa visuaalisesti ja kuvittaa fläpille elämäntarinaa sitä mukaa, kun yksilö siitä kertoo. Elämäntarina tekee näkyväksi menneisyyttä ja suhdetta luontoon sekä niihin liittyviin ihmisiin, paikkoihin, tekemiseen ja kokemiseen. Siinä tulevat esille mummot ja äidit, jotka opettivat keräämään marjoja sekä isät tai sisarukset, joiden kanssa käytiin kalassa. Tarinan tuleminen näkyväksi lisää kuulluksi tulemisen kokemusta ja antaa ihmiselle oivalluksia ja ymmärrystä itseä kohtaan.

”Mummo oli mulla aina matkassa penskana se neuvo, että jos joskus eksyt mettään niin tiität mistä löyät ruokaa.”

”Se on ihan lapsesta asti nuo luontoharrastukset.”



Kuva 3

Yhden sivun esittely -työvälineen avulla ihminen saa tuoda esiin omaa persoonaansa ja itselleen merkityksellisiä asioita. Hän voi valita esittelynsä vaikkapa valokuvan itsestään luonnossa omassa mielipaikassaan tai -puuhassaan. Kuvauksessa tulee esiin, mitkä asiat ovat hänelle tosi tärkeitä ja merkityksellisiä luontoon ja luonnossa toimimiseen liittyen. Hän kertoo, mitä luontosuhteeseen liittyvää muut arvostavat hänessä, mitä hän osaa ja mitä haluaisi oppia. Yhden sivun esittelyn tekijällä on myös mahdollisuus kertoa, miten muut voivat häntä tukea ja auttaa.

”Metsämarjat tunnen ja käytän ja tykkään niitä poimia.”

”Kalastustaiot, tulenteko ja kaikki tuommoset tavalliset asiat mitä luonnossa tehhään.”



Kuva 4

”Siellä saapi kaikkea tehdä ja puuhailla, metässä, kalastaa ja puuhailla.”

Luontoa elämään! -hankkeessa luodaan toimintamalleja, joissa luonto tukee ihmisen kuntoutumista monin tavoin. Tarkoituksena on antaa ihmisille mahdollisuuksia valita itselleen sopivia menetelmiä kuntoutumisensa tueksi. Luontoon tukeutuvassa kuntoutuksessa luontoympäristö voi olla metsä-, piha- tai puutarhaympäristö, maa- tai porotila tai hevostalli. Yhdessä toisten kanssa oikeiden töiden tekeminen tai vaikka vain luonnossa oleminen vähentää yksinäisyyden kokemusta ja motivoi lähtemään liikkeelle.

”Kalastus ja marjastus varmaan se tärkein elementti ja liikkuminen, liikunta luonnossa.”

”Sinne (luontoon) ei tule niin lähettyä, kyllähän sitä jonku kans, mutta ei sitä yksin ainakaan.”



Kuva 5

Asiasanat

Luonto, Green Care, osallisuus, toimintakyky, kuntoutus