



# Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun

Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -temajulkaisu 2/3



Taimi Tolvanen

# Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun

Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen  
-teemajulkaisu 2/3

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

Sarja C. Oppimateriaalit 1/2017

Lapin ammattikorkeakoulu  
Rovaniemi 2017

© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-160-3 (nid.)

ISSN 2342-2505 (painettu)

ISBN 978-952-316-161-0 (pdf)

ISSN 2342-2513 (verkkojulkaisu)

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

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Sarja C. Oppimateriaalit 1/2017

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

Kirjoittaja: Taimi Tolvanen

Taitto: Janette Mäkipörhölä, Lapin AMK, viestintäyksikkö

Lapin ammattikorkeakoulu  
Jokiväylä 11 C  
96300 Rovaniemi

Puh. 020 798 6000

[www.lapinamk.fi/julkaisut](http://www.lapinamk.fi/julkaisut)



Lapin korkeakoulukonserni LUC on yliopiston ja ammattikorkeakoulun strateginen yhteenliittymä. Konserniin kuuluvat Lapin yliopisto ja Lapin ammattikorkeakoulu.  
[www.luc.fi](http://www.luc.fi)

# Sisällys

ESIPUHE . . . . .	5
-------------------	---

## **OSA 1**

### **OSALLISUUTTA VAHVISTAVAN LUONTOTOIMINNAN YKSILÖKESKEINEN SUUNNITTELU**

<b>1 PALVELU - LUONTOON TUKEUTUVA SOSIAALINEN KUNTOUTUS . . . . .</b>	<b>.11</b>
1.1 Sosiaalinen kuntoutus osallisuuden vahvistajana. . . . .	12
1.2 Luontotoiminta kuntoutuksena . . . . .	14
<b>2 TYÖOTE - OSALLISTUJA TOIMINNAN KESKIÖSSÄ . . . . .</b>	<b>.17</b>
2.1 Yksilökeskeinen työote . . . . .	18
2.2 Osallistuja yksilönä . . . . .	20
2.3. Osallistujan osallisuus . . . . .	22
<b>3 KÄYTÄNTÖ - OSALLISUUTTA VAHVISTAVAN LUONTOTOIMINNAN ELEMENTIT . . . . .</b>	<b>.25</b>
3.1 Tuki . . . . .	26
3.2 Luonto . . . . .	28
3.3 Toiminta . . . . .	30
3.4 Yhteisö. . . . .	32
<b>4 TYÖSKENTELEY - VISUAALISUUS LUONTOTOIMINNAN SUUNNITTELUSSA . . . . .</b>	<b>.35</b>
4.1 Visuaalinen työskentelytekniikka . . . . .	36
4.2 Yksilökeskeiset luontotoiminnan suunnittelun välineet . . . . .	38

## OSA 2

# VÄLINEITÄ LUONTOTOIMINNAN YKSILÖKESKEISEEN SUUNNITTELUUN

1 MAHDOLLISUUKSIA ELÄMÄN JÄSENTÄMISEEN JA ITSESTÄ KERTOMISEEN LUONTOSUHTEEN AVULLA. . . . .	.43
<i>Minä ja luonto</i> . . . . .	44
<i>Yhden sivun esittely</i> . . . . .	46
<i>Yhden sivun esittely luontoon liittyen</i> . . . . .	48
<i>Elämäntarina luontoon liittyen</i> . . . . .	50
<i>Luontounelmien taulu</i> . . . . .	52
<i>Omien taitojen ja vahvuuksien kuvaus</i> . . . . .	54
2 YHTEISTOIMINNALLISTA SUUNNITTELUA JA SEURANTAA . . . . .	.57
<i>Osallistumisen mahdollisuudet</i> . . . . .	58
<i>Vaaka -työväline.</i> . . . . .	60
<i>Polku -työväline.</i> . . . . .	62
<i>Toimii, ei toimi -työväline</i> . . . . .	64
<i>Seuranta- ja tilannekatsaus</i> . . . . .	66
LÄHTEET . . . . .	.69
LIITTEET . . . . .	.71

# Esipuhe

Tämän oppaan aiheena on luontotoiminnan yksilökeskeinen suunnittelu osana sosiaalista kuntoutusta ja muuta osallisuutta vahvistavaa palvelua. Opas on tarkoitettu sinulle, joka toimit ohjaajana tai valmentajana luontoon tukeutuvassa kuntoutuksessa. Oppaasta saat käyttöösi työvälineitä, joiden avulla voit edistää yhteistoiminnallisuutta ja osallistujien toimijuutta suunnittelutilanteissa. Oppaasta voivat hyötyä myös muut Green Care -toimijat, jotka haluavat tutustua yksilökeskeiseen työotteeseen luontoon tukeutuvassa kuntoutustoiminnassa.

Opasta voi hyödyntää luontotoiminnan suunnittelussa ihmisten kanssa, jotka käyttävät kuntoutus- tai muita osallisuutta vahvistavia palveluja mielenterveyden, päihteiden ongelmakäytön tai muiden arjen hallintaan ja työelämään kiinnittymiseen vaikuttavien haasteiden takia. Opasta voi käyttää myös vanhustyössä, vammaispalveluissa, nuorisotyössä ja maahanmuuttajatyössä.

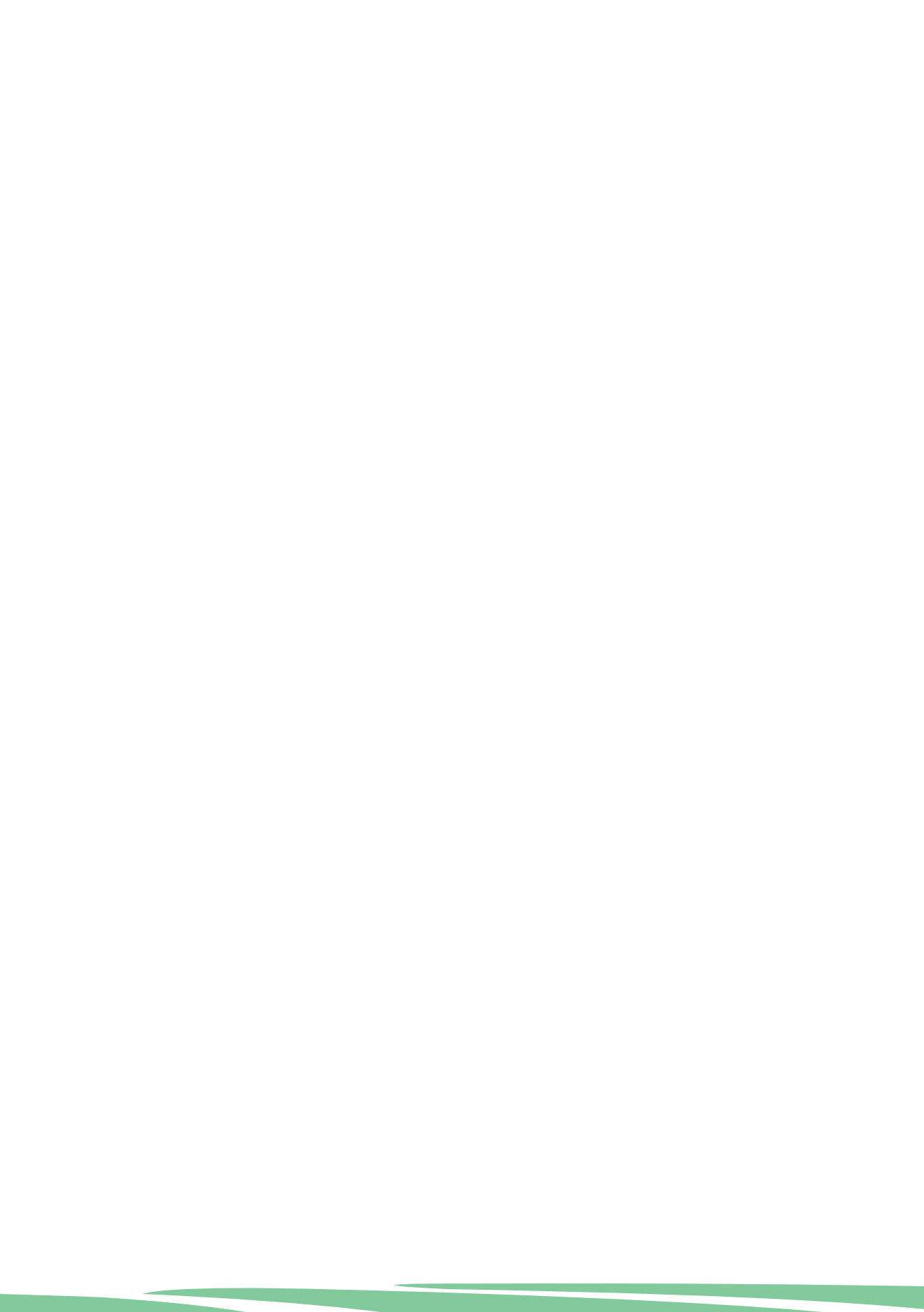
Opas on tuotettu *Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeessa* (2015–2017). Hankkeen ensimmäisessä teemajulkaisussa *Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli* esitellään tarkemmin oppaan taustalla olevaa kuntoutusparadigmaa ja perusteita.

Oman suuren panoksensa oppaan sisällön kommentoijina, valokuvaajina ja kuvattavina ovat antaneet Tiina Annunen, Laura Niskala ja Tero Vuoli Eduro-säätiöltä, Tarja Mouhi ja Tanja Mykkänen Kemijärven kaupungista, Niina Mattila Sallan kunnasta sekä Arja Jääskeläinen, Tero Leppänen ja Leena Välimaa Lapin ammattikorkeakoulusta. Myös hankkeessa aiemmin toimineet Susanna Jussila, Marika Kunnari ja Tarja Ollonen, mukana olleet opiskelijat sekä Kemijärven ja Sallan kehittämissryhmän jäsenet ovat omalta osaltaan vaikuttaneet luontotoiminnan yksilökeskeisen suunnittelumallin kehittymiseen ja antaneet luvat kuvien käyttöön. Hankkeen luontotoimintaan osallistuneet ovat välillisesti vaikuttaneet oppaaseen, ja kahden osallistujan haastatteluista poimitut sitaatit kuvaavat luonnon antoisuutta ja


omia vaikutusmahdollisuuksia. Tuomo Välimaa on ottanut osan kuvista. Pia Kuha ja erityisesti Janette Mäkipörhölä ovat tehneet suuren työn oppaan taittajina. Kiitos teille kaikille.

Oppaassa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa *Osallisuutta vahvistavan luontotoiminnan yksilökeskeinen suunnittelu* tuon esiin kuntoutustoiminnan lähtökohtia ja periaatteita. Toisessa osassa *Välineitä yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun* kuvaan yksilökeskeisiä luontotoiminnan suunnittelun (YLS) välineitä. Niiden alkuidea on Helen Sanderson Associates -järjestön kehittämissä yksilökeskeisen elämänsuunnittelun (PCP) välineissä. Välineet olen jaotellut kahteen ryhmään: Mahdollisuuksia elämän jäsentämiseen ja itsestä kertomiseen luontosuhteen avulla sekä Yhteistoiminnallista suunnittelua ja seuranta. Oppaan nettiversiosta YLS-välineet on mahdollista tulostaa työkorteiksi.





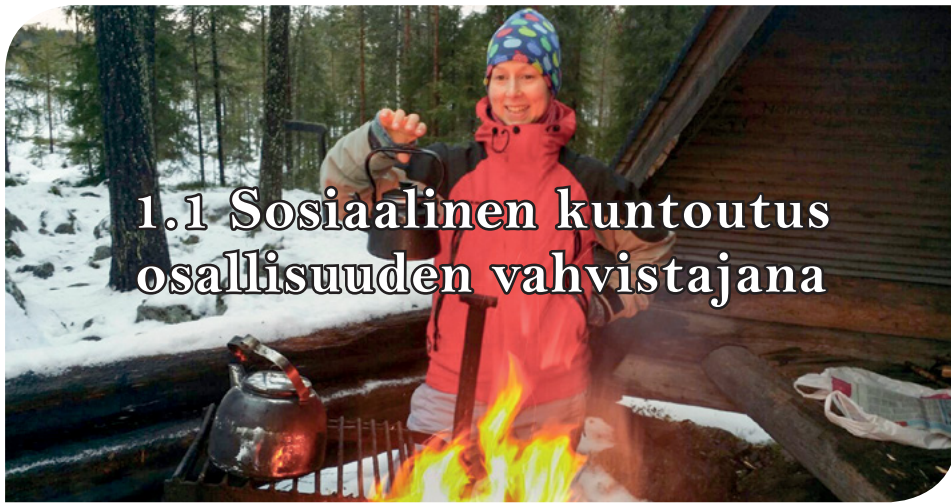
”Se on antoisa paikka tuo meiän Suomen luonto.”



Osa 1  
Osallisuutta vahvistavan  
luontotoiminnan  
yksilökeskeinen  
suunnittelu



# 1 Palvelu - luontoon tukeutuva sosiaalinen kuntoutus



## Sosiaalinen kuntoutus ja muut osallisuutta vahvistavat palvelut

Luontoon tukeutuva sosiaalinen kuntoutus on muun sosiaalinen kuntoutuksen tavoin yksilöllisen ja toiminnallisen tuen yhdistävää palvelua sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamismuotoja voivat olla yksilöllinen psykososiaalinen tuki, lähityö, erilaiset toiminnalliset ryhmät, vertaistuki, osallistuminen vapaaehtoistoimintaan, työtoiminta sekä muut asiakkaana olevan ihmisen kanssa sovitut palvelut ja tukitoimet.

Osallisuutta vahvistavia palveluja voivat olla esimerkiksi sosiaalinen kuntoutus arjen hallinnan vahvistamiseksi, vammaisten henkilöiden työllistymistä tukeva toiminta, kuntouttava työtoiminta, päivätoiminta tai muu päiväaikainen toiminta, päihdehuolto- tai mielenterveyslain mukaiset osallisuutta vahvistavat palvelut, klubitalotoiminta ja työpajat sekä työelämäosallisuuteen liittyvä tai työelämävalmiuksia edistävä kuntoutus.

Sosiaalisen kuntoutuksen sisältö suunnitellaan aina yksilöllisten tarpeiden mukaan. Toisille se on mahdollisuuksien järjestämistä yhteisöön ja yhteiskuntaan liittymiseksi ja omannäköisen elämän toteutumiseksi. Joillekin se on kuntoutumisen tukea tai omassa elämäntilanteessa tarvittavien voimavarojen ja taitojen vahvistamista. Kuntoutuksen sisältö voi olla myös koetilumahdollisuuksien tarjoamista sopivan työn löytämiseksi.

## Osallisuus

Osallisuus on osallistumista, vaikuttamista, oman panoksen antamista ja itsensä toteuttamista yhdenvertaisesti toisten kanssa. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on edistää asiakkaana olevien ihmisten perus- ja ihmisoikeuksien sekä heidän yhdenvertaisten osallistumisen ja toimimisen mahdollisuuksiensa toteutumista jokapäiväisessä elämässä. Osallisuuden edistäminen lisää ihmisten mahdollisuutta liittyä yhteiskuntaan ja yhteisöön työn tai muun vaikuttavan toiminnan kautta.

Osallisuuden vahvistaminen lisää ihmisen mahdollisuuksia kokea osallisuutta ja yhteisyyttä, johonkin kuulumista. Ihminen on osallinen, kun hän kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta eli osa ihmisyyhteisöä tai luontoa, tulee kuulluksi omana itsenään ja voi vaikuttaa elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Toimiessaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ihminen voi kokea itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi yhteisön jäseneksi. Onnistumisen ja arvostetuksi tulemisen kokemukset lisäävät pystyvyyden tunnetta ja uskoa myönteiseen tulevaisuuteen.

## Toiminnallisella tuella uusia mahdollisuuksia ja voimavaroja

Toiminnallisen tuen keskeinen tavoite on asiakkaana olevien ihmisten sosiaaliseen elämäntilanteeseen vaikuttaminen avaamalla heille uusia mahdollisuuksia lähi- ja paikallisyhteisöön liittymiseksi. Tuki voi olla myös sosiaaliseen ympäristöön vaikuttamista tai yhteisöpohjaista kuntoutusta, jossa ihmiset itse kehittävät yhdessä työntekijöiden kanssa omaa asuinseutuaan.

Toinen tavoite on auttaa asiakkaana olevia ihmisiä vahvistamaan voimavarojaan ja arjen ympäristöissä tarvittavaa toimintakykyä. Näin heidän edellytyksensä suoriutua itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista paranevat. Tavoitteena voi olla esimerkiksi tukea arjen hallinnan tai sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistamista sekä yhteisöissä toimimista ja tulevaisuuteen suuntautumista. Etenkin nuorten kohdalla tavoitteet voivat liittyä opiskelu- tai työelämävalmiuksien lisäämiseen.



## **Osallisuutta vahvistava ja kuntoutumista tukeva luontotoiminta**

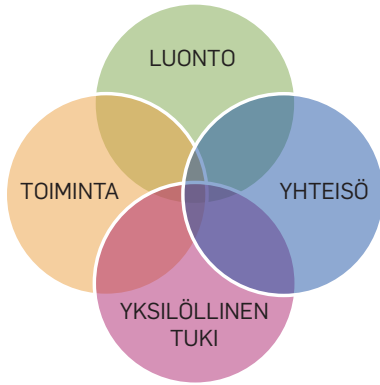
Luontoon tukeutuva sosiaalinen kuntoutus edistää siihen osallistuvan ihmisen liittymistä yhteisöön sekä hänen kuntoutukselle tai elämäntilanteelleen asettamiensa tavoitteiden saavuttamista luontotoiminnan avulla. Se on osa kokonaiskuntoutuksen prosessia tai muuta palvelutarpeen arviointiin perustuvaa asiakassuunnitelman mukaista toimintaa. Luontotoiminta voi olla esimerkiksi valmennusta arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan tai ryhmätoimintaa ja tukea vuorovaikutussuhteisiin. Toiminta paikallisessa luontoympäristössä tai maatilalla voi tarjota uuden mahdollisuuden yhteisöön liittymisessä. Sosiaalista kuntoutusta tukeva terveydenhuollon alainen terapia vaatii asiakkaana olevan ihmisen ja työntekijän yhteisymmärryksessä tehdyn sopimuksen ja asiakkaalta saatavan varmistuksen siitä, ettei häntä haittaa, vaikka asiakkuus saattaa tulla ilmi luontoympäristössä työskenneltäessä.

## **Luontotoiminnan toteuttamisen edellytykset**

Sosiaalisena kuntoutuksena tai muuna osallisuutta vahvistava sosiaali- ja terveydenhuollon palveluna toteutettava luontotoiminta on tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista toimintaa luontoympäristössä. Työntekijällä on oltava oman sosiaali- ja terveysalan koulutuksen ja kuntoutusosaamisensa lisäksi riittävä Green Care -osaaminen. Osallisuutta edistävinä ja kuntoutumista tukevinä tekijöinä luontotoiminnassa ovat osallistujan oman valmiuden ja toiminnan lisäksi työntekijän tarjoama yksilöllinen tuki sekä Green Care -elementit luonto, toiminta ja yhteisö (kuvio 1).

Työntekijän on tiedettävä, miten ja millaisten prosessien kautta luonnon hyvinvointi- ja kuntoutusvaikutukset syntyvät, ja miten luontotoiminnan





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

eri muotoja eli eläin-, luonto-, puutarha- ja maatala-avusteista toimintaa voi käyttää osallisuuden vahvistamisessa. Hänen on osattava soveltaa Green Care -elementtejä yksilöllisesti ja suunnitella luontotoimintaa yhdessä siihen osallistuvien kanssa. Työntekijän on tunnettava paikallinen Green Care -toimijoiden verkosto, jotta hän voi tarjota kuntoutukseen osallistujille heidän yksilöllisiä tarpeitaan vastaavia toiminnan mahdollisuuksia.

Jos työntekijällä ei ole riittävää luonnonvara-alan osaamista, esimerkiksi palvelun tuottamiseen tarvittavaa eläinten käsittelytaitoa tai erätaitoa, sosiaali- ja terveystalouden palveluntuottaja voi solmia yhteistyösopimuksen luontotalouden toimijan kanssa. Green Care Finland ry:n koordinoima laatulautakunta voi myöntää palvelun tuottajalle Green Care -laatumerkin. Merkin saaminen edellyttää Green Care -laatutyökirjalla osoitettua palvelun laatua sekä omavalvonta- ja turvallisuussuunnitelman laatimista. Laatumerkin hakijalta edellytetään Green Care perusteet -opinnon (50p) laajuista osaamista luontotoiminnasta ja sen vaikutuksista. (Green Care Finland ry.) Sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen kehittäminen tarjoaa mahdollisuuden luoda monenlaisia, eri asiakasryhmille soveltuvia ryhmämuotoisia palveluja yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa.

## Osallistuja yksilönä tarpeineen on keskiössä

Sosiaalihuollon lainsäädäntö korostaa asiakaskeskeisyyttä. Asiakkaana oleva ihminen yksilönä tarpeineen on keskiössä. Hänen osallisuuttaan, omatoimisuuttaan ja mahdollisuuttaan vaikuttaa omassa palveluprosessissaan on tuettava. Palvelun on vastattava hänen toivomuksiaan, taipumuksiaan ja muita valmiuksiaan. Myös hänen kulttuurinen taustansa on huomioitava. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan mallissa sovellettava yksilökeskeinen työote auttaa edellä olevien vaatimusten toteutumista. Se pyrkii mahdollistamaan osallistujan oikeuden oman elämänsä kontrolliin ja valinnanvapauteen.



## 2 Työote - osallistuja toiminnan keskiössä



## **Yksilökeskeinen ajattelu- ja toimintatapa**

Osallisuutta vahvistavassa, luontoon tukeutuvassa kuntoutustoiminnassa sovelletaan yksilökeskeisen elämänsuunnittelun (YKS) menetelmää. Sen tavoitteena on mahdollistaa ihmisen osallisuus itselle tärkeisiin asioihin ja se tukee hänelle itselleen mielekkään elämän toteutumista. Yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelun (YLS) periaate on, että osallistujalla on mahdollisuus olla oman elämänsä subjekti myös kuntoutus- ja luontotoimintaa suunnittelevana ja arvioivana toimijana.

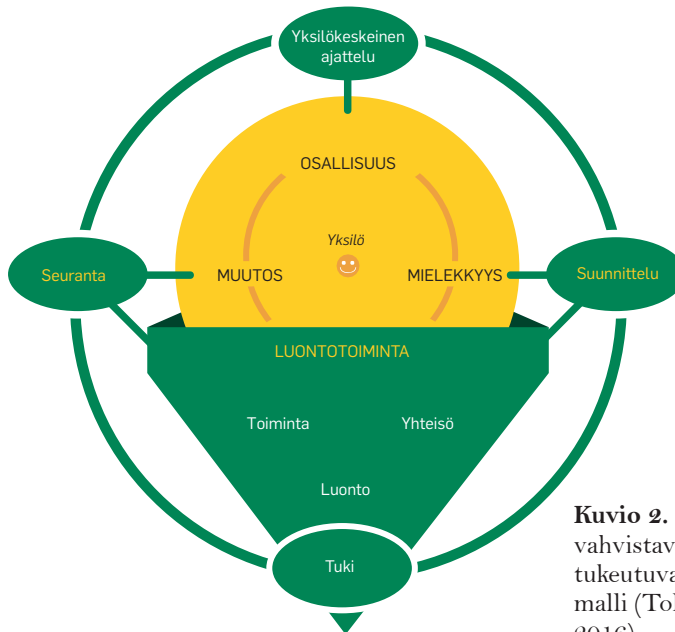
## **Ihmiskäsitys ja arvot**

Yksilökeskeisen työotteen ihmiskäsitys on positiivinen ja voimavarakeskeinen: jokaisella on vahvuuksia ja jokainen voi ilmaista mieltymyksiään ja tehdä valintoja. Yksilökeskeisen ideologian mukaisesti työntekijän tehtävänä on edistää osallistujan ihmis- ja perusoikeuksien toteutumista. Osallistujaa on kohdeltava itsenäisenä eli itsemääräävänä henkilönä, jolla on valinnanvapaus ja oikeus osallistua ja liittyä yhteiskuntaan ja yhteisöjen toimintaan yhdenvertaisesti toisten kanssa. Osallistujalla on oikeus arvostukseen ja vastuulliseen toimijuuteen.

Positiivisen ihmiskäsityksen omatessaan työntekijä luottaa, että jokainen ihminen kykenee rakentamaan mielekkään elämän yhteisössä ja yhteiskunnassa, kun saa siihen tarvitsemansa tuen ja mahdollisuudet. Osallistujalla on oltava mahdollisuus ilmaista oma näkemyksensä siitä, mikä on hänelle merkityksellistä ja millainen toiminta, tuki ja palvelu parhaiten mahdollistaisivat hänelle mielekkään elämän ja yhteisöön liittymisen.

## Yksilökeskeinen suunnittelu ja toiminta luontoon tukeutuvassa kuntoutuksessa

Työntekijän tehtävänä ei ole vain tarjota osallistujalle kuntoutus- tai muuta osallisuutta edistävää palvelua vaan suunnitella sitä yhdessä hänen kanssaan. Tällöin osallistujalla itsellään on kontrolli omasta elämästään hänen pyrkiesään saamaan muutosta arkeensa. Luontotoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi on prosessi, jossa osallistuja yksilönä on keskiössä (kuvio 2).



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

Kuvion 2 uloin kehä kuvaa kuntoutustoimintaa, jossa työntekijä on osallistujan kumppanina kuntoutuksessa ja antaa hänelle hänen tarvitsemansa yksilöllisen tuen. Työntekijä toteuttaa toiminnassaan yksilökeskeisen ajattelun periaatteita ja pyrkii edistämään kuntoutukseen osallistujan osallisuutta sekä hänelle itselleen merkityksellisen elämän toteutumista. Osallisuus merkitsee yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen osallisuuden lisäksi osallisuutta luontoon.

Mielekäs kuntoutus on osallistujan kannalta sekä merkityksellistä että uusia voimavaroja antavaa. Suunnitellessaan kuntoutuksen tavoitteita ja sisältöä osallistuja ja työntekijä tarvittaessa etsivät yhdessä tasapainoa osallistujalle itselleen merkityksellisten asioiden toteutumisen sekä toimintakyvyn ja terveyden kannalta tärkeiden asioiden välillä. Visuaalinen työskentelytekniikka ja yksilökeskeiset suunnittelun työvälineet auttavat osallistujakeskeisyyden toteutumista sekä yhteistoiminnallista suunnittelua ja arviointia.



## Osallistujan yksilöllisyys ja ainutkertaisuus

Yksilökeskeinen työote merkitsee osallistujan kohtaamista yksilöllisenä persoonana. Hän on arvokas ja ainutkertainen yksilö, jolla on omat kulttuuriset yhteytensä. Luontotoiminnan suunnittelussa keskeistä on osallistujan vahvuuksien ja voimavarojen sekä hänelle merkityksellisten asioiden huomioon ottaminen. Suunnittelu tukee osallistujan voimaantumista ja valtaistumista sekä tarjoaa hänelle mielekkäitä toiminnan mahdollisuuksia.

Osallistujan kohtaaminen ainutlaatuisena yksilönä osoitetaan teoilla. Yksilöllisyyden huomiointi merkitsee kunnioittavaa ja arvostavaa kohtaamista, mukaan ottamista ja yhteistä suunnittelua. Palvelu, tuki ja toiminta räätälöidään yksilöllisten tarpeiden mukaan. Myös ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa jokainen osallistuja on yksilö eikä halua tulla leimatuksi jonkun palvelua tai tukea saavan ryhmän edustajaksi.

## Osallistujan ääni kuuluviin

Työntekijän tehtävänä on mahdollistaa, että osallistuja tulee kuulluksi ja nähdyksi. Palvelutilanteet ovat luonteeltaan epäsymmetrisiä vallan suhteen, joten on tärkeää, että työntekijä tukee osallistujan oikeutta ja mahdollisuutta ilmaista omia unelmiaan, toiveitaan, mielenkiinnon kohteitaan ja tarpeitaan. Yhteinen toiminta luontoympäristössä voi lisätä luottamusta ja tasa-arvon kokemuksia luontotoimintaan osallistujan ja työntekijän välillä. Työntekijä oppii tuntemaan osallistujaa ja hänen tapaansa nähdä oma elämänsä, kun toiminnan lomassa keskustellaan. Luovat ja toiminnalliset suunnittelun välineet voivat tuoda osallistujan äänen sekä kuulluksi että nähdyksi.

### MINULLA ON OMIA NÄKEMYKSIÄ

- mikä minulle on elämässäni tärkeää ja merkityksellistä
- mitä osaamista, taitoja ja vahvuuksia minulla on
- mitä luonto minulle merkitsee.

### MINULLA ON OMA TAHTO

- mitä minä tarvitsen
- mitä minä haluan oppia
- miten toivon työntekijöiden toimivan.



### MINULLA ON OMIA MIELTYMYKSIÄ

- mistä tekemisestä minä pidän
- millaisessa ryhmässä viihdyn
- minkälaisesta luontoympäristöstä pidän.

### MINULLA ON IDEOITA

- miten luontotoiminta pitäisi minun kannaltani toteuttaa
- milloin olen parhaimmillani
- mikä auttaa minua onnistumaan
- mikä sopii minun temperamentilleni.

**Kuvio 3.** Osallistujan ääni kuuluviin



## 2.3. Osallistujan osallisuus

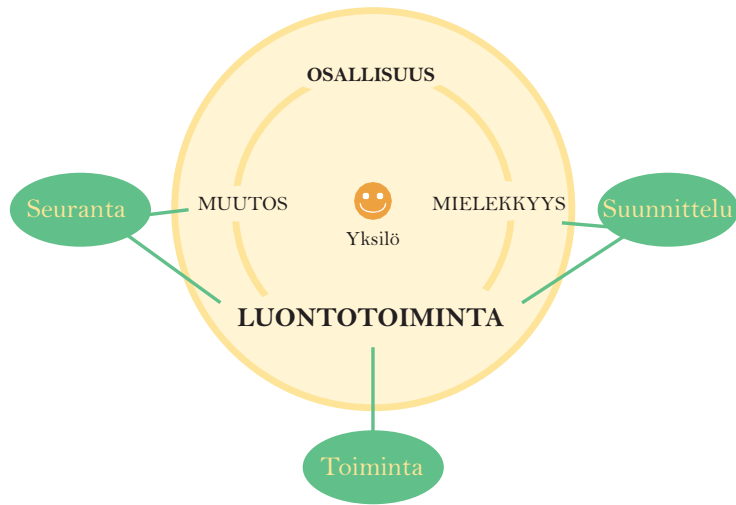
### **Kuntoutus osallistujan toiminnan areenana**

Kuntoutus on osallistujan näkökulmasta katsoen yksi hänen elämänsä toiminnan areena, ja kuntoutustilanteet ovat tapahtumia hänen elämässään. Osallistuminen ja vaikuttaminen itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja aktiivinen toiminta mahdollistavat osallisuuden kokemuksen. Se, miten osallistuja voi vaikuttaa ja päättää oman elämänsä asioista kuntoutuksen vuorovaikutustilanteissa, vaikuttaa osallisuuden kokemiseen. Kokemus vuorovaikutuksesta ja omista toimintamahdollisuuksista ryhmässä rakentaa kokemusta ryhmän jäsenyydestä. Osallisuutta vahvistava toiminta paikallisyhteisössä toteutettuna mahdollistaa yhteisöön liittymisen.

### **Osallistuminen oman kuntoutuksen ja luontotoiminnan suunnitteluun**

Osallistuja on toimijana suunnitellessaan kuntoutusta, osallistuessaan käytännön toimintaan sekä arvioidessaan omaa henkilökohtaista tilannettaan. Lisäksi hän on osallisena ohjatun luontotoiminnan prosessissa. (Kuvio 4.) Kuntoutuksessa osallistuja suunnittelee työntekijän tukemana tai yhteistoiminnassa hänen kanssaan mielekästä kuntoutusta ja tekee sitä koskevia päätöksiä. Hän valitsee itselleen sopivan luontotoiminnan, toimii suunnitelman mukaan sekä seuraa ja arvioi tavoitteidensa, toiminnan ja suunnitelmiensa toteutumista saaden näihin työntekijän tuen.





**Kuvio 4.** Osallistuja toimijana luontoon tukeutuvassa kuntoutuksessa (mukailleen Tolvanen & Jääskeläinen 2016)

Useimmiten kuntoutuksen toiminnallinen osuus toteutuu ryhmässä tai yhteisössä. Osallistujan tulee voida olla mukana ja antaa oma panoksensa luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. Ryhmän jäsenenä osallistuja yhteistoiminnassa muiden ryhmäläisten, ohjaajan ja mahdollisesti muun luontotoimintaa tarjoavan toimijan kanssa suunnittelee toimintaa, toimii käytännössä ja osallistuu toiminnan seurantaan ja arviointiin. Suunnittelun kohteena ja toiminnan sisältönä voi olla esimerkiksi retki, kanalän rakentaminen tai työskentely tallilla. Luontotoiminta voi olla myös vaikka lähiympäristön hoitamista yhdessä oman naapuruston kanssa, mikä antaa osallistujille mahdollisuuden vaikuttaa yhteiseksi hyväksi. Yhteistoiminnallinen suunnittelu vahvistaa yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemusta.

Osallisuutta vahvistaa, kun ryhmän jäsenet voivat antaa panoksensa luontotoiminnan kehittämiseen. Se voi toteutua esimerkiksi niin, että kaikki osalliset arvioivat yhdessä luontotoimintaan liittyviä toimivia ja ei-toimivia asioita ja laativat parantamistoimenpiteistä toimintasuunnitelman. Kahdenkeskisissä keskusteluissa osallistuja voi ohjaajansa kanssa arvioida, miten luontotoiminta palveli ja edisti hänen yksilöllisiä tavoitteitaan.



## 3 Käytäntö - osallisuutta vahvistavan luontotoiminnan elementit



### **Yksilöllinen tuki osallistujalle**

Luontoon tukeutuva kuntoutus ja muut osallisuutta edistävät palvelut ovat yksilöllisen ja toiminnallisen tuen yhdistäviä palveluja. Ohjaajan antama yksilöllinen ja tavoitteellinen tuki osallistujalle on kuntoutuksen ydinelementti. Sosiaalinen kuntoutus on osa monialaista kuntoutusjärjestelmää, joten sitä toteutetaan tiiviissä yhteistyössä eri tahojen kanssa. Tuessa hyödynnetään moniammatillista osaamista ja kuntoutukseen osallistujan palveluverkostoa.

Yksilöllisen tuen keskeinen muoto on psykososiaalinen tuki oman elämän jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun. Yksilöllisen psykososiaalisen tuen avulla osallistuja saa itselleen sopivalla tavalla tukea mahdollisuuksiensa ja taitoonsa

- jäsentää elämänsä
- asettaa omaa arkeaan, elämänhallintaansa ja roolejaan koskevia muutostavoitteita
- tehdä valintoja ja päätöksiä
- arvioida tavoitteiden saavuttamista ja muutoksia arjessaan
- arvioida suunnitelmien toteutumista.

Osallistuja tarvitsee tukea myös uusien asioiden ja käytännön taitojen opeteluun ja harjoitteluun. Tuki voi olla aineellista, esimerkiksi apu- ja toimintavälineiden hankkimista tai luontotoiminnan käytännön ympäristöön, esimerkiksi esteettömyyteen vaikuttamista. Se voi olla myös suunnittelukäytäntöjen muokkaamista osallistujalle sopivaksi.

## Osallisuutta tukevat työkäytännöt luontotoiminnan suunnittelussa

Työkäytäntöjen on tuettava osallistujan omaehtoista toimintaa ja mahdollisuutta tuoda itsensä yksilönä työntekijän tietoon. Osallistuja voi pohtia ja jäsentää omaa elämäänsä, erityisesti suhdettaan luontoon ja itselle tärkeitä asioita esimerkiksi kirjoittamalla, täyttämällä digitaalista portfolioa, piirtämällä tai monenlaisten kuvallisten menetelmien avulla. Kun osallistuja jakaa tietonsa ohjaajan kanssa, ohjaaja oppii tuntemaan osallistujaa yksilönä.

Osallisuutta vahvistava luontotoiminta on yhteistoimintaa ja kumppanuutta osallistujan ja ohjaajan sekä mahdollisesti paikallisen luontotoimintaa tarjoavan toimijan ja muun palveluverkoston kanssa. Jaetussa toimijudessa kaikki antavat oman panoksensa yhteisissä suunnittelutilanteissa: he ovat mukana tavoitteiden asettelussa, suunnittelevat yhdessä, tuovat esiin oman näkökulmansa ja sitoutuvat yhteistoimintaan. Toimintatapojen tulisi olla osallistuja- eikä organisaatiolähtöisiä.

Vuorovaikutuksessa on käytettävä sellaisia keinoja, jotka antavat osallistujalle mahdollisuuden vaikuttaa suunnitteluprosessiin, saada tietoa, käydä vuoropuhelua sekä tehdä valintoja ja ratkaisuja. Ohjaajan on tarvittaessa annettava osallistujalle tukea ja apua itsensä ilmaisemiseen sekä ajatusten ja mielipiteiden esittämiseen ja valintojen tekemiseen.

Tarjota osallistujalle mahdollisuuksia

- jäsentää elämäänsä ja suhdettaan luontoon ja
- tuoda itseään yksilönä näkyväksi.

Suunnittele ja seuraa yhteistoiminnallisesti.



## **Luonto yksilöllisten merkitysten syntypaikkana ja identiteetin rakentajana**

Luonto on olennainen osa ihmisen elämänhistoriaa. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia olla luonnossa sekä toimia luonnossa, luonnon kanssa ja luonnon hyväksi. Luontoon liittyvät yksilölliset merkitykset syntyvät toiminnassa tilanteisesti. Arjen toimet ja kokemukset tietyssä paikassa, yksin tai tiettyjen ihmisten kanssa ja tiettyjen olosuhteiden vallitessa vaikuttavat luonnon yksilölliseen merkitykseen. Luontoympäristö herättää muistoja ja tunteita. Oman kulttuurin perinteet ja käsitykset luonnosta heijastuvat ajatteluun ja toimintaan. Luonto välittää jatkuvuutta ja rakentaa identiteettiä. Kun ihminen kokee olevansa osa luontoa, oman olemassaolon kokemus vahvistuu. Luontoon samaistuminen antaa perustan johonkin kuulumisen kokemukselle.

## **Luonto ajattelutavan laajentumisen mahdollistajana**

Luonnossa lumoutuminen, arjesta irtautuminen sekä kokemukset jatkuvuudesta ja yhteensopivuudesta luonnon kanssa vapauttavat mielen ja synnyttävät elvyttävän kokemuksen. Luontoon liittyvä eettinen pohdinta voi laajeta itseä koskevaksi. Ykseyden tunne luonnon tai tietyn paikan kanssa voi virittää ihmisen mietiskelevään olotilaan, jolloin hänen on mahdollista löytää uusia ajattelutapoja ja tehdä omaan elämään liittyviä oivalluksia ja ratkaisuja. Rauhallisin mielin toteutuneen fyysisen ponnistuksen jälkeen voi olla helpompi käsitellä ja jäsentää itseän ja elämäntilanteeseensa liittyviä kysymyksiä.

## Luonto hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn lisääjänä

Luonto rauhoittaa, palauttaa voimavaroja ja vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja toimintakykyyn. Luonnossa voi olla oma itsensä. Luonto voi virittää ja ylläpitää riittävyden ja hyväksymisen tilan, joka on myönteinen ja syvälinen tunne itsestä ilman kielteisiä sosiaalisia odotuksia tai paineita suoriutumiseen. Oman elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden kokemukset voivat vahvistua tulen tai veden ääressä tai avaralla paikalla. Esteettiset kokemukset vaikuttavat henkiseen kasvuun. Eettinen pohdinta luontoon liittyen antaa mahdollisuuden eettiseen vastuullisuuteen. Positiiviset kokemukset luonnosta voivat osaltaan vaikuttaa motivaation kuntoutuksessa.

## Luontotoiminnan suunnittelusta

Kun ohjaaja oppii tuntemaan luonnon yksilöllisen merkityksen osallistujalle, on hänen helpompi tarjota osallistujalle mieluisaa luontotoimintaa ja -ympäristöjä. On hyvä antaa osallistujalle tilaa myös mahdollisten luontotoimintaan liittyvien huolien ja pelkojen esiin tuomiseen.

Luontoympäristö auttaa osallistujan ja ohjaajan välisen sekä ryhmätöimintaan osallistuvien keskinäisen luottamuksellisen suhteen syntymistä. Toiminnan suunnittelua ja arviointia voidaan soveltuvin osin tehdä myös luonnossa. Sisätiloihin kannattaa tuoda luontoelementtejä kuten luontokuvia ja kasveja miellyttävän tunnelman luojaksi. Luontokuvakortit voivat toimia symbolisina tunnetilojen ja ajatusten kuvaajina.

Mitä luonto  
sinulle  
merkitsee?

Millaisia unelmia  
sinulla on  
luontoon liittyen?

Miten luonto on  
näkynyt sinun  
elämässäsi?

Millaisessa  
luontoympäristössä  
sinä haluaisit  
retkeillä?



### **Toiminnan merkityksellisyys**

Luontotoiminnan avulla osallistuja voi saada uutta mielekästä sisältöä elämänsä. Tavoitteellinen toiminta luontoympäristössä voi sisältää monenlaista tekemistä. Toisaalta toiminta voi olla vain psyykkistä toimintaa, havainnointia ja rauhoittumista luonnossa. Toiminta vaikuttaa ihmisen elämän merkityksellisyyden kokemukseen, hyvinvointiin ja terveyteen. Hyödyllisen työn tekeminen eläinten, ihmisten ja luontoympäristön hyväksi tuottaa mielihyvää ja motivoi. Työn tulosten näkeminen palkitsee, saa aikaan onnistumisen kokemuksia ja luo uskoa tulevaan. Toimintaan sitoutuminen edellyttää sen kokemista merkitykselliseksi.

### **Toimijan identiteetti ja arvostetut roolit**

Toiminta muokkaa ihmisen identiteettiä ja käsitystä omasta itsestä. Ihminen kuvaa itseään toisille kertomalla rooleistaan ja toiminnastaan. Itsensä toteuttaminen sekä yhteisöön ja yhteiskuntaan liittymien tapahtuu toiminnan kautta. Kun osallistuja toimii yhteisössä, hänelle muodostuu arvostettuja sosiaalisia rooleja. Toiminta mahdollistaa kokeilemisen ja uuden oppimisen. Onnistuminen vahvistaa pystyvyyden kokemusta ja itsensä arvostamista. Uudessa ympäristössä ja uusissa vastuullisissa tehtävissä osallistuja voi toimia uudella tavalla ja taito voi siirtyä arjen tilanteisiin. Osallistuja voi löytää luonnon ja saada kipinän esimerkiksi luonnossa liikkumiseen, harrastuksiin tai luonnon hyvinvoinnista huolehtimiseen.



## Tietoa luontotoiminnan mahdollisuuksista

Osallistuja tarvitsee tietoa erilaisista luontotoiminnan mahdollisuuksista. Osallistujalle mielekäs, osallisuutta vahvistava toiminta voi löytyä eläin-, luonto-, puutarha- tai maatala-avusteisesta toimintamuodosta. Paikallisen palveluvalikoiman ja käytettävissä olevien luontoympäristöjen tulisi olla ohjaajan tiedossa, jotta hän voi tarjota osallistujalle vaihtoehtoisia toiminnan mahdollisuuksia kuntoutuksen eri vaiheissa.

## Yhteistoiminnallista suunnittelua

Luontoon tukeutuvien toimintamuotojen valinta ja luontotoiminnan sisällön suunnittelu on yhteistoimintaa, joka alkaa yhteistyösuhteen luomisesta, tilannekartoituksesta sekä yhteisen lähtökohdan ja tavoitteiden rakentamisesta. Osallistuja tuo esiin mielenkiinnon kohteitaan ja itselleen tärkeitä asioita. Selvitetään eri näkökulmia arjen hallinnan ja toimintakyvyn vahvistumisen tarpeisiin. Kun ohjaaja oppii tuntemaan osallistujan ja tietää eri toimintamuotojen kuntoutumista ja osallisuutta vahvistavat vaikutukset, he voivat neuvotella sopivasta toiminnasta.

Mitä sinä teet luonnossa mielelläsi?

Mitä luontoon liittyviä taitoja sinulla on?

Voisitko sinä retkellämme huolehtia nuotiosta?

Mitä sinä haluaisit oppia luontolähtöisessä toiminnassa?

Neuvotellaan siitä, mikä olisi mielekästä luontotoimintaa.



### 3.4 Yhteisö

#### **Uusia mahdollisuuksia sosiaaliseen osallisuuteen paikallisyhteisössä**

Luontotoiminta voi antaa osallistujalle mahdollisuuksia liittyä lähi- ja paikallisyhteisöön. Esimerkiksi maatilalla tai viherympäristöissä osallistuja on vuorovaikutuksessa siellä työskentelevien ihmisten kanssa ja parhaimmillaan pääsee liittymään yhteisön jäseneksi. Kerättyjen luonnontuotteiden myyminen lähiyhteisössä tai torilla synnyttää luonnollisia kontakteja, uudenlaisia rooleja ja toiminnan areenoita. Osallistujan toiminnan sisältö, paikka ja sosiaaliset suhteet laajenevat ja asemoivat hänen sosiaalisen tilanteensa uudelleen.

#### **Mahdollisuus yhteisyyden kokemiseen toiminnallisessa yhteisössä**

Tiettyyn luontotoimintaan osallistujilla on yhteinen kiinnostuksen kohde, kun toiminta perustuu omaan valintaan. Toiminnan yhteiset tavoitteet ja säännöllisyys synnyttävät ryhmäidentiteettiä. Tasa-arvoinen vuorovaikutus ja yhteisten kokemusten, erityisesti ilon jakaminen kehittävät osallisuuden tunnetta. Todellinen yhteenkuuluvuuden tunne voi syntyä, kun osallistuja tuntee olevansa ryhmässä hyväksytty ja arvostettu sellaisena kuin on.

Ketään ei tulisi pakottaa ryhmään, johon ei tunne yhteenkuuluvuutta. Osa haluaa olla mieluiten yksin ryhmässä, mutta monesti ihmiselle muodostuu jonkin ajan kuluttua yhteenkuuluvuuden tunne säännöllisesti toimivaan, positiivisia kokemuksia synnyttävään ryhmään. Yhteenkuuluvuuden tunne voi syntyä myös ihmisten ja eläinten välille.

## Mahdollisuus yhteistoimintaan ja osallisuuden kokemuksiin ryhmässä

Luontotoiminta antaa mahdollisuuksia toimia parin kanssa tai ryhmässä, jolloin osallistuja voi saada kokemuksia erilaisista yhteistyön muodoista. Yhteinen tavoite, yhdessä tekeminen ja vuorovaikutuksessa oleminen voi kehittää sosiaalisia taitoja ja vahvistaa osallisuutta. Auttaminen, avun pyytäminen, autetuksi tuleminen ja vaikuttaminen mahdollistuvat parin ja ryhmän kanssa toimiessa. Ryhmä mahdollistaa toisilta oppimisen sekä yhteisen ideoinnin ja oivaltamisen. Ryhmässä voi käyttää omia vahvuuksiaan, ja yksittäisten ihmisten taidot täydentävät toisiaan. Ryhmä mahdollistaa toisten huomioon ottamisen ja vastuulliset tehtävät. Ohjaajan ja osallistujan toimissa vierekkäin heidän välilleen voi muodostua tasa-arvoinen suhde, jossa opetellaan ja tehdään työtä yhdessä. Kuntoutukseen osallistuja voi myös neuvoa ohjaajaa luontoon liittyvissä tai muissa käytännön taidoissa.

## Vertaistuen saaminen kuntoutusryhmässä

Kuntoutuksessa keskeinen vaikuttava tekijä on vertaistuki. Ryhmässä osallistujat jakavat ja peilaavat omia kokemuksiaan vertaisten kanssa. Luontoympäristö edistää luottamuksen ilmapiirin syntymistä ryhmässä, ja turvallisella ja sallivalla ryhmällä voi olla merkittävä osallistujan hyvinvointia vahvistava vaikutus.

## Mahdollisuuksien etsiminen, tarjoaminen ja yhdessä luominen

Ohjaajan tehtävänä on etsiä toimintaa, joka tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiseseen osallistumiseen osallistujan mielenkiinnon kohteet, tarpeet ja temperamentti huomioon ottaen. Osallistujan osallisuus voi toteutua myös luontotoiminnan yhteisessä suunnittelussa sekä toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä.

Mitä mielenkiintoista luontotoimintaa paikkakunnalta löytyy?

Mitä mahdollisuuksia ryhmä tarjoaa?

Kuka ryhmässä voisi vastata tästä tehtävästä?

Suunnitellaan yhdessä.



## 4 Työskentely - visuaalisuus luontotoiminnan suunnittelussa



## 4.1 Visuaalinen työskentelytekniikka

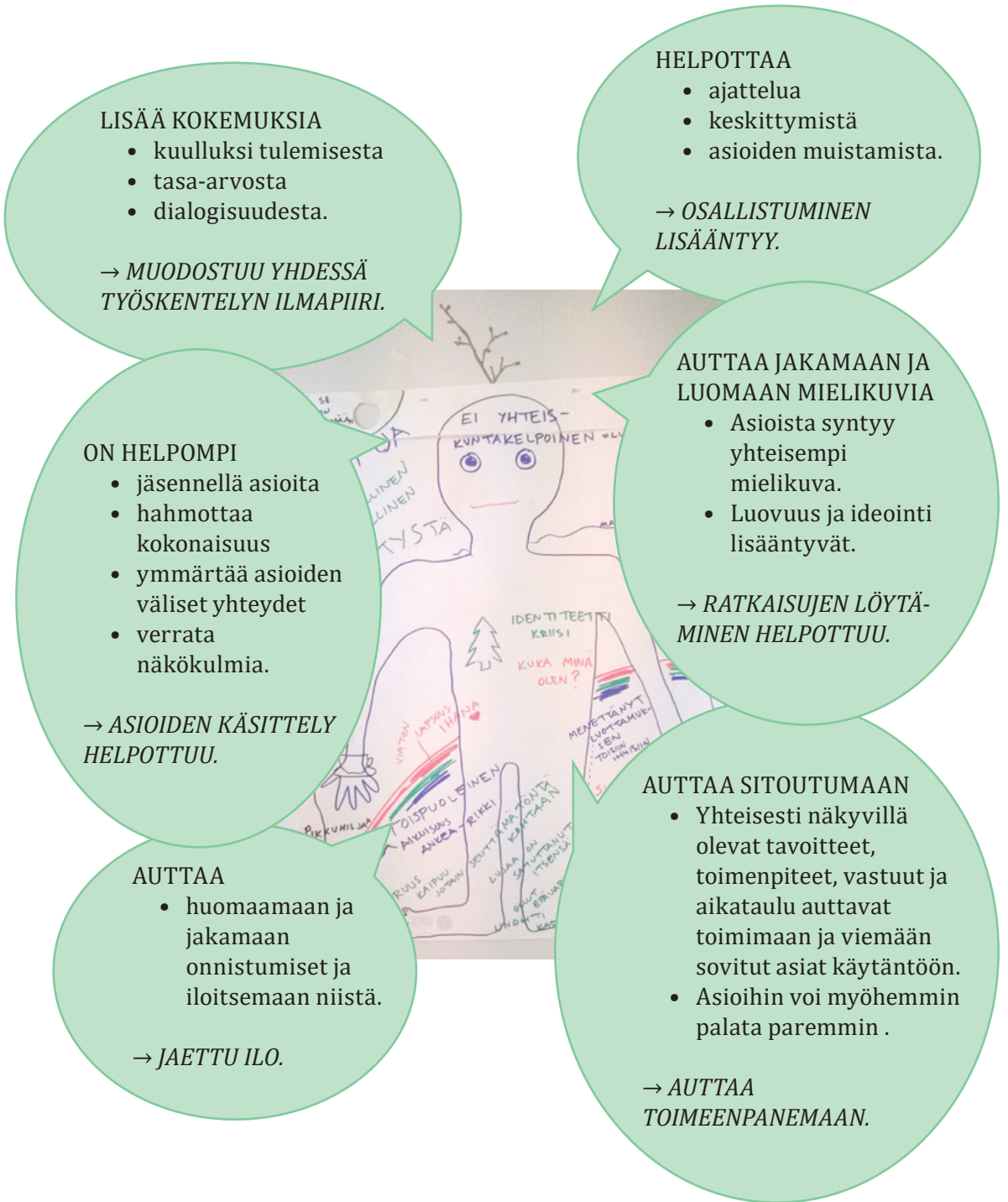
### Visuaaliset työtavat osallistumisen tukena

Visuaalisten työtapojen käyttö vuorovaikutustilanteissa suunniteltaessa luontotoimintaa auttaa osallistujan osallisuuden toteutumista. Niiden avulla asioiden käsittelytapa muuttuu yksilökeskeisemmäksi ja osallistujan toimijuutta tukevaksi, eikä osallistujan tarvitse mukautua perinteiseen työntekijän tapaan kerätä tietoa, tehdä suunnitelmia ja hankkia palautetta. Visuaalisuuden myötä osallistujan ääni tulee paitsi kuulluksi niin myös nähdyksi.

### Visuaalinen kirjaaminen

Visuaalinen kirjaaminen yhteistoimintapalaverieissa on käytännönläheistä, ja se havainnollistaa asioita ja asioiden välisiä yhteyksiä. Kirjaamisen voi tehdä piirtämällä tai kirjoittamalla fläppipaperille. Voi myös käyttää digitaalisia työvälineitä, jolloin visualisointi tapahtuu tabletilla ja kuva heijastetaan seinälle. Fläppipaperille piirtämisen etu on siinä, että paperi voi olla seinällä näkyvillä koko palaverin ajan. Piirtämisessä ei tarvita erityistä piirtämisen taitoa, jokainen osaa piirtää tarvittavan verran. Värikuvia ja tarra-lappuja voi myös käyttää.

Tuotoksesta voi ottaa valokuvan. Osallistuja voi pitää kuntoutuksen ajalta perinteistä tai digitaalista päiväkirjaa tai portfolioa ja liittää fläpeiltä otetut valokuvat siihen. Osallistujaa itseään koskevat tuotokset ovat pääsääntöisesti osallistujan omia ja hän päättää niiden käytöstä. Osallistujan luvalla ohjaaja voi tallentaa materiaalista otetut kuvat myös omiin dokumentteihin sa tai osallistuja voi antaa ohjaajalle pääsyn digitaaliseen portfolioonsa.



**Kuvio 5.** Visuaalisen kirjaamisen hyödyt yhteistoiminnalle



## 4.2 Yksilökeskeiset luontotoiminnan suunnittelun välineet

### Työvälineet ja niiden alkuperä

Yksilökeskeiset luontotoiminnan suunnittelun työvälineet eli YLS-välineet ovat sovelluksia yksilökeskeisen elämänsuunnittelun (YKS) välineistä, joita käytetään vammais-, vanhus- ja mielenterveyspalveluissa. Tässä oppaassa työvälineitä esitellään visuaalisina sovelluksina ja ne on jaettu kahteen ryhmään

1. Mahdollisuuksia elämän jäsentämiseen ja itsestä kertomiseen luontosuhteen avulla  
Minä ja luonto, Yhden sivun esittely, Yhden sivun esittely luontoon liittyen, Elämäntarina luontoon liittyen, Luontounelmien taulu, Omien taitojen ja vahvuuksien kuvaus
2. Yhteistoiminnallista suunnittelua ja seurantaa  
Osallistumisen mahdollisuudet, Vaaka, Polku, Toimii, ei toimi, Seuranta- ja tilannekatsaus.

Luonto ja minä -työvälinettä lukuunottamatta alkuideana on ollut Helen Sanderson Associates -järjestön (Sanderson & Lewis 2013, Kehitysvamma-alan verkkopalvelu) kehittämät yksilökeskeisen suunnittelun välineet, joissa on hyödynnetty muun muassa visuaalisen johtamisen menetelmiä.

### Työvälineiden käyttö

Työvälineitä sovelletaan luovasti ja joustavasti. Yksilökeskeisyyden toteuttaminen on tärkeämpi kuin työvälineiden mekaaninen käyttö. Jokaisen osallistujan on voitava käyttää itselleen soveltuvia ja mieluisia suunnittelun ja arvioinnin välineitä. Toiminnassa on mahdollista käyttää myös muita sellaisia menetelmiä, jotka mahdollistavat osallistujan osallisuuden ja oman ää-



nen esiin tuomisen. Osallistuja voi käyttää oman elämänsä tarkasteluun myös digitaalisia, voimavarakeskeisiä nettityövälineitä ja jakaa tiedon ohjaajalle. Tarvittaessa ryhmäprosessin vetäjänä voi käyttää ulkopuolista fasilitaattoria. Työvälineiden käytön tulee johtaa niissä esiin tulleiden asioiden huomioon ottamiseen luontotoiminnassa.

#### AUTTAA OHJAAJAA

- tuntemaan osallistujaa yksilönä
- kuulemaan osallistujan äänen
- jäsentämään ja analysoimaan asioita
- saamaan ideoita osallistujalta
- oppimaan osallistujalta
- ottamaan huomioon osallistujan vahvuuksia.

#### AUTTAA OSALLISTUJAA


- pysähtymään ja jäsentämään ajatuksiaan
- tuomaan esille itselle tärkeitä asioita
- esittämään toiveita luontotoimintaan liittyen
- näkemään omia voimavaroja ja mahdollisuuksia
- asettamaan omia tavoitteita
- tekemään omia valintoja ja päätöksiä
- voimaantumaa ja valtaistumaan.



#### AUTTAA YHTEISTOIMINTAA

**Kuvio 6.** Yksilökeskeisten luontotoiminnan suunnittelun työvälineiden merkitys

”Pystynhän minä ite vaikuttamaan paljonkin.”

A white pony is shown in a winter setting, eating a pile of hay on a snow-covered ground. The pony is the central focus, with its head lowered towards the hay. The background features a white wooden fence and a line of bare trees with snow on their branches. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Osa 2  
Välineitä  
luontotoiminnan  
yksilökeskeiseen  
suunnitteluun



# 1 Mahdollisuuksia elämän jäsentämiseen ja itsestä kertomiseen luontosuhteen avulla



## Minä ja luonto

Minä ja luonto -työväline on keino jäsentää, kuvata ja esitellä omaa luontosuhdetta.

- *Auttaa osallistujaa* tuomaan esille itselle tärkeitä luontoon liittyviä asioita. Osallistuja voi itse valita, miten hän kertoo luontosuhteestaan. Työskentely voi auttaa palauttamaan mieleen mieluisaa toimintaa ja itselle merkityksellisiä luontoympäristöjä. Osallistuja voi kokea valmistamisprosessin voimauttavana.
- *Auttaa ohjaajaa* tuntemaan osallistujaa ja hänen tapaansa jäsentää luontosuhdettaan.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, kun osallistujalla on vapaus päättää kertomisen tapa ja sisältö. Parhaimmillaan Minä ja luonto -kuvauksen jakaminen ohjaajan ja ryhmässä muiden osallistujien kanssa luo perustaa hyvälle yhteistyösuhteelle.

*Prosessin jatko*, Osallistuja ja ohjaaja voivat analysoida kuvausta ja nostaa esiin osallistujan vahvuuksia, mielipaikkoja ja mieluista toimintaa. Selvitetään, mitä osallistuja haluaisi tehdä, ja etsitään mahdollisuuksia toiveiden toteuttamiseksi. Valitaan ja suunnitellaan, mitä esiin tulleita voimavarojaan osallistuja voisi käyttää luontotoiminnassa.

*Soveltaminen*. Voidaan käyttää ryhmässä ryhmäytymisen tukena. Pienryhmässä osallistujat voivat esitellä luontosuhteensa edellyttäen, että ryhmässä vallitsee luottamus ja jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi. Esiin tullutta tietoa voi soveltaa ryhmässä toiminnan suunnittelussa ja osallistujien keskinäisessä työnjaossa.

# Toteutus



## *Paikka*

Työtavan mukaan.

## *Tarvikkeet*

Valitaan työtavan mukaan.

## *Kesto*

Vaihtelee työtavan mukaan. Itsenäinen valmistelu tai luova yhdessä työskentely voi kestää 1-2 päivää. Luontotaulun tekeminen kestää 2-3 tuntia. Esittelyyn kannattaa varata runsaasti aikaa.

Pyydä osallistujaa kuvaamaan omaa luontosuhdettaan ja luontotoimintaansa käyttäen hänelle itselleen sopivaa tapaa. Voit poimia seuraavasta apukysymyksiä, joiden tarkoitus on auttaa osallistujaa pohtimaan ja kuvaamaan luontosuhdettaan:

- Mitä luonto sinulle merkitsee?
- Mikä on sinulle tärkeää ja merkityksellistä luontoon ja luonnossa toimimiseen liittyen?
- Mitä teet luonnossa mielelläsi?
- Liittyvätkö eläimet jotenkin sinun elämäsi?
- Onko sinulla jotain sellaista luonto-osaamista, jota muut ihmiset arvostavat sinussa? Mitä sellaista luonto-osaamista sinulla on, jota itse arvostat?
- Mitä haluaisit oppia?
- Millaiset paikat ovat mielipaikkojasi?
- Kenen kanssa olet luonnossa? Mitä teet luonnossa yhdessä toisten kanssa? Millaisia rooleja sinulla on toisten kanssa luonnossa toimiessasi?

Voit kannustaa osallistujaa valitsemaan kuvauksen sisällön ja tavan oman mielenkiinnon mukaan. Hän voi etsiä arkistostaan paperi- tai digikuvia tai kuvata uusia, tuoda valokuvan tai valokuvia. Hän voi kirjoittaa, piirtää, tehdä power point -esityksen tai maalata. Hän voi kerätä mieluista materiaalia luonnosta tai käyttää symbolisia kuvia tai esineitä. Luontosuhteesta voi tehdä kuvataulun leikkaamalla sopivat kuvat lehdistä ja liimaamalla ne kartongille.

Liitteessä 1 on esimerkkejä erilaisista tavoista kuvata luontosuhdetta.



## Yhden sivun esittely

Yhden sivun esittely on tapa jäsentää itselle tärkeitä asioita ja esitellä itsensä lyhyesti.

- *Auttaa osallistujaa* tuomaan esille, kuka hän on yksilönä ja persoonana. Esittelyn avulla hän voi tuoda näkyville sen, mikä hänelle on tärkeää ja merkityksellistä ja kuinka hän toivoo itseään kohdeltavan vuorovaikutussuhteissa. Hän voi kertoa, mitä hän haluaa ja kuinka häntä voi auttaa voimaan hyvin. Työskentely esittelyn valmistamiseksi voi olla tärkeä. Esittelyä tehdessään osallistuja voi löytää ja tuoda näkyväksi hyviä asioita itsestään ja oppia tuntemaan itseään paremmin.
- *Auttaa ohjaajaa* tuntemaan osallistujaa ja huomioimaan hänen vahvuutensa ja hänelle tärkeät asiat. Auttaa ottamaan huomioon osallistujan tarpeita ja vastaamaan siihen, miten tämä toivoo itseään kohdeltavan. Kuvaus voi auttaa ohjaajaa näkemään yksittäisten asioiden takaa syvempiä merkityksiä.
- *Auttaa yhteistoimintaa* ja suhteen luomista, kun osallistuja saa valita tavan, jolla kertoa itsestään. Ohjaaja osoittaa kiinnostusta osallistujan persoonaa ja hänelle merkityksellisiä asioita kohtaan. Ohjaaja mukauttaa työskentelyprosessia sensitiivisesti osallistujan yksilöllisyyden ja esimerkiksi vuorovaikutusvalmiudet ja kommunikointitavat huomioon ottaen.

*Prosessin jatko.* Esittely on käytettävissä kuntoutusprosessin aikana eri tilanteissa. Tietoja voi käyttää luontotoimintaan liittyvien valintojen teossa. Sitä voi käyttää luontotoiminnan arvioinnissa: toteutuvatko osallistujalle tärkeät asiat ja se, miten hän toivoo itseään tuettavan. Osallistuja voi täydentää Yhden sivun esittelyä sen jälkeen, kun asioita on tullut esille muilla yksilökeskeisen suunnittelun työvälineillä tai muulloin luontotoiminnan aikana.

*Soveltaminen.* Yhden sivun esittelyjä voi tehdä eri tilanteisiin, esimerkiksi Minä työntekijänä, Minä tiimin jäsenenä, Minä ja suhteeni luontoon, Minä valokuvaajana.



# Toteutus

Nimi		<i>Paikka</i> Tila, jossa saa luovan ja luottavaisen ilmapiirin. <i>Tarvikkeet</i> Pohjapaperi, jossa on otsikot kuvattavista asioista. Muut tarvikkeet toteutustavan mukaan. <i>Kesto</i> Vaihtelee valitun toteutusmuodon mukaan.
Kuva	2. Mitä ihmiset arvostavat minussa	
1. Mikä minulle on tärkeää		
3. Kuinka autat minua...		

Osallistujan on hyvä saada muistin tueksi paperi, jossa on tiedot esittelyyn tulevista aiheista, vaikka hän ei tekisi omaa kuvaustaan kyseiselle pohjalle (Liite 2).

*Nimi ja kuva.* Pyydä osallistujaa valitsemaan itsestään lähiaikoina otettu kuva.

Pyydä osallistujaa ajattelemaan itseään ja kuvailemaan mahdollisimman konkreettisesti seuraavat asiat:

1. *Mikä sinulle on tärkeää ja merkityksellistä?* Kuvauksen on hyvä olla yksityiskohtainen ja konkreettinen. Voit esittää esimerkiksi seuraavia apukysymyksiä: "Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita? Ketkä ovat tärkeitä ihmisiä? Millaiset harrastukset ja tekemiset ovat tärkeitä? Mitkä paikat ovat tärkeitä? Mikä on sinulle kaikkein tärkeintä elämässä?" Tai voit sanoa: "Kerro sellaisia asioita, jotka kuvaavat sitä, millainen ihminen sinä olet ja mitä arvostat eniten."
2. *Mitä muut sinussa arvostavat?* Jos tämä aihealue tuntuu osallistujalta vaikealta, voi otsikon muuttaa: "Mistä ihmiset pitävät minussa" tai "Hyviä asioita minusta". Tarkoitus on, että osallistuja löytää positiivisia asioita, vahvuuksia ja kykyjä. Mukauta kysymyksiä ja anna tukea tarpeen mukaan. Käytä tarvittaessa apukysymyksiä: "Missä sinä olet lahjakas tai taitava? Mistä sinua on kehuttu? Mistä ihmiset, jotka tuntevat sinut, sanovat pitävänsä sinussa?" Voit kannustaa osallistujaa kysymään näitä asioita ystäviltään ja sukulaisiltaan, jonka jälkeen hän voi täydentää kuvausta.
3. *Miten toimien sinua voi parhaiten auttaa ja tukea?* Tarkoitus on, että osallistuja kertoisi sellaista tietoa, jota toisten on hyvä tietää, jotta he voivat ottaa osallistujan tarpeet ja toivomukset huomioon. Voit esittää esimerkiksi seuraavia apukysymyksiä: "Mitä ihmiset voisivat tehdä, jotta sinun olisi hyvä olla? Mitä tulisi ottaa huomioon? Miten toiset voivat auttaa sinua onnistumaan? Mitä ihmisten pitäisi tietää sinusta, jotta he osaavat kohdella sinua haluamallasi tavalla? Miten ihmisten pitäisi ottaa huomioon sinun temperamenttisi? Jos voit huonosti, miten sinua voisi auttaa?"



## Yhden sivun esittely luontoon liittyen

Yhden sivun esittely luontoon liittyen on tapa jäsentää omaa luontosuhdettaan ja esitellä itsensä.

- *Auttaa osallistujaa* jäsentämään ja tuomaan näkyväksi, mikä hänelle on tärkeää ja merkityksellistä luontoon liittyen sekä mitä luonto-osaamista ja vahvuuksia hänellä on. Sen avulla hän voi kuvata, millaista apua, tukea tai ohjausta hän toivoo saavansa luontotoiminnassa, esimerkiksi maatilalla tai retkien aikana. Jos esittelyn tekemiseen liittyy valokuvausta, videointia tai kuvien käyttöä, se voi tukea voimaantumista.
- *Auttaa ohjaajaa* osallistujan tuntemisessa. Auttaa huomioimaan hänen vahvuutensa, hänelle tärkeät asiat ja sen mitä hän haluaa oppia. Auttaa ohjaajaa ja luontotoiminnan tarjoajaa vastaamaan osallistujan tarpeisiin ja siihen, miten hän toivoo itseään kohdeltavan luontoon tukeutuvan kuntoutuksen aikana.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, kun esittelyä käytetään kuntoutusprosessin aikana eri tilanteissa.

*Prosessin jatko.* Esittelyn tuomaa tietoa voi käyttää valintojen teossa kuten sopivan toimintamuodon, toiminnan ja luontotoimijan löytämisessä. Käytetään toiminnan arvioinnissa selvitetessä esimerkiksi sitä, vastaako toiminta osallistujan omia mieltymyksiä, voiko hän käyttää vahvuuksiaan ja saako tarvitsemaansa tukea.

*Soveltaminen ryhmätoiminnassa.* Yhden sivun esittelyn avulla kukin osallistuja voi kertoa itsestään, jolloin muut ryhmäläiset, ohjaaja ja luontotoimija saavat nopeasti käsityksen siitä, kuka henkilö yksilönä on ja mikä hänelle on tärkeää ja merkityksellistä. Ryhmä voi toimintaansa suunnitellessa ottaa huomioon, miten kukin voisi käyttää vahvuuksiaan ja oppia uutta. Kun osallistuja saa palautetta toiminnastaan, arvostettavien asioiden listaa kannattaa täydentää.

# Toteutus



## *Paikka*

Myönteistä tunnelmaa luova, kaunis tila. Valokuvan ottamiseksi voi tehdä retken mielipaikkaan.

## *Tarvikkeet*

Pohjapaperi, jossa on kuvattavat asiat. Tarvikkeet vaihtelevat toteutustavan mukaan. Tuotos voi olla esimerkiksi isolle paperille tehty kuvaus. Osan voi tehdä keräämällä luonnosta itseä kuvaavaa materiaalia ja valokuvata ne.

## *Kesto*

Vaihtelee sovitun toimintatavan mukaan.

Osallistujan on hyvä saada muistin tueksi paperi, jossa on tiedot esittelyyn tulevista aiheista (Liite 3).

*Nimi ja kuva.* Pyydä osallistujaa valitsemaan itsestään ensisijaisesti valokuva, johon liittyy miellyttäviä kokemuksia, esimerkiksi kuva, jossa hän on mielipaikassaan tai mieli-puuhassa.

Pyydä osallistujaa ajattelemaan itseään ja kuvailemaan mahdollisimman konkreettisesti seuraavat asiat:

1. *Mikä sinulle on tärkeää ja merkityksellistä luontoon ja luontotoimintaan liittyen?* Apukysymyksiä: "Mistä asioista, ihmisistä ja paikoista sinä pidät? Mistä olet kiinnostunut? Mitä et missään nimessä haluaisi tapahtuvan tai millaisessa paikassa olla?"
2. *Mitä muut sinussa arvostavat?* Apukysymyksiä: "Mitä luontosuhteeseen ja luonto-osaamiseen liittyvää muut arvostavat sinussa? Millaisia arvostettuja rooleja sinulla on? Mitä taitoja ja osaamista sinulla on? Mistä olet saanut tunnustusta?"
3. *Miten toimien sinua voi parhaiten auttaa ja tukea luontotoiminnassa?* Apukysymyksiä: "Kun ihmiset ovat tekemisissä kanssasi, miten toivot heidän konkreettisesti toimivan? Mitä toivoisit ohjaajalta, luontotoiminnan tarjoajalta, toisilta ryhmäläisiltä? Mitä ihmisten pitäisi tietää sinusta, jotta he osaavat kohdella sinua haluamallasi tavalla? Miten toiset voivat auttaa sinua onnistumaan? Miten toiset voisivat saada olosi tuntumaan hyvältä? Jos voit huonosti, miten sinua voisi auttaa?"
4. *Mitä sinä haluaisit oppia, kokeilla tai tehdä luontoon tukeutuvassa kuntoutuksessa?* Miten sinua voisi parhaiten auttaa onnistumaan siinä?

Osallistuja voi esitellä itsensä myös kokoamalla tiedot lomakkeelle. Liitteenä 4 on Luontoa elämään!- hankkeen lomake "Osallistujan esittely".



## Elämäntarina luontoon liittyen

Elämäntarina on tapa reflektoida ja tuoda näkyväksi elämäntapahtumia luontokertomuksen avulla.

- *Auttaa osallistujaa* refleктоimaan ja jäsentämään menneisyyttään. Visuaalinen elämäntarina tekee näkyväksi osallistujan menneisyyttä, suhdetta luontoon, luonnossa tapahtuvaan toimintaan sekä ihmisiin ja paikkoihin. Parhaimmillaan elämäntarinan kertominen ja näkyväksi tuleminen on voimauttava prosessi. Työskentelyprosessin aikana ja sen tuloksena löytynyt tieto voi auttaa osallistujaa itsensä tuntemisessa sekä tulevan luontotoiminnan suunnittelussa ja valinnassa.
- *Auttaa ohjaajaa* tuntemaan osallistujaa sekä hänen elämäänsä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Luontoon liittyvässä elämäntarinassa voi tulla esille sellaisia sensitiivisiä asioita, joista voi olla vaikea puhua suoraan.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, koska toteutus on hyvin yhteistoiminnallinen prosessi. Osallistuja saa aikaa ohjaajan piirtäessä elämäntarinaan liittyvät paikat, tapahtumat, ihmiset ja tekemiset. Tarina tulee nähdyksi ja osallistuja kuulluksi. Osallistuja itse on johtaja, joka ohjaa ja arvioi, ymmärtääkö ohjaaja oikein ja vastaako piirros sitä, mitä hän tarkoittaa. Prosessi itsessään voi olla kuntouttava. Yhteinen analysointi voi auttaa oivaltamaan, mikä osallistujalle on sellaista merkityksellistä toimintaa, joka voisi luontotoiminnassakin vahvistaa häntä.

*Prosessin jatko.* Elämäntarinassa esiin tulleita asioita otetaan huomioon valittaessa ja suunniteltaessa luontotoimintaa.

*Soveltaminen.* Elämäntarinaa voi käydä läpi myös luonnossa luonnon materiaaleja, näkymiä ja paikkoja hyödyntäen sekä niistä valokuvia ottaen.

# Toteutus



## *Paikka*

Ensin voi kävellä yhdessä luonnossa, istua tulilla tai veden äärellä ja luoda tunnelmaa. Mahdollisuuksien mukaan osallistuja voi valita paikan. Rauhallinen tila, jossa on vapaata seinätalaa ja kaunis ympäristö.

## *Tarvikkeet*

Fläppipaperia, erivärisiä tusseja, väriliituja ja merkkaukseyä, maalarinteippiä.

## *Kesto*

Kertominen ja piirtäminen kestää noin yhden tunnin.

- Pyydä osallistujaa kertomaan siitä, miten luonto on näkynyt hänen elämässään lapsuudesta nykyhetkeen. Voit esittää apukysymyksiä kuten: ”Missä olet asunut, millaisissa paikoissa ollut..., milloin..., kenen tai keiden kanssa..., millaiset tunnelmat, merkitykset...”. Kuvaa ja piirrä fläppipaperille osallistujan luontosuhteeseen ja luontotoimintaan liittyvää elämäntarinaa sitä mukaa, kun hän siitä kertoo. Tarkista, voiko asian kuvata niin kuin teit, ymmärsitkö oikein yms. Lopuksi käy elämäntarina vielä läpi, jotta osallistuja voi korjata tai täydentää sitä. Pyydä tarvittaessa osallistujaa näyttämään, miten hän itse asian kuvaisi.
- Kun elämäntarina on valmis, tarkastelkaa sitä yhdessä. Etsikää, löytyykö kuvauksesta merkityksellisiä tai voimauttavia asioita. Jakakaa kokemus tekemisestä ja tilanteesta ja sopikaa piirretyn kuvan käytöstä. Siitä voi ottaa valokuvan ja tallentaa tai tulostaa sen.
- Usein asioiden prosessointi yksilöllä jatkuu vielä illalla, joten kokemuksiin kannattaa palata vielä seuraavana päivänä.
- *Huomio!* Ohjaajana sinun tulee olla sensitiivinen aistimaan ja tukemaan osallistujaa, jos menneisyydestä nousee esiin herkkiä, surullisia tai synkkiä asioita. Voit osoittaa myötätuntoa ja käsitellä tunteita oman koulutuksesi ja osaamisesi mukaan. Tarvittaessa voit keskustella osallistujan halusta hakeutua mielenterveyspalveluihin



## Luontounelmien taulu

Luontounelmien taulu on tapa kuvata ja tuoda näkyville omia unelmia ja toiveita.

- *Auttaa osallistujaa* jäsentämään ja konkretisoimaan luontoon liittyviä toiveitaan ja unelmiaan. Jollekin tekeminen merkitsee sitä, että voi pitkästä ajasta saada toivoa tulevaisuuteen. Osallistujalle voi tulla mieleen aiempia hyviä luontokokemuksia. Unelmointi herättää toivoa, mikä auttaa kuntoutumisessa. Osallistuja voi kokea unelmoinnin ja toiminnallisen työskentelyn voimauttavana.
- *Auttaa ohjaajaa* tuntemaan osallistujaa ja hänelle merkityksellisiä asioita. Ohjaaja saa aineksia, joita myös hän voi tuoda esiin luontotoiminnan tavoitteita yhteistoiminnallisesti asetettaessa.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, kun osallistuja voi vapaasti ja toiminnallisesti tuoda esiin, mitä luontounelmia ja haaveita hänellä on. Luontokuvat vahvistavat positiivista mielialaa ja tunnelmaa.

*Prosessin jatko.* Valitaan, mitä unelmaa kohti lähdetään työskentelemään. Unelmasta voi johtaa toteuttamiskelpoisen, konkreettisen tavoitteen. Sen jälkeen etsitään ja sovitaan keinot sen saavuttamiseksi. Voidaan laatia toimenpidesuunnitelma, jota toteutetaan.

*Soveltaminen ryhmätoiminnassa.* Pienryhmässä osallistujat voivat auttaa toisiaan kuvien löytämisessä. Osallistujat oppivat tuntemaan toisiaan ja jakamaan toiveita. Ryhmäläiset voivat löytää yhteisiä unelmia, joita toteutetaan.

# Toteutus



## *Paikka*

Voidaan tehdä sisätiloissa tai luontoympäristössä. Ensin voidaan kävellä ulkona, istua tulilla tai veden äärellä. Luontopolulla kävely voi virittää tunnelmaa. Viihtyisä tila, jossa on pöytiä.

## *Tarvikkeet*

Isoja kartonkeja, erivärisiä tusseja, värillisiä ja merkkauksyviä, aikakauslehtiä, luontolehtiä, mainoslehtiä, liimaa, sakset tai sähköisessä versiossa digitaaliset kuvat.

## *Kesto*

Noin kaksi tuntia

- Pyydä osallistujaa tekemään kuvataulu toiveistaan ja unelmistaan luontoon liittyen. Taulussa voi käyttää kuvia ja tekstiä. Kannusta unelmoimaan ilman rajoituksia. Anna aikaa ilman suorituspaineita.
- Tarvittaessa voit antaa vinkkejä tai kohdistaa unelmat koskemaan tiettyjä asioita luontoon liittyen, esimerkiksi: "Mitä työtä osallistuja haluaisi tehdä luontoympäristössä, maatilalla, puistossa tai ulkona? Mitä osallistuja haluaisi oppia? Mitä luontoon liittyviä harrastuksia hän haluaisi itselleen?"
- Osallistuja kertoo taulustaan ja unelmistaan. Keskustellaan yhdessä. Kun osallistuja on kuvannut unelmansa, voitte etsiä ja miettiä, mistä unelmassa pohjimmiltaan on kyse. Mitkä unelmaan liittyvät asiat ovat tärkeitä osallistujalle? Kun löydätte, mistä unelmassa pohjimmiltaan on kyse, voitte lähteä etsimään askeleita eteenpäin.

Ryhmän jäsenet voivat tutustua toisiinsa unelmien kautta.





Omien taitojen ja vahvuuksien kuvaus on keino jäsentää ja kertoa hyviä asioita itsestä.

- *Auttaa osallistujaa* näkemään omia vahvuuksia. Työskentelyn avulla on mahdollista löytää uusia asioita, harrastuksia tai tekemistä, jossa kykyjä voi käyttää. niin että voi päättää, millaiset toiminnot soveltuvat itselle.
- *Auttaa ohjaajaa* tuntemaan osallistujaa ja huomioimaan hänen vahvuutensa. Auttaa ohjaajaa ja luontotoiminnan tarjoajaa vastaamaan yksilön tarpeisiin ja siihen, missä voi käyttää vahvuuksiaan ja harjoitella ja vahvistaa taitojaan tai kokeilla uusia haasteita. Ohjaaja voi nähdä sellaisia osallistujan kykyjä ja vahvuuksia, joita osallistuja voisi käyttää toisten hyväksi.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, koska kuvien etsiminen lehdistä antaa aikaa ajatella, työstää ja löytää vahvuuksia.

*Prosessin jatko.* Tietoa voi käyttää mielekkään luontotoiminnan suunnitteluun, jotta kyvyt, osaaminen ja vahvuudet tulevat käyttöön. Tietoa voi käyttää valittaessa luontotoiminnan muotoa ja toiminnan sisältöä sekä etsittäessä sopivaa paikallista luontotoiminnan tarjoajaa. Jos kuntoutuksen aikana tekee päiväkirjaan merkintöjä onnistumisen kokemuksista tai ottaa valokuvia, niin vahvuuksien taulua voi täydentää.

*Soveltaminen ryhmätoiminnassa.* Ryhmässä osallistujat oppivat tuntemaan toistensa vahvuuksia. Yhteissuunnittelussa käytetään tietoa vahvuuksista hyväksi, osallistuja voi kirjata näkyviin tai tuoda muuten esille, miten hän haluaisi käyttää osaamistaan ja vahvuuksiaan ryhmässä.



# Toteutus



## *Paikka*

Voidaan tehdä sisätiloissa tai luontoympäristössä. Ensin voidaan kävellä ulkona, istua tulilla tai veden äärellä. Luontopolulla kävely voi virittää tunnelmaa. Viihtyisä tila, jossa on pöytiä.

## *Tarvikkeet*

Isoja kartonkeja, erivärisiä tusseja, värillisiä ja merkkkauskyntiä, aikakauslehtiä, luontolehtiä, mainoslehtiä, liimaa, sakset tai sähköisessä versiossa digitaaliset kuvat.

## *Kesto*

Noin kaksi tuntia

Voit valita asiaksi osallistujan vahvuudet ja taidot luontoon ja luontotoimintaan liittyen tai yleensä kaikki hänen vahvuutensa ja taitonsa ilman rajausta. Mikäli taulu kuvaa kaikkia niitä vahvuuksia ja taitoja, joita osallistujalla on, esille voi tulla voimavaroja, joita hän voi käyttää myös luontotoiminnassa.

Voit jo etukäteen pyytää osallistujaa kysymään läheisiltään tai ystäviltään, millaisia vahvuuksia, taitoja ja osaamista he kokevat hänellä olevan. Voit myös pyytää osallistujaa selaamaan vanhoja valokuvia ja löytämään niiden kautta vahvuuksia.

- Pyydä osallistujaa kuvaamaan omia vahvuuksiaan, taitojaan ja osaamistaan leikkaamalla lehdistä sopivia kuvia sekä tekstiä ja valmistamalla niistä taulu. Osallistuja voi myös kirjoittaa, piirtää tai maalata ne asiat, joista ei löydy kuvia. Taulu voi olla yhdistelmä valokuvia, lehtileikkeitä, netistä tulostettuja kuvia, piirroksia ja tekstiä.
- Taulussa voi olla myös mukavia luonteenpiirteitä ja kaikkea hyvää, mitä itsessä on. Voit esittää apukysymyksiä: "Onko sinulla sellaista osaamista, jota koet itselläsi joskus olleen, mutta joka on unohtunut? Mikä on tai oli sellaista osaamista, joka saa sinut tuntemaan itsesi hyväksi? Tuleeko sinulle mieleen jotain tilanteita, joissa olet auttanut toisia."
- Kun taulu on valmis, pyydä osallistujaa kertomaan sen sisällöstä. Keskustelkaa myös kuvauksen tekemiseen liittyvästä kokemuksesta.



## 2 Yhteistoiminnallista suunnittelua ja seurantaa



## Osallistumisen mahdollisuudet

Osallistumisen mahdollisuudet -työväline on ensisijaisesti keino etsiä mahdollisuuksia liittyä lähi- ja paikallisyhteisöön luontotoiminnan kautta.

- *Auttaa osallistujaa* tarkastelemaan toimintoja ja tilanteita, pohtimaan oman toimintansa mahdollisuuksia ja suunnittelemaan tulevaa toimintaansa. Auttaa pohtimaan sitä, kuinka voi käyttää vahvuuksiaan yhteisössä tai ryhmässä. Auttaa jäsennellysti ajattelemaan ja näkemään, mitä mahdollisuuksia olisi liittyä yhteisöön, saada uusia suhteita ja antaa oma panoksensa yhteisössä.
- *Auttaa ohjaajaa* analysoimaan osallisuuden mahdollisuuksia lähi- ja paikallisyhteisössä luontotoiminnan kautta. Auttaa tarjoamaan osallistujalle erilaisia osallistumisen mahdollisuuksia ryhmässä ja yhteisössä.
- *Auttaa yhteistoimintaa* ja rohkaisee luovaan ajatteluun. Osallistuja, ohjaaja ja mahdollisesti luontotoiminnan tarjoaja voivat yhdessä havainnollisesti tarkastella erilaisia tilanteita ja suunnitella osallistujan toiveiden mukaista osallistumista. Voidaan yhdessä etsiä mahdollisuuksia kohti vahvempaa osallisuutta lähi- ja paikallisyhteisössä osallistujan halun ja mielenkiinnon mukaan.

*Prosessin jatko.* Etsitään todelliset mahdollisuudet, toimitaan ja seurataan osallisuuden toteutumista. Nostetaan näkyväksi se, miten eri tekemiset ovat olleet merkittäviä toisten tai yhteisön kannalta.

*Soveltaminen.* Soveltuu hyvin käytettäväksi ryhmän ideoidessa luontotoimintaa. Voi käyttää suunnittelun ja seurannan välineenä. Voidaan soveltaa yksilötasolla, jos yksilö haluaa vahvistaa oman panoksen antamista ryhmässä tai liittyä enemmän yhteisöön.

# Toteutus



## *Paikka*

Voidaan toteuttaa sisä- tai ulkotiloissa. Luontoympäristö tai kävely lähiympäristössä voi virittää luovuuden tilan.

## *Tarvikkeet*

Fläppipaperia tai A3-kokoisia papereita, erivärisiä tusseja, maalarinteippiä.

## *Kesto*

1-2 tuntia.

Osallistumisen mahdollisuudet -työvälinettä voi käyttää useammalla tavalla.

Ryhmässä työvälinettä voi käyttää esimerkiksi seuraavasti:

- Kirjaa osallistumisen muodot eri fläpeille tai isoille papereille. Luototoimintaan osallistuva ryhmä voi yhdessä työntekijöiden kanssa ideoida aivoriihiteknikalla, piirtää ja kirjoittaa fläpeille, mitä erilaisia toiminnan mahdollisuuksia lähiyhteisössä voisi olla osallistumiselle.
- Kannusta ryhmätöinnässä, esimerkiksi suunniteltaessa retkeä, jäseniä etsimään erilaisia mahdollisuuksia ja tehtäviä. Tue sitä, miten kukin haluaisi osallistua ja mitä mahdollisuuksia kullekin löytyy omien vahvuuksien käyttämiseen.

Yksilöohjauksessa työvälinettä voi soveltaa esimerkiksi seuraavasti:

- Tue osallistujaa tuomaan esiin ja suunnittelemaan, miten omia vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita voisi käyttää ryhmässä.
- Auta osallistujaa suunnittelemaan, miten omia kiinnostuksen kohteita (se mitä hän tekee tai mitä haluaisi tehdä) käyttäisi ja muuttaisi niin, että osallisuus kasvaisi kohti oman panostuksen antamista (esimerkiksi, miten oma valokuvausharrastus hyödyttäisi koko ryhmää).
- Voit yhdessä osallistujan kanssa ideoida, löytyisikö sellaisia uusia kiinnostuksen kohteita, jotka mahdollistaisivat hänelle yhteyksien luomisen toisiin, toisten auttamisen tai yhteisöön vaikuttamisen (mikäli ne ovat hänelle tärkeitä asioita). Kysy, mitä osallistujan mielestä pitäisi tapahtua, jotta uusi asia voisi toteutua.

Ohjaajan tehtävänä on myös etsiä kumppaneita ja vaikuttaa lähi- ja paikallisyhteisöön, jotta yhteisöön liittyminen luontotoiminnan avulla mahdollistuu.

Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun



Vaaka-työväline on tekniikka eri näkökulmien tarkastelemiseksi ja ratkaisujen tekemiseksi.

- *Auttaa osallistujaa* ymmärtämään, millaiset asiat ovat hänen terveytensä, toimintakykynsä tai kuntoutumisensa kannalta ammattihenkilöiden tiedon ja näkemyksen mukaan tärkeitä ja miksi. Auttaa kuntoutuksen ja toiminnan tavoitteiden asettelussa ja valintojen teossa, jotta toiminta on mielekästä eli osallistujalle merkityksellistä ja samanaikaisesti kuntoutumista tukevaa. Auttaa näkemään asioita toiminnan sujuvuuden näkökulmasta.
- *Auttaa ohjaajaa* ymmärtämään asioita osallistujan näkökulmasta. Esimerkiksi sitä, mitkä ovat hänen mielestään kuntoutuksen tavoitteita ja tärkeitä ja ensisijaisia asioita arjessa. Auttaa näkemään asioita myös toimintaan osallistuvan luontotoiminnan tarjoajan näkökulmasta.
- *Auttaa yhteistoimintaa* tuomalla näkyväksi, mitä luontotoiminnan eri toimijat pitävät tärkeänä omasta näkökulmastaan. Näin kaikkien tarpeet voidaan ottaa huomioon. Auttaa myös neuvottelemaan, jos toimijoiden näkökulmat ovat ristiriidassa keskenään. Eri näkökulmia voidaan tarkastella rinnakkain havainnollisesti. Kun ne on tehty näkyväksi, on helpompi etsiä ratkaisuja asioihin, joissa on neuvoteltavaa. Voidaan esimerkiksi tavoitteissa etsiä tasapainoa osallistujan itsemääräämisen ja terveyden välillä tai tavoitteiden ja niiden realististen toteutumisen mahdollisuuksien välillä.

*Prosessin jatko.* Kun neuvottelutulokseen on päästy, sovitaan tilannekatsaus ratkaisun toimivuuden arvioimiseksi.

*Soveltaminen.* Jos eri osapuolten välillä on erimielisyyksiä, on hyvä käyttää ulkopuolista fasilitaattoria, valmentajaa tai verkostokoordinaattoria.

# Toteutus

Asia	
Tärkeää osallistujan itsensä mielestä	Tärkeää muiden toimijoiden mielestä
Neuvoteltavaa / sovittavaa	

## *Paikka*

Tila valmistellaan yhteistoimintaa edistäväksi. Luonnonmateriaali, kukat ja luontotaulu lisäävät positiivista tunnelmaa. Vapaata seinätilaa.

## *Tarvikkeet*

Fläppipaperia, erivärisiä tusseja, väriliituja ja merkkkauskyntiä, maalarinteippiä.

## *Kesto*

Asiasta riippuen 2-3 tuntia.

Työvälineen käyttö edellyttää vetäjältä puolueettomuutta ja siksi on tarvittaessa hyvä käyttää ulkopuolista fasilitaattoria, valmentajaa tai verkostokoordinaattoria.

Vaaka-työväline sopii käytettäväksi esimerkiksi silloin, kun luontotoiminnan valinnassa etsitään tasapainoa osallistujan omien mieltymysten ja itselle tärkeiden asioiden ja kuntoutus-, terveys- tai toimintakykynekökulmien tai realististen toteutumismahdollisuuksien välillä.

Ohjeita vetäjälle:

- Kirjaa asia ja osallistujien nimet fläppipaperille. Anna ensimmäinen puheenvuoro osallistujalle, kysy ja kirjaa hänen mielipiteensä. Kysy muiden näkökulmat vasta sen jälkeen. Lue koonti ja auta osallistujia tarkastelemaan molempia (kaikkia) näkökulmia rinnakkain. Etsikää yhdessä ne, joista osallistujat ovat samaa mieltä. Merkitse ne. Sitten auta nostamaan esiin ne näkökulmat, joista osallistujat ovat eri mieltä ja jotka näyttävät vaativan neuvottelua. Osa voi ratketa heti, osa vaatii enemmän aikaa.
- Alkuosan voit toteuttaa myös ”hiljaisena keskusteluna” eli pyydä jokaista kirjaamaan hiljaa omat näkökulmansa. Siinä vaiheessa ei käydä vielä keskustelua.

Jos ohjaaja toimii vetäjänä, häneltä vaaditaan erityistä herkkyyttä puolueettomuuden suhteen ja sitä, että hän osoittaa ymmärtävänsä osallistujan näkökulmaa.



Polku-työväline on keino suunnitella ja tehdä eteneminen kohti tavoitetta näkyväksi.

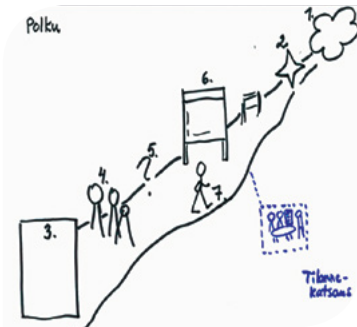
- *Auttaa osallistujaa* näkemään, mitä askelia on otettava, jotta hän voi toteuttaa niitä asioita, jotka ovat merkityksellisiä tavoitteita tai osa unelmaa. Auttaa näkemään, miten hän voi vaihe kerrallaan edetä kohti tavoitteitaan, esimerkiksi kohti unelmaansa tai sitä osittain toteutettavaa realistista tavoitetta. Työvälineen avulla voi tehdä toimintasuunnitelman itselle tärkeän asian saavuttamiseksi.
- *Auttaa ohjaajaa* jäsentämään toimintaa yhdessä osallistujan kanssa, jolloin tavoitteita kohti voi edetä askel kerrallaan. Auttaa ohjaajaa tarjoamaan osallistujalle jäsentyneesti valinnan mahdollisuuksia.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, kun kuntoutusta ja luontotoimintaa suunnitellaan yhdessä. Kun tavoite ja etenemisen vaiheet tehdään näkyviksi, sitoutuminen ja jaettu toimijuus vahvistuvat.

*Prosessin jatko.* Jokainen toimii sovitun mukaisesti. Sovitaan seurantatapaaminen, jossa etenemistä arvioidaan.

*Soveltaminen.* Polku-työvälineestä on erilaisia sovelluksia. Polkua voi kokeilla toiminnallisesti luonnossa: asetetaan sinne merkkitaulut, johon laitetaan tavoitevalokuva ja suunnitellaan eri tauluihin etenemisen vaiheet. Otetaan valokuvat etenemisen eri vaiheista. Polku-työvälinettä voi käyttää myös erilaisten ryhmien toiminnan suunnittelussa, koska sen avulla voi tehdä toimintasuunnitelman.



# Toteutus



## Paikka

Tila valmistellaan yhteistoimintaa edistäväksi. Luonnonmateriaalia, kukkia, luontotaulu. Vapaata seinätilaa. Prosessityövälineenä toteutettaessa eri vaiheet voi toteuttaa eri paikoissa, myös luonnossa.

## Tarvikkeet

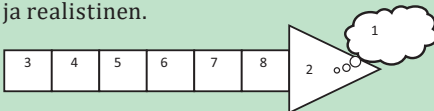
Fläppipaperia, erivärisiä tusseja, väriliituja ja merkkkauskyiniä, maalarinteippiä.

## Kesto

2-3 tuntia. Prosessityökaluna toteutus voi olla askel kerrallaan.

Polku-työvälineen avulla tehdään tavoite näkyväksi, harkitaan valintoja, löydetään ratkaisuja ja saadaan eteneminen näkyväksi. Sen avulla voi tehdä toimintasuunnitelman. Kun polku tehdään yhdessä fläpille näkyväksi, kaikki osalliset näkevät sen ja sitoutuminen toimintaan paranee. Suunnittelu etenee seuraavien vaiheiden mukaan: 1) Unelma 2) Konkreettinen, realistinen tavoite 3) Nykyinen tilanne 4) Keitä tarvitaan mukaan 5) Kuinka sitoudumme tavoitteen toteuttamiseen 6) Välitavoitteet 7) Ensimmäinen askel. Suunnittelu voi edetä prosessina usean tapaamiskerran aikana tai yhden kerran aikana tai vaikka leirillä. Ohjaaja on kumppanina ja tukee osallistujan valintoja eri vaiheissa. Joko osallistuja tai ohjaaja kirjaa asiat fläpille. Kannattaa myös piirtää!

1. Auta osallistujaa tuomaan esiin unelmansa ja valitsemaan niistä yksi. Kuvatkaa se fläpille piirretylle polulle.
2. Auta osallistujaa löytämään konkreettinen tavoite, joka on mielekäs, positiivinen ja realistinen.



3. Arvioikaa yhdessä, mikä tilanne on tällä hetkellä kyseisen tavoitteen suhteen.
4. Ideoikaa mahdollisuuksia tavoitteen saavuttamiseksi: esimerkiksi, mitä toimintaa voisi olla, missä ja keiden kanssa.
5. Pohtikaa yhdessä, mitä kaikkea tulee tehdä, jotta tavoitteen saavuttaminen onnistuu.
6. Mikä olisi ensimmäinen välitavoite?
7. Pohtikaa, mitkä ovat ensimmäiset askeleet välitavoitteen saavuttamiseksi. Tue osallistujaa valinnassa.
8. Suunnitelkaa toimenpiteet, aikataulu ja seuranta.



## Toimii, ei toimi -työväline

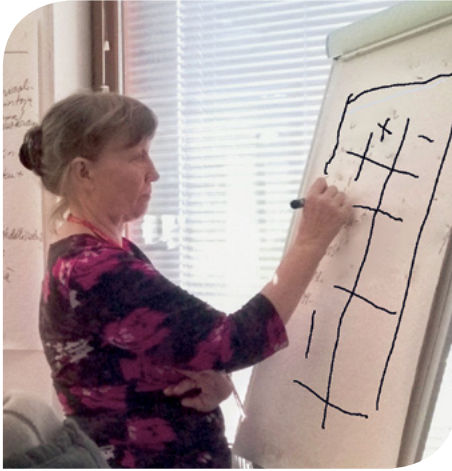
Toimii, ei toimi -työväline on keino asioiden luokittelemiseksi ja analysoimiseksi monesta näkökulmasta. Siihen liittyy kiinteästi toimenpiteistä sopiminen.

- *Auttaa osallistujaa* analysoimaan omia ajatuksia ja selventämään, mitkä asiat toimivat hyvin ja mitä tulee muuttaa. Silloin on helpompi löytää ratkaisuja ja päättää, mitä tehdä. Ratkaisujen löytäminen voi olla voimauttavaa. Auttaa selventämään, mitä hän haluaa ja mitä ei halua. Yhteistyössä toimittaessa auttaa osallistujaa selventämään muille, mitä pitäisi tapahtua, jotta kyseinen asia olisi hyvin.
- *Auttaa ohjaajaa näkemään*, miten asiat ovat osallistujan ja muiden näkökulmasta. Auttaa jäsentämään ja analysoimaan tilannetta.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, kun toimijat saavat omat mielipiteensä näkyväksi ja näkevät toistensa mielipiteet. Näin niistä on helpompi keskustella. Osalliset voivat analysoida kohdetta, asiaa tai tilannetta monipuolisesti.

*Prosessin jatko.* On hyvä sopia samalla toimenpiteistä ja tehdä niistä selkeä suunnitelma: kuka tekee, mitä ja milloin ja milloin on seurantakatsaus. Jos suunnitelmaa ei tehdä samassa, niin valitaan kuitenkin kehitettävät asiat ja sovitaan uusi tapaaminen heti lähijälle.

*Soveltaminen.* Voidaan käyttää ryhmän toiminnan kehittämiseksi. Ryhmä tuottaa työvälineen avulla käsityksen nykytilasta, eri näkökulmista sekä neuvottelee ja sopii tarpeellisista jatkotoimista.

# Toteutus



## *Paikka*

Tila valmistellaan yhteistoimintaa edistäväksi. Luonnonmateriaali, kukat ja luontotaulu lisäävät positiivista tunnelmaa. Vapaata seinätilaa. Voidaan toteuttaa myös luontoympäristössä, jos käytettävissä on työskentelyalusta.

## *Tarvikkeet*

Fläppipaperia, erivärisiä tusseja, väriliituja ja merkkaukseyneitä, maalarinteippiä.

## *Kesto*

noin 2 tuntia.

Toimii, ei toimi -työvälinettä voi käyttää monipuolisesti esimerkiksi 1) osallistujan osallisuuden tai kuntoutumisen edistymisen tarkastelussa 2) arvioitaessa, toteutuuko luontotoiminnassa hänelle merkitykselliset asiat tai sellainen tuki, mitä hän toivoo saavansa 3) arvioitaessa ja kehitettäessä luontotoiminnan laatua esimerkiksi tarkastelemalla, mikä eri tahojen mielestä luontotoiminnassa toimii hyvin ja mikä ei toimi. Työvälinettä käytettäessä on toimittava tilannekohtaisesti esimerkiksi, missä järjestyksessä käsittely etenee. Pääsääntö on, että luontotoimintaan osallistujalla on oltava mahdollisuus tuoda näkemyksensä ensin. Toimijat voivat etukäteen valmistautua muistiinpanoilla. Seuraava on yksi mahdollinen toteutustapa yhteistyötilanteessa luontotoimintaa kehitettäessä (Liite 5).

- Kirjaa aihe fläppipaperille. Pyydä luontotoimintaan osallistujaa kertomaan, mitkä asiat toimivat hyvin tarkasteltavan kokonaisuuden suhteen ja mikä ei toimi. Usein piirroksiset auttavat hahmottamaan kokonaisuuden paremmin, joten kannattaa kuvata asiat sekä piirtämällä että kirjoittamalla. Sen jälkeen pyydä toisia kuvailemaan oma näkökulmansa. Nosta hyvin toimivat asiat puheeksi ja käsitelkää sitä, miten ne turvataan jatkossakin. Priorisoikaa ei-toimivista asioista tavoitteet, valitkaa konkreettiset toimenpiteet ja tehkää toimenpiteistä toteutussuunnitelma.
- Alkuvaiheen voi tehdä myös hiljaisen keskustelun -menetelmällä, jolloin jokainen kirjoittaa omalle fläpille näkökulmansa ja sitten kaikki asetetaan rinnakkain tarkasteltavaksi. Voi myös käyttää isoja, kullekin osallistujalle erivärisiä tarralappuja ja ryhmitellä ne fläpeille.



## Seuranta- ja tilannekatsaus

Seuranta- ja tilannekatsaus on yksilökeskeinen ja tulosorientoitunut palaveri. Siinä varmistetaan yhteistoiminnallisesti osallisuutta ja kuntoutumista vahvistavan luontotoiminnan tuloksellisuus ja sovitaan toimenpiteistä. Sovelletaan yksilökeskeisiä työvälineitä.

- *Auttaa osallistujaa* olemaan aktiivinen toimija ja päähenkilö tilanteessa. Auttaa suunnittelemaan mielekästä luontotoimintaa ja tulevaisuutta yhdessä toisten kanssa.
- *Auttaa ohjaajaa* toimimaan yksilökeskeisesti. Jäsennelty eteneminen auttaa tavoitteellisessa työskentelyssä.
- *Auttaa yhteistoimintaa*, kun kaikkien ajatukset tulevat näkyviin. Kaikki osallistuvat tilannetiedon tuottamiseen ja paremman tulevaisuuden luomiseen.

*Valmistelu etukäteen.* Vinkkejä ohjaajalle: Tarkista osallistujan kanssa, mitä tavoitteita, tuloksia ja muutoksia oli aiemmin sovittu. Kerää arviointitietoa. Neuvottele osallistujan kanssa paikasta ja kysy, mikä saisi hänet tuntemaan olonsa mukavaksi. Mitä asioita hän haluaa käsitellä, kenet haluaa kutsua ja keiden on pakko olla mukana. Osallistuja voi kutsua jonkun itselleen tärkeän henkilön mukaan. Kysy, mitä sinun tulisi tehdä, että palaverista tulee onnistunut hänen kannaltaan.

On hyvä kertoa osallistujalle etukäteen, miten kokous pääpiirteittäin etenee ja mikä on hänen oma roolinsa. Osallistuja voi valmistautua pohtimalla ja kirjaamalla itselleen, miten luontotoiminta on vaikuttanut hänen elämäntilanteeseensa ja hyvinvointiinsa. Ja mitä toiveita hänellä on tulevaisuuden suhteen kokonaisuutena ja luontotoimintaan liittyen. Pyydä häntä vielä kokoamaan, mitä luontotoiminnassa on tapahtunut, mikä toimii hyvin ja mikä ei hänen näkökulmastaan.

*Prosessin jatko.* Jokainen toimii sovitusti. Viimeistään sovitun ajan kuluttua pidetään uusi seurantalaveri.

*Soveltaminen.* Voi olla kokonaisnaiskuntoutuksen kannalta tai luontotoiminnan.

# Toteutus



## *Paikka*

Ihannetilanteessa luontotoimintaan osallistujan toivomassa paikassa, jossa hän tuntee olonsa mukavaksi.

## *Tarvikkeet*

Fläppipaperia, tusseja, maalarinteippiä.

## *Kesto*

Noin 2 tuntia.

Seuranta- ja tilannekatsauksen tavoitteena on selvittää, miten luontotoiminta vastaa osallistujan tarpeisiin. Arvioidaan tämän hetkinen tilanne sekä osallisuuden ja kuntoutumisen vahvistumiselle asetettujen tavoitteiden ja toiveiden saavuttaminen. Sovitaan miten toimitaan jatkossa. Ulkopuolinen fasilitaattori vapauttaisi ohjaajan toimimaan osana ryhmää.

- Kirjaa käsiteltävät aiheet etukäteen fläpeille. Kerro tapaamisen tarkoitus ja työskentelytapa. 1. Ketkä ovat paikalla? (jokainen kirjaa itsensä) 2. Mitkä ovat osallistujan vahvuudet ja mitä hänessä arvostetaan? (paikalla olijat kirjaavat tai ne voi olla koottuna etukäteen fläpille esimerkiksi Yhden sivun esittelystä ja palautteista).

Sen jälkeen edetään varsinaisiin vaiheisiin. Johda keskustelua otsikoiden alle tuoduista asioista.

1. Pyydä osallistujaa kirjaamaan (tai esittelemään ohjaajan tukemana esiin valmistellun aineiston), mikä hänelle on tärkeää ja merkityksellistä nyt ja tulevaisuudessa? Ja mitä muutostavoitteita hän on kuntoutumiselleen, arjen hallinnalle, yhteisöön liittymiselle yms. asettanut? 2. Mikä tilanne on nyt? Pyydä jokaista kirjoittamaan (tai kuvilla) ajatuksiaan otsikon alle. Mikä toimii osallistujalle eri toimijoiden mielestä? Mikä ei toimi osallistujalle eri toimijoiden näkökulmasta? 3. Priorisointi. Mitkä ovat tärkeimmät tai tärkein muutettava asia eri toimijoiden mielestä? Valitaan tärkein tai pari tärkeintä. 4. Miltä hyvä tilanne näyttää konkreettisesti em. priorisoidun asian suhteen? 5. Tarkistus. Muuttako tuo edellä tärkeimmäksi priorisoitu asia varmasti pitkällä tähtäimellä sen, mitä tavoitellaan? 6. Pohditaan vielä mahdolliset esteet ja varmistetaan onnistuminen. 7. Laaditaan konkreettiset toimenpiteet. 8. Kirjaaminen. Toteutetaan ensisijassa osallistujaa palvelevalla tavalla ja toiseksi dokumentointi varten.

Lopuksi kootaan kokemukset tästä palaverista, joko suullisesti tai kuvilla.

Seuranta- ja tilannekatsauksen 2+8 vaiheinen prosessi on kuvattu liitteessä 6.



# Lähteet

- Green Care Finland ry. 2016. Viitattu 16.12.2016 <http://www.gcf Finland.fi>
- Helen Sanderson Associates <http://www.helensandersonassociates.co.uk/>
- Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Yksilökeskeinen työote. Viitattu 1.10.2016 <http://verneri.net/yleis/yksilokeskeinen-tyoote>
- Sanderson, H. & Lewis, J. 2012. A Practical Guide to Delivering Personalisation. Person-Centred Practice in Health and Social Care. London, Jessica Kingsley Publishers.
- Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulu.





# Liitteet

**Liite 1.** Esimerkkejä luontosuhteen kuvaamisesta

**Liite 2.** Yhden sivun esittely

**Liite 3.** Yhden sivun esittely luontoon liittyen

**Liite 4.** Osallistujan esittely

**Liite 5.** Mikä toimii ja mikä ei toimi luontotoiminnassa

**Liite 6.** Seuranta- ja tilannekatsauksen 2+8 vaiheinen prosessi

## Liite 1 Esimerkkejä luontosuhteen kuvaamisesta

1 Valokuvassommittelu – jäähyväiset asuinseudulle: polkupyörällä tutun reitin ajaminen, paikkojen valokuvaaminen ja diasarjan tekeminen



2 Puhelin päiväkirjana

- Minä ja vapaa-aikani luonnossa vuonna 2016
- Puhelimen kameralla kuvattuja mieluisia paikkoja kesän aikana, musiikin liittämisen kuvaesitykseen ja tallennus nettiin.

3 Miten luonto liittyy elämäni -kuvaus

- valokuvat tai diakuvat ja oma selostus, kuvia etäältä ja aivan läheltä



4 Kuvataulu

- taustana taivas ja suojaavat puut, kaikki kuvat samassa taulussa



## 5 Minä ja luonto

- kuvaus lapsuudesta tulevaisuuteen
- Pienenä poikana... nuorena ... aikuisena... nyt... toiveet tulevaisuuteen

## 6 Minä ja luonto, 4 vuodenaikaa: diojen aihepiirit kuvaavat itseä ja suhdetta elämään.

*Omasta arkistosta etsittyjä valokuvia ja diojen valmistaminen aiheista, jotka kuvaavat tekemistä, sosiaalisia suhteita ja sisäisiä merkityksiä: mielipaikkani luonnossa; minä ja eläimet; ruokaa luonnosta; pieni ihminen; puhtaus; vapaus; kauneus; iloinen mieli; yhdessä tekeminen; itsensä voittaminen; elämän käännekohdassa.*



## 7 Luontosuhteeni

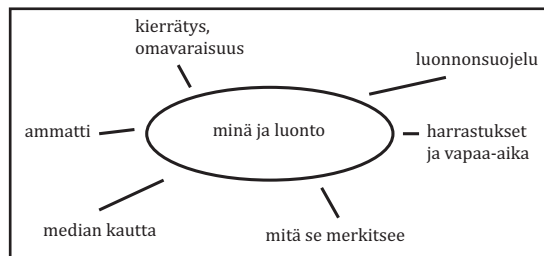
- elämäkerrallinen kuvaus lähtien lapsuuden kotipaikasta. Osallistuja tuo esiin paikkoja elämän varrelta: mitä valokuvat elämän varrelta kertovat luontosuhteestani.

## 8 Luontosuhteen kuvaaminen kirjoittamalla

- kirjoittaminen luontoympäristössä ja luonnon äänien nauhoittaminen

## 9 Mind map

- kuvaus siitä, miten luonto on osa omaa elämää



## 10 Videoklipit ja selfiet

Videoklippejä voi liittää digitaalisiin kuvauksiin. Osallistuja voi ottaa selfien mielipaikassaan. Kaksi osallistujaa voi haastatella toisiaan tai kuvata tai videoida toisiaan erilaisissa toiminnoissa luontoympäristössä tai niin, että kuvattavan kasvojen ympärillä on puinen tai pahvinen kehys.

# Yhden sivun esittely

**Nimeni on**


**Kuva**

**Mitä ihmiset arvostavat minussa**

**Mikä minulle on tärkeää ja merkityksellistä**

**Kuinka autat minua**

### Liite 3 Yhden sivun esittely luontoon liittyen

<p>Mikä on minulle tärkeää ja merkityksellistä luontoon ja luontotoimintaan liittyen</p>	<p>Mitä luontosuhteeseeni ja luonto-osaamiseeni liittyvää muuta arvostavat minussa?</p>
<p>Minä </p> <p>Nimeni _____</p>	<p>Miten minua voi parhaiten tukea (luontoon, luontosuhteeseen ja -toimintaa liittyen?)</p>
<p>Mitä haluaisin oppia?</p>	

## Liite 4 Osallistujan esittely



Luontoa elämään! -hanke

### Osallistujan esittely

Nimi	
Osoite	
Puhelin ja sähköposti	
Mikä sinulle on elämässäsi tosi tärkeää ja merkityksellistä?	
Mitä haluaisit kokeilla, tehdä tai oppia luontolähtöisessä toiminnassa?	
Mitä luontoon liittyviä taitoja ja osaamista sinulla on? (esim. maatalan tai metsätyöt, ulko- tai puutarhatyöt, retkeilytaidot, eläintenhoito, ratsastus, valokuvaus ...)	

<p>Mitä luontojuttuja olet joskus tehnyt?</p>	
<p>Miten toiminta pitäisi järjestää, jotta kaikki sujuu hyvin ja voit olla tyytyväinen toimintaan? (Esim. ajankohta, kesto, opastus, tuki)</p>	
<p>Mitä terveytesi tai henkiseen ja fyysiseen turvallisuuteesi liittyviä asioita pitäisi ottaa huomioon?</p>	
<p>Onko sinulla yksilövalmentajaa, ohjaajaa tai henkilökohtaista avustajaa? Nimi ja yhteystiedot</p>	
<p>Muuta</p>	
<p>Päiväys:        /        /</p>	<p>Allekirjoitus</p>

Lomakkeen laadinnassa käytetyt lähteet  
[www.socialfarmingcrossborders.org](http://www.socialfarmingcrossborders.org)

**LAPIN AMK**  
 Lapland University of Applied Sciences





Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
 EU:lta  
 2014–2020



**Liite 5** Mikä toimii ja mikä ei toimi luontotoiminnassa

**Mikä toimii ja mikä ei toimi luontotoiminnassa**

Asia:	
Toimii 	Ei toimi tai herättää huolta 
Osallistuja	
Luontotoiminnan tarjoaja/ kumppani	
Ohjaaja	

**TOIMENPITEET**

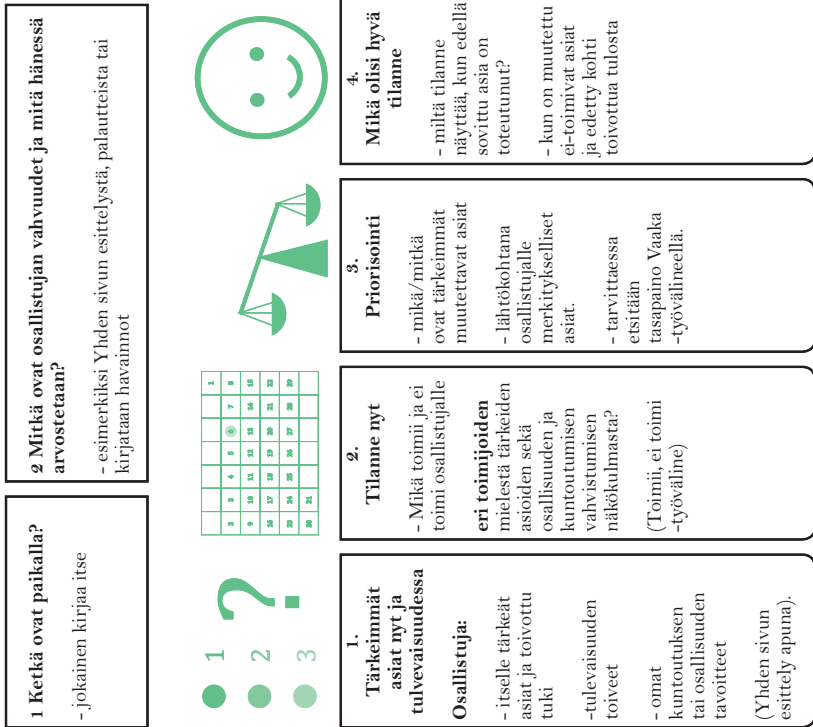
Mitä tehdään, jotta vahvistetaan hyvin toimivia asioita, ja muutetaan ei-toimiva toimivaksi

Kuka	Mitä	Milloin	Seuranta
------	------	---------	----------



## Liite 6 Seuranta- ja tilannekatsauksen 2+8 vaiheinen prosessi

Seuranta- ja tilannekatsauksen 2 + 8 vaiheinen prosessi



Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeessa (ESR) on kehitetty luontoon tukeutuva, osallisuutta vahvistava kuntoutustoiminnan malli, jossa sovelletaan yksilökeskeistä ajattelua.

Tämä opas käsittelee sosiaalisena kuntoutuksena tai muuna osallisuutta vahvistavana palveluna toteutettavan luontotoiminnan yksilökeskeistä suunnittelua, sen periaatteita ja siinä käytettäviä työvälineitä. Se on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalalla toimivien luontotoiminnan ohjaajien ja valmentajien käyttöön. Oppaasta voivat hyötyä myös muut Green Care -toimijat.

Julkaisu on toinen osa kolmesta Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisusta. Ensimmäisessä osassa *Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli* esitellään malli ja sen taustalla oleva kuntoutusparadigma. Kolmas teemajulkaisu käsittelee Luontoa elämään -hankkeessa kehitettyjä kuntoutuksen toimintamalleja.



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

**LAPIN AMK**<sup>7</sup>  
Lapland University of Applied Sciences

[www.lapinamk.fi](http://www.lapinamk.fi)

ISBN 978-952-316-161-0