

Satu Isokoski

**GREEN CARE -TOIMINNALLA TUKEA JA HYVINVOINTIA TURVAPAIKANHA-
KIJOILLE**

GREEN CARE -TOIMINNALLA TUKEA JA HYVINVOINTIA TURVAPAIKANHA- KIJOILLE

Satu Isokoski
Opinnäytetyö
Kevät 2022
Maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma

Tekijä: Satu Isokoski

Opinnäytetyön nimi: Green Care -toiminnalla tukea ja hyvinvointia turvapaikanhakijoille

Työn ohjaaja: Merja O'Rourke

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022

Sivumäärä: 43 + 1 liite

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu niin Suomessa kuin monissa muissakin Euroopan maissa pitkään. Luonnon tavoitteellista hyödyntämistä on alettu kutsumaan käsitteellä Green Care. Green Care on luontoon, maaseutuympäristöön ja puutarhaan liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Suomalaisen Green Care -toimintatavan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Oulun vastaanottokeskuksen alaikäisyksikölle Green Care -toiminnan opas. Opinnäytetyö koostuu opinnäytetyöraportista ja sähköisestä Green Care -toiminnan oppaasta. Oppaan tavoitteena on tukea ja kannustaa henkilöstöä Green Care -toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä lähiluonnon hyödyntämiseen toiminnassa. Oppaassa esitellään keskeiset Green Care -toiminnan määritelmät ja käsitteet, teoriataustaa sekä vastaanottokeskuksen toimintaan soveltuvia erilaisia Green Care -toiminnan muotoja ja menetelmiä. Opas sisältää myös toimintakortteja erilaisiin toimintoihin ja linkkivinkkejä sekä vuosikellon toimintojen suunnittelun tueksi eri vuodenajoille.

Opinnäytetyöraportin teoriaosiossa käsitellään luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, suomalaista Green Care -toimintatapaa ja sen eri menetelmämuotoja sekä seikkailu- ja ympäristökasvatuksen yhdistämistä Green Care -toimintaan. Teoriaosiossa tuodaan myös esille Green Care -toiminnan erityispiirteitä vastaanottokeskuksessa ja toiminnan hyötyjä niin turvapaikanhakijoille kuin vastaanottokeskuksen henkilöstöllekin.

Asiasanat:

Turvapaikanhakijat, green care, luonto, luontolähteiset toiminnot, oppaat, vastaanottokeskus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Agricultural and Rural Industries

Author: Satu Isokoski

Title of thesis: Support and well-being for asylum seekers with Green Care Activities

Supervisor: Merja O'Rourke

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022

Number of pages: 43 + 1 appendix

The effects of nature on well-being are known in Finland as in many other European countries. The purposeful use of nature is called Green Care. Green Care is an activity related to nature, the rural environment, and gardening and it promotes people's well-being and quality of life. The basic elements of Finnish Green Care are nature, activity, and community.

The purpose of this functional thesis was to provide a guide about Green Care activities for the minor unit of the Oulu Reception Center. The thesis consists of a thesis report and a digital guide about Green Care activities. The aim of the guide is to support and encourage staff to plan and implement Green Care activities and to utilize nearby nature in their activities. The guide introduces the main definitions and concepts of Green Care, the theoretical background, the different forms, and methods of Green Care that are suitable for the operation of the reception center. The guide also includes an example annual activity clock to support the planning of the activities for different seasons and activity cards for different actions.

The theoretical part of the thesis report deals with the effects of nature on health and well-being, The Finnish Green Care approach and various methods, and the combination of adventure and environmental education with Green Care. The theoretical part also highlights the specific features of Green Care activities in the reception center and the benefits of the activities for both asylum seekers and reception center staff.

Keywords:

Refugees, asylum seekers, green care, guides, nature, nature-based activities, reception center

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	9
3	GREEN CARE	12
3.1	Green Care -toiminnan määritelmä	12
3.2	Luontohoiva ja luontovoima	13
3.3	Green Care -toiminnan peruselementit.....	15
3.3.1	Kokemuksellisuus	15
3.3.2	Osallisuus	16
3.4	Green Care -toiminnan menetelmät	17
3.5	Seikkailu- ja ympäristökasvatuksen hyödyntäminen Green Care -toiminnassa.....	18
3.6	Ohjaajan osaamisen merkitys	20
4	TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS JA GREEN CARE -TOIMINTA VASTAANOTTOKESKUKSESSA.....	23
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA KÄYTETYT MENETELMÄT	27
5.1	Opinnäytetyön prosessi.....	27
5.2	Käytetyt menetelmät.....	28
6	OPPAAN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSIN KUVAUS.....	29
6.1	Oppaan suunnittelu ja tavoitteet	29
6.2	Oppaan toteutus ja julkaisu	30
6.3	Oppaasta saatu palaute	37
7	POHDINTA	39
	LÄHTEET.....	42
	LIITE	44

1 JOHDANTO

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu niin Suomessa kuin monissa muissakin Euroopan maissa pitkään. Luonnon tavoitteellista hyödyntämistä on alettu Suomessa kutsumaan käsitteellä Green Care. Green Care on luontoon, maaseutuympäristöön ja puutarhaan liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Suomalaisen Green Care -toimintatavan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto itsessään tai luonnossa tapahtuva toiminta auttavat tukemaan, vahvistamaan ja lisäämään hyvinvointia. Luonto ja eläimet tarjoavat monipuoliset virikkeelliset puitteet tekemiseen, elämysten kokemiseen ja uusien asioiden sekä tapojen opetteluun. Luonnossa toimiminen voi olla aktiivista tekemistä tai passiivisempaa, kuten havainnointia ja rauhoittumista, asiakkaan tai ryhmän tarpeiden mukaan. Green Care -toiminta voi sijoittua myös kaupunkimaiseen ympäristöön tai laitokseen, johon luonnon elementtejä voidaan tuoda sisätiloihin.

Green Care -termin suomenkielisinä vastineina käytetään yleisesti LuontoHoivan (Vihreän hoivan) ja LuontoVoiman (Vihreän voiman) käsitteitä. LuontoHoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa, LuontoVoima on taas terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävää sekä ennaltaehkäisevää toimintaa. (Green Care Finland ry 2021.)

Green Care -toimintaa voi tuottaa julkinen laitos tai organisaatio, yksityinen yritys, järjestö tai yhdistys. Julkinen laitos voi järjestää Green Care -toimintaa itse omissa laitoksissaan tai ostaa palveluja esimerkiksi yksityiseltä palveluntuottajalta. Palveluntuottajalla on mahdollisuus hakea Green Care -laatumerkkiä. Green Care -laatumerkillä osoitetaan luontolähtöisyyden ja palvelun laatutyöpanostuksen lisäarvo, jonka toivotaan tulevaisuudessa toimivan esimerkiksi laatukriteerinä kilpailutuksissa. Laatumerkkiä haetaan Green Care Finland ry:ltä ja merkin myöntää erillinen Green Care -laatulautakunta. Merkit ovat maksullisia, palvelukohtaisia ja voimassa kolme vuotta. (Green Care Finland ry 2021.)

Green Care -toiminta on myös osa laajempaa kestävän kehityksen kokonaisuutta. Kehitys on kestävä, kun se on samaan aikaan ekologisesti, taloudellisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti kestävä. Sosiaalista kestävyttä edistävät muun muassa yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen, esteettömyys, työ- ja asiakasturvallisuudesta huolehtiminen, ympäristötietoisuuden lisääminen ja asiakkaiden ohjaaminen, kannustaminen sekä tukeminen. Green Care -toiminnan arvot, eettiset ohjeet ja menetelmät istuvat kestävän kehityksen kehyksiin ja erityisesti sosiaaliseen kestävyYTEEN.

Green Care -toiminnassa voidaan hyödyntää seikkailu- ja ympäristökasvatuksen menetelmiä, jotka ohjaavat seikkailun ja henkilökohtaisen luontokokemuksen keinoin toimintaa. Luontokokemuksen myötä saavutettavaa luontoyhteyttä pidetään tärkeänä välittävänä tekijänä, joka selittää luonnon hyvinvointivaikutusten yhteyttä ympäristövastuulliseen käyttäytymiseen. Sen taustalla on ajatus siitä, että ihmisen ja ympäristön hyvinvointi eivät ole toisistaan erillisiä ilmiöitä. Ihmisen ymmärryksen lisääntyä luonnosta sekä luonnon ja oman hyvinvoinnin yhteydestä, myös ympäristövas- tuullinen käyttäytyminen lisääntyy. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

Green Care -toiminnan avulla voidaan vastaanottokeskuksessa tukea sosiaalisen kestävän kehi- tyksen sekä kestävyuden periaatteita ja lisätä turvapaikanhakijoiden ympäristötietoisuutta, osalli- suuden tunnetta, tietoa suomalaisesta luonnosta ja sen kestävästä hyödyntämisestä sekä tukea ja ylläpitää turvapaikanhakijoiden hyvinvointia. Green Care -toiminta antaa turvapaikanhakijoille mah- dollisuuden tutustua suomalaiseen luontoon ja erilaisiin luonto-, maaseutu- ja puutarhaympäristöi- hin. Toiminnan avulla tuetaan ja vahvistetaan turvapaikanhakijan luontosuhdetta, tuetaan toiminta- kykyä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Green Care -toiminta tuottaa turvapaikanhakijoille aktivoivaa ja osallisuutta vahvistavaa sekä esikotouttavaa toimintaa. Toiminnalla tuetaan myös suomalaiseen yhteiskuntaan ja tapoihin tutustumista sekä kielitaidon kehittymistä.

Vastaanottokeskuksissa on ollut luontoon, luonto- ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa, mutta toiminta ei ole ollut säännönmukaista ja tavoitteellista, vaikka sen merkitys on tiedostettu. Opinnäytetyön lähtökohtaisena ajatuksena oli kehittää, tuotteistaa ja tuoda esille vastaanottokes- kuksissa tapahtuvaa luontoperustaista ohjaustyötä. Vastaanottokeskuksissa tapahtuvaa ohjaus- työtä ja Green Care -toimintaa yhdistävät ihmisen fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämi- nen ja tukeminen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Maahanmuuttovirasto ja sen alainen Oulun turvapaikanha- kijoiden vastaanottokeskus. Oppaan hyödynsaajina ovat Oulun vastaanottokeskus ja sen henki- löstö, Maahanmuuttoviraston ylläpitämä turvapaikanhakijoiden vastaanottojärjestelmä sekä vas- taanottojärjestelmässä olevat turvapaikanhakijat, erityisesti Oulun vastaanottokeskuksen ala- ikäisyksikön asiakkaat.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat kiinnostukseni luontoon, luonto-, maaseutu- ja eläin- väestöön liittyvään toimintaan, luonnon kestävään hyödyntämiseen sekä vastaanottokeskuksen ja

sen asiakkaiden ohjattuun toimintaan luonto- ja maaseutu ympäristössä. Aiheen valintaan ja toimiksiintoon vaikuttivat lisäksi aiempi työkokemukseni Oulun vastaanottokeskuksessa turvapainhakijoiden ohjaustyössä sekä nykyinen työni vastaanottojärjestelmää ohjaavassa Maahanmuuttovirastossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Green Care -toiminnan opas Oulun vastaanottokeskuksen ja erityisesti sen alaikäisyksikön henkilöstön käyttöön. Tuotos, Green Care -toiminnan opas, pohjautuu Green Care -toiminnan teoreettiseen viitekehykseen, toiminnan eettisiin ohjeisiin ja omaan kokemukseen luontoperusteisten toimintojen ohjaajana Oulun vastaanottokeskuksessa. Green Care -toiminnan oppaan tavoitteena on kannustaa henkilöstöä Green Care -toiminnan toteutukseen vastaanottokeskuksessa sekä lähiluonnon hyödyntämiseen toiminnassa.

2 LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjä on tutkittu jo 80-luvulta lähtien, mutta viime vuosina tutkimus luonnon ja luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt sekä muuttunut monitieteisemmäksi. Tutkimuksia on saatavilla esimerkiksi eläinavusteisesta toiminnasta, metsien merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille, ihmisten mielipaikoista ja ympäristökasvatuksesta. Tutkimukset sijoittuvat useille eri tutkimusaloille, ne ovat kohdistuneet erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ja niissä on sovellettu erilaisia menetelmiä kokeellisesta tutkimuksesta etnografiseen tutkimukseen. Vaikka yksittäisiä tutkimuksia luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin on olemassa, on vaikeaa muodostaa kokonaiskuvaa siitä, mitkä ovat hyvinvointivaikutusten muodostumisten keskeisimmät tekijät. (Soini 2014.)

Luontoelementit kytkeytyvät ihmisen kokemusmaailman muihin vaikutustekijöihin niin kokonaisvaltaisesti ja tiiviisti, että niiden merkitystä hyvinvoinnin kannalta on ollut vaikea tunnistaa erillisinä. Useissa eurooppalaisissa tutkimuksissa on seurattu ja tutkittu eroja, jotka liittyvät erityisesti viherympäristöjen osuuteen elinympäristössä. Tutkimusten mukaan viherympäristöjen ja luonnonalueiden läheisyydessä asuvat ihmiset olivat tyytyväisempiä ja toivat esille vähemmän masennukseen liittyviä oireita. Hollantilaisessa tutkimuksessa todettiin viheralueiden lähellä asuvien ihmisten terveydentila paremmaksi kuin rakennetussa ympäristössä asuvien. Yhteys oli voimakkainta ikäihmisten, kotiäitien sekä alhaisemman tulotason ja sosioekonomisen ryhmän ihmisten keskuudessa. Näiden ryhmien hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan muita riippuvaisempi lähiympäristön tarjoamista virkistykseen ja palautumisen mahdollisuuksista. (Green Care Finland ry 2021.)

Luonto vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä hyvinvointiin. Luonnossa oleskelu virkistää ja elvyttää, lyhytkin oleskelu sekä kevyet aktiviteetit luonnossa vaikuttavat virkistävästi mielialaan ja kasvattavat itsetuntoa. Myös keskittymiskyky paranee ja stressitaso laskee. Luontoympäristöllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia sydämelle ja verenkiertoelimistölle. Tämä näkyy muun muassa verenpaineen ja sykkeen alentumisena. Vaikutukset havaitaan nopeasti jo kymmenien minuuttien luonnossa oleilun aikana. Kuviossa 1 on esimerkki elvyttävästä luontomaisemasta Kolin kansallispuistosta (Isokoski 2021.) Luonnossa liikkumisen kokemuksellisia vaikutuksia ovat muun muassa hyvinvoinnin tunteen lisääntyminen, fyysisen terveyden ja kunnon parantuminen sekä parantunut sosiaalinen kanssakäyminen. Lisäksi fyysinen aktiivisuus itsessään edistää fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä koko elämänkaaren ajan. Jo pelkästään luontoon

pääseminen edellyttää yleensä jonkinlaista fyysistä aktiivisuutta, kuten kävelyä. (Kuuluvainen & Saren 2016.)



KUVIO 1. Elvyttävä luontomaisema Kolin kansallispuistossa (Isokoski 2021)

Suomalaisissa tutkimuksissa on luonnon elvyttävien vaikutusten esilletulo todettu, kun lähiviheralueita käytetään säännöllisesti yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohdeilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Rakennettujen ympäristöjen ulkopuoliset luontoalueet vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupungeissa sijaitsevat viheralueet. Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun ja olemiseen, sitä vahvempia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on ihmisten emotionaalinen hyvinvointi ollut. (Green Care Finland ry 2021.)

Kokonaisvaltaisissa näkemyksissä ympäristön vaikutus liitetään elpymistä laajemmin minäkokeemukseen (minuuden säätely, yhteyden kokemus ja itsensä hyväksymisen kokemus). Kokonaisvaltaisiin näkemyksiin kuuluu myös ympäristöllisen itsesäätelyn teoria, jonka mukaan luontomieli-
paikka edistää ihmisen psyykkisen tasapainon säätelyä, kuten esimerkiksi kielteisen olotilan helpottamista tai hyvinvointia uhkaavan kokemuksen käsittelyä. Kuviossa 2 on yksi omista luontomieli-
paikoistani, Lemmenjoki (Isokoski 2021.) Ekopsykologian näkemyksessä luontoyhteydestä ilmenee sen kokonaisvaltaisuus, jossa siitä käytetään termiä ”luontainen yhteys”. Luontainen yhteys

tarkoittaa sitä, että ihminen kokee olevansa osa luontoa. Luontoyhteyden lisäksi kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen kuuluu hyväksyvä läsnäolo, joka puolestaan tarkoittaa, että moniaistinen luontokokemus houkuttaa tietoiseen läsnäolon kokemukseen. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)



KUVIO 2. Yksi omista luontomieliipaikoistani, Lemmenjoki (Isokoski 2021)

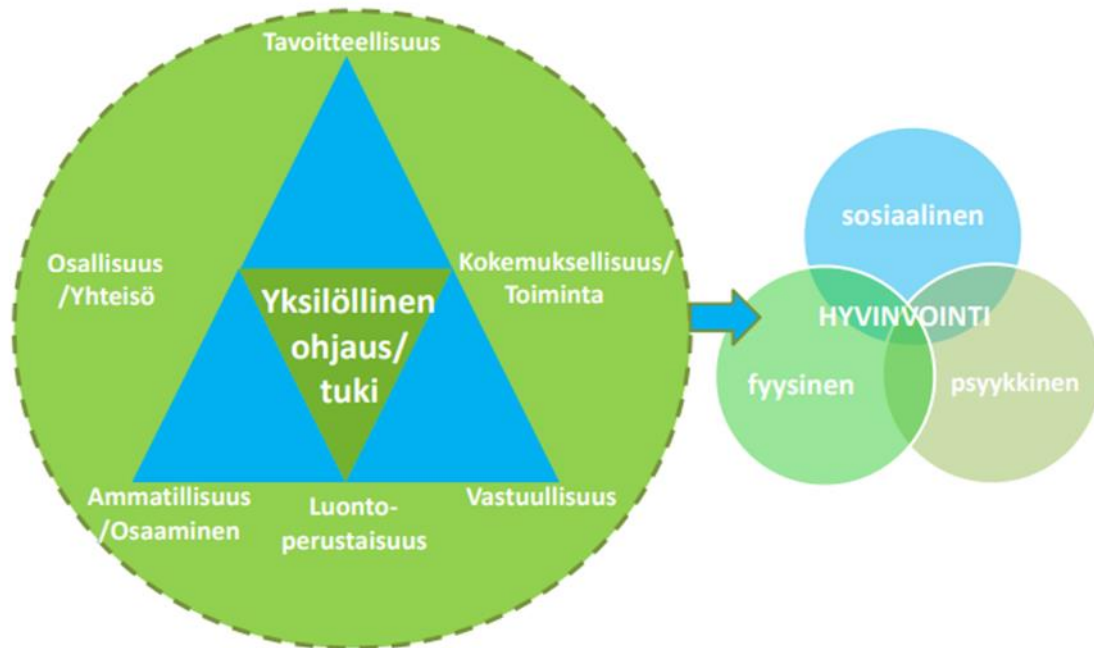
3 GREEN CARE

Seuraavissa alaluvuissa esitetään Green Care -toiminnan määritelmä, kuvataan sen peruselementtejä ja -edellytyksiä sekä toiminnan ohjaajan osaamisen merkitystä.

3.1 Green Care -toiminnan määritelmä

Green Care on luontoon, maaseutuympäristöön ja puutarhaan liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua (GC Finland ry 2021.) Suomessa Green Care käsite esiteltiin ensimmäisen kerran 2006 ja ensimmäinen valtakunnallinen Green Care -seminaari järjestettiin 2009. (Soini 2014, 7.) THL:n (2021) mukaan Green Carella tarkoitetaan luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä hyvinvointipalvelujen tuottamisessa.

Green Care -toimintatavan peruselementit ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö). Hyvinvointivaikutukset syntyvät näitä elementtejä eri tavoin yhdistelemällä. Peruselementtien lisäksi Green Care -toimintatavan perusedellytykset ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Kuviossa 3 kuvataan näiden suhdetta toisiinsa (Luke, THL & GCF ry 2018.) Mikä tahansa luontoelementti, toiminta tai yhteisö ei kuitenkaan automaattisesti lisää hyvinvointia, vaan ohjaajan osaamisella on tärkeä merkitys. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.) Vastaanottokeskuksen Green Care -toiminnassa korostuvat asiakastilanteen hallinta ja asiakkaan kohtaamiseen liittyvät taidot.



KUVIO 3. Green Care -toimintavan peruselementit (Luke, THL & GCF ry 2018)

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT, nykyinen Luonnonvarakeskus) mukaan Green Care -toiminta perustuu erilaisiin luontolähtöisiin menetelmiin, joita voidaan käyttää eri ympäristöissä kuten esimerkiksi metsässä, puutarhassa, maatilalla tai puistossa, mutta myös kaupungeissa ja sisätiloissa kuten esimerkiksi laitoksissa. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kautta. Green Care -toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Green Care -toiminnan ympärille voidaan rakentaa erilaisia sosiaali-, terveys-, hoito-, hoiva-, kasvatukseen- ja hyvinvointipalveluita. (Luonnonvarakeskus 2021.)

3.2 Luontohoiva ja luontovoima

Green Care -palvelut voidaan jakaa LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluihin (Luke, THL & GCF ry 2018, 4). Luontolähtöiset palvelut, joilla eri toimintamuotoja sovelletaan, voivat kuulua monelle eri toimialalle (Green Care Finland ry 2021). Pääpiirteittäin Green Care -toimintaan sopivat palvelut voidaan jakaa sosiaali- ja terveyspalveluihin, kasvatukseen sekä virkistys- ja hyvinvointipalveluihin (Luke, THL & GCF ry 2018, 6). Kuviossa 4 kuvataan LuontoHoivan ja LuontoVoiman yleisiä piirteitä sekä niiden rajapintoja.



KUVIO 4. LuontoHoiva ja LuontoVoima sekä niiden yleiset piirteet (Luke, THL & GCF ry 2018)

LuontoHoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa ja palvelut voivat kuulua monelle eri toimialalle. Luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä voidaan käyttää kuntoutuksen ja terapian tarpeisiin esimerkiksi päivä-, työkykyä ylläpitävässä, kuntouttavassa ja virike- sekä harrastustoiminnassa. Hoivalaitoksissa ja tuetun asumisen yksiköissä voidaan hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia asiakkaiden elämänlaadun parantamiseen ja omatoimisuuden tukemiseen. Sosiaalipalveluissa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa luonnon voimavaroja voidaan käyttää monella tavalla toiminnan tukena. (Green Care Finland ry 2021.)

LuontoVoima on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävää toimintaa, jota voidaan suunnata erityistarpeisiin ja erityisryhmille. Luontovoiman palveluntarjoajilta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Luontoelämyksillä voidaan tukea esimerkiksi työssä jaksamista ja toimintakyvyn ylläpitoa. Luontovoimassa voidaan myös hyödyntää luonnonympäristöjä ja eläimiä esimerkiksi leirikouluissa, maa- ja kotieläintilavierailuilla sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja. (Green Care Finland ry 2021.)

LuontoVoiman palveluissa kertaluontoiset ja lyhytkestoisetkin luontokokemukset voivat helpottaa stressiä ja antaa voimavaroja. Pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia kuitenkin tavoitellaan asiakaslähtöisesti erilaisin motivoinnin ja ohjauksen keinoin, esimerkiksi siten, että palvelun avulla tuetaan

omaehtoisten luontokokemusten lisääntymistä tai jatkumista ohjauksen jälkeenkin (Luke, THL & GCF ry 2018.)

LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut voivat ulkoisesti näyttää samankaltaisilta, mutta ne voivat erota toisistaan esimerkiksi palveluntuottajien koulutusvaatimusten, asiakasryhmien, palvelujen järjestämisvastuun ja toiminnan sekä asiakastavoitteiden osalta. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

3.3 Green Care -toiminnan peruselementit

Luonto ja eläimet vaikuttavat monella tavalla ihmisten hyvinvointiin ja elämään. Green Care -toiminnan perusta on luonto, se ei ole vain tausta, jossa toiminta ja vuorovaikutus tapahtuvat. Keskeistä toiminnassa on ohjattu luontokokemus, joka suunnitellaan asiakastavoitteiden saavuttamiseksi käyttämällä luonnon hyvinvointivaikutuksia. Luonnon elvyttävyyttä ja hyvinvointi- sekä terveysvaikutuksia käytetään mahdollistamaan, edistämään, vahvistamaan sekä nopeuttamaan asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamista. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

Luontoelementti voi sijaita maalla tai kaupungissa, se voi tarkoittaa niin yksittäisiä viherkasveja kuin kokonaista metsääkin. Luonto voi olla erämaata, hoidettua metsää, erilaisia vesistöjä ja niiden rantoja, puistoa, puutarhaa tai maatala. Eläimet voivat olla myös Green Care -toiminnan luontoelementti. Luontoelementtejä voidaan tuoda myös sisätiloihin luonnonmateriaalien, äänien ja kuvien muodossa. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

3.3.1 Kokemuksellisuus

Green Care -toiminnoissa ovat tärkeitä kokemuksellisuus ja toiminnallisuus sosiaalisessa luontoympäristössä. Kokemuksellisuus voi olla joko ohjattua toimintaa tai luontoympäristön havainnointia. Luonto voi joko aktivoida tai rauhoittaa. Luonnossa toimiminen sekä sen kokeminen voi olla vähäeleistä, kuten maiseman tai eläinten havainnointia ja rauhoittumista, tai sitten se voi olla aktiivista ohjattua toimintaa. Erityisesti lapsille ja nuorille sopivaa toimintaa voivat olla seikkailua ja jännittäviäkin piirteitä sisältävät elämyspedagogiikan eri muodot. Luonto, metsät, vesistöt, rannat, puutarhat ja maatilaympäristö eläimiseen tarjoavat virikkeelliset puitteet monenlaiseen tekemiseen, liikkumiseen ja kokemiseen. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

Luonto itsessään mahdollistaa moniaistisen kokemuksen, joka on keskeinen hyvinvointia tuottava tekijä. Kokemuksellisuus yhdistää ihmisen sekä luonto- että sosiaaliseen ympäristöön ja antaa mahdollisuuden hyvinvointia ylläpitäville ja tukeville kokemuksille, oppimiselle ja osallisuuden tunteelle. Green Care -toiminnassa on keskeistä mahdollistaa hyvinvointia edistävä ja tukeva luontoperustainen kokemus tukemalla asiakasta toiminnan kaikissa vaiheissa. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

3.3.2 Osallisuus

Osallisuus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin, osallisuuden tunne tukee hyvinvointia, kun taas matalan osallisuuden kokemuksen on todettu liittyvän muun muassa vakavaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn. Osallisuuden tunne tarkoittaa sitä, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Kokemus osallisuudesta lisää hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä, syrjäytymistä ja syrjintää. (THL 2021.)

Osallisuuden edistämisen periaatteita ovat THL:n (2021) mukaan:

- Ihminen voi osallistua toimintaan tai palveluun omaehtoisesti.
- Osallistujan kanssa etsitään yksilöllisiä ratkaisuja.
- Osallistuja kohdataan kunnioittaen ja kategorisoimatta.
- Yksin jääneet ja omiin oloihinsa päätyneet löydetään ja saadaan mukaan toimintaan.
- Toimintaa tai palvelua kehitetään yhdessä.
- Toiminta vahvistaa osallistujan vaikuttamismahdollisuuksia myös toiminnan ulkopuolella.
- Ihminen pääsee osaksi itselleen tärkeää yhteisöä.
- Ihminen pääsee nauttimaan yhteisestä hyvästä ja voi osallistua sen tuottamiseen ja jakamiseen tasavertaisena muiden kanssa.
- Ihminen saa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin. Yhteiskuntaryhmät kohtaavat.
- Osallisuutta edistävät keinot juurtuvat osaksi jatkuvaa toimintaa.

Green Care -toiminnassa osallisuus tarkoittaa yhteyden kokemista luontoon, eläimiin ja ihmisiin. Osallisuus tarkoittaa myös sitä, että asiakkaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa palveluunsa ja

että hän kokee tulevansa kuulluksi sekä kunnioitetuksi omana itsenään ja että hän voi vaikuttaa asioiden kulkuun. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

Green Care -toiminnassa osallisuuden tunnetta voi vahvistaa yhteisö, mielekäs tekeminen ja ympäristö sekä eläimet. Vuorovaikutteinen kokemus ympäristön, luontoelementin tai esimerkiksi eläimen kautta voi mahdollistaa osallisuuden kokemuksen, vaikka kokisikin ihmisyhteisössä osattomuutta ja ulkopuolisuutta. Tämän osallisuuden ja yhteyden tunteen on mahdollista laajentua myös muihin ihmisiin ja yhteisöihin. Green Care -toiminnoissa yhteisö ei kuvaa vain eläinten ja ihmisten yhteenlaskettua määrää, vaan subjektiivista kokemusta ja tunnetta kuulua johonkin laajempaan joukkoon. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021.)

3.4 Green Care -toiminnan menetelmät

Luontolähtöisille menetelmille on yhteistä luontoympäristön moniaistinen ja omaehtoinen kokeminen, luontoon liittyvä toiminnallisuus tai yhteisöllisyys. Useissa menetelmissä kaikki nämä elementit ovat läsnä (Yliviikari & Vehmasto 2014.) Keskeisen perustan kaikelle Green Care-toiminnalle muodostaa ekopsykologia. Ekopsykologia on alkujaan Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana luontoa, tällöin ihmisen ja luonnon hyvinvointi (tai pahoinvointi) ovat yhteydessä toisiinsa. Tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa. (Green Care Finland ry 2021.)

Luontoavusteisilla menetelmillä tarkoitetaan yleisesti metsän, muun maaston, puutarhan tai maa-seutumiljöön hyväksikäyttöä Green Care -toiminnassa. Edellä mainittuja elementtejä voidaan tuoda kuvin tai äänin myös laitosympäristöön. Esimerkiksi Mieli ry:n sivustolla on Hyvän mielen metsäkävely -videot neljälle eri vuodenajalle, jotka vievät metsäretkelle virtuaalisesti. Luontoääniä voi tuoda laitokseen esimerkiksi Luontosivusto.fi- ja yle.fi/luonto-sivustoilta. Molempien sivustojen kautta voi kuunnella erilaisia luontoääniä sekä yrittää tunnistaa eläimiä niiden äänten perusteella. Laitoksissa viihtyisyyttä on helppo lisätä viherkasveilla ja olo- tai oleskeluhuoneeseen on helppo toteuttaa viherseinä hyllyillä ja hyllystöillä. Kasvien asettelu eri tasoille ja eri ryhmiin täyttää huoneen kulmia ja seiniä, luo rehevää ja viidakkomaista sekä viihtyisää tunnelmaa.

Eläinavusteinen toiminta on eläimen avulla tapahtuvaa toimintaa, jossa eläimet vierailevat ihmisten luona tai ihmiset eläinten luona. Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi ystävä- ja kaverikoirien

toiminta ja vierailut erilaisissa laitoksissa, lisäksi toiminnassa voi olla myös muita erilaisia eläimiä kuten kissoja, kanoja ja vuohia. Eläinavusteinen toiminta parantaa ihmisten hyvinvointia sekä elämänlaatua ja antaa virikkeitä. Kotieläinpihat antavat mahdollisuuden tutustua niin tuttuihin kuin eksoottisiin eläimiin.

Eläinavusteisista terapioiden Suomessa tunnetuin terapian muoto on ratsastusterapia. Koulutuksen käyneet ammattilaiset käyttävät nimikettä ratsastusterapeutti-SRT. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa painopisteenä on taas ennaltaehkäisevä toiminta ja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet, joista hevostoiminnan ohjaaja vastaa. Hevosen ohella voidaan eläinavusteisessa toiminnassa ja terapiassa käyttää monia muitakin koti- tai lemmikkieläimiä. Koirien ja kissojen kanssa tehdään muun muassa vierailuja hoitolaitoksiin. Kasvavaa kiinnostusta on myös lehmien, laamaeläinten, vuohtien, lampaiden ja kanojen kanssa toteutettavaan eläinavusteiseen työskentelyyn. (Green Care Finland ry 2021.)

Puutarha- ja viherympäristö voi elämyksellisyyden ohella tarjota työtä ja toimintaa erilaisten taitojen harjoittamiseen. Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa on kysymys elvyttävien ja voimaannuttavien kokemusten tuottamisesta kasvien hoitamisen avulla. Puutarhaterapiassa käytetään samoja toiminnallisia elementtejä kuin puutarhatoiminnassakin, mutta ne suunnitellaan tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi potilaan terapiaa ja kuntoutusta. (Yliviikari & Vehmasto 2014.)

Suomessa maatilaympäristöjen kuntouttava käyttö on toistaiseksi melko harvinaista. Monissa Euroopan maissa maatilaympäristöjä käytetään monipuolisesti erilaisen sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin ja ”hoivamaatalous” on jo tunnistettu menetelmä. Maatilalla luonto on mukana arjen rutiineissa, muun muassa eläinten hoitamisessa ja kasvukautteen liittyvissä töissä. Yhteisöllinen tekeminen ja päivärytmin noudattaminen tukevat kuntoutumista. Metsätalouden töitä voidaan käyttää samassa tarkoituksessa kuin muitakin maatilan töitä. (Yliviikari & Vehmasto 2014.)

3.5 Seikkailu- ja ympäristökasvatuksen hyödyntäminen Green Care -toiminnassa

Suomessa luontolähtöisiä seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan menetelmiä käytetään muun muassa kuntoutuksen ja nuorisotyön parissa (Green Care Finland ry 2021).

Seikkailukasvatuksen menetelmät ohjaavat seikkailun keinoin kokonaisvaltaisiin oppimisen elämyksiin, joissa mukana on kehon toiminta, mieli ja tunteet. Kun seikkailukasvatusta tehdään luontoympäristöissä, oppiminen luonnossa voi olla aktiivista seikkailua, mutta myös rauhallista olemista ja hetken tunnelmiin eläytymistä. Tärkeintä ovat omakohtaiset kokemukset, joita yhteinen tekeminen luonnon parissa tarjoaa. Henkilökohtaisten luontokokemusten merkitystä korostetaan myös ympäristökasvatuksessa, jonka toimintatavat voivat olla samanlaisia kuin seikkailukasvatuksessa, mutta toiminnan tavoitteet suuntautuvat enemmän lasten kasvattamiseen vastuullisiksi kuluttajiksi ja kansalaisiksi (Yliviikari & Vehmasto 2014.)

Seikkailukasvatuksen menetelmiä käytetään monenlaisilla koulutustaustoilla, jolloin myös toiminnan toteutustavat, tavoitteet ja painotukset eroavat. Yleisesti seikkailukasvatusta käytetään mm. kouluissa, nuorisotyössä ja sosiaalityössä sekä varhaiskasvatuksessa. Kuviossa 5 olemme lapsenlapseni kanssa seikkailemassa Oulussa, Hollihaan puistossa. (Isokoski 2021.) Alan monimuotoisuus nähdään rikkautena, joka mahdollistaa jatkuvan kehityksen. Keskeistä seikkailukasvatuksessa on toiminnan tavoitteellisuus ja osallistuminen uuteen tilanteeseen, joka haastaa ihmisestä esille uusia puolia, sekä pyrkimys kokonaisvaltaiseen elämykseen, jossa mukana ovat keho ja mieli. Merkittävää on myös toiminnallisuuden sekä rauhallisen olemisen ja kokemisen hetket sekä kokemusten ja niihin liittyvien merkitysten tietoinen työstäminen. Seikkailukasvatuksen rinnalla käytetään yleisesti myös elämyspedagogiikan käsitettä. (Green Care Finland ry 2021.)



KUVIO 5. Lapsenlapsen kanssa seikkailemassa leikkipuistossa (Isokoski 2021)

Ympäristökasvatuksessa korostetaan myös henkilökohtaisia luontokokemuksia, tavoitteena on ympäristö- ja luontotietoisuuden lisääminen. Ympäristökasvatus tarjoaa innostavia oppimisen ja toimimisen kokemuksia, jotka tukevat eri-ikäisten ihmisten kykyä ja halua toimia ympäristön puolesta. (Green Care Finland ry 2021.)

3.6 Ohjaajan osaamisen merkitys

Ryhmän ohjauksen osaamisen taidot ja tiedot asiakkaiden toimintakyvystä ja toimintakyvyn rajoitteista ovat myös merkityksellinen osa Green Care -toimintaa ja toiminnan ohjausta. Vuorovaikutusosaamisella ja asiakkaiden luontevalla sekä avoimella kohtaamisella on suuri merkitys osallistujille. Yhdessä tekeminen ja jakaminen luovat tunnetta osallisuudesta ja kuulumisesta johonkin. Ohjattavia tulee aina lähestyä yksilöllisesti kuten muitakin ryhmiä. Ohjaaja tarvitsee myös tunnetaitoja ja kykyä tunnistaa sekä säädellä omia ja toisten tunteita. Tilanteen mukaan ohjaajan tulee rauhoittaa, rohkaista ja tukea osallistujia sekä tiedostaa tunteiden merkitys ohjaustilanteelle.

Ohjaus perustuu ohjaajan omaan ihmis- ja luontokäsitykseen. Ohjaajan toimintaan vaikuttavat taustalla olevat omat arvot ja asenteet, oma harrastuneisuus sekä kokemukset luonnosta ja luontoympäristöstä. Green Care -toiminnan ohjauksen taustalla vaikuttavat teoreettiset lähtökohdat ja luontolähtöisen ohjaustyön taustalla on vahvasti kokemuksellinen oppiminen. Ohjaajaksi kasveetaan ja ohjaajaksi opitaan vain ohjaamalla. Ohjaajan on huomioitava työssään kaksi ulottuvuutta: asiakkaan tilanteen nostaminen keskiöön sekä ymmärrys ohjausprosessista ja sen vaiheista. Näiden lisäksi ohjaaja tarvitsee myös menetelmällistä osaamista. (Hirvonen & Skyttä 2014.)

Ohjaamisosaaminen sekä asiakkaan tukemisen ja kohtaamisen taidot liittyvät sekä ammattipätevyyteen että ”Green Care -osaamiseen”:

- a) luontoperustaisten toimintatapojen ohjausosaaminen ja asiakkaan luontosuhteen tukeminen
- b) kokemuksellisuuden ohjausosaaminen ja
- c) osallisuuden tunteen huomioiminen ohjauksessa

(Hirvonen & Skyttä, 2014, 38–43).

Green Care Finland ry:n laatulautakunnan mukaan ohjaajan osaamisen tulisi näkyä Green Care -palvelun peruselementtien (luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus) näkökulmista:

Osaaminen/Luontoperustaisuus. Ohjaaja osaa luoda tilanne- ja paikkakohtaiset edellytykset luonnon hyvinvointivaikutusten syntymiselle. Ohjaaja tuntee erilaisia toimintatapoja ja käyttää niitä hyödyntäen luontoympäristöjä ja -elementtejä asiakaskohtaiset tavoitteet huomioiden. Ohjaaja ymmärtää luonnon ja luontosuhteen merkityksen asiakkaan terveydelle ja hyvinvoinnille. Riippuen palveluista ohjaaja tuntee luontosuhteen muodostumiseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyviä vaikutusmekanismeja riittävän hyvin. Ohjaaja osaa perustellusti käyttää luontoperustaisia toimintatapoja asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseksi.

Osaaminen/Kokemuksellisuus. Ohjaaja osaa suunnitelmallisesti ohjata kokemuksellisuutta (toimintaa ja havainnointia) siten, että kukin osallistuja voi löytää ohjauksen avulla itselleen sopivan ja tavoitteita edistävän tavan kokea sekä luontoympäristöä että sosiaalista ympäristöä (ohjaajaryhmä-yhteisö). Ohjaaja osaa huomioida osallistujien yksilöllisen erilaisuuden ja osallistujat yksilöinä. Ohjaaja osaa ohjata sallivasti siten, että jokainen voi osallistua omana itsenään omien voimavarojen puitteissa.

Osaaminen/Osallisuus. Ohjaaja osaa tavoitteellisesti tukea osallisuuden tunteen syntymistä mieleisen paikan, luonnon, eläinten, mielekkään tekemisen tai yhteisön kanssa. Ohjaaja osaa tukea asiakasta, jotta hän tulee kuulluksi koko prosessin ajan, alkaen asiakkaan kyvystä asettaa tavoitteita aina reflektointiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin asti (Green Care Finland ry:n laulukunta 2021).

4 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS JA GREEN CARE -TOIMINTA VASTAANOTTOKESKUKSESSA

Turvapaikanhakijoiden vastaanottojärjestelmä koostuu vastaanottokeskuksista ja niiden toimintaa ohjaavasta, suunnittelevasta ja valvovasta Maahanmuuttovirastosta. Vastaanottokeskukset ovat paitsi itsenäisiä palveluntuottajia, myös osa eri palveluntuottajien ylläpitämistä vastaanottokeskuksista koostuvaa vastaanottojärjestelmää. Vastaanottojärjestelmässä toimitaan yhteisten päämäärien, käytäntöjen ja toiminnan peruseriaatteiden mukaisesti. Maahanmuuttovirastolla on neljä omaa keskusta: Joutsenon, Oulun ja Helsingin vastaanottokeskukset sekä Helsingin säilöönottoyksikkö. Vastaanottoa säätelee keskeisesti Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta. (Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta 746/2011.)

Vastaanottokeskus järjestää ja tuottaa turvapaikanhakijoille ihmisarvoisen ja asianmukaisen kohdeltun, majoituksen sekä toimivat ja laadukkaat, lakisääteiset vastaanottopalvelut ja muun turvapaikanhakijoiden vastaanottoon kuuluvan toiminnan. Lakisääteisiä palveluita ovat majoitus, välttämättömän toimeentulon (vastaanottoraha) turvaaminen ja akuutin terveyden- sekä sosiaalihuollon järjestäminen. Täysi-ikäinen turvapaikanhakija on velvoitettu työ- ja opintotoimintaan. (Migri 2022.)

Oulun vastaanottokeskus on 200-paikkainen valtion ylläpitämä ns. transit (ensivaiheen) -vastaanottokeskus, joka majoittaa yksin tulleita aikuisia ja perheitä. Vastaanottokeskus sijaitsee Oulun kaupungin Heikinharjun kaupunginosassa ja toimii entisen B-mielisairaalan tiloissa. Kuvion 6 kuva on otettu Oulun vastaanottokeskuksen julkisivun ja sisäänkäynnin puolelta (Oulun vastaanottokeskus 2021.) Transit-keskuksen lisäksi Oulun vastaanottokeskuksella on alaikäisyksikkö, johon majoittuvat yksin, ilman huoltajia tai laillista edustajaa maahan saapuneet alaikäiset turvapaikanhakijat. Alaikäisyksikössä kiinnitetään erityistä huomiota lapsen etuun sekä kehitykseen ja terveyteen liittyviin seikkoihin. Alaikäisyksikön tehtävänä on järjestää asiakkaan ympärivuorokautinen hoito, kasvatus ja muu huolenpito, kuten esimerkiksi huolehtia riittävästä ravinnosta ja levosta, tukea koulunkäynnissä ja mahdollistaa harrastamista. Alaikäisyksikössä tuetaan asiakkaan itsenäistä toimintakykyä ja oman elämän hallintaa sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen, ikätasaisen vastuunottamisen ja elämäntaitojen opettelemisen suotuisaa kehitystä.



KUVIO 6. Oulun Heikinharjussa sijaitsevan vastaanottokeskuksen julkisivu (Oulun vastaanottokeskus 2021)

Keskuksen ja alaikäisyksiköiden peruskouluikäiset käyvät koulua kaupungin kouluissa maahanmuuttajien valmistavilla luokilla sekä normaalissa perusopetuksessa. Peruskouluiän ohittaneille, 16–17-vuotiaille asiakkaille järjestetään opintotoimintaa, jonka tavoitteena on, että asiakas oppii lukemaan, kirjoittamaan ja käyttämään suomen kieltä selviytyäkseen arjen tilanteista. Aikuisille järjestetään keskuksessa suomen kielen opetusta, joka on osa lakisääteistä työ- ja opintotoimintaa, ja johon kaikki täysi-ikäiset turvapaikanhakijat ovat velvoitettuja.

Vastaanottokeskuksen työ- ja toimintakulttuuria ohjaavat vastaanottoon liittyvät lait ja määräykset, säännöt ja toimintatavat sekä arvot, odotukset ja periaatteet. Vastaanottotoiminnassa turvapaikanhakijoiden hyvinvointiin ja toimintakyvyn ylläpitoon sekä tukemiseen on alettu kiinnittämään viime vuosina enemmän huomiota lakisääteisten palvelujen lisäksi. Green Care -toiminta on yksi tapa lisätä hyvinvointia ja tukea sekä ylläpitää turvapaikanhakijoiden toimintakykyä. Toiminnan toteuttaminen ja juurruttaminen yksikköön vaativat yksiköltä, henkilöstöltä sekä sen johdolta osin totutun toimintakulttuurin muutosta. Ostopalvelujen sijaan toimintoja voidaan toteuttaa osin yksikön omana toimintana osana sen normaalia päivittäistoimintaa. Toimintoja voidaan suunnitella ja toteuttaa myös yhteistyössä esimerkiksi ammattikorkeakoulujen tai kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Keskeistä vastaanottokeskuksen Green Care -toiminnassa on mahdollista asiakkaan osallistuminen hänelle merkitykselliseen toimintaan luonto- tai maaseutuympäristössä. Asiakkaalle merkityksellistä toimintaa voi olla esimerkiksi kalastus, marjastus ja sienestys tai suomalaisen luontoon ja eläimiin tutustuminen.

Vastaanottokeskuksessa tapahtuva Green Care -toiminta avaa monipuolisia mahdollisuuksia toteuttaa hyvinvointia tukevaa ja toimintakykyä ylläpitävää, mielekästä toimintaa. Se antaa turvapaikanhakijalle mahdollisuuden tutustua suomalaiseen luontoon ja erilaisiin luonto-, maaseutu- ja puutarhaympäristöihin sekä eläimiin. Toiminnan avulla tuetaan sekä vahvistetaan luontosuhdetta, toimintakykyä sekä sosiaalista vuorovaikutusta ympäröivän yhteisön kanssa. Green Care -toiminta luo turvapaikanhakijalle osallisuuden, nähdäksi tulemisen, mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Positiiviset kokemukset taas vahvistavat, tukevat ja voimaannuttavat turvapaikkaprosessin aikana. Toiminta on myös esikotouttavaa toimintaa, jonka avulla tuetaan suomalaiseen yhteiskuntaan ja tapoihin tutustumista sekä kielitaidon kehittymistä. Green Care -toiminnan avulla tuetaan ja rohkaistaan osallistumista luontotoimintoihin ja -harrastustoimintoihin myös itsenäisesti.

Turvapaikanhakijalle Suomen luonto ja luontoon liittyvä toiminta sekä luonnon tarjoamat antimet voivat olla vieraita. Luontoon voi liittyä erilaisia uskomuksia ja jopa pelkoja eri kulttuureista tulevilla. Oman kulttuurin sisällä uskomuksia ja pelkoja ei aina ole edes tiedostettu, vaan erot tulevat esiin vasta toisen kulttuurin piiriin siirryttäessä esimerkiksi pakolaisuuden vuoksi. Kulttuureissa on myös eroja siinä, miten tunteisiin ja mielialoihin liittyvistä asioista puhutaan, esimerkiksi masennukselle ei löydy suoraa vastinetta monista kielistä indoeurooppalaisten kieliryhmien ulkopuolelta. Tunteita ja tunnekokemuksia voidaankin kuvailla sen sijaan vertauskuvien avulla ja niihin voidaan viitata jopa konkreettisina ruumiillisina tuntemuksina. Turvapaikanhakijan luontosuhdetta voidaan tukea kertomalla suomalaisesta luonnosta ja eläimistä sekä tutustumalla luontoon. Kerronnan apuna voi käyttää kuvia, ääniä, kuvakortteja ja virtuaalisia metsäkävelyitä. Luontoon tutustumisessa voi hyödyntää lähiluontoa ja -ympäristöä. Toiminnassa on myös tärkeää kielteisten luontokokemusten huomioiminen niin että, esimerkiksi metsäpelkoista ei viedä synkkään metsään tai vesipelkoista veneeseen.

Monikulttuurisessa työssä ja Green Care -toimintojen ohjauksessa vastaanottokeskuksessa tarvitaan monenlaista osaamista kuten esimerkiksi kulttuurisensitiivistä ohjaustaitoa, joka sisältää tietoa kulttuurisista erityispiirteistä, mutta tiedostaa myös sen, että määrittely jonkin erityispiirteen kautta voi olla ennakkoluuloista ja virheellistä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2022.)

Toiminta lisää myös vastaanottokeskuksen henkilökunnan vaikuttamismahdollisuuksia omaan työhön, työn mielekkyyttä ja työhyvinvointia. Lisäksi yhteinen toiminta asiakkaiden kanssa lisää merkittävästi työntekijöiden työturvallisuutta: mitä enemmän työntekijällä on kosketuspintaa asiakkaiden kanssa, sitä turvallisempaa hänen työnsä on. Toiminnot luovat onnistumisen ja mielihyvän tunnetta niin asiakkaille kuin henkilökunnallekin.

Toiminnan haasteena ja riskeinä vastaanottokeskuksessa voivat olla henkilöstöressurssien niukkuus, henkilöstön voimavarat, toiminnasta tiedottaminen luku-, kirjoitus- tai kielitaidottomille ja eri kulttuurien väliset erot sekä saada oikeat ihmiset oikeaan aikaan oikeaan paikkaan. Lisäksi riskinä voivat olla erilaiset toimintaa rajoittavat epidemiat ja pandemiat kuten esimerkiksi korona. Vastaanottokeskuksessa riskejä voidaan minimoida hyvällä työvuoro- ja toiminnan suunnittelulla, henkilöstön koulutuksella ja toiminnan infotilaisuuksilla asiakkaille.

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA KÄYTETYT MENETELMÄT

Seuraavissa alaluvuissa kuvataan opinnäytetyön prosessia, aineiston hankintaa sekä rajausta ja käytettyjä menetelmiä.

5.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi jo syksyllä 2020 aihevalinnalla ja opinnäytetyön suunnitelmalla. Aiheen valinnan lähtökohtana oli kiinnostukseni Green Care -toimintaan, luontoon, eläimiin sekä luonto- ja eläinavusteisiin toimintoihin. Lisäksi aiheen valintaan vaikutti aiempi työkokemukseni turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskuksessa ja nykyinen tehtäväni vastaanottotoimintaa ohjaavassa Maahanmuuttovirastossa. Nykyiseen tehtävänkuvaani kuuluu myös kestävän kehityksen osa-alueita mm. vastaanottojärjestelmän hiilijalanjäljen laskenta ja hiilijalanjälkeä pienentävien toimenpiteiden suunnittelu. Green Care -toiminnan arvot sekä menetelmät istuvat hyvin kestävän kehityksen kehikseen ja elementeistä etenkin sosiaalisesti kestävään kehitykseen.

Opinnäytetyön aiheesta keskustelin Maahanmuuttoviraston vastaanottoyksikön johtajan ja esimieheni kanssa, jotka molemmat kokivat aiheen hyödyttävän vastaanottotoimintaa ja puolsivat sen valintaa. Pilottikeskukseksi valikoitui Oulun vastaanottokeskuksen alaikäisyksikkö.

Aihealueeseen olen perehtynyt agrologiopintojeni aikana ja suorittanut vapaasti valittavina opintoina aihealueeseen liittyvät opintojaksot, Green Care hyvinvointi- ja luonnonvara-alan mahdollisuutena ja Green Care II -luontoperustaisten palveluiden ohjausosaaminen. Opintojaksot antoivat minulle laajan teoriapohjan käytännön ohjaustoiminnan tueksi. Lisäksi minulla on taustalla terveydenhuoltoalan tutkinto sekä monipuolinen kokemus terveydenhuolto- ja sosiaalialan eri osa-alueilta.

Green Care -toiminnan opas valmistui toukokuussa 2021 tavoitteeni mukaisesti. Opinnäytetyön raportin kirjoittamisen aloitin toukokuussa 2021 oppaan valmistuttua ja raporttia työstin maaliskuuhun 2022 saakka.

5.2 Käytetyt menetelmät

Toiminnallinen opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta, toiminnallisesta osuudesta eli oppaasta ja opinnäytetyön raportista. Toiminnallisen opinnäytetyön hyvänä lähtökohtana pidetään aiheen ajankohtaisuutta ja kiinnostavuutta. Mielestäni oma aiheeni on kiinnostava ja ajankohtainen etenkin nyt, kun turvapaikanhakijoiden hyvinvoinnin ylläpitoon ja tukemiseen kiinnitetään enemmän huomiota, ja lisäksi kestävän kehityksen painoarvot nousevat koko ajan yhteiskunnassamme. Opinnäytetyöni kohderyhmän määrittely oli selkeä, opas on suunnattu vastaanottokeskuksen henkilöstölle ja viimesijainen kohderyhmä ovat turvapaikanhakijat. Aihe rajautui vastaanottokeskuksessa ja sen lähiympäristössä tapahtuvaan Green Care -toimintaan.

Aktiivisin aineiston keruu-aika oli vuoden 2020 kevät ja syksy. Aineistoa opinnäytetyöhön ja Green Care -toiminnan oppaaseen kertyi minulle agrologiopintojen sekä aihealueeseen liittyvien opintojen ja omakohtaisen kokemuksen myötä runsaasti. Green Care Finland ry:n (rekisteröity yhdistys, joka kehittää Green Care toimintaa) sivustolta löytyy kattavasti aineistoa, tutkimuksista opinnäytetöihin sekä Green Care -toiminnan edellytyksistä sen menetelmiin.

Haasteena oli materiaalin rajaus, omakohtaisen kokemuksen muuttaminen teoriaperusteiseksi ja teoreettisen viitekehyksen suunnitteleminen. Teoreettisen viitekehyksen suunnittelussa oli apuna Green Care Finland ry:n Green Care -toiminnan teoreettinen viitekehys, toiminnan eettiset ohjeet ja laatuvaatimukset sekä toiminnan edellytykset.

Opinnäytetyön raporttiosan teoreettiseen viitekehykseen valitsin aineistoa monipuolisesti eri lähteistä Green Care Finland ry:n lisäksi sekä omakohtaisesta kokemuksesta, jotta lukija saa kattavan kuvan Green Care -toiminnasta, toiminnan merkityksestä ja sen mahdollisuuksista myös laitospäristöissä. Oppaan suunnittelu- ja toteutusprosessista on kuvaus luvussa 6.

6 OPPAAN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSIN KUVAUS

Seuraavissa alaluvuissa kuvataan Green Care-toiminnan oppaan suunnittelu- ja toteutusprosessia, oppaan toteutusta ja julkaisua sekä siitä saatua palautetta.

6.1 Oppaan suunnittelu ja tavoitteet

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tuottaa Green Care -toiminnan opas vastaanottokeskuksen henkilöstön käyttöön. Oppaan aiheena on Green Care -toiminta, toiminnan suunnittelu ja toteutus Oulun vastaanottokeskuksen alaikäisyksikössä. Opas on suunnattu ensisijaisesti alaikäisyksikön henkilöstölle, mutta opasta voi hyödyntää myös transit -yksikön henkilöstö. Oppaan tavoitteena on kannustaa henkilöstöä Green Care -toiminnan toteutukseen niin alaikäisyksikössä kuin aikuis- ja perheyksikössäkin ja lähiluonnon hyödyntämiseen toiminnassa.

Oppaan suunnittelun lähtökohtana oli pohtia, miten toteuttaa Green Care -toimintaa vastaanottokeskuksessa ja sen lähiympäristössä sekä ylläpitää ja tukea turvapaikanhakijoiden hyvinvointia toiminnan avulla. Suunnittelun alkuvaiheessa kartoitin Oulun vastaanottokeskuksen henkilöstön luontotoimintaan liittyviä harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita. Kartoituksen tuloksena selvisi, että suurimmalla osalla oli luontoon liittyviä harrastuksia sekä että luontoon liittyvät toiminnot ja toiminnot kiinnostivat henkilöstöä, mutta suurin osa henkilöstöstä tiesi hyvin vähän lähiluonnon tarjoamista mahdollisuuksista.

Oppaan tavoitteena on lisätä myös henkilöstön työhyvinvointia. Vastaanottokeskuksessa tapahtuva Green Care -toiminta lisää henkilökunnan mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhön, työn mielekkyyttä ja työhyvinvointia. Toimintojen ohjausta ja vastuualueita voidaan jakaa ohjaajien kesken jokaisen osaamisen ja vahvuuksien mukaan. Toiminta tuo monipuolisuutta työtehtävien ja -päivien rutiineihin. Lisäksi yhteinen toiminta asiakkaiden kanssa lisää merkittävästi työntekijöiden työturvallisuutta. Mitä enemmän kosketuspintaa ja luottamusta asiakkaiden kanssa on, sitä turvallisempaa vastaanottokeskuksessa tehtävä asiakastyö on.

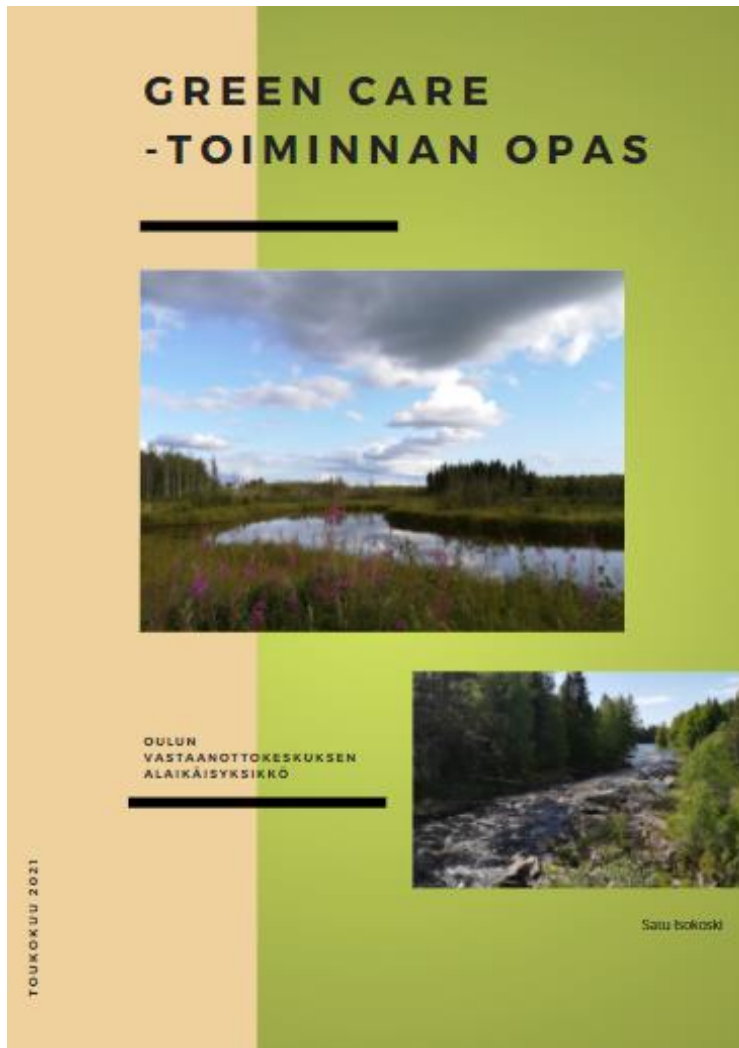
Oppaan raakaversioon työstämisen aloitin tammikuussa 2021 ja tavoitteenani oli saada se valmiiksi toukokuun 2021 loppuun mennessä. Oppaaseen sain palautetta jo työstövaiheessa Oulun

vastaanottokeskuksen henkilöstöltä sekä opinnäytetyön ohjaajaltani, Merja O'Rourkeelta, joten oppaan työstö eteni jouhevasti.

6.2 Oppaan toteutus ja julkaisu

Green Care -toiminnan oppaan (liite 1) toteutin Canva -suunnitteluohjelman avulla. Suunnitteluohjelmassa on valmiita ilmaisia, muokattavia suunnittelumalleja ja -pohjia erilaisten esitteiden ja julisteiden suunnitteluun. Ohjelma oli helppokäyttöinen ja suureksi avuksi oppaan graafisessa suunnittelussa. Ohjelmasta hyödynsin valmista mallipohjaa, jonka taustoja, tekstejä ja kuvia muokkamalla sain oppaasta oman näköiseni. Oppaan rakenteen ja graafisen ilmeen perustana oli visio selkeydestä ja visuaalisuudesta sekä helppolukuisuudesta.

Oppaan kansilehteen valikoitui kaksi kuvaa omista luontolempipaikoistani: Kalamäen virkistysalueelta ja Koitelinkoskelta. Kuviossa 7 on kuva oppaan kansilehdestä (Isokoski 2021.) Oppaan ensimmäisellä sivulla on esipuhe, jossa avataan oppaan sisällystä ja tavoitteita.

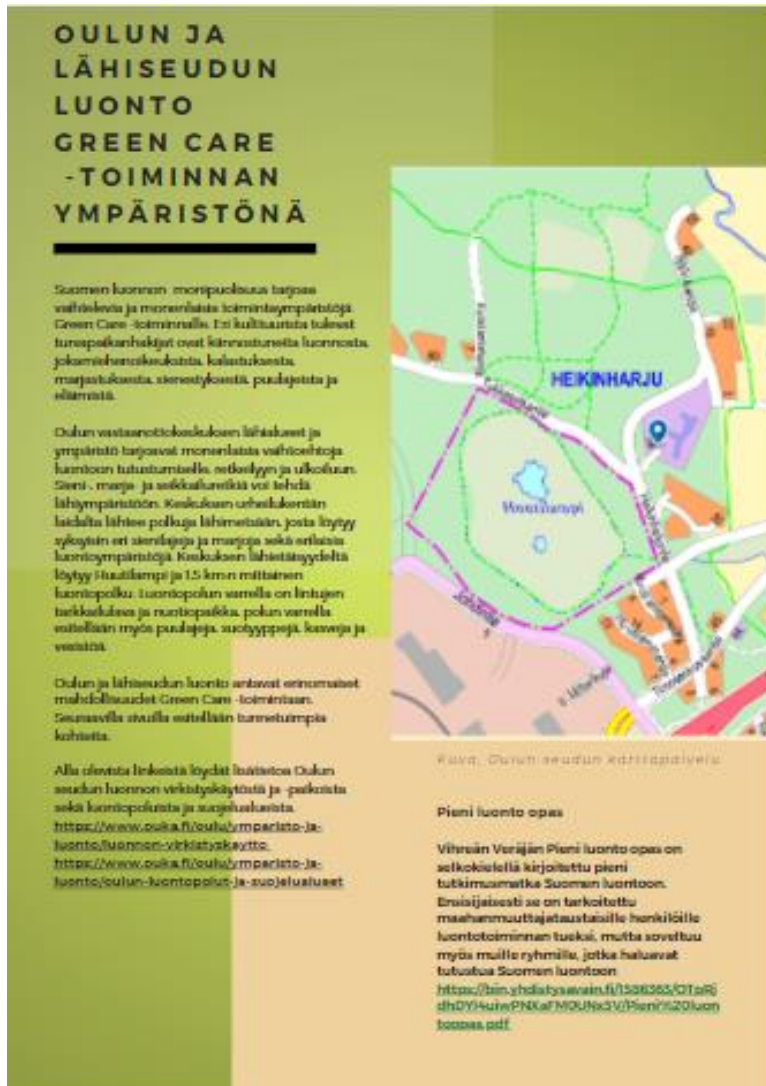


KUVIO 7. Green Care -toiminnan oppaan kansi (Isokoski 2021)

Opas sisältää kuvauksen Green Care -toiminnasta pähkinänkuoressa, ympäristö- ja seikkailukasvatuksen hyödyntämisestä toiminnassa sekä ympäristökasvatuksesta seikkailun keinoin. Oppaassa on avattu Green Care -toiminnan tavoitteita ja merkitystä sekä sen erityispiirteitä turvapainehakijoiden vastaanottokeskuksessa. Green Care -toiminnan muodoissa ja menetelmissä kuvataan toiminnan eri muotoja, joita voivat keväisin olla esimerkiksi kasvien kylvö ja istutus sekä keuhkain kalastus, luontoretket, puutarhanhoito ja seikkailu lähimetsässä. Opas sisältää myös linkkejä, vinkkejä ja toimintakortteja eri toimintoihin niin vastaanottokeskuksen lähiympäristössä kuin keskuksen sisätiloissakin. Oppaassa on myös vuosikello esimerkkitoimintojen suunnittelun tueksi eri vuodenajoille.

Kuviossa 8 on esimerkki siitä, mitä vaihtoehtoja Oulun vastaanottokeskuksen lähialueet ja ympäristö tarjoavat luontoon tutustumiselle, retkeilyyn ja ulkoiluun (Isokoski 2021.) Sieni-, marja- ja seikkailuretkiä voi tehdä keskuksen lähiympäristöön. Keskuksen urheilukentän laidalta lähtee polkuja

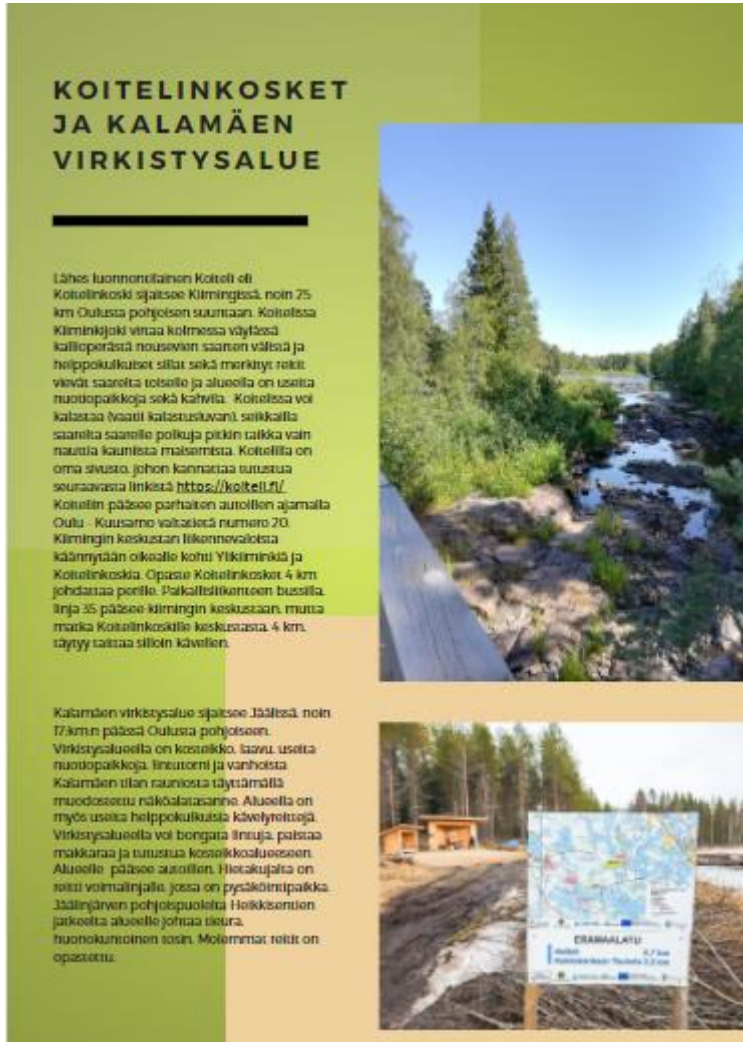
lähimetsään, jossa on erilaisia luontoympäristöjä ja syksyisin löytyy eri sienilajeja ja marjoja. Keskuksen läheisyydessä on Huutilampi ja 1,5 km:n mittainen luontopolku. Huutilammen luontopolun varrella on lintujen tarkkailulava ja nuotiopaikka, polun varrella esitellään myös puulajeja, suotyyppejä, kasveja ja vesistöä.



KUVIO 8. Oulun ja lähiseudun luonto Green Care -toiminnan ympäristönä (Isokoski 2021)

Oulun ja lähiseudun luonto antavat erinomaiset mahdollisuudet Green Care -toimintaan. Oppaassa esitellään tunnetuimpia kohteita Oulun ja lähiseudun luonnosta, joita ovat esimerkiksi Koitelinkosket ja Kalamäen virkistysalue, Sanginjoki, Hailuoto, Pilpasuo sekä Virpiniemi. Kustakin kohteesta on yleisesittely sekä kerrotaan, mitä kohteessa voi tehdä ja miten kohteeseen pääsee helpoimmin. Kuviossa 9 on esimerkki Koitelinkosken ja Kalamäen virkistysalueiden esittelystä. (Isokoski 2021.) Koitelinkoskilla voi esimerkiksi kalastaa (vaatii kalastusluvan), seikkailla saarelta saarelle polkuja pitkin taikka vain nauttia kauniista maisemista sekä makkaranpaistosta Kiiminkijoen äärellä.

Kalamäen virkistysalueella voi bongata lintuja, paistaa makkaraa ja tutustua kosteikkoalueeseen. Alueella on myös useita helppokulkuisia pyöräily- ja kävelyreittejä.



KUVIO 9. Koitelinkosken ja Kalamäen virkistysalueen esittely (Isokoski 2021)

Toimintamuotojen esittelyssä esitellään yleisimpiä sekä niitä Green Care -toiminnan muotoja, joita on käsitelty opinnäytetyöraportin luvussa 3.4. Kuviossa 10 on esimerkki eläinavusteisen toiminnan esittelystä (Isokoski 2021). Kuvissa on lapsenlapseni koiransa ja hoitohevosen kanssa sekä minä koirani kanssa.

ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Eläinavusteinen toiminta on elämän avulla tapahtuvaa toimintaa, jossa eläimet vieraillevat ihmisten luona ja läheisessä tai ihmisen eläimen luona. Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi ystävä- ja kaverikoira-toiminta. Toiminnassa voi olla myös muita eläimiä kuten kissoja, kanoja, vuohia ja lampaita. Eläinavusteinen toiminta parantaa ihmisen hyvinvointia sekä elämänlaatua ja antaa virikkeitä.

Suomessa eläinavusteista menetelmiä käytetään esimerkiksi oppimisvaikeuksien, neuropsykiatrian ja kehityshäiriöiden sekä erityisryhmien kuntoutuksessa. Eläimet ovat mukana myös aikuisen mielenrauha- ja päihdeyössä sekä muistisairaiden hoidossa. Eläinavusteisen menetelmän hyöty perustuu ihmisen ja eläimen alnuttavuuteen vuorovaikutussuhteeseen. Eläinavusteisuutta voidaan käyttää myös osana kuntoutusta muun muassa toimintaterapiassa, psykoterapiassa ja puheterapiassa.

Eläinavusteisen toiminnan edellytykset on eläimen hyvinvointia huolehtiminen ja toiminta tapahtuu asianmukaisen koulutuksen saaneiden ihmisten sekä vapaaehtoisuustoiminnan kautta. Eläinavusteisessa toiminnassa mukana olevien eläinten on täytettävä tietyt kriteerit voidakseen toimia osana eläinavusteista toimintaa. Eläinavusteista toimintaa voi myös toteuttaa esimerkiksi henkilöiden omilla eläimillä, jos ne ovat tarkoitukseen soveltuvia.



KUVIO 10. Eläinavusteisen toiminnan esittely (Isokoski 2021)

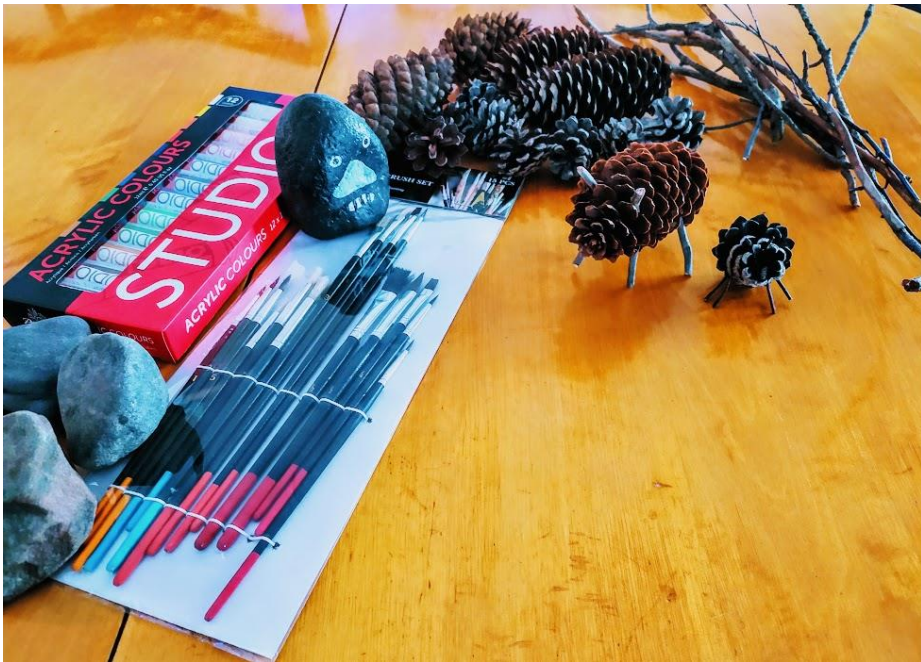
Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi ystävä- ja kaverikoira-toiminta. Toiminnassa voi olla myös muita eläimiä kuten kissoja, kanoja, vuohia ja lampaita. Toiminnan keskiössä on aina ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus. Hevostoiminta eritellään Green Care -toiminnassa ja oppaassa omaksi toiminnakseen ja se voi olla sosiaalipedagogista, terapeutista tai se voi olla myös tuettua hevostoimintaa kuten esimerkiksi ratsastusta pienryhmissä, harrastehetkiä hevostallilla ja hevosenhoitoa. Pohjois-Pohjanmaan alueella HevosAgro on toteuttanut Pohjois-Pohjanmaan hevosalan palveluhakemiston. Hakemistoon on koottu laajalti alueen hevosalan palveluidentuottajien yhteystietoja, kuten esimerkiksi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan, ratsastustuntien ja ratsastusterapian palveluntuottajien yhteystiedot. Hakemiston linkki on oppaan hevostoiminnan esittelyssä.

Green Care -toimintaan liittyy vahvasti toiminnan suunnittelu, vuositasolla toiminnan suunnittelun apuna voi käyttää vuosikelloa, josta on esimerkki kuviossa 11 (Isokoski 2021). Vuosikello selkeyttää toiminnan eri muotojen toteutusta vuodenaikojen mukaan vuositasolla. Vuosikellon laatimisen avuksi löytyy internetistä ilmaisia, valmiita muokattavia pohjia. Toiminnan suunnittelun tueksi apua löytää Green Care -toiminnan oppaasta sekä esimerkiksi Sininauhaliiton, Vihreän veräjän sivustolla on Luontokotouttamisen opas <https://bin.yhdistys-avain.fi/1586363/U1PgnzDe4DV6GaoOju5U0UNx5W/Luontokotouttamisopas.pdf> Luontokotouttamisen opas sisältää ohjeita ja vinkkejä luontotoimintaan jokaiselle kuukaudelle.



KUVIO 11. Vuosikello esimerkki toiminnan suunnittelun tueksi (Isokoski 2021)

Oppaassa on toimintakortteja esimerkkeinä eri toiminnoista, kuten esimerkiksi luontoon tutustumisesta aistien avulla ja kaarnaveneen tekemisestä sen vesillelaskuun sekä askarteluun luonnonmateriaaleista. Kuviossa 12 on esimerkki luonnonmateriaalien käytöstä askartelussa (Isokoski 2021) ja kuviossa 13 on kuva toimintakortista kaarnaveneen teko. (Isokoski 2021.)



KUVIO 12. Esimerkki luonnonmateriaalien käytöstä askartelussa (Isokoski 2021)

TOIMINTAKORTTI LUONNONMATERIAALIEN KÄYTTÖ, KAARNAVENEEN TEKO

Kaarnaveen kaarnaveen luonnonmateriaaleista ja koketaan se Kallinonjan kujjettaavaksi

Valmistautuminen:

- Aikataulun ja loppupäivän suunnittelu
- Tarvikkeet askartelu varten kaarnaveen, turpikka, puutikka, puukko, saksat
- Sääntökalven saatavuus kaarnaveen laukua varten

Kaarnaveen askartelu:

- Valittu purjeveren nähtäväksi huvipursi tai ihan uusi alus, jota kukaan ei ole vielä röhryt
- Valmistetaan ja muotoillaan kaarnaveen muotoon (aina itsestä poispäin)
- Tehdään puukon kärkeä reikä veneeseen muotoon (puutikka) varten
- Laikataan turhista purje. Tehdään puukon kärkeä reikä ylä- ja alarunon ja pujotetaan purje muotoon.

Kaarnaveen laukku:

Kaarnaveen voi lauka Kallinonjan kujjettaavaksi joka Lammassaariden sillan kohdalta tai pyöräreitillä, joka lähtee Titusarvionkylän varresta.

Kokouksia ja kipsaikkaa kokenut alus on nopeampi





Kuva, Oulun seudun karttopalvelu

KUVIO 13. Toimintakorttikesimerkki (Isokoski 2021)

Kaarnaveneen toimintakorttiin on kuvattu tarvikkeet, työvaiheet ja lähialueen kartta, johon on merkitty kaarnaveneiden vesillelaskupaikka.

Opas julkaistiin toukokuussa 2021 sähköisessä muodossa ja esiteltiin Oulun vastaanottokeskuksen johtoryhmälle. Opas on saatavilla sähköisessä muodossa Canva -alustalla https://www.canva.com/design/DAEe5dgHbNM/IUUCvDbN7rqO97Jmrd5CMA/view?utm_content=DAEe5dgHbNM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton sekä tulostettavana pdf -tiedostona Oulun vastaanottokeskuksen intranetissä.

6.3 Oppaasta saatu palaute

Oppaasta sain palautetta Oulun vastaanottokeskuksen alaikäisyksikön vastaavalta ohjaajalta Riku Kivimäeltä ja aikuis- ja perheyksikön vastaavalta ohjaajalta Tarja Pihlajisto-Särkelältä.

Alaikäisyksikön vastaava ohjaaja Riku Kivimäki kertoi, että kaikki alaikäisyksikön ohjaajat ovat tutustuneet oppaaseen ja toteuttaneet osin toimintoja. Haasteeksi toimintojen toteutukselle on muodostunut poikkeuksellinen koronatilanne, joka on estänyt ryhmätoimintoja. Lisäksi keskusteluissa henkilöstön kanssa nousi esiin, että ohjaajat kokevat, ettei heillä ole tarpeeksi resursseja toteuttaa toimintaa. Aikuis- ja perheyksikön vastaava ohjaaja Tarja Pihlajisto-Särkelä kertoi, että hän on käynyt tutustuttamassa ohjaajansa lähiympäristöön ja suositellut ohjaajiaan hyödyntämään opasta päivittäisissä toiminnoissa. Opas sai kuitenkin runsaasti positiivista palautetta niin Oulun vastaanottokeskuksen johtoryhmältä kuin henkilöstöltäkin.

Opas pääsi myös viime vuonna sisäministeriölle laatimaani raporttiin ”Maahanmuuttoviraston turvapaikanhakijoiden vastaanottojärjestelmän hiilijalanjälki ja toimenpidesuosituksien vähentämiseksi”. Raportti perustuu Maahanmuuttoviraston ja sisäministeriön väliseen tulossopimukseen kestävän kehityksen sitoumuksen valmistelusta sekä hiilijalanjäljen pienentämisestä vastaanottojärjestelmässä, johon vastaanottokeskukset kuuluvat. Raportissa Green Care -toiminnan osuus sisältyi viraston hiilikädenjälkeen ja toimenpidesuosituksiin vastaanottokeskuksille. Esittelin raportin sisäministeriön kestävän kehityksen koordinaatioryhmälle sekä Maahanmuuttoviraston kehittämissyöryhmälle syksyllä 2020 ja esityksissä nostin esiin vastaanottokeskuksissa tehtävän ohjaustyön ja Green Care -toiminnan merkityksen. Molemmat ryhmät tunnustivat vastaanottokeskuksissa

tapahtuvan ohjaustyön ja Green Care -toiminnan merkityksen vastaanottojärjestelmän hiilijalanjäl-
 jen pienentämisessä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa Green Care -toiminnan opas Oulun vastaanottokeskuksen ja erityisesti sen alaikäisyksikön henkilöstön käyttöön. Green Care -toiminnan oppaan tavoitteena on tukea ja kannustaa henkilöstöä Green Care -toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä lähiluonnon hyödyntämiseen toiminnassa. Samalla luontolähtöiset toiminnot tuoteistetaan ja vastaanottokeskuksissa tapahtuva luontolähtöinen toiminta saadaan näkyväksi. Tavoitteenani oli ja on edelleen, että toiminnasta muodostuisi yksi asiakkaiden ohjaustoiminnan työkalu ja että toiminnan avulla tuetaan turvapaikanhakijoiden hyvinvointia.

Vastaanottokeskuksissa on perinteisesti ollut luontolähtöisiä toimintoja erilaisten hankkeiden, teemapäivien, retkien yms. muodossa. Toiminta ei kuitenkaan ole ollut säännöllistä eikä tavoitteellista, ja niistä on mainittu toimintakertomuksissa, mutta ne eivät kuitenkaan ole saaneet suurempaa painoarvoa eivätkä huomiota, vaikka toiminta on merkityksellistä niin ohjaajille kuin erityisesti vastaanottokeskuksen asiakkaille.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää, ohjeistaa ja opastaa vastaanottokeskuksessa tapahtuvaa luontolähtöistä ohjaustyötä. Tavoitteen saavuttamisen menetelmäksi valitsin Green Care -toiminnan oppaan tuottamisen. Oppaan tuottamisessa pyrin oppaan selkeyteen ja siihen, mitä Green Care -toimintoja on mahdollista toteuttaa vastaanottokeskuksessa ja sen lähiympäristössä sekä mitkä toiminnot olisivat mielekkäitä ja tukisivat turvapaikanhakijoiden hyvinvointia. Lisäksi kartoitin Oulun vastaanottokeskuksen henkilöstön luontotoimintoihin liittyviä harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita. Kartoituksen tuloksena selvisi, että luontoon liittyvät toiminnot ja toiminnot kiinnostivat henkilöstöä, mutta suurin osa henkilöstöstä tiesi hyvin vähän lähiluonnon tarjoamista mahdollisuuksista. Oppaaseen valikoitui niitä Green Care -toimintoja ja -menetelmiä, joita on helppo toteuttaa niin vastaanottokeskuksessa kuin sen lähiympäristössäkin.

Oppaan ja oppaassa mainittujen menetelmien käyttöönoton haasteina ja riskeinä tunnistin erilaisia tekijöitä, jotka voivat olla esteenä Green Care -toiminnan ja sen menetelmien toteuttamiselle vastaanottokeskuksessa. Riskejä ja haasteita voivat olla henkilöstöresurssien niukkuus, henkilöstön voimavarat, toiminnasta tiedottaminen luku-, kirjoitus- tai kielitaidottomille ja eri kulttuurien väliset erot sekä oikeiden ihmisten saaminen oikeaan aikaan oikeaan paikkaan. Lisäksi riskinä voivat olla erilaiset toimintaa rajoittavat epidemiat ja pandemiat kuten esimerkiksi korona. Toiminnan riskiksi

muodostuikin koronapandemia ja sen aiheuttama ryhmätoimintojen rajoittaminen, henkilöresurssien niukkuus ja henkilöstön voimavarat. Toiveenani onkin, että koronatilanteen normalisoiduttua ryhmätoiminnot ja Green Care -toiminnan opas ja sen menetelmät otetaan käyttöön Oulun vastaanottokeskuksessa. Green Care -toiminnan oppaan vaikuttavuutta ja merkittävyyttä Oulun vastaanottokeskuksen toiminnassa on vaikea arvioida, koska opasta ja sen menetelmiä ei ole vielä kokonaisuudessaan otettu käyttöön.

Sosiaali- ja terveysalan koulutuksen sekä pitkän vastaanottotoiminnan ohjaustyön kokemuksen ja agrologiopinnoissa suoritettujen Green Care -opintojaksojen myötä koin saavani vahvistusta omalle kokemukselleni luontolähtöisten toimintojen ohjaamisesta turvapaikanhakijoille, samoin niiden merkityksestä niin ohjaajalle kuin ohjattavillekin. Opinnäytetyössäni opin soveltamaan työkokemustani Green Care -toimintojen teorian viitekehyksessä.

Opinnäytetyön etenemisen esteeksi muodostui kokopäiväinen työni ja muuttuneiden työtehtävieni asettamat vaatimukset. Työtehtävieni painottuessa enemmän ohjeiden ja raporttien kirjoittamiseen työpäivän jälkeen tuntui vaikealta siirtyä opinnäytetyön kirjoittamiseen. Tavoitteenani oli oppaan valmistuttua toukokuussa 2021 saada opinnäytetyön raporttiosa kirjoitettua saman vuoden syksynä, mutta edellä mainittujen asioiden vuoksi raporttiosion kirjoittaminen viivästyi.

Nykyisessä työtehtävässäni Maahanmuuttovirastossa minulla on mahdollisuus vaikuttaa vastaanottokeskusten toiminnan sisältöön. Työskentelen viraston vastaanottoyksikössä, joka ohjaa, valvoo ja kehittää vastaanottojärjestelmän toimintaa. Työtehtäviini sisältyy kestävän kehityksen tavoitteiden tuominen käytännön vastaanottotoimintaan ja siihen liittyvän koulutusmateriaalin suunnittelu. Kestävään kehitykseen ja hiilijalanjäljen pienentämiseen liittyvissä koulutuksissa vastaanottokeskusten henkilöstölle luonnollinen osa koulutusta on sosiaalisen kestävyuden esiin nostaminen vastaanottokeskuskontekstissa sekä Green Care -toiminnan osuus ja sen merkittävyys siinä.

Jatkokehittämisideana oppaasta on tarkoitus laatia kevään 2022 aikana yleisversio, joka soveltuu ja voidaan jakaa koko vastaanottojärjestelmän hyödynnettäväksi. Oppaan yleisversio soveltuu käytettäväksi myös muissa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yksiköissä.

Pohdin myös luonnon tavoitteellista hyödyntämistä maaseutuelinkeinojen kannalta. Luonnolla on merkittäviä kansantaloudellisia sekä kansanterveydellisiä vaikutuksia. Vihreällä luontoympäristöllä, kauniilla maisemalla ja luonto- sekä maaseutu ympäristöaiheisilla elementeillä on tutkimusten

mukaan myönteisestä merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Luonnon ja maaseutu ympäristöjen ammatillinen hyödyntäminen on suurelta osin vielä käyttämätön resurssi. Luonnon ja terveyden sekä terveyttä ylläpitävien ja tukevien luontotoimintojen yhteyttä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi sosi-aali- ja terveyspalveluiden, Green Care -palveluja tuottavien yritysten sekä maatalousyrittäjien yhteistyönä, tavoitteena asiakkaiden hyvinvoinnin ja terveyden palauttaminen sekä sen ylläpito ja edistäminen.

LÄHTEET

Green Care Finland ry 2021. Hakupäivä 16.05.2021.

<https://www.gcfinland.fi/>

Hirvonen, Johanna & Skyttä, Teija (toim.) 2014 Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. D Vapaamuotoisia julkaisuja - Free-form Publications 28, 38–43. Hakupäivä 01.03.2022.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Isokoski, Satu 2021. Green Care -toiminnan opas. Hakupäivä 15.03.2022.

https://www.canva.com/design/DAEe5dgHbNM/IUUCvDbN7rqO97Jmrd5CMA/view?utm_content=DAEe5dgHbNM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2022. Monikulttuurisen ohjauksen työkalupakki. Hakupäivä 22.02.2022.

<https://oppimateriaalit.jamk.fi/monikulttuurinenohjaus/>

Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta, 17.6.2011/746. Hakupäivä 19.06.2021

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110746>

Luke, THL & GCF ry 2018. LuontoHoivan LuontoVoiman Suomalainen Green Care -laatutyökirja, 6–8. Hakupäivä 10.11.2021.

<https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. Hakupäivä 16.01.2022.

https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Maahanmuuttovirasto 2022. Majoittuminen vastaanottokeskukseen. Hakupäivä 15.06.2021.

[Majoittuminen vastaanottokeskukseen | Maahanmuuttovirasto \(migri.fi\)](#)

Oulun vastaanottokeskus 2021. Oulun vastaanottokeskuksen kuva-arkistot. 15.06.2021.

Soini, Katriina (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta, 8. Hakupäivä 27.10.2021.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3>

THL 2021. Hakupäivä 03.01.2022.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Yli-Viikari, Anja & Vehmasto, Elina 2014. Luonto hyvinvoinnin lähteenä. Suomalainen Green Care. Hakupäivä 16.11.2021.

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

GREEN CARE -TOIMINNAN OPAS



OULUN
VASTAANOTTOKESKUKSEN
ALAIKÄISYKSIKKÖ



Satu Isokoski

TOUKOKUU 2021

ESIPUHE



Tämän oppaan aiheena on Green Care -toiminta, toiminnan suunnittelu ja toteutus Oulun vastaanottokeskuksen alaikäisyksikössä. Opas on suunnattu ensisijaisesti alaikäisyksikön henkilöstölle, mutta opasta voi hyödyntää myös transit -yksikön henkilöstö. Oppaan tavoitteena on tukea ja kannustaa henkilöstöä Green Care -toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä lähiluonnon hyödyntämiseen toiminnassa. Oppaassa kerrotaan Green Care -toiminnasta, sen perusteista ja toiminnan eri muodoista. Opas sisältää linkkejä, vinkkejä ja toimintakortteja eri toimintoihin.

Vastaanottokeskuksen toimintakulttuuria ohjaavat työkuulttuuri, säännöt ja toimintatavat sekä arvot, odotukset ja periaatteet. Green Care toiminnan toteuttaminen ja juurruttaminen yksikköön vaativat yksiköltä, henkilöstöltä sekä sen johdolta osin totutun toimintakulttuurin muutosta. Ostopalvelujen sijaan toimintoja voidaan toteuttaa osin yksikön omiana toimintana osana sen päivittäistoimintaa. Toimintoja voi suunnitella ja toteuttaa myös yhteistyössä esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulun luonnonvara- sekä sosiaali- ja terveysalan yksikön tai kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

SISÄLLYS

Green Care -toiminta pähkinänkuoressa

Ympäristökasvatus

Seikkailukasvatus

Ympäristökasvatus seikkailun keinoin

Toimintakortti, luontoon tutustuminen aistien avulla

Green Care -toiminnan erityispiirteet vastaanottokeskuksessa

Green Care -toiminnan tavoitteet ja merkitys

Green Care -toiminnan suunnittelu

Green Care -toiminnan muodot ja menetelmät

Oulun ja lähiseudun luonto Green Care -toiminnan ympäristönä

Koitelinkosket ja Kalamäen virkistysalue

Sanginjoki

Hailuoto

Pilpasuo

Virpiniemi

Kalastus ja pilkkiminen

Maatilatoiminta

Kotieläinpihat

Hevostoiminta

Eläinavusteinen toiminta

Puutarhatoiminta

Sisäpuutarha

Toimintakortti, kasvien kylvö, idätys ja istutus

Luonnonmateriaalien käyttö

Askartelu luonnonmateriaaleista

Toimintakortti, luonnonmateriaalien käyttö, kaarnaveneen teko

GREEN CARE -TOIMINTA PÄHKINÄN KUORESSA

Luonnon tavoitteellista hyödyntämistä ihmisen hyvinvoinnissa on alettu kutsumaan käsitteellä Green Care. Green Care on luontoon, maaseutuympäristöön ja puutarhaan liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.

Suomalaisen Green Care -toimintavan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto itsessään tai siellä tapahtuva toiminta auttaa vahvistamaan ja nopeuttamaan hyvinvointia tukemaan asetettuja tavoitteita. Luonto ja eläimet tarjoavat monipuoliset ja virikkeelliset puitteet tekemiseen, elämysten kokemiseen ja uusien asioiden opetteluun. Luonnossa tapahtuva tekeminen sekä aktivoi että tuottaa mielihyvän tunteita. Luonnossa toimiminen voi olla myös passiivisempaa, kuten havainnointia ja rauhoittumista, aina asiakkaan tarpeen mukaan. Toiminta voi olla yksinkertaisimmillaan luontoympäristön havainnointia ohjaajan läsnäollessa.

Green Care -toiminnassa voidaan käyttää monia erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Menetelmiä ovat muun muassa erilaiset hevostoiminnan muodot, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, maatilän toimintoihin ja eläimiin tutustuminen sekä ekopsykologian menetelmät. Yksikön omana toimintana Green Care -toimintaa toteutetaan vastuullisesti ja ohjaajien osaamisen mukaisesti.



Green Care

Green Care -termin suomenkielisinä vastineina käytetään Luontohoivan (Vihreän hoivan) ja Luontovoiman (Vihreä voima) käsitteitä. Luontohoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa, Luontovoima on taas terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävää, ennaltaehkäisevää vastuullista ja tavoitteellista toimintaa.

Green Care -toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön, maatilalle tai puutarhaan, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda myös kaupunki- sekä laitosympäristöihin.

Luontotoiminnoissa kannattaa hyödyntää lähiluontoa, vastaanottokeskuksen ympäristö tarjoaa monia mahdollisuuksia elämyksellisiin toimintoihin ja lähiluonnossa liikkumiseen.

Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden sekä elämyksellisyyden avulla. Luonto ja luonnossa liikkuminen tuo esille ihmisen omat voimavarat ja siihen liitetty yhteisöllinen toiminta luo tunnetta osallisuudesta sekä yhteisöllisyydestä. Sieni- ja marjaretket sekä tutkimusretket lähiluontoon antavat mahdollisuuden oivalluksiin ja omakohtaiseen oppimiseen luonnosta sekä sen kestävästä hyödyntämisestä. Kalastus ja pilkkiminen antavat mahdollisuuden rauhoittua ja olla läsnä omien sisäisten tunteiden kanssa. Lisäksi ne luovat onnistumisen ja mielihyvän tunnetta.



Green Care ja kestävä kehitys

Green Care -toiminta on osa kestävää kehitystä. Kehitys on kestävää, kun se on samaan aikaan ekologisesti, taloudellisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti kestävää. Sosiaalista kestävyyttä edistävät muun muassa yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen, esteettömyys, työ- ja asiakasturvallisuudesta huolehtiminen, ympäristötietoisuuden lisääminen ja asiakkaiden ohjaaminen, kannustaminen sekä tukeminen.

YMPÄRISTÖKASVATUS

Green Care -toiminnassa voidaan hyödyntää ympäristökasvatuksen menetelmiä. Ympäristökasvatus on kasvatuksellista toimintaa ja elinikäinen oppimisprosessi, jonka kautta ihmiset tiedostavat ympäristönsä ja sitä kautta omat mahdollisuutensa ympäristön suojelemiseen ja ylläpitämiseen. Ympäristökasvatukseen sisältyy tahto ja kyky elää sekä toimia kestävän kehityksen periaatteiden mukaan. Ympäristökasvatuksen rinnalla käytetäänkin kestävän kehityksen kasvatuksen -käsitettä. Ympäristökasvatuksen tavoitteena on kestävä kehitys ja sen mukainen elämä.

Lasten ja nuorten ympäristökasvatus koostuu luontoelämyksistä, ympäristöhavainnoista, ympäristöystävällisestä toiminnasta, yhdessä tekemisestä, havainnoinnista, tutkimisesta, seikkailuista ja oivaltamisen riemusta. Ympäristökasvatus on osa elämää ja kestävän kehityksen periaatteet voidaan ottaa osaksi arkipäivää ympäristöstä riippumatta. Ympäristökasvatukseen sisältyy luonto-opetus, jonka pyrkimyksenä on lisätä luontotietoutta ja tunnesuhteen kehitystä luontoa kohtaan. Luonto-opetus ja retket luontoon tekevät luonnosta tutumman ja helposti lähestyttävämmän, jolloin luonnosta tulee merkityksellinen lapselle ja nuorelle. Lapsena saadut luontokokemukset luovat pohjan elinikäiselle luontosuhteelle.



Ympäristökasvatuksen tavoitteet

Jokaisella lapsella ja nuorella tulee olla tasa-arvoinen mahdollisuus oman ympäristösuhteensa kehittämiseen. Ympäristöstä huolehtiminen, kestävä elämäntapa sekä luontosuhteen vahvistaminen on keskeinen osa kasvatusta. Alle kouluikäisen lapsen kohdalla ympäristökasvatuksen tärkeimmät tavoitteet ovat positiivisten elämysten ja kokemusten saaminen luonnosta. Kouluikäisen ympäristökasvatus on toimintaa, tutkimista, liikkumista ja seikkailuja. Nuorten ympäristökasvatuksessa tähdätään kestävämpään elämäntapaan sekä nuoren kasvun tukemiseen, tavoitteena on globaali luontoa kunnioittava asenne.

SEIKKAILUKASVATUS

Seikkailukasvatus on yhtäaikaan hyvin vanha ja varsin uusi kasvatusmenetelmä ja näkemys. Se on tavoitteellista toimintaa kohti inhimillistä kasvua ja kehitystä. Se on kokonaisvaltaista, arvostavaa ja innostavaa yhdessä oppimista. Se on oivaltamisen ja osaamisen iloa, mutta myös tekemisen tuskaa ja jatkuvaa etsimistä sekä epävarmuutta löytämisestä.

Seikkailukasvatuksessa pyritään tuottamaan ihmisenä kasvua tukevia kokemuksia seikkailun avulla. Seikkailukasvatuksen menetelmiä voidaan hyödyntää etenkin alaikäisyksikön Green Care -toiminnassa. Seikkailukasvatuksen voi määrittellä kokemukselliseksi oppimisprosessiksi, jossa seikkailullinen toiminta ja sen reflektointi mahdollistavat uusien ajattelu- ja toimintatapojen oppimisen. Seikkailukasvatuksesta hyötyvät niin lapset ja nuoret kuin aikuisetkin.

Seikkailukasvatus toiminnan tarkoituksena on tuottaa toimijalleen vahvoja, oppimista edesauttavia kokemuksia ja elämyksiä seikkailun avulla. Seikkailukasvatuksen avulla opitaan tunnistamaan omia voimavaroja, itsetuntemus ja yhteistyötaidot kehittyvät, oma-aloitteisuus ja vastuuntunto lisääntyvät, haastavien tilanteiden ratkaisutaidot paranevat, taito hallita omia tunnetiloja vahvistuu sekä sitkeys kestää epävarmuutta vahvistuu. Seikkailukokemus voi muuttaa käsityksiä omista ajattelu- ja toimintatavoista ja motivoida muutokseen sekä omien vahvuuksien hyödyntämiseen.

Seikkailukasvatusta toteutetaan usein aidossa luonnonympäristössä esimerkiksi retkeillen, meloen ja kiipeillen, mutta arkinenkin tekeminen voidaan toteuttaa seikkailullisena haasteena. Esimerkiksi ruuan laitto luontoympäristössä voi tuottaa mahtavia elämyksiä lapsille ja nuorille. Lähiluonnossa ja leikkipuistossa käynnin voi myös toteuttaa seikkailullisena haasteena.



YMPÄRISTÖKASVATUS SEIKKAILUN KEINAIN

Seikkailukokemusten ja löytämisen ilon myötä lapset ja nuoret oppivat nauttimaan luonnosta ja lähiympäristöstä. Elämysten myötä lasten ja nuorten ympäristö- ja luontosuhde vahvistuu. Suhteen vahvistuminen tukee kestävään elämäntapaan kasvamista sekä siinä tarvittavien taitojen harjoittamista. Näitä käytännön taitoja ovat esimerkiksi kohtuullisuuden ja säästäväisyyden opettelu, ruokailuun liittyvä vastuullisuus, energian säästäminen ja jätteiden vähentäminen kierrätyksen ja lajittelun avulla sekä roskaamaton retkeily.



Lapsia ja nuoria sekä aikuisia ohjataan kunnioittamaan luontoa, sen kasveja ja eläimiä. Eri kasvi- ja eläinlajien tunnistaminen etenee kiinnostuksen pohjalta. Seikkailu tekee opettelemisesta kiinnostavamman. Esimerkiksi Huutilammen luontopolulle tai lähiympäristöön voi rakentaa seikkailusuunnistusradan. Radan varrella voi olla erilaisia tehtäviä ja samalla opetellaan tunnistamaan kasveja ja puulajeja. Seikkailusuunnistusradan suunnittelussa ja toteutuksessa kannattaa hyödyntää Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoita.



Ympäristövastuullisen käyttäytymisen yksi taustatekijä on myönteisten luontokokemusten myötä syntyvä ympäristöherkkyys. Luontoyhteyden ylläpitämisessä ja palauttamisessa voidaan hyödyntää seikkailutoimintaa. Toiminnassa pyritään luontokokemusten avulla esimerkiksi itsetuntemuksen ja -luottamuksen sekä positiivisen minäpystyvyyden tunteen kehittämiseen. Lapsille, nuorille ja aikuisille tarjotaan haasteita, joiden kohtaamisen ja voittamisen avulla on mahdollisuus oppia ja kehittyä.



TOIMINTAKORTTI LUONTOON TUTUSTUMINEN AISTIEN AVULLA



Luontoretki:

Opetellaan kuuntelemaan luonnon ääniä metsäretkellä.

Valmistautuminen metsäretkelle:

- Aikataulun ja kohteen suunnittelu
- Osallistujien infoaminen
- Säänmukainen vaatetus
- Tarvikkeet: paperia ja värikyniä

Kuunnellaan aivan hiljaa ja silmät kiinni tuulen huminaa puissa, pensaiden kahinaa, sateen ropinaa, lintujen laulua ja muita metsän ääniä. Ohjaajan johdolla koitetaan kuvailla kuultuja ääniä ja piirtää niitä. Tutkitaan ja vertaillaan piirustuksia yhdessä. Samalla voidaan käydä keskustelua luonnonäänien eroista ja yhtäläisyyksistä osallistujien kotimaan luonnonääniin.

Toiminnan voi toteuttaa myös maaseutuympäristössä jolloin kuunnellaan maatilan ääniä luonnon äänien sijasta.

GREEN CARE - TOIMINNAN ERITYISPIIRTEET VASTAANOTTO- KESKUKSESSA

Vastaanottokeskuksen Green Care -toiminnassa on keskeistä mahdollistaa asiakasta osallistumaan hänelle merkitykselliseen toimintaan luontoympäristössä. Merkityksellistä toimintaa voi olla esimerkiksi kalastus, marjastus ja sienestys tai suomalaiseseen luontoon ja eläimiin tutustuminen.

Turvapaikanhakijalle Suomen luonto ja luontoon liittyvä toiminta sekä luonnon tarjoamat antimet voivat olla vieraita. Luontoon voi liittyä erilaisia uskomuksia ja jopa pelkoja eri kulttuureista tulevilla. Oman kulttuurin sisällä uskomuksia ja pelkoja ei aina edes tiedosteteta, vaan erot tulevat esiin vasta toisen kulttuurin piiriin siirryttäessä. Kulttuureissa on myös eroja siinä, miten tunteisiin ja mielialoihin liittyvistä asioista puhutaan, esimerkiksi masennukselle ei löydy suoraa vastinetta monista kielistä indoeurooppalaisten kieliryhmien ulkopuolelta. Tunteita ja tunnekokemuksia voidaankin kuvailla sen sijaan vertauskuvien avulla ja niihin voidaan viitata konkreettisina ruumiillisina tuntemuksina.

Lähtömaan luonnonolosuhteiden tai yhteiskunnan epävakauden vuoksi turvapaikanhakija voi kokea luonnon uhkaavana ja jopa pelottavana. Luontosuhteen kehittämisen vuoksi myös turvapaikanhakijoiden omia kokemuksia luonnosta olisi tärkeää saada esille. Heitä voi pyytää kuvailemaan tai piirtämään omia luontokehityksiään ja vertailemaan niitä täällä saatuihin luontokokemuksiin esimerkiksi luontotoiminnan yhteydessä.



Luontosuhteen tukeminen

Turvapaikanhakijan luontosuhdetta voidaan tukea kertomalla suomalaisesta luonnosta ja eläimistä sekä tutustumalla luontoon. Kerronnan apuna voi käyttää kuvia, ääniä, kuvakortteja ja virtuaalisia metsäkävelyitä. Luontoon tutustumisessa voi hyödyntää lähiluontoa ja -ympäristöä. Toiminnassa on myös tärkeää kielteisten luontokokemusten huomioiminen niin että, esimerkiksi metsäpelkoista ei viedä synkkään metsään tai vesipelkoista veneeseen.

Vastaanottokeskuksen Green Care -toiminnassa korostuu toiminnan ohjaajan osaaminen, asiakkaan kohtaamiseen liittyvät taidot ja asiakastilanteen hallinta. Toimintaan osallistuvilla ei välttämättä ole edes yhteistä kieltä keskenään eikä ohjaajankaan kanssa. Toimintamuodosta ja osallistuvien kielitaidosta riippuen ennen toiminnan ensimmäistä kertaa kannattaa varata infotulkkaus, etenkin jos toiminnassa on turvallisuus- tai muita riskejä. Toiminnassa voi käyttää apuna kuvakortteja ja opetella samalla suomalaisia sanoja.

Olenmaisessa osassa toiminnassa on myös toimintaa ohjaavan työntekijän oma luontosuhde, luontosuhdekäsitteen ymmärtäminen ja sen muodostumiseen vaikuttavien osatekijöiden tunnistaminen. Jos ohjaajalla ei ole kokemusta luonnosta eikä luontoavusteisista toiminnoista ja niiden hyvinvointivaikutuksista, hänen on vaikea ohjata ja tukea toimintaan osallistuvia sekä peilata osallistujien kokemuksia omien kokemusten kautta. Ohjaajalla tulee olla myös empatia- ja eläytymiskykyä sekä kykyä kannustavaan asenteeseen ja aitoon läsnäoloon. Toiminnan ohjaaminen haastaa myös ohjaajan arvioimaan omaa tapansa tehdä työtä, ottamaan käyttöön omia voimavaroja ja etsimään työniloa.

Lisätietoa Green Care:sta löydät <https://www.gcfinland.fi/> -sivustolta. Sivustolla on kattavasti kaikki Green Care -toiminnan perusteista sen eri menetelmiin ja koulutuksiin sekä aineistopankkiin. Green Care -toimintaan liittyviä koulutuksia löydät polulta Etusivu-> Osaaminen -> Koulutukset. Koulutukset -sivustoon on koottu kaikki Suomessa järjestettävät Green Care -koulutukset.



Vastaanottokeskuksen Green Care -toiminnassa on huomioitava ammatillisuus ja osaaminen sekä vastuullisuus. Toiminnot ja toimintojen ohjaajat valitaan jokaisen ohjaajan oman osaamisalan mukaisesti. Suunnittelu on tärkeä osa toimintaa. Maastot ja vierailukohteet sekä aktiviteetit valitaan ikä- ja tarvittaessa sukupuoliryhmien mukaan. On myös tärkeää huomioida aikataulut, eri kulttuurien erityispiirteet, rukousajat, säänmukainen vaatetus, peseytymismahdollisuudet luonnossa ja osallistujien mahdollinen kielitaidottomuus.

GREEN CARE - TOIMINNAN TAVOITTEET JA MERKITYS

Green Care -toiminta antaa turvapaikanhakijalle mahdollisuuden tutustua suomalaiseen luontoon ja erilaisiin luonto-, maaseutu-, ja puutarhaympäristöihin sekä eläimiin. Toiminnan avulla tuetaan sekä vahvistetaan luontosuhdetta, tuetaan toimintakykyä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Green Care -toiminta tuottaa turvapaikanhakijalle aktivoivaa ja osallisuutta vahvistavaa sekä esikotouttavaa toimintaa. Toiminnan avulla pyritään myös helpottamaan ja rohkaisemaan osallistumista luontotoimintoihin ja -harrastustoimintaan itsenäisesti.

Vastaanottokeskuksessa tapahtuva Green Care -toiminta luo turvapaikanhakijalle osallisuuden, nähdyn tulemisen, mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Positiiviset kokemukset taas vahvistavat, tukevat ja voimaannuttavat turvapaikaproessin aikana. Toiminta on myös esikotouttavaa toimintaa, jossa tuetaan myös suomalaiseen yhteiskuntaan ja tapoihin tutustumista sekä kielitaidon kehittymistä.

Toiminnan haasteena vastaanottokeskuksessa voivat olla:

- henkilöstöressurssien niukkuus
- henkilöstön voimavarat
- toiminnasta tiedotaaminen luku-, kirjoitus- tai kielitaidottomille,
- eri kulttuurien väliset erot
- saada oikeat ihmiset oikeaan aikaan oikeaan paikkaan.



Green Care -toiminnan merkitys henkilöstölle

Vastaanottokeskuksessa tapahtuva Green Care -toiminta lisää myös henkilökunnan vaikuttamismahdollisuuksia omaan työhön, työn mielekkyyttä ja työhyvinvointia. Toimintojen ohjausta ja vastuualueita voidaan jakaa ohjaajien kesken jokaisen osaamisen ja vahvuuksien mukaan. Toiminta tuo myös monipuolisuutta työtehtävien ja -päivien rutiineihin. Lisäksi yhteinen toiminta asiakkaiden kanssa lisää merkittävästi työntekijöiden työturvallisuutta. Mitä enemmän kosketuspintaa ja luottamusta asiakkaiden kanssa on, niin sitä turvallisempaa työ on.

GREEN CARE -TOIMINNAN SUUNNITTELU



Green Care -toimintaan liittyy vahvasti toiminnan suunnittelu. Vuositasolla toiminnan suunnittelun avuksi on hyvä laatia toiminnan vuosikello. Vuosikello selkeyttää toiminnan eri muotojen toteutusta vuositasolla henkilökunnalle. Vuosikellon laatimiseen löytyy internetistä valmiita, ilmaisia muokattavia pohjia. Yllä oleva esimerkki vuosikellosta on muokattu Apua digiin -sivustolta <https://www.apuadigiin.fi/tyokalut/tiekartta/vuosikello/> vuosikellon pohjalta.

Toiminnan suunnittelun tueksi löydät apua tästä oppaasta ja esimerkiksi Sininauhaliiton, Vihreän veräjän sivustolta löytyvästä Luontokotouttamisen oppaasta <https://bin.yhdistysavain.fi/1586363/U1PgnzDe4DV6GaoQju5U0UNx5W/Luontokotouttamisopas.pdf> Opas sisältää ohjeita ja vinkkejä luontotoimintaan jokaiselle kuukaudelle.

GREEN CARE - TOIMINNAN MUODOT JA MENETELMÄT

Toiminnan muotoina voivat keväisin olla esimerkiksi kasvien kylvö ja istutus sekä kesäisin kalastus, luontoretket, puutarhanhoito ja seikkailu lähimetsässä. Syksyisin marja- ja sieniretket sekä talvella ulkoilu, mäenlasku, retket lähilaavulle, pilkkiminen sekä sisäpuutarhan hoito. Pienryhmien kanssa voidaan käyttää seikkailu- ja ympäristökasvatuksen menetelmiä luontoympäristössä tai eläinavusteisia menetelmiä kuten esimerkiksi hevostoimintaa sekä käydä maatilavierailuilla lähiseudulla. Toiminnan muotojen suunnittelua ja jaottelua eri vuodenajoille helpottaa ja jäsentää vuosikello/ -kalenteri.

Green Care -toiminnassa voidaan käyttää halpoja ja helppoja keinoja. Lähialueiden luontoon meneminen ei maksa mitään, retkiä voi tehdä myös puistoihin ja vehreille sisäpihoille sekä vastaanottokeskuksen ympäristöön, samalla voidaan harjoitella aiheeseen liittyviä suomen kielen sanoja. Vastaanottokeskuksen piha-alueelle voi perustaa pieniä hyötypuutarhoja ja talvella kasveja sekä yrttejä voi kasvattaa sisätiloissa. Vastaanottokeskuksen alueella voidaan myös järjestää erilaisia teemapäiviä luontoon ja ympäristöön liittyen kuten esimerkiksi pihatalkoita, talvirieha- ja ulkoilupäiviä, piha- ja grillijuhlia sekä erilaisia urheilutapahtumia.



OULUN JA LÄHISEUDUN LUONTO GREEN CARE -TOIMINNAN YMPÄRISTÖNÄ

Suomen luonnon monipuolisuus tarjoaa vaihtelevia ja monenlaisia toimintaympäristöjä Green Care -toiminnalle. Eri kulttuurista tulevat turvapaikanhakijat ovat kiinnostuneita luonnosta, jokamiehenoikeuksista, kalastuksesta, marjastuksesta, sienestyksestä, puulajeista ja eläimistä.

Oulun vastaanottokeskuksen lähialueet ja ympäristö tarjoavat monenlaisia vaihtoehtoja luontoon tutustumiselle, retkeilyyn ja ulkoiluun. Sieni-, marja- ja seikkailuretkiä voi tehdä lähiympäristöön. Keskukseen urheilukentän laidalta lähtee polkuja lähimetsään, josta löytyy syksyisin eri sienilajeja ja marjoja sekä erilaisia luontoympäristöjä. Keskukseen lähietäisyydeltä löytyy Huutilampi ja 1,5 km:n mittainen luontopolku. Luontopolun varrella on lintujen tarkkailulava ja nuotiopaikka, polun varrella esitellään myös puulajeja, suotyyppejä, kasveja ja vesistöä.

Oulun ja lähiseudun luonto antavat erinomaiset mahdollisuudet Green Care -toimintaan. Seuraavilla sivuilla esitellään tunnetuimpia kohteita.

Alla olevista linkeistä löydät lisätietoa Oulun seudun luonnon virkistyskäytöstä ja -paikoista sekä luontopoluista ja suojelualueista.
<https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/luonnon-virkistyskaytto>
<https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/ouulun-luontopolut-ja-suojelualueet>



Kuva, Oulun seudun karttapalvelu

Pieni luonto opas

Vihreän Veräjän Pieni luonto opas on selkokielellä kirjoitettu pieni tutkimusmatka Suomen luontoon. Ensisijaisesti se on tarkoitettu maahanmuuttajataustaisille henkilöille luontotoiminnan tueksi, mutta soveltuu myös muille ryhmille, jotka haluavat tutustua Suomen luontoon
<https://bin.yhdistysavain.fi/1586363/OTpRjdhDYI4uiwPNXaFMOUNx5V/Pieni%20luontoopas.pdf>

KOITELINKOSKET JA KALAMÄEN VIRKISTYSALUE

Lähes luonnontilainen Koiteli eli Koitelinkoski sijaitsee Kiimingissä, noin 25 km Oulusta pohjoisen suuntaan. Koitelissa Kiiminkijoki virtaa kolmessa väylässä kallioperästä nousevien saarten välistä ja helppokulkuiset sillat sekä merkityt reitit vievät saarelta toiselle ja alueella on useita nuotiopaikkoja sekä kahvila. Koitelissa voi kalastaa (vaatii kalastusluvan), seikkailla saarelta saarelle polkuja pitkin taikka vain nauttia kauniista maisemista. Koitelilla on oma sivusto, johon kannattaa tutustua seuraavasta linkistä <https://koiteli.fi/> Koiteliin pääsee parhaiten autoillen ajamalla Oulu - Kuusamo valtatie numero 20. Kiimingin keskustan liikennevaloista käännetään oikealle kohti Ylikiiminkiä ja Koitelinkoskia. Opaste Koitelinkosket 4 km johdattaa perille. Paikallisliikenteen bussilla, linja 35 pääsee kiimingin keskustaan, mutta matka Koitelinkoskille keskustasta, 4 km, täytyy taittaa silloin kävellen.



Kalamäen virkistysalue sijaitsee Jäälissä, noin 17 km:n päässä Oulusta pohjoiseen. Virkistysalueella on kosteikko, laavu, useita nuotiopaikkoja, lintutorni ja vanhoista Kalamäen tilan rauniosta täyttämällä muodostettu näköalatasanne. Alueella on myös useita helppokulkuisia kävelyreittejä. Virkistysalueella voi bongata lintuja, paistaa makkaraa ja tutustua kosteikkoalueeseen. Alueelle pääsee autoillen, Hietakujalta on reitti voimalinjalle, jossa on pysäköintipaikka. Jäälinjärven pohjoispuolelta Heikkisentie jatkeelta alueelle johtaa tieura, huonokuntoinen tosin. Molemmat reitit on opastettu.



SANGINJOKI

Sanginjoen ulkometsä sijaitsee noin 20 kilometriä Oulusta koilliseen ja sen kankaat ja rämeet, pienet lammet sekä rehevä jokivarsi majoittavat suojiinsa monipuolisen linnuston. Sanginjoen alueelle on rakennettu kattavasti retkeilypolkuja, laavuja ja nuotiopaikkoja. Alueella on useita erimittaisia reittejä ja reittien varrella voi paistaa makkaraa sekä ihailla kauniita maisemia.

Sanginjoen suojelualue on laaja, yhtenäinen metsä- ja retkeilyalue kaupungin koillispuolella noin parikymmentä kilometriä Oulun keskustasta. Alueelle on pääsy etelästä Sanginjoentieltä (tie 8331), jonka varrelta on opasteet tärkeimpiin lähtöpaikkoihin. Pohjoisen suunnasta alueella pääsee Ylikiimingintien jatkeena olevalta Korpi-Ylikiimingintieltä (tie 833). Pysäköintipaikkoja ulkometsän alueella on mm. Myllykosken laavun, Kalimeenlammen tulentekopaikan ja Isokankaanjärven laavun läheisyydessä.

Reittien varrella on laavuja, joista Myllykosken laavut ja Kalimeenlammen laavu sijoittuvat Kalimeenlammenreitille, sekä Kummukorven laavu ja Isokankaanjärven laavu puolestaan Isokankaanjärven reitille. Isokankaanjärven laavu sijaitsee vain parinkymmenen metrin päässä tiestä. Tämän vuoksi laavu soveltuu hyvin myös liikuntarajoitteisten käyttöön. Näiden lisäksi Kalimeenlammen rannalla, noin 400 metrin päässä laavusta, on tulentekopaikka. Lisäksi Sanginjoen varressa on Lemmenpoluksi nimetyllä joenrannalla useampi tulipaikka.



HAILUOTO

Hailuotoon ja sen ainutlaatuisiin maisemiin voi tutustua päiväretkellä. Oulun edustalla sijaitseva Hailuoto on Perämeren suurin saari ja osa suomalaista kansallismaisemaa, jota ovat muovanneet maankohoaminen, tuuli, vesi ja jää. Matka sinne Meriluoto tai Merisilta -lautalla on itsessään jo elämys. Kesällä kutsuvat hiekkarannat ja -dyynit, retkipolut ja marjametsät. Kesäisin hiekkadyynit ovat suosittuja aurinotto- ja uintipaikkoja. Talvella taas jäinen meri houkuttelee pilkkijöitä, hiihtäjiä ja kelkkailijoita.



Saareen pääsee monella eri kulkuneuvolla – omalla autolla, linja-autolla, veneellä tai vaikkapa lentäen. Hailuodon läpi kulkee 30 km mittainen asfaltoitu maantie, jonka varrella on monipuolisesti erilaisia palveluja. OuBus, linja-auto numero 59 kulkee päivittäin Oulusta Hailuotoon. Linja-autot pääsevät lautalle etuoikeutettujen ajoneuvojen kaistalta. Linja-auton aikataulut löytyvät Oulun joukkoliikenteen verkkosivuilta. Lisätietoa Hailuodon aktiviteeteista ja nähtävyyksistä sekä lautta aikatauluista löydät Luontoon.fi -sivustolta

<https://www.luontoon.fi/hailuoto>
ja Hailuodon kunnan sivuilta
<https://www.hailuoto.fi/>



PILPASUO

Pilpasuon suoalue sijaitsee Itä-Oulussa, vajaan 20 kilometrin päässä keskustasta ja sieltä löytyy soiden ja kasvi- sekä eläinlajien kirjo, alueella on 23 erilaista suotyyppiä. Lähes ojittamaton, laaja alue kuuluu valtakunnalliseen soidensuojeluohjelmaan.

Pilpasuon luontopolun opastus on hieman erilainen: tiedon ohella se tarjoaa pieniä tehtäviä. Niiden tekeminen herkistää aisteja ja ohjaa kokemaan tuttuja juttuja luonnossa uudella tavalla. Pilpasuon luontopolku jakautuu kahteen erimittaiseen reittiin.



Lystireitti 1 km, sopii erityisesti pienten lasten kanssa koettavaksi. Reitti kiertää Pahalammen ympäri. Reitin varrella on yksi nuotiopaikka ja laavu sekä neljä tehtävää. Reitti on merkitty puihin punaisella maalilla.

Aistireitti 7 km, kulkee kangasmetsän, kuusikoiden ja lepikoiden välistä pitköspuita pitkin metsästä laajoille suoaukeille. Reitin varrella on kaksi nuotiopaikkaa, lähde ja laavu sekä kahdeksan tehtävää. Reitti on merkitty puihin sinisellä maalilla.

Laavuilla on nuotiopaikka ja wc (vain Pahalammella) ja polttopuutoimitus. Roskalaatikoita ei ole, joten viethän roskat mennessäsi!

Pilpasuolle: pääset autoillen kääntymällä Oulujoen pohjoispuoleiselta Vaalantieltä heti Sanginjoen ylityksen jälkeen vasemmalle Peräkyläntielle. Aja 1,5 km ja edelleen soratietä 2,3 km luontopolun parkkipaikalle.



VIRPINIEMI

Virpiniemi sijaitsee Pohjanlahden rannalla Oulun luoteispuolella, noin 20 kilometrin päässä Oulun keskustasta ja sen alueelta löytyy monipuolinen virkistys- ja liikuntaympäristö. Virpiniemessä pääsee liikkumaan talvella hiihtäen vaihtelevassa metsäisessä maastossa ja meren jäällä sekä sieltä löytyy myös erinomaiset pulkkamäet. Kesällä voi frisbeegolfata tai suunnistaa Virpiniemen liikuntaopiston mobiilisunnistusradalla MOBO:lla. MOBO on kiintorastien nykyaikainen versio ja se toimii Windows Phone-, Android- ja iPhone-puhelimilla. Suunnistaja lataa tarvittavat ilmaiset sovellukset (MOBO-sovellus ja QR-lukija) puhelimeensa. MOBO-sovellus avaa suunnistuskartan puhelimen näytölle; rastit leimataan puhelimella lukemalla QR-koodi tai NFC-tarra. Nettisivuilta voi myöhemmin todeta esim. rataa käytetyn ajan. Radalla on 14 rastia ja kokonaismatka on noin 4 km.

Talvisin alueella ovat tarjolla monipuoliset päivittäisessä kunnossapidossa olevat hiihtoladut ja kesäisin ulkoilureitit. Valaistua latua löytyy 5 km ja kilpalatuja 1, 2, 3 ja 5 km. Muita kuntolatuja ovat mm. 10 km reitti sekä reitit Virpiniemi-Kirkonkylä 6 km ja Virpiniemi-Kiviniemi 4 km. 10 km latureitiltä on opastettu latuyhteys Runtelin laavulle (noin 2 km). Reiteillä on merkittäviä korkeuseroja. Kesäisin helppokulkuisilla reiteillä ja kuntopoluilla on hyvä liikkua jalkaisin tai esimerkiksi maastopyörällä. Alueella sijaitsevat myös frisbeegolf-rata, suositut pulkkamäet sekä useita tulentekopaikkoja.

Virpiniemen keskuksessa pääpysäköintialueen vieressä sijaitsee hiihtomajan kahvila-ravintola, josta saa lounasta ja pikkupurtavaa.

Virpiniemeen pääset autoillen tai paikallisbussilla nro 21, joka lähtee Oulun keskustan Pokkitörmältä tai linja-autoasemalta lähtevillä busseilla nro 20 ja 23K.



KALASTUS JA PILKKIMINEN

Suomi on tuhansien järvien maa, jossa kalastusmahdollisuudet ovat erinomaiset ja kalastusluvan hankkiminen on helppoa. Kalastusta harrastaa Suomessa noin 1,5 miljoonaa ihmistä ja meillä on suhteellisen laajat yleiskalastusoikeudet. Kaikki saavat kalastaa ilman lupaa pilkillä, ongella, sekä silakkalitkalla kaikkialla Suomen vesistöissä, pois suljettuna vaelluskalajokien virta ja koskipaikat sekä erityiskalastuskohteiksi rajatut kalastuspaikat.

Alle 18 v. ja yli 65 v. olevat henkilöt sekä kalastuksenhoitomaksun suorittaneet saavat kalastaa yhdellä heitto/uisteluvavalla kaikissa vesistöissä, pois lukien vaelluskalajokien virta ja koskipaikat sekä erityiskalastuspaikaksi rajatut vesialueet. Oulujoen ja lähimerialueen kalastusoppaasta löytyvät alueen kalastuspaikat ja säännöt

https://www oulujoenkalastusopas.fi /mihin_kalaan/

Kalastaa voi myös alueen järvissä, lammissa ja hiekka- sekä soramontuilla. Kiimingissä, Yli-Iin tien varrella, Laurinahonttiellä ja Viitajärventiellä, on useita kalaisia monttuja, joihin pääsee autolla aivan viereen. Talvella montuilla voi myös pilkkiä. Pilkkimään pääsee myös meren rannalle mm. Nallikarista, Oritkarista, Varjakasta ja Virpiniemestä.

Monelle turvapaikanhakijalle kalastus on tuttua jo entuudestaan. Kalastus ja pilkkiminen tarjoavat hengähdystauon vastaanottokeskuksen arkirutiineista ja keskuksen arjesta. Pilkki- ja kalastusretkeä suunnitellessa kohteet kannattaa valita etukäteen, huolehtia retkieväistä ja säänmukaisesta vaatetuksesta sekä asianmukaisista välineistä.



MAATILATOIMINTA

Maatilatoiminnassa keskeistä ovat maatilankokemukset, luontoympäristön rauhoittava vaikutus, jotka edistävät asiakkaiden elämäntyydytyksen tunnetta. Luontokokemukset ja luonnon kiinnostuksen näkeminen auttavat ymmärtämään elämän vaihteellisuutta.

Maatilojen keskeiset kunnostavat vaikutukset liittyvät tilan arkiseen työhön ja toimintaan, luonto- ja eläinkontaktihin sekä yhteisön osallisuuteen ja ohjaajan antamaan tukeen. Asiakkaalle tarjotaan kokemuksia tavallisesta maatilankokemuksesta. Lapsille ja nuorille maatilatoiminta on tutustumista maatalouteen ja sen ympäristöön, laitteisiin, koneisiin ja eläimiin.

Monet lapset ja nuoret ovat vieraantuneet luonnosta ja maaseutuympäristöstä nykyseurakunnassa. Maatilavierailut antavat erinomaisen mahdollisuuden tutustua ruuan alkutuotantoon ja tuotantolähtöihin sekä maatilankokemukseen.

Maatilavierailun mahdollisuutta voi tiedustella lähiseudun maataloilta rohkeasti soittamalla tai käymällä maatilalla.

Turkansaaren ulkomuseossa voi tutustua historiallisella matkalla Oulun alueen vanhoihin elinkeinoihin, maatalouteen ja tervanpolttoon. Ulkoilmamuseo sijaitsee luonnon helmassa Turkansaaren maalaismaisemissa.

**Turkansaaren ulkomuseon
käyntiosoite:** Turkansaarentie 165, Oulu



KOTIELÄINPIHAT

Kotieläinpihat antavat mahdollisuuden tutustua niin tuttuihin kuin eksoottisimpiin eläimiin. Oulun seudulla on useita kotieläinpihoja, esimerkiksi **Lepolan tila** Haukiputaan Onkamolla. Kotieläinpuiston lisäksi tilalla on mahdollisuus mansikan ja vadelman poimintaan. Tilan esittelyyn pääset allaolevasta linkistä.
<https://youtu.be/8Cio-qSZMAA>

Lehtokummun Aittakahvila & Kotieläinpiha sijaitsee

Temmeksellä, 40km Oulusta etelään. Ouluntie 34D, 91950 Temmes

Lehtokummussa pääset tutustumaan mm. lampaisiin, afrikkalaiseen kääpiövuoheseen, kaneihin, minisikaan, kanoihin, kukkoon, kissoihin, koiriin, ankkoihin ja hevosiin.

<https://www.facebook.com/LehtokummunAittakahvilaKotielainpiha/>

Kukka- ja eläinpuisto **Escurial** on koko perheen matkailukohde Pohjois-Pohjanmaalla Limingan kunnassa. Escurialissa asustelee yli 50 eläinlajia ja yli 400 asukkaa aina kotieläimistä eksoottisempiin lajeihin. Puisto sopii kaikille kukkien ja eläinten ystäville sekä se on myös mainio retkeilykohde ryhmille.

<https://www.kukka-jaelainpuistoescurial.fi/>



HEVOSTOIMINTA

Hevostoiminnan lähtökohtana on ihmisen ja hevosen vuorovaikutus sekä yhteisö, jossa toiminta tapahtuu. Toiminnassa nousevat esiin Green Care -toiminnan elementit: yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämysellisyys. Tunnetuin eläinavusteisen terapian muoto on ratsastusterapia, jossa hevosen kanssa tehtävien harjoitteiden kautta voidaan kehittää muun muassa motorisia, toiminnallisia ja psyykkisiä taitoja.

Hevostoiminta antaa mahdollisuuden opetella yhteisön sääntöjä ja rajoja, kohtaamista yhteisössä ja vaikeiden tunteiden sietämistä sekä vahvistaa vuorovaikutusta. Tallilla voi keskustella tuntemattomienkien kanssa yhteisestä puheenaiheesta, hevosista ja niihin liittyvästä toiminnasta. Hevostoiminta tukee asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla

Hevostoiminta voi olla myös tuettua hevostoimintaa kuten esimerkiksi ratsastusta pienryhmissä, harrastehetkiä hevostallilla ja hevosenhoitoa. Toiminnan keskiössä on hevonen sekä vuorovaikutus ihmisen ja hevosen välillä. Hevostoiminta sopii kaikenikäisille kokemuksesta sekä taidoista riippumatta.

Pohjois-Pohjanmaan alueella HevosAgro on toteuttanut Pohjois-Pohjanmaan hevosalan palveluhakemiston. Hakemistoon on koottu laajalti alueen hevosalan palveluidentuottajien yhteystietoja, kuten esimerkiksi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan, ratsastustuntien ja ratsastusterapian palveluntuottajien yhteystiedot. Hevosalan palveluhakemiston tarkoitus on toimia koahtamispaikkana alan yrittäjien ja asiakkaiden välillä. Pohjois-Pohjanmaan hevosalan palveluhakemistoon on koottu hevosalan palveluidentuottajien ja seurojen yhteystiedot sekä lyhyt esittely kohteesta. Palveluhakemistoon pääset seuraavasta linkistä

https://www.proagriaoulu.fi/fi/hevosalan_palveluhaku/



ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Eläinavusteinen toiminta on eläimen avulla tapahtuvaa toimintaa, jossa eläimet vierailevat ihmisten luona ja laitoksissa tai ihmiset eläinten luona. Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi ystävä- ja kaverikoiratoiminta. Toiminnassa voi olla myös muita eläimiä kuten kissoja, kanoja, vuohia ja lampaista. Eläinavusteinen toiminta parantaa ihmisten hyvinvointia sekä elämänlaatua ja antaa virikkeitä.

Suomessa eläinavusteisia menetelmiä käytetään esimerkiksi oppimisvaikeuksien, neuropsykiatristen- ja kehityshäiriöiden sekä erityisryhmien kuntoutuksessa. Eläimet ovat mukana myös aikuisten mielenterveys- ja päihdetyössä sekä muistisairaiden hoidossa. Eläinavusteisen menetelmän hyöty perustuu ihmisen ja eläimen ainutlaatuisen vuorovaikutussuhteeseen. Eläinavusteisuutta voidaan käyttää myös osana kuntoutusta muun muassa toimintaterapiassa, psykoterapiassa ja puheterapiassa.

Eläinavusteisen toiminnan edellytys on eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen ja toiminta tapahtuu asianmukaisen koulutuksen saaneiden ihmisten sekä vapaaehtoistoiminnan kautta. Eläinavusteisessa toiminnassa mukana olevien eläinten on täytettävä tietyt kriteerit voidakseen toimia osana eläinavusteista toimintaa. Eläinavusteista toimintaa voi myös toteuttaa esimerkiksi henkilöstön omilla eläimillä, jos ne ovat tarkoitukseen soveltuvia.



PUUTARHATOIMINTA

Puutarhatoiminnan tavoitteena on ylläpitää ihmisen sosiaalisia, kognitiivisia, fysiologisia tai psyykkisiä kykyjä ja vahvistaa yleistä terveyttä sekä hyvinvointia. Puutarhatoiminta vahvistaa ja tukee ihmisen luontosuhdetta. Puutarha voidaan nähdä sosiaalisena tilana, ja sen aktiivisella ja passiivisella käytteisellä voidaan saada elämänhallintaa ja toimintakykyä lisääviä vaikutuksia. Puutarhanhoitotöillä, puutarhassa olemisella ja puutarhan seuraamisella sekä kasvien kasvattamisella saadaan elyittäviä ja voimaannuttavia kokemuksia. Samalla voidaan opetella elämisentaitoja, käytöstapoja, arkirutiineja, säännöllisyyttä, hoitamista ja vastuunkantamista sekä yhteisöllisyyttä. Puutarhaterapia perustuu ajatukseen "Kun ihminen hoitaa luontoa, myös luonto hoitaa ihmistä".

Lasten ja nuorten puutarhatoiminnan toiminta-ajatuksena on syventää lasten ja nuorten viljelytaitoja ja -tietoja sekä luontosuhdetta. Lasten ja nuorten puutarhassa mielikuvitus saa vallan ja se on luovaa leikkiä edistävä. Lapset ja nuoret saavat itse hoitaa ja tutkia puutarhaa sekä seurata kasvien kasvua. Sormet ja varpaat mullassa voidaan luontevasti olla yhteydessä luontoon ja ihmisyyden peruskysymyksiin. Puutarhanhoidossa saa oppia myös eettisiä perushyönteitä ja elämää helpottavia taitoja, kuten kärsivällisyyttä ja pettymyksensietokykyä.

Vastaanottokeskuksen laaja piha-alue mahdollistaa monenlaisen puutarhatoiminnan alueella. Piha-alueelle voi perustaa hyötypuutarhan, laittaa kukkapenkkejä, istuttaa koriste-/hyötypensaita ja -puita yms. Lasten ja nuorten puutarha suunnitellaan osaksi kokonaisuutta lasten ja nuorten iän sekä mieltymysten mukaan juuri heille sopivaksi.



PUUTARHATOIMINTA

Puutarhakasvatuksen sivustolta <https://puutarhakasvatus.fi/puutarhan-perustaminen/> löytyy tietoa puutarhan suunnittelusta sen perustamiseen paikallisolosuhteet ja yhteisön mahdollisuudet huomioiden. Sivusto kuljettaa puutarhan ja puutarhatoiminnan suunnitteluprosessin läpi vaihe vaiheelta ja tuo esiin pohdittavia asioita puutarhaan ja sen hoitoon liittyen.

Lasten ja nuorten puutarhan suunnittelun avuksi puutarha.net -sivuston artikkeli lasten puutarhan perustamisesta on hyödyksi puutarhaa suunniteltaessa ja perustettaessa <https://puutarha.net/artikkelit/15/lasten-puutarha.htm>

Marttojen Pikkukokki.fi -sivustolta löytyy vinkkejä lapsille puutarhaan ja pihalle <https://www.pikkukokki.fi/>

Sininauhaliiton Vihreällä Veräjällä on hyviä vinkkejä pienen budjetin kierrätyspuutarhan perustamiseen. Videot ovat YouTubessa vapaasti katsottavissa ja linkit videoihin löydät alta

Osa 1. https://youtu.be/mQ_ZgjmV0eI

Osa 2. <https://youtu.be/dF3TY4E7wbE>

Osa 3. <https://youtu.be/PFI9pewyWfY>

Osa 4. https://youtu.be/_Zom783t3Bs

Marttakoulun puutarhasivujen ohjeilla voi saada huonekasvit kukoistamaan, tehdä parvekkeesta ja pihasta kukkatarhan sekä kasvattaa tuoksuvia yrttejä ja maukasta lähiruokaa.

<https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/>

Meillä kotona -verkkosivustolta löytyy vinkkejä pihalle, puutarhaan ja huonekasvien hoitoon. Sivustolta löytyy myös ohjeita, miten kaupan eksoottisiakin hedelmiä voi kasvattaa itse.

<https://www.meillakotona.fi/aiheet/piha-ja-puutarha>



SISÄPUUTARHA

Sisäpuutarhan voi perustaa mihin vuodenaikaan tahansa. Viherkasveja ja hyötykasvien sekä yrttien siemeniä on myytävillä ympäri vuoden. Esimerkiksi keittiössä voi oman hyötypuutarhan viljely onnistua ikkunalla ampeleiden avulla tai vaikkapa ikkunalaudalla.

Viherkasvien tuomia terveysvaikutuksia on tutkittu laajalti, niiden tuomat terveys- ja hyvinvointi vaikutukset perustuvat niiden ominaisuuteen parantaa ilmanlaatua ja vaikuttaa psykologisesti. Useissa tieteellisissä tutkimuksissa on todettu kasvien läheisyyden vähentävän stressiä ja ahdistusta sekä niiden toimivan terapeuttisina elementteinä. Kasvit lisäävät myös väriä ja viihtyisyyttä niin keittiöön kuin oleskelutiloihinkin.

Sisäpuutarhaa perustettaessa voidaan lapset ja nuoret ottaa mukaan suunnitteluun. Lapset ja nuoret osallistuvat mielellään kasvien valintaan, kylvöön ja hoitoon. Kasvien hoito opettaa vastuullisuutta ja antaa voimaannuttavia kokemuksia. Kasvien hoitoa varten voi laatia vuorolistan vastuuhenkilöistä esimerkiksi eri päiville tai viikoille.

Usein laitosympäristöt kaipaavat viihtyisyyttä, jota on helppo lisätä viherkasveilla. Ottamalla lapset ja nuoret mukaan suunnitteluun, kasvien hankintaan ja asetteluun lisätään heidän vaikutusmahdollisuuksiaan asuinympäristöönsä ja sen viihtyisyyteen.

Olo-/oleskeluhuoneeseen viherseinä on helppo toteuttaa hyllyillä ja hyllystöillä. Kasvien asettelu eri tasoille ja eri ryhmiin täyttää huoneen kulmia ja seiniä, luo rehevää ja viidakkomaista sekä viihtyisää tunnelmaa.



TOIMINTAKORTTI KASVIEN KYLVÖ, IDÄTYS JA ISTUTUS

Valmistelut:

- Suunnittelu, mitä kasvatetaan. Samalla voidaan kylvää sekä sisäpuutarhaan että ulkopuutarhaan yrtejä tms. hyötykasveja ja kukkia
- Tarvikkeiden hankinta

Tarvikkeet:

- Kylvö- ja taimimultaa
- Kylvöastioita (muovi-, jogurtti-, rahka- ja viilipurkkeja tms. tai maitopurkista yms. leikattu alaosa)
- Siemeniä

Kylvö:

- Laita astioihin multaa n. 2/3 osaa astian tilavuudesta
- Tarkasta vielä siemenpussista siementen kylvösyvyys
- Kylvä siemenet astioihin
- Kastele

Hoito:

- Pyri sijoittamaan kylvökset aurinkoiselle paikalle, muttei suoraan auringon paahteeseen
- Kastele kylvöksiä säännöllisesti ja pidä ne kosteana, muttei märkänä
- Kun siemenet ovat itäneet taimiksi, ne voidaan erotella lopullisiin kasvatustasioihin. Ulos istutettavat istutetaan yöpakkasten mentyä esimerkiksi lavakauluksista tehtyihin istutusaltaisiin



LUONNONMATERIAALIEN KÄYTTÖ

Luonto on mahtava aarreaitta askartelusta innostuneille. Luonnosta löytyy helposti askartelutarvikkeet niin sisä- kuin ulkokoristeisiinkin. Paras aika kerätä luonnonmateriaaleja on syksy, syyskuusta marraskuuhun.

Materiaaleja kerätessä on syytä huomioida se, että vaikka Suomessa on jokamiehenoikeudet, ympäristöön ei saa jäädä keräämisestä pysyviä jälkiä, eikä se saa aiheuttaa vahinkoa ympäristölle, muille kulkijoille tai maanomistajalle. Esimerkiksi hakkuuaukeat ovat hyvä paikka kerätä oksia, risuja ja käpyjä.

Jokamiehenoikeudet eivät myöskään ole voimassa missään piha-alueilla tai muuten erityiskäyttöön otetuilla alueilla, kuten viljellyillä pelloilla.

Luonnosta saa vapaasti kerätä:

- marjoja, sieniä ja ruohovartisia kasveja (kunhan ne eivät ole rauhoitettuja)
- maahan pudonneita oksia
- maahan pudonneita käpyjä

Luonnosta ei saa:

- katkoa oksia puista, myöskään kaatuneista (koskee kaikkia puulajeja, pajuista kuuseen)
- ottaa sammalta, jäkälää, maainesta tai puuta
- kerätä käpyjä suoraan puista

Sen suhteen ei ole rajoituksia, mihin käyttöön näitä antimia kerätään. Eli kaupallinen kerääminen on ihan yhtä sallittua kuin ihan vain omiin askarteluihin keräys.

Jos haluaa kerätä jotain, mikä ei jokamiehenoikeuksin ole sallittua, kannattaa ottaa yhteyttä maanomistajaan. Useimmiten maanomistaja antaa luvan esimerkiksi pajunoksien, sammaleen tai havunoksien keruuseen, kunhan vain pyytää luvan etukäteen.



LUONNONMATERIAALIEISTA ASKARTELU



Luonnonmateriaaleista voi askarrella monenlaisia koriste- ja käyttöesineitä. Alla olevista linkeistä löydät monenlaisia ideoita askartelun suunnittelun tueksi.

https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/tee_itse/askartelu/keraa_nama_luonnonmateriaal_it_nyt

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/12/09/askartele-tunnelmallisia-ekokoristeita>

<https://www.ts.fi/koti/1279289452/5+vinkkia+askarteluun+luonnonmateriaaleista>

<https://www.meillakotona.fi/artikkelit/tee-pihakoristeita-luonnonmateriaaleista>

<https://www.martat.fi/marttakoulu/pikkukokki/kadentoissa/askarteluohjeet/>

<https://www.etehti.fi/blogit/reijan-rasymatto/emilia-tekee-upeita-kransseja-luonnonmateriaaleista-katso-ja-ihastu>

<https://curioustoeshappysouls.com/tekemista-ulos-osa-7-luontoaskartelu/>

TOIMINTAKORTTI LUONNONMATERIAALIEN KÄYTTÖ, KAARNAVEENEEN TEKO

Askarrellaan kaarnavene luonnonmateriaaleista ja lasketaan se Kalimenojan kuljetettavaksi

Valmistautuminen:

- Aikataulun ja laskupaikan suunnittelu
- Tarvikkeet askartelua varten: kaarnaa, tuohta, puutikku, puukko, sakset
- Säänmukainen vaatetus kaarnaveeneen laskua varten

Kaarnaveeneen askartelu:

- Veistä purjevene, rahtilaiva, huvipursi tai ihan uusi alus, jota kukaan ei ole vielä nähnyt!
- Veistetään ja muotoillaan kaarna haluttuun veneen muotoon (aina itsestä poispäin!)
- Tehdään puukon kärjellä reikä veneeseen mastoa (puutikku) varten
- Leikataan tuohesta purje. Tehdään puukon kärjellä reiät ylä- ja alareunaan ja pujotetaan purje mastoon.

Kaarnaveeneen lasku:

Kaarnaveeneet voi laskea Kalimenojan kuljetettavaksi joko Lammashaantien sillan kohdalta tai pyörätieltä, joka lähtee Timosenkoskentien varresta.

Kokeilkaa ja kilpailkaa kenen alus on nopein!



Kuva, Oulun seudun karttapalvelu