

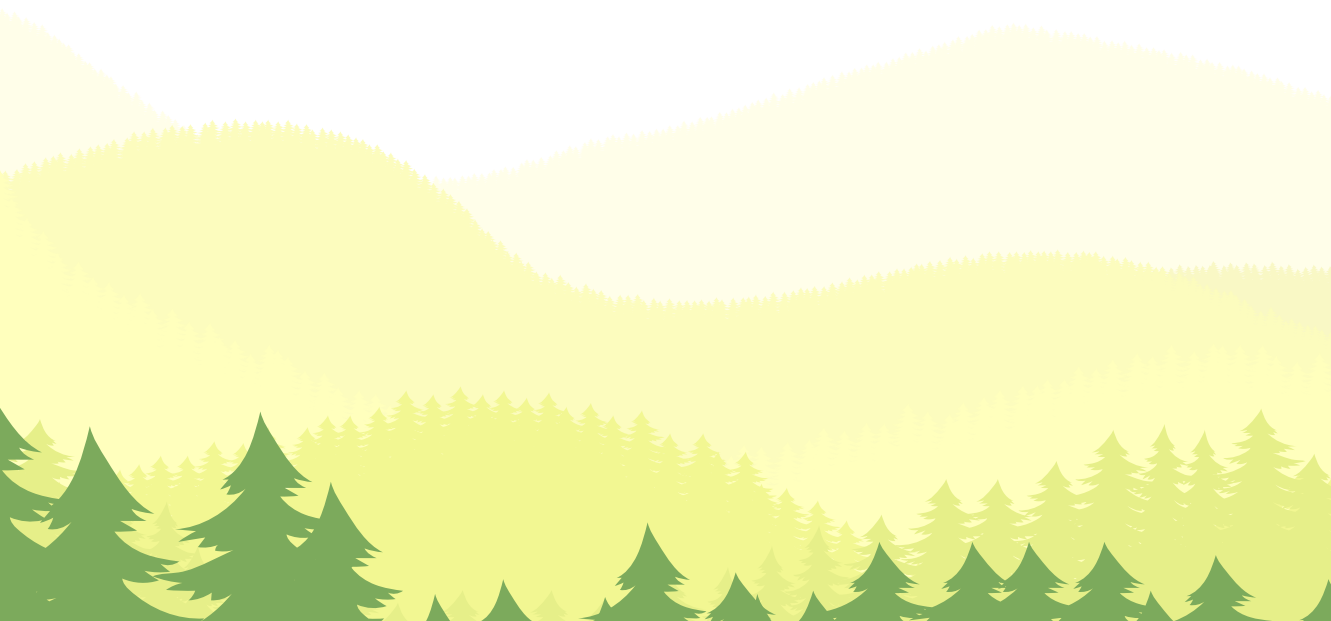
Luonnollisesti

Green Care -menetelmät osana
sosiaalista kuntoutusta



Luonnollisesti

Green Care -menetelmät osana sosiaalista kuntoutusta



Sanna Vinblad (toim.)

Luonnollisesti

GREEN CARE -MENETELMÄT OSANA SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA

B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 4/2022

Lapin ammattikorkeakoulu
Rovaniemi 2022



© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-431-4 (pdf)
ISSN 2489-2637 (verkkojulkaisu)

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja
B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 4/2022

Rahoittajat: Kuusamon kaupunki, Vipuvoimaa
Eu:sta, Euroopan aluekehitysrahasto

Kirjoittajat: Martti Ainonen, Tarja Jussila,
Laura Karjalainen, Riikka Kilpijärvi,
Sirpa Murtovaara, Auli Posio, Sisko Tiermas,
Viivi Törmänen, Sanna Vinblad
Toimittaja: Sanna Vinblad

Kuvat, ellei toisin mainittu: Viivi Törmänen ja
Riikka Kilpijärvi

Kansikuva: Riikka Kilpijärvi
Taitto: Videcam Oy, Arto Huhta

Lapin ammattikorkeakoulu
Jokiväylä 11 C
96300 Rovaniemi

Puh. 020 798 6000
www.lapinamk.fi/julkaisut

Lapin ammattikorkeakoulu ja Lapin yliopisto
muodostavat yhdessä Lapin korkeakoulukonsernin.



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä 4.0 Kansainvälinen -käyttöluvalla.

Sisällys

ESIPUHE	9
Luonnollisesti	9
Luonto vaikuttaa meihin kaikkiin	10

OSA 1. GREEN CARE JA SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Tarja Jussila

GREEN CAREN JA SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN LIITTYMÄPINTOJA	13
Green Care ja sosiaalinen kuntoutus	13
Sosiaalisen kuntoutuksen lähestymistavat soveltuvat Green Care -toimintaan	16
Sosiaalipedagogiikka ja ekososiaalinen näkökulma	16
Kohtaaminen ja vuorovaikutus.	18
Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys	19
Sosiokulttuurinen innostaminen	19
Lähteet	20

OSA 2. VOIMAVAROJA LUONNOSTA -RYHMÄT

Viivi Törmänen, Laura Karjalainen ja Sirpa Murtovaara

VOIMAVAROJA LUONNOSTA -TOIMINTA SUUNTAA ASIAKASTYÖTÄ LUONTOON	23
Voimavaroja Luonnosta -prosessi.	24
Asiakasohjaus	25
Asiakasprosessin tavoitteet moniammatillisessa yhteistyössä	25
Asiakkaan osallisuus prosessiin	26
Luontotoiminnan toteutuminen	26
Toiminnan hyöty ja juurruttaminen	28
Lähteet:	29

Viivi Törmänen ja Helene Niikkonen

VERTAISOHJAAJAT OSANA VOIMAVAROJA LUONNOSTA - TOIMINTAA

	.31
Vertaisohjaamisesta kiinnostuneet	31
Vertaisohjaajan toiminta ja tehtävät	32
Vertaisohjaajan rooli	34
Vertaisille aktiivisuutta arkeen ja näkymiä tulevaisuuteen	35

Riikka Kilpijärvi

VOIMAVAROJA LUONNOSTA - ASIAKASKERTOMUS

Kokemuksen verran edellä.	37
Muutoksen aika	38
Kirjastoproggis	38
Vielä yksi ryhmä	39
Matkan varrelta	40

Koonnut Auli Posio

VOIMAVAROJA LUONNOSTA -ETÄVALMENNUS ASIAKKAAN SILMIN

Kokemuksia erilaisista harjoitteista	43
Mitä etävalmennus toi arkeen.	45

OSA 3. LUONNOLLISESTI -VALMENNUS

Martti Ainonen, Tarja Jussila ja Sanna Vinblad

LUONNOLLISESTI -VALMENNUKSELLA LISÄOSAAMISTA HENKILÖSTÖLLE

Valmennusmallin kehittäminen	49
Valmennuksen kokonaisuuden muodostuminen	51
Valmennuksen toteuttaminen	53
Valmennuksen arviointia	55
Lähteet	55

Martti Ainonen ja Tarja Jussila

LUONNOLLISESTI -VALMENNUKSEEN OSALLISTUNEIDEN GREEN CARE -TOTEUTUKSIA

Green Care toiminnan ajankohtaista taustaa ja merkitystä	57
Tuen tarpeiden kontekstit sosiaalisessa kuntoutuksessa	60
Sosiaalisen vuorovaikutuksen edistyminen	62
Uusien taitojen ja resurssien saaminen	63
Sosiaalisen toimintakyvyn edistyminen	64
Green Care -toteutukset mallina muille	64
Lähteet	65

Sisko Tiermas

LUONNOLLISESTI -VALMENNUKSEN KOKEMUKSIA OSALLISTUJAN NÄKÖKULMASTA

.67
Kohti uutta yritystoimintaa	68
Luonto on minun työkaveri	69

Sanna Vinblad

LUONNOLLISESTI -VALMENNUKSESTA OSALLISTUJILLE PALJON HYÖTYÄ

.71
Vaikutuksia esiin sähköisellä kyselyllä	71
Green Care -toiminta valmennuksen jälkeen	72
Hyötyä erityisesti työn mielekkyyteen sekä osaamisen ja toiminnan kehittämiseen	73
Valmennuksesta työkaluja omaan työhön	75
Ajatuksia valmennuksen edelleen kehittämiseen	77

OSA 4. LUONTO OSANA SOTE -PALVELUITA

Auli Posio ja Sanna Vinblad

LUONTO OSANA SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUITA -ESIHENKILÖIDEN NÄKÖKULMIA

.79
Luonto työmenetelmänä ja osana asiakasarkea	79
Kohdennettu viestintä	81
Erilaisilla tavoilla euroja käyttöön	81
Hyvinvointia ennaltaehkäisevästi ja tasa-arvoisesti	82
Kohti muutosta	83

Auli Posio

VERKOSTOT TOIMINNAN TUKENA

.85
Verkostojen luominen ja tiedon lisääminen eri tasoilla	85
Luonto ja luovuus sotessa pyöreä pöytä	88
Verkostojen laajat lonkerot.	89
Verkostojen merkitys nyt ja tulevaisuudessa	90
Lähteet	91

LOPUKSI

KIRJOITTAJIEN ESITTELY





Esipuhe

Hanketoiminta on hyvä keino edistää sosiaalisen kuntoutuksen menetelmävalikoimaa. Tämän artikkelikokoelman tavoitteena on luoda lukijoille vahvistusta luontoperustaisen toimintatavan hyödyistä. Julkaisussa on kuvattu Luonnollisesti -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hankkeessa toteutettuja toimintoja ohjaajien, toteuttajien ja osallistujien näkökulmasta. Samalla tekstien esimerkit antavat ideoita, miten Green Care -työskentelytapoja voi hyödyntää omassa toiminnassa.



Kuva 1. Luonnollisesti -hankkeessa vietiin luontoperustaista toimintaa osaksi sosiaalista kuntoutusta.

LUONNOLLISESTI

Luonnollisesti -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hanke toteutettiin vuosina 2019-2021 Kuusamon, Taivalkosken, Pudasjärven ja Rovaniemen alueilla. Hankkeella tuotiin sosiaalisen kuntoutuksen palveluita osaksi luontoperusteista toimintaa, verkostoja sekä osaavaa henkilöstöä, joiden kautta lisättiin asiakkaiden osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä. Hankkeen toteuttivat KSAK Oy, Ksakki ry ja Lapin AMK yhdessä alueiden toimijoiden kanssa. Toiminnan rahoittivat Euroopan Sosiaalirahasto, Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, Kuusamon kaupunki sekä hankkeen toteuttajaorganisaatiot.

Hankkeen luontoperustainen toiminta kohdentui Voimavaroja Luonnosta -ryhmien toteuttamiseen. Ryhmät olivat suunnattu sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille, erityisesti pitkäaikaistyöttömille, päihdekuntoutujille ja perheille, joissa oli erilaisia haasteita. Luontoperustaiseen toimintaan perustuvat ryhmät lisäsivät yleisesti osallisuutta, työ- ja toimintakykyä ja tarjosivat onnistumisen kokemuksia kunkin osallistujan henkilökohtaisen tavoitteen mukaisesti. Ryhmien toimintaa yhdisti myös luontosuhteen vahvistaminen sekä lähiluonnon hyödyntäminen, jolloin

toiminnan tulokset siirtyvät helpommin osallistujien arkeen ja ryhmien jälkeiseen toimintaan.

Luonnollisesti valmennuksilla lisättiin henkilöstön Green Care -menetelmien käyttöön liittyvää osaamista. Valmennuksen kolme lähipäivää, osallistujien omat Green Care -toteutukset sekä yhteiset reflektoinnit tukivat osallistujien innostusta oman työn kehittämistä. Valmennuksesta saadut hyödyt olivat osallistujien palautteiden mukaan merkittävimpiä oman työn mielekkyydessä, palvelun kehittämisessä sekä asiakkaan kuntoutusprosessissa.

Tietoa Green Care -menetelmien hyödyntämisestä sosiaalisessa kuntoutuksessa on välitetty laajasti erilaisissa tilaisuuksissa, viestintäkanavissa ja webinaareissa. Tietoa on viety myös kaupunkien ja kuntien viranhaltijoille toiminnan edistämiseksi. Lisäksi hankkeessa on rakennettu pysyvää verkostoa luonto- ja luovien alojen ammattilaisten sekä kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan toimijoiden välille. Tiedon lisääminen ja verkostoituminen ovat merkittävä keino saada uusia menetelmiä käyttöön myös hankkeen jälkeen.

Hankkeen kautta on saatu Green Care -menetelmiä käyttöön, joka on nähtävissä niin osallistuneiden osallisuuden, työ- ja toimintakyvyn lisääntymisenä, henkilöstön työotteena kuin verkostojen ja tiedon lisääntymisenä. Myös hanketoteuttajien osaamisen ja verkostojen kehittyminen mahdollistaa jatkossa entistä laajemman tuen alueiden toimijoille. Näin voidaan tulevaisuudessa nähdä sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa yhtenä vaihtoehtona luontoperustaisia kuntoutuspalveluita ja menetelmiä sekä osaavaa henkilöstöä.

LUONTO VAIKUTTAI MEIHIN KAIKKIIN

Miksi sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa on tärkeää ottaa käyttöön luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia? Ei vähiten sen takia, että tehokkaita menetelmiä tarvitaan asiakasmäärien kasvaessa. Tai ehkäpä kuitenkin paljolti sen vuoksi, että luontoon ja sen prosesseihin kuuluminen on ihmisille sisäsyntyinen ominaisuus. Biofilia ja perimämme ohjaavat meitä olemaan yhteydessä luonnon kanssa. Tämä tarve ei poistu, vaan ehkä voidaan nähdä tämän tarpeen jopa korostuvan, kun ihminen on sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä. Vähintäänkin on huolehdittava, että kaikilla on mahdollisuus päästä halutessaan kosketuksiin ja vuorovaikutukseen luonnon kanssa.

Luonnon saavutettavuus arjessa, virkistystoiminnassa sekä osana sosiaali-, terveys- ja kasvatustalvueluita on tärkeä osa hyvinvointia. Luontoa voidaan hyödyntää tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti osana sosiaalista kuntoutusta. Erilaiset menetelmät eläin- ja luontoavusteisuudesta aina maatilalla ja puutarhan kuntouttavaan käyttöön tarjoavat laajan skaalan mahdollisuuksia soveltaa toimintaa eri yksikköihin. Luontoperusteista toimintaa voi hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa henkilöstön työotteena tai palveluita voi ostaa yksityisiltä palveluntuottajilta. Sosiaalisen kuntoutuksen ja luonnon hyvinvointia tuottavien vaikutusten yhdistämisellä on asi-

akkaan kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tukemisen lisäksi havaittu olevan vaikutuksia myös henkilöstön hyvinvointiin.

Kiitos kaikille hankkeeseen ja julkaisun kirjoittamiseen osallistuneille asiantuntijoille työstä sekä rahoituksen myöntäneelle Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskukselle yhteistyöstä.

Kiitokset kaikille yhdessä tehdystä työstä,
Auli Posio ja Sanna Vinblad



OSA 1.

**GREEN CARE JA
SOSIAALINEN
KUNTOUTUS**

Green Caren ja sosiaalisen kuntoutuksen liittymäpintoja

Green Care -toiminnassa paljon käytetty jäsenyys luontohoivaan ja luontovoimaan muun muassa toiminnan ja niiden sisältöjen osalta sekä toimintaan liittyvä tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus ovat monessa kohden yhteneviä ja ymmärrettäviä sosiaalisen kuntoutuksenkin viitekehyksessä. Erilaisissa sosiaalipalveluissa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan hyvin käyttää tietoisesti ja tavoitteellisesti erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä kuin myös erilaisissa terveyttä ja hyvinvointia edistävissä toimissakin. (Green Care Finland 2020).

Tässä artikkelissa avataan Green Care -toiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen kiinnityspintoja sekä näiden teoreettisia lähtökohtia. Lähtökohtia on hyödynnetty Voimavaroja Luonnosta -ryhmätoiminnan sekä Luonnollisesti -valmennusmallin kehittämisesä osana Luonnollisesti -hanketta (ESR 2019-2021).

GREEN CARE JA SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Kuntoutuksen menetelmänä Green Care kiinnittyy luontevasti sosiaaliseen kuntoutukseen. Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) mukaan sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Green Care -menetelmiä voi mainiosti käyttää sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamisessa. Luonnollisesti -hankkeen valmennuksesta saatujen kokemusten ja asiakkailta saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että luontolähtöisellä toiminnalla ja kuntoutuksella voidaan lisätä asiakkaiden hyvinvointia ja vahvistaa toimintakykyä. Luontoperustainen kuntoutus voimaannuttaa asiakasta hänen omassa elämäntilanteessaan.

Sosiaalisen kuntoutuksen keskeinen tehtävä on vahvistaa ihmisen sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta yhteiskuntaan. Yksi tehtävistä on vahvistaa ihmisen työkykyä ja työmarkkinavalmiuksia joko välittömästi tai välillisesti. Ensisijaisena

tavoitteena pidetään kuitenkin yleensä osallisuuden, toimintakyvyn ja elämäntilanteen edistymistä. Sosiaalisessa kuntoutuksessa paneudutaan asiakkaan elämäntilanteeseen asiakkaan edun mukaisesti, keskitytään arjen, elämänhallinnan ja sosiaalisten suhteiden tukemiseen. Sosiaalinen kuntoutus voi toteutua yksilöllisenä tukena, ryhmätoimintana, vertaistukena, erilaisina aktivoinnin toimina, kuten arkiliikunnan lisäämisenä tai harrastustoimintana. Se voi olla asiakkaan ja hänen perheensä tukemista eri muodossa, esim. lomakkeiden täytön ohjaus, neuvonta, seuranta tai taloudellisen tilanteen selvittäminen ja suunnittelu. (THL 2021.)

Sosiaalinen kuntoutus on osa monialaista kuntoutusjärjestelmää, ja sitä toteutetaan tiiviissä yhteistyössä lääkinnällisen, ammatillisen ja kasvatuksellisen kuntoutuksen kanssa. Sosiaalisen kuntoutuksen kokonaisuuteen yhdistetään tarvittaessa muut tarvittavat palvelut ja tukitoimet esimerkiksi päihde- ja/tai mielenterveyshoito. Sosiaalisessa kuntoutuksessa yksilöllinen tuki yhdistyy toiminnalliseen. Asiakaskohtaisessa päätöksessä määritellään asiakkaan tuen tarpeisiin vastaavan sosiaalisen kuntoutuksen sisällöt. Kuntoutuksella vahvistetaan henkilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista. (STM 2021.)

Sosiaalisen kuntoutuksen taustalla on ymmärrys kokonaisvaltaisen työskentelyn välttämättömyydestä silloin, kun ongelmat ovat kasautuneet ja pitkittyneet tai kun sosiaalisen kuntoutuksen toimenpiteet ovat muutoin tarpeellisia henkilön sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Esimerkiksi nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista työ-, työkokeilu-, opiskelu, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan sekä ehkäistään näiden keskeyttämistä. (STM 2021.)

Sosiaalinen kuntoutus on sosiaalityötä, neuvontaa ja ohjausta, kotiin ja arkeen annettavaa tukea, vertaisryhmätoimintaa sekä harrastuksia. Se on yhteisöllisyyttä ja omaan lähiympäristöön kuulumista, omien voimavarojen löytämistä ja vahvistamista, itsensä näkemistä osana lähiympäristöä ja yhteiskuntaa. Se on hyväksytyksi tulemistä, oman paikan löytymistä, avun saamista ja yhteiskunnallisten valmiuksien kehittämistä. Se on myös työ- ja toimintakyvyn kokonaisvaltaista edistämistä ja ihmisen näkemistä omana itsenään. (STM 2021.)

Määritelmän mukaan Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti sekä ammatillisesti. Käytännön toiminnassa käytetään monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät esimerkiksi luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Green Care Finland 2021.)

Luontoavusteisuus soveltuu asiakkaille, joille esimerkiksi keskustelun rinnalle haetaan toiminnallisuutta tai yhteisöllisiä kokemuksia. Menetelmien toimivuudesta on hyviä kokemuksia kaikkien ikäryhmien ja monenlaisten kuntoutujaryhmien parissa. Esimerkiksi uuden oppiminen ja taitojen harjoittelu mahdollistuu usein luontoympäristössä (kuva 1.), jossa tarjolla on monentasoisia tehtäviä. Käytännön tuomat kokemukset voidaan ottaa keskusteluun ja käydä yhteisesti läpi niiden merkitystä. (Green Care Finland 2021.)



Kuva 1. Luontoympäristöt tarjoavat monipuolisia ja monentasoisia tehtäviä toimintaan osallistuneille

Luontoavusteisia menetelmiä voidaan käyttää kuntoutusprosessin eri vaiheissa. Menetelmät synnyttävät yhteisiä kokemuksia asiakkaalle ja työntekijälle. Nämä yhteiset kokemukset vahvistavat keskinäistä luottamusta ja tukevat toimivan vuorovaikutussuhteen rakentumista. Toiminnallisuus luonnon ja eläinten parissa voi helpottaa myös ongelma-alueiden kartoittamista. Menetelmiä voidaan käyttää myös suoraan fyysisten sekä psykososiaalisten taitojen aktiiviseen harjoitteluun. Kiinnostus tekemiseen aktivoi toimijoita ja auttaa uskaltautumaan myös epävarmuuden äärelle. Omakohtaisen kasvun mahdollisuudet voivat näin avautua. (Green Care Finland 2021.)

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet rakentuvat kolmen näkökulman varaan eli luontosuhteen, ammatillisuuden ja asiakassuhteen. Nämä pitävät sisällään mm. luonnon elvyttävyyden arvostamista, vastuullisuutta luonnossa toimiessa, eläinten kunnioittamista ja suojelua, ammatillista osaamista, laatua ja turvallisuutta, yhteistyötä, asiakkaan osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta sekä luottamuksellisuutta. Lisäksi on tärkeää, että kukin toimija on perehtynyt oman toimialansa eettisiin ohjeistuksiin ja noudattamaan korkeaa ammattietiikkaa omalla osaamisalallaan. (Green Care Finland 2021.)

Sosiaalisen kuntoutuksen perusteet ovat pitkälle yhtäläisiä Green Care -toiminnan peruselementtien kanssa ja myös sosiaalialan eettisestä ohjeistuksesta löytyy vastaavuutta Green Care -ohjeistukseen asiassa. (ks. Talentia 2021). Luonnollisesti -valmennuksesta hankitut kokemukset osoittavat, että Green Care -toiminta sopii hyvin sosiaaliseen kuntoutukseen. Green Care -toiminnassa asiakkaita on autettu heidän omien vahvuksiensa tunnistamisessa ja kehittämisessä huomioiden asiakkaiden yksilöllinen elämäntilanne. Toiminnassa on ollut kokonaisvaltainen, ammatillinen, tavoitteellinen ja vastuullinen ote. Toiminta on tapahtunut Green Care -toiminnan eettisiä ohjeita kunnioittaen.

SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN LÄHESTYMISTAVAT SOVELTUVAT GREEN CARE -TOIMINTAAN

Sosiaalipedagogiikka ja ekososiaalinen näkökulma

Sosiaalipedagogiikan sanotaan rakentavan siltoja ja yhteyksiä. Tämä ilmenee jo tieteenalan nimestä näkyvänä sosiaalisen ja pedagogisen yhdistymisenä. Tieteenalana sosiaalipedagogiikka on siltatiede, joka yhdistää yhteiskuntatieteiden ja kasvatustieteiden näkökulmia. Sosiaalipedagogiikassa ollaan kiinnostuneita samanaikaisesti ilmiöiden sosiaalisista ja kasvuun tai kasvatukseen liittyvistä puolista; sosiaalisten ilmiöiden pedagogisuudesta ja pedagogisten ilmiöiden sosiaalisuudesta. (Nivala & Rynnänen 2019, 16.)

Sosiaalisella viitataan sosiaalipedagogiikassa ihmisten välisyyteen, vuorovaikutukseen, yhteisöihin, yhteiselämään ja yhteisöllisyyteen. Sosiaalinen ymmärretään myös ihmisten, kasvun ja kasvatuksen yhteiskunnallisiksi suhteiksi. Kolmanneksi sosiaalisella viitataan sosiaalipedagogiikassa yhteiskunnalliseen huono-osaisuuteen, ongelmiin sekä niissä auttamiseen. Nämä kolme määritelmää ohjaavat näkemään, millaista kasvatuksellista ajattelua, työtä ja toimintaa sosiaalipedagogiikka on. Se on ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen, yhteiselämän ja yhteisöllisyyden tarkastelua ja tukemista, ihmisen ja yhteiskunnan suhteen ymmärtämistä ja sen vahvistamista sekä yhteiskunnallisen huono-osaisuuden pedagogista kohtaamista, ehkäisemistä ja lievittämistä. Tarkoituksena on jokaisen ihmisen kasvun tukeminen ainutlaatuisena sosiaalisena olentona. Sosiaalipedagogiikan laajempi tehtävä on jokaisen ihmisen sosiaalisen kasvun tukeminen sekä yhteisössään että yhteiskunnan jäsenenä. (Nivala & Rynnänen 2019, 16-17, 57.)

Sosiaalipedagogiikan tärkeä tehtävä on niiden ihmisten kasvatuksellinen kohtaaminen, joiden elämää uhkaavat tai vaikeuttavat erityiset tarpeet, sosiaaliset ongelmat, riskit ja ylipäättään huono-osaisuus. Tarkoituksena on huono-osaisuuden ja ongelmien ehkäiseminen, lievittäminen ja korjaaminen. Tähän pyritään niin pedagogisen tukemisen keinoin kuin yhteiskunnallisen vaikuttamisen keinoin. Kun tätä erityistä tehtävää korostetaan, sosiaalipedagogiikka ymmärretään ensisijaisesti sosiaalisen työn pedagogiseksi tieteeksi ja tällöin tarkastellaan monimuotoista sosiaalista huono-osaisuutta. (Nivala & Rynnänen 2019, 57-58.)



Kuva 2. Luontolähtöisessä ja sosiaalipedagogisessa toiminnassa esimerkiksi eläinten mukanaolo tuo oman lisänsä vuorovaikutustilanteisiin.

Ekososiaalisella näkökulmalla sosiaalipedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa tarkoitetaan huomion kiinnittämistä sosiaalisen hyvinvoinnin ekologisiin ehtoihin. Ekososiaalisen hyvinvointi käsityksen mukaan inhimillinen hyvinvointi rakentuu ensisijaisesti ihmisten välisissä suhteissa. Keskeisiä ovat välittämisen, jakamisen, läheisyyden ja yhteistyön sekä niiden kautta saavutettavien elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden tunteet. Hyvinvointi puolestaan edellyttää perustarpeiden tyydyttämistä. Niiden ekologisen perustan säilymisestä myös tuleville sukupolville tulisi huolehtia. Ekososiaalisen hyvinvoinnin edellytyksenä on myös rajallisten resurssien jakaminen oikeudenmukaisesti niitä tarvitseville. Sosiaalisen työn keinoin tulee siis kehittää sekä ihmisten välisiä suhteita että ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. (Nivala & Ryytänen 2019, 300.)

Luontolähtöisessä ja sosiaalipedagogisessa toiminnassa, jossa tavoitteena on ihmisen kasvun ja kehityksen tukeminen, on kuntouttavien luontoympäristöjen ja -elementtien tarjoamiin mahdollisuuksiin kiinnitetty huomiota yhä enenevässä määrin Green Care -tietämyksen lisääntyessä. Esimerkiksi sosiaalipedagogiikassa on löydetty talliympäristöt, jossa eläinten mukanaolo tuo oman lisänsä vuorovaikutustilanteisiin ja kokemuksiin niistä (kuva 2). Ihmisen kasvu ja kehittyminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa toimiessa.

Yhteisöllinen, ryhmässä tapahtuva luontoperustainen toiminta mahdollistaa ja tukee tätä ihmisenä kasvun prosessia.

Kohtaaminen ja vuorovaikutus

Työskentely asiakkaan kanssa alkaa kohtaamisesta. Kohtaamisen elementit syntyvät vuorovaikutuksessa asiakkaan ja työntekijän välillä. Meille kaikille on tärkeää aito kohdatuksi tulemisen kokemus. Luonto antaa omilla elementeillään meille hyvät puitteet rauhalliselle ja kiireettömälle läsnäololle. Luonnossa itsessään on levollista ja rauhallista olemisen tilaa, jossa meidän kaikkien olisi hyvä oppia pysähtymään ja hengähtämään. Luonnossa voidaan ”kuulla” eri tavalla omat ajatukset, päästää hetkeksi irti mieltä vaivaavista asioista ja arjen kiireistä. Luonnossa pysähtymisen ja itselleen ajan antamisen myötä mieltä vaivaavat asiat voivat selkiytyä ja alkaa nähdä asioiden valoisamman puolen.

Luontoperustainen toiminta antaa hyvät puitteet kohtaamiselle. Asiakas voi saada tunteen siitä, että työntekijä on juuri häntä varten; välillä ei ole esimerkiksi tietokoneen näyttöä, kuten niin on usein toimistokohtaamisissa. Kun asiakkaalle tarjoutuu mahdollisuus toteuttaa itseään esimerkiksi toiminnallisien menetelmien luontoympäristössä, voi hän olla enemmän läsnä itselleen ja sitä kautta myös muille. Näin asiakas on mahdollista nähdä juuri niiden tunteiden ja tarpeiden kanssa, jotka ovat siinä hetkessä läsnä.

Vuorovaikutukseen asiakkaiden kanssa voi kuulua kuuntelemista, kysymistä, selvittämistä, ilmeillä ja eleillä viestimistä ja yhteistä ihmettelyä. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa on tilaa myös hiljaisuudelle, tekemiselle ja toimimiselle sekä asiakkaan tunteille ja ajatuksille. Vaikeiden asioiden rinnalle voi löytää itsestään ja omasta elämästään monia arvokkaita lähteitä, jotka tuovat elämään merkityksellisyyden kokemuksia.

Luonto- ja eläinavusteisuus sopii erityisesti niihin tilanteisiin, joissa kommunikaatio ja luottamuksellinen vuorovaikutus ovat haasteellista tai lääketieteellisen hoidon ja ammatillisen keskustelun rinnalla tarvitaan toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen perustuvia keinoja. Toimintamallit ovat voimavarakeskeisiä. Ne mahdollistavat kuntoutusympäristöjen luomisen, joissa ihminen voi tulla esiin omana yksilönään. Toiminnan kantava voima on pyrkimys asiakkaan omien voimavarojen löytymiseen, kunnioittaen asiakkaan omaa tahtia. Ammatillainen saa puolestaan käyttöönsä omia toimintamahdollisuuksia laajentavia työvälineitä. (GC Finland 2020.)

Luontolähtöisen kuntoutuksen tarjoamat toimintamallit voivat liittyä maatalojen arkiseen työhön ja toimintaan, luonto- ja eläinkontakteihin ja ohjaajan antamaan tukeen. Kokemukset voivat siis olla suoraan arjesta ja joskus jopa ihan ilmaisia. Näiden toimintamallien ja palvelujen käyttöönotosta hyötyisi varmasti moni sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakas. Panostamalla varhaisen vaiheen palveluihin luontolähtöisin menetelmin voitaisiin estää ongelmien etenemistä, torjuttaisiin yhteiskunnallista eriarvoisuutta (palveluja tarjolla kaikille asiakasryhmille) ja tavoitteena olisi lieventää sosiaali- ja terveyspalveluihin kohdistuvia kustannuspaineita.

Kuinka paljon meillä onkaan mahdollisuuksia luontolähtöisten kuntouttavien palvelujen käyttöönotossa!

VOIMAVARA- JA RATKAISUKESKEISYYS

Sosiaalisessa kuntoutuksessa korostetaan asiakkaan vahvuuksia sekä voimavaroja, jotka ovat edelleen olemassa huolimatta terveyteen ja toimintakykyyn liittyvistä mahdollisista vajavuuksista tai rajoitteista. Ongelmalähtöinen toimintatapa voi hyvinkin soveltua diagnoosien ja syy-yhteyksien selvittämiseen. Kuitenkin liiallinen ongelmiin paneutuminen voi johtaa kuntoutuksessa asiakkaan kohdalla jopa tilanteen pahentumiseen. Ongelmien, esimerkiksi päihteiden käytön rinnalla, tulee kyetä näkemään myös asiakkaan monet mahdollisuudet kiinnittyä omaan lähiympäristöönsä ja löytää elinvoimaa tukevia vuorovaikutussuhteita. (ks. Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 85-86; Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018 166-174.)

Luonnossa tapahtuva toiminta antaa tähän hyvät ja mahdollistavat puitteet ilman jätäkkiä toimistorituaaleja. Näin voidaan löytää pieninkin edistysaskelin yhdessä asiakkaan kanssa uusi maailma, uusi vuorovaikutuksellinen toimintaympäristö ja jopa mahdollinen vertaistuki ryhmässä. Katsetta suunnataan yhdessä toimien asiakkaan voimavaroihin ja tulevaisuuteen. Työntekijän tehtävä on auttaa ja ohjata asiakasta löytämään voimavaransa ja välineet ratkaisujen tekoon. Myönteisten kokemusten myötä asiakkaan kanssa voidaan luoda tulevaisuudenuskoa saadun voimaantumisen kokemuksen myötä. Onhan ihmisen henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen edellytys usko omaan tulevaisuuteen ja sen edistymiseen. (ks. Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 85-86; Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018 166-174.)

Sosiokulttuurinen innostaminen

Mitä innostus ja innostuminen tarkoittavat? Tarkoittavatko ne asioiden näkemistä kirkaampina, uuden luomista, oppimista, rohkeutta heittäytyä vai oman motivaation tunnistamista? Voiko ohjaaja toimia innostajana omassa työssään? Onko innostumiselle ja innostamiselle esteitä, voiko ne ylittää ja millaisia muutoksia se vaatii? Innostus on aina edellytys uuden oppimiselle, uuden syntymiselle ja uuden luomiselle. Luonnollisesti -valmennuksen edetessä osallistujat toivat esille, kuinka he olivat saaneet uutta innostusta lähdettyään kehittämään omaa työtään luontolähtöisin menetelmin, yhdessä asiakkaidensa kanssa.

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi sosiaalialan asiakastyössä käytetyistä työtapoista. Se tarkoittaa etymologisesti elämän antamista, saamista, toimintaan motivoimista ja motivoitumista, suhteeseen asettumista sekä yhteisön kanssa toimimista. Sosiokulttuurisen käsitteen määrittelyn ydinajatuksena on, että sosiokulttuurinen innostaminen on tapa elähdyttää ihmisten hermistymisen ja itsetoteutuksen prosessia. (Kurki 2000, 19.)

Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään ihmisten elämänlaadun parantamiseen. Sosiokulttuurinen innostaminen suuntautuu sosiaalisen kommunikaation edistämiseen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen ja

subjekti- subjekti -suhteiden kehittämiseen. Sosiokulttuurinen innostaminen on yhdistelmä toimenpiteitä, jotka luovat sellaisia osallistumisen tapoja ja prosesseja, joissa ihmiset kasvavat aktiivisiksi toimijoiksi elämässään. (Kurki 2000, 20.)

LÄHTEET

Green Care Finland 2021. <http://www.gcf Finland.fi/>

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkanen, P. (2018) Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Harri Kostilainen & Ari Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja Diak työelämä 13.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Vastapaino, Tampere.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus.

Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301)

STM 2021. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Sosiaalinen kuntoutus. <https://stm.fi/>

Talentia 2021. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

THL 2021. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaalinen kuntoutus käytännössä. <https://www.thl.fi/>

Vuokila-Oikkanen, P. & Keskitalo, E. (2018) Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Harri Kostilainen & Ari Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja Diak työelämä 13.





OSA 2.

**VOIMAVAROJA
LUONNOSTA
-RYHMÄT**

Voimavaroja Luonnosta -toiminta suuntaa asiakastyötä luontoon

Luonnollisesti -hankkeen (ESR 2019-2021) yksi tehtävä oli ottaa käyttöön sosiaalisen kuntoutuksen asiakastyön kentälle sopivia luontoperustaisia menetelmiä. Voimavaroja Luonnosta -toiminnalla edistettiin asiakkaiden työ- ja toimintakykyä sekä osallisuutta. Kokemusta osallisuudesta rakennettiin läpileikkaavasti eri tavoin, ja samalla tuettiin arkipäivän toiminnoista suoriutumista sekä elämänhallintaa. Kokonaisuudessaan hankkeen toiminnoilla edistettiin niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia. Luontotoiminnalla vahvistettiin kunkin omaa luontosuhdetta ja löydettiin itselle sopivia tapoja olla luonnossa lähiluontoa hyödyntäen. Tällä pyrittiin siihen, että asiakkailla on mahdollisuuksia ja valmiuksia jatkaa omaehtoista luontotoimintaa ohjattujen ryhmien jälkeen.

VOIMAVAROJA LUONNOSTA



Kuva 1. Voimavaroja Luonnosta -toiminta lisäsi luontoperustaisilla menetelmillä asiakkaiden osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä.

VOIMAVAROJA LUONNOSTA -PROSESSI

Voimavaroja Luonnosta -ryhmiin osallistui yhteensä 67 henkilöä. Valtaosa osallistui yhteen ryhmään, mutta joidenkin asiakkaiden kohdalla heidän tavoitteiden mukaisesti mahdollistettiin osallistuminen useamman kerran. Myös henkilökohtaisia luontokäyntejä toteutettiin paljon. Voimavaroja Luonnosta -toimintaa järjestettiin myös perheille. Perheryhmiin osallistui yhteensä 16 perhettä, joissa oli 24 aikuista ja 33 lasta.

Ryhmien toiminta kesti kolme kuukautta ja tapaamispäiviä oli pääsääntöisesti kerran viikossa. Toimintaa tukemaan kehitettiin 12 tapaamiskerran teemarunko. Runkoa sovellettiin ryhmien sekä yksilöiden tarpeiden mukaan ja teemat saattoivat toistua useammalla kerralla. Teemoina olivat: henkilökohtaiset luontokäynnit, monimuotoinen luontosuhde, turvallisuus, luontotaidot, vastuullisuus ja arvot, luonnon hyvinvointivaikutukset, fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, uudet kokemukset, palaute ja luontoresepti. Teemarakenteeseen voi tutustua tarkemmin Voimavaroja Luonnosta -korteista, jotka julkaistiin Luonnollisesti -hankkeen nettisivuilla.

Ryhmille ja yksittäisille asiakkaille asetettiin yleisten tavoitteiden lisäksi henkilökohtaisia tavoitteita. Osallisuutta korostettiin muun muassa siten, että toiminta suunniteltiin aina yhdessä ryhmän jäsenten kanssa ja osallistujilla oli mahdollisuus ottaa ohjaajan rooli osaamisensa mukaan. Yhdessä tekemisellä tavoiteltiin yhteisöllisyyttä ja yleistä hyvän tuottamista hyödynnettiin omanarvontunteen sekä itsetunnon nostamiseen. Näiden lisäksi tavoiteltiin uusia luontokokemuksia. Luotu toimintamalli sopii sovellettavaksi myös kuntouttavaan työtoimintaan sen keston ja tavoitteiden asettamisen näkökulmasta. Kuviossa 1. kuvataan osallistujan prosessia Voimavaroja Luonnosta -ryhmässä.



Kuvio 1. Prosessinkuvaus osallistujan polusta

ASIAKASOHJAUS

Voimavaroja Luonnosta -ryhmien osallistujat ohjautuivat toimintaan eri verkostoista ja mukaan otettiin myös työelämän ulkopuolella olevia. Tämä vaikutti siihen, että osa ryhmistä muodostui hyvin heterogeenisiksi. Joskus se osoittautui hyväksi asiaksi, kun taas toisinaan se toi omia haasteita.

Ohjaavia tahoja ovat olleet muun muassa:

- Osallisuus- ja hyvinvointipalvelut Askel: TYP-toiminta sekä kuntouttava työtoiminta
- Avopalvelukeskus Kuusela: mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä vammaisten sosiaalityö
- Aikuissosiaalityö
- Mielenterveyspoliklinikka
- Järjestöt ja yhdistykset

Vaikka osallistujat ohjautuivat ryhmiin omia väyliään, keskusteluiden kautta löytyi usein osallistujia yhdistäviä tekijöitä. Esimerkkinä yhdessä Voimavaroja Luonnosta -ryhmässä oli neljä vanhempaa, joiden perheissä oli todettu erilaisia neuropsykologisia häiriöitä. Kysymyksiä heräsikin palveluiden oikea-aikaisuudesta. Saavatko ihmiset tukea oikeisiin asioihin ja oikeaan aikaan? Entistä enemmän ennakoivalla työllä tavoitetaan niitä haasteita, joita kukin arjessaan kohtaa. Arjen kokonaiskuormittavuus erityistä tukea tarvitsevan lapsen kanssa voi osoittautua liian suureksi ja haasteet kumuloituvat. Luontoperustaiset menetelmät matalankynnyksen toimintana, soveltuvat sekä ennakoivaan että korjaavaan työhön.

Verkoston ja asiakasohjausta tekevien tulee ymmärtää luontotoiminnan tuottamat hyödyt. Tällöin on mahdollista tunnistaa asiakkaat, joille toiminta sopii sekä näin edistää asiakkaan kuntoutusprosessia ja ohjata heidät luontotoimintaa tuottavien palveluiden piiriin. Omaohjaajan omakohtainen luontokokemus voi myös edistää asiakasohjausta. Hankkeen ryhmätoimintojen markkinointi on ollut kohdennettua ja palveluohjaukseen perustuvaa.

ASIAKASPROSESSIN TAVOITTEET MONIAMMATILLISESSA YHTEISTYÖSSÄ

Asiakkaan prosessi käynnistyy nivelvaiheen palaverilla, johon osallistuu asiakkaan lisäksi Voimavaroja Luonnosta -ryhmän ohjaaja sekä lähettävän tahon omatyöntekijä. Nivelvaiheen palavereita pidetään myös prosessin aikana ja ryhmätoiminnan päättyessä. Tavoitteena on, että niin asiakas, ryhmän ohjaaja kuin omaohjaaja osallistuvat tavoitteiden asettamiseen, arviointiin sekä jatkosuunnitelmien työstämiseen.

Tällä on pyritty huomioimaan sosiaalihuoltolakiin kirjattu omatyöntekijä, joka sosiaaliseen kuntoutukseen ohjautuvilla asiakkaila tulisi olla nimetty. Lain mukaan myös kuntouttavasta työtoiminnasta on huolehdittava kunnallisena sosiaalipalveluna, jolloin sama oikeus omatyöntekijään on olemassa. Omatyöntekijän tulee tehdä aktiivisesti yhteistyötä ja keskustella palveluiden tarkemmista sisällöistä. Tämän vuoksi hankkeen toiveena oli työskennellä tehtyjen palvelutarpeen arviointien, kuntoutus- tai aktivointisuunnitelmien tavoitteiden osalta samassa linjassa omatyöntekijöiden kanssa. Näin Green Care -toiminnasta ei tule irrallinen osa asiakkaan polkua vaan kiinteä tavoitteellinen osa kuntoutumisen prosessia.

Eri syistä johtuen tämä ei aina onnistunut. Osallistujien kanssa keskusteltiin siitä, että välillä tuntui siltä kuin asiat alkaisivat aina alusta, eikä omia tavoitteita aseteta tai ne eivät olleet selvillä. Tämän seurauksena syntyy tunne siitä, että oma ote asioihin lipeää muualle eikä se edesauta sitoutumista tai oman tilanteen etenemisen hahmottamista. Tällöin ei ole enää kyse asiakkaan prosessista vaan jonkun muun.

ASIAKKAAN OSALLISUUS PROSESSIIN

Asiakkaan tulee olla tietoinen omasta osuudesta ja asetetuista tavoitteista sekä sitoutua niihin. Hän on aktiivinen toimija koko prosessin ajan ja voi vaikuttaa toimintaan. Asiakas toimii omilla voimavaroillaan aktiivisesti luontotoiminnassa ja arvioi tavoitteidensa etenemistä. Toimintaan sitoutumiseen vaikuttavat monet asiat. Tietoisuus toiminnan hyödyistä sekä etenemisen reflektointi ovat yhdet tärkeimmistä. Yhteisellä toiminnan suunnittelulla, osallisuuden kokemuksen luomisella sekä toivon herättämisellä saadaan keskeyttämiset minimoitua. Hankkeen aikana vain muutamat keskeyttivät jääden sairaslomalle tai siirtymällä muihin palveluihin.

LUONTOTOIMINNAN TOTEUTUMINEN

Prosessin aiemmissa vaiheissa määriteltyjen tavoitteiden ja taustalla olleen teemarakenteen mukaan suunniteltiin ryhmien käytännön toiminta yhteistyössä osallistujien kanssa. Joissakin ryhmissä osallistujat saivat määritellä käytännön tekemistä hyvinkin paljon. Toisissa taas toimintaympäristö tai menetelmä oli etukäteen tarkemmin määritelty esimerkiksi Luonnon voimauttava valokuvaus (kuva 1.) ja Maatilaympäristössä toteutettu eläinavusteinen ryhmä.

Ryhmiä järjestettiin kaikkina vuodenaikoina ja toiminta painottui vuodenajan mukaan. Talvella toteutettiin Iloa lumesta sekä Talviluonto ja Lumirakentamisen -ryhmät. Kesällä hyödynnettiin puutarhaympäristöä, kun Kesäkeidas nimellä toimineet ryhmät toteutettiin kahtena kesänä. Luonnon voimaannuttavan valokuvauksen ryhmässä pääsi kuvaamaan kauniita ruskamaisemia ja kokemaan voimaannuttavan valokuvauksen prosessia. Vuodenaikojen vaihteluiden mukaan käytiin muun muassa karpalosuolla, tehtiin kuusenpihkavoidetta, pilkittiin ja tehtiin saunavastoja. Lähes kaikkien ryhmien kanssa tehtiin muun toiminnan lisäksi yksittäinen vierailu kotieläinpihalle.



Kuva 2. Luontotoiminnassa hyödynnettiin erilaisia menetelmiä, kuten valokuvausta.

Etävalmennusta lähdettiin kehittämään, kun poikkeusaika toi rajoitukset tapaamisiin. Etätoiminnassa alustana toimi suljettu Facebook-ryhmä, koska se oli tutuin useimmille asiakkaista. Toteutuksessa hyödynnettiin osallistujien omaa lähiluontoa sekä digiluontoa. Tehtävänannot toteutettiin teksteinä, äänitiedostoina, kuvina, linkkeinä, striimattuna ja videoina. Toimintamalli on terveysturvallinen ja sopii hyvin myös poikkeustilanteen jälkeen toteutettavaksi erityisesti niissä tilanteissa, joissa osallistumista muuhun toimintaan estää pitkien välimatkojen aiheuttamat kulkemisen vaikeudet. Joillekin osallistuminen etäryhmään on muutoinkin helpompaa ja siirtyminen lähiryhmien toimintaan helpottuu tätä kautta.

TOIMINNAN HYÖTY JA JUURUTTAMINEN

Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat tutkimustiedon mukaan kiistattomat. Tässä yhteydessä niitä ei kuvata tarkemmin, vaan käsitellään muutamia toiminnan hyötyjä havaintojen pohjalta eri näkökulmista.

Asiakkaan hyöty

- Luonto motivoi ja vapauttaa.
- Luonto on tasa-arvoinen toimintaympäristönä.
- Toiminnan tuoma osallisuus siirtyy arkeen ja arjen mielekkyys kasvaa.
- Hyvinvointivaikutukset vaikuttavat jokaiseen toimintakyvyn ulottuvuuteen.
- Itsetunto sekä minäpystyvyyden tunne kasvaa.
- Tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista auttaa hyödyntämään niitä luontointervention päättymisen jälkeenkin.

Verkoston hyöty

- Työ- ja toimintakyvyn arviointiin saadaan kattavampaa sekä monipuolisempaa tietoa.
- Asiakkaat pysyvät palveluissa, eikä tule keskeytyksiä.
- Saadaan sellaisetkin asiakkaat mukaan palveluihin, jotka eivät lähde muihin.
- Palveluvalikoima laajenee ja valinnan vapautta voidaan toteuttaa.
- Verkostossa työssäjaksaminen kasvaa luonnossa tehtävän asiakastyön lisääntyttyä.

Työntekijän hyöty

- Uusi menetelmä menetelmävalikkoon käyttöön.
- Luonto motivoi.
- Luonto on tasa-arvoisena toimintaympäristönä.
- Hyvinvointi ja työssäjaksaminen lisääntyy.
- Tuloksellisuus palkitsee!

Green Care -menetelmät sopivat hyvin monenlaisille asiakkaille aina omaehtoisesta hyvinvoinnin edistämisestä terapiana toteutettavaan palveluun. Luonnossa luottamuksen ja turvallisuudentunteen rakentuminen on helpompaa. Tapaaminen toimiston sijasta luontoympäristössä tuo työhön uuden elementin ja auttaa työntekijää asiakassuhteen rakentumisessa.

Ohjaajalla tulee olla riittävä osaaminen Green Care -menetelmistä ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaista. Kaikkea ei tarvitse osata itse, vaan palveluita voidaan toteuttaa yhteistyössä moniammatillisuutta hyödyntäen. Työparityöskentely koettiin hyväksi työskentelytavaksi.

Green Care -toiminnan juurruttaminen vie aikaa ja tarvitsee kiinnostuneita tahoja sekä tekijöitä. Päätäjien kiinnostus sekä ymmärrys on avainasemassa, koska työntekijöillä ei ole valtuuksia päättää palvelutarjonnasta. Jos työntekijällä ei ole

mahdollisuutta toteuttaa tätä omassa työssään, niin toimintaa ei asiakkaiden toiveista huolimatta ole tarjolla. Huomioitavaa on, että kaikille työntekijöille ei ole luontevaa toimia luontoperustaisia menetelmiä hyödyntäen ja sekin on sallittua. Samoin kaikki asiakkaat eivät koe tätä omakseen, vaikka lähtökohtaisesti toimintamalli sopii hyvin monenlaisille asiakkaille.

Hankkeen aikana luontoperustaista toimintaa on saatu myös juurrutettua niihin yksiköihin, joissa luontotoiminnan hyödyt on tunnistettu. Esimerkiksi Palveluasuminen Ksakki, joka tarjoaa mielenterveyskuntoutujille palvelu- ja tukiasumista, koulutti kuusi työntekijää Luonnollisesti -valmennuksessa. Mentoroinnin avulla myös toteutettiin yhteistyöllä 11. kerran luontotoimintakokonaisuus yksikköön. Toiminnan hyöty konkretisoitui käytännössä ja palveluasumisen 2022 toimintasuunnitelmaan on kirjattu Green Care menetelmien ja luontotoiminnan kuntouttava käyttö.

Luonnollisesti -valmennukseen osallistuneen työyksikössä on vammaispalvelujen kautta hankittu luontoa ja luovuutta sisältävä 15. kokoontumiskerran Luonnollisesti -toimintaryhmä. Tästäkin toimintamallista on saatu hyviä kokemuksia ja se tulee jatkumaan.

Hankkeen aikana myös hanketyöntekijöiden osaaminen Green Care -menetelmien hyödyntämisestä on lisääntynyt. Jo hankkeen toiminta-aikana luontoperustaisten menetelmien hyödyntämistä on laajennettuna muihin palveluihin ja muutakin asiakastyötä on tehty luonnossa. Tämän on koettu vaikuttavan positiivisesti myös työntekijöiden hyvinvointiin. Työn siirtyminen ulos kesken toimistopäivän tuo terveydeliset hyödyt myös ohjaajalle.

LÄHTEET:

Finlex - Laki kuntouttavasta työtoiminnasta, saatavilla osoitteessa [Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#) Viitattu 27.10.2021

Sosiaalihuoltolaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301> Viitattu 5.11.2021

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf Viitattu 5.11.2021



Vertaisohjaajat osana voimavaroja luonnosta -toimintaa

Voimavaroja Luonnosta -ryhmiä toteutettiin osana Luonnollisesti -hanketta (ESR 2019-2021). Ryhmien vertaisohjaajana toimiminen yhteistyössä ryhmän vetäjän kanssa edellyttää yhteistä historiaa, jolloin on luotu keskinäistä luottamusta. Tämän vuoksi hankkeen vertaisohjaajat ja kehittäjät olivat kaikki ensin osallistujina ryhmissä ja siirtyivät sitä kautta vertaisohjaajan rooliin.

VERTAISOHJAAMISESTA KIINNOSTUNEET

Osallistujien vahvuudet ja taidot ohjasivat vertaisohjaajien valintaa. Vertaisohjaajuus perustui jokaisen omaan kokemustietoon luonnon tai eläinavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta, luonto-osaamisesta sekä/tai omien vaativien elämäntilanteiden jakamisesta. Jokaisella vertaisohjaajalla oli oma taustansa sekä tehtävänsä toiminnassa, ja he tekivät ohjaamista omalla persoonallaan. Ohjaajilla oli kokemusta erilaisista kuntouttavista ympäristöistä. Tämän artikkelin lainaukset on koottu maatilaympäristössä toimineen eläinavusteisen ryhmän vertaisohjaajan päiväkirjasta.

”Kokemuksesta tiedänkin, että rutiinien toistaminen on yksi tärkeä elementti hevostoiminnassa. Hoidimme porukalla tutun ponipihaton ja jokainen valitsi taas itselleen sinä päivänä oikealta tuntuvat hevoset hoidettavaksi. Harjaaminen sujui ryhmäläisiltä jo itsenäisesti ja pieniä itsensä ylittämisiäkin jo nähtiin, mm. kavioiden puhdistamista.”

Heti ensimmäisessä Voimavaroja Luonnosta -ryhmässä oli vertaisohjaaja -toiminnasta kiinnostunut ja hän lähti vertaisohjaajaksi. Hankkeen lopussa vertaisohjaajia oli neljä. Kaikki osallistuivat toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen sekä päätöksentekoon yhteiskehittämisen periaatteiden mukaan. Vertaisohjaajat eivät ole olleet ohjauksen ammattilaisia vaan toimintaan kohdistunut kiinnostus sekä sitoutuminen ryhmien toimintaan oli tärkeintä. Yksi heistä suoritti Luonnollisesti

-valmennuksen ja lisäsi osaamistaan sitä kautta. Kuntoutujasta vertaisohjaajan rooliin siirtymisessä näkökulma muuttuu ja ohjaajuudesta tulee uusia kokemuksia, jotka jalostuvat taidoiksi.

”Sitten siirryttiin kahdelle maneesiin järjestetylle pujotteluradalle. Kaikki hallitsivat hevosensa niin hyvin, että seuraavaksi köydet irrotettiin riimuista ja asetettiin löysästi roikkumaan hevosten kauloille. Näin taluttaja joutui käyttämään pääasiassa kehonkieltään, mutta kädessä oli vielä köydenpäät henkisenä turvana ja ”häätäjarruna”. Joidenkin kohdalla tämä yhden kontrollointivälineen poistaminen paransi huomattavasti hevosen ja ihmisen välistä yhteyttä. Lopuksi ryhmäläiset jäivät paikalleen irti seisovan hevosensa kanssa. Hevosia siliteltiin hiljakseen joka puolelta, mikä johti sekä ihmisen että hevosen rentoutumiseen ja ryhmäläiset saivat nauttia olostaan ”kuplassa”. Me ohjaajat seurasimme kauempaa. Tilanne oli itselle erittäin mielenkiintoinen, sillä ensimmäistä kertaa pääsin tarkkailemaan tuttuja harjoituksia ja prosessia ulkopuolelta.”

VERTAISOHJAAJAN TOIMINTA JA TEHTÄVÄT

Vertaisohjausta toteutettiin pari- ja ryhmäkeskusteluin toimintaan sitouttaen jo ennenryhmien alkamista. Tämä toimintatapa oli erityisen toimiva maatilaympäristössä toimineen eläinavusteisen ryhmän kokoamisessa. Ryhmä järjestettiin Ruska Laukassa ja pohjautui osittain sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Tähän ryhmään osallistujien saamisessa vertaisohjaajalla oli suurin vaikutus. Monia arvelutti toimiminen talliympäristössä hevosten kanssa. Henkilökohtaiset keskustelut, joissa vertaisohjaaja kertoi omista kokemuksistaan, auttoivat päättämään osallistumisesta.

Ryhmissä vertaisohjaajalla oli oma roolinsa ohjaamisessa ja hän tuki ryhmän jäseniä eri toiminnoissa. Hän ei tehnyt asioita muiden puolesta vaan rohkaisi ja auttoi lopputulokseen.

”Hevoset hoidettiin tuttuun tapaan ja satulat ja suitset haettiin opastetusti varustehuoneesta. Koska itselläni ei ollut juuri laittamista, opetin yhdelle ryhmäläiselle valjastamisen alusta loppuun. Siinä joutui vähän pohtimaan, että mites tällaiset itsellä niskaytimessä olevat asiat selitetään toiselle suullisesti ja hahmotuskyky oli koetuksella”

Vertaisohjaajan kautta saatiin myös arvokasta tietoa osallistujien toimintakyvystä ja haasteista, jotka muuten olisivat voineet jäädä ohjaajalta pimentoon. Vertaisohjaajan omat kokemukset auttoivat ryhmäläisiä saamaan tukea toiminnasta. Eläinavusteisen ryhmän vertaisohjaaja osasi sanoittaa etenemistä osallistujille sopivalla tavalla. Hänen kanssaan oli myös mahdollista peilata niitä tunteita ja kysymyksiä, joita toiminta herätti. Lisäksi vertaisohjaaja oli ryhmänvetäjän tukena havaintojen tekemisessä sekä reflektoinnissa.

”Aivotyöskentelystä raukea porukka siirtyi sepänpajalle sytyttämään nuotiota. Makkarat laitettiin paistumaan ja vaihdoimme kokemuksia koko toiminnan ajalta. Kaikilta ryhmäläisiltä tuli vain positiivista palautetta. Joillekin hevostointa oli herättänyt aivan uuden oven elämässä ja uskon omiin mahdollisuuksiin. Täytimme palautekaavakkeita pullakahvittelun lomassa ja suunnittelimme tulevaa, jatkossa naiset saavat mahdollisesti kokoontua edelleen ryhmänä mitä kaikki toivoivatkin kovasti. Jäähyväiset eivät siis olleet haikeat, vaan kaikki siirtyivät hyvillä mielin kohti kotia!”

Ajatuksia jaettiin ja yhteyttä pidettiin yllä myös ryhmätapaamisten välissä. Poikkeusajan alettua yllättäen tästä WhatsApp-ryhmästä olikin erityisen paljon tukea siihen hetkeen, kun koko toiminta oli lähellä loppua.

”Tallille palatessa poseerasimme kaikki yhdessä ryhmäkuvaa varten. Ainakin itse olin tällä kertaa erityisen uupunut aivotyöskentelyn määrästä! Päätimme luoda yhteisen WhatsApp-ryhmän, johon aloimme jakamaan tallikuvia ja tunnelmia jo samana iltana.”

”Sovimme, että pidämme ensiviikolla hiihtolomatauon, jotta saamme tallikäyntejä venytettyä vähän pidemmälle. Kaikilla ryhmäläisillä olisi kovasti toiveita jatkaa hevostointia. Illalla WhatsApp-ryhmäämme tulikin lämmintä palautetta, kuinka unet on parantuneet, kivut vähentyneet ja mieliala kohentunut sekä hevosten että itse ryhmän ansiosta”

Pandemian alettua paljon työtä tehtiin toiminnan jatkumisen eteen ja ryhmä saatiin jatkumaan kaupungin maksusitoumuksin yksilöaikoina poikkeusajan yli. Kun rajoituksia purettiin, tavattiin vielä kerran tallilla ja metsäretkellä.



Kuva 1. Tallikuvista välittyi koettuja tunnelmia, kuvia jaettiin muun muassa yhteisessä WhatsApp-ryhmässä.

VERTAISOHJAAJAN ROOLI

Osalle vertaisohjaajan rooli oli voimaannuttava, mutta vastuunottajan rooli kuormittava. Siksi on hyvä muistaa, että vertaisohjaajakin saa välillä olla osallistuja eikä hän ole vastuussa ryhmän onnistumisesta. Onnistumiset ja niiden havainnointi tuotti kuitenkin kaikille paljon.

”Kaikista vaikeimmaksi tehtäväksi ainakin itselleni muodostui kuitenkin parityöskentely. Yksin hevosien kanssa toimiessa keskittyminen riittää juuri ja juuri hevosien lisäksi uuteen tehtäväänkin, mutta nyt piti huomioida myös pari ja pysyä yhteisessä tahdissa ja suunnassa. Suoriuduimme kuitenkin kaikki valtavan hyvin! Hevosille henkisesti ja fyysisestikin vaativin tehtävä oli rampille nouseminen mutta onnistuimme kannustamaan jokaisen hevosien omannäköiseensä suoritukseen. Ainakin itse olin tällä kertaa erityisen uupunut aivotyöskentelyn määrystä!”

Vertaisohjaajien kanssa kannattaa käydä läpi myös sitä mitä hän ei ole. Hän ei esimerkiksi ole vastuussa ryhmäläisten elämästä tai käytettävissä ryhmän ulkopuolella. Vertaisohjaaja ei ole ystävä, paitsi silloin, jos suhde muodostuu ja perustuu ystävyyden käsitteeseen.

Hankkeessa pyrittiin tukemaan vertaisohjaajia yhteistyöskentelyllä sekä reflektoida ohjaajan roolia ja antamalla palautetta. Oman osaamisen rajoja myös mietittiin sekä hallinnan tunnetta niin, että toiminta ei tunnu liian haasteelliselta. Motivointi, rohkaisu ja kiittäminen koettiin tehokkaimmiksi työkaluiksi myös tässä. Toiminnassa pyrittiin varmistamaan vertaisohjaajuuden tärkeyden näkyminen myös ryhmän vetäjille. Kaikki toimivat tasavertaisina ja ryhmätoiminnan ohella järjestettiin muun muassa yhteisiä ruokailuja sekä henkilökohtaisia luontokäyntejä. Osallistujat ja hankkeen työntekijät hyötivät suuresti tästä toimintavasta, ja vertaisohjaajat saivat välittömiä sekä pitkäaikaisia vaikutuksia.

”Siirryimme vinttiin glögille ja sämpylöille. Juttelimme niitä näitä eläintenpitoon liittyen. Varsinkin nyt pienemmällä kokoonpanolla keskustelu oli huomattavasti vapaamuotoisempaa. Ensikertalaisilla varmasti aivot raksuttivat vielä aamun tapahtumia, tai ehkäpä itsensä ylittämisen kokemus valkenisi vasta kotosalla. Itselläni oli olemattomat unet takana ja useampi” huono päivä”, mutta huomasin virkistyneeni sekä fyysisesti että psyykkisesti sekä ulkoilun että positiivisen innostuneen ilmapiirin ansiosta.”

VERTAISILLE AKTIIVISUUTTA ARKEEN JA NÄKYMIÄ TULEVAISUUTEEN

Viimeisen kerran vertaisohjaajapoppoo kokoontui lokakuussa 2021 ruokailemaan Rukalle. Hankkeen mennyttä aikaa sekä kertyneitä kokemuksia käytiin yhdessä läpi ja lisäksi kerättiin palautetta.

Mitä tietoa, osaamista ja tukea vertaisohjaaja ja -kehittäjä tarvitsee, jotta voi toimia tehtävässä?

- Jokaisella on oma tietotaitonsa tai ainakin oma persoonansa, jonka tuo ryhmään ja josta ammentaa.
- Turvallisuusasiat ja ensiapu tietenkin ovat tärkeitä.
- Kanssaihminenä toiselle olo voi olla myös se juttu.
- Kun on oma itsensä ja läsnä -se riittää.
- Ennakkosenteet ja -odotukset voi jättää kotiin.
- Persoonat ja yksilöt on hyvä huomioida.
- Mukautuminen ryhmän energian ja toiveiden mukaisesti, mikäli mahdollista.

Kun vertaisohjaajuuteen siirtyminen menee toimintaan tutustumisen kautta, se madaltaa aloittamisen kynnyistä. Silloin osallistuja tietää jo odotukset ja huomaa, että omalla osaamisella on merkitystä. Keskeinen ajatus oli, että minä riitän itsenäni ja se kantaa.

Mitä olet saanut itsellesi toimiessasi vertaisohjaajana tai hankkeen kehittäjänä?

- Olen opastanut muita, jos on ollut tarvis.
- Itseluottamusta, merkitystä elämään.
- Olla osana yhteisöä. Jakaa omaa osaamista. Ihmiskontakteja.
- Ihania kokemuksia. Itsevarmuutta.
- Mahtavia luontokokemuksia sekä oivalluksia.
- Enemmän aikaa luonnossa. Uusiin ihmisiin tutustumista.

Vertaisohjaajat ovat voineet tuoda työuriltaan osaamista ja tietotaitoa, joka on nostanut myös ammatti-identiteettiä. Heillä oli monenlaista osaamista esim. valokuvaamiseen, kirjoittamiseen, lumirakentamiseen, eräilyyn tai materiaalin tuottamiseen liittyen. Tärkeimpänä vertaisohjaajuuden antina oli itsetunnon ja minäkuvan muutos, joka ulottui useammille elämänalueille.

Miten oma osallisuutesi on lisääntynyt tai vahvistunut?

- Omat tehtävät/rooli tekee toimimisen uusissa tilanteissa ja uusien ihmisten kanssa helpommaksi.
- Tuonut motivaatiota ja uskoa itsen ja omaan osaamiseen.
- Juurikin itsevarmuuden lisääntymisenä. Luonnon tiedostamisena.
- Helpommin tulee osallistuttua uuteen ja lähdettyä mukaan erilaisiin juttuihin.
- Ryhmien loputtua on ollut sovittuna porukalla omia retkiä, jutut on jatkuneet.
- Lumiryhmän opetus, kalastamista ja kalan perkkausta muille.

Ilahduttavaa on ollut se, että osa ryhmistä on jatkanut luontotoimintaa omaehtoisesti. Luonnon hyvinvointivaikutusten tiedostaminen vahvistui myös heillä, jotka olivat jo aikaisemmin oleilleet luonnossa. Jatkopolkujen avautuminen ja uusiin haasteisiin tarttuminen oli seurausta vahvistuneesta itsetunnosta.

Mitä kehittämisajatuksia ja toiveita tulevaan toimintaan?

- Selkeämmät ryhmät, että ryhmäytyminen onnistuisi paremmin ja osallistujien motivaatio ja avautuminen /osallisuus lisääntyisi. (Ryhmän koko, elämäntilanteet, taustat, terveystilanteet jne.)
- Yöreissuja. Eri vuorokaudenaikojen hyödyntämistä.
- Pienempiä ryhmiä, kahdeksan on liikaa
- Irtautumista, kuplaan menemistä auttaa, kun mennään vain vähänkin matkaa muualle.
- Omaa verkostoa enemmän mukaan. On ollut hienoa, kun joillakin kerroilla on voinut ottaa lapsia, koiria tai puolisoita mukaan.

Saadut kehittämisajatuksukset ovat hyviä. Oman lähiverkoston yhdistäminen toimintaan sekä pienemmät ryhmät vastaavat sosiaalisen kuntoutuksen ajatuksia. Keskusteluissa tuli esiin myös se, että luovat menetelmät olivat kiinnostavia ja sellaisiin ryhmiin haluttaisiin osallistua jatkossakin.

Kokemus vertaisohjaamisesta rohkaisee kaikkia kokeilemaan tätä toimintatapaa luontotoiminnassa. Vertaisohjaajana toimiminen vahvisti selkeästi heidän osallisuuttaan sekä työ- ja toimintakykyä ja toi uutta näkökulmaa Voimavaroja Luonnosta -ryhmätoimintaan. Hankkeen päättyessä kaksi vertaisohjaajaa on työelämässä ja kaksi jatkaa työllisyyspalveluissa. Luonnollisesti -hankkeen työntekijät haluavat lämpimästi kiittää vertaisohjaajia yhteisesti kuljetusta matkasta. Vertaisohjaajien panos on ollut erityisen tärkeä toiminnan onnistumiselle.

Kiitos vertaisohjaajille.

Voimavaroja Luonnosta - asiakaskertomus

Tämä artikkeli on asiakaskertomus, joka avaa kokemuksia Luonnollisesti -hankkeen (ESR 2019-2021) Voimavaroja Luonnosta -toimintaan osallistumisesta.

Aika tarkkaan vuosi sitten olin juuri käynyt uravalmennuksen Aikkarilla. Tilannehan oli tuolloin se, että alanvaihto alkoi selkiytyä työuran seuraavaksi liikkeeksi, kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan noustessa enemmän kuin ajankohtaiseksi. Uravalmennuksen vetäjänä toiminut Viivi ”bongasi” minut sitten tammikuussa Luonnollisesti -hankkeen ryhmään, joka oli Ruska Laukassa toteutettu eläinavusteinen maatilatoiminta. Tästä bongauksesta tulen varmasti olemaan Viiville lopun elämäni kiitollinen, enkä voi sen merkitystä riittävästi korostaa. Minullahan on pitkä hevostausta pikkutyöstä saakka, ja kun ryhmän toiminta pyöri pääosin hevosten ympärillä tallimiljöössä, sain vuosien hevosettoman elämän jälkeen ne takaisin elämäni. Tämä oli yksinkertaisesti paras kuntoutuksen muoto ja alku minulle.

KOKEMUKSEN VERRAN EDELLÄ

Aloitin ryhmässä viikon ”myöhässä”, muu ryhmä oli siis jo kokemuksen verran edellä. Olihan se todella jännittävää, ehkä jopa hirvittikin vähän, kun ei itse tiennyt lainkaan mitä odottaa ja muut olivat jo ”konkareita”. Oman mausteensa toi myös omat ajatukset – osaanko, pystynkö, muistanko...?! Jännitys ja suorituspaineeet hallitsivat aika pitkään mieltäni, mutta pikkuhiljaa pääsin niistä eroon. Työtähän sekin vain vaati oman pääkopan kanssa.

Kuten jo aiemmin totesin, ryhmä ja sen anti oli parasta, mitä minulle on ehkä jopa vuosiin tapahtunut. Sain hevoset takaisin elämäni ja totesinkin keväällä, etten luovu tästä (harrastuksena) enää koskaan. Ryhmän jäsenenä ja ryhmässä toimiminen kaikin puolin oli mieleistä, koska se helpotti itselle asettamia paineita. Kaikki huomio ei kohdistu vain itsen, vaan välillä saa rauhassakin tehdä juttuja ja esim. kokeilla eri tapoja toimia ja etsiä tätä kautta itselle sopivia tapoja tehdä asioita. Ryhmämuotoisuus tuo mukanaan myös vertaistuen. Koen, että varsinkin tämä asia on ollut todella

tärkeää ja hedelmällistä tässä vuoden mittaan. Huomasin, etten suinkaan ole maailman ainoa ihminen, joka tiettyjen asioiden kanssa painii ja sen, että kaikenlaisista tilanteista voi selviytyä, olipa tilanne kuinka huono ja epätoivoinen tahansa. Tämä toimii myöskin toiseen suuntaan, on mahtavaa huomata pystyvänsä auttamaan ja tukemaan toisia heidän poluillaan. Tärkeimpänä huomiona kaikista pitäisin kuitenkin loppujen lopuksi tätä – minähän osaan, pystyn ja muistan! Tämä jos mikä on omiaan motivoimaan jatkamaan samaan malliin!

Sain onnekseni mahdollisuuden jatkaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ryhmässä myös kevään jälkeen ja yhä edelleen. Tämän lisäksi olen nyt aloittanut ratsastustunnit, joten voisi sanoa ”hepparyhmän” vaikutusten olevan aika huomattavia, ja pelkäästään vain positiivisessa mielessä.

MUUTOKSEN AIKA

Keväällä koittikin sitten muutoksen aika. Koronavirus sekoitti koko maailman kuviot ja näin ollen myös kuntouttava työtoiminta ja Luonnollisesti -hankkeen ryhmät joutuivat muuttamaan muotoaan. Huhtikuussa käynnistyi etävalmennus-ryhmä ja olin hyvin tyytyväinen, kun ei kaikkea toimintaa tarvinnutkaan keskeyttää, vaan edes jonkinlainen rutiini säilyi. Koko tilannehan oli alkuun iso shokki varmasti kaikille, mutta siitä se sitten päivä kerrallaan lähti rullaamaan. Facebookissa toiminut ryhmä ja sen viikkotehtävät toivat kaivattua rutiinia ja rytmiä erikoiseen arkeen. Luonnossa tuli oltua entistäkin enemmän, sekä tehtävien tiimoilta että muutoinkin. Tämähän oli vain pelkkää plussaa! Tärkeänä pidin myös sitä, että oli ryhmän kautta edes joku yhteys ulkomaailmaan ja johonkin ”normaaliin”.

Poikkeusaikana saimme onneksi jatkaa myös hepparyhmää poikkeusjärjestelyin, kun saimme maksusitoumuksen sos.ped. hevostoimintaan hankkeen ryhmän jatkoksi. Ryhmän sijasta tulivat vain yksilöajat ja kaikessa toiminnassa huolehdittiin todella hyvin hygieniasta, turvaväleistä jne. Voin kyllä käsi sydämellä todeta, että etävalmennus ja yksilöaika tallilla pitivät minut kasassa poikkeusaikana. Maksusitoumuksen merkitys oli huomattava ja olen siitä valtavan kiitollinen.

Kesän alussa tapasimme hepparyhmän kanssa viimeistä kertaa kokonaisuudessaan. Hetket olivat mieleenpainuvia ja tärkeitä. Ilmassa oli paljon myös haikeutta, mutta koska meillä oli jatko maksusitoumuksen avulla tiedossa, mikään ei varsinaisesti kokonaan päättynyt.

KIRJASTOPROGGIS

Seuraavana olikin sitten vuorossa ”kirjastoproggis”. Ryhmän lähtökohtahan oli perustaa ja huoltaa kirjastolle kesän ajaksi tehtävää Kesäkeidasta, johon suunnittelun jälkeen istutimme erilaisia kukkia, hyötykasveja sekä yrtejä. Pieni paviljonki pystytettiin myös. Lähdin innolla ja uteliaana mukaan ryhmään ja olin hyvin tyytyväinen, että se toi rytmiä arkeen myös kesäksi.

Tämä ryhmä oli jatkoa minun polullani, mutta uudet ihmiset tekivät siitä jälleen uudenlaisen kokemuksen, puhumattakaan siitä, miten erilaisia päiviä ja reissuja teimmekään. Kesäkeitaan perustamisen jälkeen teimme tosiaan useita päiväretkiä eri luontokohteisiin, lähestulkoon kaikki olivat minulle uusia. Alkuajatuksena itsellä oli tietysti (valitettavasti) edelleen, osaanko/pystynkö... Kesän mittaan sain ilokseni huomata, että kyllä vaan! Konttaisellekin kipusin niin että heilahti ja vieläpä ensimmäisenä, vaikka olin hyvin vahvasti aiemmin ajatellut, etten selviä ylös asti ja sen vuoksi jättänyt kyseisen kohteen käymättäkin. Tästä päästäänkin yhteen tärkeimpään huomioon, jonka mennyt vuosi on selkiyttänyt. OMA TAHTI. Tämä unohtuu aivan liian usein ja liian monessa asiassa. Tähän on jatkossa keskityttävä paremmin ja kuunneltava itseään enemmän.

Kesäkeidas-ryhmän anti oli lyhyesti sanottuna hyvä mieli potenssiin miljoona. Muille hyvän tekeminen tuntui upealta, loi yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmäläisten kesken, ja siinä totisesti tunsin tekevänsä jotain tärkeää, kun omista aikaansaannoksista pääsi nauttimaan periaatteessa koko kaupunki. Sain valokuvata enemmän, myös muille kuin itselleni. Ihan hitsin siistiä!

Kesäkeitaan palkitseminen ylemmältä taholta oli ihan mahtava juttu! Omalla, loppupeleissä hyvin pienellä vaivannäöllä ja ajankäytöllä oli niin iso merkitys tosi monelle taholle ja sitä kautta myös itselle. Pieni juhlahetki tuli kyllä todella tarpeeseen ja oli täysin ansaittu. Huippu ryhmä tämä(kin)!

VIELÄ YKSI RYHMÄ

Elokuun koittaessa ja edellisen ryhmän saapuessa päätökseensä pääsin mukaan vielä yhteen ryhmään. Kyseessä oli voimauttavaa valokuvausta ja luontoa ihanasti sekoitteleva ryhmä. Tiesin, ettei se tule olemaan helppoa. Katsoa itseään...oikeasti. Olla itse kuvattavana, kun yleensä olen aina kameran toisella puolen. Hurja lähtökohta, mutta silti olin heti valmis heittäytymään ja haastamaan itseä. Tutkiskelemaan itseä, löytämään minuutta ja tuomaan se päivänvaloon, jopa valokuvaksi saakka (kuva 1.).

Prosessi itsessään, tai tarkemmin sanottuna Riikan osuus, oli mielestäni hieman liian lyhyt/kiireinen. Tuli tunne, että joutui vähän ehkä hätäisesti tekemään asiat. Kiirehtimään itseäänkin ja omaa tutkiskeluaan. Olisin halunnut antaa niille vähän enemmän aikaa. Ja myöskin toteutukselle. ”Pikku kriisin” jälkeen oli kuitenkin nopsaan koottava itsensä ja antauduttava kuviin, vaikkei oikein ollut hajua, mitä niiltä haluaa tai miten niissä edes haluaa olla. Lopulta...sain prosessista ja kuvista enemmän kuin uskoinkaan. Ja ilmoilla on onneksi myös lupaus, että otamme jossain välissä uusiksi!

Oli ihanaa saada keskittyä vain itseensä. Kerrankin. Muissa ryhmissä oli enemmän sellaista ryhmämeininkiä (eikä siinä siis mitään huonoa, päinvastoin) ja yhdessä tekemistä, kun taas tässä syksyn ryhmässä sai oikeasti keskittyä vain omaan itseensä ja sen tutkiskeluun. Tässä olin itse pääosassa, joten se avasi ajattelemaan asioita vähän toisin, kun oli paremmin kuulolla ”mitä minä koen, tarvitsen, haluan...”. Ehdottomasti haastavin ryhmä, mutta olen niin onnellinen, että pääsin ja lähdin mukaan!



Kuva 1. Voimauttava valokuvaus mahdollisti itseensä katsomisen.

MATKAN VARRELTA

Matkan varrella on ollut monenlaisia harjoitteita, tehtäviä ja erilaisia ohjaajia. Kaikki ovat olleet osaavia ammattilaisia ja antaneet paljon. Itselle sopivimpia ovat olleet luonnossa tehdyt harjoitteet. Parhaat hetket olen kokenut ehdottomasti Viivin sekä Piritan vetämänä. Hetkistä on tehnyt parhaan se tunne, kun saa olla juuri sellainen kuin on, omaan tahtiin ja lempeästi itseään kuunnellen. Tässä kohtaa onkin hyvä hetki kiittää Viiviä. Olet niin loistava tyyppi ja teet kertakaikkisen upeaa työtä, parhaalla mahdollisella otteella. Mikäli sinun kanssasi jollain ei hommat luista tai etene, on sen ihmisen syytä katsoa peiliin ihan hartaudella. KIITOS KIITOS KIITOS!

Oman itsensä tutkiskelun ja kuntoutumisen lisäksi upeinta ja palkitsevinta menneessä vuodessa ovat olleet matkan varrella kulkeneet/kulkevat ihmiset. On ollut kullannarvoista tutustua uusiin, mahtaviin persooniin ja tehdä heidän kanssaan tätä matkaa yhdessä. Ja mikä parasta, osa niistä tyypeistä on tullut näköjään elämäni

pidemmäksikin aikaa, kenties jopa jäädäkseen. Mielettä! Tämän vuoksi myös ryhmien jatkaminen itsenäisesti on ollut mahdollista. Korona on tietysti vaikeuttanut tätäkin asiaa, mutta tilanteen helpottuessa, en epäile hetkeäkään, etteikö uusia tapaamisia ja reissuja olisi suunnitteilla JA toteutettuna.

Päällimmäisenä tunteena on ehdottomasti kiitollisuus. Menneenä vuonna sain elämäni aivan valtavan paljon uutta sisältöä, suuntaa ja suoranaista draivia. Vaikka polkuni on ollut jo yli vuoden mittainen, koen, että tarinani on vasta alussa. Tästä on hyvä ponnistaa ja jatkaa kohti seuraavia etappeja ja haasteita!

Suosittelen ehdottomasti vastaavanlaiseen toimintaan osallistumista. Se kannattaa, vaikkei olisikaan juuri sitä kuuluisaa omaa mukavuusaluetta. Mukaan lähteminen ja itsensä haastaminen kannattaa, vaikkei voimia oikein olisikaan – prosessi antaa kyllä voimia!



Voimavaroja Luonnosta -etävalmennus asiakkaan silmin

Luonnollisesti -hankkeen (ESR 2019-2021) toimintaa jouduttiin keväällä 2020 merkittävästi muuttamaan koronapandemian rajoittaessa kokoontumisia. Nopealla aikataululla suunniteltiin ja käynnistettiin ensimmäinen Voimavaroja Luonnosta -etävalmennusryhmä. Tähän artikkeliin on koottu yhden valmennukseen osallistuneen omia kertomuksia ja kokemuksia.

Miksi lähdit toimintaan mukaan?

”Jossain tekemisessä halusi pysyä kiinni, ettei ihan sammaloitunut kotiin. Poikkeusaika koronan takia eristi muutenkin ympäröivästä maailmasta. Kevät aurinko, hohtavat hanget ja lisääntynyt lämpö olivat myös lisäkimmokkeena mukaan lähtemiselle.”

KOKEMUKSIA ERILAISISTA HARJOITTEISTA

Etävalmennuksen aikana ryhmäläiset saivat tehtäväkseen kaksi harjoitetta viikossa, jotka sai tehdä oman aikataulunsa mukaan. Lisäksi hyödynnettävissä oli muuta materiaalia, johon kukin sai perehtyä mielenkiintonsa mukaan. Luontosuhteen vahvistamiseen liittyviä harjoitteita oli useampia.

Osallistuja piti Hyvien tekojen keko harjoitteesta, Tietoisesta kävelystä ja Hyvän mielen metsäkävelystä. Hänen mukaansa oli kiinnostavaa huomata, että harjoitteisiin otettiin mukaan myös lapset. Sen sijaan eläinten ja lintujen tunnistamiseen liittyvät tehtävät eivät olleet hänelle niin mieluisia. Hän kuitenkin arvioi niilläkin olevan omat kannattajansa. Lasten kanssa mieluisaksi tehtäväksi osoittautui #Retkihaaste 2020.

Minkälaisia ajatuksia nousi harjoitteista?

”Oli ihana ajatus: Sulje kännykkä, ainainen huomion vaatija. Sitten älysin, että kuvaa en voi ottaa, jos se ”retale” ei ole mukana... Myös järkeilyn pois jättäminen, aistien kuuntelu ja seuraaminen oli minusta mukavaa vaihtelua. Ulkoilu kun monesti on suorituskeskeistä; Tietty kilometri, askelmäärä tai syke on toivottavaa. Ja jos ne eivät toteudu, pettyy omaan toimintaansa ja itseensä.”

”Tällainen viihtyisän paikan etsiminen, itsensä kuuntelu, luonnon uudenlainen tai unohdettu aistiminen kantaa monesti pidemmälle kuin se pakotettu hikilenkki.”

”Kuinka hankalaa voi olla pysähtyä luontoon 20 minuutiksi tekemättä mitään... tämäkö on se oravanpyörä, jota kaikki pelkäävät ja yrittävät vältellä tai ovat jo siinä huomaamattaan. 20 minuuttia tyhjäätoimitusta ilman näkyvää hyötyä eli arvoa, tehokkuuden maksimointia. Muistan tuon harjoituksen kuin eilisen päivän, liekki oli alku kankeutta tai vain huono hetki, tai sen hetkistä mielikuvituksen tai näköalan puutetta. Mutta tuon harjoituksen aloittaminen oli työläin koko Voimavaroja Luonnosta -etävalmennuksen ajalta.”

”Minulla kävi tehtävästä useampikin versio työpöydälläni, aluksi vähän negatiivisemmän kuuloinen, mutta kun lopulta sain tuntemuksen ja ajatuksen siitä hetkestä (tunteesta että sinulle annetaan tarkka tehtävänanto ja aikaraja, mutta puserrat sen kuitenkin sillä mitä sinusta sillä hetkellä irtoaa) syntyi siitä loppujen lopuksi ihan kaunis teksti ja ajatus, johon on kiva palata näin vuoden jälkeen, kevät hankia taas odotellessa.”

”Pitäisi enemmän pysähtyä elämässä ihan arkiselta tuntuvina hetkinä, kuvailla paperille tai jonnekin ylös sen hetkisiä tuntemuksia, ääniä, tuoksuja, ympäristöä. Napsaista vaikka kuva. Kuinka voi palata sellaiseen pieneen arkiseen hetkeen näin vaivattomasti ja saada lämpimän läikähdyksen tuntumaan sisimmässä.”

Minkälaisia ajatuksia Hyvien tekojen keko herätti?

”Hyvien tekojen keko oli myös oikein mieluinen ajatuksia herättävä harjoitus. Oliko ne toisille tekemiä hyviä tekoja vai jäivätkö ne vain aikeiksi ja ajatuksiksi. Pitikö palata viikkoja taakse päin vai päiviä. Löytyikö se ystävällinen sana tai ele siltä päivää, miten tässäkin asiassa voisi tsemptata omalla kohdalla. Lapsia on helppo helliä ja huomioda, mutta entä oma lähipiiri, omat vanhemmat, puoliso tai ystävät. Lapset toivat myös omia käpyjään kekooni, lapsista oli hauska huomata, kuinka pienelläkin asialla sai kävyn kekoon, kuten vaikka: Pidin ovea auki opettajalle tai lainasin kynää kaverille.”

Minkälaiseen muistoon hyvän mielen metsäkävely sai ajatukset siirtymään?

”Hyvän mielen metsäkävely, tykkään itse kovasti tuollaisista mind-flow ns. mielen/ ajatuksen virtaus videoista. Ympäristön erilainen tutkiskelu, liikkumisen tai luonnon korostetut äänet. Niiden avulla pääsee aina johonkin luonto muistoon kiinni, joka ei ehkä ole aiemmin mieleen pulpahtanutkaan. Mielen salaisten syövereiden ja muistojen unohdettujen ja pölyttyneiden hyllyjen tutkiskelua.”

Haastoiko #Retkihaaste?

”Oli ihanan helposti lähestyttävä ei niin tosissaan otettu 52RetkeäVuodessa-ajatus. Toteutuskelpoinen vaikka kiireisellekin tai ajattelijalle: ”Ei me ikinä keretä retkeillä tai tehdä mitään perheen kanssa.” Kun tässä haasteessa riitti periaatteessa pelkkä ajatus siitä, että tämä on nyt erilainen käynti tai ulkoilu sen takia että on Täydenkuun-retki tai vaikkapa retki uusille poluille. Me ainakin perheenä toteutimme näistä useammankin jo ihan lähimaastossa ja pihapiirissä. Lapsista oli mukava keksiä minkä voisi toteuttaa seuraavaksi tai millä reissulla saisi rästittettyä useamman kohdan.

”Samoin myös Kevätbingo, taas kerran niiiiiin toteutettava ja hauska lasten kanssa mietittäväksi sinne muuten niin perus kävely- tai pyöräily lenkille.”

MITÄ ETÄVALMENNUS TOI ARKEEN

Tärkeänä osallistuja piti ohjaajan kommentteja tehtävien yhteydessä. Se loi tunnetta, ettei niitä tehty turhaa. Samoin muiden ryhmäläisten osallistuminen loi ryhmähengen tunnetta. Etävalmennus vaati paneutumista pari kertaa viikossa, mutta osallistuja itse mielsi sen sopivaksi määräksi osallistumista.

Mikä oli hyvää etävalmennuksessa?

”Hyvää etävalmennuksessa oli se osallisuuden ja osallistumisen tunne. Arki on monesti puuduttavaa ja näköalatonta suorittamista päivästä toiseen, pysähtymättä.”

”Ryhmään osallistumisen vaivattomuus. Kännykän omaavana ja facebookin taitavana, kynnys tämmöiseen lähtemiselle oli pieni. Eihän se korvaa eikä korvannut paikan päällä tapahtuvaa ryhmätyöskentelyä, mutta oli kuitenkin paikka, johon sai jakaa omia ajatuksiaan ja jollakin ehkä kiinnosti mitä sinulla oli sanottavana. Ehkäpä jonkimoinen harrastuksen korvike. Jotain omaa.”

”Se että jostain ulkopuolelta tuli arkeen näitä ns. ”poikkeamia”, pysähtymisvaatimuksia. ”Piti” mennä luontoon, vaikka ei olisi aina jaksanutkaan, nämä olivat ainakin itselläni toimivia liikkeelle laittajia. Silmiä avaavia ja ajattelua ravistelevia kokemuksia suurin osa harjoitteista ja toisten ryhmäläisten tehtävien näkeminen sekä ajatusten ja oivallusten lukeminen. ”

Mikä haastoi etävalmennuksessa?

”Ei aina sillä hetkellä tai niinä päivinä välttämättä innostanut. Mutta kuten luonnossa liikkuminen aina omalla kohdalla, ei sieltä ikinä pahantuulisena tulla pois, vaan pääkoppa tuuletettuna, akut ladattuna ja vähän lisävirtaa saaneena.”

”Joskus hyödyn näkee vasta myöhemmin, opittuina käytäntöinä tai näin jälkikäteen koettuina iloisina oivalluksina ja muistoina.”

Miten etävalmennus soveltui korona-ajan arkeen?

”Voisi kuvitella, että joissakin tapauksissa ilman koronaakin voi kokea eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä, siihen tämä etävalmennusryhmä oli oiva apu.”





OSA 3.

**LUONNOLLISESTI
-VALMENNUS**

Luonnollisesti -valmennuksella lisäosaamista henkilöstölle

Tässä artikkelissa kuvataan Luonnollisesti -valmennusmallia sekä sen kehittämisprosessia osana Luonnollisesti -hanketta (ESR 2019-2021). Valmennusmalli luotiin, jotta sosiaalisen kuntoutuksen toimijoilla olisi mahdollisuuksia lisätä osaamista ja ottaa luontoperustaisia menetelmiä tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti osaksi omaa asiakastyötään. Valmennuksella haluttiin tukea myös osallistuvien henkilöiden hyvinvointia sekä saattaa luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset tätä kautta osaksi palveluita ja siten myös asiakkaiden saataville.

Valmennuksen kautta vaikutetaan sosiaalista kuntoutusta toteuttavan henkilöstön tietoperustan kasvattamiseen, menetelmäosaamisen monipuolistamiseen ja kumppanuuksien lisäämiseen. Tämän hyödyntäminen osana kuntoutusprosesseja voidaan mahdollistaa asiakkaille luontoaltistus ja edesauttaa asiakkaiden motivoitumista sekä osallistumista kuntouttaviin palveluihin.

VALMENNUSMALLIN KEHITTÄMINEN

Valmennuksen käytännön toteutus perustettiin Luonnollisesti -hankesuunnitelman pohjalle. Valmennusmallin suunnittelussa huomioitiin aikaisemmat Green Care -lyhytkurssit sekä muun muassa valtakunnallinen Green Care PRO -koulutusmalli. Valmennusmallin suunnittelusta vastasivat Lapin ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen lehtorit Martti Ainonen ja Tarja Jussila sekä työnohjaajana ja luonnonvarayrittäjänä toiminut projektipäällikkö Kati Kärnä. Suunnittelussa tehtiin yhteistyötä myös KSAK Oy:n ja Ksakki ry:n asiantuntijoiden kanssa. Esimerkiksi KSAK Oy:n kautta löydettiin soveltuvia luontokohteita ja puolestaan Ksakki ry:n kautta mahdollistui valmennettaville mentorointituki.

Valmennusta kehitettiin syklisesti eli toistamalla mallista useampia toteutuskertoja. Jokaisen kerran jälkeen mallin toimivuutta arvioitiin valmentajien ja asiakaspalautteiden kautta ja tarvittaessa muokattiin ennen seuraavaa toteutusta.

Eli mallin kehittämisessä huomioitiin niin valmennukseen osallistuvien kuin heidän asiakkaidensa palautteet. Samalla peilattiin valmennusmallin kautta syntyvää osaamista ja verkostojen lisääntymistä sekä menetelmien hyödyntämisen vaikutuksia sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille.

Itse valmennuksesta haluttiin luoda myös osallistujille prosessi. Se suunniteltiin muodostumaan tieto- ja menetelmäosioiden tapaamiskerroista sekä reflektio-osiosta organisaatio- tai yksikkökohtaisesti. Prosessin loppuvaiheelle suunniteltiin vielä valmennukseen osallistuville yhteinen oppimiskokemusten jakaminen ja reflektointihetki. Valmennusprosessi on siis lähipäivien ja oman toiminnan kokeilemisen yhdistelmä.

Valmennuksen sisältöjen ja itse mallin suunnittelussa tavoiteltiin Green Care -kriteerien ja sosiaalisen kuntoutuksen yhdistämistä, niin että asiakkaiden kokonaistilanne tulee huomioiduksi. Tämä heijastettiin suoraan konkreettisesti valmennuksen kolmeen päivän mittaiseen lähijaksoon. Lähipäivien sisällöt suunniteltiin niin, että ensimmäisen päivän pääsisältö koostui Green Care -asioista, toinen päivä sosiaalisen kuntoutuksen sisällöistä ja kolmantena päivänä tuettiin osallistujia omien Green Care -toteutusten suunnittelussa. Sisältöteemojen jaottelu toimi hyvin, näiden järjestyksen merkitystä testattiin muutamissa valmennuksissa. Eli lähipäivien teemojen järjestystä vaihdettiin niin, että aloitus oli sosiaalisen kuntoutuksen teemalla ja Green Care -anti seurasi tämän jälkeen. Tällä ei havaittu olevan juuri merkitystä palautteeseen tai valmennettavien omiin Green Care -toteutuksiin. Kaikkiin lähipäiviin sisällytettiin menetelmällisiä harjoituksia ulkona ja sisätiloissa.

Osallistujien oman Green Care -toiminnan suunnitteluun laadittiin valmis pohja, jossa hyödynnettiin suomalaisen Green Care LuontoHoivan – LuontoVoiman laatutyökirjaa (2018). Osallistujien Green Care -toiminnan toteutuksia tuettiin myös mentoritoiminnalla. Tällä haluttiin mahdollistaa Green Care -toimintojen käytännönkokeilut myös niille valmennettaville, joilla ei esimerkiksi omalla työpaikalla olisi ollut mahdollista tehdä toteutusta. Näissä tilanteissa tukea sai mentoreilta eli Ksakki ry:n asiantuntijoilta. Tällöin osallistuja saattoi tulla tekemään oman toteutuksen Ksakki ry:n Voimavaroja Luonnosta -ryhmään tai Ksakki ry:n kuntoutusvalmentaja oli mukana muutoin toteutuksessa. Tämä oli tärkeä tuki useammalle valmennettavalle.

Jokaiselle valmennukseen osallistuneelle annettiin yksilöllinen tuki myös valmentajien puolelta sekä kohdennettua palautetta tehdystä suunnitelmasta ennen varsinaista toteutusta. Yhteisöllisempää palautetta annettiin toteutuksen jälkeen webinaarissa, jossa kaikki valmennettavat antoivat vertaispalautetta toisilleen. Tässä hyödynnettiin Lapin ammattikorkeakoulun virtuaalisia työskentelyalustoja.

VALMENNUKSEN KOKONAIKUUDEN MUODOSTUMINEN

Valmennuksen laajuus vastaa kolmea opintopistettä eli yhteensä osallistujan työtä oli 81 tuntia. Kokonaisuus jäsenyi kolmen näkökulman varaan: teoreettinen sisältö, menetelmällinen osaaminen sekä kehittämisosaaminen. Valmennuksen teoreettinen sisältö, materiaali, harjoitukset ja tehtävät koostuivat sekä Green Care -sisällöistä että sosiaalisen kuntoutuksen materiaaleista. Green Care -sisältöjen ja -valmennuksen käytännön toteutuksessa hyödynnettiin muun muassa Lapin AMK:n Luontoa elämään hankkeessa tehtyä materiaalia (ks. Tolvanen & Jääskeläinen 2016; Tolvanen 2017) sekä Green Care Finland ry:n materiaaleja (2021). Sosiaalisen kuntoutuksen osalta ammennettiin sisältöjä erityisesti sosiaalipedagogisesta teoriasta (esim. Nivala & Ryytänen 2019), sosiaalisen kuntoutuksen ajankohtaisista kysymyksistä ja muodoista (esim. Kostilainen & Nieminen 2018) sekä sosiaalisen kuntoutuksen tuloksiin, vaikutuksiin ja laatuun liittyvistä teemoista. (esim. THL 2018). Luonnollisesti -valmennuksen kokonaisuus on kuvattu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Luonnollisesti -valmennuksen kokonaisuus

Teoriatausta	Menetelmäosaaminen	Kehittämisosaaminen
Green Care -toiminta ja Green Care -kriteerit	Yksilö- ja ryhmätoiminnot	Oman Green Care -toteutuksen suunnittelu
Sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalipedagogiikka	Itsetuntemusta lisäävät ja toiminnalliset menetelmät	Oma Green Care -toteutus asiakkaiden kanssa
Tulokset, vaikuttavuus, laatu ja turvallisuus	Green Care -toiminnot käytännössä, arviointiosaaminen	Oman Green Care -toteutuksen arviointi ja raportointi

Valmennettavia ohjattiin käytännön toteutusten osalta erityisesti asiakaslähtöisyyteen, palautteen keruuseen ja arviointiin. Näissä hyödynnettiin esimerkiksi Kykyviisaria (2021) ja Sovaria (2021), joista osalla osallistujista oli jo kokemusta. Saadun palautteen perusteella teoriaosuuteen lisättiin vuoden 2020 lopusta alkaen enemmän turvallisuuteen liittyvää materiaalia sekä asiakasturvallisuuden näkökulmaa sosiaalialalla (ks. Helminen ym. 2020).

Osallistujien menetelmällistä osaamista tuettiin lähipäivien aikana tuomalla tietoa hyvistä käytänteistä ja toteutuksista. Osallistajat pääsivät itse kokemaan luonnon vaikutuksia luontoperustaisissa harjoituksissa. Näitä olisi mahdollista valmennuksen jälkeen soveltaa omaan työhön. Harjoituksissa huomioitiin vallitsevat sääolosuhteet, vuodenaika sekä ryhmän kokoonpano. Valmennettavien roolit vaihtelivat osallistujista, toteuttajiin ja arvioijiin. Menetelmällistä osaamista tuettiin myös esimerkein ja käytännön toteutuksia kuvaamalla. Näissä vaihtelivat yksilö- ja ryhmätoiminnot, itsetuntemusta vahvistavat terapeuttispainotteiset ja toiminnalliset menetelmät sekä toiminta luonnossa ja luontoelementtien hyödyntäminen sisätiloissa.

Osallistujien kehittämisosaaamista vahvistettiin valmennuksessa painottaen erityisesti asiakasnäkökulmaa, laatutekijöitä sekä jatkuvaa kehittämistä. Valmennettavien käytännön Green Care -toteutuksissa ja kehittämisosaaamisessa hyödynnettiin Demingin kehittämisen ympyrää (PDCA -malli) kehittämisen mallina. Nelivaiheissa mallissa ensin suunnitellaan, sitten tehdään, tarkistetaan ja tehdään mahdollisia korjauksia ja korjausten jälkeen palataan taas suunnitteluun. Valmennettavien oma Green Care -suunnitelma aloitettiin viimeisessä yhteisessä lähipäivässä, ja se käynnistää prosessin. Prosessi päättyy päätöswebinaarissa oman toteutuksen esittämiseen, yhteiseen arviointiin ja tarkasteluun, mistä valmennettava saa eväitä oman toteutuksensa edelleen kehittämiseen. Alla olevassa kaaviossa 1. on kuvattu prosessi ja sen kesto viikkoina aloituksesta aina päätöswebinaariin.



Kuvio 1: Valmennuksen prosessimainen eteneminen ja tulosten vakiinnuttaminen

VALMENNUKSEN TOTEUTTAMINEN

Luonnollisesti -valmennusta pilotoitiin kahdeksan kertaa eri ryhmillä. Valmennukset käynnistettiin Kuusamossa syksyllä 2019 ja päättyivät viimeisen ryhmän osalta keväällä 2021. Ryhmiä toteutettiin Kuusamon lisäksi Rovaniemellä, Pudasjärvellä ja Taivalkoskella. Valmennukset olivat maksuttomia. Valmennusryhmiin osallistui kerrallaan 7 - 14 henkilöä. Valmennuksiin osallistui yhteensä 87 henkilöä lähes 30 eri organisaatiosta, muun muassa kuntien sosiaali-, terveys- ja nuorisotoimen yksiköistä, maaseudulla toimivista yhdistyksistä ja erilaisista maaseudulla toimivista luonto- ja kuntoutusalan yrityksistä. Valmennettavilla oli kiinnostusta luontoa, eläimiä ja ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia kohtaan. Osallistumisen myötä haluttiin vahvistaa osaamista ja toteuttaa asiakastyötä uudella tavalla. He tekivät asiakastyötä esimerkiksi nuorten, mielenterveysongelmaisten ja ikäihmisten kanssa.

Valmennuksessa oli käytössä sähköinen oppimisolusta OpenMoodle. Täällä jaettiin kirjallista materiaalia, keskusteltiin ja palautettiin tehtäviä, silloin kun ei lähipäivillä tavattu fyysisesti. Valmennuksen kolme lähipäivää toteutettiin viikon välein ryhmän paikkakunnalla luontolähtöisessä ympäristössä. Lähipäivä 1. sisälsi Green Care -toimintamallin tietoa. Toimintamallia avattiin teemoilla mitä, miten ja miksi, eli esiin tuotiin Green Care -kriteerit, toiminnan hyödyt, luonnon hyvinvointivaikutukset sekä erilaisia käytännönsovelluksia. Käytännön Green Care -harjoituksia unohtamatta. Lähipäivä 2. kohdentui sosiaaliseen kuntoutukseen ja sen Green Care -liittymäpintoihin. Sosiaalisen kuntoutuksen erityispiirteitä ja lähestymistapoja avattiin sosiaalipedagogiikan, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden kautta. Lisäksi lähipäivässä käsiteltiin vuorovaikutuksellista tukemista ja sosiokulttuurista innostamista. Laatu, tulokset, arviointi ja turvallisuus olivat merkittävä osa lähipäivän sisältöä. Lähipäivä 3. painotettiin verkostoitumiseen, asioiden soveltamiseen ja oman Green Care -toteutuksen suunnitteluun.

Lähipäivien jälkeen valmennukseen osallistuvat siirtyivät täydentämään Green Care -toteutusten suunnitelmia ja järjestelemään niitä käytännössä, pääasiassa omille työpaikoilleen. Muutamat järjestelivät omia toteutuksia osana Voimavaroja Luonnosta -ryhmien toimintaa. Valmennuksissa oli tärkeää oman tiimin ja työpaikan tuki. Se oli merkityksellistä niin valmennukseen osallistumiselle kuin käytännön toteutusten mahdollistamiselle työpaikoilla. Oman työn jatkuva kehittäminen on osa esimerkiksi sosionomi (AMK) ammattitaitoa ja tärkeä osa myös asiakasturvallisuutta (ks. Helminen ym. 2020, 11)

Toteutusten kirjalliset suunnitelmat palautettiin OpenMoodle alustalle ja valmentajat kommentoivat niitä. Tämän jälkeen oli toteutusta mahdollista lähteä käytännössä viemään eteenpäin. Käytännön toteutuksesta valmennettavat ottivat palautetta ja hyödynsivät sitä osana toiminnan edelleen kehittämistä. Reflektointia toteutettiin myös kirjallisesti. Kirjalliset raportit palautettiin myös OpenMoodle alustalle valmentajien kommentoitavaksi. Yhteinen esittely toteutettiin webinaarina ryhmän kesken. Suoritettuaan kaikki osiot, oli valmennuksesta mahdollista saada osallistumistodistus, josta kuva ohessa (kuva 1.).



**Luonnollisesti -valmennus tukee
Green Care -menetelmien soveltamista sosiaalisessa kuntoutuksessa**

Osallistumistodistus

[redacted]
[redacted] on osallistunut ajalla: [redacted] Luonnollisesti -valmennukseen. Valmennuksen laajuus vastaa kolmea opintopistettä. Valmennus sisältää kolme lähipäivää, toimintatavan käytännönkokeilun sekä reflektion raportin ja yhteisen kokoontumisen kautta.

Lähipäivä 1: Sosiaalisen kuntoutuksen keskeinen sisältö (8 h)

- sosiokulttuurillinen innostaminen
- vuorovaikutuksellinen tukeminen ja menetelmät
- osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen
- sosiaalisen kuntoutuksen laatu ja tulokset
- käytännön työkaluja ja harjoitteita

Lähipäivä 2: Green Care -toimintamalli (8 h)

- Green Care -toimintamalli ja hyödyt
- Green Care -sovelluksia
- asiakasturvallisuus
- käytännön työkaluja ja harjoitteita

Lähipäivä 3: Oma tapa toteuttaa Green Carea osana kuntoutustyötä (8 h)

- Green Care -toiminnan suunnittelun työkaluja
- toiminnan suunnittelun tarpeellisuus ja toteutus
- käytännön työkaluja ja harjoitteita

Käytännön toteutus: oma tapa toteuttaa Green Carea osana kuntoutustyötä (57 h)

- toiminnan suunnitelma ja prosessikuvaus
- toiminnan käytännöntoteutus
- toiminnan raportointi ja reflektointi webinaarissa

[redacted]
Anne-Mari Väisänen, osaamispäällikkö, Lapin ammattikorkeakoulu

Luonnollisesti -valmennuksen toteutti Lapin AMK osana LUONNOLLISESTI -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hanketta. Hankkeen toteuttivat Lapin AMK, KSAK Oy, Ksakki ry vuosina 2019-2021. Hanketta rahoitti Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus Euroopan Sosiaalirahastosta.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Kuva 1. Luonnollisesti -valmennuksen osallistumistodistus

VALMENNUKSEN ARVIOINTIA

Valmennuksella oli suurta kysyntää ja kaikkiin valmennuksiin oli paljon tulijoita. Vaikka koronan osalta joidenkin ryhmien kokoa jouduttiin rajoittamaan, pystyttiin kaikki ryhmät toteuttamaan. Valmennuksen kohderyhmä oli laaja, joten osallistujien koulutustaustat ja ammatillinen kokemus vaihtelivat paljon. Tämä tarjosi parhaimmillaan mahdollisuuden erilaisen osaamisen hyödyntämiseen, mutta toisaalta myös haasteen laatia materiaalia ja antaa sellaista tukea, joka mahdollistaisi kaikille myös omien toteutusten tekemisen. Elämäntilanteiden muutokset ja koronatilanne muodostuivat muutamille valmennuksen esteeksi. Kaikista valmennukseen osallistuneista noin 95 % sai Green Care -suunnitelman tehtyä ja toteutuksen vei loppuun asti 81 % osallistuneista

Valmennuksen myötä tietoisuus ja osaaminen käyttää Green Care -menetelmiä sosiaalisessa kuntoutuksessa on lisääntynyt Pohjois-Suomessa. Tehtyjä toteutuksia on kuvattu tarkemmin erillisissä valmennuskorteissa sekä pohdittu myös tämän julkaisun toisessa artikkelissa (ks. artikkeli Ainonen & Jussila). Lisäksi on selvitetty valmennukseen osallistuneiden näkökulmia kyselyllä, kun valmennuksen päättymisestä on kulunut jo pitempi tovi (ks. artikkeli Vinblad).

LÄHTEET

- Helminen J.; Juujärvi S.; Koivisto M.; Rinne, P.; Rusi M. (2020) Sosionomin (AMK) osaamisen arviointi asiakasturvallisuuden näkökulmasta. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-351-3>
- Kostilainen, H. & Nieminen, A.(toim.) (2018) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia
- Kykyviisari 2021. Kykyviisari® työ- ja toimintakyvyn tukena. Työterveyslaitos. <https://sivusto.kykyviisari.fi/>
- Luke, THL ja GCF ry 2018. Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Green Care Finland 2020. <https://www.gcfinland.fi/>
- Nivala E. & Ryyänen S. (2019) Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus.
- Sovari -vaikutusmittari (2021). Sovari – sosiaalisen vahvistumisen mittari. Into ry. Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry.
- THL (2018). Suositus työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisen laatuksiteereiksi (2018) Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.julkari.fi/handle/10024/137281>
- Tolvanen, Taimi & Jääskeläinen, Arja (2016) Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-148-1>
<https://www.intory.fi/kehittaminen/laadullinen-mittaristo/>
- Tolvanen, Taimi (2017) Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2/3. <https://www.theseus.fi/handle/10024/122386>



Luonnollisesti -valmennukseen osallistuneiden Green Care -toteutuksia

Artikkelissa kuvataan Luonnollisesti -valmennukseen osallistuneiden toteuttamia Green Care -toteutuksia. Näitä toteutuksia on tehnyt kaikkiaan 71 valmennettavaa vuosien 2019- 2021 aikana Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapissa. Toteutusten laajuudet ja kohderyhmät vaihtelivat paljon ja osa toteutuksista oli valmennettavien yhteistoteutuksia. Kaikilta osin toteutukset kuitenkin lisäsivät Green Care -osaamista käytännössä ja juurruttivat menetelmän käyttöä osana sosiaalisen kuntoutuksen kenttää.

GREEN CARE -TOIMINNAN AJANKOHTAISTA TAUSTAA JA MERKITYSTÄ

Suomen Green Care -toimijoita tutkinut Angela Moriggi tuo väitöskirjassaan (2021) monipuolisesti esiin Green Care -toiminnan merkitystä tänä päivänä erityisesti EU-maissa. Kansalaisten lisääntyneet tarpeet (syrjäytymisilmiöt, erilaiset terveys- ja hyvinvointivajeet, dementia) ja yhteiskuntien kasvanut kyvyttömyys vastata riittävästi näihin tarpeisiin, on heijastunut erityisesti maaseutualueille. Terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi sekä politiikassa että tutkimuksessa on keskitytty Green Care -menetelmien mahdollisuuksiin tukea innovaatioita ja maaseudun kehittämistä. Suurin osa tutkimuksista havainnollistaa Green Caren mahdollisuuksia edistää hyvinvointia ja sosiaalista uudelleenintegroitumista täydentäen tai tarjoamalla vaihtoehdon olemassa oleville terveydenhuollon ja sosiaalihuollon palveluille. Green Caren potentiaalia on tutkittu myös maaseudun kehittämisen ja maatalouden innovaatioiden tukemisessa. Sosiaalisesti innovatiivisissa käytännöissä on potentiaalia paitsi tarjota uusia palveluita ja tuotteita, myös auttaa muuttamaan nykyisiä järjestelmiä, joissa reagoidaan hyvinvointihaasteisiin ja -vajeisiin.

Tämä myötävaikuttaa sosioekonomisiin muutosprosesseihin paikallisella tasolla. (Moriggi 2021, 8-9.)

Teorian ja käytännön toimintansa kautta Green Care kytkeytyy Moriggin (2021, 73-78) mukaan perustavanlaatuisiin ja tärkeisiin kestäväen kehityksen sekä ihmisenä olemisen peruskysymyksiin. Se avaa ja tukee tietä muutokselle vaihtoehtoisen (paremman) tulevaisuuden puolesta. Hän hahmottelee holistista mallia, jossa kytkeytyvät toisiinsa eettisesti tietoiset käytännöt ja reagointikyky sekä tunnetietoisuus. Keskeiset elementit laadukkaassa Green Care -palvelussa sisältävät luontoa, yhdessäoloa, mielekästä tekemistä ja merkityksellisiä elämyksiä. Ihmisläheinen ja tavoitteellinen lähestymistapa koostuu laadukkaista työskentelytavoista sisältäen joustavuutta, hitautta, ammattimaisuutta, vastuullisuutta, turvallisuutta ja kunnioitusta. Jotta osaamis- ja asiakastarpeisiin voidaan vastata asianmukaisesti, on tärkeää seurata ja arvioida toimintakäytäntöjä jatkuvasti. (Moriggi 2021, 139-141.)

Myös Green Care Finland (2021) painottaa toiminnan vaikuttavuuden osalta kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa luonto ja eläimet ovat tämän kokonaisuuden osatekijöitä. Hyvinvointivaikutuksia on tutkittu viimeisten vuosikymmenten aikana aktiivisesti. Tutkimusta tarvitaan kuitenkin lisää, jotta niiden merkitys niin kansanterveyden kuin sosiaali- ja terveyspalveluiden näkökulmasta selviäisi. Yleisen vaikuttavuuden lisäksi tärkeää on menetelmien tilanne- ja asiakaskohtainen toimivuus. Välittömät vaikutukset voidaan todentaa asiakkaan antaman palautteen tai heidän ilmaiseman kehon kielen kautta.

GREEN CARE -TOIMINNAN SOVELTAMINEN OMAA TOIMINTAAN

Luonnollisesti -hankkeessa Kuusamossa, Rovaniemellä, Taivalkoskella ja Pudasjärvellä järjestetyissä valmennuksilla lisättiin sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvien toimijoiden ja organisaatioiden sekä heidän sidosryhmiensä Green Care -osaamista. Samalla haluttiin myös synnyttää toimivaa verkostoyhteistyötä eri toimijoiden välille.

Valmennuksesta saatiin lisää tietoa ja kokemuksia luontoperustaisten menetelmien soveltamiseksi sosiaalisessa kuntoutuksessa. Heti valmennuksen alusta alkaen osallistujat pääsivät miettimään, miten näitä menetelmiä voisi soveltaa omassa työssään. Moni valmennukseen osallistuja toi esille, kuinka oli nauttinut luontoelämyksistä jo lapsuudessa, mutta jostain syystä yhteys luontoon oli saattanut hiipua ja jäädä varjoon aikuisiällä. Kipinä luonnossa liikkumiseen oli kuitenkin jäänyt kytemään sekä osalla oli halu toteuttaa omaa työtään ja asiakaskohtauksia lähiluonnossa. Yhteistä kaikille osallistujille oli kokemus siitä, että luonnossa liikkumisesta tulee hyvä ja mukava olo. Omat positiiviset kokemukset luonnosta toimivat osaltaan kannustimina valmennukseen tulemiselle ja osallistumiselle.

Valmennettavien omat Green Care -toteutukset lähtivät liikkeelle suunnittelusta. Useimmilla oli jo aikaisempaa kokemusta asiakkaiden kanssa luonnossa toimimisesta esimerkiksi retkeilyä asiakkaiden kanssa. Moni osallistujista toi esille sen, että heillä

ei kuitenkaan ollut riittävää ymmärrystä Green Care -toiminnasta ja siitä, kuinka soveltaa sitä omassa työssään. Valmennukseen osallistujat suunnittelivat omassa työssään toteutettavaa luontoperustaista toimintaa siten, että suunnittelussa huomioitiin asiakkaan / asiakkaiden sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteiden edistyminen. He laativat toteutettavalle Green Care -kokeilulle tavoitteet yhteistyössä asiakkaidensa kanssa ja kuvasivat suunnitelmissaan, miten luontoperusteisuutta hyödynnetään tavoitteiden saavuttamisessa. Tässä he hyödynsivät Suomalaisen Green Caren Laatutyökirjaa (2021) kuvatessaan omaa palvelukokonaisuuttaan mm. asiakkaiden mahdollinen erityisen tuen tarve selvitettiin ennakkoon (esteettömyys, apuvälineet, pelot, liikuntakyky). Green Care -palvelun hyvinvointi tavoitteet ja sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet laadittiin erikseen.

Green Care -toimintaa suunnitellessaan valmennuksen osallistujat joutuivat pohtimaan mitä, miten ja kuinka usein luontoperustaisia menetelmiä, harjoitteita tai toimintamuotoja he käyttävät. Erityisesti pohdintaan nousi, miten asiakkaan / asiakkaiden luontosuhdetta tuetaan tietyn tavoitteen tai osatavoitteen (asiakkaan kuntoutussuunnitelma) saavuttamiseksi. Toiminnan suunnittelussa tuli myös huomioida asiakkaiden osallisuuden toteutuminen ja dialogisuuden sekä vuorovaikutuksen kehittymisen mahdollisuudet.

Green Care -palvelujen vastuullisuus ja turvallisuus olivat tärkeitä aiheita jo suunnitelman tasolla. Suunnitelmassa tuli pohtia ja kirjata palvelutyyppejä koskevat keskeiset lait ja säädökset. Pohdintaan nousivat myös, kuinka asiakasvastuullisuutta toteutetaan ja kuinka asiakkaat perehdytetään palveluun liittyviin turvallisuusohjeisiin. Lisäksi suunnitelmaosuuteen sisältyi asiakaspalautteen keräämiseen liittyvä osuus ja asiakkaan reflektoinnin ja vaikuttavuuden seuranta. Osallistujia ohjattiin asiakaslähtöisyyteen, palautteen keruuseen ja arviointiin soveltaen esimerkiksi Kykyviisaria (2021) ja Sovaria (2021). Osalla oli näiden käytöstä jo aikaisempaa kokemusta. Kykyviisaria sovellettiin eri tavoin hyödyntäen sen osa-alueita niin, että se palveli asiakkaan työ-, toimintakykyyn, osallisuuden ja hyvinvointiin liittyvässä arvioinnissa. Palautteen keräämisessä tuli pohtia keneltä, miten ja missä vaiheessa kerätään palautetta toiminnoista ja kuinka palautetta käsitellään työyhteisössä ja asiakkaan kanssa jatkossa.

Valmennusryhmiin osallistuneiden Green Care -toteutukset olivat heidän suunnittelemaansa ja toteuttamiaansa toimintamalleja yksilö- ja ryhmämuotoisen sosiaalisen kuntoutuksen asiakastyöhön. Luontoperustaista toimintaa toteutettiin ja kehitettiin valmennusryhmissä muun muassa lastensuojelussa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden, monikulttuuristen ryhmien, omaishoitajien, ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien kanssa sekä nuorten työpajatoiminnassa.

Toimintamalleja toteutettiin monenlaisissa ympäristöissä, joissa luonto on jollain tavalla läsnä: pihalla, maatilalla, metsässä, vesistön ääressä, kaupunkimaisissa ympäristöissä puistoissa, mutta myös sisätiloissa tuomalla luonto sisälle esimerkiksi käden taitojen keinoin. Luontoavusteisin menetelmin rikastettu työ ja palvelut tuottivat lisäarvoa asiakkaille, heidän läheisilleen, työntekijälle, palveluntuottajalle,

lähiympäristölle ja yhteiskunnalle. Toimintamalleissa luotiin ja saatiin hyviä kokemuksia yhteistyöstä eri toimijoiden välillä. Sosiaalisen kuntoutuksen työntekijät kehittivät toimivia yhteistyömalleja paikallisten yrittäjien kanssa ja saivat aikaan asiakkaita ja heidän hyvinvointiaan palvelevia kokonaisuuksia. Ksakki ry:n kuntoutusohjaajat toimivat myös yhteistyössä valmennusryhmiin osallistuneiden kanssa ja tarjosivat tukeaan suunnitelmien toteuttamisessa. Toteutuksia syntyi myös tällä yhteistyömallilla.

Toimintamalleihin sisältyi esimerkiksi liikkumista, havainnointia ja rentoutumista luonnossa, luonnon kokemista eri aistein, viherpihan suunnittelua ja toteuttamista, erätaitojenharjoittamista, retkeilyä, luontopolkuja ja askarteluja luonnonmateriaaleista. Osallistujilta kerättyjen palautteiden perusteella havaittiin, että luonnon vaikutukset ilmenivät siten, että luontoon koettiin henkilökohtaista yhteyttä aiempaa syvemmin. Kokemuksia olivat muun muassa rentoutuminen, virkistäytyminen, itsensä hyväksyminen, uusien kokemusten saaminen, osallisuuden vahvistuminen, yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunteen kasvaminen yhdessä toimimisen myötä sekä oman motivaation kasvaminen.

TUEN TARPEIDEN KONTEKSTIT SOSIAALISESSA KUNTOUTUKSESSA

Asiakkaiden tuen tarpeiden määrittely kiinnittyi valmennukseen osallistuneiden toteuttamissa Green Care -toiminnoissa sosiaalisessa kuntoutuksessa erilaisiin konteksteihin.

Valmennusryhmissä käytiin keskustelua siitä, kuinka toimijuutta ja osallisuutta vahvistamalla voidaan lisätä asiakkaiden voimaantumista ja valtaistumista, mikä jossain määrin oli tavoitteena kaikissa toteutuksissa. Sosiaalisen kuntoutuksen työntekijät (valmennuksiin osallistuneet) toteuttivat asiakkaidensa kanssa omannäköisen ja heitä palvelevan toteutuksen. Lähempään tarkasteluun valikoidut toteutukset jäsentyivät kolmeen eri ryhmään riippuen, oliko painotus toteutetussa Green Care -toiminnassa uusien taitojen saaminen, edistikö toiminta osallistujien sosiaalista vuorovaikutusta vai sosiaalista toimintakykyä. Kuvassa 1. on esillä jäsentely, jota on käytetty myös Malleja luontoperustaiseen toimintaan -korteissa. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteiden näkökulmasta tehdystä jaottelusta huolimatta esillä olevat toiminnot voivat edistää useita sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita.

1

SOSIAALISEN VUOROVAIKUTUKSEN EDISTYMINEN:



Vuorovaikutus tapahtuu eri aistien tuella kahden ihmisen tai ryhmän välillä. Vuorovaikutuksen avulla saadaan jaettua ajatuksia, kuulumisia, tietoa sekä tuntemuksia. Sosiaaliset vuorovaikutustaidot opitaan eri vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu niin sanallista kuin sanatonta viestintää. Erilaisten ihmisten/ryhmien välillä voi olla ongelmia vuorovaikutuksessa esim. vammaisuudesta tai kulttuuritaustasta johtuen.

2

SAADAAN UUSIA TAITOJA / RESURSSIJA:



Sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan opetella ja oppia asiakasryhmästä ja kuntoutuksen tavoitteista riippuen ns. arkielämässä selviytymisen taitoja, erilaisia työelämän taitoja tai harrastepainotteisia taitoja, jotka antavat myönteisiä kokemuksia ja joiden kautta usein oppii samalla elämässä tarvittavia (sosiaalisia-, vuorovaikutus-) taitoja. Toiminta tukee samalla usein yhteisöön liittymistä ja on myös itsessään kuntouttavaa.

3

SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN:



Ihmisen kyky toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Sosiaalisen toimintakyvyn käsite ei ole yksilöön sidottu ominaisuus, vaan suhdetekäsite. Käsitteeseen liittyy yksilöllisiä piirteitä, kuten sosiaaliset taidot ja temperamentti, mutta myös ulkopuolisia rakenteita, kuten sosiaaliset verkostot ja ympäristö. Ilmenee vuorovaikutustilanteissa esim. sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina.

Kuva 1. Malleja luontoperustaiseen toimintaan -kortit ovat jäsennellyt sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteiden näkökulmasta kolmeen kategoriaan.

SOSIAALISEN VUOROVAIKUTUKSEN EDISTYMINEN

Ihmisenä oleminen, toimiminen ja kehittyminen rakentuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vuorovaikutustaitoja opitaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa toisten ihmisten kanssa ja niihin kuuluu sekä sanallista että sanatonta viestintää. Erilaisten ihmisten välillä voi vuorovaikutuksessa olla ongelmia, esimerkiksi kulttuuritaustasta tai vammaisuudesta johtuen. Näitä ongelmia voidaan tietoisesti lievittää ja poistaa. Sosiaalialan asiakastyön osaamisessa nousee esille työntekijän vuorovaikutusvalmiuksien tärkeys. Jotta kyetään luomaan toimiva työskentelysuhde asiakkaan kanssa, vaatii se työntekijältä vuorovaikutustaitoja, tietoista työskentelyotetta ja etenemistä aloitusvaiheesta kohti dialogisuutta ja luottamuksellista yhteistoiminnallisuutta. Ammattilaisen vuorovaikutustaidot ovat siis tärkeässä osassa prosessia, jossa asiakas tulee kuulluksi ja autetuksi. (Nieminen 2018, 13.) Green Care -menetelmiä voidaan käyttää tämän suhteen muodostamisessa ja tukemaan sekä asiakkaan että työntekijän vuorovaikutustaitoja.

Voimaa arkeen -kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat olivat mukana Voimapysäkki -toteutuksessa. He saivat neljän kerran sarjoissa tutustua maatalaan ja sen eläimiin sekä suorittaa pienimuotoisia tallitöitä. Toteutus eteni prosessimaisesti niin, että ensin tutustuttiin osallistujiin ja ohjaajiin sekä maatalaan ja eläimiin. Toisella kerralla lisättiin toiminnallisuutta pienimuotoisilla ja yhteistoiminnallisilla tallitöillä. Kolmannella kerralla edettiin alpakoiden hoitamiseen ja taluttamiseen. Neljännellä kerralla käytiin palautekeskusteluja, syvennyttiin pohtimaan ja arvioimaan tehtyä työtä ja omaa luontosuhdetta. Jokainen kerta päätettiin yhteiseen eväiden syöntiin ja keskusteluihin kodassa nuotion äärellä.

Tämä toteutus oli erinomainen esimerkki mahdollisuudesta sosiaalisten suhteiden, vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisäämiseen. Yleisen vaikuttavuuden ohella tärkeää on menetelmien tilanne- ja asiakaskohtainen toimivuus. Eläin voi rauhoittaa, mutta myös aktivoida. Tärkeää on jokaisen yksittäisen asiakkaan kuulluksi tuleminen. Toteutus oli samalla hyvä esimerkki siitä, kun toiminta rakentuu molempien toteutuksesta vastuussa olevien asiantuntijoiden (Kuusamon kaupungin kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja Seija Ronkainen ja Maalaispysäkki Arolan yrittäjä Mari Törmänen) toisiaan täydentävälle yhteistyölle, kumppanuudelle ja vastuunjaolle. Toinen osapuoli toi mukanaan asiakkaita ja tavoitteellisen sosiaalisen kuntoutuksen näkökulman ja toinen toimija kokemuksensa ja osaamisensa Green Care -menetelmien käytöstä maatilaympäristössä. Kumpikin huolehtivat asiakkaiden ohjauksesta eri toiminnoissa oman asiantuntijuutensa pohjalta. Osallistuvan ryhmän koko (4 hlöä) mahdollisti yksilöllisen ohjauksen ja oli myös turvallisuustekijä.

UUSIEN TAITOJEN JA RESURSSIEN SAAMINEN

Erilaiset sosiaaliset taidot ja resurssit mahdollistavat omalta osaltaan sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen yhteiskuntaan. Sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan tukea asiakkaan sosiaalisten taitojen kehittämistä erilaisista sosiaalisista tilanteista selviytymiseksi. Kuntoutuksen tavoitteista riippuen voidaan opetella esimerkiksi arkielämässä selviytymisen taitoja, erilaisia työelämän taitoja tai harrastepainotteisia taitoja, jotka antavat asiakkaille myönteisiä kokemuksia. Niiden kautta opitaan samalla elämässä tarvittavia sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja. Sosiaalisia resursseja ovat muun muassa perhe- ja ystävyysuhteet ja niiden muodostamat verkostot, tulot ja koulutus. (Nieminen 2018, 13.) Green Care -menetelmien avulla voidaan tukea asiakkaiden taitojen ja resurssien kehittymistä monipuolisesti.

Luonto on oppimisympäristönä monipuolinen tarjoten sekä aitoja oppimisympäristöjä että luonnosta saatavia materiaaleja. Luonto on usein lähellä tarjoten virikkeellisen ympäristön tekemiseen ja taitojen harjoittamiseen. Luontomateriaalit tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia asiakkaiden toimintakyvyn tukemisessa. Hankkeessa saatujen asiakaspalautteiden perusteella toteutuksissa saatiin uusia kokemuksia, elvytettiin luontoyhteyttä, tutustuttiin lähiympäristön tarjoamiin luontokokemuksiin ja -elämyksiin, saatiin uusia ystävyysuhteita, luontotietous ja -taidot kehittyivät, esimerkiksi erätaidot karttuivat ja oma motivaatio kasvoi mielekkään tekemisen ja kokemisen myötä.

Luontoperustainen Kunto Peukku -toteutuksessa lähiluonnossa toimien yhdistettiin luonnossa liikkuminen sekä luontoaistimukset keräämällä luonnonmateriaaleja mukaan. Asiakkaat saivat tunnustella ja tuoksutella keräytyjä materiaaleja ja myös makuaisteja heräteltiin marjoja maistellen. Keräytyistä materiaaleista valmistettiin kädentöitä ja lopuksi tehtiin virtuaalinen luontokävely ja luontorentoutusharjoitus sisätiloissa luonnon ääniä soittaen. Tässä toteutuksessa mahdollistuivat uusien asioiden tekeminen ja kokeminen sekä ulkona luonnossa että sisätiloissa.

Nuoret äidit Green Care -ryhmätoiminnassa saatiin uusia kokemuksia ja elämyksiä vertaistuellisessa toiminnassa. Vertaistuellinen malli tarjosi yhteisen oppimisen mallin ja samalla myös hiljaisen tiedon jakamisen mahdollisuuden osallistuneille äideille. Heillä kaikilla oli henkilökohtaista tietoa; kuten kokemuksen ja kehon tietoa tai osaamista, jota halutessaan saattoivat jakaa toisilleen. Myös ryhmään osallistuneiden äitien lapsilla oli mahdollista muodostaa uusia kaverisuhteita heille erikseen järjestetyssä toiminnassa. Toiminnassa oli joka kerralle eri teemat (7 eri kertaa), joten osallistuneet äidit saivat tutustua moniin lähiluonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin (erilaiset retkikohteet luontoon ja maataloilille), joita he voivat hyödyntää tulevaisuudessa oman perheensä hyvinvoinnissa.

SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTYMINEN

Sosiaalinen toimintakyky liittyy yleisiin tavoitteisiin tukea ihmisenä kehittymistä, itsensä toteuttamista, sosiaalista kasvua ja hyvinvointiyhteiskunnan rakentamista. Sosiaaliset taidot ovat sosiaalisen toimintakyvyn edellytyksenä, mutta tärkeää on ymmärtää sosiaalinen toimintakyky suhde- eikä kykykäsitteenä huomioiden asiakkaiden erilaiset elämäntilanteet. Tämä ilmenee vuorovaikutustilanteissa esimerkiksi osallisuuden kokemuksina ja sosiaalisena aktiivisuutena. On tärkeää nähdä ja ymmärtää asiakkaan historian ja tulevaisuuden tavoitteiden merkitys hänen toimijuutensa ja osallisuutensa kannalta sekä millaisia resursseja ja toiminnan esteitä tilanteisiin liittyy. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa lähtökohta on että, asiakkaan kanssa yhdessä toimimalla voidaan edistää yksilöiden ja yhteisöjen kasvua ja kehitystä ja samalla tunnistaa ja purkaa toiminnan esteitä. (Nieminen 2018, 13.) Green Care -menetelmien avulla voidaan löytää uudenlaisia mahdollisuuksia tukea asiakkaiden sosiaalisen toimintakyvyn edistämistä.

Hämärähommat -toteutuksessa oli mukana nuorten työpajatoiminnassa mukana olevia nuoria (yht. 6). Hämärää ja pimeää metsää hyödyntämällä tavoiteltiin nuorten aktivoitumista yhdessä toimien. Nuoret toimivat osana heidän yhteisöään kukin omalla temperamentillaan vaikuttaen toiminnan sisältöön. Samalla he edistivät omia sosiaalisia taitojaan ja sosiaalista toimintakykyään, mikä puolestaan antoi heille edellytyksiä arjessa selviytymiselle, tavoitteiden löytämiselle ja niiden saavuttamiselle.

GREEN CARE -TOTEUTUKSET MALLINA MUILLE

Suomen luonto tarjoaa monipuolisuudellaan vaihtelevia toimintaympäristöjä ja mahdollisuuksia Green Care -toiminnalle. Luontoavusteista toimintaa voidaan harjoittaa maalla, vesillä ja vesistöjen äärellä. Erilaisissa luontokohteissa ja erilaisten luontoelementtien avulla monet harjoitteet ja yhteiset hetket asiakkaiden kanssa saavat aivan uusia ulottuvuuksia. Erilaisille ennaltaehkäiseville ja ihmisten terveyttä ja hyvinvointia tukeville palveluille ja niiden kehittämiseksi on selkeä tarve. Luontoelämyksiin pohjautuvilla palveluilla voidaan auttaa ja tukea esimerkiksi asiakkaiden toimintakyvyn ja mielenterveyden ylläpitämisessä. (Green Care Finland 2021.)

Luonnollisesti -valmennuksessa toteutetuista Green Care -toiminnoista on toteutettu 15 kappaletta Malleja luontoperustaiseen toimintaan -kortteja. Edellä kuvatut toteutukset ovat osa korttisarjaa. Korttisarjan tavoitteena on mahdollistaa toiminnan mallintamista, hyvien käytänteiden parastamista ja luonnon ottamista osaksi sosiaalista kuntoutusta. Kortit ovat ladattavissa Luonnollisesti -hankkeen internetsivuilta osoitteesta <https://ksak.fi/hankkeet/luonnollisesti-valmennusmalli-tuo-green-care-menetelmat-osaksi-sosiaalista-kuntoutusta/luonnollisesti-valmennusmalli/>.

LÄHTEET

- Green Care Finland 2021. <http://www.gcf Finland.fi/>
- Kykyviisari 2021. Kykyviisari® työ- ja toimintakyvyn tukena. Työterveyslaitos. <https://sivusto.kykyviisari.fi/>
- Luke 2016. Luonnonvarakeskus. Luonnon hyvinvointi vaikutukset. <https://www.luke.fi/>
- Moriggi, A. 2021. Green Care practices and place-based sustainability transformations. A participatory action- oriented study in Finland. <https://edepot.wur.nl/544553>
- Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Harri Kostilainen & Ari Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki. Diakonia- ammattikorkeakoulun julkaisuja. Diak työelämä 13.
- Sovari -vaikutusmittari (2021). Sovari – sosiaalisen vahvistumisen mittari. Into ry. Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. <https://www.intory.fi/kehittaminen/laadullinen-mittaristo/>



Luonnollisesti -valmennuksen kokemuksia osallistujan näkökulmasta

Artikkeli avaa Luonnollisesti -valmennukseen osallistuneen kokemuksia valmennuksesta ja Luonnollisesti -hankkeen toiminnasta.

MUKAAN VALMENNUKSEEN

Olen kuusamolainen aikuisen tytön äiti ja yrittäjä. Peruskoulutukseltani olen kuntohoitaja, fysio- ja rentoutusterapeutti ja ohjelmapalveluiden tuottaja. Lisäkoulutuksena on mm. seikkailukasvatuksen opintoja, hengityskoulu / lyhytterapia, psyko- ja sosiodraaman sekä ryhmän ohjauksen perusteet, Voicefulness-tietoista läsnäoloa äänessä, Oppaana Oulangan Kansallispuistossa ja Luontohoiva-ohjaaja koulutus. Työkokemusta on kertynyt yli 30 vuoden ajan.

Olen aiemmin ollut yrittäjänä vuosina 2001 – 2011 jolloin tein psykofyysistä fysioterapiaa yksilöille ja ryhmille. Ryhmät olivat työikäisten ja ikäihmisten rentoutusryhmiä sekä ohjelmapalvelutoimintaa kuten lumikenkä- ja melontaretkiä, mihin oli myös yhdistetty rentoutusharjoituksia. Tein myös yhdessä lumikenkä- ja melontaretkiä silloisen avopuolisoni kanssa. Retket suuntautuivat usein Oulangan Kansallispuistoon. Tällöin yhteinen haave oli, että ihmisiä kuntoutettaisiin luonnon avulla. Järjestin myös koulutuksia muun muassa kehonhahmottamisesta, kosketuksesta dementoituneen hoidossa sekä psykofyysisestä fysioterapiasta ja rentoutumisesta. Yrittäjän uran katkaisi vakava sairastuminen, minkä jälkeen kuntouduin työkokeilun kautta takaisin työelämään. Työura suuntautui kuitenkin terveyskeskus/ sairaalan kirurgisen osaston fysioterapeutin työtehtäviin sekä yksityisen ammatinharjoittajan / fysioterapeutin työtehtäviin veteraanien kuntoutukseen.

Toukokuussa 2019 olin Kuusamossa Kuusamo-opistolla kuuntelemassa fysioterapeutti Teemu Peuraniemen luentoa Hyvinvointia luonnosta. Hän kertoi

Green Care –pohjaisesta Luontohoiva –ohjaaja koulutuksesta, mikä oli ollut edellisenä talvena Kuusamossa.

Luentoa kuunnellessani ymmärsin, että se mistä aikoinaan haaveilin, on tapahtunut Suomessa. Taemmalla penkkirivillä ollut entinen työkaveri kuiskasi vielä korvaan, että ”Sisko, sinähän teit jo tätä aikoinaan”. Luentoa kuunnellessani olin yksityisellä fysioterapia-alan ammatinharjoittajalla töissä ja työni suuntautui ikäihmisten kuntoutukseen. Luento sai minussa aikaan uudenlaisen palon luontoon liittyvään työhön ja lähdin aktiivisesti lisäämään liikkumista ja olemista luonnossa.

Kesäkuussa 2019 kuulin seinänaapurilta Koillis-Suomen Aikuiskoulutuksen Asko Karjalaiselta Luonnollisesti hankkeesta, mihin ilmoittauduin. Elokuussa pidetty ensimmäinen koulutuspäivä sai itsestäni esille vanhat työtapani yrittäjänä. Myöhemmissä koulutuspäivissä oli mielipaikkaharjoitus, minkä kautta tiedostin ensi kertaa syvästi luonnon merkityksen voimavarana elinkaaressani.

Syksyn aikana työssäni ikäihmisten kuntoutuksen parissa aloin viedä asiakkaita luontoon ja näin sen, miten luonto ympäristönä vaikuttaa ihmiseen ja saa esille uusia voimavaroja. Luonnollisesti -hankkeeseen liittyvä lopputyön ohjaaminen luonnossa Oulangan Kansallispuistossa Kiutakönkällä oli voimaannuttava kokemus. En ollut ohjannut ryhmiä kymmeneen vuoteen luonnossa ja teinkin sen Ksakki ry:n Viivi Törmäsen sekä KSAK Oy:n Asko Karjalaisen kanssa yhteistyönä. He tunsivat jo ryhmän etukäteen monelta tapaamiskerralta ja minä ohjasin harjoitteet. Harjoitteet liittyivät ryhmäytymiseen, kehotietoisuus-, hengitys- ja liikeharjoitteisiin, seikkailukasvatuksen menetelmiin sekä mielipaikkaharjoitukseen. Ryhmän ohjaaminen sekä kirjallisen tuotoksen tekeminen toivat esille piilossa olleet voimavarani ja yrittäjyyteen liittyvät haaveeni aktivoituvat.

KOHTI UUTTA YRITYSTOIMINTAA

Aloitin uuden yritystoiminnan joulukuussa 2019 ja yritykseni nimeksi tuli pitkän pohdinnan jälkeen Luonnollinen Kehosi Hyvinvointipalvelut. Taustana nimelle on ajatus siitä, että ihminen on osa luontoa, keho on toiminnan kohteena vaikuttaen mieleen ja tuotan hyvinvointipalveluita.

Tuotan hyvinvointipalveluita yksilöille ja ryhmille. Teen psykofyysistä fysioterapiaa, minkä toiminta perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Terapian lähtökohtana on asiakkaan valmiudet, voimavarat ja elämäntilanne. Terapia on kokemuksellista oppimista. Psykofyysisen fysioterapian työvälineitä ovat itesäätelykeinot kuten kehotietoisuus-, hengitys-, rentoutus- ja liikeharjoitukset sekä hieronta ja kosketus. Terapiaan kuuluu aina reflektointi.

Palveluni ovat yksilöllinen psykofyysinen fysioterapia, hieronta ja erilaiset rentoutusryhmät kuten Lupa olla vaan –rentoutusryhmä, Kosketuksella kohtaaminen, Kivun kanssa –ryhmä sekä yrittäjien valmennusryhmä (osaksi vertaistukiryhmät). Toteutan rentoutusryhmiä sisätiloissa sekä luonnossa. Rentoutusryhmien osallistujat ovat itsemaksavia, maksusitoumusasiakkaita ja työyhteisöjä. Muun muassa yrittäjien ja kivun kanssa ryhmään kuuluu myös harjoitteet luonnossa. Lisäksi pidän luentoja

eri aiheista kuten mm. psykofyysisestä fysioterapiasta, kivusta, rentoutumisesta, luonnon hyvinvointivaikutuksista jne.

Fysioterapiaan pääsee itsemaksavana tai Kelan antamalla osakorvauksella SV 3 - läheteellä. Psykofyysiseen fysioterapiaan pääsee itsemaksavana tai maksusitoumuksella. Psykofyysistä fysioterapiaa toteutan myös luonnossa yhdistäen luontoperustaisiin menetelmiin ja luontointerventioihin. Vuoden ajan mukaisesti ollaan liikkeellä kävellen tai lumikenkäillen. Yleensä luonnossa tapahtuva psykofyysinen fysioterapia on yhtenä osana hoitosarjaa. Luontoon mennään, kun asiakkaan valmiudet ja voimavarat sen mahdollistavat. Terapiasarjaan kuuluu aina alku- ja loppututkimus.

LUONTO ON MINUN TYÖKAVERI

Luontoperustaisien menetelmien ja -interventioiden vaikuttavuutta pystyn havainnoimaan asiakkaalle ja ohjaajalle itselleen jokaisella tapaamiskerralla tehtävien psykofyysisten harjoitteiden kautta. Kuinka asiakas tulee tietoiseksi omasta kehostaan mm. sen jännittyneisyyden ja rentouden sekä hengityksen ja olotilan muutoksesta luonnossa tapahtuvan olemisen, luontoliikunnan ja luontointerventioiden vaikutuksesta. Lisäksi asiakas tunnistaa itselle sopivan luontoympäristön. Nämä em. asiat motivoivat asiakasta. Muut käytössä olevat mittarit liittyvät mm. mielialaan, uneen, kivun esiintyvyyteen ja voimakkuuteen sekä toimintakykyyn.

Vedän myös ns. Voimaantumista luonnosta -retkiä ryhmille vuodenajan mukaan kävellen, meloen, lumikenkäillen tai liukulumikenkäillen yhdistettynä psykofyysisen fysioterapian harjoitteisiin sekä luontointerventioihin. Osallistujat ovat itsemaksavia paikallisia ja matkailijoita. Voimaantumista luonnosta retkissä on myös mukana tarinat mitkä liittyvät ympäristöön. Nilojoen lumous melontaretkellä Kuusamon keskustassa tehdään mm. kehotietoisuus- ja hengitysharjoituksia sekä kerron mm. koivun hyvinvointivaikutuksista. Liukulumikenkäretkellä Kitkajoella ohjaan mm. puuhengitystä sekä kerron tarinoita Kitkajokeen liittyvästä matkailusta lähtien ennen toista maailmansotaa tähän päivään. Tarinat liittyvät sukuuni, sillä ukkini on laskenut Kitkajoella koskea puuveneellä.

Luontoon liittyvää kouluttautumista jatkoin lokakuussa 2020 osallistuen Luontohoiva –ohjaajakoulutukseen Kuusamossa Pohjois- Pohjanmaan kesäyliopiston kautta. Koulutuksessa olleet luontointerventiot/ -harjoitteet myös prosessoivat itseäni. Koulutuksessa olleita harjoitteita kuten mielipaikka-, puuhengitys-, itsemyötätunto-, pulmapaikka-, elämänkaari- ja kiitollisuusharjoitteita yhdistelen psykofyysisiin harjoitteisiin.

Olen myös tuonut työtilaani erilaisia luontoihaisia tauluja ja luontomateriaaleja kuten oksia, käpyverhot ja heiniä. Rentoutusryhmät toteutan hotelli Goiglon hyvinvointitilassa, missä on sisällä koivuja. Luonto on minun työkaveri.



Luonnollisesti -valmennuksesta osallistujille paljon hyötyä

Vuosina 2019-2021 toteutettiin kahdeksan Luonnollisesti -valmennusta, joilla lisättiin muun muassa sosiaalisen kuntoutuksen ja luonnonvara-alan toimijoiden osaamista Green Care -menetelmien soveltamisesta omaan toimintaansa. Valmennukset toteutettiin osana Luonnollisesti -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hanketta.

Valmennuksen tavoitteena oli siirtää osaamista osallistujille niin, että menetelmiä voidaan viedä osaksi sosiaalisen kuntoutuksen palveluita ja menetelmävalikoimaa. Osaamis pääoman ja soveltamistapojen lisäksi tavoiteltiin osallistujien hyvinvoinnin tukemista ja asiakkaiden kuntoutumisprosessiin vaikuttamista.

Valmennuksen onnistumista ja kokemuksia osallistumisesta selvitettiin kirjallisella palautekyselyllä jokaisen lähipäivän osalta valmennuksen aikana sekä suullisella palautteella valmennukseen kuuluvien reflektointien ja webinaarien jälkeen. Näiden palautteiden perusteella valmennusten toteutusta arvioitiin erittäin hyväksi. Osallistujat kokivat näiden palautteiden perusteella valmennuksen innostaneen heitä oman työn kehittämistä ja antaneen eväitä omaankin arkeen.

Vaikutuksia valmennukseen osallistumisesta selvitettiin sähköisellä kyselyllä vuonna 2021. Tämä artikkeli käsittelee kyselystä saatuja tuloksia ja avaa valmennukseen osallistuneiden kokemiaan hyötyjä.

VAIKUTUKSIA ESIIN SÄHKÖISELLÄ KYSELYLLÄ

Luonnollisesti -valmennukseen osallistuneille lähetettiin 2021 syksyllä sähköinen kysely. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää Green Care -menetelmien käyttöä osallistujien työssä sekä millaista hyötyä osallistuneet ovat kokeneet saaneensa valmennuksesta työhönsä liittyen. Kyselyssä kartoitettiin myös valmennuksen kehittämisehdotuksia.

Kysely lähetettiin kaikille valmennukseen osallistuneille riippumatta siitä, osallistuivatko he koko valmennukseen vai sen osiin. Kaikkiaan kysely tavoitti 79 osallistunutta. Muuttuneiden sähköpostiosoitteiden vuoksi kaikkia valmennukseen

osallistuneita ei kyselyllä tavoitettu (kokonaismäärä 87 henkilöä). Vastaajaryhmä oli osallistunut valmennukseen 0,5 – 2 -vuotta sitten.

Kyselyyn vastasi 29 henkilöä, joten vastausprosentiksi muodostui 34 %. Vastaajista 45 % asui Kuusamossa, 21 % Rovaniemellä, 7 % Taivalkoskella, 7% Pudasjärvellä ja loput vastaajista ilmoitti asuinpaikakseen Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan. Vastaajista 75 % oli työntekijänä työmarkkinoilla ja 25 % toimi yrittäjänä. Kyselyn vastanneista suurin osa (75 %) työskentelevät sosiaali- ja terveysalalla erilaisissa tehtävissä, kuten ohjaajina, yrittäjinä, valmentajina ja kuntouttajina. Loput vastanneista sijoittuivat työelämässä luonto- ja ympäristöalalle sekä eläinten parissa työskentelyyn.

GREEN CARE -TOIMINTA VALMENNUKSEN JÄLKEEN

Valmennuksen aikana osallistujat suunnittelivat ja toteuttivat Green Care -toimintaa asiakastyöhön soveltaen. Viisi vastaajaa (17 %) ilmoitti, että eivät olleet valmennuksen jälkeen toteuttaneet enää Green Care -toimintaa. Syynä tähän olivat esimerkiksi korona tai työpaikan ja sosiaalialan koulutuksen puuttuminen. Vastausten mukaan valmennuksen jälkeen suurin osa (83 %) oli toteuttanut edelleen Green Care -toimintaa. Osalla toiminta oli jatkunut valmennuksen aikaisen toiminnan kaltaisena, osalla toiminta oli kehittynyt edelleen.

Seuraavassa on listattu erilaisia toteutettuja Green Care -toimintoja

- Toiminta kuuluu arkeen, kuntoutuspalveluiden yksi toimintamuoto.
- Psykofyysistä fysioterapiaa luontoperustaisin menetelmin luonnossa.
- Hyödynnetään hoitotyössä tuomalla luonto asiakkaiden ulottuville erilaisilla tavoilla ja myös kertomuksilla.
- Perheille ryhmämuotoista luontolähtöistä toimintaa.
- Luonnon hyvinvoinnin esille tuomisessa yksilöohjauksissa.
- Kuntouttavassa työtoiminnassa osa on ollut luontolähtöistä.
- Vuoden kierron mukaan kävellen, meloen tai lumikenkäillen.
- Toiminnallista metsäkävelyä.
- Luontokuvia sekä luontoelementtejä.
- Etäliikuntakirja luonnossa toteutettavaksi.
- Retkiä luontoon, lähiluontoon ja reiteille.
- Kesäpiha ja toimintaa maatilalla.

Valmennuksen aikainen tuki nousi esiin kyselyn vastauksissa ja niissä kerrottiin valmentajien antaneen hyvää tukea ja palautetta toiminnasta. Tukea oli toimintaan tullut myös esimiehiltä, työyhteisöltä sekä muilta valmennuksen käyneiltä. Kannustaminen, yhteistoteutukset, -suunnittelut ja -arvioinnit on nähty hyväksi tuen muodoiksi. Lisäksi arvostus ja usko toteutukseen oli ollut vahva tuki toiminnalle.

Vastaajista useimmat olivat saaneet valmennuksen aikaisesta ja sen jälkeen toteutetusta Green Care -toiminnasta hyvää palautetta. Useimmat niistä olivat tulleet asi-

akkailta ja työyhteisöstä. Palaute oli ollut positiivista, innostunutta ja lisää vastaavaa toimintaa on toivottu.

"Asiakkailta sekä verkostolta saamani palaute on ollut hyvää. Asiakkaat ovat saaneet itse päättää osallistumisestaan ja jo se on +. Palautetta on tullut myös esim. toimintakyvyn paranemisesta, arjen mielekkyyden noususta sekä tietoisuuden lisääntymisestä. Tietoisuus on saanut asiakkaita viemään toimintaa omatoimisesti arkeen. Verkosto on kiitellyt toimintakyvyn arvioinnista missä ympäristöissä (kuin vastaanotolla yms.) siitä on ollut paljon apua. Verkostossa on myös rohkaistu käyttämään luontoa hyödyksi omassa työssä."

HYÖTYÄ ERITYISESTI TYÖN MIELEKKYYTEEN SEKÄ OSAAMISEN JA TOIMINNAN KEHITTÄMISEEN

Kyselyn avulla selvitettiin valmennuksen tuomia hyötyjä. Kysymyspatteristolla esitettiin väitteitä, joihin vastaaja sai vastata niiden tuottaman hyödyn mukaisesti asteikolla 1-4, vastauskohta 5 oli merkitty "ei osaa sanoa"-kohdaksi. Laskennallisiin keskiarvoihin ei ole otettu mukaan "ei osaa sanoa" -vastauksia. Näin ollen kokonaisvastaajamäärä on 22-29 henkilöä seuraavassa analyysissä.

- 1 = Ei hyötyä
- 2 = Jonkin verran hyötyä
- 3 = Melko paljon hyötyä
- 4 = Erittäin paljon hyötyä

Vähiten valmennus oli vaikuttanut vastausten mukaan taloudellisesti esimerkiksi palkkaan tai liikevaihtoon liittyen (ka 1,5) Neljä vastaaja kertoi valmennukseen osallistumisen vaikuttaneen taloudellisesti melko paljon. Loput vastaajat oli hyötynneet jonkin verran tai ei ollenkaan taloudellista merkitystä arvioituna.

Asiakasmäärien lisääntymiseen vaikutus oli ollut myös vähäinen (ka 1,6). Vain kaksi vastaajaa arvioi valmennukseen osallistumisesta olleen melko paljon hyötyä asiakasmääriin. Muut vastaajat kokivat hyödyn olleen vähäistä tai ei vaikuttaneen ollenkaan. Asiakasmäärän lisääminen ei ole Green Care -toimintatavan osalta valmennuksen ensisijainen tavoite, joten annetut vastaukset olivat tähän suhteutuneet hyvin.

Valmennuksella oli ollut erittäin hieno vaikutus osallistujien omaan työllistymiseen (ka 2,1). Valmennuksesta on ollut neljälle vastaajalle erittäin paljon hyötyä ja kolmelle vastaajalle melko paljon hyötyä. Näissä vastauksissa voi korostua opiskelijoiden tai uraa vaihtaneiden vastaukset. Tämä on merkittävä asia valmennuksen vaikutusten osalta.

Muut vastanneet arvioivat valmennuksen hyödyttäneen työllistymistä jonkin verran tai ei ollenkaan. Valtaosa osallistujista oli jo työssäolevia, joten lyhyellä

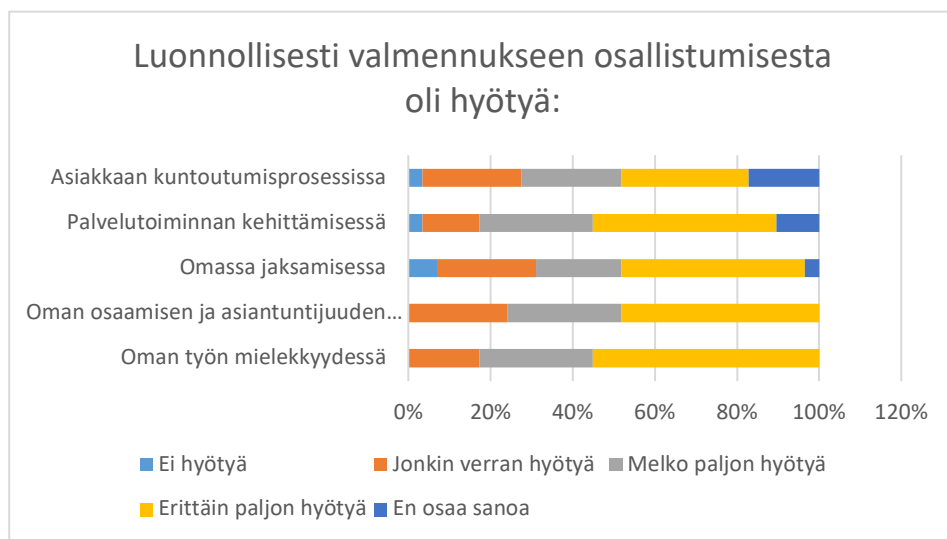
aikavälillä valmennuksen ei odotettu vaikuttavan heidän työllisyyteen, eikä sille ollut selvää tarvetakaan.

Työtehtävien lisääntymiseen oli valmennuksella ollut jonkin verran vaikutusta (ka 2.2). Viidelle valmennuksesta oli ollut erittäin paljon hyötyä ja kuudelle jonkin verran hyötyä työtehtävien lisääntymisen osalta. Muille hyötyä oli ollut jonkin verran tai ei ollenkaan. Työtehtävien lisääntyminen voidaan nähdä negatiivisena tai positiivisena riippuen vastaajasta.

Työyhteisön toimintaan oli valmennuksesta ollut jonkin verran hyötyä (ka 2,4). Jopa viisi vastaajaa ilmoitti valmennuksen osallistumisen hyödyttäneen erittäin paljon työyhteisön toimintaa ja kuusi vastaajaa kertoi sen hyödyttäneen melko paljon.

Työtehtävien laajentamiseen oli valmennus antanut hieman enemmän hyötyä (ka 2,8). Yhdeksän vastaajaa arvioi valmennuksesta olleen erittäin paljon hyötyä ja kuusi kertoi valmennuksesta olleen jonkin verran hyötyä tehtävien laajentamisessa. Kahdeksan vastaajaa oli saanut jotain hyötyä ja vain kahdelle ei valmennuksesta ollut hyötyä työtehtävien laajentamisen näkökulmasta.

Valmennukseen osallistumisesta oli kyselyn mukaan eniten hyötyä (ka yli 3) kuntoutusprosessissa, palvelutoiminnan kehittämisessä, omissa jaksamisessa, osaamisen kehittämisessä ja oman työn mielekkyydessä (ks. kuvio 1.).



Kuvio 1. Luonnollisesti -valmennukseen osallistumisesta oli hyötyä erityisesti työn mielekkyyteen ja osaamisen sekä toiminnan kehittämiseen

Asiakaspalvelussa (ka 2,9) ja asiakkaan kuntoutusprosessissa (ka 3,1) vastaajat arvioivat, että valmennuksesta oli ollut melko paljon hyötyä. Kaikkiaan yhdeksän vastaajaa kertoi valmennuksen hyödyttäneen erittäin paljon asiakaspalvelua ja asiakkaan kuntoutusprosessia. Kuntoutusprosessiin vaikutusten kohdentuminen on tärkeää, sillä Green Care -toiminnan ja Luonnollisesti -hankkeen yksi päätavoite on vaikuttaa asiakkaan sosiaaliseen kuntoutumiseen. Vain yksi vastaaja ilmoitti, ettei valmennuksesta ollut hyötyä asiakkaan kuntoutusprosessiin.

Luonto ja sen ottaminen osaksi työtettä vaikuttaa myös henkilöstön hyvinvointiin. Valmennuksen kerrottiin vaikuttaneen melko paljon omaan jaksamiseen (ka 3,1). 13 vastaajaa ilmoitti valmennuksen hyödyttäneen omaa jaksamista erittäin paljon ja vain yksi vastaaja ei ollut hyötynyt oman jakamisen osalta. Oma asiantuntijuuden kehittämiseen (ka 3,2) oli valmennuksesta ollut melko paljon (8 vastaajaa) tai erittäin paljon hyötyä (14 vastaajaa).

Valmennuksen merkittävimmät hyödyt kohdentuivat palvelutoiminnan kehittämiseen (ka 3,3) ja työn mielekkyyteen (ka 3,4). Palvelutoiminnan kehittämiseen valmennus oli vaikuttanut 13 vastaajan mielestä erittäin paljon ja kahdeksan vastaajan mielestä melko paljon. Oman työn mielekkyyteen oli vaikutusta ollut erittäin paljon jopa 16 vastaajan mukaan. Ja melko paljon hyötyä oli ollut seitsemän vastaajan mielestä. Kaikki vastanneet olivat kokeneet valmennuksen tuoneen jotain vaikutusta oman työn mielekkyyteen. Kun oma työ on mielekästä, on sillä pidemmälle kantavia vaikutuksia työssä jaksamiseen sekä asiakastoimintaan.

VALMENNUKSESTA TYÖKALUJA OMAAN TYÖHÖN

Valmennukseen osallistumisen hyötyjä kysyttiin vastaajilta myös avoimella kysymyksellä, jolla haluttiin selvittää mitä asioita valmennuksesta on erityisesti voinut hyödyntää omassa työssään. Vastauksissa korostui menetelmät, luonnon uudelleen löytäminen, valmennusmalli ja verkoston tuki. Kaikkiaan monenlaisia työkaluja oli siirtynyt valmennuksen myötä omaan työhön ja työhyvinvoinnin tueksi.

Alla on koostettu vastanneiden erityisiä asioita, joita ovat valmennuksesta voineet hyödyntää omassa työssään.

- Aktivoi uudelleen yrittäjäksi.
- Suurin merkitys oli saada tukea oman työn kehittämisen alkuun pääsemisessä.
- Antanut itselleni aikaa perehtyä palvelumalleihin ja omiin toiveisiini.
- Valmennuksen kautta löysin kadoksissa olleet vahvuudet luontoon liittyen.
- Luonnon rauha, toiminnallisuus luonnossa, itsetunnon kohentaminen ja voimautuminen luonnossa nuorten kanssa.
- Työssäni en ole voinut hyödyntää muutoin, kuin itseni muistamalla välillä pysähtyä voimaantumaa työympäristöstäni (=metsästä ja sen eri elementeistä).
- Tietoa, vertaisryhmän tukea ja rohkaisua.
- Asiakastilanteessa tasavertaisuuden kokemus on avannut mahdollisuuden syvempään työskentelyyn asiakkaan kanssa.
- Erilaisten ryhmien vastaanottaminen omassa toiminnassa.
- Green Care -toiminnan teoreettinen tausta ja ammatilliset näkökulmat.
- Green Care -toiminnan opas ja menetelmäkortit ollaan tilattu käyttöön.
- Green Care -toiminnan suunnitelman kirjaus, kykyviisarin hyödyntäminen.
- Sosiaalipedagogiikan opiskeluihin teoriatietoa ja tiedottamiseen materiaalia.
- Valmennusmalleja.
- Työhyvinvoinnin koulutukset ja luontotehtävät.
- Vinkkejä harjoitteista ja muiden osallistujien toteutuksista muokattuja harjoituksia.
- Retket ja kesäpihan kasvimaan hoito.
- On paljon enemmän panostettu luontolähtöiseen toimintaan esim. retkiin, oman pihan muutostöihin sekä tuotu luontoa sisälle.
- Luonnon hyvinvoinnin vaikutuksien esiin tuomista, rauhoittavia elementtejä.
- Erilaisia menetelmiä ja materiaalia.
- Erilaisia pieniä toiminnallisia harjoitteita ulkona.
- Liikunta ja luonnossa liikkuminen hyviä keskustelun kanavia.
- Kaikkeen ei tarvitse aina rahaa vaan riittää kiinnostus toteuttaa.
- Luonnon edullisuus hyvinvointia lisäävänä tekijänä.

AJATUKSIA VALMENNUKSEN EDELLEEN KEHITTÄMISEEN


Kaikki kyselyyn vastanneet suosittelevat valmennukseen osallistumista muille. Erityisesti valmennuksen nähtiin soveltuvan opettajille ja opiskelijoille, ohjaajille, nuorisotyöntekijöille, sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle sekä erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen toimijoille.

”Valmennusta suositteaisin kaikille hoitoalalla työskenteleville. Luonto ympäristönä antaa paljon paremmat mahdollisuudet esim. tutustua ihmisiin, vaihtelua arkeen, lisää liikuntaa ja ulkoilua, piristää mieltä.”

”Suositteaisin tätä valmennusta kaikille, joita kiinnostaa lähteä kehittämään omassa toiminnassa luontolähtöisiä palveluja. Valmennuksesta sai hyvän pohjan, paljon tietoa ja vertaistukea oman palvelun kehittämiseksi.”

Kehitysideoina mainittiin jatko-opinnot ja erityisesti syventävää osaamista tarjoavat opintomahdollisuudet. Erilaisten osioiden kokeiluja käytännössä sekä etäkuntoutuksen sisällyttämistä toivottiin jatkovalmennukselta. Esiin nousi toive myös Green Care -toiminnan kautta työyhteisön ja asiakaspalvelun kehittäminen. Kaupallistamista, palvelumuotoilua ja tuotteistamista Green Care -teemaan liittyen nostettiin jatkokehitysideoissa esiin. Valmennuksessa oli koettu olevan kannustava ja turvallinen ilmapiiri, jonka toivottiin edelleen säilyvän tulevaisakin valmennuksissa.

Vaikkakin aineisto on kapea, eikä suoraa yleistystä voida sen tuloksista tehdä, antaa se viitteitä valmennukseen osallistumisen laajasta hyödyistä. Erityisesti tuloksista on johdettavissa valmennuksen vaikutukset työssä jaksamiseen ja työn mielekkyyteen sekä asiakkaan kuntoutusprosessiin ja palveluiden kehittämiseen. Valmennuksesta oli pidetty jo sen toteutuksen aikaisten palautteiden perusteella ja vaikuttavuuskyselyn perusteella sille toivotaan selvästi jatkoa ja jatkuvuutta.



OSA 4.
**LUONTO
OSANA
SOTE
-PALVELUITA**

Luonto osana sosiaali- ja terveyspalveluita -esihenkilöiden näkökulmia

Kaikilla on oikeus saada nauttia luonnosta. Miten tämä toteutuu sosiaali- ja terveyspalveluissa? Luonnollisesti ja Nordic NaBS -hankkeiden yhteistyönä toteutettiin sosiaali- ja terveysalan ostaja- ja päättäjätahon tapaamisia Pohjois-Pohjanmaan ja Lapin alueilla syksyllä 2021. Tavoitteena oli kertoa Green Care -menetelmistä sekä saada tietoa, miten luontoa jo hyödynnetään ja mitä toiveita tai tarpeita on jatkokehittämistä ajatellen. Tapaamisten laajempaan tavoitteena oli edistää luontoperustaisten menetelmien tavoitteellista hyödyntämistä ja palveluiden yhdenvertaista saatavuutta. Keskusteluissa oli mukana muun muassa sotejohtoryhmien edustajia sekä esihenkilöitä ja palveluiden toteuttajia. Tässä artikkelissa tuodaan esille näiden keskusteluiden pääkohtia sekä mahdollisia ratkaisuehdotuksia esille tullessiin haasteisiin.

LUONTO TYÖMENETELMÄNÄ JA OSANA ASIAKASARKEA

Keskusteluissa ilmeni, että luontoa hyödynnetään vaihtelevasti osana julkisia palveluita. Joillakin paikkakunnilla luontoperustaisuus on kiinteä osa esimerkiksi vanhuspalveluita. Toisaalla taas luontoa ei niin selkeästi ollut otettu käyttöön. Kaikkiaan oli havaittavissa, että jokaisessa palvelussa luonnolla on jonkinlainen rooli, vaikkei sitä virallisesti olisi mihinkään määritelty tai kirjattu. Osassa paikoista aamukahvit juotiin ulkona, käytiin kävelyllä ja makkaranpaistossa. Kaneja ja kanoja oli ollut henkilöstön tai tuttavien kautta kesäisin. Myös haravointi, istutukset ja puutarhatyöt olivat jossain paikoissa käytössä. Luonnon vaikutuksista puhuttaessa nousi esiin motivaatio osallistua, onnistumisen kokemukset, osallisuus, toimintakyky sekä ilo myös henkilökunnan osalta.

Pääosin luontoa hyödynnettiin palveluissa organisaation henkilöstön tuottamana. Aloitteet luontotoimintaan on tullut henkilöstön oman kiinnostuksen kautta tai asiakkaiden pyynnöstä. Osalla henkilöstöstä on Green Care -osaamista muun muassa erilaisten koulutusten kautta hankittuna ja osalla oli luontoalan osaamista esimerkiksi puutarha-alan koulutusta. Lisäksi alueen yrittäjien kautta hyödynnettiin ostopalveluita, mutta toistaiseksi vähäisessä määrin. Palveluntuottajien osalta lisätietoa ja verkostoitumista kaivattiin. Erilaiset hankkeet sekä isommat ja pienemmät pilotit oli koettu hyväksi.

Käydyissä keskusteluissa tuli esille, että luonto oli lähellä useita yksiköitä ja se oli otettu osaksi asiakkaiden perusarkea, harrastamista ja virkistystä. Kuitenkaan yksiköissä luontoperustaisuutta ei ollut kytketty osaksi asiakkaiden suunnitelmia tai muuta tavoitteellista hyvinvoinnin tukemista. Kiireinen arkityö oli joissain yksiköissä saanut Green Care -menetelmien systemaattisen hyödyntämisen jäämään taka-alalle tai kokonaan unholaan. Esiin tuli kokemuksia, ettei luontoperustaisuutta ollut mahdollista toteuttaa perustehtävien lisäksi. Näissä puheissa heijastui ajatus siitä, että luontoperustaisuus on jotain lisää ja ekstraa perustyön päälle, eikä sitä nähdä kiinteänä osana asiakkaan hoito-, kuntoutus- tai muuta suunnitelmaa. Luontoperustaisten menetelmien kytkeminen osaksi suunnitelmallista ja tavoitteellista asiakastyötä, onnistuu hyvin, sillä Green Care -toimintaan on sisäänrakennettu ajatus muun muassa toiminnan tavoitteellisuudesta ja ammatillisuudesta. Näin ollen Green Care on mahdollista ottaa myös kiinteäksi osaksi sosiaali- ja terveystalveuden perustyötä, eikä sitä tarvitse ajatella esimerkiksi lisätyönä.

Perustyön tuoma kiire voi olla merkki asiakasmäärien kasvamisesta. Toisaalta ”kiireen taakse piiloutuminen” voi kuvata sitä, että on haastavaa luopua totutuista toimintatavoista. Todellisuudessa uudelle toimintatavalle voisi löytyä ihan samalla tavalla aikaa kuin vanhallekin ja siitä voi tulla jopa mielekäs osa työarkea. Lisäksi se voi lisätä työssä jaksamista sekä tehostaa työtä ja vapauttaa lopulta aikaa muulle työlle. Tärkeää on saada aikaan ajattelutavan muutosta, joka edistää halua ja innostusta kehittää Green Care -menetelmiä osaksi työtä.

Green Care -osaamisen henkilösidonaisuus haastaa osin toiminnan juurtumista. Hyviä toimintatapoja oli ollut käytössä, mutta osaavan ja innostuneen henkilön vaihtaessa työpaikkaa on toiminta lähtenyt hänen mukanaan. Vastaavaa osaamista ei muulta henkilökunnalta löytynyt. Samankaltaista toiminnan hiipumista ja katoamista oli havaittu hankkeiden pilottien päättymisen jälkeen. Luontoperustaisen toiminnan kirjaaminen asiakkaiden suunnitelmiin sekä hyvät asiakaskokemukset vahvistavat menetelmien pitkäaikaista käyttöä. Lisäksi systemaattinen kouluttautuminen edistää pysyvyyttä, samoin kuin luontoperustaisuuden huomiointi jo henkilöstön rekrytointivaiheessa. Yhtenä uuden työntekijän valintaperusteena voi olla Green Care tai luonto-osaaminen. Toisaalta uusien kumppanuuksien ja yhteistyökuvioiden luominen mahdollistaa palveluiden tuottamista monialaisessa yhteistyössä.

Toimintatapojen muutos ei tapahdu itsestään vaan vaatii aluksi aikaa ja kehittämistä useilla tasoilla aina strategiasta käytännön työhön. Totuttujen toimintatapojen läpikäynti voi mahdollistaa tarpeettomien tehtävien poistamista, tehtävien toisin tekemistä ja luontoperustaisuuden käyttöönottoa. Näin voi toimintaa tehostaa asiakkaiden ja henkilöstön hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Keskusteluhetket hanketoimijoiden kanssa koettiin myös hyväksi muistutukseksi ja innovaattoriksi luontoperustaisten toimintojen käyttöönottoon.

KOHDENNETTU VIESTINTÄ

Green Care -menetelmistä tulee viestiä eri toimijoille eri tavoin painottaen eri asioita. Ostaja- ja päättäjätahon henkilöillä on erilaisia tarpeita kuin varsinaisen palvelun tuottajilla, asiakkailta tai heidän omaisillaan. Yhteistä kaikkien tarpeille on viestiä niistä hyödyistä, joita Green Care -menetelmillä saadaan aikaan. Siinäkin painotukset vaihtelevat kohderyhmittäin. Ostaja- ja päättäjätahot kaipaavat tietoa toiminnan laadusta, hankinnan helppoudesta ja vaikuttavuudesta eurot huomioiden. Tarvitaan myös selkeää kuvausta erilaisista mahdollisuuksista rahoittaa ja toteuttaa Green Care -toimintaa.

Asiakkaiden ja omaisten näkökulmasta keskeistä on kertoa ”heidän kielellään”, mistä toiminnassa on kysymys, mitä se tarkoittaa käytännössä ja mitä sillä tavoitellaan. Pelkästään luonnonhyvinvointivaikutuksista viestiminen vaatii erilaista kielenkäyttöä ostajatahoille kuin palveluiden käyttäjille. Kirjallisen ja suullisen kertomisen lisäksi esimerkiksi luontotoiminnasta kertovat pictokuvat ja viittomat auttavat kertomaan palvelusta ja sen vaikutuksista paremmin. Selkeästi kuvattu toiminta myös motivoi asiakkaita osallistumaan ja luo palveluihin turvallista ilmapiiriä. Luontoperustaisuudesta voidaan viestiä myös niin, että se innostaa omaisia ottamaan osaa palveluihin tai luomaan keskusteluavauksia luonnon avulla.

Palveluita tuottavan henkilöstön ja yrittäjien näkökulmasta Green Care -toiminnasta tulee kertoa sen toteutuksen eri tavoista, vastuiden jakautumisesta, ohjaamisen edellytyksistä sekä itse luonnon merkityksestä asiakkaille ja henkilöstölle. Tuotekortit, Green Care -toimintakansiot ja -laatukäsikirjat voivat olla yksiköiden sisällä yksi vaihtoehto jakaa tietoa luontoperustaisesta toiminnasta.

Erilaiset tietotarpeet tulee huomioida niin tutkijoiden ja kehittäjien kuin palvelun tuottajienkin. Jotta tarpeisiin voidaan vastata, tulee Green Care -materiaalia tuottaa eri muodoissa, tiiviinä kohdennettuina esityksinä eri kanavia hyödyntäen.

ERILAISILLA TAVOILLA EUROJA KÄYTTÖÖN

Suoraan rahasta keskusteltiin kohtuullisen vähän tapaamisissa. Taustalta oli havaittavissa pohdintaa siitä, mitä tämä kaikki vaatii taloudellisesti ja mitä rahalla on saatavissa. Joissakin keskusteluissa matkakustannukset nousivat esille, kun puhuttiin maatilaympäristössä toteutettavista palvelusta. Lisäksi kaivattiin tietoa Green Care -menetelmillä toteutettujen palveluiden taloudellisesta hyödystä verrattuna muilla

tavoin toteutettuihin palveluihin. Yksilötasolla hyötyjä oli yksiköissä jo havaittu, vaikka yksiselitteistä vastausta tähän ei ole vielä saatavilla.

Tärkeää on huomioida, että luontoperustaisuutta voidaan käynnistää jo pienellä budjetilla. Toimintaa voi tarvittaessa laajentaa kokemusten kartuttua. Henkilökunnan toteuttamat luontointerventiot lähiluonnossa tai tuomalla luontoa sisätiloihin, eivät ole kustannuksiltaan isoja. Osa olemassa olevista toiminnoista voidaan siirtää jopa kustannuksitta luonnossa toteutettavaksi ja päästä nauttimaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ilman isoja investointeja. Toiminnan käynnistämävaiheessa kustannuksia muodostuu henkilökunnan koulutautumisesta, pienistä välinehankinnoista ja uusien menetelmien käyttöönotosta.

Täytyy muistaa, että lainsäädäntö mahdollistaa erilaisten palveluiden ostamisen. Näitä on osin jo hyödynnetty, eli rahoitustakin on jo olemassa, mikäli sitä halutaan käyttää luontoperustaisesti tuotettuihin palveluihin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö uusille rahoitustavoille olisi tilausta. Rahoitusmallien selkeyttämiselle ja kuvaukselle on kova kysyntä.

Keskusteluissa nousi esiin myös jatkuvasti kasvavat asiakasmäärät. Uusia palveluita jo olemassa olevien lisäksi tarvitaan. Toisaalta edelleen jäi hämärän peittoon, mistä palveluiden hankkiminen voitaisiin rahoittaa. Eli palvelutarpeet ja rahoitusmahdollisuudet eivät täysin kohtaa.

HYVINVOINTIA ENNALTAEHKÄISEVÄSTI JA TASA-ARVOISESTI

Tapaamisten keskeisenä asiana nousi esille kuntien rooli ennaltaehkäisevässä työssä tulevaisuudessa ja varhaisen tuen tärkeys ylipäätään. Green Care -menetelmien ja -palvelutuotannon mahdollisuudet herättivät paljon positiivista keskustelua nimenomaan tästä näkökulmasta. Myös nuorten pahoinvointi näkyi ostaja- ja päättäjätahojen keskusteluissa. Nähtiin, kuinka moninainen ja laaja on asiakaskunta, joka toiminnasta voi hyötyä. Myös ennaltaehkäisevän- ja nuorisotyön rahoitukselle kaivattiin vastauksia. Varhaisen puuttumisen mallia, koulutussisältöihin Green Caren tuomista sekä uusien koulutusten luomista visiottiin osaratkaisuuksi. Todettiin, että nuorten lisäksi myös ne ihmiset, jotka eivät omin voimin pääse ulos tai luontoon hyötyisivät paljon Green Care -toiminnasta. Esimerkiksi nähtiin, että luonto olisi tärkeää ottaa osaksi saattohoitoa. Erilaiset äänet, maisemat, kasvit ja hoidettavan lemmikit on koettu tärkeiksi saattohoidossa.

Keskustelua käytiin myös Green Care -toiminnan mahdollisuuksista vaikuttaa erilaisiin tavoitteisiin, LuontoVoiman ja LuontoHoivan erot nousivat esille. On hyvä muistaa, että erilaisilla palveluilla on oma paikkansa ja omat tavoitteensa, eikä niitä tarvitse keskenään arvottaa. Green Care -menetelmillä voidaan vastata virkistäytymisestä aina vaativaan terapiaan saakka. Palvelun ammattitaitovaatimukset ja tavoitteet ovat luonnollisesti erilaiset.

Luontoperustaisuuden hyödyntämisellä koettiin olevan positiivisia vaikutuksia myös työntekijöiden hyvinvointiin. Aiemmin Green Care -toiminnassa mukana olleet kertoivat, kuinka mukavalta tuntui tulla töihin tietäessään, että edessä oli luontointerventio asiakkaiden kanssa. Työntekijä pääsi osaksi luonnon hyvinvointivaikutuksista työpäivänsä aikana ja koki sen mielekkääksi tavaksi toimia.

Palveluiden tasa-arvoinen saatavuus ja tuottaminen kaikille, nousi muutamissa keskusteluissa esille. Näistä keskusteltiin etäisyyksien, laintulkintojen ja resurssien näkökulmista. Myös kuntakohteiset erot nousivat esille ja esimerkiksi naapurikuntien hyvien mallien käyttöönottomahdollisuuksia pohdittiin.

KOHTI MUUTOSTA

Yhteenvedona keskusteluista voidaan todeta, että luonto on jo osa julkisen sektorin sosiaali- ja terveystalouden palveluita. Kaikilla on kiinnostusta Green Care -menetelmien hyödyntämiseen ja niiden soveltamismahdollisuudet nähdään laajoina. Paikkakuntien ja eri palveluiden välillä on eroa siinä, kuinka paljon ja miten tavoitteellisesti luontoperustaista toimintaa hyödynnetään. Koronan vaikutuksesta nähtiin luonnon merkityksen entisestään korostuneen.

Ostaja- ja päättäjätahot toivoivat kuulevansa toistensa näkökulmia ja saavansa lisätietoa Green Caresta sekä sen vaikutuksista ja soveltamistavoista. Näistä on saatavissa jo laajasti tietoa muun muassa Green Care Finland ry:n sivustoilta ja useista eri tutkimuksista. Uusia kehittämishankkeita ja koulutuksia toivottiin sekä keskusteluavauksia ja -tilaisuuksia. Jatkossa onkin aikomus koota väkeä uudelleen vapaamuotoisiin tapaamisiin yhteisten pöytien ääreen.

Luonto on monipuolinen ja kaikkien ulottuvilla oleva mahdollisuus asiakaslähtöisten tarpeiden täyttämiseen ja henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseen. Kuvassa 1 on koottuna keskusteluiden tuloksia sekä kuvattu teemoja, joiden kautta voidaan yhdessä viedä luonto ja sen hyvinvointivaikutukset osaksi sosiaali- ja terveystalouden entistä laajemmin.

Luonto on osa sosiaali- ja terveystaloutta

<ul style="list-style-type: none"> • HENKILÖSTÖ INNOSTUNUTTA • ASIAKKAILLA KIINNOSTUSTA • KASVAVAT ASIAKSMÄÄRÄT • LAAJAT SOVELTAMISMAHDOLLISUUDET <p>KIINNOSTUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SIJAINTI, KULTTUURI • LÄHIYMPÄRISTÖT • OSAAVA HENKILÖSTÖ • PALVELUNTUOTTAJIA • HANKKEIDEN TUKEA <p>RESURSSIT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • KIIREINEN PERUSTYÖ • LUONTO NÄHDÄN LISÄPALVELUNA TAI -TYÖNÄ • HENKILÖSIDONNAISUUS • RAHOITUS <p>HAASTEITA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENNALTAEHKÄISESSÄ TYÖSSÄ • NUORISOTYÖSSÄ • MIELENTERVEYSTYÖSSÄ • PÄIHDETYÖSSÄ • SAATTOHOIDOSSA • VUODEPOTILAILLE • TYÖSSÄJAKSAMISEN TUkena <p>TARPEITA</p>
--	---	---	---

Luonto on palveluissa otettu osaksi:

- harrastamista ja virkistystä,
- arjen perustoimia,
- motivointia ja aktivoimista,
- yhdessä oloa ja elämäniloa.

Luontoa hyödynnetään julkisissa sosiaali- ja terveystalouksissa vaihtelevasti. Palveluissa luonnolla on roolinsa, joka kuitenkin kirjataan vain harvoin osaksi asiakasprosessia tai -suunnitelmaa.

YHDESSÄ VOIDAAN VAHVIKAA LUONTOPERUSTAISUUTTA SOTE-PALVELUISSA

<p>TYÖPROSESSIN KRITTISTÄ TARKASTELUA</p> 	<p>TOIMINTAA JAETAAN TYÖNTEKIJÖILLE</p> 	<p>TALOUDELLISIA NÄKÖKULMIA AVATAAN</p> 	<p>HYVÄT MALLIT JA KÄYTÄNTEET JAETAAN</p> 	<p>INTEGROIDAAN KOULUTUS-SISÄLTÖIHIN</p> 
<p>LUONTO OSAKSI SUUNNITELTUA TOIMINTAA</p> 	<p>KUMPPANEITA PALVELU-TUOTOANTOON</p> 	<p>UUSIA RAHOITUS-MALLEJA</p> 	<p>VIESTINTÄÄ KOHDE-RYHMITTÄIN</p> 	<p>HANKKEITA, TUTKIMUKSIA JA PILOTTEJA</p> 
<p>LUONTOTOIMINTAA RESURSSIEN MUKAAN</p> 	<p>HENKILÖSTÖLLE LUONTO-OSAAMISTA</p> 	<p>TEHOSTETAAN KULJETUS-JÄRJESTELYITÄ</p> 	<p>LEVITETÄÄN GREEN CARE -TIETOA</p> 	<p>KOOTAAN VÄKEÄ YHTEISTEN PÖYTIIEN ÄÄREEN</p> 

Interreg Nord
European Regional Development Fund



European Union

Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020



LAPIN LIITTO



REGION NORRBOTTEN



Elinkeino- ja ympäristökeskus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OAMK
Oulun ammattikorkeakoulu

LUT
LUT UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY

Vaasan yliopisto
University of Vaasa

KSAAK OY
KOLAS SUOMEN KANSALUOTOS

Ksakki ry

Kuva 1. Tulokooste sosiaali- ja terveystaloutta ostaja- ja päättäjätalon tapaamisista, jotka toteutettiin Pohjois-Pohjanmaan ja Lapin alueilla syksyllä 2021.

Verkostot toiminnan tukena

Luonnollisesti -hankkeessa (ESR 2019-2021) verkostojen luomisen tavoitteena oli päästä askel lähemmäs tilannetta, jossa Green Care -menetelmät ovat osana sosiaalista kuntoutusta sekä tietämys luontoperustaisista menetelmistä laajentunut ja syventynyt hankkeen toiminta-alueilla. Pysyvien verkostojen rakentamisessa tärkeäksi nähtiin Green Care -toimijoiden, toimintaa suunnittelevien ja siitä kiinnostuneiden kohtaaminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalojen ammattilaisten, kolmannen sektorin ja ostajatahojen kanssa.

VERKOSTOJEN LUOMINEN JA TIEDON LISÄÄMINEN ERI TASOILLA

Hankkeessa luotiin verkostoja ja lisättiin Green Care -tietämystä useilla eri tavoilla ja tasoilla. Alueelliset, alueitten väliset sekä valtakunnalliset verkostot lähentyivät hankkeen toimintojen myötä. Paikallista yhteistyöverkostoa ja toimintamallia luotiin osaksi olemassa olevia organisaatioita, toimijoita ja rakenteita.

Hankkeiden välinen yhteistyö verkostojen rakentamisessa oli tärkeässä roolissa ja se koettiin mielekkääksi. Yhteistyötä tehtiin mm. TAIDA! -hankkeen kanssa painottuen Luonto & luovuus sotessa pyöreän pöydän toimintaan (kuva 1.) sekä Nordic NaBS -hankkeen kanssa eri tilaisuuksissa sekä ostaja- ja päättäjätahon tapaamisissa. Samalla edistettiin myös hankkeiden välisten verkostojen rakentumista.



Kuva 1. Luonto & luovuus sotessa pyöreän pöydän kokoontumisessa hankepäälliköt Auli Posio ja Sanna Niikkonen. Kuva Sanna Niikkonen.

Kuviossa 1. kuvataan verkoston luomisen eri tapoja ja tasoja. Siinä hankkeen eri toimenpiteiden osalta tarkastellaan ja kuvataan tavoitteita, osallistujia ja osallistamisen tasoja nimenomaan verkoston rakentumisen näkökulmasta. Läpileikkaavana tavoitteena verkostoituminen ja verkostojen rakentaminen. Luonto & luovuus sotessa pyöreä pöytä keskittyi strukturoidun verkoston rakentamiseen Kuusamossa. Erilaisten tilaisuuksien tavoitteena oli tiedon lisäämisen lisäksi verkostoituminen. Muiden toimenpiteiden osalta verkostojen rakentaminen tuli luontevana osana varsinaista toimintaa.

Eri toiminta-alueilla verkostoja rakennettiin eri painotuksin. Rovaniemellä olemassa olevia verkostoja oli eniten mm. Green Care Finlandin Lapin alajaoston myötä. Tämän vuoksi hanketoiminnan osalta päädyttiin keskittymään alueiden välisen yhteistyön tiivistämiseen. Taivalkoskella ja Pudasjärvellä infotilaisuudet ja Luonnollisesti -valmennukset toimivat pohjana verkostotyössä. Muutamia toimivia yhteistyökuviota viriteltiin ja pilotoitiin valmennusten aikana. Kuusamossa edellisten lisäksi painotettiin Luonto & Luovuus sotessa pyöreän pöydän kehittämistä ja juurruttamista. Otollisen alustan toiminnan kehittämiseksi tarjosi uusi kaupunkistrategia, jonka arvoperustana on ”Rakkaudesta lähimmäiseen ja luontoon”.

	Erilaiset tilaisuudet	Luonnollisesti - valmennukset	Hankkeen Facebook -ryhmä	Voimavaroja luonnosta -ryhmät	Luonto & Luovuus -sotessa pyöreä pöytä	Ostaja- ja päättäjätalon tapaamiset	Muut tapaamiset, kohtaamiset, viestittelyt
Toimenpide	<ul style="list-style-type: none"> Kuusamo, Rovaniemi, Taivalkoski Pudasjärvi ja verkko 	<ul style="list-style-type: none"> Kuusamo, Rovaniemi, Taivalkoski Pudasjärvi 	<ul style="list-style-type: none"> lisäksi Luonnollisesti -valmennuksiin osallistuneiden oma ryhmä 	<ul style="list-style-type: none"> Kuusamo Rovaniemi verkko 	<ul style="list-style-type: none"> Luonto & Luovuus sotessa pyöreä pöytä 	<ul style="list-style-type: none"> Pohjois-Pohjanmaa ja Lappi 	
Tavoite	<ul style="list-style-type: none"> Green Care -tiedon lisääminen yleisesti ja teemakohtaisesti Innostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Osaamisen vahvistaminen ja työkalujen saaminen omaan työhön 	<ul style="list-style-type: none"> Tiedon välittäminen ja lisääminen Hankkeen toimenpiteistä viestiminen Innostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Tiedon lisääminen Yhteistyön lisääminen Evaita kehittämistyöhön Innostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Monialaisen keskustelufoorumin ja kumppanuuksien rakentaminen Green Care toiminnan edistäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Tiedon lisääminen Tiedon saaminen Kehittämistyön edistäminen Innostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Toimijakohtaisiin tarpeisiin vastaaminen
Läpileikkaavana tavoitteena verkostoituminen ja verkostojen rakentaminen							
Osoittajat	<ul style="list-style-type: none"> Yrittäjät Yritysten, kuntien ja kolmannen sektorin toimijat Valmennuksiin osallistujien asiakkaat, Mentorijat 	<ul style="list-style-type: none"> Yrittäjät Yritysten, kuntien ja kolmannen sektorin työntekijät Valmennuksiin osallistujien asiakkaat, Mentorijat 	<ul style="list-style-type: none"> Hankkeen muihin toimenpiteisiin osallistuneita Verkon jäseniä Muut aiheesta kiinnostuneet eri tahoilta 	<ul style="list-style-type: none"> Kuntoutujien ammatillinen verkosto Eläntila- ja luontoyrittäjät Kolmannen sektorin toimijat Muut kumppanit 	<ul style="list-style-type: none"> Sote-, hyte, opetus, kasvatusta ja kulttuurialan ammattilaiset Luonto-, taide- ja kulttuurialan ammattilaiset Kolmannen sektorin toimijat 	<ul style="list-style-type: none"> Sote- ja hyte- palveluiden ostaja- ja päättäjätahoja 	<ul style="list-style-type: none"> Kaikki edelliset ja muut asiasta kiinnostuneet
Osoittamisen taso	<ul style="list-style-type: none"> Osoittaja Tiedonsaajana Innostajana Toiveiden ja tarpeiden esittäjänä 	<ul style="list-style-type: none"> Osoittaja Oman osaamisen kehittäjänä Green Care -menetelmien pilotointi työssään LUONNOLLISESTI -valmennuksen kehittäjänä 	<ul style="list-style-type: none"> Osoittaja Innostajana Tiedonsaajana 	<ul style="list-style-type: none"> Osoittaja Kumppanina, asiantuntijana Toiminnan kehittäjänä Yhteisön edustajana 	<ul style="list-style-type: none"> Osoittaja Toiminnan kehittäjänä Asiantuntijana Yhteisön edustajana Innostajana Tiedonsaajana Toiminnan järjestäjänä 	<ul style="list-style-type: none"> Osoittaja Tiedonsaajana Tiedon antajana ja asiantuntijana Innostajana Kehittämisen mahdollistajana 	<ul style="list-style-type: none"> Osoittaja erilaisissa rooleissa tilanteen mukaan

Kuvio 1. Luonnollisesti -hankkeen verkoston luomisen tavat ja tasot.

LUONTO JA LUOVUUS SOTESSA PYÖREÄ PÖYTÄ

Toiminta luotiin ja kehitettiin yhteistyössä TAIDA! -hankkeen kanssa hyödyntäen Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla teosta. Monialaisen keskustelufoorumin tavoitteena oli edistää luonto- ja taidelähtöisten menetelmien näkyvyyttä ja hyödyntämistä hyvinvointia edistävässä palveluissa monialaisen yhteistyön avulla. Toiminnassa jaettiin tietoa, levitettiin hyviä käytänteitä, opittiin toisilta ja luotiin kumppanuuksia.

"Tärkeää, että istumme saman pöydän äärellä. Ajatukset ja ideat yhteen, koituu kaikkien hyväksi."

Ennen toiminnan käynnistämistä keskusteltiin muutaman Kuusamon kaupungin viranhaltijan kanssa suunnitellusta toiminnasta, jotta kuultiin heidän näkemyksensä toiminnan merkityksestä. Juurruttamisen näkökulmasta oli tärkeää, että alustavaa keskustelua käytiin etukäteen.

Pandemian aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi kokoontumiset käynnistettiin etäyhteyksin, mikä mahdollisti toimintaan osallistumisen laajemmalta alueelta ja edisti alueiden välisten verkostojen syntymistä. Toisaalta tilanne haastoi kokonaan uuden verkoston rakentamista. Kaksi viimeistä kertaa päästiin kokoontumaan livetapaamisiin, jolloin osallistujat painottuivat kuusamolaisiin.

"Aivan mahtava ”pöhinä” Kuusamossa. Olen kyllä vähän vaikuttunut..."

Toimintaan osallistui yli 50 henkilöä, joista kymmenen oli erityisen aktiivista. Mukana oli luonto- ja luovien alojen ammattilaisia ja taitajia, kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan sekä hyvinvointipalveluiden parissa toimivia. Lisäksi osallistujina on ollut kunnan viranhaltijoita, kuten hyvinvointikoordinaattori, hallintojohtaja, kulttuuritoimenjohtaja, kasvatus- ja sivistystoimenjohtaja, ikäihmisten palveluiden esihenkilö ja työntekijöitä, sosiaalisen kuntoutuksen esihenkilö ja työntekijöitä, hoiva-alan työntekijöitä, Green Care ja hyvinvointipalveluiden -yrittäjiä, sisustusarkkitehti, käsityö- ja taideoasajia, yhdistys- sekä hanketoimijoita.

"Olipa mielenkiintoista ja todella kivasti organisoitu etäkokous!"

Yhdessä osallistujien kanssa konkreettiseksi tavoitteeksi asetettiin vuodelle 2021 edistää uudenlaisen hyvinvointikortin toteutumista. Tämä eteni rahoitushakemukseksi.

"Mukava, että oli hyviä ja ajatuksia herättäviä keskusteluja sekä aktiivisia osanottajia."

Hankkeiden päättyttyä Luonto & luovuus sotessa pyöreä pöytä -verkostotoiminta jatkuu kaupungin koollekutsumana.

"Luotu verkosto on tärkeä jatkossakin. Toiminnan avulla olemme tavoittaneet sellaisia yrittäjiä, joita emme todennäköisesti olisi muuten tavoittaneet."

"Toivon, että pöytä pitää jatkossakin yhteyttä. Sitä tarvitaan jatkossa kehitystyön tukena."

Luonto & luovuus sotessa pyöreän pöydän toimintaa on kuvattu osana Taide-, kulttuuri tai luontolähtöinen osallisuusverkosto -Osallisuuden palasta (<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/taide-kulttuuri-tai-luontolahtoinen-osallisuusverkosto>), josta kuva 2. ohessa.

TAIDE-, KULTTUURI- TAI LUONTOLÄHTÖINEN OSALLISUUSVERKOSTO

OSALLISUUDEN PALASET

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Kuva 2. Osallisuuden palanen taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisestä osaallisuusverkostosta

VERKOSTOJEN LAAJAT LONKEROT

Hankkeen erilaiset toimenpiteet mahdollistivat erilaisten verkostojen muodostumisen. Voidaan ajatella, että verkostojen lonkerot ulottuvat laajalle ja risteytyvät sekä limittyvät toisiinsa. Strukturoidun verkoston lisäksi hankkeen eri toiminnoissa rakentui laaja toimijaverkosto, joita yhdistää kiinnostus Green Care -menetelmien hyödyntämiseen.

Hankkeessa järjestettiin 11 Green Care -infoa, erilaisia työpajoja ja seitsemän webinaaria sekä kolme tietoisikua. Luonto & luovuus sotessa pyöreä pöytä kokoontui kuusi kertaa hankevetoisena. Pelkästään näistä kertyi yli 500 osallistumiskertaa ja yli 200 eri osallistujaa. Luonnollisesti -valmennuksissa saatiin uusia tuttavuuksia ja rakennettiin uusia yhteistyökuvioita. Samoin Voimavaroja Luonnosta -ryhmissä pilotoitiin uusia yhteistyömuotoja ja kehitettiin yhdessä ryhmien toimintaa.

Arvokasta on myös yksittäisten henkilöiden luomat uudet verkostot, uusien tuttavuuksien rakentaminen ja ajatusten vaihtaminen itselle tärkeän teeman äärellä. Luodut verkostot toimivat hyvänä pohjana tulevalle Green Care -toiminnan kehittämistyölle. Yksittäisten toimijoiden kumppanuuksien lisäksi laajempi verkosto mahdollistaa ja tukee toimintojen kehittämistä kokonaisvaltaisemmin.

VERKOSTOJEN MERKITYS NYT JA TULEVAISUUDESSA

Monialaisilla verkostoilla on keskeinen merkitys sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla erityisesti tilanteessa, jossa uudistukset ovat käynnissä. Green Care -toiminnan näkökulmasta erilaiset yhteistyömallit ja toimijaverkostot mahdollistavat uudenlaisia palveluratkaisuja.

Paikallisesti tuotetuilla lähipalveluilla voidaan vähentää sosioekonomisesta eriarvoisuutta parantamalla alueellisten sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuutta, vaikuttavuutta ja kustannustehokkuutta (Ylilauri & Yli-Viikari, 2021 s. 66). Tässä Green Care -menetelmillä toteutetuilla palveluilla voisi olla keskeinen merkitys. Erityisesti tilanteessa, jossa ennaltaehkäisevä työ korostuu kunnissa tulevaisuudessa. Hankkeen toiminta-alueilla on hyvät puitteet luontoperustaisen toiminnan järjestämiseen. Rohkealla verkostoitumisella ja uusilla avauksilla, voidaan tukea paikallisten Green Care -palveluiden kehittämistä. Hankkeessa luodut toimintamallit ovat hyvänä pohjana tulevalle kehitystyölle. Samalla edistetään alueen elinvoimaisuutta ja mahdollistetaan uutta yrittäjyyttä.

Tutkijaryhmä on suosittanut vahvistettavaksi paikallisten Green Care -toimijoiden verkostoitumista sosiaali- ja terveysalan kanssa alueellisten ja valtakunnallisten kehittämistoimien kautta (Ylilauri & Yli-Viikari, 2021 s. 72). Tähän peilaten hanketyössä on oltu olennaisen äärellä ja hyvin alkanut verkostotyö kannattaa hyödyntää jatkossa.

LÄHTEET

Kuusamon kaupungin strategia <https://www.kuusamo.fi/tiedostot/kuusamon-kaupungin-strategia-2021-2028/>

Taide-, kulttuuri tai luontolähtöinen osallisuusverkosto -Osallisuuden palanen <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/taide-kulttuuri-tai-luontolahtoinen-osallisuusverkosto>

Ylilauri M. & Yli-Viikari A. Green Care tulevaisuuden näkymiä (66-74) Teoksessa Green Care -Kokeilemisen arvoinen asia. Luonnollista tukea elämään (LuoNa) -hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset. 2021 Vaasan yliopiston raportteja 26 toim. Ylilauri M.



Lopuksi

Yhtä oikeaa työtettä tai menetelmää ei ole syytä etsiä sosiaaliseen kuntoutukseen. Siellä tarvitaan erilaisille ihmisille ja henkilökunnalle soveltuvia tehokkaita menetelmiä ja työotteita käyttöön laajasti. Luonnon hyvinvointiin perustuvat tavoitteelliset työotteet ja menetelmät ovat moninaisuudessaan erittäin käyttökelpoisia ja sovellettavissa eri asiakkaille ja eri konteksteihin.

Tarja Jussilan artikkelissa kuvataan Green Care -toiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen lähestymistapoja ja yhtymäpintoja. Green Careen liittyvät tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus ovat monessa kohden yhteneviä ja ymmärrettäviä sosiaalisen kuntoutuksenkin viitekehyksessä. Sosiaalisen kuntoutuksen lähestymistavat kuten sosiokulttuurinen innostaminen, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys soveltuva hyvin Green Care -toimintaan.

Viivi Törmänen, Laura Karjalainen ja Sirpa Murtovaara ovat kuvanneet artikkelissaan Voimavaroja Luonnosta -ryhmien toimintaa, joka on käytännössä osoittanut, että Green Care -menetelmät sopivat hyvin monenlaisille asiakkaille aina omaehtoisesta hyvinvoinnin edistämisestä terapiana toteutettavaan palveluun. Luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset ovat moninaiset ja toiminnan on koettu vaikuttavan positiivisesti myös työntekijöiden hyvinvointiin. Toiminnan juurruttaminen ei käy käden käänteessä vaan tarvitsee sitoutuneita ja motivoituneita tahoja toteutuakseen. On huomattava, ettei luonnossa toiminta sovellu kaikille asiakkaille tai kaikkien työntekijöiden ei ole luontevaa toimia luontoperustaisia menetelmiä hyödyntäen. Asiakkaiden kokemukset ja voimaantuminen luonnossa ovat olleet kuitenkin merkittäviä ja rohkaisevat edelleen juurruttamaan luontoperustaista toimintaa osaksi sosiaalista kuntoutusta. Viivi Törmänen ja Helene Niikkonen rohkaisevat artikkelissaan kaikkia kokeilemaan vertaisohjaajia osana luontotoimintaa. Tällainen vertaisohjaaja toiminta vahvisti asiakkaiden lisäksi myös vertaisohjaajien osallisuuttaan sekä työ- ja toimintakykyä.

Voimavaroja Luonnosta -ryhmätoiminnan soveltumisesta sosiaaliseen kuntoutukseen on nähtävissä kuitenkin parhaiten asiakkaiden näkökulmasta. Riikka Kilpijärven kokemukset ja Auli Posion kokoama asiakaskertomus ovat rohkaisevia ja luovat positiivisia odotuksia luontoperustaista toimintaa kohtaan. Kun toiminta tuo uutta sisältöä, suuntaa ja suoranaista draivia elämään, voi sen sanoa soveltuneen ainakin näille asiakkaille.

Green Care -toimintatavan soveltamiseen omassa työssä tarvitaan kiinnostuksen lisäksi riittävää osaamista luonnosta, sen vaikutuksista ja luonnossa toimimisesta sekä sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaista. Luonnollisesti -valmennus tarjosi lisää osaamista Green Caresta ja sosiaalisesta kuntoutuksesta sekä tukea toiminnan soveltamiseen. Tarja Jussila, Martti Ainonen ja Sanna Vinblad kuvaavat kirjoituksessaan valmennusmallin syntymistä ja sen toteuttamista. Valmennukset kiinnostivat useita toimijoita ja 79 henkilöä monipuolistivat menetelmäosaamistaan ja lisäsivät kumppanuuksiaan. Jussila ja Ainonen kuvaavat artikkelissaan myös valmennusten aikana tehtyjä erilaisia toteutuksia, joilla edistettiin muun muassa sosiaalista toimintakykyä, lisättiin uusia taitoja ja resursseja sekä tuettiin sosiaalista vuorovaikutusta. Valmennukseen osallistunut Sisko Tiermas kertoo omia kokemuksia valmennuksesta, joihin lukeutuu muun muassa suunnan löytyminen oman yrittäjyyden polulle.

Luontoperustaiset toimintatavat ovat tuntuneet monelle sosiaalisen kuntoutuksen työntekijälle ja luontoyrittäjälle mielekkäiltä, tämä oli havaittu Luonnollisesti -valmennuksen aikana kerätyistä palautteista. Näitä palautteita tukee vaikuttavuuskyselystä kerätyt tiedot, joita Vinblad avaa artikkelissaan. Erityisesti valmennuksesta oli ollut hyötyä työn mielekkyyteen sekä osaamisen ja toiminnan kehittämiseen.

Asiakkaiden ja henkilökunnan positiivisia näkemyksiä luontoperustaisesta työotteesta ja Green Care -menetelmien käytettävyydestä tukee myös esihenkilöiden näkemykset. Auli Posio ja Sanna Vinblad toteavat artikkelissaan, että luonto on jo osa julkisen sektorin sosiaali- ja terveystalvueluita. Esihenkilöillä on kiinnostusta Green Care -menetelmien hyödyntämiseen ja niiden soveltamismahdollisuudet nähdään laajoina. Paikkakuntien ja eri palveluiden välillä on eroa siinä, kuinka paljon ja miten tavoitteellisesti luontoperustaista toimintaa hyödynnetään. Ostaja- ja päättäjätahot toivoivat kuulevansa toistensa näkökulmia ja saavansa lisätietoa Green Caresta sekä sen vaikutuksista ja soveltamistavoista. Posio kertoo artikkelissaan, minkälainen merkitys monialaisilla verkostoilla on sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla erityisesti tilanteessa, jossa uudistukset ovat käynnissä. Green Care -toiminnan näkökulmasta erilaiset yhteistyömallit ja toimijaverkostot mahdollistavat uudenlaisia palveluratkaisuja.

Tämän julkaisun myötä voitaneekin todeta, että luonto on vaikuttava ja helposti käyttöön otettavissa työkaluksi sosiaalisessa kuntoutuksessa. Moninaiset menetelmät ovat sovellettavissa erilaisiin tavoitteisiin ja toimintaympäristöihin, erityisesti lähiympäristöjemme hyödyntämiseen. Juurruttamista on edelleen tehtävä ja hyviä toimintamalleja jaettava paikkakuntien ja palveluiden tuottajien välillä. Esteet on kuitenkin tehty voitettaviksi ja halutessamme voimme nauttia luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista osana sosiaali- ja terveystalvueluita.

Hankkessa 2021 joulukuussa julkaistut toimintakortit Voimavaroja Luonnosta ja Luonnollisesti -valmennuksesta tarjoavat käyttösovelluksia muidenkin hyödynnettäväksi. Kortit ovat ladattavissa Luonnollisesti -hankkeen internetsivuilta

osoitteesta <https://ksak.fi/hankkeet/luonnollisesti-valmennusmalli-tuo-green-care-menetelmat-osaksi-sosiaalista-kuntoutusta/luonnollisesti-valmennusmalli/>.

Toiminnot jatkuvat Luonnollisesti -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hankkeen (2019-2021 vuosien) jälkeen siihen osallistuneiden organisaatioiden, valmennettujen, asiakkaiden sekä hankehenkilöstön ja verkostojen kautta. Tämä julkaisu on innostava koonti luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksien hyödyntämisestä kiinnostuneille.

Luonto on tärkeä meille kaikille - mahdollistetaan yhdessä sen saavuttaminen kaikille.

Auli Posio ja Sanna Vinblad



Kirjoittajien esittely

Martti Ainonen **Lapin ammattikorkeakoulu**

Tornionjokivarsi vaaramaisemineen on se luontopaikka, joka on minulle läheisin. Se on tarjonnut ja tarjoaa mahdollisuuksia retkeilyyn ja liikuntaan, kalastukseen, rentoutumiseen, yksin ja yhdessä oloon. Se on ollut tekemistä, olemista ja ihmettelyä: Kaikki virtaa!



Tarja Jussila **Lapin ammattikorkeakoulu**

Luonto ja eri vuodenaajat ovat minulle tärkeitä voimalähteitä. Talvikalastus on mieluinen harrastus ja perheen kenneltoiminta Suomenpystykorvien parissa antaa mahdollisuuksia nauttia raittiista ulkoilmasta ja kauniista maisemista. Olen kiinnostunut luonnonmateriaaleista kädentaitoja harjoittaessani ja oman puutarhan ja kasvihuoneen sato antavat myös ihania makuelämyksiä.



Laura Karjalainen Ksakki ry

Pohjoisen luonnon kauneudesta ja turvallisuudesta nauttija. Luonnon rauhoittavassa syleilyssä on helppoa kohdata toinen ihminen niin työelämässä kuin arjessa. Kesäisin ja syksyisin minut voi nähdä metsässä keräämässä vitamiineja talteen. Vuoden ympäri tarkastelen luonnon yksityiskohtia myös kameran linssin läpi. Luontopolkuihin tutustuminen sekä metsän siimekseen retkeily antavat minulle voimaa jaksaa arjessa.



Riikka Kilpijärvi Voimavaroja Luonnosta -ryhmä

Hevoset, valokuvaus ja luonto vievät suuren osan vapaa-ajastani. Onneksi myös perheeni jakaa mielenkiintoni. Työssäni ohjaan ihmisiä alueen luontokohteisiin ja mahdollisuuksien mukaan tutustun niihin itsekin. Tiivistettynä luonto merkitsee minulle ”Läsnäoloa. Rauhaa. Voimaa”



Sirpa Murtovaara Ksakki ry

Luonto ja sen eri vuodenaikoihin ajoittuvat ilmiöt ovat elämäni kohokohtia. Olen kasvanut lapsuuteni luonnon keskellä paikassa, mihin ei tullut edes tietä perille. Sitä kautta koen kasvaneeni osaksi luontoa koko elämäni ajan. Luonnossa oleminen ja tekeminen ovat työssäni ja vapaa-ajallani erittäin tärkeitä elementtejä. Luonnosta löytyy aktiivisuus ja rauhoittuminen. Kalastaminen, hiihtäminen, lumikenkäily, marjastaminen ja valokuvaaminen luonnossa kuuluvat harrastuksiini.



Helene Niikkonen Voimavaroja Luonnosta -ryhmä

Pohjoisen tyttö, jonka henkinen koti löytyy avotuntureilta. Minulle on tärkeää aito kohtaaminen, johon luonto ympäristönä kannustaa. Eläinavusteinen työskentely ja jooga ovat vahvuuteni, ja näitä voimavaroja hyödynnän myös kannustaakseni toisia omille poluilleen. ”Luonnossa on helpompi olla ihminen.”



Auli Posio KSAK Oy, Koillis-Suomen aikuiskoulutus

Päivittäin luonnosta nauttija ja virkistäytyjä. Luonnon avautuminen eri vuodenaikoina suoraan kodin ikkunoista ja ovelta luo rauhaa arkeen. Kasvihuoneen sato ja marjat vitamiinipommeina maistuvat makoisilta. Luonnossa liikkuminen kävellen tai hiihtäen on mitä parhain tapa kohottaa kuntoani. Etätyön uudet käytännöt ovat mahdollistaneet työpäivän lomaan pienet happihyppelyt osaksi arkea. Tämä on ollut tervetullut muutos. Toivon, että jatkossa myös me pääasiallisesti päätetyötä tekevät muistamme hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia työssämme.



Sisko Tiermas Luonnollinen kehosi hyvinvointipalvelut

Päivittäin luonnosta lumoutuva ja luonnossa liikkuva. Vuoden kierron mukaisesti kävellen, meloen, lumikenkäillen tai liukulumikenkäillen. Luonnossa olemalla ja liikkumalla ajatukset ja mielentila kääntyvät positiivisempaan suuntaan sekä keho että mieli rentoutuvat. Tämän takia olen luonnossa parhaiten läsnä itselleni ja annan tällöin parhaani myös asiakkaileni. Näitä luonnon voimaannuttavia kokemuksia haluan jakaa kaikille.



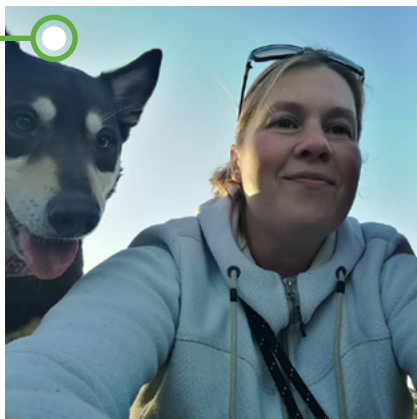
Viivi Törmänen **Ksakki ry**

Luonnon ystävä ja luonnossa elpyjä, joka haluaa tarjota luonnon hyvinvointivaikutuksia muidenkin saataville. ”Ei ole sellaista työtehtävää mihin luontoilu ei toisi lisäarvoa” on kantava teema kuntoutus- ja valmennustyössä. Rakastaa sitä, että vuodenaajat erottuvat selkeästi toisistaan ja nauttii kaikista keleistä. Perhe pääsee osallistumaan myös yleiseen retkuiluun, välillä mukaan vedettyinä. Nauttii tutkailla pienen koiran elämää ja pitää mökkeilystä yhtä paljon kuin se.



Sanna Vinblad **Lapin ammattikorkeakoulu**

Luonto voimaannuttaa ja rauhoittaa, tunnen kuuluvani luontoon. Luonnossa oleminen ja siitä nauttiminen on etuoikeus. Koirien kanssa tunnit kuluvat luonnossa huomaamatta, samalla kun kamera ikuistaa hetket muisteluita varten. Vaarat, joet ja metsät ovat osa sielunmaisemaani. Haluan osaltani edistää luonnon arvostamista ja sen saavuttamista, jotta se voi olla osa meitä kaikkia koko elämämme ajan.





Sosiaalisen kuntoutuksen ja luonnon hyvinvointia tuottavien vaikutusten yhdistämisellä on asiakkaan kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tukemisen lisäksi havaittu olevan vaikutuksia myös henkilöstön hyvinvointiin.

Luonnollisesti -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hanke toteutettiin vuosina 2019-2021 Kuusamon, Taivalkosken, Pudasjärven ja Rovaniemen alueilla. Artikkelikokoelmaan on koottu hanketoteutuksen tuomaa tietoa, tuloksia ja kokemuksia. Artikkeleissa ovat esillä muun muassa Voimavaroja Luonnosta -ryhmätoiminta, vertaisohjaajuus ja asiakaskokemukset. Luonnollisesti -valmennusmallia esitellään aina suunnittelusta toteutukseen, valmennettavan henkilön kertomuksiin ja toiminnan vaikuttavuuteen asti. Luontoperustaisen näkökulman eri puolia tarkastellaan myös verkostoitumisen sekä sosiaali- ja terveysalan ostaja- ja päättäjätahojen kautta.

Julkaisun tavoitteena on tukea ja edistää luonnon vaikuttavuuden käyttöön-ottoa ja laajempaa hyödyntämistä sosiaali- ja terveysalojen palveluissa.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

www.lapinamk.fi

ISBN 978-952-316-431-4