

Maarika Iijolainen & Jaana Ruoho (toim.)

LUONTO & HYVINVOINTI

yrittäjyyden mahdollisuutena

Green Care Satakunnassa





Luonto ja hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena – Green Care Satakunnassa

Maarika Iijolainen & Jaana Ruoho (toim.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Pori 2014

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sarja B, Raportit 13/2014
ISSN 1457-0696 | ISBN 978-951-633-140-2 (painettu)
ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633-141-9 (verkkajulkaisu)

Copyright Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
PL 520, 28601 Pori
www.samk.fi

Graafinen suunnittelu ja taitto: Kallo Works

Paperi: Kannet Arctic Silk 250 g/m², sisus Arctic Silk 130 g/m²

Paino: Lightpress Oy, Kaarina

Sisälllys

Esipuhe	7
Maarika Iijolainen ja Jaana Ruoho	
Green Care: luontovoimaa ja luontohoivaa	8
Jaana Ruoho	
Green Care avaa kasvun mahdollisuuksia monilla alueilla	14
Anja Yli-Viikari	
Green Care ja luonnon hoivaavuus tutkimuskohteena	20
Maarika Iijolainen	
Luontolähtöinen hyvinvointimatkailu on matkailualan uusin trendi	26
Sanna-Mari Renfors	
Green Care matkailuyrityksen strategisena valintana	34
Kati Liikonen	
Hyvinvointia metsästä	45
Elina Junnila	
Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeen toimenpiteet ja tulokset Satakunnassa	50
Jaana Ruoho	
Eläinten käyttö terapiassa ja kuntoutuksessa	62
Sanna Suonpää	
Kuntouttavan puutarhan suunnittelu – Green Care tukee ikäihmisten kuntouttavan hoitotyön toteutusta	68
Satu Järvenpää, Anita Nurmela, Marja-Riitta Pöysti, Saija Rahunen ja Virve Rautanen	





Esipuhe

Satakunnan ammattikorkeakoulu toteutti 1.9.2013–30.10.2014 Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeen, jonka tavoitteena oli kerätä ja levittää tietoa Green Care -toiminnasta ja saada matkailu- ja hyvinvointialan yrittäjät kiinnostumaan Green Care -toiminnan mahdollisuuksista. Lisäksi selvitettiin, mitä lisäarvoa Green Care -toiminta voisi tuoda erityisesti matkailuelinkeinolle Satakunnan maaseudulla. Hankkeen yhtenä tuotoksena syntyi tämä julkaisu, jonka kirjoittamiseen ovat osallistuneet useat Green Care -asiantuntijat, -toimijat ja -yrittäjät. Julkaisu luo katsauksen sekä yleisesti Green Careen että sen mahdollisuuksiin Satakunnassa.

Anja Yli-Viikari, Jaana Ruoho ja Maarika Iijolainen valottavat Green Caren taustaa ja lähtökohtia. Sanna-Mari Renfors artikkelissaan ”Luontolähtöinen hyvinvointimatkailu on matkailualan uusi trendi” avaa ja määrittelee luontolähtöiseen hyvinvointimatkailuun liittyviä käsitteitä Green Wellbeing, Green Health ja Green Care -matkailu. Elina Junnilan tekstissä puolestaan käsitellään metsää hyvinvoinnin lähteenä.

Kati Liikola tuo aiheeseen matkailuyrittäjän näkökulman. Perheterapeutti Sanna Suonpää puolestaan avaa artikkelissaan ”Eläinten käyttö terapiassa ja kuntoutuksessa” eläinten roolia psyko- ja perheterapiatyössä.

Satakunnan ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat Satu Järvenpää, Anita Nurmela, Marja-Riitta Pöysti, Saija Rahunen ja Virve Rautanen suunnittelivat hankkeen aikana kuntouttavan puutarhan ikäihmisten ja mielenterveyspotilaiden käyttöön. He kertovat luontoelementtien kuntouttavasta vaikutuksesta ja moniaistisuuden merkityksestä kuntoutuksessa.

Porissa 1.9.2014,
Jaana Ruoho ja Maarika Iijolainen

Green Care: luontovoimaa ja luontohoivaa

Green Carella (GC) tarkoitetaan *luonnon tavoitteellista hyödyntämistä* ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi. Green Care toimii sateenvarjokäsitteenä monille erilaisille menetelmille toteuttaa tavoitteellista luontolähtöistä toimintaa. Green Care -toiminta tapahtuu useimmiten maaseutuympäristössä, luonnossa tai metsässä, mutta sitä voidaan toteuttaa oikein hyvin myös kaupungissa erilaisissa puistoissa tai jopa sisätiloissa. Green Care -toiminta on aina *ammattillista, vastuullista ja tavoitteellista* ja toiminnan keskeiset elementit ovat *luonto, yhteisö ja toiminta*. Luonnon tavoitteellisella hyödyntämisellä on monia soveltamismahdollisuuksia sekä sosiaali- ja terveysalalla että hyvinvointimatkailu- ja vapaa-ajan virkistyspalveluissa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013; Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi, 2011.)

Luontohoivaa ja luontovoimaa

Green Care -käsitteen suomenkielisinä termeinä voidaan käyttää *luontohoivaa eli vihreää hoivaa ja luontovoimaa eli vihreää voimaa*. Luontohoivasta puhutaan silloin, kun palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa; tällöin palvelun käyttäjä ja maksaja ovat usein eri taho. Maksajana toimii julkinen sektori, esimerkiksi kunta tai KELA, ja palveluntuottajilla tulee olla tietty sosiaali- ja terveysalan koulutus. Green Care menetelmiä voidaan hyödyntää terapiassa, kuntoutuksessa, päivätoiminnassa tai työtoiminnassa; kuten myös asumispalveluissa ja sosiaalipalveluissa. Ikäihmiset hyötyvät luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta esimerkiksi kuntouttavan puutarhan, kasvien ja marjojen käsitteilyn tai kaverikoiran muodossa. Kuntouttavassa työtoiminnassa on alettu hyödyntää luontoympäristön positiivista vaikutusta samoin kuin päihdekuntoutuksessa. Lasten ja nuorten luonnon helmasa sijaitsevat asumisyksiköt eli lastensuojelun palvelut sijoittuvat



Psykologi Sissi Kähkönen Raumalta tarjoaa psykologin palveluja kokemuksellisesti hevosien kanssa.

Jaana Ruoho

hienosti Green Care -toiminnan alle, samoin kuin ratsastusterapia ja eläinavusteinen terapia. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013; Green Care Finland ry 2014.) Myös varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa voidaan luontoa hyödyntää tavoitteellisesti ja ammatillisesti esimerkiksi metsäesikoulujen ja leirikoulujen muodossa, jolloin lapset pääsevät hyötymään kokonaisvaltaisesti luonnon positiivisista vaikutuksista; henkilökunnalta vaaditaan toimenkuvan mukaan joko kasvatustieteellinen tai sote-alan koulutus.

Luontovoiman asiakaskunta on luontohoivaa suurempi ja asiakkaat maksavat palveluista useimmiten itse. Luontovoimaan kuuluvia palveluita voivat tuottaa monet tahot, vaikkapa matkailu- ja hyvinvointialan yrittäjät. Tyypillisiä luontovoimapalveluita ovat luonnon elvyttävään, voimaannuttavaan ja virkistävään vaikutukseen perustuvat palvelut. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.)

Esimerkkejä ovat hyvinvointimatkailu maaseudulla, luontoon sijoittuva työhyvinvointitoiminta, metsäterapia, metsäjooga tai vaikkapa mindfulness-harjoitukset kauniilla rannalla.

Kun käsitetään Green Care -termi laajasti, voivat eri koulutus- ja ammattitaustaiset osaajat kohdata ja työskennellä luonnon tavoitteellisen hyödyntämisen parissa. Rajanveto Green Care -toiminnan

ja muiden luontoa hyödyntävien palvelujen välillä on kuitenkin tärkeää. (Soini ym. 2011.)

” Suomalaiset ovat aina tienneet, että luonto parantaa ihmisten hyvinvointia.

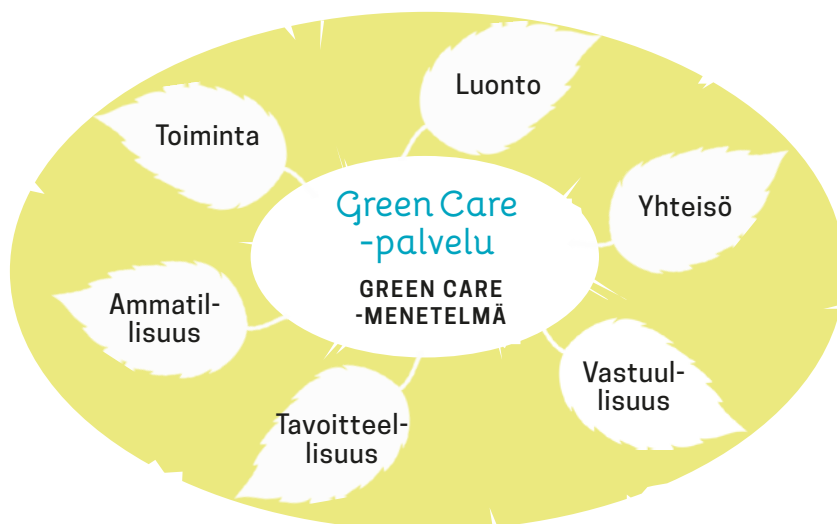
Green Caren hyvinvointivaikutukset

Green Care -toiminnan rantautuminen Suomeen on nostanut vanhan tiedon ajankohtaiseksi tutkimuskohteeksi. Suomalaiset ovat aina tienneet, että luonnolla on positiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Nyt näistä vaikutuksista on myös runsaasti tieteellistä näyttöä (ks. esim. Tourula & Raitio 2014). Green Care -toiminnassa hyvinvointivaikutukset perustuvat luonnon elvyttävyyteen, yhteisöllisyyteen ja toimintaan. Luontoympäristöllä on kokonaisvaltainen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Esimerkiksi liikkuminen lisääntyy, verenpaine laskee, mieliala kohenee, elinvoimaisuuden tunne ja tarkkavaisuus paranee. (Salonen 2014.) Selkeintä tutkimuksellista näyttöä on luonnon rauhoittavasta ja stressiä lievittävästä vaikutuksesta. Luontokokemukset auttavat keskittymiskyvyn palautumiseen sekä mielialojen kohenemiseen. Luonto houkuttelee pysähtymään ja saa aikaan samanlaisia läsnäolon kokemuksia kuin joogassa tai meditaation avulla saadaan. (Green Care Finland ry 2014.) Esimerkiksi psykologi Kirsi Salosen kehittämä mielipaikkaharjoitus opettaa ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä taitoja kuten kiireettömyyttä, pysähtymistä ja kykyä antaa olla ja rauhoittua (Salonen 2014).

Green Care -toiminnan ydinelementit ja ehdot

Green Care -toiminnan perusta muodostuu luonnosta, toiminnasta ja yhteisöstä. *Luontoelementti* voi sijaita maalla, kaupungissa tai sisällä ja se voi olla esimerkiksi maatila, talvipuutarha, kaupunkipuutarha, teemoitettu polku tai metsä. Eläimet, esimerkiksi hevoset, alpakat ja koirat, vaikkapa kaverikoira palvelukodissa, ovat tärkeitä Green Care -toiminnan luontoelementtejä. *Toiminta* luontoympäristössä eli esimerkiksi puutarhassa, metsässä tai eläimen kanssa tarjoaa virikkeitä ja kokemuksia ja voi olla parantavaa ja voimaannuttavaa. Toiminta voi olla kuitenkin myös pelkkää katselemista tai rauhoittumista omassa mielipaikassa. Se, että toimitaan *yhteisöllisesti* mahdollistaa osallisuuden. Vuorovaikutussuhde voi syntyä muiden ihmisten, luonnon tai eläimen kanssa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013; Soini ym. 2011.)

Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care -toiminnalla on aina *tavoite* ja Green Care -palvelun tarjoaja toimii aina oman *osaamisensa ja ammattinsa* pohjalta. Sosiaali- ja terveysalan palveluita, kuten terapiaa ja kuntoutusta, voi antaa vain siihen koulutuksen saanut henkilö, ja laki ja asetukset säätelevät tarkasti sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamista. Hyvinvointimatkailuyrittäjillä on kuitenkin monia mahdollisuuksia tuottaa elvyttäviä, virkistäviä ja voimaannuttavia luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia laadukkaita palveluja. Hyvinvointimatkailualan yrittäjän ja hoiva-alan yrittäjän yhdistäessä voimansa Green Care -palvelujen tuottamiseksi nousee esiin paljon uusia mahdollisuuksia kehittää uusia innovatiivisia palveluita hyvinvointiinsa panostaville asiakaskohderyhmille. *Vastuullinen toiminta* ulottuu asiakkaan lisäksi myös ympäristöön ja eläimiin. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.) Satakunnan ammattikorkeakoulun Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeessa toteutetun kyselyn tulosten mukaan monille satakuntalaisille Green Care -yrittäjille Green Care merkitsee kestäviin arvoihin perustuvaa vastuullista toimintaa asiakasta, luontoa ja eläimiä kohtaan ja toimintaa, jossa luontoa kuormitetaan mahdollisimman vähän. (Koivisto 2014.)



Kuvio 1. Green Care -toiminnan ydinelementit ja ehdot (soveltaen Soini ym. 2011, 324).

Green Care -toiminnan mahdollisuudet Satakunnassa

Satakunnassa on runsaasti virkistys-, luonto- ja matkailualan yrittäjiä, jotka hyödyntävät luontoa ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi: on teemoitettuja luontopolkuja ja luonnossa hiljentymistä sekä erilaisia muita luonnon ja metsän elvyttävään voimaan perustuvia hyvinvointi- ja elämyspalveluita. Myös monissa vanhusten asumisyksiköissä luontoelementtejä hyödynnetään monipuolisesti ja varhaiskasvatus- ja opetusallalla on opettajia, jotka mahdollistavat lapsille vahvan luontosuhteen syntymisen päiväkodin ja koulun arjessa. Lisäksi Satakunnasta löytyy ratsastusterapiaa tarjoavia ratsastustalleja ja perheterapiaa, jossa hyödynnetään eläinavusteisia menetelmiä. Uusia yrittäjiä kiinnostuu toiminnan mahdollisuuksista jatkuvasti. Sellaisia päätoimisia yrittäjiä, joilla Green Care -toiminta kerryttää suurimman osan liikevaihdosta, on kuitenkin vasta vähän. Green Care -toiminnan kasvun mahdollisuuksia on siten vielä runsaasti hyödyntämättä.

Green Care -palvelujen tuottamiselle on hyvät mahdollisuudet Satakunnassa, koska toimintaa löytyy jo nyt ja uusien Green Care -palvelujen tuottaminen on herättänyt sekä yrittäjien että aluekehittäjien kiinnostuksen. Satakunnassa puhdas luonto nähdään vetovoimatekijänä ja satakuntalainen luonto tuotekehityksen merkittävänä lähteenä. Satakunnan maakuntaohjelman mukaan julkisten palvelujen muutospainee ja muun muassa matkailu- ja hyvinvointipalveluiden kulutuskysyntä luovat tilaa ja kehittymisalustoja pk-yrittäjyydelle. *Satakunnan alueellisen maaseudun kehittämissuunnitelman 2014–2017* mukaan tulevaisuuden nouseva ala on juuri erilaisten hyvinvointipalvelujen lisääntyminen. Monet ihmiset ovat yhä valmiimpia maksamaan omaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä palveluista, mikä tulee näkymään niin arjen palveluissa kuin matkailussakin. Suomalaiset ovat aina osanneet rauhoittumisen luonnon rauhassa ja eläinten seurasta nauttien; haasteena onkin luoda palveluja, joista ollaan myös valmiita maksamaan riittävästi. Mahdollisuuksia kuitenkin on. Ulkomaalaisille moni suomalaisille itsestään selvä asia näyttäytyy elämyksellisenä ja houkuttelevana, kuten esimerkiksi rentouttava mökkiloma rantasaunoineen, metsäkävelyineen ja lähiruokineen. Haastan yrittäjät rohkeasti tunnistamaan uusia liiketoimintamahdollisuuksia, luomaan uusia palveluja sekä tunnistamaan ja tavoittamaan palveluista maksavia asiakasryhmiä kestävän kehityksen kaikki ulottuvuudet huomioiden.

” Verenpaine laskee, mieliala kohenee.



Sairaanhoitaja Jaana Korkiamäki-Villanen saa itsekin voimaa luonnosta. Hän järjestää erilaisia teemailtoja, kuten Green Care Naisten voimapäiviä Kullaalla.

LÄHTEET

Green Care Finland ry. Viitattu 18.8.2014.

<http://www.gcfinland.fi/luonto?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Koivisto, E. 2014. Satakunnan alueen potentiaalisten Green Care -yritysten haastattelututkimus. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.8.2014

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014060511986>

Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care 2013. Viitattu 18.8.2014.

[http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/2911/green_care_-esite_\(VoiMaa\).pdf](http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/2911/green_care_-esite_(VoiMaa).pdf)

Salonen, K. 2014. Luonnosta hyvinvointia. Luento Porin Kuntakokeilun tilaisuudessa Porissa Porin kaupungintalon valtuustosalissa 13.5.2014.

Satakunnan alueellinen maaseudun kehittämisstrategia 2014–2017. Viitattu 18.8.2014.

http://www.ely-keskus.fi/documents/10191/58383/Strategia_web.pdf/21f34cf5-cda6-4a05-a1e1-783eacc79688

Satakunnan maakuntaohjelma 2014–2017. Satakuntaliitto. Luonnos 17.3.2014. Viitattu 18.8.2014. http://www.satakuntaliitto.fi/sites/satakuntaliitto.fi/files/tiedostot/Aluekehitys/2014_04_07_MV%20Maakuntaohjelma.pdf

Soini, K., Ilmarinen K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2011):3.

Tourula, M & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule Instituutin julkaisu. Viitattu 18.8.2014.

www oulu.fi/thule/e_julkaisut

” Hyvinvoinnistaan kiinnostuneet työyhteisöt ovat tulevaisuuden asiakasryhmä.



Green Care avaa kasvun mahdollisuuksia monilla alueilla

Green Care eli luontoon perustuvat hyvinvointipalvelut on yksi tulevaisuuteen suuntautuvan biotalouden kärjistä. Tässä kirjoituksessa tarkastellaan näköaloja, joita luontolähtöisyys eri toimialoilla saattaa avata. Tarkastelun pääpaino on liiketoiminnan mahdollisuuksissa; julkisten palveluiden kehittämistä sekä järjestöjen toimintaa sivutaan kevyemmällä otteella.

Toimialoina on mukana kolme laajaa ammatillisten osaamisen kenttää: matkailu- ja hyvinvointipalvelut, sosiaali- ja terveystalvet sekä kasvatusala. Samalla nostetaan esille esimerkkejä kansallisista ja kansainvälisistä osaajista, jotka omalla toiminnallaan avaavat tulevaisuuteen suuntautuvia uuden tekemisen uria.

Matkailu- ja hyvinvointipalvelut

Luontolähtöisten matkailu- ja hyvinvointipalveluiden käytön arvioidaan edelleen kasvavan monissa kohderyhmissä. Asiakkaat voivat olla sekä lähiseudun asukkaita että suomalaisia ja ulkomaalaisia matkailijoita, jotka kaipaavat vapaa-aikaansa lisää toiminnallisuutta ja kokemuksellisuutta. Palveluiden käytön voidaan ennakoida kasvavan elämäntapojen jatkuvan kaupungistumisen ja teknistymisen myötä. Luonnon parissa tarvittava osaaminen on heikkenemässä, jolloin mukaan tarvitaan näiden tietojen ja taitojen välittäjiä. Voisiko kasvavana luontopalveluiden käytön ryhmänä olla myös erityistarpeita omaavat ihmiset, jotka niin ikään kaipaavat omaan vapaa-aikaansa virkistäviä ja elvyttäviä kokemuksia?

Myös hyvinvoinnistaan kiinnostuneet työyhteisöt ovat tulevaisuuden asiakasryhmä, jonka tarpeisiin ollaan parhaillaan kehittämässä uusia palvelutuotteita. Luontoteemojen avulla voidaan tasapainottaa työelämän kiireisyyttä ja suorituskeskeisyyttä, mikä



aikaa myöten näkyy myös työyhteisön parempana jaksamisena ja toimintakykenä.

Luontolähtöisten hyvinvointipalveluiden kehittämisessä on jo mukana laaja joukko yrityksiä ja hanketoimijoita eri puolilla maata. Ensisijaisena haasteena on eri asiakasryhmien tarpeiden tunnistaminen ja näihin tarpeisiin vastaavien palvelutuotteiden kehittäminen. Monilukuisen toimijajoukon sisällä tarvitaan myös varmasti yhteistyötä ja verkostoitumista, jotta luontopalveluiden erilaiset tuotteet ovat asiakkaiden helposti löydettävissä.

Sosiaali- ja terveystalvet

Sosiaali- ja terveystalvet on mukana laaja joukko ammattilaisia, joiden tarpeet luontoteemojen kannalta ovat erisuuntaisia. Kaikkein nopeimmin luonto- ja eläinavusteisuuden käyttö näyttää laajenevan *hoitolaitoksissa ja palvelutaloissa*. Osin tämä perustuu yksinkertaisesti siihen, että olemassa olevaa toimintaa tuodaan nyt entistä enemmän esille. Osin on kysymys myös siitä, että luontoelementtien käyttöä halutaan edelleen kehittää entistä tietoisempaan ja tavoitteellisempaan suuntaan. Esimerkiksi Pohjois-Karjalan hoivapalveluissa luontoteemat ovat mukana monella tavalla (Hyvinvointialan yrityksiä Pohjois-Karjalassa 2013).

Luontoteemojen käyttöönotto tapahtuu pitkälti laitosten omien työntekijöiden voimin, mutta aikaa myöten avautuu myös lisää mahdollisuuksia paikallisten toimijoiden tarjoamille ostopalveluille.



Hoivan ja turvan tarjoaminen voi tapahtua myös perhehoidon avulla. Useat perhehoidon yksiköt sijoittuvat maaseudulle väljiin oloihin, joissa luontoa on ympärillä runsaasti. Perhehoidossa palveluiden kysyntä näyttää jatkuvasti ylittävän niiden tarjonnan. Lastensuojelun kautta sijoitettavien lapsien lisäksi perhehoito voi soveltua myös turvattua asumista kaipaavalle ikäihmiselle tai vammaiselle.

Kuntoutuksessa ja terapiassa nähdään edelleen olevan laajenemisen mahdollisuuksia eläin- ja luontoavusteisten menetelmien käyttöönotolle. Nykyisellään vakiintunutta osaamista on Suomessa jo laajalti varsinkin ratsastus- ja puutarhaterapiassa. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan rinnalle on nyt tullut myös sosiaalipedagogista koiratoimintaa.

Muista maista löytyy kuitenkin monia hienoja toteutuksia, joita Suomessakin voitaisiin edelleen tutkia. Esimerkiksi Iso-Britanniassa on saatu hyviä kokemuksia hevosavusteisuudesta ja maatilan töistä autistien selviytymisen tukena (Green Care Finland ry. b).

Terapiasovellutusten käyttöönoton tueksi tarvitaan alan luonto- ja eläinavusteisuuden menetelmäopintojen laajentamista ammatillisessa koulutuksessa. Kustannustehokkaita ratkaisuja voi löytyä myös kehittämällä paikallisen yhteistyön malleja. Esimerkiksi *Kivikarin alpakkatila* tarjoaa toimintaympäristön eläinavusteisen toimintaterapian palveluille (Ylitalon alpakat ja laamat). Näiden yhteistyömallien käyttöönotto on Suomessa vielä varsin uutta ja etenee vasta edelläkävijöiden voimin.

Useissa Euroopan maissa maatala- ja eläinavusteisuuden mallit ovat käytössä nimenomaan heikentyneessä sosiaalisessa asemassa olevien ihmisen tukena. Asiakkaana voi olla vaikkapa mielenterveys- tai päihdekuntoutuja, joka harjoittelee paluuta yhteiskunnan normaaleihin rutiineihin.

Suomessakin on luontolähtöisyyttä alettu tuomaan osaksi kuntouttavaa työtoimintaa ja muita työvoimapalveluita. Äärimmäisen hieno esimerkki on Nastolassa toimiva *Manna ry*. Maaliskuussa vuonna 1996 kokoontui yhdeksän työtöntä, jotka päättivät lähteä kehittämään uutta toimintaa tyhjillään olevalle vanhainkotialueelle. Samalla haettiin mahdollisuuksia yli 40-vuotiaiden pitkäaikaisyöttömien työllistämiseen. Tänä päivänä Manna ry tuottaa monimuotoisia hyvinvointi- ja tukipalveluita alueensa asukkaille ja on yksi alueen merkittävistä työllistäjistä. Henkilökuntaa on toiminnassa mukana yli 60 henkilöä. (Manna ry.)

” Asiakkaana voi olla vaikkapa mielenterveys- tai päihdekuntoutuja.

*Lakisääteisen päivä- ja työtoiminnan järjestäminen vaikeavammaisille ihmisille tapahtuu Suomessa pääosin kuntien tai säätiöiden järjestämänä. Yritystoiminnan laajeneminen tällä alalla lisäisi asiakkaiden valinnanmahdollisuuksia sekä joustavuutta kunnan toimintamahdollisuuksiin. Hollolassa sijaitseva ja sosiaalipedagogiseen hevostoitintaan pohjautuva *Ravuri Oy* on yksi alan suomalaisista edelläkävijöistä, jonka toiminnasta saadut kokemukset ovat olleet myönteisiä (Ravuri Oy).*

” Metsäesikoulut ovat pystyneet tukemaan lasten luontosuhteen syntymistä.

Lapset ja nuoret, joilla on erityistarpeita, ovat niin ikään tärkeä kohderyhmä, jonka palveluissa luonto- ja eläinavusteisuudella on tulevaisuuden mahdollisuuksia. Sosiaalipedagogisen hevostoitinnan laajeneminen (nykyisin n. 70 palveluita tarjoavaa toimijaa Suomessa) on perustunut pitkälti nimenomaan lastensuojelun palvelutarpeisiin kunnissa. Osaltaan sosiaalipedagogisen hevostoitinnan asiakkaat ovat myös yksityisiä asiakkaita, jotka hakevat apua ja tukea lasten ja nuorten erityistarpeisiin.

Varsinkin erityisopetus kaipaisi kipeästi uusia toimintamalleja. Tähän Green Care -toiminta tarjoaisi uusia mahdollisuuksia. USA:ssa sijaitseva *Green Chimneys Farm* on yksi vakuuttavimpia esimerkkejä, joka kertoo eläinavusteisuuden toimivuudesta ja tarpeellisuudesta lasten ja nuorten kasvun tukena. Säätiöpohjainen yksikkö on toiminut vuodesta 1947 lähtien ja tuottaa palveluita vuosittain noin 200 lapselle ja nuorelle. (Green Chimneys Farm.) Norjassa on puolestaan kehitetty koulun lähellä sijaitsevien maatiilojen toimintaa erityisopetuksen tukena (Inn på Tunet).

Kasvatusala

Luontoavusteisuuden kasvun ja kehittämisen mahdollisuuksia liittyy myös perusopetukseen. Tämän osoittaa ennen kaikkea ympärivuotiseen ulkoiluun perustuvien metsäesikoulujen lisääntyminen eri puolilla maata. Esimerkiksi *Tammelan metsäeskarin* toimintaan voi tutustua netissä. (Metsäeskarin.) Metsäesikoulut ovat pystyneet tukemaan lasten itsenäisen toiminnan kehitystä sekä luontosuhteen syntymistä. Vanhemmat arvostavat ulkoilullisen ja liikunnallisen elämän tuottamia terveyshyötyjä.

Koulun ulkopuolisten opetusympäristöjen käyttö on Suomessa edelleen melko vähäistä, muun muassa rahoituksen niukkuuden takia. Tällaista toimintaa on lähinnä yhteistyö luontokoulujen kanssa sekä luontoteemaan liittyvien leirikoulujen järjestäminen. Ympä-

ristökasvatus-osaajaverkostojen perustaminen osoittaa kuitenkin merkkejä muutoksen mahdollisuudesta (Ympäristökasvatus).

Tulevaisuuteen on monta polkua

Osittain luontolähtöisyyteen liittyvät potentiaalit ovat siis jo suoraan yritysten käyttöön otettavissa, osittain kysymys on vielä tulevaisuuden mahdollisuuksista, joiden toteutuminen riippuu yhteiskunnan tulevista arvostuksista sekä kehittämis- ja tutkimusrahoituksen painotuksista. Palvelusetelin ja muiden valinnan vapautta vahvistavien elementtien tulo sosiaali- ja terveystalouteen samoin kuin itse maksavien asiakkaiden määrän kasvu ovat varmasti trendejä, jotka tukevat luontolähtöisten palveluiden määrän kasvua. Päättäjätahoille tarvittaisiin puolestaan tietoa siitä, miten varhaisen puuttumisen keinoin on mahdollista ehkäistä kalliin laitoshoidon sekä erityissairaanhoidon kulujen syntymistä.

Yrittäjyyteen pohjautuvien mallien ohella aivan yhtä oleellista on myös julkisten palveluiden sekä järjestötoiminnan puolella tapahtuva kehitys. Näiden kolmen joustavista yhteistyömalleista syntyy kustannusjhdissa tarvittavaa tehokkuutta ja toimivuutta.

Tietoa luontolähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksista alkaa olla jo monipuolisesti saatavilla. Esimerkiksi Thule Instituutin julkaisu kokoaa hyvin yhteen nykyistä tutkimustietoa teemasta (Tourula & Rautio 2014). Edelleen tarvitaan kuitenkin tiedon tiiviimpää kytkemistä osaksi ammatillisia käytäntöjä ja osaamista. Tutkimustiedon ja sen soveltamisen myötä syntyy osaamista luontomallien tehokkaaseen ja tarkoituksenmukaiseen käyttöönottoon.

LISÄTIETOJA LUONTOLÄHTÖISESTÄ TOIMINNASTA:

Green Care Finland ry a. www.gcf Finland.fi

Green Care Finland ry b. www.GCFinland.fi/file/original/matkaraportti+isobritannia+2013.pdf?contentId=404646

Green Chimneys Farm. www.greenchimneys.org

Hyvinvointialan yrityksiä Pohjois-Karjalassa 2013. issuu.com/josekoy/docs/hyvinvointialan-yrityksia-pohjois-k?e=7262861/3793898

Maa- ja elintarvikekeskus. www.mtt.fi/greencare

Manna ry. www.manna.fi

Metsäeskari. www.peda.net/veraja/tammela/haivian_paivakoti/metsaes kari

Inn på Tunet. www.innpatunet.no

Ravuri Oy. www.ravuri oy.fi

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule Instituutin julkaisu www oulu.fi/thule/e_julkaisut

Ylitalon alpakat ja laamat. www.ylitalonalpakat.fi

Ympäristökasvatus. www.ymparistokasvatus.fi

Green Care ja luonnon hoivaavuus tutkimuskohteena

Viime aikoina on käyty paljon julkista keskustelua luonnon ja ympäristön vaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Esiin on nostettu muun muassa eri puolille maata rakennettavien tuulivoimaloiden äänen vaikutus ihmisten vointiin. Ympäristö voi haitata ihmisen hyvinvointia. Muun muassa melu ja saasteet vaikuttavat meihin negatiivisesti. Puhtaan luonnon hyvää tekevä voima taas tunnustetaan laajasti.

Green Care -ajattelu on Suomessa vasta heräämässä. Luonnon käytön mahdollisuudet ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä ovat moninaiset ja melkein rajattomat. Luonnon hyvää tekevät vaikutukset eivät rajoitu vain koskemattomassa luonnossa oleiluun, vaan myös rakennetuissa ympäristöissä, kuten puutarhoissa voi kokea luonnon elementtien voimaannuttavan kosketuksen. Tässä artikkelissa selvitetään Green Careen liittyviä käsitteitä ja tehdään lyhyt katsaus muutamiin viime vuosina aiheesta julkaistuihin tutkimuksiin. Suomalaiset luonnon voimaannuttavaan vaikutukseen liittyvät tutkimukset, kuten toimintakaan, eivät välttämättä vielä käytä Green Care -termiä, sillä termi on Suomessa vielä melko uusi ja vieras.

Ihminen on vieraantumassa luonnosta

Nykyihminen on usein kiireinen. Työpaikoilla säästösyistä vähennetään henkilökuntaa, mutta työn määrä ei vähene. Arjessa hankitaan itselle ylimääräistä kiirettä, kuten omia ja lasten harrastuksia. Yhteiskunnan odotukset paineistavat yksilöitä olemaan tehokkaita ja aktiivisia. Jo useamman vuosikymmenen ajan valtakulttuurimme arvoina ovat olleet tehokkuus ja yksilöllisyys, eivätkä esimerkiksi yhteisöllisyys ja kiireettömyys. Kaupungistuminen on osittain



” Luonnosta vieraantuminen näkyy esimerkiksi siten, ettei kasveja ja puita osata enää nimetä.



aiheuttanut vieraantumista luonnosta. Vieraantuneisuus näkyy esimerkiksi siten, ettei kasveja ja puita osata enää nimetä.

Arja Kaasisen väitöskirja (2009, 279) osoittaa, että Suomen koululaiset tunnistavat kasvilajeja keskimäärin heikosti kaikilla koulutusasteilla (alakoulu, yläkoulu, lukio ja opettajankoulutuslaitos). Tutkimuksessa oppilaat ja opiskelijat tunnistivat vain alle puolet heille näytetyistä kasvilajeista. Harvalla tutkimukseen osallistuneista (22 %, N=889) oli luontoon liittyvä harrastus. Tutkittavat kertoivat, etteivät he liiku kovin paljoa luonnossa. (Kaasinen 2009, 109, 273.) Luontokokemukset ovat kuitenkin tärkeitä henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnillemme.

” Luontokokemukset eivät ole radikaalisti muuttuneet vajaan sadan viime vuoden aikana.

Luontokokemus tutkimuskohteena

Sinikka Partanen on pro gradu -tutkielmassaan (2009) selvittänyt suomalaisten suhtautumista luontoon 1920-luvulta 2000-luvulle. Tutkimus pohjautuu Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Kansanrunousarkiston *Luontokertomuksia*-keruussa saatuun teemakirjoitusaineistoon.



Partanen toteaa tutkimuksessaan, että luontokokemukset muokkaavat kokijansa minuutta, vaikuttavat henkilökohtaiseen kasvuun. Luonto voidaan kokea elämyksellisenä hetken ja ympäristön kohtaamisena tai pitkäaikaisena luontosuhteena, elämäntokemuksena. (Partanen 2009, 4.)

Luontokokemukset eivät Partasen tutkimuksen mukaan ole radikaalisti muuttuneet vajaan sadan viime vuoden aikana:

Elämyksellinen ja inspiroiva luonto on erityisesti nykyisyyteen kuuluva luonnon kokemisen ja siihen suhtautumisen tapa.

Mielenkiintoista on kuitenkin huomata, että vaikka luontokokemuksista puhuttaessa on ajallemme luonteenomaista kääntää kerronta usein terveydenhoidon tai psykologian kielelle, niin kokemukset sinänsä eivät tunnu muuttuneen vajaan sadan vuoden aikana. Menneisyyteen yhtä lailla kuin nykyisyyteen on kuulunut luonnon helmaan pakeneminen, metsälle surujen itkeminen ja luonnosta hyvinvoinnin ammentaminen. (Partanen 2009, 77.)

Ympäristöpsykologia ja ekopsykologia ovat luonnon psykologisia vaikutuksia tutkivia tieteenaloja. *Ympäristöpsykologia*, joka tutkii ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta, sai alkunsa Yhdysvalloissa 1950-luvulla. Perinteinen tutkimuskohde ympäristöpsykologiassa on se, miten rakennettu ympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Uudempana tutkimuskohteena on myös luontoympäristö. Ympäristöpsykologian tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristöllä on ihmiseen myönteinen vaikutus ja että nämä vaikutukset ovat erittäin nopeita. Vaikutukset syntyvät aivoissamme tiedostamattomasti ja välittyvät kokonaisvaltaisesti sekä psykologiseen että fyysiseen hyvinvointiimme. (Salonen 2007, 51, 54.) *Ekopsykologisen* näkemyksen mukaan ihminen tarvitsee suhdetta luontoon ja ympäristöön (Hirvi 2007, 19). Ekopsykologian tieteenalan tutkimuskohteita ovat luontoympäristö ja sen vaikutukset ihmiseen, ympäristönsuojelu, eläintensuojelu, alkuperäiskansat sekä luonnon ja ihmisen kokonaisuus (Salonen 2007, 51).

Luonnossa liikkuminen ja viheralueiden käyttö lisää psyykkistä hyvinvointia

Liisa Tyrväinen, Harri Silvennoinen, Kalevi Korpela ja Matti Ylen (2007) ovat tutkineet luonnon vaikutusta ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Erityisesti he tutkivat luonnon käytön vaikutusta koet-

tuun terveyteen. Koetun terveyden mittareina käytettiin positiivisia ja negatiivisia tunteuksia sekä mielipaikan elpymiskokemuksia.

Tutkimustuloksena todetaan, että ”luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tunteuksia.” Positiiviset tunteukset lisääntyivät jo melko vähäisen viheralueiden käytön myötä. Luonnossa liikkuminen ja viheralueiden käyttö vaikuttavat tutkimuksen mukaan myös epäsuorasti työn tuottavuuteen ja laatuun lisäämällä psyykkistä hyvinvointia ja ylläpitämällä työkykyä. (Tyrväinen ym. 2007, 72–74.)

Yksi luonnosta vieraantumisen seuraus on erilaiset stressisairaudet. Luontoympäristö jo itsessään on rentouttava ja eheyttävä; erilaisten ekopsykologisten harjoitteiden (luontoterapian, ekoterapian) avulla voidaan palata ihmiskunnan ikivanhaan luontosuhteeseen. Osa näistä harjoitteista on ympäristökasvattajien kehittämää, osa peräisin alkuperäiskansoilta ja osa perustuu psykoterapian eri suuntauksiin. (Wahlström 2007, 80, 82–83.)

Riitta Wahlström (2007, 83, 84, 88) näkee näiden harjoitteiden vaikuttavan ihmisiin niin, että näiden luovuus, kehontuntemus ja ympäristövastuullisuus kehittyvät, tunteet avautuvat, herkkyys, itsetunto ja oman luontosuhteen tunnistaminen syvenee, sosiaalinen vuorovaikutus paranee ja maailmankuva avartuu. Harjoitteet myös vähentävät stressiä ja vieraantumista. Harjoitteet voivat olla aivan yksinkertaisia, kuten puun tai kasvin kanssa yhdessä hengittäminen, sellaisen puun etsiminen, joka ikään kuin kutsuu luokseen tai oman voimapaikan etsiminen luonnosta.

” Yksi luonnosta vieraantumisen seuraus on erilaiset stressisairaudet.

Green Caren leviämisen edellytykset Suomessa

Luonnon vaikuttavuudesta ihmisten hyvinvointiin on tutkimuksellista näyttöä. Jotta Green Care -menetelmät ja -toiminta leviäisi Suomessa, tarvitaan näyttöjä toiminnan tehokkuudesta ja vaikuttavuudesta. Toiminnan on oltava riittävän kilpailukykyistä ja tehokasta verrattuna muihin palveluihin. Lisäksi luonnon hyvinvoinnin vaikuttavuudesta on saatava tietoa palveluiden ostajille. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari ja Kirveennummi 2011, 328.)

Kyseessä on paitsi ihmisen paluu juurilleen luontoon, myös monien menetelmien uudelleen käyttöönotto. Ennen vanhaanhan parantolat ja mielisairaalat perustettiin luonnon helmaan, ja puutarha- ja maataloustyöt olivat osa vanhainkotien, työlaitosten ja

lastenkotien arkea. Suomessa on paljon potentiaalia monenlaiseen Green Care -toimintaan, kuten tyhjiillään olevia maatiloja, erityisosaamista ja alalla toimivia yrityksiä. Vielä tarvitaan kuitenkin suomalaisen toimintaympäristöön ja kulttuuriin sopivia Green Care -toimintamalleja. (Soini ym. 2011, 320, 329.)

Green Care -toiminnan kehittämisen edellytyksiä ovat alaa tukevat neuvonta- ja koulutuspalvelut, asiakkaiden ja palveluntuottajien välinen kommunikointi sekä eri hallinnonalojen ministeriöiden sitoutuminen toimintaan (Vehmasto 2014, 3.) Monia ulkomaisia malleja voitaisiin soveltaa Suomessa, jos julkisten hankintojen sääntely saataisiin sopimaan yhteen Green Care -mallien kanssa.

LÄHTEET

- Hirvi, J. 2007. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Toim. I. Heiskanen ja K. Kailo. 2. korjattu painos. Green Spot. Helsinki. 11–20.
- Kaasinen, A. 2009. Kasvilajien tunnistaminen, oppiminen ja opettaminen yleissivistävän koulutuksen näkökulmasta. Väitöskirja. Helsingin yliopiston Käyttätymistieteiden tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20020/kasvilaj.pdf?sequence=1>
- Partanen, S. 2009. Kokemuksia luontotilassa. Suomalainen suhtautuminen luontoon ennen ja nyt. Etnologian pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 16.4.2014. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21768/URN_NBN_fi_jyu-200909093896.pdf?sequence=1
- Salonen, K. 2007. Ihminen on luontoa. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Toim. I. Heiskanen ja K. Kailo. 2. korjattu painos. Green Spot. Helsinki.
- Soini, K., Ilmarinen K., Yli-Viikari A. ja Kirveennummi A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 3/11. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Helsinki. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf
- Tyrväinen L., Silvennoinen H., Korpela K., Ylen M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 51. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Wahlström, R. 2007. Miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Toim. Irma Heiskanen ja Kaarina Kailo. 2. korjattu painos. Green Spot. Helsinki. 78–89.
- Vehmasto, E. (toim) 2014: Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT:n verkkojulkaisu. Viitattu 4.6.2014. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>



Luontolähtöinen hyvinvointimatkailu on matkailualan uusin trendi

Suomen ja Satakunnan matkailun vahvuudeksi nähdään puhdas luonto. Luontoa matkailun resurssina hyödynnetään yhä enemmän ja uusia alan yrityksiä perustetaan erityisesti luontoon pohjautuviin ohjelmapalveluihin. Samalla toimialojen rajapintojen hämärtyessä uutta liiketoimintaa syntyy luonnon ja hyvinvoinnin yhdistelmästä. Luontoaktiviteeteista onkin tullut merkittävä osa matkailuelämästä ja luontoympäristössä oleskelun on ymmärretty tuottavan vahvoja virkistyskokemuksia. *Luontoa tulisi näin ollen kehittää monimuotoisemmin matkailijan hyvinvoinnin lähteenä.*

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tiedostettu matkailussa

Suomessa luontolähtöinen hyvinvointimatkailu nähdään nousevaksi matkailun muodoksi. Suomalainen metsä voimaantumisen paikkana, hiljaisuus ja rauhoittava maisema on tiedostettu vahvasti matkailun resursseina. Matkailun edistämiskeskuksen (2014b) mukaan metsäohjelmat hyvinvointimatkailutuotteena edesauttavat henkistä hyvinvointia, ja tuote itsessään mahdollistaa kaikkien viiden aistin elämyksen kokemisen sekä matkailijan syventymisen itseensä metsän ja luonnon avulla. Luonnon voimaannuttava vaikutus on otettu tuotteissa huomioon ja luontoon liittyvää mytologiaa voidaan käyttää osana tuotetta. (Matkailun edistämiskeskus 2014b.)

Erilaisia hoitoja ja kursseja järjestetäänkin yhä enemmän ulkoilmassa kuten metsässä ja meren rannalla. Luonnonympäristössä toteuttavat, henkiseen hyvinvointiin tähtäävät harjoitukset ovat rantautumassa Suomeen. Metsäjoogaa tarjoavat yhä useammat yrittäjät. Mindfulness on trendikästä ja yhä useammat hyvinvointimatkailuyritykset pureutuvat nykyään työstressistä johtuviin

ongelmiin ja tarjoavat perinteisempien hyvinvointituotteiden ja -palvelujen rinnalla uusia stressinpoisto-ohjelmia (Matkailun edistämiskeskus 2014a).

Lisäksi suomalainen sauna, saunan terveydelliset vaikutukset ja vesi stressin lievittäjänä on tiedostettu matkailussa. Saunakokemuksesta tuotteistetaan suomalaisen matkailun uutta kärkituotetta. Myös perinteiset, suomalaiset hoitomuodot kuten turvehoidot ovat palaamassa tarjontaan. Earthingia eli suoraa kosketusta maahan, joka saadaan esimerkiksi kävelemällä paljain jaloin erilaisilla luonnon pinnoilla, käytetään vähentämässä sairauksia aiheuttavia tulehduksia, lievittämässä kipuja ja parantamassa unta (Matkailun edistämiskeskus 2014a; SpaFinder 2013).

Matkailuyritykset ottavat luonnon yhä enemmän huomioon myös sijainti- ja tilaratkaisuissaan. Majoituspalveluja tuottavia yrityksiä perustetaan yhä enemmän luonnon helmaan, jossa matkailija myös majoittuessaan saa elämyksellisen luontokokemuksen. Tärkeää on tuoda luonto myös sisätiloihin ja nauttia luonnosta, vaikka palveluntuotanto tapahtuu sisätiloissa. Tällöin asiakastiloissa on hyvä esimerkiksi sijoittaa suuret ikkunat kohti luontomaisemaa. Asiakkaat voivat mennä ravintolassa piknikille aidolle ruohomatalle, kokea viilentävän tuulenvireen kasvoillaan ja onkia kala-annoksensa itse purosta (Sitra 2013). Tulevaisuudessa kysyntää oletetaan olevan myös Madventures-tyyppisille luontoseikkailuille pelto- ja metsämaisemissa (Berg 2014; Sitra 2013).

” Tulevaisuudessa kysyntää oletetaan olevan Madventures-tyyppisille luontoseikkailuille pelto- ja metsämaisemissa.

Green Wellbeing, Green Health vai Green Care -matkailu?

Luontolähtöisen hyvinvointimatkailun ollessa Suomessa suhteellisen uutta sitä koskeva käsitteistö ei ole vielä vakiintunut. Suomessa luontolähtöisen hyvinvointimatkailun yhteydessä käytetään käsitteitä Green Wellbeing, Green Health ja Green Care (kuvio 1). *Green Wellbeing* tarkoittaa toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua luontolähtöisesti. *Green Health* -tyyppiset, terveyttä ylläpitävät tai edistävät palvelut tukevat ihmisten hyvinvointia elämän eri vaiheissa. Luontolähtöinen hyvinvointimatkailu liitetään tällöin luonnon virkistyskäyttöön sekä elämys- ja matkailupalveluihin, joihin asiakkaat hakeutuvat omaehtoisesti ja omakustanteisesti. *Green Care* -palvelut ovat palveluita, jotka usein ovat julkisen sektorin järjestämisvastuulla. Green Care -palvelut käsittävät myös



yksityisillä palvelumarkkinoilla tuotettavia hyvinvointi- ja virkistyspalveluja, joissa luontoa hyödynnetään tietoisesti ja tavoitteellisesti palvelun käyttäjien tarpeiden mukaan. Matkailuun liittyen tähän kategoriaan sisältyy työhyvinvointitoiminta (Sitra & MTT 2013.)

Green Care -käsite voidaan nähdä myös luontohoiva- ja luontovoima-palvelumarkkinoiden yläkäsitteeksi (Vehmasto 2014). *Luontohoivan* palveluja käyttävät hoivan, kuntoutuksen ja sosiaalipalvelujen asiakkaat. *Luontovoiman* palvelut puolestaan tähtäävät asiakkaan voimaantumiseen ja aktivointiin, jolloin palvelut on suunnattu kaikille yksityis- ja yritysasiakkaille. (Vehmasto 2014.)

Luontovoiman eli virkistykseen ja hyvinvoinnin palveluissa luontolähtöisiä toimintamuotoja ovat *luonnon voimaannuttava käyttö, luontolähtöinen tavoitteellinen hyvinvointitoiminta ja erityisryhmien luontolähtöiset virkistyspalvelut*. Luonnon voimaannuttava käyttö voidaan tuotteistaa esimerkiksi työhyvinvointipalveluksi. Luontolähtöinen tavoitteellinen hyvinvointitoiminta voi sisältää erilaisia ohjelmalveluja, kalastusmatkailua ja maatilamatkailua sekä muita luontoa hyödyntäviä palveluja kuten majoituspalveluja ja luon-

nontuotteiden kuten yrttien, marjojen, turpeen ja villan käyttöä. Tällöin tavoitteena on elpyminen, virkistyminen ja elämyksellisyyden kokeminen. Muista hyvinvointimatkailupalveluista luontovoiman palvelut erottuvat erityisesti tavoitteellisuuden ja vaikuttavuuden arvioinnin perusteella. (Vehmasto 2014.) Kuviossa 1 on esitetty luontolähtöiseen hyvinvointitoimintaan liittyvät käsitteet.

”Sauna-kokemuksesta tuotteistetaan suomalaisen matkailun uutta kärkituotetta.



* = voidaan liittää luontolähtöiseen hyvinvointimatkailuun

Kuvio 1. Luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa kuvaavat käsitteet (soveltaen Sitra & MTT 2013, Vehmasto 2014).



Miika Hyvärinen

Viime aikoina keskustelua on käyty siitä, voidaanko matkailussa ylipäättään käyttää Green Care -käsitettä. Jankkilan (2012) mukaan Green Care -käsitettä voidaan perustellusti laajentaa luontoa ja maaseudun mahdollisuuksia hyödyntävään matkailuun. Matkailuun painottuvan Green Care -toiminnan tavoitteena on tällöin voimaannuttava, vahvistava ja ennaltaehkäisevä toiminta. Toiminta itsessään voi olla aktiivisesti ohjattua, itsenäisesti harjoitettavaa ja omaehtoista luonnossa olemista ja liikkumista luonnossa. Luonto tarjoaa puitteet tekemiseen eli luonto voi olla rauhoittava, kokemuksellinen ja esteettinen ympäristö, jonka kanssa matkailija voi

olla myös vuorovaikutuksessa. Tärkeää on tavoitteellinen, hyvinvointia tuottava ja turvallinen luontokokemus, jossa myös yhteisöllisyys on suuri merkitys.

Matkailussa luontolähtöinen hyvinvointitoiminta saa monia vivahteikkaita sävyjä. Potentiaalisten tuotteiden kirjo on laaja ja niiden vahvuus nousee suomalaisesta luonnosta ja perinteistä. Toinen asia on, kuinka tavoitteellista luontolähtöisen hyvinvointimatkailun tulee olla ja kuka nämä tavoitteet määrittää sekä tavoitteiden toteutumista arvioi. Onko tärkeää osallistua ohjattuun metsäkävelyyn ryhmässä, tarkkailla maisemaa ja kuunnella hiljaisuutta yksin vai pitääkö tähän liittää myös terveyttä koskevan tiedon mittausta ennen ja jälkeen aktiviteetin? Näitä asioita voitaisiin selvittää tutkimalla asiakkaiden tarpeita ja odotuksia.

Ala tarvitsee lisää osaamista ja yhteistyötä kehittyäkseen

Jotta matkailuyritykset omaksuisivat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut osaksi tuotetarjontaansa, yrittäjät tarvitsevat lisätietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tärkeää olisi myös kartoittaa tarkoin potentiaaliset asiakasryhmät ja tutkia matkailijan luontokokemusta. Matkailijan luontokokemusta tulisi ymmärtää tarkemmin, jotta palvelut osattaisiin tuotteistaa oikeille asiakasryhmille heidän tarpeidensa mukaisiksi ja markkinoida oikeissa kanavissa. Koska palvelut ovat vielä suhteellisen tuntemattomia, niiden tuottamien hyötyjen viestimiseen tulisi myös panostaa.

Matkailuyritykset kaipaavat tuekseen myös toimialarajat ylittävää osaamista. Eri toimialojen välinen yhteistyö hyödyttää molempia osapuolia. Matkailu tarvitsee kehittyäkseen uusia sisältöjä, koska matkailija hakee lomaltaan yhä enemmän henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Matkailu tuo puolestaan hyvinvointialojen yrittäjille uusia asiakasryhmiä ja mahdollisuuksia myydä palvelujaan moninaisemmissa kanavissa, minkä seurauksena myyntivolyymit kasvavat ja toiminnan kannattavuus paranee.

Lisäksi matkailualueilla voitaisiin pohtia myös kärkiluontokohteiden profiloimista luontolähtöisiksi hyvinvointimatkailukohteiksi. Mikäli luontolähtöinen hyvinvointimatkailu tuotaisiin esiin myös kohdetasolla, tämä tukisi alueelle syntyviä yritysverkostoja ja yksittäisten yritysten toiminnan kehitystä. Mitkä olisivat siis Suomen ja Satakunnan luontolähtöisen hyvinvointimatkailun kärkikohteet?

LÄHTEET

Berg, M. 2014. Satakunta hyvää tuotetta – Maaseutumatkailua tuotteistamassa. Teoksessa S., Renfors & J. Ruoho (toim.) Sata matkaa maalle! Monimuotoinen maaseutumatkailu Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisuja, ilmestyy syksyllä 2014.

Jankkila, H. 2012. Luontoperustaisen palvelu- ja yritystoiminnan kehityksen ehtoja.

Teoksessa H. Jankkila (toim.) Green Care-Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemi: Rovaniemin ammattikorkeakoulu julkaisusarja C 30, 87–98. Viitattu 29.5.2014. <https://arkki.ramk.fi/RAMK/julkaisutoiminta/Julkaisut/RAMK%20C%2030%20Green%20Care%20Hyvinvointia%20pohjoisen%20luonnosta.pdf>

Matkailun edistämiskeskus. 2014a. Matkailun trendejä maailmalta. Viitattu 29.5.2014.

<http://www.mek.fi/tutkimukset-ja-tilastot/trendit/>

Matkailun edistämiskeskus. 2014b. Hyvinvointiteeman tuotesuosituksukset. Viitattu 29.5.2014.

<http://www.mek.fi/tuoteteemat-ja-tyokalut/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu/tuotesuosituksukset/>

Sitra. 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Helsinki. Viitattu 29.5.2014.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnonlukutaito.pdf>

Sitra & MTT. 2013. Kestävää hyvinvointia luonnosta. Keskustelupaperi. Viitattu 28.5.2014.

<http://www.scribd.com/doc/148717783/Keskustelupaperi-Kestavaa-Hyvinvointia-Luonnosta-2013-6-12>

Soini, K. & Vehmasto E. 2014. Kohti suomalaista Green Care-toimintatapa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.)

Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT, 8–28. Viitattu 9.4.2014

<http://jukuri.mtt.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>

SpaFinder 2013. Top 10 Global Spa & Wellness Trends Forecast. Viitattu 29.5.2014.

http://www.spafinder.com/newsletter/pt/trends2013/SFW_2013_Trend-Final.pdf

Vehmasto, E. 2014. Green Care-palvelutyypit Suomessa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Green Care

-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT, 29–48. Viitattu 9.4.2014.

<http://jukuri.mtt.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>

Green Care matkailuyrityksen strategisena valintana

Huomasimme mieheni kanssa yli 10 vuotta massamatkailun parissa toimiessamme, että pienen matkailuyrityksen on haasteellista tehdä kannattavaa tulosta, vaikka se toimisikin isoilla volyyymeilla ja reilulla liikevaihdolla. Hyväkään liikevaihto ei automaattisesti takaa yrityksen hyvää taloudellista tulosta, jos yksikköhinnat laskevat, mutta tuotantokustannukset samaan aikaan nousevat radikaalisti.

Olen itse mallintanut tätä pienille matkailuyrityksille ominaista ilmiötä niin sanotun kannattavuuden kriittisen alueen -mallin avulla. Se esittää yrityksen taloudellisen tuloksen muodostumista yrityksen elinkaaren eri vaiheissa muun muassa yrityksen asiakasprofiilin, tuotantokustannusten, jakelukanavien ja kilpailun näkökulmasta. Elinkaaren ensimmäisissä vaiheissa asiakkaat ovat etupäässä yksittäisiä matkailijoita, jotka tulevat hyvistä tuloluokista. Tässä vaiheessa tulosta eivät syö matkanjärjestäjille maksettavat provisiot, koska yrityksen elinkaaren alussa kauppa matkanjärjestäjien kanssa ei vielä juurikaan ole.

Mitä pidemmälle elinkaareissa mennään, sitä enemmän asiakasprofiili muuttuu. Kypsyysvaiheen asiakkaat ovat jo erilaisista tuloluokista kuin alkuvaiheen asiakkaat. Lisäksi kuvioon tulevat elinkaaren kasvu- ja kypsyysvaiheessa erittäin usein matkanjärjestäjät, joiden kanssa toimitaan joko komissioiden tai tuotantohintojen avulla. Komissiot eli myyntipalkkiot ovat yleisesti 10–20 prosenttia listahinnoista, mutta tuotantohinnat, joilla toimitaan isompien volyymien yhteydessä, saattavat olla pahimmillaan jopa vain puolet yrityksen listahinnoista. Jotta tämä annettu ”alennus” saataisiin myynnin avulla katettua umpeen, tulisi yrityksen myynnin samaan aikaan kasvaa todella räjähdysmäisesti, yrityksen toivoman kateprosentin mukaan yli 500-prosenttisesti.

Matkailu on erittäin työvoimaintensiivinen ala. Mitä enemmän yrityksessä käy asiakkaita, sitä enemmän yrityksen tulee palkata henkilökuntaa asiakkaiden elämyksiä tuottamaan. Tuotantokus-

tannukset kasvavat asiakasvirtojen myötä melkoisesti. Jos asiakasvirrat kasvavat 500 %:lla, on erittäin todennäköistä, että yrityksen on palkattava lisää työvoimaa. Varsinkin ensimmäisen ulkopuolisen työntekijän palkkaamisen yhteydessä tulee yrityksen liikevaihdon samaan aikaan kaksinkertaistua, jotta palkkakustannukset saadaan katettua toiminnasta saatavien tulojen avulla.

” Pienten toimijoiden kannattaa keskittyä oman ydinosaamisen ympärille.

Oma kokemuksemme onkin, että pienten toimijoiden kannattaisi ehdottomasti bulkki- eli massatuotteiden sijaan erikoistua eli keskittyä oman ydinosaamisen ympärille. Lisäksi markkinat kannattaa segmentoida, eli jakaa asiakkaat erilaisten tekijöiden avulla pienempiin ryhmiin, joilla kaikilla on jokin ryhmää yhdistävä tekijä. Se voi olla esimerkiksi geodemografinen tekijä (matkailijoiden lähtömaa) tai elämäntapaan tai elämänarvoihin liittyvä tekijä. Jossain vaiheessa matkailumarkkinointia tehtiin vain geodemografisten tekijöiden pohjalta, mutta esimerkiksi kaikki saksalaiset matkailijat eivät arvosta matkailutuotteiden osalta samoja tekijöitä.

Pienelle matkailutoimijalle riittää alkuun hyvin kolme segmenttiä, myöhemmin segmenttejä voidaan lisätä viiteen. Segmentti voi olla esimerkiksi tietyssä kaupungissa asuva, kestäviä arvoja arvostava lapsiperhe, jolla on kohtuullisen helppo pääsy oman yrityksen toiminta-alueelle. Tai se voi olla aktiiviset, eläköityneet naiset, jotka etsivät hyvinvointi- ja hemmottelutuotteita naisporukassa tai lapseton pariskunta, joka etsii extreme-elämyksiä hektisen työelämän jatkoksi. Luonnollisestikin yrityksen kannattaa pohtia sitä, mitkä asiakasryhmät yritys itse näkee mielekkäimmiksi kohderyhmiksi oman yrityksensä toiminnan näkökulmasta. Mitä tarkemmin oman asiakaskuntansa ja valitut segmentit tuntee, sitä tehokkaammin pienen toimijan rajalliset markkinointiresurssit ovat kohdenettavissa juuri näiden ryhmien tavoittamiseen.

On myös tärkeää oivaltaa, että kullekin segmentille tarkoitettut tuotteet tulee erilaistaa kunkin valitun segmentin odotukset,

tarpeet ja kulutuskäyttäytyminen huomioiden. Lapsiperheet etsivät todennäköisesti erilaisia tuotteita kuin eläköityneet, aktiiviset naiset. Lapseton pariskunta ei välttämättä halua edes hakeutua lapsiperheiden kanssa samoihin aktiviteetteihin. Matkailutuotteet tulisi myös rakentaa monialaisella ja ennakkoluulottomalla yhteistyöllä sekä verkostoitumalla eri toimijoiden kesken.

” Green Care -toiminta sopii erinomaisesti tämänhetkisiin matkailun trendeihin sekä alan tulevaisuuden näkymin.

Omat lähtökohtamme

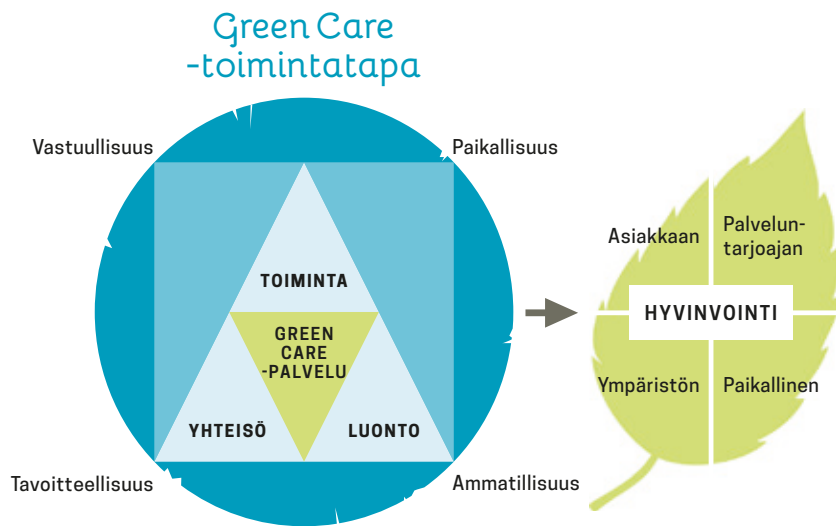
Omassa Green Safaris -matkailuyrityksessämme Green Care oli luonnollinen tapa lähteä erilaistamaan omaa toimintaamme, koska Green Care nähdään etupäässä maaseutumaisten alueiden kehittämisen välineenä. Yrityksemme sijaitsee maaseudulla ja meille on tärkeää luonnon vastuullinen hyödyntäminen matkailuelämyksen aktiivisena osana. Lisäksi laumaamme kuuluu ihmisten lisäksi lemmikkieläinten kirjava joukko, jonka hoidosta saatavaa hyvää oloa halusimme välittää myös vieraillemme. Tunsimme, että Green Care istui omiin arvoihimme varsin sulavasti. Myös varsin monipuolinen koulutuksemme eri aloilta istui Green Care -toimintaan erittäin sopivasti.

Green Care on matkailun saralla varsin uusi käsite ja nykyisen matkailuyrityksemme alkumetreillä puhuimme itse enemmänkin vaihtoehtomatkailesta, joka oli ehkä pikemminkin massamatkailesta ja sen lainalaisuuksista poikkeavaa toimintaa. Mitä enemmän itse tutustuimme Green Careen ja kyseistä toimintaa määritteleviin tekijöihin ja rajoituksiin, oivalsimme, että Green Care on meille sopivin tapa lähteä kehittämään omaa liiketoimintaamme strategiselta tasolta lähtien. Minkäänlaista ohjekirjaa ei tuolloin ollut vielä saatavilla oman yrityksemme toiminnan kehittämiseen, tällä hetkellä mainitsemisen arvoinen työkirja löytyy ainakin Lapin amk:n julkaisuista Green Care -työkirja (Lapin amk 2014).

Matkailutoiminnassa tulee keskittyä Green Care -toiminnan yhteydessä ns. luontovoimaan, joka on luonnon hyödyntämistä ensisijaisesti virkistyskäyttöön ja joka tähtää asiakkaiden sairauksien ennaltaehkäisyyn. Luontovoima tulee nähdä ja ymmärtää tyystin erilaisena toimintana kuin vihreä hoiva, joka on enemmänkin tera-

peuttista ja kuntouttavaa toimintaa ja jota hyödynnetään ensisijaisesti sosiaali- ja terveystieteillä. (esim. Soini 2014; Vehmasto 2014.)

Green Care -toimintaa rajaavat ja määrittelevät eri tekijät (kuvio 1) ja vähimmäisvaatimuksena matkailuyrityksen toiminnan tulee olla paikallista, ammatillista, vastuullista sekä tavoitteellista. Lisäksi yrityksen tulee tuntea Green Care Finland ry:n määrittelemät Green Care -toiminnan eettiset säännöt (Green Care Finland ry). Pyrähdys metsään asiakkaiden kanssa ei ole välttämättä luettavissa osaksi Green Care -toimintaa, mikäli se ei täytä edellä mainittuja ehtoja yrityksen toiminnan suhteen.



Kuvio 1. Green Care -toiminnan elementit ja toimintaa rajaavat ehdot matkailuyrityksessä (mukaellen Soini 2014 ja Vehmasto 2014).

Paikallisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että toiminta tapahtuu paikallisessa toimintaympäristössä, paikallisten toimijoiden avulla. Mikäli oma osaaminen ei riitä Green Care -tuotteiden tuotteistamiseen, on suositeltavaa verkostoitua eri alan osaajien kanssa paikallisesti. Ammatillisuus tarkoittaa ammattimaisuutta ja sitä, että koulutus vastaa paketoituja tuotteita.

Green Caren avulla omaa liiketoimintaa on mahdollista kehittää kokonaisvaltaisesti, jolloin keskiössä kulkee koko ajan pyrkimys monialaiseen hyvinvoinnin tuottamiseen ja jossa on huomioitu

asiakkaan psyko-fyysis-sosiaalinen hyvinvointi, palveluntarjoajan oma jaksaminen, ympäristön sekä paikallisen yhteisön kantokyky ja hyvinvointi myös taloudellisista näkökulmista.

Olemme omassa matkailutoiminnassamme pyrkineet asiakkaan moniulot-

teiseen hyvinvointiin siten, että pyrimme ennaltaehkäisemään psyykkistä pahoinvointia luonnon elvyttävyyden sekä kotieläintemme avulla, turvallisessa ympäristössä, asiantuntevien oppaiden johdolla. Fyysistä hyvinvointia tuotepaketeissamme ovat vahvistaneet erilaiset fyysiset hoidot, tarjoamamme luontoaktiviteetit sekä myös sisäisesti nautittavat luonnon antimet (villivihannekset, marjat, yrtit, sienet ja erikoisluonnontuotteet).

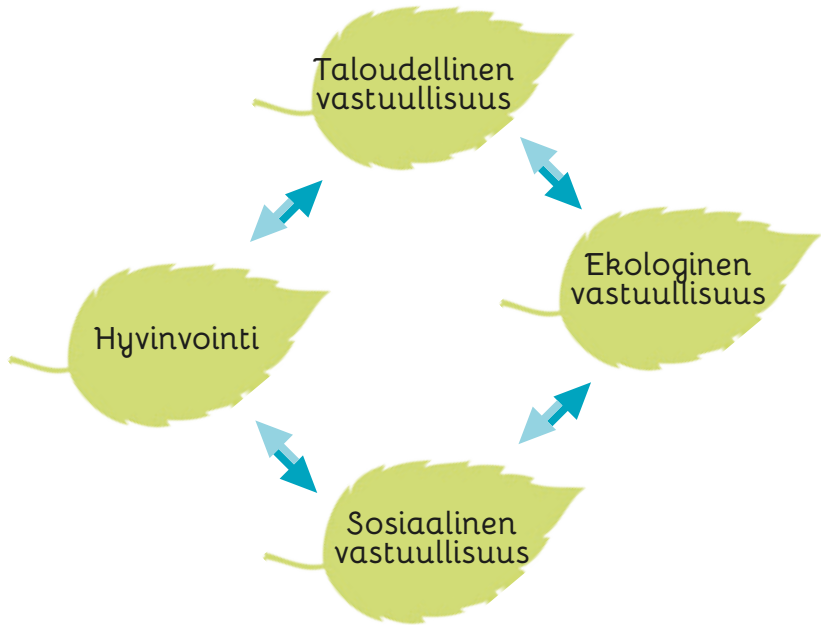
Sosiaalista hyvinvointia olemme pyrkineet voimistamaan sillä, että otamme kulloinkin vieraiksemme vain pieniä ryhmiä, joissa ryhmän jäsenet tuntevat toisensa. Lisäksi pyrimme tarjoamaan matkailupalvelumme jokaiselle vieraallemme sopivalla mukavuusalueella.

Omaa jaksamistamme palveluntuottajina olemme vaalineet myös mielekkään ja monipuolisen työnkuvan avulla. Lisäksi pienet ryhmät palvelevat myös meitä itseämme, koska ehdimme kohtaamaan jokaisen asiakkaan yksilönä sekä täyttämään jokaisen asiakkaan tarpeet, juuri hänelle mielekkäällä tavalla. Isojen ryhmien kanssa tällainen ”kohtaaminen” ei ole mahdollista.

Paikallista yhteisöä tuemme tuomalla oman osaamisemme osaksi yhteisön jokapäiväistä toimintaa, esimerkiksi kurssittamalla yhteisömme jäseniä luontoon liittyvien kurssien avulla, vetämällä erilaisia teemapäiviä paikallisissa kouluissa sekä vierailemalla eläintemme kanssa paikallisissa vanhainkodeissa. Pienten matkailuyritysten toiminta hyödyntää suoraan paikallista yhteisöä myös rahallisesti, koska raha ei virtaa kohdealueelta muualle.

Green Caren avulla olemme voineet omassa toiminnassamme laajentaa jopa kestäväen kehityksen mukaista toimintaa kestäväen kehityksen kolmiosta kestäväen kehityksen nelikantaan (kuvio 2). Mallissa uutena on hyvinvointi yhtenä tärkeänä tekijänä, joka ulottuu paikallisen luonnon, yhteisön, palveluntuottajan sekä asiakkaiden mukavuusalueelle.

” Green Caren avulla tuotteistetut matkailutuotteet istuvat erinomaisesti aasialaisten asiakkaiden tarpeisiin.



Kuvio 2. Matkailuyrityksen kestävän kehityksen nelikanta Green Care -toiminnan avulla.

Green Care -toiminnan tulee olla myös matkailuyrityksessä pitkäjänteistä, mutta sosiaali- ja terveysalan yrityksiin verrattuna pitkäjänteisyys näkyy asiakastyön sijaan ehkä enemmänkin yritystoiminnan pitkäjänteisenä kehittämisenä. Varsinkaan kansainvälisiä matkailijoita ei ole välttämättä mahdollista tai edes tarkoituksenmukaista sitouttaa yrityksen toimintaan samalla tavoin kuin esimerkiksi eläinterapiassa, joka kuuluu enemmänkin luontohoivan alle ja jossa terapiassa käydään useita kertoja yhdessä asetettujen hoitotulosten saavuttamiseksi.

Omassa toiminnassamme olemme huomanneet, että Green Care -toiminta yhdistettynä matkailuun on auttanut meitä luomaan matkailutuotteita ns. modernien humanistien tarpeisiin. Nämä asiakkaat ovat matkustelleet varsin paljon ja nyt he etsivät autenttisia ja alkuperäisiä matkailuelämyksiä osaksi lomaansa. Lisäksi olemme havainneet, että Green Caren avulla tuotteistetut matkailutuotteet istuivat erinomaisesti aasialaisten asiakkaiden tarpeisiin.

Oma asiakaskuntamme on tätä nykyään Green Care -toiminnan avulla muotoutunut karkeasti ottaen seuraavasti: varsinaisia matkailutuotteita tarjoamme kansainvälisille matkailijoille, mutta kurssi- ja koulutustoimintaan vedämme etupäässä suomalaisille asiakkaille. Kansainvälisten matkanjärjestäjien kanssa teemme ny-

kyään kauppaa hyvin pienimuotoisesti ja vain sellaisten tarkkaan valittujen partnereiden kanssa, jotka ovat erikoistuneet esimerkiksi erilaisiin teemalomiin. Kohderyhmämme ovat etupäässä keskiluokkaisia tai sitä paremmin toimeentulevia ihmisiä, jotka ovat matkailleet paljon ja etsivät nyt autenttisia kokemuksia. Green Caren avulla olemme pystyneet tuotteistamaan Suomen luonnosta autenttisia ja alkuperäisiä matkailutuotteita, jotka henkilöityvät omaan osaamiseemme ja koulutukseemme.

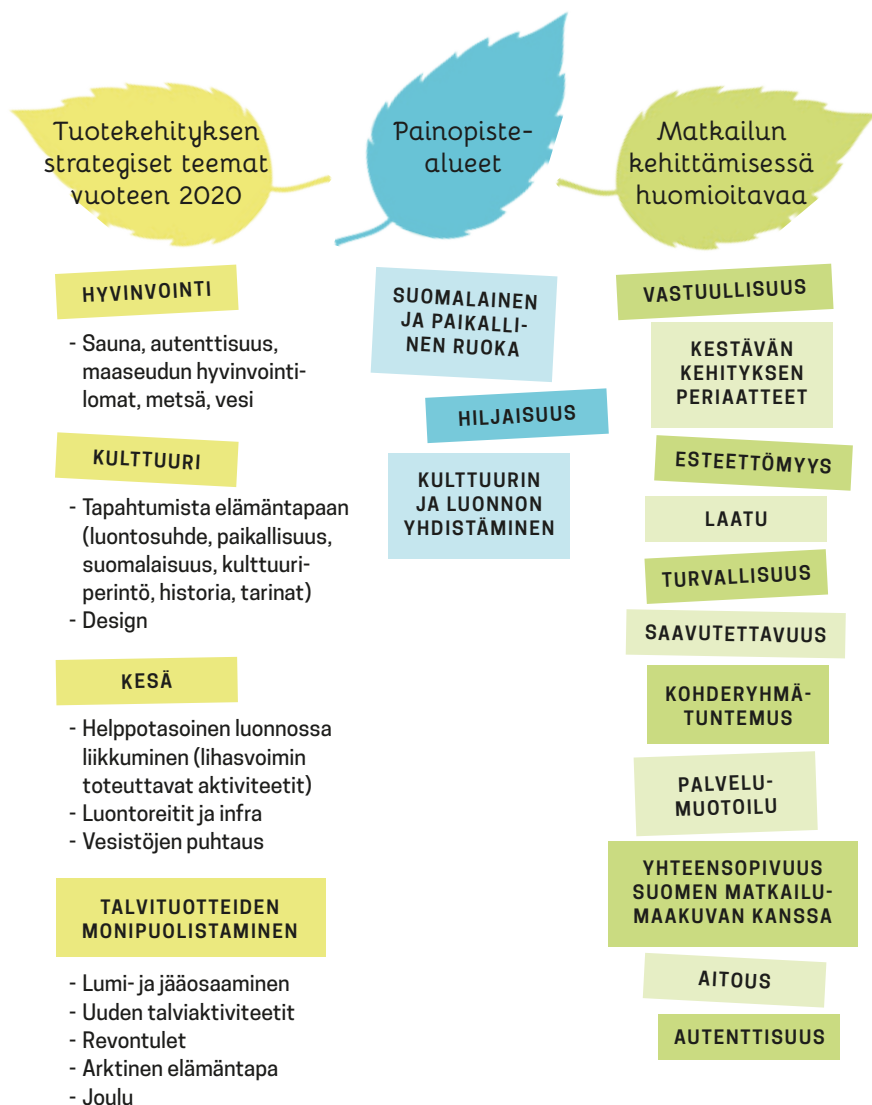
Green Care tuo matkailuyrittäjälle lisäarvoa myös niiltä osin, että Green Care -toiminta sopii erinomaisesti tämänhetkisiin matkailun trendeihin sekä alan tulevaisuudennäkymiin. Muun muassa maailman johtava matkailun tulevaisuuden tutkija Ian Yeoman nimeää tulevaisuuden tärkeimmiksi trendeiksi matkailussa lisääntyvän kiinnostuksen hyvinvointiin (jossa myös väestön ikääntymisellä on tärkeä roolinsa), rajalliset luonnonvarat sekä teknologian kehittymisen (Yeoman 2012).

MEK puolestaan listaa matkailun tärkeimmiksi tulevaisuutta sääteleviksi näkyviksi terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen lisääntymisen, mindfulness- ja earthing-tekijät osana matkailun tuotepaketteja, matkailijoiden toiveen hyvästä omatunnosta myös kuluttaessaan, lyhytloimat ja teemalomat. Ei tule myöskään unohtaa sitä, että modernit humanistit määrittellään MEKin valtakunnallisessa matkailustrategiassa yhdeksi tärkeimmistä kohderyhmistä Suomen matkailussa. (MEK 2012.)

Hollantilainen futuristi, Koen Klokgieters, väittää henkilökohtaisen palvelun kysynnän kasvun nousevan tulevaisuudessa (Klokgieters 2008). Brittiläinen James Wallman taas puhuu kirjassaan *stufocation*-käsitteestä, joka on vapaasti suomennettuna tavaraähky. Yksi Wallmanin tärkeimmistä oivalluksista on, että tulevaisuudessa kuluttajat etsivät enemmänkin elämyksiä materialististen halujen, tavaroiden, sijaan (Wallman 2013).

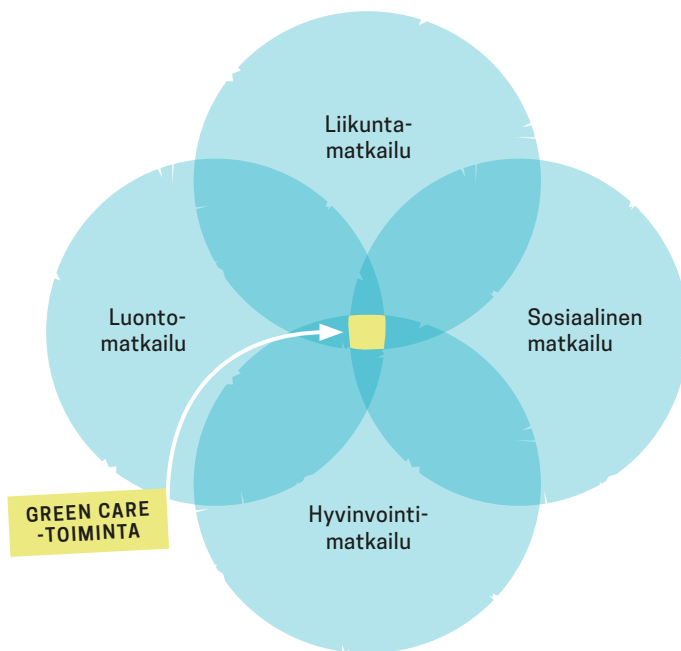
Suomessa Metlassa puolestaan on tehty merkittävää tutkimustyötä metsiin perustuvan hyvinvoinnin äärellä ja heidän tutkimuksensa osoittavat kiistattomasti sen, että metsät ja luonto vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin myös fyysisin mittarein tarkasteltuna. Metlassa uskotaankin siihen, että metsiin perustuvien hyvinvointipalvelujen kysyntä tulee kasvamaan tulevaisuudessa. Jankkilan toimittamassa Hyvinvointia pohjoisen luonnosta -teoksessa todetaan kaupungistumisen lisääntyvän ja maaseudun nousevan ns. hiljaiseksi signaaliksi, jossa tulee olemaan vanhaan perinnetietoon perustuvia mahdollisuuksia myös matkailun tuotekehityksen saralla. (Jankkila 2011; Metla 2013.)

Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisussa Suomen matkailun tulevaisuuden näkymistä on keskeisinä tekijöinä Green Care -toimintaankin liitettävät elementit: luonto, hyvinvointi, rauha, hiljaisuus, paikallisuus, kestävä kehitys, laatu, turvallisuus, aitous, autenttisuus. (TEM 2014.)



Kuvio 3. TEMin raportti: Suomen matkailun tulevaisuuden näkymät (TEM 2014, 15).

Omassa toiminnassamme Green Care on myös toiminut rajapintana eri matkailumuotojen välillä, jolloin olemme kyenneet kehittämään tuotevalikoimastamme huomattavasti monipuolisemman kuin ilman Green Care -toimintaa. Omassa yrityksessämme Green Safariksessä olemme Green Care -toiminnan avulla pystyneet toimimaan luontevasti sellaisten eri matkailun muotojen alla kuin luontomatkailu, liikuntamatkailu, hyvinvointimatkailu sekä sosiaalinen matkailu (kuvio 4). Toki jokainen toimija voi itse Green Caren avulla kehittää omaa liiketoimintaansa itselleen luontevimpaan suuntaan, meille se on ollut väline tuotteistaa oma monipuolinen osaamisemme matkailun kentälle sopiviksi tuotteiksi.



Kuvio 4. Green Care -toiminnan asemointi Green Safaris -yrityksessä.

Kaikkien matkailuyrittäjien ei tarvitse missään nimessä erikoistua näin radikaalisti pelkkään Green Care -toimintaan, koska Green Care -toiminnasta on moneksi. Mutta Green Care -elementtejä on mahdollista hyödyntää matkailuyrityksen toiminnassa myös satunnaisesti, pienillä osa-alueilla, jolloin Green Care -tekijöitä voi ottaa yksittäisinä osaksi tuotekehitystä ja palvelumuotoilua. Mutta myös tällaisissa tapauksissa Green Care -toimintaa rajoittavat ja mää-

rittelevät tekijät tulee ottaa vakavasti ja toimintaa kehittää pitkäjänteisesti niiden antamissa raameissa.

Green Care -toimintaa voi kehittää jokainen omalta osaltaan tutustumalla aiheen ääreltä erilaisiin julkaisuihin, osallistumalla aiheesta järjestettäviin seminaareihin sekä koulutuksiin. Toki tämänkaltaista yritystoimintaa määrittelee myös melkoinen määrä erilaisia lakeja ja asetuksia, jotka täytyy tuntea ja joihin täytyy tutustua huolella. Lista yritystoimintaan vaikuttavista laeista on välillä tuskastuttavan pitkä ja byrokratia melkoinen, mutta terveellä maalaisjärjellä varustettu ihminen selviää niistä kyllä.

Mikäli Green Caren mukaiset arvot ja toimintamallit istuvat luontevaksi osaksi oman matkailuyrityksen toimintaa, on Green Care -toiminnalla paljon annettavaa myös matkailuyritysten toimintaan. Green Careen tutustumalla sekä ottamalla se osaksi pienen matkailutoimijan tuotteistamiseen sekä palvelumuotoiluun on yrityksillä mahdollisuus erikoistua ja näin ollen myös tehostaa omaa liiketoimintaansa huomattavasti kannattavampaan suuntaan. Omassa yritystoiminnassamme olemme Green Care -toiminnan avulla pystyneet asemoimaan itsemme markkinoille ihan uudella tavalla, jossa olemme voineet hinnoitella tuotteemme huomattavasti toimintamme kannalta kannattavammaksi ja jossa keskeisinä tekijöinä matkailijan näkökulmasta ovat laadukkaamat sekä elämyksellisemmät tuotteet.

LÄHTEET

Green Care Finland ry. 2012. Green Care -toiminnan eettiset ohjeet. Löytyvät myös netistä:
<http://www.gcfinland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>

Jankkila, H. (toim.) 2011 Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. Saatavissa: <https://arkki.ramk.fi/RAMK/julkaisu/toiminta/Julkaisu/RAMK%20C%2030%20Green%20Care%20hyvinvointia%20pohjoisen%20luonnosta.pdf>

Kloggieters, K. 2008. How Future Consumers will Change the Game. Berlin.
<http://www.slideshare.net/koen.kloggieters/how-future-consumers-will-change-the-game-berlin-may-2008>

Lapin ammattikorkeakoulu 2014. Green Care -työkirja. Saatavissa:
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>

MEK 2012. Matkailun trendejä maailmalta. Saatavissa: <http://www.mek.fi/tutkimukset-ja-tilastot/trendit/>

Metla 2013. Metsäalan toimintaympäristön muutosanalyysi. Raportti maa- ja metsätalousministeriölle 22.5.2013. Saatavissa: http://www.metla.fi/ohjelma/mtu/pdf/Metla_toimintaymparistoanalyysi_22_5_2013.pdf

Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

TEM 2014. Suomen matkailun tulevaisuuden näkymät. Katse vuoteen 2030. Raportti 4/2014. Elinkeino- ja innovaatio-osasto. 17.1.2014. Saatavissa: http://www.tem.fi/files/38503/TEMrap_4_2014_web_17012014.pdf

Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT. Saatavissa: <http://jukuri.mtt.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>

Wallman, J. 2013. Stufocation. Crux Publishing.

Yeoman, I. (toim.) 2012. Tomorrows tourist. Victoria University of Wellington.



” Monen kaupungissa asuvankin mielipaikka sijaitsee metsässä.

Hyvinvointia **metsästä**

Metsät ovat olennainen osa suomalaisten elämää ja hyvinvointia. Suomi on Euroopan metsäisin maa metsien peittäessä kolme neljäsosaa maapinta-alastamme (Metsäntutkimuslaitos 2014). Metsillä on vahva merkitys ja arvo kulttuurisammme. Tämä näkyy suomalaisten poikkeuksellisen vahvana metsäsuhteena. Monen kaupungissa asuvankin mielipaikka sijaitsee metsässä (Tyrväinen 2007). Jopa lähes joka viides suomalainen myös omistaa metsää. Metsätaloudella on keskeinen merkitys kansantaloudessamme metsien tarjotessa taloudellisen hyvinvoinnin ohella myös aineetonta hyvinvointia ja monimuotoisia mahdollisuuksia fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen. On arvioitu, että 4,2 miljoonaa aikuista suomalaista käyttää metsiä virkistäytymiseen vähintään kerran vuodessa (Kansallinen metsäohjelma 2012).

Samassa metsässä voidaan harjoittaa sekä metsätaloutta että luontomatkailua tai muita luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita. Metsän eri käyttömuotojen yhteensovittaminen edellyttää kuitenkin eri osapuolten välistä yhteisymmärrystä, mikä syntyy keskustelemalla ja sopimalla asioista selkeästi. Jokamiehenoikeudet takaavat sen, että metsät ovat kaikkien halukkaiden käytössä ulkoiluun ja virkistykseen, kunhan toiminnalla ei häiritä toisia tai eläimiä, eikä vahingoiteta puita ja taimikoita. Jokamiehenoikeudet ja metsien helppo saavutettavuus ovatkin tärkeitä tekijöitä metsien hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseksi.

Metsä hoitaa mieltä ja kehoa

Metsien virkistyskäyttö pitää sisällään kaiken vapaa-aikaan liittyvän metsässä tapahtuvan oleskelun ja liikkumisen. Moni kokee, että retkeily metsässä rentouttaa ja arjen kiireet unohtuvat. Virkistyskäyttöön voi sisältyä myös ohjattuja ja maksullisia palveluita. Puhuttaessa metsien hyvinvointikäytöstä virkistyskäyttö-termin sisältö laajenee koskemaan sekä yhteiskunnallisen näkökulman

että sosiaalisen ulottuvuuden. Hyvinvointikäytössä keskiössä ovat metsässä tapahtuvien toimintojen tuottama fyysinen ja henkinen terveys, muun muassa metsäluonnon tarjoama potentiaali elämänilon ja kuntoutumisen edistäjänä. Metsä vaikuttaa terveyteen luonnon näkemisen ja havainnoinnin, luonnon läheisyydessä olemisen sekä luonnossa tapahtuvan aktiivisen toiminnan ja osallistumisen kautta. (Kansallinen metsäohjelma 2012.)

Tutkimustietoaikin metsien vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin on jo monipuolisesti saatavilla (Soini 2014). Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, miten metsät parantavat mielialaa ja lisäävät terveyttä sekä hyvinvointia. Metsässä liikkuminen ylläpitää ikääntyvien henkilöiden toimintakykyä, aktivoi muistitoimintoja ja parantaa elämänlaatua (Korhonen & Liski-Markkanen 2013). Luonnonympäristön hyvinvointivaikutuksia ylipäättään ovat kehon toimintakykyä ja kestävyyttä parantavat fysiologiset vaikutukset, rauhoittavat ja stressioireita lieventävät vaikutukset, keskittymiskyvyn palautuminen ja läsnäolon syventyminen sekä myönteisten mielialojen vahvistuminen (Yli-Viikari 2014). Metsän hyvinvointivaikutuksia voidaan hyödyntää monilla elämänalueilla ja toiminnoissa kuten mielenterveystyössä, kuntoutuksessa, nuorten tukitoiminnassa ja työhyvinvointipalveluissa (Kansallinen metsäohjelma 2012).

Kaikki eivät voi tai osaa hyödyntää metsien tarjoamia mahdollisuuksia oman hyvinvointinsa edistämiseen. Yleisempiä esteitä metsään menemiselle ovat tottumattomuus metsässä liikkumiseen, pitkä etäisyys metsästä, ulkoilureittien käyttöä ja ulkoilua tukevien palveluiden puute sekä tiedon puute ulkoiluun sopivista kohteista. Osa haluaa ohjattuja palveluita, eikä liiku omatoimisesti jokamiehenoikeudella. Metsien hyvinvointivaikutukset – hyvän olon tavoittelu ja henkisyiden, hiljaisuuden sekä latautumisen tarve – synnyttävät kysyntää alan palveluille. (Kansallinen metsäohjelma 2012.) Metsän tarjoamaa elämyksellisyyttä ja virkistystä voisi käyttää nykyistä enemmän hyväksi palvelutarjonnassa metsän terveyshyötyjen ja liikunnan ohella. Ulkomaiset matkailijat ovat kiinnostuneita tavallisen suomalaisen arjesta, jolloin metsään sijoittuvista arkitoiminnoista ja lempipaikoista on mahdollista rakentaa heitä houkuttelevia palvelutuotteita. (Sitra 2013.) Opasteuista retkistä marjanpöimintään tai kävelyille lähimetsään voidaan rakentaa mielenkiintoisia palvelupolkuja niille, jotka kaipaavat

” Sallitun, ei-hyväksytyin ja kielletyn toiminnan rajat ovat jokamiehenoikeudessa usein häilyviä.



ohjattua toimintaa. Nämä palvelutuotteet voivat tarjota myös metsänomistajille uudenlaisen mahdollisuuden metsien käyttöön ansaintatarkoituksessa.

Jokamiehenoikeudet metsän virkistyspalveluiden yhteydessä

Metsässä voi useimmiten liikkua ja toimia jokamiehenoikeudella. Ympäristöministeriön vuonna 2012 julkaiseman oppaan ”Jokamiehenoikeudet ja toimiminen toisen alueella” mukaan jokamiehenoikeudet ”tarkoittavat mahdollisuutta liikkua ja toimia alueella, jota maanomistaja ei ole ottanut jokamiehenoikeuden syrjäyttävään erityiseen käyttöön”. Tällainen erityinen käyttö on esimerkiksi pihapiiri sekä viljely- tai tuotantotoimintaan otetut alueet. Suomen maa-alasta noin 96 prosenttia on käytettävissä jokamiehenoikeudella. (Tuunanen, Tarasti & Rautiainen 2012.) Suomalaiset jokamiehenoikeudet ovat poikkeus Euroopassa, sillä samankaltaiset oikeudet ovat vain Norjassa ja Ruotsissa. Jokamiehenoikeutta ei ole

laissa määritelty varsinaisena erillisenä oikeutena, vaan se perustuu perinteiseen hyvään käytäntöön.

Jokamiehenoikeuden käyttämisessä on muutamia vakiintuneita kriteereitä eli toiminnan tulee olla haitatonta ja tilapäistä. Jokamiehenoikeudella toimiminen ei saa aiheuttaa ”vähäistä suurempaa haittaa” maanomistajalle, maankäytölle tai luonnolle. Metsässä voi olla taimikoita tai muita kulutukselle herkkiä alueita, joilla liikkuminen voi aiheuttaa vahinkoa. Myös metsätyömaat ovat hakkuutyön aikana erityiseen käyttöön otettu alue, jolloin jokamiehenoikeuden käyttömahdollisuus väistyy. Metsätyömaan vaara-alueen ulkopuolella voi kuitenkin liikkua. (Tuunanen ym. 2012.)

Luonnonsuojelualueilla voi yleensä oleskella ja liikkua jokamiehenoikeudella, ellei sitä ole erikseen rajoitettu. Liikkumista voidaan rajoittaa, jos alueen eläimistö tai kasvillisuuden säilyttäminen edellyttää sitä. Kansallispuistoissa voi yleensä liikkua jokamiehenoikeudella lukuun ottamatta rajoitusosia. Ne ovat yleensä alaltaan pieniä ja koskevat tiettyä aikaa vuodesta. Samoin alueen kuuluminen Natura 2000 -verkostoon ei sinällään rajoita jokamiehenoikeuksia, mutta alueella voi olla muun muassa luonnonsuojelulain mukaisia rajoituksia. (Tuunanen ym. 2012.)

Liiketoimintaa saa harjoittaa toisen maalla jokamiehenoikeudella, jos siitä ei aiheudu vähäistä suurempaa haittaa. Ympäristöministeriön oppaan mukaan jokamiehenoikeudella ei voi kuitenkaan harjoittaa pysyvää toimintaa toisen maalla. Hyvä käytäntö tilanteissa, joissa on epäselvää, voidaanko niissä toimia jokamiehenoikeudella, on asioista sopiminen etukäteen. Tällainen ristiriitoja synnyttävä tilanne on esimerkiksi toiminta, jossa yrittäjä käyttää jokamiehenoikeudella toisen omistamaa maa-aluetta virkistys- tai matkailupalveluiden tuottamiseen säännöllisesti. Toiminnasta seuraavat tosiasialliset vaikutukset ratkaisevat, voiko toimintaa harjoittaa jokamiehenoikeudella vai tarvitaanko siihen maanomistajan suostumus. Vaikutukset riippuvat ryhmän koosta, luonnonolosuhteista, toiminnan luonteesta, säännöllisyydestä ja kestosta. Vaikka lainsäädäntö asettaa reunaehdot jokamiehenoikeuksille, niin sallitun, ei-hyväksytyin ja kielletyn toiminnan rajat ovat kuitenkin usein häilyviä. Jos on epäselvää, aiheuttaako toiminta vähäistä suurempaa haittaa tai onko haitan aiheuttamisen riski kohonnut, yrittäjän kannattaa keskustella ja pyrkiä sopimaan ennalta maanomistajan kanssa. Näin vältetään mahdollisilta erimielisyyksiltä. (Tuunanen ym. 2012.) Asiakkaalle toiminta näyttäytyy tällöin vastuullisena, ammatillisena sekä yhteisöllisenä, eivätkä mahdolliset ristiriidat heijastu palvelutilanteisiin.

LÄHTEET

- Kansallinen metsäohjelma – Metsät parantavat elämänlaatua. Työryhmän loppuraportti 29.11.2012 Metsäneuvostolle. Viitattu 18.8.2014. http://suomenlatu-fi-bin.directo.fi/@Bin/46dd532fdc712e5cd7a8d01eb8feb391/1408727495/application/pdf/3325701/Mets%C3%A4t%20parantavat%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatua_final.pdf
- Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. TTS:n julkaisuja 418. Viitattu 26.8.2014. <http://www.tts.fi/index.php/julkaisuja>
- Metsäntutkimuslaitos 2014. Euroopan metsäisin maa. Viitattu 25.8.2014. <http://www.metla.fi/suomen-metsat/>
- Sitra. 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitra: Helsinki. Viitattu 25.8.2014. <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnonlukutaito.pdf>
- Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa K. Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT, 12–49. Viitattu 19.8.2014. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>
- Tuunanen, P., Tarasti, M. & Rautiainen, A. (toim.) 2012. Jokamiehen oikeudet ja toimiminen toisen alueella: lainsäädäntöä ja hyviä käytäntöjä. Suomen ympäristö 30/2012. Ympäristöministeriö: Helsinki.
- Tyrväinen L., Silvennoinen H., Korpela K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52, 57–77. Viitattu 26.8.1014. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Vehmasto, E. 2014. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT, 29–48. Viitattu 20.8.2014. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa K. Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT, 50–97. Viitattu 24.8.2014. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeen

toimenpiteet ja tulokset Satakunnassa

Satakunnan ammattikorkeakoulu toteutti 1.9.2013–30.10.2014 Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeen Satakunnassa. Tämän Satakunnan ensimmäisen Green Care -hankkeen tavoitteena oli selvittää Satakunnan Green Care -toiminnan mahdollisuudet ja painopiste-alueet, kartoittaa olemassa oleva toiminta sekä tuoda Green Care -toiminta tutuksi yrittäjille sekä muille asiasta kiinnostuneille. *Kartoitimme* Green Caren -toiminnasta kiinnostuneita yrittäjiä monin eri keinoin ja *tiedotimme* aiheesta runsaasti muun muassa järjestämällä seminaareja, infoja ja tuottamalla julkaisuja. Hankkeen aikana kerättiin lista yrityksistä, joilta löytyy Green Care -toimintaa. Tämä luo pohjan *Green Care -yrittäjäverkoston* toiminnan vakiinnuttamiselle. Hankkeen rahoitus tuli Satakunnan ELY-keskuksen kautta Maaseuturahastosta ja siksi kohderyhmänä olivat nimenomaan maaseudun toimijat ja yrittäjät.

Esiselvitystyön tuloksena voidaan todeta, että

- Satakunnasta löytyy runsaasti Green Care -yrittäjiä ja luontoa hyvinvoinnin lähteenä osataan hyödyntää
- Satakunnassa sovelletaan Green Care -menetelmiä sekä sosiaali- ja terveysalalla (*luontohoiva*) että vapaa-ajan ja virkistyspalveluissa (*luontovoima*)
- kiinnostus Green Caren mahdollisuuksiin kasvaa koko ajan, mutta koska asia on uusi, tarvitaan vielä runsaasti lisää tietoa, osaamista ja koulutusta Green Caresta, vaikuttavien asiakaslähtöisten Green Care -palvelujen kehittämisestä, palvelujen ja toiminnan laatukriteereistä, asiakasryhmien määrittelystä ja tavoittamisesta sekä kokonaisvaltaisesta Green Care -yrittäjyyden ja liiketoiminnan kehittämisestä.

Satakunnan vahvuuksia
ovat kaunis ja puhdas
luonto.



Maarika Iijola

Green Caren edistäminen on Suomessa voimakkaassa kasvussa

Green Care -toiminnan kartoittaminen, edistäminen ja liiketoiminnan kehittäminen on ottanut isoja harppauksia Suomessa viime vuosina. Uutta tutkimustietoa tuotetaan ja aiheesta on tehty useita opinnäytetöitä. Korkeatasoisen tutkimustiedon, muun muassa Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin ja todentamisen, merkitys tulee olemaan keskeistä uusien palveluiden kehittämisessä. Huomioon on otettava myös palvelujen tuottamiseen liittyvät kestävät liiketaloudelliset näkökulmat. Useita hankkeita on toteutettu eri puolilla Suomea: maakunnallisia esiselvityshankkeita sekä maakunnallisia että ylimaakunnallisia kehittämishankkeita. Green Care Finland ry toimii alan kattojärjestönä ja vuosittain järjestettävät Green Care -päivät keräävät yhteen alan tutkijoita, kehittäjiä ja yrittäjiä. VoiMaa! - Green Care -yrittäjyydestä elinvoimaa maaseudulle -hanke ja Green Care osana lappilaisia elinkeinoja -hanke ovat tuottaneet palveluntuottajille Green Care -työkirjan palvelujen kehittämistä ja laadunhallintaa varten (Lapin ammattikorkeakoulu 2014.)

Green Care -esiselvityksiä on tehty muun muassa Lapissa, Kainuussa, Pohjois-Savossa, Keski-Suomessa ja Etelä-Pohjanmaalla. Erilaisia Green Care -toiminnan kehittämishankkeita on sekä toteutettu että käynnissä monissa maakunnissa, kuten CAREVA-hanke, VIVA – Vihreä hoiva maaseudulla -hanke, Green Care Lappi -hanke, VOIPI – Vihreästä voimasta yritystoimintaa Pirkanmaalle ja LIVE – Liiketoimintaa verkostoitumalla -hanke sekä Green Care -toiminnasta terveyttä, hyvinvointia ja kasvua Etelä-Pohjanmaalle. Lapissa on kehitetty Green Carea voimakkaasti eri hankkeissa ja sinne on perustettu Green Care Finland ry:n ensimmäinen alajaos.

Satakunnan maakunnan ohjelmissa ja strategioissa on esitetty painopistealueita ja kehittämistarpeita, jotka tukevat Green Care -toiminnan edistämistä Satakunnassa; Satakunnan maakuntaohjelmassa puhdas ympäristö nähdään maakunnan vetovoimatekijänä ja satakuntalainen luonto tuotekehityksen merkittävänä perustana. Green Care -esiselvitys- ja tiedotushanke oli siten hyvin ajankohtainen ja tarpeellinen Satakunnassa ja esiselvityksen perusteella Green Care -kehittämishankkeelle on Satakunnassa tarvetta.

” Yrittäjät uskovat Green Care -palveluiden mahdollisuuksiin houkutella uusia asiakasryhmiä.

Yhteistyöllä tuloksia

Satakunnan ammattikorkeakoulun matkailun tiimissä alkoi 1.9.2013 kaksi hanketta: Satakunnan maaseutumatkailun koordinoitihanke (MASE) sekä Green Care -esiselvitys- ja tiedotushanke. Hankkeissa tehtiinkin runsaasti yhteistyötä. Maaseudun yrittäjien kannalta on olennaista, että verkostoitumistilaisuudet, infot, työpajat ja seminaarit koordinoitiin tilaisuuksien samanaikaisuuksien ja päällekkäisten sisältöjen välttämiseksi. Satakuntaliiton ja Satakunnan yrittäjien organisoima matkailuhanketapaaminen 30.9.2013 Porissa toimi tärkeänä hanketoimijoiden verkostoitumistilaisuutena ja siellä koottiin *verkosto satakuntalaisista luontomatkailuhanketoimijoista*. Verkoston rooli on toimia avoimena keskustelufoorumina, tiedonvaihtokanavana ja yhteistyöverkostona. Verkostoon kuuluvat SAMKin matkailun tiimin hankkeet, Satakuntaliitto, Satakunnan yrittäjät ry, ProAgria, Pohjois-Satakunnan kehittämiskeskus, Metsähallitus ja Satakunnan alueen Leader-toimintaryhmät sekä useat muut hanketoimijat.

Esiselvitys- ja tiedotushankkeen tavoitteena oli verkostoituminen valtakunnallisesti sen kartoittamiseksi, mitä Green Caren edistämisen suhteen on tehty ja tehdään muualla Suomessa ja Euroopassa ja mitä toimivia soveltamismahdollisuuksia ja liike-toimintamalleja löytyy. Hankkeen aikana osallistuttiin Green Care -seminaareihin, Green Care Finland ry:n vuosikokoukseen ja Green Care -päiville. Green Caren soveltamismahdollisuudet, uudet liike-toimintamahdollisuudet, yrityscaset sekä tutkimus- ja kehittämissekä koulutustarpeet samoin kuin voimakas tarve yhtenäiselle perustietopohjalle ja yhtenäisille Green Care -toiminnan periaatteille nousivat alustuksissa esille. Tietoa käytetään yrittäjien aktivoimiseksi ja tiedon levittämiseksi.

Kartoitimme Green Care -toimintaa monin eri keinoin ja panostimme tiedotukseen

Luontovoiman palveluita kartoitettiin hankkeessa pitämällä *Green Care -infoja* eri tilaisuuksien yhteydessä. Tilaisuuksien jälkeen kerättiin yhteystietoja ja vinkkejä mahdollisista Green Care -yrittäjistä. Yrittäjiä tavoiteltiin myös SAMKIn matkailuhankkeiden ja yhteistyökumppaneiden *uutiskirjeiden avulla* ja monet yrittäjät ottivat myös itse yhteyttä. Internethakuja tehtiin runsaasti ja yrittäjiä lähestyttiin sähköpostitse. Potentiaalisia Green Care -yrittäjiä kartoitettiin myös tekemällä soittokierros satakuntalaisille yrittäjäjärjestöille ja paikalliskehittäjille. Lisäksi toteutettiin kyselyt *e-lomakkeella* ja *opinnäytetyönä*. *Yrittäjiä haastateltiin hankkeessa runsaasti*, koska e-kyselyn ja opinnäytetyön lisäksi hankkeessa työskentelevät tekivät yrityksiin useita *tutustumiskäyntejä*, joiden seurauksena pystyttiin luotettavasti ja laajasti kartoittamaan satakuntalainen Green Care -toiminta. Luontohoivan palveluita kartoitettiin puolestaan internethakujen, tutustumiskäyntien ja *henkilökohtaisten tiedonantojen* avulla.

Green Care -palveluiden potentiaalisia *asiakaskohderyhmiä* keskusteltiin laajasti. Luontohoivan asiakkaat hyötyvät luontolähtöisistä sosiaali- ja terveysalan palveluista monipuolisempina palveluvalikoimana. Hyvinvointimatkailijat taas ovat Green Care vapaa-aika-, virkistys- ja hyvinvointimatkailun selkeä kohderyhmä. Restonomiopiskelija Tomi Vanhatalon opinnäytetyö Green Care -asiakaskohderyhmistä on valmistumassa hankkeen päättymisen jälkeen. Green Care -palvelujen asiakastarpeiden ja odotusten tarkempi tutkiminen valtakunnan tasolla lienee myös tarpeellista.

Hankkeessa kartoitettiin myös Green Care -*koulutustarjontaa* valtakunnallisesti ja voidaan todeta, että koulutusta on tarjolla sekä hankkeissa että muutamissa oppilaitoksissa. Esimerkiksi toisen asteen oppilaitoksilla on Green Care -painotteisia yrittäjyyteen ja matkailuun liittyviä ammattitutkintoja, minkä lisäksi Suomessa on menetelmiin liittyvää koulutusta kuten puutarha- ja eläinavusteisen toiminnan koulutusta. Satakunnassa Green Care -koulutusta ei vielä ole.

Hankkeelle suunniteltiin visuaalinen ilme opiskelijatyönä, ja jaettavaksi tuotettiin informatiivista *viestintämateriaalia*. Erottavan ja raikkaan ilmeen suunnittelu oli tärkeää hankkeen tiedotustavoitteiden vuoksi. Green Caresta tiedotettiin runsaasti SAMKin tiedotuskanavien kautta, *infoissa, seminaareissa ja julkaisuissa*. Green Care -yrityksistä, -toimijoista ja -aiheesta kiinnostuneista kerättiin myös oma *sähköpostilista*, jonka kontaktit ovat monipuolisesti eri toimialoilta. Hankkeiden *uutiskirjeet* tavoittavat kattavasti Satakunnan matkailualan yrityksiä ja Green Care -toimijoita. Kun kontakteja, yritysverkostoa, materiaalia ja tietoa Green Caresta oli riittävästi, luotiin hankkeelle oma Facebook-sivu (*Green Care -hanke Satakunta*). Facebookin päivittämistä on helppo jatkaa hankkeen jälkeenkin. Koska hankkeen keskeisenä tavoitteena oli tiedon levittäminen, tuotimme useita julkaisuja, samoin hanke onnistui saamaan muutamia *mediaosumia*.

Hankkeessa syntyi seuraavia julkaisuja:

- Iijolainen, M. 2013. Green Care luo uusia yrittämisen mahdollisuuksia Satakunnassa. Satakunnan Kauppakamari-lehti 4/2013.
- Iijolainen, M. 2014. Green Care on maatilayritysten mahdollisuus. Farmi-lehti 3/2014.
- Iijolainen, M. 2014. Green Care – matkailuliiketoiminnan mahdollisuus. Agora-lehti 1/2014.
- Iijolainen, M. ja Ruoho, J. (toim.) 2014. Luonto ja hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena – Green Care Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisuja. (Tämä julkaisu)
- Renfors, S-M. 2014. Luonnosta liiketoimintaa Satakunnan maaseudulle. Satakunnan Kansa 24.6.2014.
- Renfors, S-M. & Ruoho, J. 2014. Satakunnan ammattikorkeakoulu edistää alueen maaseutumatkailuyrittäjyyttä. AMK-lehti /UAS Journal 1/2014.
- Ruoho, J. 2014. ”Vihreästä hoivasta” uusi valtti 16.5.2014 Satakunnan Kansa, yliö.




Katri Väkiparta

Anja Yli-Viikari
 Porissa Green Care
 -seminaarissa 4.2.2014.

Hankkeessa toteutettiin kaksi Green Care -seminaaria. Ensimmäinen seminaari helmikuussa 2014 herätti erityisen runsaasti kiinnostusta; osallistujia oli 88 henkilöä ja he edustivat laajasti eri tahoja. Seminaaripuhujina olivat vanhempi tutkija Anja Yli-Viikari Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksesta, yrittäjä ja luontomatkailukouluttaja Liisa Tyllilä, tuoteasiantuntija Liisa Renfors Matkailun edistämiskeskuksesta ja opettaja Minna Svennevig-Ulfstein Turun aikuiskoulutuskeskuksesta. Toinen seminaari järjestettiin syyskuussa 2014. Sen teemana oli luonnon hyödyntäminen Satakunnan luontomatkailussa ja asiantuntijoina eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen, ympäristöasiantuntija Anne Savola Satakuntaliitosta sekä fysioterapeutti Satu Selvinen Nuuksion Taika Oy:stä.

Hankkeessa keskusteltiin myös Green Care -menetelmien soveltamisesta kuntouttavassa työtoiminnassa ja työllisyyden hoidossa. Maalikuussa 2014 toteutettiin yhteistyössä Työllisyyden kuntako-



Satakylät ry:n Spurtti- hankkeen paikalliskehittäjäkoulutuspäivä järjestettiin Kurkikorven tilalla maalikuussa 2014. Koulutuspäivän aikana pidettiin Green Care -luento. Tilan emäntä Sirkka Riitahuhta johdatteli osallistujat rauhoittumaan metsäpolulla.

keiluhankkeen toimijoiden kanssa *Green Care -aivoriihi* (työpaja) teemalla ”Miten luonnonympäristöjä ja luonnon elvyttävyyttä voidaan hyödyntää työllistämässä ja työkyvyn ylläpitämisessä?” Porissa alkoi pian tämän jälkeen Green Car(e) -autotoiminta kuntouttavana työmuotona.

Hankkeessa tehtyjen kyselyjen tulokset

Emma Koiviston opinnäytetyössä kartoitettiin satakuntalaista Green Care -toimintaa (luontovoimaa) ja siihen liittyviä koulutustarpeita. Hän toteutti teemahaastattelut pääosin vierailemalla yrityksissä.

Koiviston opinnäytetyön mukaan Green Care on jo osa kyselyyn valittujen yritysten toimintaa; se näkyy tausta-arvoissa ja konkreettisina aktiviteetteina, kuten yövaellukset, metsäretket ja lumikenkäkävelyt. Yritykset olivat myös kiinnostuneita Green Care -yrittäjäverkoston kokoamisesta. Yhteistyöhön liittyvät odotukset koskivat palvelujen yhdistämistä ja markkinointia; myös verkostoyhteistyöhön oltiin valmiita panostamaan. Konkreettisenä ehdotuksena toivottiin tarkkaan valituista toimijoista listaa, joka toimisi yhteistyön ja verkoston lähtökohtana. Green Care -toiminnan mahdollisuudet nähtiin positiivisina ja osana yrityksen tulevaisuutta. Yrittäjät uskoivat Green Care -palveluiden mahdollisuuksiin houkutella uusia asiakasryhmiä, kuten kansainvälisiä asiakkaita. Green Careen liittyvä koulutustarve oli suuri ja se kohdistui Green Care -menetelmiin, markkinointiin ja tuotekehittelyyn. Yritykset olivat satakuntalaisia vapaa-aika-, virkistys- ja hyvinvointimatkailuyrittäjiä, joiden palveluiden tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtien avulla ja joilla toimintaympäristö on luonto tai maaseutu. Emma Koiviston opinnäytetyö ”Satakunnan alueen potentiaalisten Green Care -yritysten haastattelututkimus” (2014) löytyy kokonaisuudessaan Theseus-tietokannasta.

Toukokuussa 2014 hankkeessa toteutettiin vapaa-aika-, virkistys-, ja hyvinvointimatkailuyrittäjille *e-lomakekysely*, jossa kartoitettiin kiinnostusta ja sitoutumista mahdolliseen Green Care -kehittämishankkeeseen sekä kartoitettiin, mitä tarpeita yrittäjät tahtovat nostaa esille.

Tulosten perusteella tarvitaan lisää

- tietoa toiminnasta
- yritys yhteistyötä
- tuotteistamista
- markkinointia.

Satakylät ry:n Spurtti-hankkeen koulutuspäivän yhteydessä toteutettiin lisäksi *kysely*, johon vastanneet edistävät työkseen kylien elinvoimaisuutta, tuntevat kylät, kylien resurssit, mahdollisuudet ja yrittäjät. Tulosten perusteella vastaajat näkivät Green Care -liiketoiminnalla myönteisiä mahdollisuuksia täydentämässä kylien palvelutarjontaa ja Green Care -toiminta voisi olla jopa erittäin merkittävää nykyisten liiketoimintojen täydentäjänä. Vastausten mukaan yrittäjät tarvitsevat Green Care -palvelujen tuottamiseen monenlaista koulutusta ja tietoa siitä, että Green Care -toiminta ei ole ”rakettitiedettä”, vaan ”ihan tavallista toimintaa”. Yrittäjien ver-

kosto-osaaminen on tärkeää ja samoin tieto niistä julkisen sektorin palveluista, joita yksityiset yritykset voisivat tarjota.

Hankkeen aikana käytiin runsaasti *keskusteluja* sekä yrittäjien, yritysneuvojen ja kehittäjäorganisaatioiden edustajien kanssa. Toistuvasti tuli esille, että Green Caresta tarvitaan lisää tietoa ja koulutusta, samoin Green Care -palvelujen kriteeristöä ja termin käytöstä. Hankkeen aikana toistuva kysymys hanketoimijoille oli *”Jos yrittäjä tahtoo kehittää toimintaa ja palveluja Green Caren suuntaan, mitä se vaatii, mitä edellytetään, miten edetään?”*

Porilainen jooganopettaja
Johanna Jokinen Goyogasta
ohjaa joogaa ulkona
kauniissa ja rauhoittavassa
ympäristössä.

Esiselvitystyön tulokset ja ehdotukset jatkotoimenpiteiksi

Hankkeen aikana kartoitettiin useita kymmeniä Green Care -toimintaa harjoittavia vapaa-aika-, virkistys-, ja hyvinvointimatkalualan yrityksiä (*yritysverkosto*). Toiminnan odotetaan laajenevan Satakunnassa, sillä mukana on erittäin aktiivisia yrittäjiä ja yhteydenottoja tulee yrittäjiltä sekä kehittäjäorganisaatioilta tasaiseen tahtiin. Satakunnasta löytyy hiljentymiseen, rauhoittumiseen ja voimaantumiseen liittyviä palveluita kuten metsäterapiaa, hiljentymispolkuja ja erilaisia hyvinvointilomapaketteja, samoin erilaisia rauhallisia luontoon tai veteen pohjautuvia elämyspalveluita. Majoituksen ympärille on myös kehitetty erilaisia hyvinvointiteemoja. Hankkeen aikana satakuntalaiset yrittäjät kehittivät SAMKin matkailun koulutusohjelman opintojaksolla *Green Care -palveluja*, mikä osoittaa tarpeen ja kiinnostuksen olevan runsasta. Opintojaksoyhteistyönä tuotteistettiin muun muassa Uusiutumisetki Iso-Enskeriin, hyvinvointipolkuja, pyöräilyreitti, hyvinvointipaketti naisille ja mökkilomapaketti (Berg 2014).

Sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa toimintaa kartoitettiin pääasiassa henkilökohtaisissa keskusteluissa. Sosiaali- ja terveyspalveluissa hyödynnetään Satakunnassa Green Care -elementtejä esimerkiksi *hoitolaitoksissa* ja *palvelutaloissa* puutarhan, säännöllisen ulkoilun, vihannesten viljelyn, luonnonkauniin ympäristön tai eläimen avulla. Tässä henkilökunnan oma kiinnostus, aktiivisuus ja tieto luonnon hyödyntämisen mahdollisuuksista ja vaikeavuudesta ovat ratkaisevia. Sosiaali- ja terveysalalla on paljon osaamista luonnon hyödyntämisestä, mistä saatiin hienoa näyttöä, kun Satakunnan ammattikorkeakoulun vanhustyön opiskelijat, tulevat geronomit, suunnittelivat *kuntouttavan puutarhan* palvelukodille. Green Care -menetelmien vaikuttavuudesta ja sovellusmahdollisuuksista olisikin tärkeää saada tietoa jo alan opintojen aikana. Porin seudulla hyödynnetään ennakkoluulottomasti Green Care -ajattelua ja menetelmiä myös *kuntouttavassa työtoiminnassa* (Green Care -auto). Satakunnasta kuten muuallakin Suomessa *las-tensuojelupalveluita* tuotetaan luontoympäristössä. Satakunnasta löytyy myös *ratsastusterapiaa* noin kymmeneltä tallilta sekä *eläinavusteista perheterapiaa*. Myös opettajat käyttävät monipuolisesti ja aktiivisesti luontoa kasvatus- ja oppimisympäristönä *esikoulussa* ja *peruskoulussa*, joissa säännölliset metsäretket ja luonto oppimisympäristönä ovat arkipäivää.

Esiselvityksen mukaan monet vapaa-aika-, virkistys-, ja hyvinvointimatkalualan yritykset haluavat kehittää vahvasti Green Care



Miukku piristää vanhusten arkea palvelukodissa.

-toimintaansa ja näkevät, että luontoon perustuvilla hyvinvointipalveluilla olisi kysyntää tulevaisuudessa, mutta he tarvitsevat vielä runsaasti lisää tietoa, koulutusta ja ohjausta oikeaan suuntaan. Yrittäjät toivovat tukea toimintaansa alan muilta yrittäjiltä sekä yhteisiä toimenpiteitä, jotka liittyvät erityisesti palvelujen kehittämiseen ja yhteismarkkinointiin. Yrittäjillä on siis uskoa ja kehittämishaluja. Satakunnassa on siten selkeä tarve Green Care -kehittämishankkeelle, jossa jatketaan *esiselvityksessä tehtyä tiedotusta ja työtä Green Care -liiketoimintaosaamisen ja -palvelujen kehittämi-*



seksi sekä vakiinnutetaan Green Care -verkoston toiminta. Tiedottamista voitaisiin jatkaa Green Care Satakunta Facebook-sivun ja säännöllisen uutiskirjeen avulla ja yritysverkostossa tapahtuva kehittämistyö voisi jatkua sujuvasti senkin jälkeen, kun kehittämishankkeet ovat aikanaan päättyneet. Myös osaamisen kehittäminen on jatkossa välttämätöntä ja siihen tulisi vastata laadukkailla pedagogisilla ratkaisuilla. Kansainvälisten asiakasryhmien palvelemiseksi ja tavoittamiseksi tulisi jatkohankkeessa tarkastella myös satakuntalaisten Green Care -yrittäjien *kansainvälistymisvalmiuksia* ja -mahdollisuuksia ennakkoluulottomasti. Tiedotusta, koulutusta ja kannattavia Green Care -yritysesimerkkejä tarvitaan myös, jotta *alkavat yrittäjät* aktivoituisivat arvioimaan Green Careen liittyviä yrittämisen mahdollisuuksia.

Green Care -toiminnan taustalla on aina palvelun tuottajan vankka perusammattitaito ja Green Care tulee ikään kuin siihen päälle rikastuttamaan ja tuomaan lisäarvoa. Valtakunnallisilla ja ylimaakunnallisilla hankkeilla pystytään vastaamaan Green Caren edistämisen ja kehittämisen haasteisiin yhteisvoimin. Green Care -yritysten määrän ja toiminnan laajuuden vuoksi vähintään kahden maakunnan laajuinen hanke on suositeltava. Satakunnan ammattikorkeakoulun tavoite on olla aktiivisessa roolissa sekä valtakunnallisessa, ylimaakunnallisissa että satakuntalaisessa Green Caren kehittämis- ja koulutustyössä nimenomaan vapaa-aika-, virkistys-, ja hyvinvointimatkalualan palvelutuotannon ja liiketoiminnan kehittämisessä.

LÄHTEET

- Berg, M. 2014. Satakunta hyvää tuotetta – Maaseutumatkailua tuotteistamassa. Sata matkaa maalle! Monimuotoinen matkailu Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisuja, ilmestyy syksyllä 2014.
- Koivisto, E. 2014. Satakunnan alueen potentiaalisten Green Care -yritysten haastattelututkimus. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014060511986>
- Lapin ammattikorkeakoulu 2014. Green Care -työkirja. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>


Eläinten käyttö terapiassa ja kuntoutuksessa

Terapia- ja hyvinvointipalvelu Auroosa Oy:ssä tarjotaan sosiaali- ja terveydenhuoltoalan palveluja. Usein toiminnassa on mukana luonto ja eläimet. Auroosa toimii koko Satakunnan alueella sekä Varsinais-Suomessa ja Pirkanmaalla. Tällä hetkellä toimipisteitä on kaksi: Luvialla ja Raumalla.

Auroosan päätoimipaikka sijaitsee Luvialla, jonne on hyvät kulkuyhteydet lähikunnista. Asiakasta odottaa hirsinen toimitilarakenus pihapiireineen; sen ikkunoista puolestaan voi seurata alpakoiden puuhailua metsäisessä tarhassaan. Käytössämme on hevostalli, jossa on lämmin satula- ja taukuhuone, alpakkapihatto ja isot ratsastuskentät. Toisinaan voimme olla hevostallin satulahuoneessa kuulemassa asiakkaan tilannetta tai metsässä ponikävelyllä.

Eläinkavalkadiin kuuluvat hevosemme Tytti ja Tuisku sekä ponit Zaida ja Alma, jotka kaikki ovat sosiaalisia, ystävällisiä ja ihmisten kanssa toimimaan tottuneita. Alpakkapojat Jopo, Jupiter ja Penni ovat sertifioituja eläinavusteiseen terapiaan ja jo vanhoja konkareita. Ne ovat käyneet vierailuilla muun muassa erilaisissa laitoksissa, vanhainkodeissa ja tapahtumissa. Nuorin alpakkatulokas Vili, 10 kuukautta, on vielä harjoittelija, mutta kävelee jo hienosti riimussa ja on erittäin utelias. Mukana ovat myös koiramme, kultaisetnoutajat Martta ja Eppu, jotka harjoittavat muun muassa lapsia ja nuoria agilityradalla ja antavat lapsille onnistumisen kokemuksia. Keskustelutilanteessa saattaa olla mukana Hannu-kissa, jonka kehärsäys ja lämmin olemus vähentää tilanteen jännittävyyttä.

Miten terapiaeläin sitten valitaan? Asiakkaan olisi hyvä saada itse valita terapiaeläimensä ja meillä usein näin tapahtuukin, koska eläimiä on useita lajeja. Tärkeää on, että eläimen ja terapeutin välinen suhde on luotettava, tuttu ja turvallinen. Eläimen terveydestä ja hyvinvoinnista on huolehdittava samoin kuin sen palautumisesta työtehtävän jälkeen. Koira pääsee pitkälle lenkille tai uimaan. Alpakat saavat olla rauhassa laumansa kanssa syömässä puunleht-



Auroosan henkilökunta
Katja Keränen, Riikka
Alitalo ja Sanna Suonpää
tauolla.



Hannu-kissan läsnäolo voi saada asiakkaan rentoutumaan.

tiä. Turvallisuusnäkökohta on aina läsnä eläimen kanssa työskennellessä ja Auroosa vakuuttaakin asiakkaansa mahdollisten tapaturmien varalta. Mikäli asiakkaalla on eläinallergiaa, tämä otetaan tapaamisissa huomioon – tällöin vastaanottotiloissa ei ole eläimiä. Eläinten touhuja on kuitenkin mahdollista seurata kauempaa.

Yrityksen toimenkuvaa ja ideologiaa lähdimme suunnittelemaan kollegani Katja Keräsen kanssa jo 2011. Yritys perustettiin kesällä 2012. Yhteinen ajatus uudenlaisen konseptin luomisesta terveydenhuoltoalalle muodostui psykoterapiakoulutuksessa, johon me molemmat osallistuimme.

Alusta lähtien tavoitteena oli tehdä terapia- ja kuntoutustyötä kodinomaisissa tiloissa, lähellä luontoa ja eläimiä. Uskomme vakaasti, että ympäristöllä on oma merkityksensä asiakkaan viihtymiselle ja kuntoutumiselle. Jo vuosia julkisessa terveydenhuollossa, kliinisissä olosuhteissa työtä tehneenä, huomaan nyt, kuinka paljon positiivisuutta ja voimavaroja voi luontoystävällinen työpaikka antaa tekijälleen.

Asiakkaita on kaikista ikäryhmistä, pääasiallisesti tällä hetkellä yksilöitä, pareja ja perheitä. Ihmiset voivat hakeutua tänne erilaisissa elämän haasteissa ja kriiseissä, jolloin teemme jokaiselle oman yksilöllisen kuntoutumissuunnitelman. Haluamme profiloi-



tua matalan kynnyksen paik- kana, joten puhelinsoitto tai sähköposti riittää kontaktin ottamiseen.

Asiakkaista noin neljäsosa tulee yksityisesti ja loput julki- sen terveydenhuollon ohjaa- mana. Erityisesti kaupunkien ja kuntien sosiaalipalvelut ostavat meiltä perhekuntou- tusta, jossa miltei säännön- mukaisesti käytämme eläinavusteisia menetelmiä. Mahdollisuus on myös Kelan korvaamaan psykoterapiaan, jolloin vaaditaan perheterapialähete lääkäriltä. Perhepsykoterapia on siinä mieles- sä oivallinen terapiamuoto, että se mahdollistaa tapaamiset yksin tai perheen kanssa erilaisissa yhdistelmissä. Yksilö- ja pariterapia, perheterapia, seksuaaliterapia ja neuropsykiatrinen valmennus kuuluvat palveluihimme. Henkilökuntaamme kuuluvat ovat kaikki jo pitkään terveydenhuollon- ja sosiaalialalla työskennelleitä, Valvi- ran hyväksymiä; ja osalla on psykoterapiakoulutus sekä myös eläi- navusteisen terapian koulutus.

” Usein eläinten toimintatavat ovat yksinkertaisia, toistuvia ja nonverbaalisia ja siksi asiakkaiden on helppo lähestyä eläimiä.

Arkipäivää Auroosassa

Kerran erään pojan vanhemmat katselivat, kun poika laittoi ponin ratsastuskuntoon ja malttamattomana ponkaisi jo itse selkään en- nen kuin ehdin avustamaan. Vanhemmat kävelivät pojan ja ponin rinnalla hiljaisuuden vallitessa. Vanhempien ja pojan hymyt ker- toivat, miten aamupäivän kiukkukohtaus koulussa oli unohtunut ja yksi itsetuntoa vahvistava kokemus oli juuri syntynyt. Perhe oli jakanut yhdessä jotakin yhteistä ja yhdistävää, jossa diagnoosilla ei ollut sijaa.

Tutkimusten mukaan ihmisen ja eläimen välinen kontakti voi vaikuttaa myönteisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen tervey- teen. Eläimen, vaikkapa koiran, silittäminen laskee verenpainetta ja sydämen sykettä. Tutkimuksissa on todettu, että ihmisen ja koi- ran välisessä vuorovaikutuksessa veren oksitosiinipitoisuus lisään- ty. Oksitosiini muun muassa rauhoittaa ihmistä ja laskee stressi- hormonia. Se voi vaikuttaa myönteisesti ihmisen avoimuuteen ja sosiaalisuuteen.

Eläinten äänet, tuoksut ja kosketukset stimuloivat aisteja hel- posti. Toisaalta eläimet herättävät meissä usein tunteita ja muistoja

- esimerkiksi muistisairailta ihmisillä eläimen tuoksu ja kosketus saattaa aktivoida uudenlaista toimintakykyä esille. Eläimen mukaan ottaminen terapiaprosessiin heti alussa avaa kanavaa terapeutin ja asiakkaan välille. Eläimen avulla voidaan vastata lapsen/nuoren fyysisen kontaktin ja kosketuksen tarpeeseen. Toisinaan terapian aikana tulee tunne, että lapsi/nuori tarvitsee fyysisesti halausta ja syliä. Eläimen kosketukseen

ei tarvita lupaa ja kosketus tulee luontevasti. Lapsen tai nuoren voi olla helppo halata esimerkiksi koiraa tai hevosta. Tutkimusten mukaan eläimet vaikuttavat myönteisesti lasten itseluottamukseen ja minän kehitykseen. Autistinen lapsi voi tuntea eläimen pehmeän lämmön ja näin saada herkemmin kontaktin alpakkiaan kuin ihmiseen. Usein eläinten toimintatavat ovat yksinkertaisia, toistuvia ja nonverbaalisia ja siksi asiakkaiden on helppo lähestyä eläimiä.

Eräs 8-vuotias pikkupoika ei ollut kyennyt ottamaan vastaan äidin hellyyden osoituksia ja istumaan tämän syliin muutamaan vuoteen. Hiljalleen eläinavusteisen terapian avulla alkoi löytyä jotakin tärkeää Alma-ponin kanssa – luottamus ja kosketuksen palkitsevuus. Palkitsevaa oli myös perheelle saada kokea, että kontakti poikaan palautui. Eläimelle on helpompi puhua kuin terapeutille eli eläimen myötä sanallinen vuorovaikutus lisääntyy terapiatilanteessa.

Eläinkontakti voi auttaa lasta saavuttamaan turvallisuuden tunteen ilman vanhemman läsnäoloa mahdollistaen siten lapsen uusien siteiden muodostamisen ja itsenäisyyden. Hyvä on kuitenkin muistaa, että terapiaa antaa aina koulutettu terapeutti ja eläin on ikään kuin väline ja keino. Eläimet ympäristöineen tuovat lapsille ja nuorille terapiassa usein ikimuistoisia ja riemastuttavia hetkiä. Terapia- ja hoitokäynnit eivät aina ole mukavia, mutta eläimen aito läsnäolo, hyväksyntä ja reaktiot asiakkaaseen yleensä sitouttavat hoitoon esimerkiksi perinteisiä menetelmiä tehokkaammin. Harjoitukset ja toimiminen eläimen kanssa, kuten alpukka-agility, tehtäväradat ponien kanssa ja koiran koulutus, parantavat lapsen ja nuoren keskittymiskykyä ja näin auttavat keskittymään myös koulussa ja opiskeluissa. Erityisesti lapsille eläimet voivat opettaa vastuullisuutta ja rutiineita; opit sitten siirtyvät myös muihin asioihin.

Eläinavusteinen terapia voi olla yksi tunnetyöskentelyn keino. Eläimen kanssa kommunikoidessa eläimen eleet, ilmeet ja kehonkieli viestivät erilaisia tunteita nonverbaalisesti. Tästä hyötyvät erityisesti ne asiakkaat, joilla on neuropsykiatrisia vaikeuksia, kuten

” Alpakkapojat Jopo, Jupiter ja Penni ovat sertifioituja eläinavusteiseen terapiaan ja jo vanhoja konkareita.



Tanja Nummelin

Alpakat ovat erinomaisia terapiaeläimiä.

ilmeiden tunnistamisen vaikeus. Eläimen läsnäolo ja kyky reagoida ihmisen kehonviestintään ja tunteisiin auttaa terapeuttia ymmärtämään paremmin asiakkaan kokemusta itsestään sekä hänen tapansa suhtautua ympäröivään maailmaan. Tarkkailtaessa vaikka Jopo-alpakkaa voidaan harjoitella kykyä tunnistaa toisen mieleniloja ja kuvitella, mitä toisen mielessä liikkuu. Ammattikielellä tätä kutsuttaisiin hienosti mentalisaatioksi, joka tarkoittaa tunteiden ja kokemusten tietoista pohdiskelua. Luontoympäristö voi myös osaltaan edesauttaa myötätunnon kehittymistä, sillä toisen elävän luontokappaleen asemaan asettuminen tarjoaa mahdollisuuden harjoitella empatiakykyä.

Satu Järvenpää, Anita Nurmela, Marja-Riitta Pöysti, Sajiia Rahunen ja Virve Rautanen

Kuntouttavan puutarhan suunnittelu – Green Care tukee ikäihmisten kuntouttavan hoitotyön toteutusta

Tässä artikkelissa käsittelemme Hopeaharjun palvelukodille suunnittelemamme kuntouttavan puutarhan keskeisiä kohtia. Tuomme esiin suunnittelussa huomioon otettavia asioita ja kerromme erilaisia ideoita, joita vastaavan puutarhan rakentamisessa voitaisiin hyödyntää. Artikkelin perustuu Satakunnan ammattikorkeakoulun geronomiopintoissa tekemäämme suunnitelmaan.

Luonnolla on positiivinen vaikutus ihmisen elämänlaatuun. Kuntouttava puutarha tukee asiakkaiden osallisuutta, toimijuutta ja yhteisöllisyyttä sekä kuntouttavan hoitotyön toteutumista. Se mahdollistaa rauhoittumisen, mutta samalla myös aktivoi erilaisiin toimintoihin. Puutarhassa touhuaminen koetaan terapeuttiseksi. On myös puutarhaterapiaa. Puutarhaterapia ylläpitää ja parantaa toimintakykyä.

Kuntouttavan puutarhan suunnittelussa tulee aivan alusta saakka huomioida asiakaslähtöisyys ja turvallisuus. Kuntouttavan puutarhan avulla voidaan tukea kansalaistoimintaa, sillä puutarha voi olla avoin kohtaamispaikka koko lähialueen asukkaille. On hienoa, jos jokaisen ihmisen kodin lähellä olisi luontoa ja avoimia kohtaamispaikkoja. Puutarhan ylläpito, puutarhajuhlat, sadonkorjuut ja niin edelleen ovat mukava tapa tukea niin esimerkiksi palvelutalon asukkaiden kuin kotona asuvienkin ikääntyneiden yhteisöllisyyttä. Kuntouttavassa puutarhassa voivat kokoontua apua tarvitsevat ja virkeät ikäihmiset. Virkeämmät eläkeläiset voivat tuoda enemmän tukea tarvitsevat nauttimaan luonnosta oman kodin lähelle.

Suunnittelun lähtökohdat

Kuntoutumista edistävän työn lähtökohtana on asiakaslähtöinen toimintatapa. Jokaisen yksilöllisyyttä tulee kunnioittaa, ja jokai-



nen ihminen tulee nähdä omana itsenään. Kun aletaan suunnitella kuntouttavaa puutarhaa esimerkiksi palvelutalon yhteyteen, kannattaa ottaa tulevat pihan käyttäjät jo suunnitteluvaiheessa osalliseksi toimintaan. Käyttäjien toiveita voi pitää muun muassa kasvien hankinnan lähtökohtina. Asiakkaiden toiveita kasvien väreistä ja lajeista voidaan kerätä. Kuntoutumisen kannalta on tärkeää, että asiakkailta on tunne, että he tulevat kuulluksi ja nähdyksi.

Kuntouttavan puutarhan suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että puutarha tukisi puutarhan käyttäjien itsenäistä selviytymistä. Tärkeänä voidaan pitää ennaltaehkäisevän vanhustyön merkitystä. Asiakkaiden mahdollisimman itsenäistä selviytymistä voivat vaarantaa erilaiset riskitekijät, joihin pyritään ennaltaehkäisemään. Yksinäisyys ja masentuneisuus ovat esimerkkejä riskeistä, jotka voivat heikentää ikääntyneen itsenäistä elämänhallintaa. Kun-

touttavalla puutarhalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin ja kaikkien näiden osa-alueiden toimintakyvyn kohenemiseen, tukemiseen ja/tai ylläpitämiseen.

” Tuoksut tuovat muistoja ja herättävät mielihyvää.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen

Ulkona liikkuminen auttaa ylläpitämään iäkkäiden ihmisten toimintakykyä. Hyvä toimintakyky lisää ikäihmisen selviytymistä itsenäisesti päivittäisistä toimista ja vähentää avuntarvetta. Suurin hyöty saavutetaan säännöllisellä liikkumisella. Kuntouttavassa puutarhassa tulee huomioida fyysiseltä kunnoltaan eritasoiset puutarhan käyttäjät.

Tasapaino- ja lihasharjoittelu ovat tärkeitä asioita, joita on hyvä harjoittaa säännöllisesti. Niiden harjoitteluun ei tarvitse välttämättä minkäänlaisia erillisiä laitteita. Erilaiset alustat ja viihtyisä ympäristö tuovat lisämukavuutta ja vaihtelua ulkoiluun. Puutarhassa kulkuväylät voisivat olla soraa ja laatoitusta. Pehmeä nurmikko on hyvä vastapaino kovalle alustalle, samoin kuin pyöreistä kivistä tehty polku, jossa voi harjoittaa tasapainoa. Penkkejä on hyvä olla riittävästi, myös yksin istuttavia. Penkkien riittävä keskinäinen läheisyys kannustaa liikkujaa jaksamaan paremmin. Puutarhaan voi jättää yhden isomman alueen pelien pelaamista varten, ja kesällä puutarhassa voi harrastaa vaikkapa tuolijumppaa.

Turvallisuus on tärkeä asia. Puutarhassa olevien istuinten ja mahdollisten laitteiden kunto on tarkastettava säännöllisesti. Laitteissa on hyvä olla selkeät ja kuvalliset yksityiskohtaiset käyttöohjeet. Puutarha kannattaa suunnitella siten, että huoltotyöt onnistuvat talvelakin sujuvasti. Tämä mahdollistaa turvallisen kuntoilun puutarhassa ympäri vuoden. Valaistus tulee myös ottaa huomioon. Valaisinten on hyvä olla sellaisia, jotka valaisevat alaspäin eivätkä häikäise. Hyvin suunnitellulla valaistuksella puutarha on kaunis talvellakin, ja ennen kaikkea se lisää puutarhan käyttöä pitkälle syksyyn.

Aistipuutarha ja muistin aktivointi

Psyykinen toimintakyky on elämänhallintaa ja tyytyväisyyttä elämään. Siihen sisältyy muun muassa itsearvostus, mieliala, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviytyminen. Puutarhan esteettisyys, visuaalinen kauneus, tuoksut, elävyys ja toiminta tukevat

ihmisen psyykettä monella lailla. Puutarhaan astuessa käytävien päässä voi olla kaariportit, jotka voi yhdessä suunnitella ja toteuttaa asiakkaiden kanssa. Porttia pitkin istutetaan köynnöskasveja, esimerkiksi kärhää tai murattia.

Tuoksut tuovat muistoja ja herättävät mielihyvää. Pihasyreenit ovat tuttuja monelle omista puutarhoista, ja niiden tuoksu on mukava. Jasmikelajikkeita on useampia, ja niistä voi valita esimerkiksi tuoksujasmikkeen, sillä ne ovat kukkiessaan kauniita, niiden tuoksu on voimakas ja ne sopivat suureen puutarhaan. Melko lähelle jasmikkeita voi laittaa istumapaikkoja, esimerkiksi paviljongin tai pienen katoksen, jonka katto ei läpäise liikaa uv-säteilyä. Esimerkiksi savunharmaa trapetsilevy sopii tarkoitukseen. Katokseen sopivat riippumattotuolit, jotka ovat oikein asennettuna erittäin mukavat ja rentouttavat istua (istumaleveyden tulee olla vähintään 60 cm).

Puutarhaan kuuluvat myös eläimet, joita on mielenkiintoista seurata. Monet hyönteiset ovat tarpeellisia puutarhalle pölyttäessään kasveja. Pölyttäjille voi järjestää asuinpaikkoja tekemällä yhdessä asiakkaiden kanssa hyönteishotelleja. Hotellit voi ripustaa omenapuun oksille tai ohjeiden mukaisesti muuhun suojaisaan paikkaan etelään tai länteen päin suunnattuna.

Perhoset ovat kauniita katsella, joten kukkapenkkeihin istutetaan esimerkiksi kaunopunahattuja, olkikukkia, väriminttua ja ruusu ruohoa, jotka houkuttelevat perhosia. Kaikki kukat eivät sovi samaan penkkiin, koska ne vaativat hieman erilaisia kasvualustoja. Olkikukat sopivat myös kuivakukiksi, jolloin niistä voi askarrella asiakkaiden kanssa yhdessä erilaisia asetelmia. Auringonkukat pitävät kirvoja ja muita tuholaisia kurissa. Kun jättää ne talveksi pysyyn, voi talvipuutarhassa seurata myös auringonkukan siemeniä syömään tulleita lintuja. Talvipuutarhassa voi puutarhassa kävijöiden kanssa tehdä yhdessä vaikka jäälyhtyjä.

Aistien avulla voi saada uusia kokemuksia ympäristöstään ja toisaalta aistielämysten kautta voi muistella menneitä. Aistipuutarhassa pääosassa ovat aistikokemukset. Puutarhaa suunniteltaessa on hyvä pitää mielessä, mitä kaikkea pihalla voisi tunnustella, haistella, maistella ja kuunnella. Ikäihmisten kuntouttavaa pihaa suunniteltaessa on hyvä huomioida muistisairautta sairastavien kasvava määrä. Joissakin muistisairauksissa kyky verbaaliseen kommunikointiin vähenee sairauden edetessä. Silloin aistipuutarha voi olla optimaalisesti toteutettavan kuntouttavan työn yksi mahdollistaja. Aistielämykset, kuten tuoksut ja maut, voivat aktivoida ikääntyneet muisteluun. Lajin tunnistuskin herättää keskustelua ja aktivoi muistia.

Kasvien istuttaminen on mukavaa yhteistoimintaa. On hyvä suunnitella, miten istutus tehdään. Ikääntyneet sekä heidän läheisensä voivat yhdessä istuttaa vaikka itse tehtyihin kukkapurkkeihin yrtejä. Istutuspurkkeja ja alustoja tulisi sijoittaa myös istuinkorkeuteen, jotta pyörätuoleissakin istuvat saavat mahdollisuuden osallistua kasvien hoitamiseen.

Puutarhan suunnittelussa kannattaa huomioida myös erilaiset pintamateriaalit. Suuressa kivessä voi olla karheita kohtia, ja hiomalla siihen saadaan sileitäkin kohtia. Tuntoaistin ylläpitäminen ja kuntouttaminen on muun muassa näkövammaisille tärkeää. Pihalle voi laittaa myös suihkulähteen. Suihkulähteen tuoma veden liplatus kuulostaa mukavalta ja saattaa kirvoittaa mieleen erilaisia muistoja sekä antoisia keskusteluja.

Innovatiivisuutta

Puutarha jo sinällään herättää muistoja, mutta puutarhan eri osiin voisi sijoitella kauniisti kirjailtuja luontoon sopivia runon tai laulun sanoja sisältäviä kylttejä. Seuraavassa on esitetty joitakin ehdotuksia, kaikki Eino Leinon tuotannosta:



Hedelmäpuiden läheisyyteen sopii ote runosta Omenankukat:

*Mun onneni kukkii kuin omenapuu
kevät-öissä valoisissa,
kun kuusten latvat ne kumartuu
ja immet on unelmissa.*

Polun varrelle:

*Suvi-illan vieno tuuli
Suvi-illan vieno tuuli
huokaa vuoren alta,
hongikon polkua hopeoipi
kuuhut taivahalta.*

Levähdyspaikan luokse voi sijoittaa pidempiä tekstejä, joiden ihmeellisiä säikeitä voi istuskella lukea aina uudestaan. Runoja voidaan tulkita myös oman elämän kautta.

*Ja eikö aurinko laskenut
taa saarien, salmensuiden,
ja tullut ilta ja tullut yö
yli laaksojen, laulupuiden?
ylt, ympäri tanhusi terhenet yön,
utu ulapan aalloilla sousi,
unen vallassa laaksojen lammet ui –
ja uni se nousi ja nousi.*

*Se heilahti oksalta oksalle,
se kukasta kukkahan kiipi,
me seisomme vuorilla käsikkäin
ja katsoimme kuinka se hiipi.*

*Oi lyhyt on Suomessa suvinen yö!
Pian aurinko aalloista nousi.
Mut siitä asti mun aatoksein
yhä unten aaltoja sousi.*

Nämä säkeet ja kesän hetket luonnon kauneudessa elävät jokaisen kokijan ja lukijan sisällä varmasti. Näin on tapahtunut jo vuosikymmenten ajan. Rauha ja rauhoittuminen tapahtuvat helpoiten luonnon ympäröimänä. Vaikka puutarha myös virittää ja herättää, parhaimmillaan se myös rauhoittaa. Edellä valitut runot ovat luontoaiheisia ja niiden sävy on myönteinen, mutta luonnosta puhuttaessa ei ole liian surullista mainita esimerkiksi monien surulliseksi

kokemaa syksyn tai illan tuloa. Runot antavatkin mahdollisuuden peilata omia tuntojaan luonnon kautta. Niiden tarkoitus onkin antaa ajatuksia, voimaa ja muistoja luonnon keskellä.

Vain mielikuvitus on rajana puutarhan toiminnalliseen toteutukseen. Kuntouttava ja terapeuttinen puutarha voisi pitää sisällään erilaisia mahdollisuuksia. Voisiko terapeuttinen puutarha sisältää esimerkiksi matonpesupaikan, jossa asukkailla olisi mahdollisuus mäntysuovan tuoksussa kuurata pikku räsymattoja puhtaaksi? Voisiko terapeuttisen puutarhan läheisyyteen alkaa rakentaa kiviaitaa? Jos pihassa olisi käytettävissä esimerkiksi suuri määrä erikokoisia kiviä, voisivat asiakkaat oman jaksamisensa ja halunsa mukaan rakentaa niistä aitaa tai reunustaa niillä polkuja. Puutarhassa voisi olla myös jokin nimikkoeläin. Jos puutarhaan ei voi ottaa esimerkiksi kanoja, voisi sinne tehdä jonkinlaisen eläinpatsaan tai vastaavan. Olisiko mahdollista tehdä yhteistyötä vaikkapa jonkun taiteilijan kanssa? Yhdessä asiakkaiden kanssa voisi tehdä esimerkiksi toiveiden mukaisen patsaan komistamaan omaa puutarhaa, avointa kohtaamispaikkaa. Tällainen toiminta voi tukea ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyden kokemista.

Sosiaalinen toimintakyky ja sosiaaliset suhteet

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä, läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus vaikuttavat ikääntyneiden fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Vuorovaikutussuhteidensa avulla ikääntynyt ihminen voi vaikuttaa ympäristöönsä ja ottaa siitä vaikutteita. Hyväksi koetut sosiaaliset suhteet auttavat selviytymään erilaisista menetyksistä ja sopeutumaan sairauksiin sekä toimintakyvyn heikkenemiseen. Sosiaalinen aktiivisuus on ystävien kanssa yhdessä olemista sekä osallistumista erilaisiin sosiaalisiin toimintoihin, rooleihin ja ryhmiin. Sosiaalinen osallistuminen pitää yllä hyvää itsetuntoa sekä lisää itsearvostusta, uskoa omaan kykyihin ja tarpeellisuuden tunnetta.

Puutarhaympäristö mahdollistaa toiminnallisuuden, sosiaalisuuden ja yhdessä tekemisen riemun. Erilaisilla kasveilla ja rakenteiden valinnoilla voidaan luoda suojaisia, aurinkoisia, varjoisia, tuulettomia ja lämpimiä oleskelupaikkoja. Kaikki voivat valita oman mieluisan paikkansa omien mieltymystensä mukaan.

Puutarha tuo monelle ikääntyneelle mieleen lapsuuden, oman kodin ja oman puutarhan, jossa oli mukava puuhastella tai vaikkapa vain oleskella. Puutarhassa voi istua ja nauttia kaikista kasveista tai vaikkapa kahvista ja hyvästä seurasta. Vihreä ympäristö lisää

” Voisiko
terapeuttinen
puutarha sisältää
esimerkiksi
matonpesupaikan?

ihmisten hyvinvointia. Seura lisää turvallisuuden tunnetta. Jos tarvitsee vaikka apua, niin tietää, että apu on lähellä.

Keinu on seurustelu- ja oleskelupaikalle kuuluva rauhoittumispaikka. Siinä voi vaikka hyräillä vanhoja tuttuja lauluja, kuten ”Keinussa kesällä kerran”. Keinussa saa olla myös katos. Se suojaa auringolta.

Istuinpehmusteiden valinnanvaraiset värit antavat paikalle lisäilmettä. Seurustelu- ja oleskelupaikkaan kuuluu myös pöytiä, tuoleja ja erilaisia istuinpaikkoja. Oleskelupaikassa on hyvä huomioida myös mahdolliset apuvälineiden käyttäjät. On hyvä jättää tilaa esimerkiksi pyörätuoleille ja rollaattoreille.

Toiminnallisuuden kokemuksia ihmiset saavat osallistumisista erilaisiin aktiviteetteihin, yhdessä tekemiseen. Kun kokoonnutaan porukalla puutarhaan, sosiaaliset kontaktit lisääntyvät huomauttamatta ja yhteenkuuluvuuden tunne voimistuu. Puutarha on siitä ihana paikka, että siellä voi tehdä ja puuhastella, mutta siellä voi myös rentoutua ja levätä ja rupertella. Hoidamme samanaikaisesti ihmissuhteita ja puutarhaa. Esimerkiksi puutarhaan istutettavat yrtit, marjapensaat ja hedelmäpuut antavat mahdollisuuden yhteiseen tekemiseen. Kasvien parissa työskenteleminen edistää ryhmän positiivista vuorovaikutusta.

Puutarhan ylläpito

Kun kuntouttavaa puutarhaa ollaan suunnittelemassa, on hyvä huomioida pihan hoidon sujuvuus. On hyvä suunnitella etukäteen, tarvitaanko muutaman kerran vuodessa ammattilaisen apua puutarhan ylläpitoon. Avoimena kohtaamispaikkana toimivan tms. puutarhan ylläpitoon voivat osallistua niin palvelutalon asukkaat, vapaaehtoiset, hoitajat kuin omaisetkin. Puutarhan ylläpito ei voi olla pelkästään asiakkaiden ja omaisten varassa. Siitä ei saa tulla itseisarvoa, että asiakkaat huolehtivat pihasta. Pihan hoidon tulee olla hyvää mieltä tuovaa, kuntouttavaa toimintaa. Kuntouttava toiminta on tärkeintä, ei se, että asiakkaat laittavat pihanaan kuntoon.

Tietoa hyönteishotellista: www.kauppila.fi/pages.php?pages_id=233

Hyönteishotellin valmistusohje: Meidän talo 4/2014, 94–95 ja <http://youtu.be/mXeOUSLGBg8>

Kirjoittajaesittelyt

Jaana Ruoho (KTM) toimii Satakunnan ammattikorkeakoulussa matkailun koulutusohjelmassa opettajana ja Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeen projektipäällikkönä. Työhön kuuluu myös mentorointi SAMKin yrityskehittämässä. Kiinnostuksen kohteita ovat yritysjohtaminen, liiketoiminnan kehittäminen ja Green Care.

Anja Yli-Viikari (MMT) toimii tutkijana Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa, MTT:ssä (1.1.2015 alkaen Luonnonvarakeskus). Hän on tarkastellut Green Care -toimintaa suomalaisten toimintamallien kehittämisen ja yhteistyöverkoston rakentamisen näkökulmasta.

Maarika Iijolainen (FL) on Satakunnan ammattikorkeakoulun yritysviestinnän lehtori. Hän toimii SAMKin Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeen tiedottajana. Iijolaisen kiinnostuksen kohteina ovat kasvihuoneviljely ja puutarhanhoito.

Sanna-Mari Renfors (FT) toimii Satakunnan ammattikorkeakoulussa matkailupalvelujen lehtorina ja matkailutiimin sekä matkailuliiketoiminnan tutkimusryhmän vetäjänä. Hän on työskennellyt ammattikorkeakouluissa matkailualan opetus- sekä tutkimus- ja kehittämistyössä.

Kati Liikonen on yritysjohtaja, joka on työskennellyt yli 20 vuotta matkailun parissa useissa eri tehtävissä, muun muassa elinkeinoelämän palveluksessa sekä Lapin korkeakoulukonsernissa johtamis-, kehittämis- ja opetustehtävissä. Green Care -toimintojen parissa hän on työskennellyt reilun viiden vuoden ajan ja kehittää tällä hetkellä muun muassa 4H-toimintaa Green Care -näkökulmasta.

Elina Junnila (KTM, MMM, agronomi) toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketoimintaosaamisen lehtorina. Hän on työskennellyt yritysneuvojana 1989–2002. Junnila harjoittaa metsätaloutta ja on MTK:n naismetsänomistajaoston jäsen.

Sanna Suonpää tekee terapia- ja kuntoutustyötä lasten, nuorten- ja perheiden parissa yrityksessä nimeltä Auroosa Oy. Koulutukseltaan hän on psykiatrian sairaanhoitaja, psykoterapeutti-, perheterapeutti, eläinavusteinen terapeutti ja neuropsykiatrinen valmentaja.

Satu Järvenpää, sosiaalikasvattaja, geronomi (AMK) -opiskelija, on Avoimet Ovet -hankkeen projektisuunnittelija Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:ssä. Erityiset kiinnostuksen kohteet ovat sosiokulttuurinen vanhustyö, muistisairautta sairastavien hoitokäytäntöjen kehittäminen, kansalaistoiminnan aktivointi ja eettinen kasvu.

Anita Nurmela, geronomi (AMK) -opiskelija, toimii lähihoitajana vanhainkodissa. Hän on kiinnostunut puutarhanhoidosta ja viljelee pienessä vihannesmaassaan tavallisia, perinteisiä vihanneksia.

Riitta Pöysti on sairaanhoitaja sekä geronomi (AMK) -opiskelija, jonka kiinnostuksen kohteena ovat eletyn elämän ja positiivisten muistojen merkitykset ja niiden tarjoamat voimavarat.

Saija Rahunen on perushoitaja ja geronomi (AMK) -opiskelija, jolla on vanhustyön erikoisammattitutkinto. Hän työskentelee Turun kaupungin vanhuspalveluissa (kotihoito, kotiinkuntoutumistointi).

Virve Rautanen, lähihoitaja, geronomi (AMK) -opiskelija, joka työskentelee Pirkkalan kunnan kotihoidossa. Hän on myös kotipuutarhuri.

**Mitä on Green Care?
Miksi matkailu- ja hyvin-
vointialan yrittäjien
kannattaisi kiinnostua
Green Care -toiminnan
mahdollisuuksista?
Mitä lisäarvoa Green Care
-toiminta voisi tuoda
erityisesti matkailu-
elinkeinolle Satakunnan
maaseudulla?**

Julkaisu luo katsauksen sekä yleisesti Green Careen että sen mahdollisuuksiin Satakunnassa.

Satakunnan ammattikorkeakoulun Green Care -esiselvitys- ja tiedotushankkeessa kerättiin ja levitettiin tietoa Green Care -toiminnasta 1.9.2013–30.10.2014. Hankkeessa syntyi myös tämä julkaisu, jonka kirjoittajat ovat Green Care -asiantuntijoita, -toimijoita ja -yrittäjiä.

ISSN 1457-0696 | ISBN 978-951-633-140-2 (painettu)
ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633-141-9 (verkkójulkaisu)

