



Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli

Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -temajulkaisu 1/3

Taimi Tolvanen • Arja Jääskeläinen

Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli

Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen
-teemajulkaisu 1/3

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

Sarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016

Lapin ammattikorkeakoulu
Rovaniemi 2016

© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-159-7 (nid.)

ISSN 2342-2483 (painettu)

ISBN 978-952-316-148-1 (pdf)

ISSN 2342-2491 (verkkojulkaisu)

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

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja
Sarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016

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

Euroopan Unioni - Euroopan sosiaalirahasto

Kirjoittajat: Tolvanen, Taimi, YTM, lehtori, Lapin
ammattikorkeakoulu & Jääskeläinen, Arja, KT,

lehtori, Lapin ammattikorkeakoulu

Kansikuva: Laura Niskala

Taitto: Janette Mäkipörhölä, Lapin AMK,
viestintäyksikkö

Lapin ammattikorkeakoulu
Jokiväylä 11 C
96300 Rovaniemi

Puh. 020 798 6000

www.lapinamk.fi/julkaisut

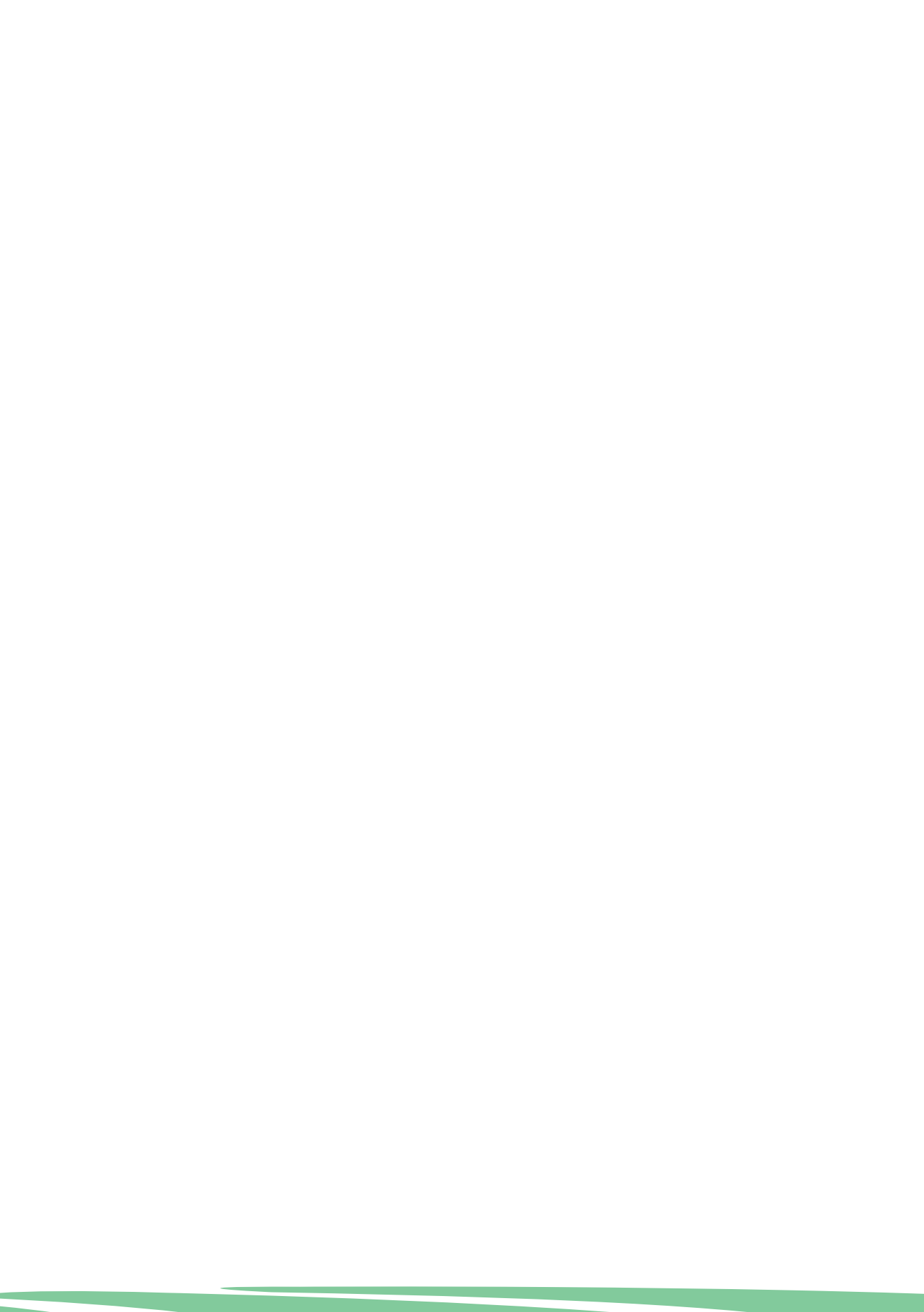
Lapin korkeakoulukonserni



Lapin korkeakoulukonserni LUC
on yliopiston ja ammattikorkea-
koulun strateginen yhteenliittymä.
Konserniin kuuluvat Lapin
yliopisto ja Lapin ammatti-
korkeakoulu.
www.luc.fi

Sisällys

1 JOHDANTO	5
2 KUNTOUTUSTOIMINNAN MALLIN KEHITTÄMISEN KONTEKSTI	7
2.1 Ekologiset kysymykset osaksi sosiaalipolitiikkaa.	7
2.2 Sosiaalinen osallisuus sosiaalipolitiikan ja kuntoutuksen tavoitteena	8
3 LUONTOA ELÄMÄÄN! -HANKE KUNTOUTUSMALLIN KEHITTÄMISEN YMPÄRISTÖNÄ	11
4 UUDISTUVA LAINSÄÄDÄNTÖ JA GREEN CARE -TOIMINTA SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN MAHDOLLISUUTENA	15
4.1 Sosiaalinen kuntoutus arjen hallinnan ja työelämävalmiuksien vahvistajana	15
4.2 Green Care kehittyvänä luontolähtöisenä toimintatapana	16
5 OSALLISUUTTA VAHVISTAVA, LUONTOON TUKEUTUVA KUNTOUTUSPARADIGMA	19
5.1 Kuntoutusparadigman lähtökohdat ja perusteet	19
5.3 Osallisuuden ja arjen hallinnan vahvistuminen kuntoutuksen tavoitteena	22
5.4 Luonto, toiminta ja yhteisö vaikuttavina elementteinä	25
5.5 Luontolähtöisten toimintamuotojen hyvinvointivaikutukset	26
6 OSALLISUUTTA VAHVISTAVAN, LUONTOON TUKEUTUVAN KUNTOUTUSTOIMINNAN MALLI	31
6.1 Yksilökeskeinen ajattelu- ja toimintatapa kuntoutuksessa	31
6.2 Tuki ja jaettu toiminta luontotoiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja seurannassa	33
6.3 Visuaalisuus osallistumisen ja toimijuuden tukena	35
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	37
LÄHTEET	39



1 Johdanto

Kuvaamme tässä julkaisussa Luontoa elämään! –hankkeessa toteutettua kuntoutustoiminnan mallin kehittämistä ja sen perusteluja. Avaamme mallia Green Care -toimintaa soveltavana sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä ja asiakkaana olevan ihmisen tavoitteita tukevana työmuotona. Tuomme esiin hankkeen lähtökohtia ja kokemuksia ja hahmottelemme osallisuutta vahvistavan luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigmaa. Kuntoutustoiminnan mallia kehitetään erityisesti työskentelyyn ihmisten kanssa, jotka käyttävät kuntoutuspalveluja mielen-terveyden, pitkään jatkuneen työttömyyden, päihteiden ongelmakäytön tai muiden arjen hallintaan ja työelämään kiinnittymiseen vaikuttavien haasteiden takia. Luontoon tukeutuvan sosiaalisen kuntoutuksen prosessissa sovelletaan yksilökeskeisen elämänsuunnittelun menetelmää asiakaslähtöisenä toimintatapana. Hankkeeseen osallistuvien ääni on mukana tässä julkaisussa olevissa suorissa lainauksissa, joissa on heidän ajatuksiaan luontosuhteesta ja osallisuudesta hankkeen toiminnan alkuvaiheessa. Kiitämme hanketoimijoita kokemusten jakamisesta, yhteisestä kehittämisestä ja valokuvien antamisesta julkaisuun.



Kuva 1. Pitkospuut
(Laura Niskala)



2 Kuntoutustoiminnan mallin kehittämisen konteksti

2.1 EKOLOGISET KYSYMYKSET OSAKSI SOSIAALIPOLITIIKKAA

Viime vuosina on etsitty sosiaalipolitiikan ja ekologisten kysymysten välisiä yhteyksiä. On puheenvuoroja siitä, miten luonnonvarojen rajallisuus ja liikkakulutus sekä ilmastonmuutos ja ekologinen kriisi tulisi ottaa huomioon sosiaalipolitiikassa ja sosiaaliturvajärjestelmässä sekä niiden kehittämisessä. Sosiaalipolitiikan tavoitteena tulisi olla kestävä hyvinvointi, jossa tavoitellaan sekä sosiaalista että ekologista kestävyyttä. Ihmisen toiminta ja sosiaalipolitiikka on mahdollista vain luonnonympäristön ehdoilla. (Helne ym. 2012.)

Arto O. Salosen (2012) mukaan kestävän elämäntavan ja kulttuurin pohjalta tarvitaan paradigmoja, jotka edistävät kestävyuden päämäärää. Ajatus- ja toimintamallien muuttaminen tarjoaa mahdollisuuden rakentaa elämälle sellainen perusta, joka edistäisi sekä ihmisten hyvinvointia että kestävää elämäntapaa ja kulttuuria. Helnen ym. (2012) mukaan palvelujen ekologiset haittavaikutukset tulisi minimoida ja tulisi kehittää ekologisesti kestäviä työkäytäntöjä. Maailmanlaajuisen ekososiaalisen kriisin ratkaisemiseksi ihmisten toimintaa tulisi ohjata yhteiskuntapoliittisin keinoin sellaiseen suuntaan, joka olisi mahdollisimman suotuisa sekä ihmisyhteisön ja luonnonympäristön kokonaisuuden kannalta.

Salonen (2012) kirjoittaa ekososiaalisesta sivistyksestä, joka auttaa ottamaan huomioon ekologiset ja sosiaaliset kysymykset jokapäiväisessä toiminnassa. Ihminen ja ihmisen hyvinvointi ovat pohjimmiltaan täysin riippuvaisia luonnosta. Ekosysteemisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on osa sekä elollista että elotonta ekosysteemiä. Ekologisen kestävämmyyden vaikutukset uhkaavat myös sosiaalista ja taloudellista kestävyyttä. Hyvinvoinnin rakentamisessa tulisi ottaa huomioon eettisyys ja inhimillisyys tulevia sukupolvia kohtaan. Käsitukset globaalin ajan kansalaisuudesta ja hyvinvoinnista tulisi laajentaa niin, että sosiaalisen olemassaolon ihanteeksi muodostuu aineettoman pääoman varaan rakentuva kukoistaminen.

Yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden vahvistamisessa luontoyhteyden, merkityksellisten yhteyssuhteiden sekä yhteyttä ja paikallisyhteisöjä

vahvistavan sosiaaliturvan kehittämiseen tulisi Helnen ym. (2012) mukaan panostaa enemmän. Ihmiselle hyvinvointia tuottaa siitä, että hänet tunnustetaan omaksi itsensä ja että hän voi vaikuttaa ympäristöönsä. Hidastamalla ja kohtuullistamisella ihminen voisi löytää vahvemman yhteyden kokemukselliseen, sisäiseen hyvinvointiinsa sekä ympäröivään luontoon ja muuhun maailmaan.

Näkemyks hyvinvoinnista vaikuttaa siihen, millaista yhteiskuntaa, elinympäristöä ja sosiaalipolitiikkaa luodaan. Helne ym. (2012) katsovat, että huolenpito ympäristöstä ja ihmisen luontoyhteyden edistäminen ovat osa sosiaalipolitiikkaa, koska luontoympäristön on todettu parantavan koettua terveydentilaa ja toimintakykyä. Ihmisen luontoyhteyttä voitaisiin vaalia sosiaali- ja terveyspalveluissa enemmän, kuten Green Care -palveluissa on lähtökohtana. Sosiaali- ja terveysministeriön (2014a) tulevaisuuskatsauksessa nähdään, että laadukas elinympäristö ja luonto edistävät terveyttä ja hyvinvointia ja että sillä on kokonaistaloudellista merkitystä, koska positiiviset terveysvaikutukset auttavat hallitsemaan terveydenhuollon kuluja. Kestävän kehityksen tavoitteiden ja toimintaohjelman Agenda2030:n mukaan kestävän kehityksen tavoitteena on äärimmäisen köyhyyden poistaminen ja kestävä kehitys kaikilla osa-alueilla niin taloudellisesti, ihmisten hyvinvoinnin kuin ympäristön kannalta (Ulkoasiainministeriö 2016).

2.2 SOSIAALINEN OSALLISUUS SOSIAALIPOLITIIKAN JA KUNTOUTUKSEN TAVOITTEENA

Kuntoutuksen tavoitteet ovat yhteiskunnallisesti määritettyjä ja riippuvat siitä, mitä kulloinkin pidetään arvokkaana ja mihin nähdään tarkoituksenmukaiseksi investoida resursseja. Sosiaalinen osallisuus on vallalla olevan valtaistavan ja ekologisen kuntoutusparadigman mukaan kuntoutuksen keskeinen tavoite (Järvikoski 2013). Hyvinvointi ja terveys ovat voimavaroja, joiden avulla yksilöt kykenevät osallistumaan yhteisön toimintaan ja hankkimaan ja ylläpitämään hyvinvointiaan. Osallisuuden rakentuminen on yhteydessä elintasoon ja elämänlaatuun ja niihin liittyviin perustarpeisiin ja -oikeuksiin, yhteisöön kuulumiseen sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. Sosiaali- ja terveyshuollon kansallisen kehittämisohjelman KASTE 2012–2015 mukaan osallisuus yhteiskunnassa tarkoittaa jokaisen mahdollisuutta terveyteen, työhön, toimeentuloon, asuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja koulutukseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012).

Aktiivisen inklusion avulla jokaiselle, erityisesti kaikkein heikoimmassa asemassa oleville, mahdollistetaan täysi osallistuminen yhteiskunnassa, mukaan lukien se, että ihmisellä on työ (European Commission 2016). Sillä varmistetaan, että köyhyys- ja syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset saavat

yhdenvertaiset mahdollisuudet ja voimavarat osallistua täysipainoisesti talous-, yhteiskunta- ja kulttuurielämään ja saavuttaa yhteiskunnassa hyväksyttävänä pidettävän elintason ja elämänlaadun. Samalla edistetään sitä, että kaikki ihmiset voivat osallistua enemmän päätöksentekoon, joka vaikuttaa heidän elämäänsä ja mahdollisuuksiinsa käyttää ihmis- ja perusoikeuksiaan. (Leeman ym. 2015.)



Kuva 2. Polulla (Laura Niskala)



3 Luontoa elämään! -hanke kuntoutusmallin kehittämisen ympäristönä

Euroopan rakennerahaston rahoittamilla toimilla tuetaan osallisuuden, toimintakyvyn ja omien voimavarojen vahvistumista vertaistuen, paikallisten ja yhteisöllisten palveluratkaisujen kautta. Luontoa elämään! – Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeen (2015–2017) toteuttaa Lapin ammattikorkeakoulu yhdessä Eduro-säätiön, Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikka Laponian sekä Sallan kunnan nuorisotoimen kanssa. Sen rahoittaa Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus Euroopan sosiaalirahaston Kestävää kasvua ja työtä -ohjelmasta, sen toimintalinjasta 5 eli sosiaalinen osallisuus ja köyhyyden torjunta. Tässä ohjelman teemassa panostetaan aktiiviseen osallisuuteen ja työllistettävyyden parantamiseen. (Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020.)

Toimintalinja 5:n yhtenä erityistavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Toimintalinjaan kuuluvien hankkeiden tuloksena on tarkoitus luoda tehokkaampia ja laadukkaampia palveluprosesseja, jolloin osallistujien yhteisöllisyys ja kansalaisuus vahvistuvat. Tavoitteena on, että heikommassa työmarkkina-asemassa olevien kansalaisten eteneminen työllisyyspolulla paranee, ja moni hankkeeseen osallistunut työelämän ulkopuolella oleva on päässyt työkykyä vahvistavalle jatkopolulle hankkeen päättyessä. Kehittämisen kohteina ovat esimerkiksi sosiaalista osallisuutta vahvistavat palveluinnovaatiot. Toimintalinjan periaatteiden mukaan toimintaan osallistuvat ovat itse parhaita omien tarpeidensa asiantuntijoita ja siten myös hyvinvointiaan parantavien tuotteiden ja palveluiden kehittäjiä. Hanke tukee kestävän kehityksen periaatteita. (Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020.)

Hankkeen tavoitteena on kehittää toimintatutkimuksellisella otteella luontoon tukeutuvia yksilö- ja ryhmäkuntoutuksen toimintamalleja. Jokaisella osahanketoteuttajalla on omat paikalliset erityistavoitteensa osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamisen toimintamallien luomisessa (Kuvio1). Hankkeen toimintaan osallistuvat ovat useiden eri lakien mukaisten palvelujen piirissä tullessaan mukaan luontotoimintaan. He käyvät jossain

sosiaali-, työelämäosallisuus-, kuntoutus- tai sosiaalisen vahvistamisen palvelussa. Palveluja tuottavat organisaatiot hakevat luontoon tukeutuvasta toiminnasta lisäarvoa kuntoutukselle ja uusia menetelmiä muiden tukitoimintojen lisäksi. Palveluja käyttävät ihmiset saavat mahdollisuuksia kokeilla uudenlaista toimintaa ja löytää itselleen sopivia toimimisen muotoja luontoympäristössä.



Kuvio 1. Luontoa elämään! -osahankkeiden tavoitteet

Luontoa elämään! -hankkeen toiminnassa joko kuntoutustyöntekijä, yksilö- tai työvalmentaja tarjoaa kuntoutuksessa oleville, palveluja käyttäville ihmisille mahdollisuutta osallistua hankkeen luontotoimintaan osana heidän kokonaiskuntoutusprosessiaan. Kemijärven ja kuntoutus- ja ohjauspalveluja tuottavan Eduro-säätiön osahankkeissa tehdään yhteistyötä maatila-, porotila- ja hevostalliyrittäjien sekä Metsähallituksen kanssa. Luontotoiminnasta kiinnostuneet osallistujat pääsevät pienryhmissä tekemään eläinten hoitoon ja maatilaan liittyviä töitä.

Luontoyrittäjien kanssa yhteistyössä tehtävän luontotoiminnan lisäksi kuntoutuspalveluiden tuottajat voivat järjestää monenlaista luontotoimintaa omana toimintanaan. Tällaista toimintamallia on kehitetty kaikissa osahankkeissa. Työntekijät järjestävät esimerkiksi tavoitteellisia muutaman

tunnin luontoretkiä tai parin päivän pituisia leirejä, joihin voi sisältyä muun luontotoiminnan lisäksi ekopsykologisia harjoituksia. Retkien ja leirien osanottajat ovat mukana niiden suunnittelussa ja järjestelyissä. Hankkeeseen osallistuvia on haastateltu hankkeen alkuvaiheessa ja tässä julkaisussa olevat suorat lainaukset ovat heidän ajatuksiaan luonnon merkityksestä ja osallisuudesta.



Kuva 3. Metsän rauhassa (Laura Niskala)



4 Uudistuva lainsäädäntö ja Green Care -toiminta sosiaalisen kuntoutuksen mahdollisuutena

4.1 SOSIAALINEN KUNTOUTUS ARJEN HALLINNAN JA TYÖELÄMÄVALMIUKSIEN VAHVISTAJANA

Vuonna 2015 voimaan tulleen sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalinen kuntoutus kuvaa hyvin niitä tavoitteita, joita Luontoa elämään -hankkeella ja kehitettävällä kuntoutusmallilla on. Lain mukaan sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.) Hankkeen luontoon tukeutuva, arjen toimintakykyä edistävä kuntoutus on määriteltävissä sosiaalihuoltolain mukaiseksi sosiaalisesti kuntoutukseksi, joka on yksilöllisen ja toiminnallisen tuen yhdistävää palvelua. Valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoiminta ja tuki vuorovaikutussuhteisiin voi tapahtua luontoympäristössä. Luottamuksellisen suhteen rakentaminen ja kuntoutustarpeen selvittäminen sekä yksilöllinen psykososiaalinen tuki voi toteutua soveltuvin osin luontoympäristössä, metsässä tai järven rannalla.

Kaikkien hankkeen toimintaan osallistuvien henkilöiden palveluiden tarkoituksena on toimintakyvyn edistäminen ja arjessa tarvittavien taitojen vahvistaminen, jotta tavanomaisista elämän toiminnoista suoriutuminen parantuisi. Lisäksi tavoitteena voi olla parantaa edellytyksiä työllistymiselle. Osa hankkeen toiminnoissa mukana olevista osallistujista saa palveluja aikaisemman sosiaalihuoltolain mukaisena vammaisten henkilöiden työllistymistä tukevana toimintana tai työtoimintana. Osa saa palvelun kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain tai kehitysvammaisten erityishuoltolain mukaan ja osa päihdehuolto- tai mielenterveyslain mukaan.

Sosiaalihuoltolaissa nuorten, 18–24 -vuotiaiden sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista esimerkiksi työkokeiluun, työpajaan tai kuntoutuspaikkaan (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301). Hankkeen nuoret, alle 29-vuotiaat osallistujat ovat pääasiassa sosiaalialan palvelujen ja avoimien koulutus- ja työmarkkinoiden välimaastoon sijoittuvan nuorten työpajatoiminnan valmentautujia. Nuorisolain mukainen sosiaalinen vahvistaminen on sisällöllisesti hyvin samanlaista kuin sosiaalinen kuntoutus. Tavoit-

teena on tukea nuorten elämäntaitoja, sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, yhteisöllisyyttä sekä tekemällä oppimista ja ehkäistä näillä toimilla syrjäytymistä. Toiminta voi auttaa nuorta löytämään uuden vuorokausirytmän sekä suunnittelemaan omaa tulevaisuuttaan ja parantaa valmiuksia päästä koulutukseen, suorittaa koulutus loppuun tai päästä avoimille työmarkkinoille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.) Samanlaisia tavoitteita voi olla myös ihmisillä, jotka tarvitsevat kuntoutuspalveluja mielenterveytensä tai päihteiden ongelmakäytön takia.

Sosiaalihuollon työelämäosallisuuden uudistamisen tarpeita arvioivan työryhmän linjausten mukaan työelämäosallisuuteen liittyvä osallisuutta edistävä kuntoutuksen tulisi olla sosiaalisen toimintakyvyn tukemista, jotta asiakkaan mahdollisuudet elämänhallintaan, yhteisöissä toimimiseen ja sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin toteutuvat. Työelämävalmiuksia edistävä kuntoutus olisi sosiaalisen toimintakyvyn tukemista, jotta asiakas saa valmiudet osallistua työvoimapaalveluihin, ammatilliseen kuntoutukseen, koulutukseen tai työhön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014b.)

4.2 GREEN CARE KEHITTYVÄNÄ LUONTOLÄHTÖISENÄ TOIMINTATAPANA



Kuva 4. Veden voimaa
(Laura Niskala)

Suomalainen Green Care -kehittäminen on alkanut voimakkaasti vasta vuoden 2010 jälkeen. Koska toiminta on tämän nimisenä melko uutta Suomessa, siihen liittyvät hankkeet ovat olleet nykytilannetta selvittäviä ja toimintamalleja kokeilevia kehittämishankkeita. Green Care -käsitteestä on hankkeiden kehittämistoiminnan yhteydessä muodostettu suomalaista ymmärrystä ja sovellusta. Kuntoutumiseen liittyviä toimintamalleja on kehitetty esimerkiksi Sininauhaliiton Viherä veräjä -hankkeessa sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja eteläsuomalaisen kuntien yhteistyöhankkeissa. Vilkasta kehittämistoimintaa koordinoidaan ja alan koulutusta yhtenäistetään valtakunnallisilla EU -rahoitteisilla hankkeilla.

Green Care käsitteenä ymmärretään Suomessa laajemmin kuin monissa muissa Euroopan maissa, joissa toiminta on

vakiintuneempaa ja tapahtuu useimmiten maatiloilla kuntouttavana toimintana. Meillä Green Care -toiminta määritellään ihmisen hyvinvointia vahvistavaksi vastuulliseksi, tavoitteelliseksi ja ammatilliseksi toiminnaksi yleensä luontoympäristössä, ei vain maatiloilla. Vastuullisuuteen kuuluu kestävä kehityksen periaatteiden mukaan toimiminen. Luontoa ja eläimiä kohdellaan arvostaen ja suojellen, niistä vastuuta kantaen. Vastuullisuus edellyttää myös toimintaan osallistuvien tai palvelujen käyttäjien vastuullista, arvostavaa kohtaamista. Ammatillisuus Green Care -toiminnassa liittyy toimijan oman ammattialan hallintaan ja riittävään luontotoiminnan osaamiseen. Tavoitteellisuus tarkoittaa sitä, että toiminnalla on tiedostettu osallistujälähtöinen tavoite, johon pyritään pitkäjänteisesti. (Soini ym. 2011). Luontopalvelun tuottaja tai toimintatapaa työssään käyttävä perustaa toimintansa Green Care -toiminnan yhteisesti sovittuihin periaatteisiin ja sitoutuu eettisiin ohjeisiin, jotka Green Care Finland ry (2016) on määritellyt.

Green Care -toiminnan kehittämisen lähtökohtana Suomessa on ollut maaseudun elävänä pitäminen eli luontoyrittäjyyden tukeminen ja sitä myötä uuden liiketoiminnan syntyminen maaseudulla (Soini & Vehmasto 2014). Hankkeiden kehittämistoimintana Green Care -palveluja on luokiteltu ja niille ollaan luomassa laatusertifikaattia. Palvelujen luokittelun perusteena on ollut jako luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Luontohoivan palvelut liittyvät hoivaan, hoitoon tai kuntoutukseen ja ne ovat julkisen sektorin järjestämisvastuulla, kun taas luontovoiman palvelut tuottavat virkistystä ja voimaa ilman kuntoutumisen tavoitetta eikä niiden järjestäminen ole yhteiskunnan velvollisuus. (Vehmasto 2014.)

Monissa muissa Euroopan maissa Green Care -toimintaa on kehitetty maatiloilla tapahtuvaksi erityistä tukea tarvitsevien ihmisten kuntoutustoiminnaksi. Toiminnasta käytetään eri maissa vaihdellen nimeä Social Farming, Care Farming, Farming for Health, Inn på tunet tai Grön rehabilitation. Care -termi sisältää terveydenhoidon lisäksi sosiaalisen kuntoutuksen, kasvatuksen ja työllistymisen eli se ymmärretään laajempaan kuin suomalainen käänös "hoiva". (Sempik ym. 2010).

Irlannissa "Social Farming" määritellään maaseudulla tapahtuvaksi toiminnaksi, jossa työskennellään sekä kasvien että eläinten parissa. Tavoitteena on tukea luontotoiminnalla osallistujan terapeuttista hoitoa, kuntoutumista, sosiaalisen osallisuuden vahvistumista ja oppimista sekä lisäksi kehittää sosiaalipalveluja maaseudulla. Toiminta lisää osallistujien mahdollisuuksia valita itselleen sopivia tukimuotoja. (Kinsella ym. 2014.)

Social Farming on Kinsellan ym. (2014) mukaan hyödyllistä, kun pieni ryhmä osallistujia työskentelee maatilalla yhdessä maatilan perheen ja sosiaalialan ammattilaisten kanssa. Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen kaikkien osallistujien kesken on maatilatyössä erityisen merkittävää. Osallistujia pidetään tasa-arvoisina, vastuullisina ihmisinä, joiden itsenäisyys lisäntyy tilalla työskennellessä. Osallistujilla on mahdollisuus tehdä kiinnostavia

ja motivoivia oikeita töitä. Toiminnan pysyvyys ja jatkuvuus tuottaa turvallisuutta ja luottamusta siihen osallistuvalla.

Norjan Inn på tunet -toiminnassa periaatteet ja toimintatapa ovat saman tyyppiset kuin esimerkiksi Irlannin Social Farming -toiminnassa. Norjassa toiminta on valtion tukemaa ja koordinoimaa ja Inn på tunet -tiloilta edellytetään valtakunnallisten laatukriteerien täyttämistä. Toimintaa tarjotaan osana kasvatus-, terveys- ja sosiaalipalveluja. (Haugan ym. 2006.)

Alankomaiden Care farming on ollut voimakkaassa kasvussa koko 2000-luvun ja on esimerkki monimuotoisen maatalouden kehittymisestä maassa. Toiminnassa yhdistyvät maataloustuotanto ja sosiaali- ja terveyspalvelut. Palveluja tarjotaan päiväpalveluina, tuettuina työpaikkoina tai asuinpaikkoina ihmisille, joilla on erityistarpeita. (Hassink ym. 2014.)

Terapeuttisissa Green Care -yhteisöissä käytetään luonnon eri ulottuuksia vertauskuvana yhteisön ja ihmisten toiminnasta puutarhaterapian tapaan. Esimerkiksi huonojen oksien leikkaaminen, kuivan maan kasteleminen, kasvu ja sen ravitseminen ja viljelykierto vertautuvat ihmisen elämään ja sen vaiheisiin. Näissä yhteisöissä yksilöllisen ja yhteisön antaman tuen lisäksi yhteisön jäsenet saavat puutarhassa työskentelystä terapeuttisia hyötyjä (Hickey 2008).



Kuva 5. Elämän kiertokulkua (Arja Jääskeläinen)

5 Osallisuutta vahvistava, luontoon tukeutuva kuntoutusparadigma

5.1 KUNTOUTUSPARADIGMAN LÄHTÖKOHDAT JA PERUSTEET

Kuntoutustoiminnan mallin kehittäminen perustuu Luontoa elämään -hankkeen alkuvaiheen kokemuksiin ja niihin sitoumuksiin, joita teimme hanketta aloitettaessa. Käytämme käsitettä luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigma soveltaen Järvikosken ja Härkäpään (2011) näkemystä paradigman käyttömahdollisuuksista. Paradigma kuvaa sitä ajattelu- ja toimintatapaa sekä tietoa ja ymmärrystä, joka on tämän kuntoutustoiminnan perustana ja ohjaa sen toteutusta. Kuvaamme tässä luvussa niitä käsityksiä ja ajattelu- ja toimintatapoja, jotka ovat perusteena tälle osallisuutta vahvistavalle, luontoon tukeutuvalle kuntoutusparadigmalle.



Kuva 6. Talven valoa (Eila Nurmela)

Arvojen muutokset ja yhteiskunnan kehitys tuo muutostarpeita ja mahdollisuuksia kuntoutuspalveluihin. Tarkastelemme kuntoutusparadigman kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä seuraavassa taulukossa esitettyjen muutosten valossa (taulukko 1).

Taulukko 1. Kuntoutusparadigman muotoutumiseen vaikuttavat muutokset

Alue, jolla muutos tapahtuu	Muutos
Globaali ja yhteiskunnallinen kehitys	Arvomaailman muutos siten, että sosiaalinen ja ekologinen kestävyys on tullut taloudellisen rinnalle.
Aluekehitys	Maaseutu ja luonto ovat mahdollisuutena ja resurssina.
Ihmiskäsitys	Ekosysteeminen ihmiskäsitys (ihminen on osa elollista ja elotonta ekosysteemiä) laajentaa ihmiskäsityksen.
Hyvinvoinnin käsite	Osallisuus on keskeinen osa hyvinvointia. Huolenpito ympäristöstä ja ihmisen luontosuhteen vaaliminen ovat osa hyvinvointia.
Sosiaalipolitiikka	Ekologiset kysymykset ovat osa sosiaalipolitiikkaa. Sosiaalista osallisuutta vahvistavat tavoitteet ja toimenpiteet ovat hyvinvoinnin ja kuntoutuksen keskiössä.
Lainsäädäntö	Uusi sosiaalihuoltolaki ja TEOS-linjaukset uudistavat kuntoutusta.
Hyvinvointipalvelujen tuottaminen	Monialaisuus, yrittäjyys ja pienimuotoinen liiketoiminta sekä Green Care tarjoavat uusia mahdollisuuksia. Sote-uudistus tuo mahdollisuuksia esim. valinnanvapaus.
Palvelujen sisältö ja toteutustapa	Digitalisaatio ja robotisaatio tarvitsevat vastavoiman. Luontotoiminta tulee osaksi sosiaali- ja terveyspalveluja. Palvelut toteuttavat ja edistävät ekologisesti kestäväää kehitystä.
Kansalais- ja asiakaslähtöisyys	Ihminen on palvelujensa kehittäjä. Räätelöidyt palvelut ja henkilökohtainen budjetointi ovat tulevaisuuden mahdollisuuksia.

Kehitteillä oleva kuntoutusparadigma on sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvä ajattelu- ja toimintamalli. Siinä korostuu voimakkaana osallisuus sekä itselle mielekäs arki ja toimijuus. Luonto ja luontotoiminta ovat näkyvässä roolissa ekologisessa toimintaympäristössä. Taulukossa 2 kuvaamme kuntoutusparadigmaa siten, että vasemman puoleisissa sarakkeissa on valtaistavan, ekologisen paradigman ominaisuudet ja pääpiirteet (ks. Järvikoski 2013, 75). Oikeanpuoleisissa sarakkeissa on luontoon tukeutuvan paradigman pääpiirteet, jotka jakaantuvat yksilökeskeiseen ajattelun ja luontotoiminnan näkökulmiin.

Taulukko 2. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigma (soveltaen Järvikoski 2013, 75).

	Valtaistava ja ekologinen paradigma	Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutuksparadigman pääpiirteet	
		Yksilökeskeinen ajattelu	Luonto ja luontotoiminta
Kuntoutustarpeen aiheuttaja	Ihmisen ja (fyysisen, sosiaalisen, kulttuurisen) ympäristön suhteen ristiriita.	Ihmisoikeuksien toteutuminen, yhdenvertaisuus. Tuen tarve arjen hallinnan ja osallisuuden vahvistumiselle.	Luonto toimintaympäristönä. Oikeus luontoon ja luontoyhteyden vahvistuminen.
Kuntoutuksen käynnistämisperuste	Työssä ja arkielämässä selviytymisen vaikeudet, hyvinvointivajeet; elämänhallinnan menetyksen uhka.	Muutoshalu elämän arkeen Koettu kuntoutuksen mielekkäisyys suhteessa omiin elämäntavoitteisiin, arjen hallintaan ja osallisuuteen.	Mahdollisuus valita merkitykselliseksi kokemansa luontotoiminta.
Tavoite	Voimavarojen vahvistuminen; uusien mahdollisuuksien syntyminen; parempi selviytyminen ja sosiaalinen osallisuus.	Elämän mielekkäisyys ja itselle merkityksellä tavalla vahvistunut osallisuus ja arjen hallinta.	Yksilölliset, toiminnalliset tavoitteet. Luonto elvyttää ja myönteiset kokemukset vahvistavat ilman tietoisia tavoitteita.
Kuntoutuksen keinot	Yksilön resursseihin ja ympäristön mahdollisuuksiin vaikuttaminen.	Mahdollisuus käyttää omia vahvuuksia ja hankkia uusia itselle mielekkäitä taitoja. Lähiyhteisöön liittyminen Arvostettujen sosiaalisten roolien mahdollistaminen. Osallisuuden, yhteisöllisyyden ja tasa-arvon kokemukset. Yksilökeskeinen suunnittelu ja tuki.	Luontoon tukeutuva eläin-, luonto-, puutarha- ja maatalavusteinen toiminta. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Toiminnallisen identiteetin ja elvyttävyyden kokemusten syntyyn vaikuttaminen.
Toiminnan painopiste	Perus- ja lähipalveluissa; yhteisö- ja kotikuntoutuksessa; työnantajayhteistyössä; vertaistuen mahdollisuuksien hyödyntämisessä.	Kuntoutuspalveluissa, lähiyhteisöissä ja -alueilla. Verkostoituvissa monialaisissa paikallisissa palveluissa ja yhteisöissä.	Luontoympäristön mahdollisuuksissa, seinättömissä palveluissa, paikallisten luontoyrittäjien ja -toimijoiden yhteistyössä.
Asiakkaana olevan ihmisen rooli	Elämäänsä suunnitteleva toimija; täysivaltainen kumppani kuntoutuksen suunnittelussa, päätöksenteossa ja arvioinnissa.	Elämäänsä ja kuntoutuspalveluaan suunnitteleva ja arvioiva toimija. Oman elämänsä ja elämäntapahtumiensa arvostettu subjekti.	Tasa-arvoinen ja vastuullinen toimija. Arvostettu osallinen jaetussa toiminnassa.
Kuntoutuksen toiminta-alue	Yksilö ja hänen toimintaympäristönsä ja sosiaaliset verkostonsa.	Yksilön tilanne. Mahdollisuuksien luominen lähi- ja paikallisympäristössä ja -yhteisössä.	Uudet luontoympäristön mahdollisuudet. Luontotoimijat ja heidän tarjoamansa toimintaympäristöt.

Kuntoutuksparadigman ihmiskäsitys on yksilökeskeisen ajattelutavan mukaisesti positiivinen ja voimavarakeskeinen: jokaisella yksilöllä on vahvuuksia, jokainen voi ilmaista mieltymyksiään ja tehdä valintoja. Tavoitteena on, että henkilö voimaantuu ja ottaa päätösvallan omasta elämästään. (Sanderson & Lewis 2012.) Tämä on tärkeää myös ihmisille, jotka tarvitsevat palvelujärjestelmän kielellä ilmaistuna kuntoutusta tai kuntoutumista. Pystyvyys, myönteinen identiteetti, itsetunto, arvostetuksi tuleminen ja osallisuuden kokemukset ovat tärkeitä edellytyksiä aktiiviselle toimijuudelle arjen tilanteissa ja yhteiskunnallisessa osallistumisessa.

5.3 OSALLISUUDEN JA ARJEN HALLINNAN VAHVISTUMINEN KUNTOUTUKSEN TAVOITTEENA

Osallisuus ilmenee tasa-arvona ja yhdenvertaisina mahdollisuuksina elää ja toimia yhteiskunnassa, kokemuksellisenä tunteena sekä yksilön toimintakykynä ja voimavaroina osallistua elämän eri areenoilla. Osallisuus on myös toimintaa ja itselle merkityksellisten asioiden tekemistä. Kehitettävässä mallissa painottuu sosiaalinen osallisuus ja tavanomaisista elämän toiminnoista suoriutumisen vahvistuminen sekä työelämä- tai koulutukseen osallistumisen valmiuksien parantuminen vahvistamalla arjessa tarvittavia taitoja ja omia voimavaroja.

Yksilölähtöisestä näkökulmasta osallisuus on yksilön henkilökohtainen, kokemuksellinen tunne, joka syntyy osallistumisen kautta. Keskeisimpänä on yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunne, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi työn, harrastusten, kansalaisjärjestötoiminnan tai muun vaikuttamisen kautta. Osallistuminen ja vaikuttaminen itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja aktiivinen toiminta mahdollistavat tunneperustaisen ja yhteenkuuluvuuteen pohjautuvan kokemuksen.



Kuva 7. Ihmisen ystävä
(Susanna Jussila)

Subjekttiivinen kuva siitä, miten voi itse vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja päättää oman elämänsä asioista, on merkittävä osallisuuden kokemuksesta. Osallisuuden kokemus on yhteydessä voimaantumiseen ja kokemus osallisuudesta on vastavoima syrjäytymisen tai marginaalissa olemisen kokemukseksi. Ihmisen tunne arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta erilaisissa vuorovaikutustilanteissa rakentaa osallisuuden kokemusta. Tunnetta vahvistaa se, kun ihminen kokee tulevaisuutta autetuksi ja saa auttaa muita. (Särkelä-Kukko 2014; Rouvinen-Wilenius 2014; Leeman ym. 2015.)

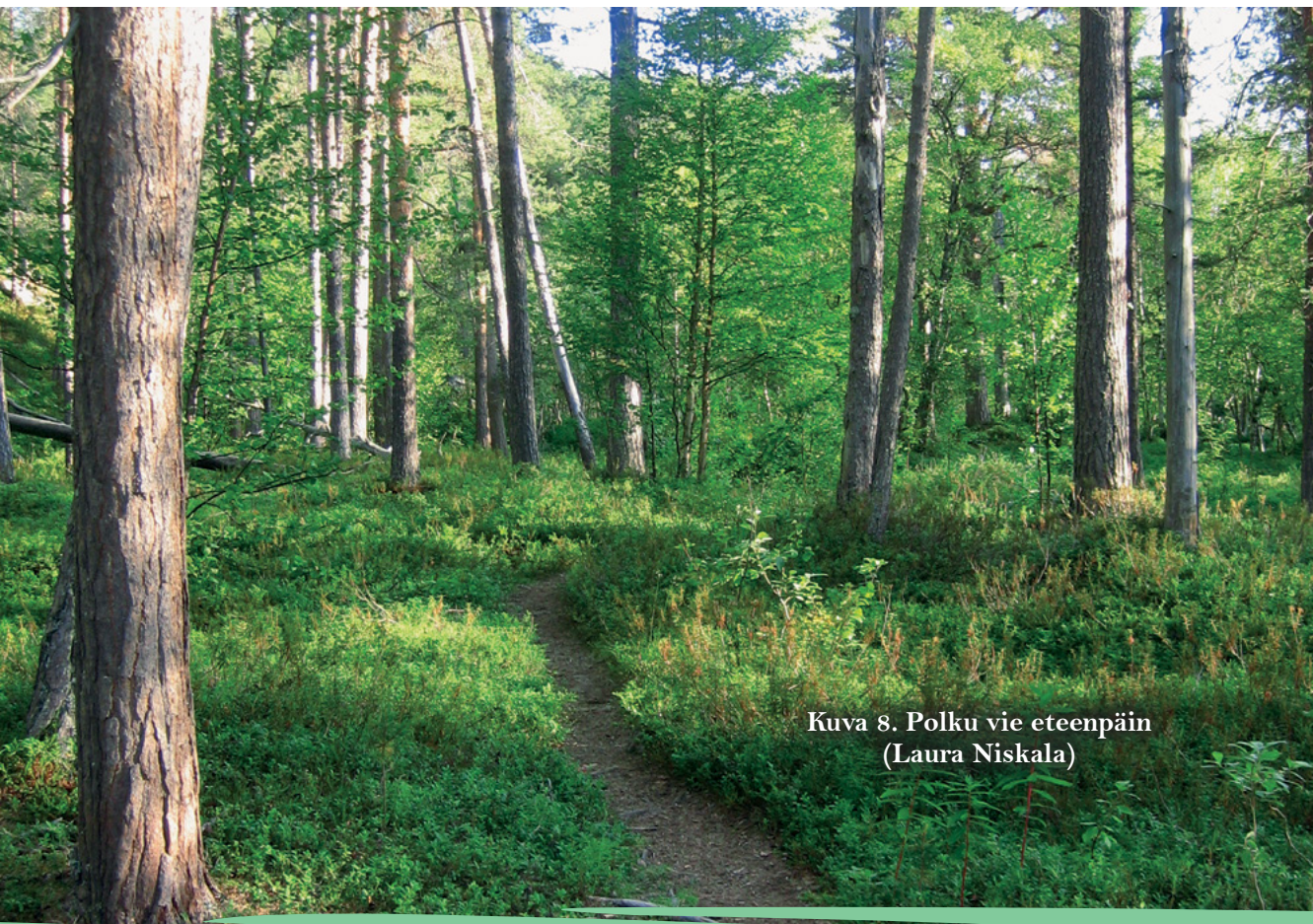
Salosen (2005; 2010) mukaan osallisuuden tunne voi liittyä paikkaan tai maisemaan, jolloin se syntyy aistikokemusten, tunteiden ja muistojen kautta. Osallisuus ja yhteys luontoon voi syntyä kehollisesti tekemisen, liikkumisen ja olemisen kautta. Luonto välittää ajallisuutta, toistuvuutta ja jatkuvuutta ja

rakentaa identiteettiä. Luonnon voi kokea myös uskomuksellisesti, tiedollisesti ja esteettisesti.

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihminen on erottamaton osa luontoa. Ihminen on vastavuoroisessa suhteessa luontoon. Kyse on yhteydessä elämisestä, yhteyden tunteesta, kunnioituksesta ja omaan elämänympäristöön liittyvästä toiminnasta. Luontoon samaistuminen antaa perustan luonnosta huolehtimiseen, ekologiseen vastuullisuuteen ja johonkin kuulumisen kokemukselle. Eläinten ja ihmisten välille voi syntyä vastavuoroinen kumppanuus. Emotionaalinen suhde luontoon voi olla yhtä tärkeä kuin ihmissuhteet. (Salonen 2005.)

”Kun siellä luonnossa on, niin se on yhtä luonnollista mulle kuin että siellä on hirvet ja karhut ja mitkä muut tahansa elävät eläimet esimerkiksi. Ne kuuluu sinne ja samalla tavalla mä koen myös kuuluvani sinne ja se että mulla on samanlainen oikeus olla siellä ja saada sieltä luonnosta niitä asioita mitä mä oon sieltä lähteny hakemaan.” (H18)

”Mulla nyt on ainakin metsät ja järvet lähellä asuessani maaseudun puolella tuolla kairassa. Olen niin osa luontoa siellä että.” (H4)



Kuva 8. Polku vie eteenpäin
(Laura Niskala)

Hyvä toimintakyky mahdollistaa osallistumisen ja valinnanvapauden. Toimintakyky tarkoittaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016) määritelmän mukaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia edellytyksiä suoriutua itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi työ, opiskelu, vapaa-aika ja harrastukset, itsestä ja toisista huolehtiminen sekä osallistuminen yhteisön elämään. Toimintakyky ei ole yksilön ominaisuus vaan se on yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen liittyvä tila.

Hankkeen tavoitteiden kannalta sosiaalinen toimintakyky on keskiössä, kun sen määritellään merkitsevän arkipäivän elämisen taitoja ja kykyä toimia yhteiskunnan jäsenenä. Siihen kuuluvat esimerkiksi elämän mielekkäisyys kokonaisuutena, sosiaaliset voimavarat ja suhteet kuten sosiaalinen verkosto, kyky hoitaa ihmissuhteita, huomioida muita ja ottaa vastaan apua muilta sekä aineellisten resurssien käyttö.

Arjessa tarvitaan fyysistä toimintakykyä, joka merkitsee kykyä suoriutua fyysisesti erilaisista päivittäisistä toiminnoista ja tehtävistä sekä osallistua erilaisissa tilanteissa esimerkiksi työssä. Tarvitaan kognitiivista toimintakykyä, joka käsittää muun muassa muistin, oppimisen, keskittymisen, toiminnanohjauksen ja erilaiset tiedon käsittelyyn liittyvät toiminnot. Hankkeeseen osallistuvien ihmisten kannalta tavoitteena on tukea sellaista psyykkistä toimintakykyä, jota arjen hallinnassa ja arjen toiminnoista suoriutumisessa sekä työelämä- tai opiskelupolulle etenemisessä ja muussa yhteiskuntaan liittymisessä tarvitaan.

Luontoa elämään! -hankkeessa luontotoimintaan liittyvien tavoitteiden asettamisessa ja arvioinnissa käytetään Työterveyslaitoksen Solmu-hankkeessa (2016) kehitteillä olevaa Kykyviisari -mittaria, joka on tarkoitettu työelämän ulkopuolella olevien toiminta- ja työkyvyn arvioimiseen ja jota olemme mukana kehittämässä. Kykyviisarin perustana oleva toimintakyvyn käsite perustuu Koskisen ym. (2011) toimintakyvyn mittaamisesta tehdyn suosituksen sisältämään määritelmään, jonka mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle asetetuista vaatimuksista hänen elinympäristössään.

Kykyviisarin käytön lisäksi haastattelemme hanketoimintaan osallistuvia heidän mahdollisuuksistaan auttaa muita sekä vaikuttaa omiin, asuin ympäristön ja yhteiskunnan asioihin. Haastattelussa kysytään myös osallistujan käsitystä ja kokemusta osallisuudesta sekä hänen suhdettaan luontoon. Osallistujalle merkityksellisiä asioita ja toiveita kartoitetaan yksilökeskeisen elämänsuunnittelun työvälineillä.

5.4 LUONTO, TOIMINTA JA YHTEISÖ VAIKUTTAVINA ELEMENTTEINÄ

Luontotoiminnan hyvinvointia vahvistavat tekijät ovat Green Care -toiminnan määrittelyssä vaikuttaviksi elementeiksi määritellyt luonto, toiminta ja yhteisö (Soini ym. 2011). Kaplanin ja Kaplanin (1989) mukaan luontoympäristö on psyykkisestä uupumuksesta elvyttävä ympäristö neljän tekijän ansiosta. Luonto antaa ihmiselle mahdollisuuden irtautua arkipäivän asioista ja lumoutua luonnon kauneudesta ja ilmiöistä. Lisäksi ihmisellä on mahdollisuus saada kokemus luonnon suuruudesta ja tunteen yhteensopivuudesta luonnon kanssa, olla osa jotain suurempaa kokonaisuutta. Luontoa voi tarkkailla, luonto voi olla toimintaympäristö tai sen kanssa voi olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa (Haubenhofen ym. 2010).

Yhteisöstä yhtenä Green Care -toiminnan vaikuttavana elementtinä on viime aikoina alettu käyttää myös käsitteitä yhteisöllisyys tai osallisuus, koska osallisuutta voi ihmisyhteisön lisäksi kokea myös yhteydessä luontoon, ilman ihmisyhteisöä. Osallisuuden vahvistamista luontoon tukeutuvassa toiminnassa painottavat myös Green Care -toiminnan eettiset ohjeet (Green Care Finland 2016).

Osallisuuden kokeminen luonnon kanssa on mahdollista eläinten ja kasvien hoitamisen yhteydessä, mutta myös kokemuksena siitä, että on osana luonnon kiertokulkua ja tapahtumia eri vuodenaikoina. Biophilia-hypoteesin mukaan ihmisellä on luontainen halu liittyä osaksi luonnon prosesseja (Wilson 1993). Liittyminen luontoon ja vastavuoroisuus luonnon kanssa tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja henkistä kasvua.



Kuva 9. Luonnon antimia (Susanna Jussila)

Toiminta voidaan käsitteellä ymmärtää tekemisen sarjaksi, jolla on jokin päämäärä ja tarkoitus. Terapeuttisesta näkökulmasta ajateltuna toiminnalla on erityinen merkitys ja mielekkyys ihmiselle. Ihmisen identiteetti ja toiminnallinen rooli muodostuvat toiminnan kautta. (Hautala ym. 2011.) Green Care -toiminnassa ihminen voi löytää uudenlaisen identiteetin ja roolin saadessaan tehdä maatilan töitä tai hoitaa eläimiä tai kasveja. Itsensä ja toisten arvostaminen lisääntyy yhdessä työskennellessä. Green Care -toiminnan avulla ihminen voi päivittäisten rutiinien avulla löytää arkipäivään säännöllisen elämänrytmin. Hän saa tehdä hyödyllistä työtä ja olla osa maatilan yhteisöä. Hänellä on mahdollisuus osallistua tuotannolliseen toimintaan rauhallisessa maatilaympäristössä. (Sempik ym. 2010.)

5.5 LUONTOLÄHTÖISTEN TOIMINTAMUOTOJEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luontoon tukeutuva toiminta voidaan Soinin (2014) mukaan jakaa eläin-, luonto-, puutarha- ja maatala-avusteisiin interventioihin. Eläinavusteisia toimintamuotoja ovat esimerkiksi ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostointiminta ja eläinavusteinen kasvatus.

Luontoavusteisina interventioina pidetään ekopsykologisia harjoituksia, erämaaterapiaa, seikkailukasvatusta ja ohjattua luontoliikuntaa. Esimerkiksi Mettäterapia -malli, joka on kehitetty Lapissa Enontekiöllä päihdekuntoutukseen, luetaan luontoavusteiseksi interventioksi (Heikkilä 2014).



Kuva 10. Vuorovaikutusta hevosen kanssa (Arja Jääskeläinen)



Kuva 11. Maatilalla
(Laura Niskala)

Puutarha-avusteisia toimintamuotoja ovat puutarhaterapia sekä sosiaalinen ja terapeuttiivinen puutarhatoiminta. Puutarhaterapia-nimikkeen käyttö edellyttää ohjaajalta puutarhaterapeutin koulutusta. Maatila-avusteinen toiminta voi sisältää useita erilaisia luontointerventioita kuten puutarhatoimintaa, eläinten hoitoa ja muita maatilan töitä.

Yhteyttä luontoon voidaan kokea myös luonnon elementtejä sisätiloihin tuotuna, esimerkiksi kuvina tai luonnonmateriaaleina. (Soini ym. 2011.) Kyky käyttää luontoa voimavarana riippuu lapsuusajan luontokokemuksista siten, että mitä enemmän lapsena viettää aikaa luonnossa, sitä todennäköisemmin aikuisenakin lähtee luontoon ja hyötyy sen elvyttävistä mahdollisuuksista (Thompson ym. 2008).

Luontoympäristössä ja eläinten kanssa toimiminen tuottaa ihmiselle monenlaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Niitä on tutkittu fysiologisin mittauksin ja ihmisten kokemuksia analysoimalla. Elimistön toiminnassa on havaittu myönteisiä muutoksia jo kahdenkymmenen minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Verenpaine, syke ja stressihormonipitoisuus elimistössä laskevat sekä elimistön vastustuskyky paranee (Hartig ym. 2003; Korpela ym. 2010; Li ym. 2011; Ochiai ym. 2015). Luontoympäristössä oleminen nostaa ihmisen mielialaa, parantaa hänen keskittymiskykyään ja tarkkaavaisuuttaan sekä edistää stressistä elpymistä (Ulrich 1984; Kaplan & Kaplan 1989; Hine ym. 2008; Rappe 2005; Salonen 2010; Sahlin 2015). Green Care -toiminnan on todettu olevan erityisen hyödyllistä ihmisille, joilla on mielenterveysongelmia kuten masennusta, skitsofreniaa tai post-traumaattista stressiä. Positiiviset vaikutukset syntyvät merkityksellisestä tekemisestä, fyysisestä toiminnasta, taitojen oppimisesta ja luontoympäristön elvyttävästä ominaisuudesta. (Sempik 2010.)



Kuva 12. Matkalla
(Taimi Tolvanen)

”Minusta on mukava luonnossa niinkö käveleskellä noissa luontopoluilla. Vaikka yksin käy ja olla vaan. Siellä on niin hiljasta. Ja maisemat tiettenki. Mie en kestä kauhiala hälinää.” (H23)

Luonto on monille ihmisille mieluinen paikka. He menevät sinne rentoutumaan, rauhoittumaan ja elpymään. Suurin osa (60 %) kaupunkilaisista pitääkin mielipaikkanaan jotain luontokohdetta. (Korpela 2007.) Tietoisessa luonnossa tapahtuvan mielipaikkaharjoituksen avulla ihminen voi oppia itsetuntemusta ja saada lievitystä stressistä aiheutuviin oireisiin. Luontomielikuvien käyttö ylläpitää luontokokemuksen tuomaa myönteisyyttä myös muualla kuin luonnon keskellä. (Salonen 2010.)

”Se merkitsee paljon. Sinne voi lähteä ongelmia ratkoon ja sieltä saa voimaa ja energiaa.” (H22)

”Se on semmonen voimaantumisaika missä niinkun mieli rauhoittuu, missä ei tarvi ajatella mitään.” (H18)

Ryhmässä toimiminen luontoympäristössä antaa osallistujille mahdollisuuden luontevaan vuorovaikutukseen erilaisten ihmisten kesken. Luonto on ryhmässä toimimiselle vuorovaikutusta helpottava ja vapauttava ympäristö, joka sallii läheisyyden ja etäisyyden säätelyn ihmisen yksilöllisen tarpeen mukaan. Luontoavusteisten toimintatapojen käytön on todettu parantaneen ryhmäläisten vuorovaikutusta ja käyttäytymistä (Annerstedt & Währborg 2011). Mielekkäiden tehtävien suorittaminen luontoympäristössä, esimerkiksi puutarhassa, antaa tekijälleen tunteen kuulumisesta johonkin, osallisuuden kokemuksen (Diamant & Waterhouse 2010; Whatley ym. 2015).

McNicholasin ja Collisin (2006) mukaan eläinten antama sosiaalinen tuki voi korvata ihmisiltä saatavan tuen puutetta. Eläinten kanssa toimiminen voi auttaa ottamaan myös ihmisten tarjoaman tuen käyttöön. Eläimet vaikuttavat ihmiseen positiivisesti aktivoimalla liikkumaan ja parantamalla

fyysistä kuntoa, mikä vähentää myös stressiä ja vahvistaa henkistä hyvinvointia. Eläinavusteinen ryhmätoiminta antaa osallistujalle mahdollisuuden tehdä havaintoja omasta suhteestaan eläimiin ja toisiin ihmisiin. Toimiesseen eläimen kanssa hän voi oppia vuorovaikutuksen lainalaisuuksia ja itselle uusia vuorovaikutustapoja (Törmälehto 2013). Vertailututkimuksessa onkin havaittu eläinavusteisen toiminnan lisäävän siihen osallistuvien ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta, avuliaisuutta ja muuta toisten huomiointia (Marr ym. 2000).



Kuva 13. Rauhaista yhteiselo (Arja Jääskeläinen)



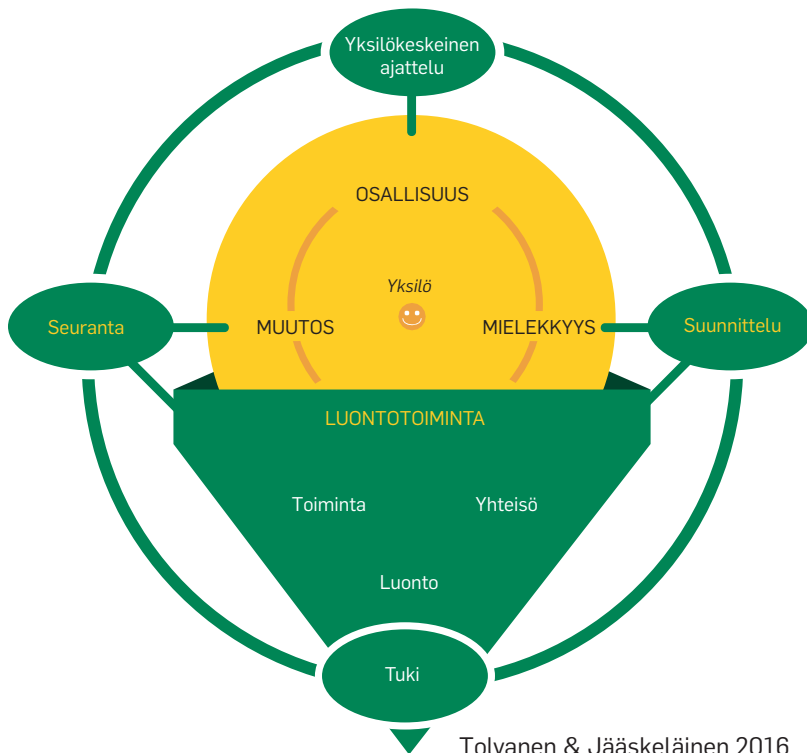
6 Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli

6.1 YKSILÖKESKEINEN AJATTELU- JA TOIMINTATAPA KUNTOUTUKSESSA

Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuva kuntoutustoiminnan malli kuvaa kuntoutustoiminnan periaatteita ja niiden soveltamista käytäntöön. Toiminnassa sovelletaan yksilökeskeisen elämänsuunnittelun menetelmää. Menetelmä soveltuu kuntoutukseen hyvin, koska kuntoutustoiminnan on tuettava siihen osallistuvan ihmisen valtaistumista ja vahvistettava hänen vaikutusmahdollisuuksiaan ja hallinnan kokemuksiaan (soveltaen Järvikoski 2013). Kuntoutuksella ja yksilökeskeisellä lähestymistavalla on samat arvot ja sama positiivinen käsitys ihmisistä ja heidän kyvystään johtaa omaa elämäänsä, muuttua ja kasvaa (Sanderson & Lewis 2012).

Yksilökeskeinen suunnittelu (YKS) eli Person Centred Planning (PCP) on ajattelu- ja toimintatapa, jonka tavoitteena on mahdollistaa ihmisen osallisuus itselle tärkeisiin asioihin ja joka tukee henkilölle itselleen mielekkään elämän toteutumista. Luontoon tukeutuva kuntoutus tukee kuntoutumisen päätavoitteiden toteutumista ja on osa kokonaiskuntoutuksen prosessia, jonka ydinalueena on tavoitteellinen toiminta, joka tähtää kuntoutuspalveluja käyttävän ihmisen tavoitteiden mukaiseen toimintaan juuri hänen elämäntilanteessaan (soveltaen Järvikoski 2013, 73).

Kuviossa 2 on kehittämämme luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli, jossa sovellamme yksilökeskeistä ajattelu- ja toimintatapaa. Ihminen yksilönä on keskiössä ja hän on omaa elämäänsä suunnitteleva subjekti ja aktiivinen toimija kuntouttavan luontotoiminnan prosessissa. Ajattelun lähtökohtana on, että prosessin eri vaiheet ovat tapahtumia ihmisen elämässä ja ihminen itse on päätoimija. Hänellä on oikeus osallisuuteen, mikä merkitsee osallisuutta yhteiskuntaan, yhteisöön ja luontoon. Se merkitsee myös oikeutta itsemääräämiseen, valinnanvapauteen ja kontrolliin omasta elämästä kuntoutuksen yhteydessä. Mielekkyys tarkoittaa mielekästä elämää mukaan lukien mielekäs kuntoutus ja itselle merkityksellisten asioiden toteutuminen. Yksilö tavoittelee muutosta elämäänsä, arkensa hallintaan tai toimintakykyynsä kuntouttavan luontotoiminnan avulla.



Kuvio 2. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli

Luontotoiminta tarkoittaa eläin-, luonto-, puutarha- tai maatila-avusteista toimintaa. Luontoon tukeutuvassa kuntoutuksessa vaikuttavina elementteinä ovat kuntoutustyöntekijän tarjoama tuki sekä luonto, toiminta ja yhteisö. Työntekijän antama yksilöllinen tuki ja ohjaus tähtäävät yksilön tavoitteiden mukaiseen muutokseen hänen elämäntilanteessaan, toimintakyvyssään ja arjen hallinnassaan. Se on yhteistoimintaa ja kumppanuutta yksilön ja luontotoimintaa tarjoavan tahon kanssa kuntoutumisen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Uloin kehä kuvaa kuntoutustoiminnan prosessia, jossa työntekijän yksilökeskeinen työote toteutuu kaikissa vaiheissa. Yksilökeskeisen ajattelun arvolähtökohdan mukaisesti hän edistää asiakkaanaan olevan ihmisen yhdenvertaisen kansalaisuuden sekä ihmis- ja perusoikeuksien toteutumista. Työntekijä on yksilölle kumppanina kuntoutuspolulla ja pyrkii luomaan tassa-arvoisen, voimaantumista tukevan yhdessä tekemisen ilmapiirin luontotoiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja seurannassa. Seurannalla arvioidaan tavoitteiden saavuttamista ja luontotoiminnan toteutumista. Kuntoutustyöntekijä tukee yksilöä osallisuutta mahdollistavan vuorovaikutuksen keinoin ja yksilöllisten tarpeiden mukaisin työvälinein.

6.2 TUKI JA JAETTU TOIMINTA LUONTOTOIMINNAN SUUNNITTELUSSA, TOTEUTUKSESSA JA SEURANNASSA

Ideaalitilanteessa yksilökeskeinen suunnittelu toteuttaa ajatusta siitä, että tuettuna ja osallisena jaetussa toiminnassa ihminen itse on oman luontoon tukeutuvan kuntoutuspalvelunsa suunnittelija, päätöksentekijä ja arvioija. Tällöin hän voi toimia itselleen mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla valitsemassaan, tarpeitaan vastaavassa luontoympäristössä ja yhteisössä. Luonto on kuntoutuksen vuorovaikutuksellisenä toimintaympäristönä. Luontoympäristöä, esimerkiksi maisemakuvia ja kasveja käytetään myös sisätiloissa tapahtuvissa suunnittelu-, keskustelu- ja seurantatilanteissa.

Luontotoiminnan suunnittelun lähtökohtana on se, mikä on merkityksellistä henkilölle itselleen hänen näkökulmastaan, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja voimavaransa ja kuka hän on kokonaisuutena yksilönä ja persoonana. Jotta työntekijä voi tukea henkilöä yksilöllisesti, on hänet opittava tuntemaan syvästi. Tiedon keräämisessä suositaan sellaisia toimintatapoja, jotka tukevat yksilön toimijuutta ja osallistumista. Tällöin käytetään sellaisia työskentelyn välineitä, joilla on yksilölle itselleen merkitystä eli jotka eivät ole työntekijän ja organisaation tarpeista lähteviä dokumentoinnin välineitä (Ritchie 2002).

Yksilökeskeisen suunnittelun välineet ovat usein visuaalisia ja toiminnallisia ja ne auttavat henkilöä itseään jäsentämään ajatuksiaan, toiveitaan ja osaamistaan suhteessa luontotoimintaan. Niiden avulla henkilö voi saada oman äänensä ja mielipiteensä paremmin kuuluviin kuin haastatteluun tai kyselylomakkeeseen vastaamalla, ja se sinällään voi olla voimauttava kokemus. (Ritchie 2002, Sanderson & Lewis 2012.) Esimerkiksi luontosuhdetta voi kuvata luontoon liittyvän kuvallisen elämäntarinan kautta ja itselle merkityksellisistä luontoon liittyvistä rooleista voi kertoa lehdistä leikatuista kuvista laaditun unelmien ja toiveiden kartan avulla. Menetelmien tuloksena syntyvän tiedon tarkoitus on jakaa yhteiseksi tieto siitä, mikä on hänelle tärkeää, mitä muut arvostavat hänessä ja kuinka hän haluaa tulla tuetuksi. Tämä tieto muodostaa perustan yksilölliselle toiminnalle ja siihen tuen suunnittelulle.

Yksilö tuottaa kuntoutustoiminnan tavoitteet yhdessä kuntoutukseen osallistuvien työntekijöiden ja mahdollisesti läheistensä kanssa, jolloin etsitään tasapaino hänelle itselleen merkityksellisten ja palvelujärjestelmän näkökulmasta tärkeiden asioiden välillä. Suunnittelu on kokonaisvaltaista ja siinä kartoitetaan myös yksilön arjen hallinnan taitoja, osallisuuden kokemuksia ja toimintakykyä. Yksilön valintojen tekemistä ja kontrollin tunnetta oman elämän suhteen tukevat suunnittelutilanteissa käytettävät visuaaliset työvälineet.



Kuva 14.
Nuotiopuiden
pilkkomista
(Arja Jääskeläinen)

Luontotoiminta voi olla yksilö- tai ryhmämuotoisesti toteutettavaa. Työntekijä auttaa löytämään työtehtäviä ja paikkoja, joissa henkilö voisi käyttää vahvuuksiaan, oppia uutta ja toteuttaa samalla itselleen merkityksellisiä asioita. Jos toiminta järjestetään esimerkiksi maatilalla, neuvotteluissa on mukana myös yrittäjä, kun etsitään yksilön tavoitteiden ja maatilalan tarjoamien toiminnan mahdollisuuksien ja vaatimusten yhteensopivuutta. Tällöin käytetään hyväksi luontotoimintaa tarjoavan profiilin kuvausta ja henkilön omaa profiilia, jonka jälkeen yhteisissä neuvotteluissa vielä tarkistetaan yhteensopivuutta ja sovitaan tuesta ja käytännön asioista. (Kinsella ym. 2014.)

Luontotoiminnan toteuttamiseksi suunnitellaan ja järjestetään tarpeellinen tuki. Siihen liittyy käytännön asioiden ja resurssien järjestäminen, mutta myös yksilöllisen tukemisen tapoihin, kommunikointiin, vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen liittyviä asioita. On tärkeää, että henkilö itse saa päättää, kuinka tavoitteet ja tuki kirjataan.

Luontoa elämään -hankkeen kuntoutustoiminnassa Kemijärven ja Eduron osahankkeissa maatilayrittäjän tehtävänä on olla työnjohtajana ja neuvoa töiden tekemisessä. Myös hanketyöntekijä on mukana käytännön työssä, jolloin tasa-arvoisuus ja keskinäinen yhteistyö korostuvat. Työtehtävät ovat lehmien parsien siivoamisesta, lehmien ruokkimista ja harjaamista sekä tilojen siivousta ja pieniä korjauksia. Porotilalla porojen ruokinta ja hevostilalla hevosten hoito on ollut pääasiallinen tehtävä. Hevostalliympäristöä käytetään myös yksilöpsykoterapian toimintaympäristönä.

Seurantapalaverissa varmistetaan, että luontotoiminta vastaa yksilöllisiin tarpeisiin ja että se perustuu siihen, mikä on tärkeää henkilölle itselleen

ja kuinka hän haluaa itseään tuettavan. Henkilö arvioi luontotoiminnan soveltuvuutta sekä muutostavoitteidensa ja suunnitelmiansa toteutumista. Keskeistä on arvioida ja analysoida yhdessä myös, miten kuntoutusprosessin eri vaiheet toimivat eri osapuolten näkökulmasta ja sopia, mitä muutoksia kuntoutustoimintaan ja työtapoihin tulee tehdä. Tarkoituksena on kehittää yhteisiä suunnittelu- ja arviointitilanteita sellaisiksi, että yksilökeskeisen ajattelu- ja toimintatavan ihanne ja yksilön toimijuus ja osallisuus toteutuvat myös niissä.

6.3 VISUAALISUUS OSALLISTUMISEN JA TOIMIJUUDEN TUKENA

Kuntoutustoiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa suositetaan visuaalisia yksilökeskeisen suunnittelun työvälineitä, jotka antavat henkilölle itselleen mahdollisuuden ja välineet oman äänen ja aidon mielipiteen ilmaisemiseen, muutostavoitteiden hahmottamiseen ja voimaantumiseen omassa elämässä. Työntekijän näkökulmasta ne antavat mahdollisuuden yksilön oman äänen ja aidon mielipiteen kuulemiseen. (Ritchie 2002, Sanderson & Lewis 2012, Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2014.)

Visuaalisia työvälineitä käytetään nykyään lisääntyvässä määrin liike-elämässä tiimityöskentelyssä, johtamisessa ja fasilitoinnissa. Kuntoutustyössä nämä työvälineet auttavat yksilökeskeisen ajattelun arvojen toteutumisesta käytännön vuorovaikutustilanteissa. Niiden avulla asioiden käsittelytapa muuttuu yksilöllisemmäksi ja joustavammaksi eikä ihmisen tarvitse mukautua perinteiseen työntekijän tapaan kerätä tietoa, tehdä suunnitelmia ja hankkia palautetta. Visuaalinen kirjaaminen ja fasilitointi tukevat vuorovaikutusta tekemällä ajattelun ja puheen näkyväksi. Tasa-arvoisen osallistumisen edistämiseksi ulkopuolisen fasilitaattorin käyttö yhteisissä suunnittelu- ja arviointitilanteissa on hyödyllistä. (Ritchie 2002, Sanderson & Lewis 2012.)

Kirjaamisen voi tehdä piirtämällä ja kirjoittamalla fläppipaperille tai käyttämällä digitaalisia työvälineitä, jolloin visualisointi tapahtuu tabletilla ja kuva heijastetaan seinälle. Fläppipaperille piirtämisen etu on siinä, että paperi on näkösällä koko ajan. Kun esimerkiksi tavoitteet ovat näkyvänä, ne auttavat myös viemään asioita käytäntöön ja toimimaan tavoitteiden mukaan.

Visuaalinen kirjaaminen edistää tasa-arvon kokemuksia ja luo miellyttävän tunnelman, joka vähentää paineita ja auktoriteettia. Visuaalisuus havainnollistaa asioita ja asioiden välisiä yhteyksiä ja on käytännönläheistä. Tiedon kirjoittaminen tai piirtäminen yhteisesti nähtäväksi saa kertojan näkemään, että tuli kuulluksi, mikä puolestaan lisää osallistumista ja sitoutumista tilanteeseen. Visuaalinen kirjaaminen fläpille helpottaa ajattelua ja

luovuutta sekä parityöskentelyssä että ryhmässä. Se mahdollistaa asioiden ja näkökulmien kartoittamisen, kuvaamisen, vertaamisen, löytämisen ja ideoinnin. Kun keskustelutilanteissa puhumisen ja kuuntelemisen lisäksi asiat kirjataan tai piirretään näkyville, syntyy niistä yhteisempi mielikuva, joka vahvistaa kokemusta dialogisuudesta ja yhdessä työskentelystä. Myös muistaminen helpottuu ja asioihin voidaan myöhemmin palata paremmin. Ryhmässä tuotetut asiat muistetaan paremmin, kun niistä on samanaikaisesti luotu kuvallinen muoto. (Sibbet 2010; 2013.)



Kuva 15. Luontosuhteeseen liittyvä elämäntarina
(Taimi Tolvanen)

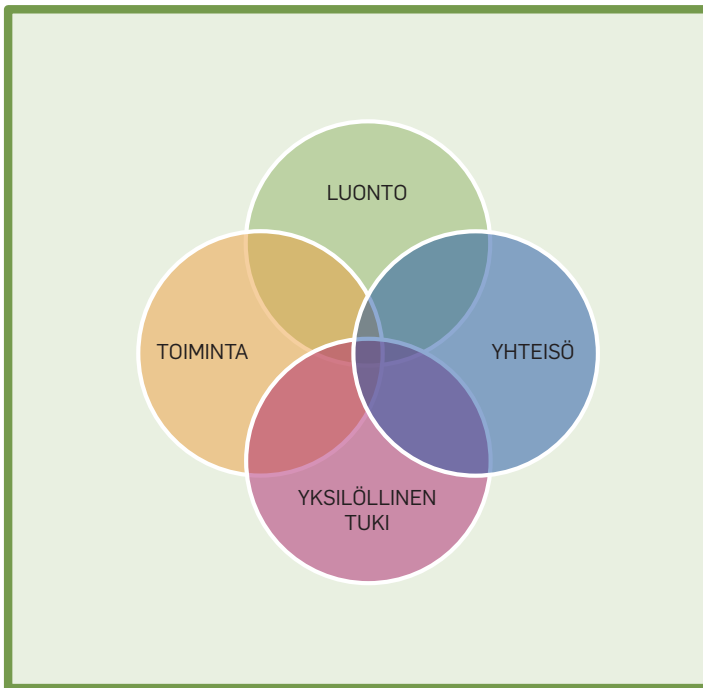
7 Johtopäätökset

Kaikki sosiaalinen elämä on osa ekosysteemiä ja siksi ekologiset kysymykset tulisi ottaa huomioon myös kuntoutuspalvelujen toteuttamisessa. Ihmisen hyvinvointi ja toiminta ovat riippuvaisia luonnon hyvinvoinnista. Sosiaaliseen toimintakykyyn tulisikin kuulua luontoyhteyden vaaliminen ja vastuu luonnosta.

Osallisuus on yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen osallisuuden lisäksi osallisuutta luontoon. Luonnossa ja eläinten kanssa toimiminen vahvistaa arjen hallintaa, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä antaa merkityksellisyyden kokemuksia. Osallisuus rakentuu toiminnassa yhdessä toisten kanssa luontoympäristössä.

Luontoon tukeutuva kuntoutus on osallisuutta edistävää sosiaalista kuntoutusta, jota voidaan toteuttaa monien eri lakien mukaan. Hankkeessa luontokuntoutus on ollut osa kokonaiskuntoutusta, mutta tulevaisuudessa se voisi olla myös pääasiallinen kuntoutusmuoto. Sen tavoitteena voi olla osallistujan arkielämän taitojen vahvistuminen, työelämäpolulle pääseminen ja tuettu työllistyminen.

Kuvaamamme kuntoutusparadigma vahvistaa sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmaa Suomessa voimakkaasti kasvavassa Green Care -toimintatavassa ja auttaa näin ollen toimintatavan kehittymistä ja vakiintumista osaksi kuntoutuspalveluja. Mielestämme luontohoivan ja -kuntoutuksen palveluihin kuuluu keskeisimpänä vaikuttavana elementtinä luonnon, toiminnan ja yhteisön ohella yksilöllinen tuki, joka on edellytys sille, että luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset edistävät kuntoutumista. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Luontoon tukeutuvan kuntoutuksen vaikuttavat elementit

Yksilökeskeisellä työllä voidaan varmistaa, että luontotoiminta on yksilön tavoitteiden mukaista ja että yksilö on aktiivinen toimija kuntoutusprosessissa. Hän määrittelee yhdessä työntekijän kanssa tarpeitaan ja tavoitteitaan, hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja toiminnan suhteen ja hän on osallisena prosessin seurannassa ja arvioinnissa.

Julkaisussa kuvatun, osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutusmallin periaatteiden käytäntöön viemiseksi on hyödyllistä suunnitella ja kuvata käytännön toimintamalleja esimerkiksi prosesseina, joissa kuntoutusprosessiin osallistuvilla henkilöillä on omat roolinsa. Näin voidaan tiedostaa ja varmistaa jokaisen prosessissa mukana olevan osallisuus ja toimijuus kuntoutuksen eri vaiheissa. Samalla saadaan tietoa kuntoutusmallin kehittämiseksi edelleen.

Lähteet

- Diamant, E. & Waterhouse, A. 2010. Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. *British Journal of Occupational Therapy* 73:2, 84–88.
- European Commission. 2016. Active Inclusion. Viitattu 2.5.2016 <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=1059>
- Green Care Finland ry. 2016. Viitattu 29.3.2016 www.gcfinland.fi
- Hartig, T., Evans, G., Jamner, L., Davis, D. & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23:2, 109–123.
- Hassink, J., Hulsink, W. & Grin, J. 2014. Farming with care: the evolution of care farming in the Netherlands. *NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences* 68: 7, 1–11.
- Haubenhöfer, D. K., Elings, M., Hassink, J. & Hine, R. E. 2010. The development of green care in western European countries. *Explore* 2010: 6, 106–111.
- Haugan, L., Nyland, R. & Fjeldavli, E., Meistad, T. & Braastad, B. O. 2006. Green Care in Norway: farms as a resource for the educational, health and social sector. Teoksessa: J. Hassink & M. van Dijk (toim.) *Farming for Health. Green-Care farming across Europe and the United States of America*. Netherlands, Springer, 109–126.
- Hautala, T., Hämäläinen, T. & Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. *Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki, Edita Prima.
- Heikkilä, L. 2014. (toim.) *Meahcceterapiija – Mettäterapia. Kulttuurilähtöistä päihdetyötä luonnossa*. Rovaniemi, Sámi Soster ry.
- Helne, T., Hirvilampi, T. & Laatu, M. 2012. Sosiaalipolitiikka rajallisella maapallolla. Kelan tutkimusosasto. Viitattu 2.5.2016 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipolitiikka_rajallisella_maapallolla.pdf?sequence=4
- Hickey, B. 2008. Lothlorien community: A holistic approach to recovery from mental health problems. *International journal of therapeutic communities* 29: 3, 261–272.

- Hine, R., Peacock, J. & Pretty, J. 2008. Care farming in the UK: Contexts, benefits and links with therapeutic communities. *International journal of therapeutic communities* 29: 3, 245–260.
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja ja muistioita 2013:43. Viitattu 2.3.2016 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki, WSOYpro Oy.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The experience of nature*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. 2014. Yksilökeskeinen työote. Viitattu 3.5.2016 <http://verneri.net/yleis/yksilokeskeinen-tyoote>.
- Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020. Suomen rakennerahasto-ohjelma. Viitattu 24.2.2016 <https://www.rakennerahastot.fi/documents/10179/43217/Ohjelma-asiakirja+valmis.pdf/>
- Kinsella, J., O'Connor, D., Smyth, B., Nelson, R., Henry, P., Walsh, A. & Doherty, H. 2014. *Social Farming Handbook*. Dublin, The School of Agriculture and Food Science.
- Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia* 42, 364–376.
- Korpela, K., & Yle'n, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International* 25:2, 200–209.
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (SOKRA). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuslaitos. Viitattu 2.3.2016 https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b
- Li, Q. & Morimoto, K. & Kobayashi, M. & Inagaki, H. & Katsumata, M. & Hirata, Y. & Hirata, K. & Shimizu, T. & Li, Y. J. & Wakayama, Y. & Kawada, T. & Ohira, T. & Takayama, N. & Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2008. A Forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anticancer proteins in female subjects. *Journal of biological regulators & homeostatic agents* 22: 1, 45–55.
- Marr, C., French, L., Thompson, D., Drum, L., Greening, G., Mormon, J., Henderson, I. & Hughes, C. 2000. Animal-Assisted Therapy in Psychiatric Rehabilitation. *A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals* 13: 1, 43–47.
- McNicholas, J. & Collis, G. 2006. *Animals as Social Supports: Insights for Understanding AAT*. Teoksessa: Aubrey Fine (toim.) *Handbook on animal-assisted therapy*. San Diego, USA, Elsevier, 49–71.
- Ochiai, H., Ikei, H., Song, C., Kobayashi, M., Miura, T., Kagawa, T., Li, Q., Kumeda, S., Imai, M. & Miyazaki, Y. 2015. Physiological and Psychological Ef-

- fects of a Forest Therapy Program on Middle-Aged Females. *International Journal of Environmental Research Public Health* 12:12, 15222–15232.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Nuorten työpajatoiminnan yleiset perusteet ja suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön päätös 8.10.2014 dnro 10/600/2014. Viitattu 2.5.2016 http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuorisou/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoitus/tyopajat/Liitteet/tyopajasuosituks.pdf
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsinki, Yliopistopaino.
- Ritchie, P. 2002. A Turn for the Better. Teoksessa J. O'Brien & C. L. O'Brien (eds.) *Implementing Person-Centered Planning. Voices of Experience*. Toronto, Inclusion Press, 11–24.
- Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa: A. Jämsén & A. Pyykönen (toim.) *Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys*, 51–68. Viitattu 7.5.2016 <http://www.jelli.fi/lataukset/2014/05/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Sahlin, E. 2015. To Stress the Importance of Nature. *Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders*. Doctoral Thesis Swedish University of Agricultural Sciences. Alnarp, SLU Service/Repro
- Salonen, A. O. 2012. Sosiaalinen saneeraus - tie ekososiaaliseen sivistykseen. Teoksessa: T. Helne & T. Silvasti (toim.) *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla*. Helsinki, Kelan tutkimusosasto, 134–147. Viitattu 2.5.2016 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/YhteyksienKirja.pdf?sequence=1>
- Salonen, K. 2005. *Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki, Edita.
- Salonen, K. 2010. *Mielen luonto*. Helsinki, Green Spot.
- Sanderson, H. & Lewis, J. 2012. *Practical Guide to Delivering Personalisation. Person-Centred Practice in Health and Social Care*. London, Jessica Kingsley Publishers.
- Sempik, J. 2010. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. *Mental Health and Social Inclusion* 14:3, 15–22.
- Sempik, J. & Hine, R. & Wilcox, D. (eds.) 2010. *Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care*. Loughborough, Centre for Child and Family Research, Loughborough University.
- Sibbet, D. 2010. *Visual meetings. How graphics, sticky notes & idea mapping can transform group productivity*. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc. Hoboken.

- Sibbet, D. 2013. Visual leaders. New tools for visioning, management & organization change. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc. Hoboken.
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care toimintatapaa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Suomalaisen Green Care -toiminnan suuntaviivat. MTT Kasvu 20, 8–28. Viitattu 23.3.2016 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.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 Kasvu 21, 12–49. Viitattu 23.3.2016 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76:3, 320–331.
- Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Finlex. Viitattu 2.3.2016 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (KASTE) 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:21. Tampere, Juvenes Print.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014a. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus. Viitattu 2.5.2016 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014b. Sosiaalihuollon työelämäosallisuutta tukevan lainsäädännön ja palvelujärjestelmän uudistamistarpeita arvioivan työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. Raportteja ja muistioita 2014:32. Viitattu 3.5.2016 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116877/978-952-00-3524-2.pdf?sequence=1>.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa: A. Jämsén & A. Pyykönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys, 34–49. Viitattu 7.5.2016 <http://www.jelli.fi/lataukset/2014/05/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Mitä toimintakyky on? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Thompson, W. C., Aspinall, P. & Montarzino, A. 2008. The childhood factor: Adult visits to green places and the significance of childhood. Environment and Behavior 40: 1, 111–143.
- Työterveyslaitos, Solmu-hanke. 2016. Viitattu 20.4.2016 <http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/tyoura/solmu/Sivut/default.aspx>
- Törmälehto, E. 2013. Hevostoiminnan terapeuttinen voima lasten ja nuorten ryhmissä. Teoksessa: K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki, Solution Models House, 171–183.

- Ulkoasiainministeriö. 2016. Agenda 2030 - maailman uudet kestävän kehityksen tavoitteet. Viitattu 2.5. 2016 <http://formin.finland.fi/Public/default.aspx?nodeid=49313&culture=fi-FI&contentlan=1>
- Ulrich, R. S. 1986. Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban Planning* 13, 29–44.
- Vehmasto, E. 2014. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Suomalaisen Green Care -toiminnan suuntaviivat. MTT Kasvu 20. Viitattu 14.4.2016 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Whatley, E., Fortune, T. & Williams, A. E. 2015. Enabling occupational participation and social inclusion for people recovering from mental ill-health through community gardening. *Australian Occupational Therapy Journal* 62:6, 428–37.
- Wilson, E. O. 1993. Biophilia and the Conservation Ethic. Teoksessa: S. Kellert & E. O. Wilson (toim.) *Biophilia Hypothesis*. United States of America, Island Press, 31–41.

Luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset ihmiselle ovat laajasti tunnettuja. Green Care -toimintatapa kasvaakin Suomessa voimakkaasti. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hankkeessa (ESR) on kehitetty luontoon tukeutuva, osallisuutta vahvistava kuntoutustoiminnan malli, jossa sovelletaan yksilökeskeistä ajattelua. Mallin perustaksi kuvattu uusi kuntoutusparadigma vahvistaa omalta osaltaan Green Care -toimintatavan kehittymistä ja vakiintumista osaksi kuntoutuspalveluja.

Tässä julkaisussa esitellään kehitetty malli ja sen taustalla oleva kuntoutusparadigma perusteluna mallin luomiselle. Malli kuvataan Green Care -toimintaa soveltavana sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä ja asiakkaana olevan ihmisen tavoitteita tukevana työmuotona.

Tämä julkaisu on ensimmäinen kolmesta Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisusta. Toinen osa *Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun* sisältää työvälineitä kuntoutustoiminnan mallin soveltamiseen. Kolmas teemajulkaisu käsittelee Luontoa elämään hankkeessa kehitettyjä kuntoutuksen toimintamalleja.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

www.lapinamk.fi