

OPAS

Sosiaalinen ja kuntouttava puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa



TERVEHDYS!

Tämä opas on kehitetty kuntouttavan työtoiminnan ammattilaisille, jotka haluavat tuoda luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi omaan toimintaan. Yksi Green Care -menetelmistä on sosiaalinen ja terapeutti puutarhatoiminta, joka toimii tämän oppaan pohjana. Green Care -menetelmät edistävät ihmisen hyvinvointia luontolähtöisin menetelmin.

Luontokokemukset voidaan tuoda hyvinkin pienillä teoilla osaksi toimintaa. Mikäli viherpeukalosi on keskellä kämmentä, sitäkään ei tarvitse pelätä. Pienimuotoiseen puutarhatoimintaan riittää aito kiinnostus. Puutarhatoimintaa voi tehdä niin isossa puutarhassa kuin sisätiloissa. Jos puutarhatoiminta tai muut luonto- ja eläinlähtöiset menetelmät alkavat kiinnostaa, suosittelen lämpimästi syventymään Green Care -maailmaan.

Oppaassa kerrotaan, mitä Green Care ja sosiaalinen puutarhatoiminta on, miksi sitä kannattaa tehdä ja miten sitä tehdään. Toimintaa lähestytään kuntouttavan työtoiminnan näkökulmasta ja oppaassa kerrotaan, miten puutarhamenetelmiä ja puutarhaympäristöjä voidaan hyödyntää toiminnassa.

Opas perustuu Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogin koulutuksen opinnäytetyöhön. Aineistoa on hankittu teorialiedosta, vertailukehittämällä sekä haastattelemalla. Oppaan merkittävin tavoite on alentaa kynnystä puutarhatoiminnan toteuttamiseen - aina voi kokeilla ja katsoa, mitä tapahtuu.

Maja Salmenpää
Yhteisöpedagogi

16.11.2021

SISÄLTÖ

- MITÄ GREEN CARE ON?
- LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET
- OHJAAJAN ROOLI
- TOIMINNAN YMPÄRISTÖ JA VUODENAJAT
- KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA
PUUTARHAYMPÄRISTÖSSÄ

MITÄ GREEN CARE ON?

Green Care tarkoittaa tavoitteellista luonto- ja eläinavusteista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminnan perusta on ekopsykologiassa, jonka mukaan ihminen on osa luontoa. Näin ollen ihmisen ja luonnon hyvinvointi tai pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa ja luontosuhteen muutokset kuvastuvat psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa. Tavoitteena on palauttaa ihmisen ja luonnon välinen yhteys, joka ehkäisee luonnosta vieraantumista. (Kahilaniemi & Löf 2020, 4.)

Green Care -luontolähtöisiä menetelmiä käytetään monenlaisissa toimintaympäristöissä, kuten metsässä, vesistöympäristössä, eläinavusteisesti, puutarhassa, maatiloilla tai kaupunkiympäristössä. (Luke & GCF ry 2021.) Toiminnan hyvinvointivaikutukset muodostuvat luonnon elvyttävyydestä, toiminnallisuudesta ja yhteisöllisyydestä, kun toimintaa tehdään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. (Green Care Finland ry 2021a.)

Suomeen Green Care -käsite rantautui ensimmäisen kerran vuonna 2006 ja vuonna 2010 perustettiin Green Care Finland ry. Yhdistys edistää laadukkaita luonto-, eläin-, maatala- ja puutarha-avusteisia menetelmiä hyvinvointi ja terveyspalveluiden yhteydessä. Yhdistyksen tavoitteena on saada luontoavusteiset toimintatavat osaksi sosiaali- ja terveysalan toimintaa ja osaksi kuntouttavia, työllistymistä ja voimaantumista edistäviin palveluihin. (Green Care Finland ry 2021b; Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 320.) Green Care Finland ry on laatinut toiminnalle myös eettiset ohjeet (Green Care Finland ry 2021b).

Lisää tietoja yhdistyksen kotisivuilta: www.gcfinland.fi

GREEN CARE -TOIMINTA

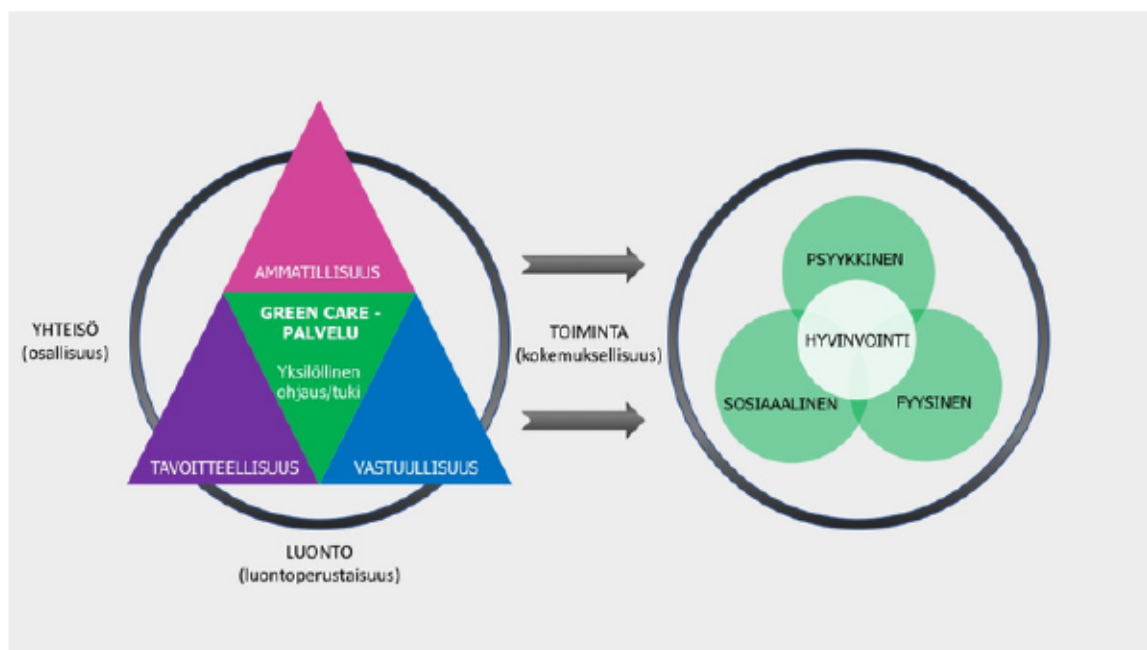
Green Care -toiminta muodostuu kolmesta peruselementistä ja kolmesta perusedellytyksestä (Luke & GCF ry 2021, 9).

Peruselementit:

1. Luonto (luontoperustaisuus)
2. Yhteisö (osallisuus)
3. Toiminta (kokemuksellisuus)

Perusedellytykset:

1. Tavoitteellisuus
2. Ammatillisuus
3. Vastuullisuus



Kuvio 1. Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit sekä kokonaisvaltaisten hyvinvointivaikutusten syntyminen niiden pohjalta. Tiedot yhdistetty Luke ja GCF ry (2021, 9) kuvasta sekä Kahilaniemi ja Lof (2020, 5) kuvasta.

Peruselementit:

Luonto on toiminnan ympäristönä, kohteena tai välineenä. Luonto voi tarkoittaa niin eläimiä, maaseutua, puistoaluetta kaupungissa, metsää, viherkasveja sisätiloissa kuin virtuaalista luontoa. Luonto edistää, vahvistaa ja nopeuttaa asetettuja tavoitteita. (Luke & GCF ry 2021, 15.)

Yhteisö on osallisuuden mahdollistaja ja se parantaa toiminnan vaikuttavuutta. Osallisuuden tuntu voi tapahtua niin ihmisten kuin eläinten tai paikan kanssa. (Mt., 17.)

Toiminta tarjoaa henkilölle kokemuksellisuutta ja oppimista sekä toimii siltana ihmisen ja ympäristön välillä. Konkreettinen tekeminen aktivoi, mutta toiminta voi olla myös passiivista luonnon havainnointia. (Mt., 16.)

Perusedellytykset:

Tavoitteellisuus tarkoittaa palveluiden olevan asiakaslähtöistä tavoitteellista toimintaa. Tavoitteiden täyttymistä seurataan ja ne ovat kytköksissä luonnon tietoiseen käyttöön asiakkaan aktivoinnissa sekä osallisuuden tunteen syntymisessä. (Luke & GCF ry 2021, 19.)

Ammatillisuus ja osaaminen on suhteessa tarjottuun palveluun. Esimerkiksi terapiaa voi tarjota vain koulutuksen saanut henkilö, mutta tiiviillä yhteistyöllä muiden toimijoiden kanssa voidaan toimintaa toteuttaa yli koulutusrajojen. Ohjaajalla tulee olla riittävä Green Care -osaaminen luontoperustaisista menetelmistä sekä niiden vaikuttavuudesta ja tarvittava osaaminen ihmisten ohjaamiseen ja kohtaamiseen. (Mt., 21, 23.)

Vastuullisuus. Palveluntuottaja tiedostaa tekojen ja valintojen vaikutukset ympäristölle, toimintaan osallistuville ihmisille ja eläimille. Vastuullisuutta ohjaavat arvot, eettiset ohjeet sekä lainsäädäntö. Toiminnan laatu syntyy vastuullisuudesta. (Mt., 23.)

LUONTOHOIVA JA LUONTOVOIMA

Suomalainen Green Care suomennettiin ensin Vihreä hoiva, Vihreä voima ja Vihreä virkistys -termeiksi. Vihreä-sana aiheutti kuitenkin hämmennystä ja Suomessa koettiin, ettei esimerkiksi eläinavusteinen toiminta sijoitu vihreän värin alaisuuteen. Vihreä voidaan sekoittaa poliittiseen liikkeeseen eikä se vastaa vesistöjen sinisyyteen tai talvien valkoisuuteen, jotka ovat suomalaisessa luonnossa merkittävässä osassa. LuontoHoiva ja LuontoVoima -termit alkoivat vakiintua käytäntöön Green Care -palveluryhmien määrittelyssä. (Vehmasto 2019, 181.)

Suomalainen Green Care jaetaan kahteen palveluryhmään: LuontoHoivaan ja LuontoVoimaan. Näiden yhteiset peruselementit ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus ja niiden tulee toteutua ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Palvelut eroavat toisistaan järjestämisvastuun, asiakasryhmien, toiminnan tavoitteiden ja koulutusvaatimusten osalta. (Luke & GCF ry 2021, 12.)

LUONTOHOIVA JA LUONTOVOIMA

LuontoHoiva on sosiaali- ja terveysalan lainsäädännön alaisuudessa tapahtuvaa valvottua toimintaa. Toiminta edellyttää sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai tiivistä yhteistyötä koulutettujen palveluntuottajien kanssa. LuontoHoiva on pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisesti. (Luke & GCF ry 2021, 13.)

LuontoVoima on hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalveluita, joita voi tuottaa monet erilaiset tahot. Pitkäjänteisyyttä tavoitellaan myös LuontoVoiman palveluissa, mutta yleensä siihen pyritään motivoimalla asiakasta itsenäiseen työskentelyyn. LuontoVoiman palvelut voivat olla kertaluontoisia eikä toimijoilta edellytetä sosiaali- ja terveysalan koulutusta. LuontoVoimaan tuottavan tahon on kuitenkin ymmärrettävä luonnon hyvinvointivaikutukset. (Mt., 13.)



Kuvio 2. Kaksi Green Care -palveluryhmää: LuontoHoiva ja LuontoVoima. Tietoja yhdistetty Luken ja GCF ry:n (2021, 11-12) kahdesta kuvasta.

SOSIAALINEN JA TERAPEUTTINEN PUUTARHATOIMINTA

Sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta on yksi Green Care -menetelmistä. Puutarhoja ja viherympäristöjä voidaan käyttää monipuolisesti hoito- ja kuntoutustyön tukena. Pelkästään puutarhassa oleskelu vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä. Aktiivinen toiminta mahdollistaa uuden oppimista, antaa onnistumisen kokemuksia sekä vahvistaa kuuluvuuden tunnetta. Kuntouttavassa työtoiminnassa puutarhatoiminnan tavoitteet liittyvät asiakkaan voimavarojen vahvistamiseen sekä työtaitojen edistämiseen. Siihen liittyy usein asiakkaan sosiaalisten taitojen sekä arjen hallinnan vahvistamista. (Salovuori 2012, 33; Salovuori 2014, 24–25.)

Puutarhat antavat onnistumisen kokemuksia, mutta myös epäonnistumisia. Epäonnistumiset kuuluvat puutarhaan, mutta myös elämään ja siten toiminta tarjoaa tärkeitä oppeja toiminnan ulkopuolelle. (Salovuori 2009, 74–75.) Pohjimmiltaan puutarhanhoito on samanlaista käytännön tekemistä, tehtiin sitä laitoksessa, puutarhalla, kuntoutuksessa tai kotona harrastaen. Puutarhatoiminta on kasvien kasvattamista, hoitamista ja sadon keräämistä niin ulkona kuin sisällä. (Salovuori 2009, 73). Toimintaan sisältyy kädentaitoja, havainnointia, suunnittelua ja tiedonhankintaa (Rappe 2018).

Luontoa koetaan kaikilla aisteilla. Luonto tarjoaa maisemia, värejä, tuoksua, ääniä, kosketuspintoja, valoa, eläimiä, vuorokauden ja vuodenaikojen vaihteluja. Luonnonantimia voidaan kerätä käytettäväksi askarteluun, käsitöihin ja koristeeksi asetelmiin. Puutarhatoimintaan liittyy vahvasti yhteisöllisyys, sillä harvoin puutarhassa toimitaan yksin. (Rappe 2018.)

Sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta tukee kokonaisvaltaisesti ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoutumista. Puutarhaa voidaan käyttää aktiivisesti ja/tai passiivisesti, toiminnan ympäristönä ja kohteena, eikä osallistujan iällä, terveydellä tai taustalla ole hyvinvointivaikutusten kannalta merkitystä – puutarha ei valikoi ihmisiä. (Thrive 2021.)

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on useita teorioita, joista kaksi yleisimmin käytettyä on *stressistä palautumisen teoria* (Stress Reduction Theory, SRT) ja *tarkkaavuuden elpymisen teoria* (Attention Restoration Theory, ART) (Ojala, Neuvonen, Leinikka, Huotilainen, Yli-Viikari & Tyrväinen 2009, 8).

Stressistä palautuminen

- Muutaman minuutin oleskelu luonnonympäristössä alentaa stressitasoa
- Luontokuvien tai ikkunamaiseman avulla pystytään saavuttamaan vastaavia tuloksia
- Yhteys evoluutioon

→ ihminen on kehittynyt tietynlaisessa luontoympäristössä

→ kasvillisuutta ja vettä → suojaa ja ravintoa

(Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991; Ojala ym. 2009, 8.)

Tarkkaavuuden elpyminen

- Tahdonalainen tarkkaavuus voidaan kuluttaa loppuun
 - keskittymiskyky heikkenee
- Elpyminen
 - tahdonalainen tarkkaavuus väistyy tahattoman tarkkaavuuden tieltä
 - lumoutuminen
 - arjesta irtautuminen
 - luontomaisema koetaan elvyttävämmäksi kuin rakennettu ympäristö

(Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 2001.)

Luonnossa koetaan myös pelkoa; käärmeet, hämähäkit, pedot, pimeys ja myrskyt voivat aiheuttaa uhkaavia tilanteita. Pelon kokeminen on yksilöllistä ja uhkaavasta tilanteesta selviytyminen voi johtaa myös positiivisiin tunnetiloihin itsensä ylitettyään. (Korpela 2008.)

Hyvinvointivaikutukset syntyvät monien elementtien yhteisvaikutuksesta ja ne koetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta (Kuuluvainen & Sarén 2016, 5).

FYYSISET

- Sydämen syke ja verenpaine laskevat
- Verensokeri laskee
- Aineenvaihdunta paranee
- Unen laatu paranee
- Hyötyliikunta kohottaa kuntoa
 - Lihasvoima kasvaa
 - Tasapaino paranee
 - Painonhallinta helpottuu
 - Arjessa jaksaminen
- Vastustuskyky kasvaa
 - Vaikuttaa mm. tulehdussairauksiin ja allergioihin
- Kipu lievittyy, kun huomio siirtyy kivusta pois

(Kuuluvainen & Sarén 2016, 17; Ojala & Tyrväinen 2015; Li 2018, 12, 38.)

SOSIAALISET

- Yhteisöllisyys
 - Tuntee kuuluvansa johonkin
- Luonnossa ja toiminnan lomassa on helpompi tutusta uusiin ihmisiin
 - Totutut arjen roolit karisevat
 - Muihin suhtaudutaan myönteisemmin
- Yksin olo (yhdessä yksin)
 - Omat ajatukset rauhoittuvat
 - Mahdollisuus säädellä yksinoloa

(Kuuluvainen & Sarén 2016, 21.)

PSYKKISET

- Stressistä palautuminen
- Positiiviset vaikutukset mielialaan
 - Negatiiviset tuntemukset vähenevät, jolloin koettu onnellisuus lisääntyy
- Elämän tarkoituksellisuus korostuu
 - Luonnon oma kiertokulku elämästä kuolemaan ja uuteen elämään
 - Oma olemassa olo vahvistuu ja saa raamit
- Onnistumisen kokemukset
- Uuden oppiminen

(Kuuluvainen & Sarén 2016, 15; Ulrich ym. 1991; Ojala & Tyrväinen 2015.)

AJALLISESTI

- 5–10 min
 - Hengitystiheys laskee
 - Syke ja verenpaine laskee
 - Stressihormoni vähenee
- 20 min
 - Mieliala kohenee
- 1 tunti
 - Tarkkaavaisuus lisääntyy
- 2 tuntia
 - Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
- 5h/kk
 - Myönteiset psyykkiset vaikutukset

(Löf 2018.)

OHJAAJAN ROOLI

Green Care -toiminnassa ohjaajan rooli on merkittävä luonnon hyvinvointivaikutusten syntymisessä. Ohjaaja mahdollistaa merkityksellisen toiminnan luontoympäristössä ja tukee asiakkaan luontosuhdetta. (Luke & GCF ry 2021.) Oikeanlaisten menetelmien valinta on ohjaajan ammatillisuutta. Menetelmien valinta koskettaa niin konkreettista toimintaa kuin reflektointia ja palautteen antamista. (Kahilaniemi & Löf 2020, 10–11.) Nämä tapahtuvat usein itsestään toiminnan lomassa.

Ohjaajalta vaaditaan taitoa asettua asiakkaan asemaan ja ymmärtää asiakkaan henkilökohtaiset voimavarat. Ohjaaja kannustaa, rohkaisee ja antaa tilaa asiakkaalle kokea luonto omaan tahtiinsa. (Kahilaniemi & Löf 2020, 10–11.)

OHJAAJAN ROOLI

Mitä?	Miten?	Miksi?
Luonnon hyvinvointivaikutukset	Ohjaaja tietää luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismit ja käyttää niitä tavoitteellisesti hyvinvoinnin edistämiseen.	Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat monipuoliset ja kokonaisvaltaiset. (Ks. luku "Luonnon hyvinvointivaikutukset")
Luontosuhde	Ohjaaja tukee asiakkaan luontosuhdetta ja huomioi myös negatiiviset luontokokemukset. Ohjaaja mahdollistaa asiakkaalle merkityksellisen toiminnan luontoympäristössä. Ohjaaja pohtii myös omaa luontosuhdettaan.	Jokaisella on henkilökohtainen luontosuhde, joka rakentuu lapsuudesta lähtien yksilöllisesti. Vahva luontosuhde on elvyttävä. Tukee ympäristöystävällistä elämäntapaa.
Reflektointi	Ohjaaja reflektoi yhdessä asiakkaan kanssa ja tukee itsenäiseen reflektointiin. Asiakas käsittelee ja arvioi edistymistään kohti tavoitteita. Ohjaaja kulkee asiakkaan rinnalla alusta loppuun saakka.	Reflektointi auttaa tunnistamaan omat, mutta myös luontoympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Käsittely auttaa hahmottamaan omaa tilannetta sekä ymmärtämään oman toiminnan seurauksia paremmin.

OHJAAJAN ROOLI

Mitä?	Miten?	Miksi?
Osallisuus ja kokemuksellisuus	<p>Ohjaaja edistää osallisuutta. Osallisuuteen liittyvät tasavertaisuus, luottamus, kunnioitus ja mahdollisuus vaikuttaa.</p> <p>Asiakas tulee kuulluksi ja nähdyksi.</p> <p>Kokemus osallisuudesta voi tapahtua myös paikan, eläimen tai ympäristön kanssa.</p> <p>Asiakkaat refleктоivat kokemaansa ja ohjaaja hyödyntää kokemuksellisuutta hyvinvointivaikutusten saavuttamiseksi.</p>	<p>Osallisuus edistää terveyttä, ehkäisee syrjäytymistä ja lisää voimavaroja.</p> <p>Kokemuksellisuus mahdollistaa uuden oppimista reflektionin ja pohdinnan avulla.</p>
Ohjaajan ammatillisuus	<p>Ohjaajalta vaaditaan aitoa läsnäoloa, empatiataitoja, rohkaisua ja kannustusta.</p> <p>Ohjaaja kunnioittaa ja hyväksyy erilaiset tunteet. Hän osaa kohdata ihmiset tasavertaisesti ja taitaa vuorovaikutteisen dialogin.</p> <p>Menetelmävalinnat ovat asiakaslähtöiset ja hän osaa asettaa yksilölliset, realistiset ja selkeät tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa.</p> <p>Ohjaaja osaa vetäytyä ja antaa luonnolle tilaa.</p>	<p>Asiakkaan turvallisuuden tunne lisääntyy, kun hän tietää, mitä häneltä odotetaan ja hän voi sekä uskaltaa vaikuttaa omiin asioihinsa.</p>

TOIMINNAN YMPÄRISTÖ JA VUODENAJAT

Puutarhatoiminnan toteuttaminen ei vaadi valmista tilaa, vaan sitä voidaan toteuttaa hyvinkin urbaaneissa ympäristöissä ja sisätiloissa. Puutarhatoiminta voidaan tuoda kaupunkiin kerrostalopihoille, asfaltoiduille alueille tai jopa katoille, joten ympäristö ei ole toiminnalle este. Puutarhatoiminta voi olla hyvin pienimuotoista eikä siihen tarvitse käyttää toiminnasta koko päivää. (Kuuluvainen & Särkkä 2013, 11.)

Puutarhatoiminnan ei tarvitse olla vaivalloista ja harrastelijakin pääsee nauttimaan työnsä tuloksista. Kyse on perusasioista, jossa siemen istutetaan multaan, kastellaan ja huolehditaan auringonvalosta. Yleensä lopputuloksena on kasvi. Hallitsemalla nämä perustiedot, pääsee puutarhatoiminnassa jo hyvinkin pitkälle. (Kuuluvainen & Särkkä 2013, 18.) Kuntouttavassa työtoiminnassa on hyvä myös muistaa asiakkaiden osaaminen ja puutarhanhoitoa voi opetella yhdessä, jos kiinnostus aiheeseen on olemassa.

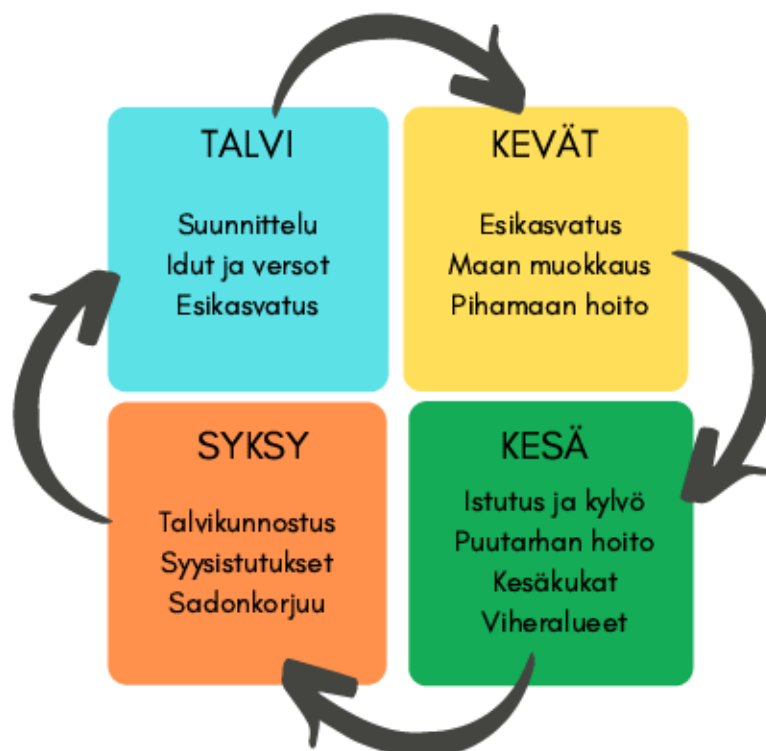
Viljelylaatikoilla ja viljelysäkeillä voidaan luoda monipuolinen, mutta hallittavissa oleva puutarha-alue. Pienimuotoisen viljelmän hoitaminen ei ole niin työlästä kuin ison puutarha-alueen. Viljelylaatikoilla voidaan huomioida asiakkaiden mahdolliset toimintarajoitteet asettamalla useampi laatikko päällekkäin, jolloin työskentelykorkeus on ergonomisempi. Viljelylaatikoiden etuna on myös rikkaruohojen helpompi hallittavuus. (Kuuluvainen & Särkkä 2013, 97–99.)

Avomaalle viljeltäessä puutarhatyötä on enemmän ja monipuolisemmin saatavilla sekä maan pieneliöiden toiminta on parempaa. Avomaa mahdollistaa myös marjapensaat ja hedelmäpuut. Puutarhan ja kasvimaan perustaminen vaatii avomaalla enemmän tietoa, taitoa ja työtä maan muokkauksineen ja parannuksineen.

Vuodenajat

Puutarhatoiminta rytmittyy vuodenaikojen mukaisesti. Talvella toiminta keskittyy sisätiloihin ja ensimmäiset esikasvatukset voidaan aloittaa jo tammikuussa. Sisällä voi kasvattaa myös ituja ja versoja ympärivuoden. Kevään edetessä esikasvatettavien määrä lisääntyy ja lämpötilojen salliessa esikasvatetut taimet siirretään ulos. Kesän lähestyessä suorakylvöt ja viheralueiden hoitamisiin liittyvät työt voidaan aloittaa. Kesällä hoidetaan kesäkukkia ja viheralueita sekä voidaan tutustua villiyrteihin ja niiden hyödyntämiseen. Kesä on myös oivallinen aika opetalla kukkien sidontaa, sillä materiaalia on runsaasti saatavilla. Syksyn koittaessa on sadonkorjuun aika ja satoa voidaan opetalla jatkojalostamaan esimerkiksi hilloiksi. Syksyllä töitä riittää pitkälle talven tuloon saakka ja työt ovat pääasiassa syysistutusta, haravoimista, talvikunnostusta ja kohopenkkien valmistamista seuraavaksi kevääksi. (Salovuori 2014, 26–29.)

Puutarhatoiminnassa vuodenajasta riippumatta voidaan tehdä vierailuja, retkeillä, havainnoida ympäristöä ja tehdä luonnonmateriaaleista kädentaitotöitä.



KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA PUUTARHAYMPÄRISTÖSSÄ

Kuntouttava työtoiminnan tavoitteena on edistää asiakkaan toimintakykyä, vahvistaa arjen hallintaa, ehkäistä syrjäytymistä ja parantaa mahdollisuuksia osallistua työllistymistä edistäviin toimiin. Tarkoituksena on asiakkaan eteneminen työhön, koulutukseen tai muuhun työllistymistä edistävään palveluun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Toiminta voi olla jo lähellä varsinaista työelämää olevaa puutarhatyötä tai se voi olla puutarhaympäristössä tapahtuvaa työ- ja toimintakyvyn kartoittamista, vuorovaikutustaitojen ja osallisuuden edistämistä sekä arjenhallintataitojen vahvistamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 48.) Kuntouttavan työtoiminnan sisältöalueita ovat esimerkiksi säännöllisen päivärytmin opettelu sekä hyvinvoinnin edistäminen, kuten terveys, ravinto, liikunta, päihteettömyys ja sosiaalisten suhteiden tukeminen. Lisäksi toiminnassa vahvistetaan työelämävalmiuksia, opetellaan stressinhallintaa, tuetaan asiakkaan itsetuntoa, vahvistetaan vuorovaikutustaitoja, kartoitetaan ja edistetään asiakkaan voimavaroja, tuetaan mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen ja tarjotaan vertaistukea. (Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamiseksi 13/2020.)

Puutarha tarjoaa monipuolisesti eri tasoisia töitä, joita voidaan muokata jokaiselle sopivaksi. Puutarhatoiminta lisää yhteisöllisyyttä, tukee sosiaalisten suhteiden luomista ja vahvistaa itseluottamusta. Passiivinen viherympäristöjen havainnointi rauhoittaa, vähentää stressiä, auttaa palautumaan ja lisää keskittymiskykyä. (Salovuori 2014, 23.)

Seuraavaksi oppaassa esitetään menetelmiä, jotka on jaettu kolmen eri teeman alle.

1. Puutarhatyöt eli varsinainen työtoiminta
2. Osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen
3. Yksilön tukeminen

Menetelmät ja harjoitteet ovat kuitenkin käytettävissä missä tahansa toiminnassa joko suoraan tai soveltaen. Tärkeintä on tuntea ryhmä, sen sisäinen vuorovaikutus sekä yksilön toimintakyky ja voimavarat.

TYÖTOIMINTA PUUTARHASSA

Työtoiminta puutarhassa on lähellä varsinaista työelämää ja toiminta koostuu pääsääntöisesti puutarhatöistä. Päivä rytmittyy työtehtävien mukaan tauot huomioiden ja jokainen osallistuu omien kykyjensä mukaisesti. Toiminta sisältää myös työelämävalmiuksien, sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista sekä osaamisen ja voimavarojen tunnistamista.

ESIKASVATUS

Esikasvatusta tehdään, jotta kesällä saisi satoa. Siemenillä on erilaisia itämis- ja kasvuaikoja ja esimerkiksi chili tulisi kylvää tammikuussa, jos kesällä haluaa satoa. Esikasvatus ei ole pakollista, sillä taimia voi ostaa valmiina tai valita kasveja, jotka eivät vaadi esikasvatusta.

Oppaan lopussa on esikasvatus- ja kylvökalenterikalenteri, josta voi valita mieluisia kasvatettavia. Siemenpussien kyljestä löydät tarkemmat ohjeet istutusväleistä, mullan laadusta, kasvupaikasta ja kastelun määrästä. Esikasvatusastioina voi toimia ruukku, maitopurkki, kananmunakenno, jogurttipurkki, potti tms.

1. Levitä multa tasaisesti kasvatusastiaan. Tiivistä kevyesti painamalla.
2. Ripottele siemenet mahdollisimman tasaisesti mullan pinnalle. Isot siemenet yksittäin.
3. Peitä kylvökset ohuella multakerroksella.
4. Sumuta/kastele kosteaksi.
5. Säilytä lämpöisessä. Pidä multa kosteana, mutta ei liian märkänä.

Itämisvaiheessa voi pitää muovikelmua/kirkasta muovipussia astian päällä

TAIMIEN KOULIMINEN

Koulimisen aika on noin pari-kolme viikkoa kylvön jälkeen, kun ensimmäisten ns. sirkkalehtien välistä alkaa kasvaa ensimmäiset kasvulehdet. Eli kun taimet ovat hyvän kokoisia ja varreltaan voimistuneet, siirretään ne omiin isompiin astioihinsa.

1. Varmista, että sinulla on tarpeeksi istutusastioita.
2. Levitä multa tasaisesti ja tiivistä kevyesti.
3. Paina multaan kolo, johon taimi siirretään. Varo juuria ja istuta hieman syvempään. Voit käyttää siirtämisessä apuna esimerkiksi lusikkaa.
4. Tiivistä multa taimen juurelle.
5. Kastele hyvin.
6. Lannoita tarvittaessa.

Toukokuusta lähtien ilmojen salliessa taimia voidaan siirtää kasvihuoneeseen ja ulos.

TAIMIPOTIT SANOMALEHDESTÄ

Tarvitset:

- Sanomalehtiä
- Säilykepurkki, pullo tms.

Sanomalehtipoteissa kasvavat taimet voi istuttaa sellaisenaan avomaalle tai ruukkuihin.

1. Taita sanomalehti sivu pitkittäin kahtia.
2. Taita toinen pitkittäinen sivu vielä noin kahden sentin verran.
3. Tämä tekee taimipotin yläreunasta vahvemman ja nätimmän.
4. Rullaa lehti purnukan ympärille ja jätä toista reunaa yli pohjaa varten.
5. Kun lehti on rullattu purnukan ympärille, taita pohja yli tulevasta sanomalehdestä.
6. Paina purnukkaa voimakkaasti tasoa vasten, jotta pohja asettuu.
7. Purnukan voi ottaa pois ja taimipotti on valmis. Viimeistään mullan kanssa se pysyy kasassa.

LAATIKKOVILJELY

Viljelylaatikko on pohjaton laatikko, joka täytetään mullalla. Laatikon voi tehdä itse mistä tahansa sopivasta materiaalista, esimerkiksi vanhoista tiilistä. Kaupoissa on valmiita viljelylaatikoita tai lavakauluksia. Lavakauluksia voi pinota päällekkäin, jolloin voidaan vaikuttaa työskentelykorkeuteen ja kasvatettavien vaatimuksiin. Esimerkiksi juurekset istutetaan syvemmälle kuin yrtit ja salaattit.

1. Aseta viljelylaatikko aurinkoiseen paikkaan. Alustalla ei ole merkitystä. Jos asetat laatikon nurmikolle, voit poistaa ruohon ja kääntää sen ylösalaisin, mutta se ei ole pakollista.
2. Kata viljelylaatikon pohja katekankaalla, vanhalla matolla, sanomalehdillä tai pahvilla. Huolehdi, että teipit ja niitit on poistettu. Pohjalle voi levittää lehtiä, lahopuita ja muuta kasvijätettä.
3. Täytä laatikko mullalla ja aloita viljely.

Laatikkoviljelyssä kannattaa suosia viljelykiertoa. Lajeja vaihdellaan vuosittain, jotta maan ravinteet voidaan hyödyntää. Kun samaa lajia viljellään vuosi toisensa jälkeen, maa köyhtyy ja tuholaisten sekä bakteerien riski nousee. Vaihtoehtoisesti mullat voi uusia vuosittain.

Talveksi viljelylaatikot voi peittää lehdillä, oljilla tai muilla kasvijätteillä. Keväällä maata kannattaa parantaa sekoittamalla joukkoon lannoitetta tai kompostia. Eloperäinen aines tuo lisää kasvien tarvitsemia ravinteita.

Laatikkoviljely onnistuu myös parvekkeella tai terassilla. Silloin pohja kannattaa kattaa muovilla, jotta vesi ja multa eivät valu ulos. Muovia asetetaan reilusti laatikon reunoille, sisäpuolelle ja kiinnitetään. Pohjalle tehdään salaojakerros sorasta. Tämän jälkeen laatikko täytetään mullalla ja viljely voidaan aloittaa.

SAMMALGRAFFITI

Sammaleesta voi kasvattaa kuvan tai vaikka tekstin.

Tarvitset:

- Sammalta
- Noin 4 dl piimää tai jogurttia
- Noin 4 dl vettä tai olutta
- ½ tl sokeria

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi massaksi. Tee koostumuksesta tarpeeksi vahva, jotta se ei valu. Maalaa halutulle pinnalle, esimerkiksi kiveen tai betoniin, haluamasi kuva. Suihkuta viikoittain vedellä ja lisää sammalmaalia tarvittaessa. Muutaman viikon kuluttua sammaleen pitäisi olla juurtunut ja alkanut kasvamaan. Kastelua ei enää tarvita.

(Kuuluvainen & Särkkä 2013, 134.)

Muita vinkkejä puutarhatoiminnan sisällöksi

- Hyönteishotelli
- Perhosbaari
- Havukranssit ja -köynnökset

Puutarhan ”sisustaminen”:

- Risuaskartelu
- Betoniaskartelu, jossa voi hyödyntää esimerkiksi raparperin lehtiä
- Linnunpöntöt (ovat myös hyödyllisiä puutarhalle)
- Tuulikello
- Kivien maalaus

OSALLISUUS JA SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN

Puutarhaympäristöä voidaan hyödyntää monin erin tavoin. Kuntouttavassa työtoiminnassa puutarhaa voidaan käyttää ympäristönä varsinaisen työtoiminnan lisäksi. Toimintaa voidaan järjestää puutarhoissa, puistoissa, luontopoluilla tai sisätiloissa, joissa on kasveja. Kuntouttavassa työtoiminnassa tuetaan asiakkaan itsenäistä selviytymistä ja arjenhallintaa. Toiminnan tavoitteena on muun muassa päivärytmin saavuttaminen, sosiaalisten verkostojen ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, oman osaamisen ja voimavarojen tunnistaminen, hyvinvoinnin edistäminen sekä mielekäs toiminta. (Salovuori 2012, 33; Salovuori 2014, 24–25.)

Osallisuus on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Se on kuuluvuutta, jossa ihminen kokee olevansa osa kokonaisuutta. Hän vaikuttaa omaan elämäänsä ja yhteisiin asioihin. Osallisuuteen liittyy tasavertaisuus, luottamus ja kunnioitus. Ryhmätoiminnassa huomioidaan jokainen yksilönä, ei tietyn palvelukokonaisuuden edustajana. Toiminnan suunnittelu tapahtuu yhdessä asiakkaan kanssa huomioiden hänen henkilökohtaiset vahvuutensa, voimavarat ja kiinnostuksen kohteet. (Luke & GCF ry 2021, 17.)

Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan ihmisen kokonaisvaltaista elämänhallinnan tukemista ja hyvinvoinnin edistämistä. Jokainen voi tarvita jossain elämänvaiheessaan tukea, ohjausta ja neuvontaa. Sosiaalisen vahvistaminen ei aina tarkoita suuria toimenpiteitä, tärkeämpää on tuen oikea ajoittaminen. Myös yhteisö lisää ihmisen hyvinvointia ja hyvinvoiva ihminen kykenee olemaan aktiivinen yhteisön jäsen. (Lundbom & Herranen 2011, 7.)

POSITIIVISET ASIAT

- Positiivisempi ajattelu omasta itsestään ja yleisellä tasolla
- Tarkoituksena nähdä muitakin asioita kuin haasteita ja ongelmia

Tämän voi ottaa osaksi kuntouttavan työtoiminnan arkeen ja tähän harjoitukseen on hyvä lopettaa päivän toiminta. Harjoituksen voi toteuttaa esimerkiksi puutarhassa, nuotiotulen äärellä, luontopolulla, järven rannalla tai missä tahansa päivän toiminta onkaan tapahtunut.

Pyydä osallistujia kertomaan kolme positiivista asiaa juuri tästä päivästä ja huolehdi, että jokainen saa puheenvuoron. Harjoituksen tavoitteena on, että osallistujat alkavat kiinnittää huomiota enemmän positiivisiin asioihin negatiivisten sijaan. Säännöllisesti toteutettuna tästä muodostuu huomaamatta uusi ajattelumalli.

(Muokattu kohteesta: Omat avaimet -projekti 2019, 13.)

TOTEEMI

- Ryhmäytyminen
- Yhteisöllisyys
- Osallisuus

Ryhmä etsii yhdessä toimintaympäristöstä ison puunoksan, karahkan tai sopivan puun. Jokainen osallistuja etsii luonnosta jonkin koristeen, jonka haluaa tuoda toteemiin. Kiinnittäkää koristeet esimerkiksi villalangoilla. Koristeet voivat olla puhtaasti koristeita tai niillä voi olla osallistujalle symbolinen merkitys siitä, mitä hän itse ryhmässä edustaa.

(Kahilaniemi & Löf 2021, 18.)

MIELIPAIKKAHARJOITUS

- Luonnon elvyttävyys
- Yhteys luontoympäristöön
- Osallisuus

Harjoitus voidaan tehdä puutarhassa, puistossa tai vaikka luontopolulla. Osallistujat eivät saa keskustella harjoituksen aikana, sillä harjoituksessa keskitytään omaan itseensä, luontoon ja aistikokemuksiin.

Ohjaaja muistuttaa tämän olevan harjoitus, ei suoritus. Jokaisella on mahdollisuus olla oma itsensä. Tarkoituksena on etsiä luontoympäristöstä oma mielipaikkansa. Osallistuja suuntaa huomionsa ympäristöön ja antaa aistihavaintojensa ohjata maisemaan, joka tällä hetkellä tuntuu itsestä sopivalle. Paikassa voi liikkua tai olla paikallaan. Osallistujaa kannustetaan aistimaan ympäristöä kokonaisvaltaisesti katselemalla, kuuntelemalla, haistelemalla ja tunnustelemalla. Osallistuja tavoittelee tietoista läsnäoloa, jota voi tukea tietoisien hengityksen avulla.

Harjoituksen kestoa ei kerrota osallistujille etukäteen, koska kello rytmittää arkeamme ja kannustaa suorittamiseen. Etukäteen sovitaan ja kuunnellaan yhteinen merkki, joka kertoo, milloin palataan sovittuun paikkaan. Merkin voi toistaa esimerkiksi kolme kertaa, jolloin harjoituksen voi viedä rauhassa loppuun. Mielipaikassa vietetään mielellään vähintään 20 minuuttia, jotta myönteiset havainnot ehditään tunnistamaan. Tämä vaatii ohjaajalta osallistujien tuntemista ja turvallisten olosuhteiden luomista. Mielipaikkaharjoituksen voi toteuttaa osallistujille tutussa ympäristössä.

Harjoitus puretaan keskustelemalla tai muulla osallistujille sopivalla tavalla. Voidaan esimerkiksi vierailla toisten mielipaikassa kaikessa hiljaisuudessa tai omasta mielipaikastaan voi kertoa sen verran, mikä tuntuu sopivalta.

(Salonen 2010, 86–88.)

LUONTOTAULU

- Rauhoittuminen
- Keskittyminen
- Havainnointi

Harjoitus tehdään ulkona. Jokainen osallistuja etsii listan mukaiset asiat ja järjestelee ne maahan - valitsemaansa paikkaan tauluksi. Luonnosta voi etsiä teokselle myös kehykset.

Valmiit teokset esitellään toisille joko kiertämällä tai näyttämällä kuva omasta teoksestaan.

Etsi jotakin:

1. Ihmiselle hyödyllistä
2. Terävää
3. Kaunista
4. Tuoksuvaa
5. Epätavallista
6. Punaista
7. Sytykkeeksi kelpaavaa
8. Reiällistä
9. Litteää
10. Kosteaa
11. Epämiellyttävää
12. Talvellakin vihreää
13. Sileää
14. Kulmikasta
15. Luontoon kuulumatonta

(Muokattu kohteesta: Luonto- ja elämysliikunta 2009, 18.)

JOS OLISIN...

- Ryhmytyminen
- Tunnelman virittäjä
- Yhdessä olo

Sopii ryhmälle toiminnan alkuun tai muutoin rennon hetken yhteyteen, esimerkiksi nuotiotulen äärellä jutustellessa. Tehtävän voi suorittaa paperille, mutta toimii myös keskustelun omaisesti. Kysymyksiä voi keksiä lisää.

Esimerkki kysymyksiä:

1. Jos olisin koira, olisin..., koska
2. Jos olisin lämpötila celsiusasteissa, olisin..., koska
3. Jos olisin hyönteinen, olisin..., koska
4. Jos olisin kala, olisin..., koska
5. Jos olisin satuolento, olisin..., koska
6. Jos olisin säätila, olisin..., koska
7. Jos olisin vuodenaika, olisin..., koska
8. Jos olisin lintu, olisin..., koska
9. Jos pelkäisin jotakin, pelkäisin..., koska
10. Jos olisin puu, olisin..., koska
11. Jos olisin maa (valtio), olisin..., koska
12. Jos olisin kukka, olisin..., koska

(Tervonen 2009, 21-22.)

AISTIKIMPPU

- Aktivoi aisteja
- Käsillä tekeminen
- Mielikuvitus, luovuus, huumori

Voidaan toteuttaa ulkona tai sisällä joko valmiiksi kerätyillä materiaaleilla tai osallistujat itse etsivät materiaalit luonnosta.

Eri aisteja hyödyntämällä kerätään kimppu. Näköaistilla havainnoidaan värejä ja eri sävyjä, kuuloaistin avulla voidaan valita tuulella havisevia materiaaleja, esimerkiksi heiniä.

Tuntoaistien voi löytää pehmeää sammalta tai karheita oksia ja makuaisti edustaa esimerkiksi marjoja ja yrttejä. Hajuaisti tuo kimppuun vaikkapa havuja.

Kimppuun valitaan itselleen mieluisimpia ja omilta tuntuvia luonnonmateriaaleja. Valmiit kimput voidaan viedä sisälle toiminnan tiloihin tai osallistujat voivat viedä ne kotiin.

(Kahilaniemi & Löf 2020, 14.)

YHTEINEN HETKI

- Osallisuus
- Yhteisöllisyys
- Tunnelma

Välillä on hyvä rentoutua ja päästää irti arjen suorittamisesta. On tärkeää myös näyttää konkreettisesti osallistujille, että on hyväksyttävää ottaa rennommin ja huolehtia omasta jaksamisesta.

Pitäkää piknik, nyyttikestit tai kahvihetki puutarhassa, läheisessä puistossa tai toimintaympäristön piha-alueella. Mikäli alueella on osallistujien ylläpitämä puutarha tai viheralue, suunnatkaa retki sinne. Samalla voi katsella ja keskustella aikaansaannoksista.

YKSILÖN TUKEMINEN

Kuntouttavassa työtoiminnassa tuetaan asiakkaan mahdollisuutta vaikuttaa oman elämän kulkuun ja toiminnan sisältöön. Visuaaliset työtavat mahdollistavat kuntouttavassa työtoiminnassa asiakkaan osallisuuden toteutumista. Ne tukevat yksilökeskeistä suunnittelua ja vapauttavat perinteisistä työntekijöiden työskentelytavoista. Asiakas tulee siten kuulluksi, mutta myös nähdyksi. (Tolvanen 2017, 36.)

Palavereissa valtasuhteet voivat olla vääristyneet ja asetelma pöydän ääressä on haasteellinen asiakkaalle. Visuaalinen kirjaaminen tuo asiat käytännönläheisiksi ja havainnollistaa asiat käsiteltävään muotoon – avaten asioiden välisiä yhteyksiä. Visuaalista kirjaamista voi tehdä piirtämällä, kirjoittamalla, miellekartoin, post-it lapuilla tai digitaalisilla työvälineillä. Tehdäkseen visuaalista kirjaamista ei tarvitse olla taitelija, piirustustaidot eivät ole asian keskiössä. Lopputuloksen voi tallentaa kuvan muodossa, mutta asiakas päättää itse tuotoksen käytöstä. (Tolvanen 2017, 36.)

Puutarhaterapia perustuu ihmisen ja kasvien väliseen tavoitteelliseen vuorovaikutukseen. Tavoitteena on parantaa toimintakykyä, edistää hyvinvointia tai ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä. Puutarhaterapia voi olla kasvien katselua, kuvien katselua, kasvien muistelua, puutarhasuunnitelmien tekoa, kasvien istuttamista ja hoitamista, kasvun seuraamista, sadon korjaamista tai ruuan valmistamista. Keskeisintä on elävän kasvin hoitaminen, mikä luo tarpeellisuuden tunteen, sillä kasvit ovat riippuvaisia hoitajastaan. Kasvi ei kuitenkaan tiedä hoitajansa toimintakykyä vaan elää saamansa hoidon perusteella. (Nikkilä 2003, 5–6; Rappe 2003, 45–51.)

Puutarhaterapian elementtejä voi hyödyntää kuntouttavassa työtoiminnassa. Esimerkiksi arviointikeskustelussa voi käyttää apuna luontokuvia, pitää keskustelu ulkona, istuttaa samalla kasveja tai laittaa luontoääniä soimaan taustalle. Asiakkaan on yleensä helpompi puhua toiminnan lomassa.

LUONTOSUHDE

- Osallistuja tuo esille itselleen tärkeät luontoon liittyvät asiat
- Osallistuja voi valita, mitä kertoo
- Ohjaaja oppii tuntemaan osallistujaa

Tässä harjoituksessa pohditaan omaa luontosuhdetta. Osallistuja kuvaa luontosuhdettaan itse valitsemallaan tavalla esimerkiksi:

- Kuvakollaasi, leikkaamalla ja liimaamalla aikakauslehdistä
- Piirtämällä, maalaamalla
- Valokuvilla
- Digitaalinen tuotos, esim. Powerpoint, Canva, Photoshop
- Luonnon materiaaleilla
- Symbolisilla esineillä

Apukysymyksiä ohjaajalle:

- Mitä luonto merkitsee sinulle?
- Mikä luonnossa on tärkeää sinulle?
- Mitä teet luonnossa mielelläsi?
- Liittyvätkö eläimet elämääsi?
- Minkälaista luonto-osaamista arvostat?
- Mielipaikkasi luonnossa?
- Mitä haluaisit oppia?
- Kenen kanssa olet luonnossa?

(Tolvanen 2017, 44–45.)

VOIMAKUVA

- Ongelman ratkaisu
- Voimaantuminen

Osallistuja etsii ympäristöstä kaksi paikkaa. Toinen kuvaa ongelmaa ja toinen tilannetta, kun ongelma on ratkennut. Molemmat paikat käsitellään keskustelemalla, mikä ympäristössä kuvaa ongelmaa ja mikä ratkennutta tilannetta. Osallistuja ottaa itselleen kuvan paikasta, jossa vaikeudet ovat ratkenneet. Kuva toimii muistutuksena hyvästä tilanteesta ja sen voi asettaa puhelimen taustakuvaksi.

(Mykkänen 2017, 77-85.)

TAVOITEKUVA

- Muutoksen konkretisoituminen
- Elämäntilanne
- Onnistumiseen keskittyminen

Ottakaa yhdessä kuva, joka kuvastaa osallistujan tavoitteiden täyttymistä. Se voi olla konkreettinen kuva uuden taidon oppimisesta, puutarhassa onnistumisesta tai se voi symbolinen kuva. Osallistuja kiipeää korkean kiven päälle, koska on ylittänyt itsensä. Halutessaan kuvan voi ripustaa seinälle myös muiden nähtäväksi.

(Muokattu kohteesta: Terveyskylä 2021)

MIKÄ MINUSSA ON HYVÄÄ?

- Omien vahvuuksien tunnistaminen
- Oman osaamisen tunnistaminen
- Positiivinen ajattelu

Tehtävä sopii esimerkiksi kotitehtäväksi, mutta sen voi muokata myös toimintaympäristöön sopivaksi. Anna osallistujalle lista kysymyksistä ja kannusta häntä itsetutkiskeluun. Kysymyksiin vastataan itse ottaminen kuvien avulla ja vastaukset käydään ohjaajan kanssa läpi.

- Mitä teet mielelläsi?
- Mikä on mieli ”laiskottelusi”?
- Mikä antaa sinulle voimaa?
- Mistä olet saanut hyvää palautetta lähiaikoina?
- Mikä on sinulle kaunista?
- Mikä on sinulle tärkeää?
- Mitä ominaisuutta arvostat itsessäsi?
- Mikä auttaa sinua jaksamaan huonoina päivinä?
- Mistä et luopuisi mistään hinnasta?
- Parasta sinun arjessasi tällä hetkellä?

Purkakaas harjoitus yhdessä. Keskustelkaa miltä tuntui tehdä harjoitusta. Mikä siinä oli hyvää ja mikä haastavaa? Oliko kuvaaminen hyvä tapa tehdä? Löytyikö vastaukset helposti? Mikä oli vaikein kohta? Oletko ennen miettinyt niin paljon, mikä itsessäsi on hyvää?

(Omat avaimet -projekti 2019, 43.)

ELÄMÄNTARINA

- Tapa reflektoida
- Itsensä tunteminen
- Ohjaaja oppii tuntemaan osallistujaa
- Auttaa toiminnan suunnittelussa

Osallistuja kertoo, miten luonto on näkynyt hänen elämässään lapsuudesta nykyhetkeen. Tämän voi toteuttaa monella eri tavalla. Ohjaaja voi piirtää fläppitaululle tai osallistuja voi itse piirtää. Jos piirtäminen tuntuu vaikealta, elämäntarinan voi kuvittaa valokuvilla, kuvapankkien avulla, lehtileikkeillä tai muutoin askartelemalla. Luovuutta voi testata etsimällä toimintaympäristöstä samankaltaisia kohteita tai jonkin paikan, mikä symbolisesti sopii elämäntarinan kohteeseen.

Apukysymyksiä:

- Missä synnyit?
- Missä olet asunut?
- Oliko/onko sinulla ulkoharrastuksia?
- Millaisissa paikoissa vietit aikaasi ja kenen kanssa?
- Millainen merkitys näillä paikoilla on sinulle?

Mitä voimauttavia ja merkityksellisiä asioita kuvauksesta löytyi? Elämäntarinoista voi nousta esiin herkkiä, surullisia tai synkkiä asioita. Ohjaajan tulee kyetä reagoimaan tilanteeseen oman osaamisen mukaisesti ja tarvittaessa keskustella osallistujan halusta hakea tukea muista palveluista. Elämäntarina työskentelyn kokemuksiin kannattaa palata seuraavana päivänä, sillä usein asioiden käsittely jatkuu vielä illallakin.

(Tolvanen 2017, 50-51.)

LÄHTEET

Green Care Finland ry 2021a. Mitä on Green Care? Viitattu 20.9.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Green Care Finland ry 2021b. GFC strategia 2025. Viitattu 20.9.2021. <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/gcf-ry-strategia-2025/>

Green Care Finland ry 2021c. Ohjaaminen. Viitattu 22.9.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/ohjaaminen/>

Kahilaniemi, Eeva & Löf, Leena 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Voimatassu Ky.

Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen 1989. The Experience of Nature. A Psychological Perspective. Cambridge: Cambridge University press.

Kaplan, Rachel 2001. The Nature of the View from Home: Psychological Benefits. Environment and Behavior 33, 507–542. Viitattu 24.9.2021. <https://doi.org/10.1177/00139160121973115>

Korpela, Kalevi 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Raija-Leena Punamäki & Pirkko Nieminen & Matti Kiviahio (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa, 59–78. Tampereen yliopisto, psykologian laitos. Viitattu 23.9.2021. https://www.researchgate.net/publication/274333407_Korpela_K_2008_Ymparisto_ja_positiiviset_tunteet

Kuuluvainen, Viljo & Sarén, Helka 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset – hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. D Vapaamuotoisia julkaisuja 72. Viitattu 24.9.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-550-0>

Kuuluvainen, Salla & Särkkä, Rosemarie 2013. Kaupunkiviljelijän opas – Löydä syötävä kaupunki. Helsinki: WSOY.

Li, Qing 2018. Shinrin-Yoku. Japanilaisen metsäkyllyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Suom. Jade Haapasalo. Helsinki: Readme.fi

Luke & GCF ry 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 23.9.2021. https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Pia Lundbom ja Jatta Herranen (toim.). Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja C. Oppimateriaaleja, 26. Viitattu 2.11.2021. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>

Luonto- ja elämysliikunta 2009. Jani Kangasniemi & Mikko Reitti & Terhi Sillanpää-Reitti (toim.) Helsinki: Koululiikuntaliitto: Opetushallitus. Viitattu 2.11.2021. https://kll.fi/wp-content/uploads/2020/04/64-luontoliikunta_netti.pdf

Löf, Leena 2018. Green Care -perusteet verkkokurssin luennot. Verkkoluento 17.4.2018 Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 24.9.2021.

http://www.tts.fi/files/966/Leena_Lof_Luonnon_hyvinvointivaikutukset.pdf

Mykkänen, Tanja 2017. Teoksessa Tero Leppänen & Arja Jääskeläinen (toim.) Luontoa elämään -toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulu, 77-85. Viitattu 3.11.2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0>

Nikkilä, Kalervo 2003. Puutarhaterapiaopas. Opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. 2. painos. Ulvila: Kalervo Nikkilä.

Ojala, Ann & Neuvonen, Marjo & Leinikka, Marianne & Huotilainen, Minna & Yli-Viikari, Anja & Tyrväinen, Liisa 2009. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2009. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 5.10.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-799-2>

Ojala, Ann & Tyrväinen, Liisa 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 24.9.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Omat avaimet -projekti 2019. Yksilövalmennus - Ohjaajan opas. Viitattu 2.10.2021.

<https://www.mtkl.fi/uploads/2019/06/c2a8d36b-yksilövalmennuksenopas.pdf>

Rappe, Erja 2003. Puutarhaterapia. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto, 45-60.

Rappe, Erja 2018. Puutarha-avusteinen toiminta - vaikutuksia mieleen ja kehoon, hyvinvointiin. Dia-sarja. Ikäinstituutti. Viitattu 24.9.2021. https://www.tts.fi/files/1432/Puutarha-avusteinen_toiminta_-_vaikutuksia_mieleen_ja_kehoon_jakoon_Erja_Rappe.pdf

Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salovuori, Tuomo 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistymisen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Salovuori, Tuomo 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa. Turun yliopisto. Aikuiskasvatus. Pro gradu. Viitattu 29.9.2021.

https://www.academia.edu/5085712/Terveyttä%C3%A4_puutarhasta_voimaantuminen_green_care_puutarhatoiminnan_ohjauksessa

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Soini, Katariina & Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka-YP 76: 3, 320–331. Viitattu 21.9.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117839>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:8. Viitattu 5.10.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201309236176>

Sosiaali ja terveysministeriö 2021. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 19.10.2021. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Terveyskylä 2021. Mielenterveyttä tukevia menetelmiä. Mielenterveystalo. Viitattu 16.11.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kehitysvammaisten_mielenterveydesta/Pages/mielenterveytta_tukevia_menetelmi_a.aspx

Tervonen, Jussi 2009. Jotos – polku osallisuuteen. Lasten ja nuorten osallisuuden käsikirja. Tampereen kaupunki. Viitattu 16.11.2021. <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Jotos-polku-osallisuuteen.pdf>

Thrive 2021. Social and therapeutic horticulture. The Society for Horticultural Therapy. Viitattu 29.9.2021. <https://www.thrive.org.uk/how-we-help/what-we-do/social-therapeutic-horticulture>

Tolvanen, Taimi 2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 2/3. Lapin ammattikorkeakoulu. Sarja C. Oppimateriaali 1/2017. Viitattu 3.11.2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-161-0>

Ulrich, Roger & Simons, Robert & Losito, Barbara & Fiorito, Evelyn & Miles, Mark & Zelson, Michael 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. Journal of Environmental Psychology: 11, 201–230. Viitattu 5.10.2021. https://www.researchgate.net/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230

Vehmasto, Elina 2019. Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjoa Euroopassa ja Suomessa. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto. Lévon-instituutin julkaisuja 143, 178–189. Viitattu 12.11.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>