



Kohti luonnollista hyvinvointia

**Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan
kehittämiseen**

MARTTA YLILAURI | ANJA YLI-VIIKARI



Vaasan yliopisto
UNIVERSITY OF VAASA

LEVÓN-INSTITUUTIN JULKAISUJA 143

Tämä julkaisu on toimitettu Luonnostaan nouseva Pohjanmaa -hankkeen puitteissa ja julkaistu yhteistyössä valtakunnallisen Maaseudun hyvinvointiyrittäjyyden koordinaatiohankkeen (HyvinVoi -koordinaatio) ja Luonto voimaksi Kainuussa -hankkeen kanssa.



Vaasan yliopisto
UNIVERSITY OF VAASA



Luke
LUONNONVARAKESKUS



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



MAASEUTU 2020

Julkaisija Vaasan yliopisto	Julkaisupäivämäärä Huhtikuu 2019	
Tekijä(t) Martta Ylilauri ja Anja Yli-Viikari	Julkaisun tyyppi Artikkelikokoelma	
Orcid tunniste	Julkaisusarjan nimi, osan numero Levón-instituutin julkaisuja, 143	
Yhteystiedot Vaasan yliopisto Levón-instituutti PL 700 FI-65101 VAASA	ISBN 978-952-476-860-3 (painettu) 978-952-476-861-0 (verkkojulkaisu) URN:ISBN:978-952-476-861-0	
	ISSN 0355-2667 (Levón-instituutin julkaisuja 143, painettu) 2323-9123 (Levón-instituutin julkaisuja 143, verkkoaineisto)	
	Sivumäärä 293	Kieli Suomi/englanti
Julkaisun nimike Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen		
Tiivistelmä <p>Moniin yhteiskuntamme hyvinvointihaasteisiin on löydettävissä tukea luontoon perustuvista toimintamuodoista. Tämä julkaisu kokoaa yhteen 35 suomalaisen Green Care -tematiikasta kiinnostuneen tutkijan, kehittäjän sekä ammatillisen asiantuntijan puheenvuorot, joissa pureudutaan alan ajankohtaiseen tutkimustietoon ja käsitteisiin sekä pohditaan luonto- ja eläinavusteisen toiminnan tarpeita ja tulevaisuuden mahdollisuuksia suomalaisessa yhteiskunnassa. Julkaisun alkuosan puheenvuorot käsittelevät luonnon merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Marita Niemelä lähestyy aihetta psykologian ja henkisten arvojen näkökulmasta. Lotta Hautamäki käsittelee teemaa biologisen monilajisuuden valossa. Jukka Hoffrén kokoaa artikkelissaan yhteen luonnon hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä yhteiskunnan kestävästä hyvinvointia mittaavien tunnuslukujen kautta. Ghita Bodman nostaa kirjoituksessaan esille luonnon tuottamia hyvinvointikokemuksia ihmisten arjessa. Erja Rappe käsittelee artikkelissaan viherympäristöjen merkitystä kuntoutuksessa, hoivassa ja terveyden edistämässä. Eeva Kahilaniemi pohtii asiakkaiden tarvetta luontolähtöisiin osallisuuden ja toiminnallisuuden kokemuksiin. Kirsi Salonen ja Katriina Hyvönen tarkastelevat luontointerventioiden vaikutusta työuupumuksen haasteiden yhteydessä. Arja Jääskeläisen ja Tero Leppäsen sekä Juha Eskolan kirjoituksissa käsitellään luontoon tukeutuvaa sosiaalista kuntoutusta esimerkkien kautta. Marja Uusitalo, Seija Tuulentie ja Laura Jokela kuvaavat artikkelissaan luonnon hyödyntämistä maahanmuuttajien kotoutumisen tukena. Maija Lipposen artikkelissa käsitellään virtuaalisten luontokokemusten hyvinvointivaikutuksia.</p> <p>Kaija Ikäheimo pohtii puheenvuorossaan eläinavusteisuuden tulevaisuutta. Sanna Mattila-Rautiainen tarkastelee ratsastusterapiaa fysioterapian näkökulmasta. Nina Fagerströmin artikkelissa kuvataan ratkaisukeskeistä hevosavusteista psykoterapiaa asiakasesimerkin kautta. Pirja Peltomäen kirjoitus käsittelee sosiaalipedagogista hevostoimintaa päihdekuntoutuksessa. Heidi Kihlström ja Kati Säkkinen avaavat artikkelissaan koiran hyvinvointiin liittyvien edellytysten huomioonottamista eläinavusteisissa palveluissa. Maija Eskon kirjoitus puolestaan käsittelee eläinavusteisuuden mahdollisuuksia pedagogiikan näkökulmasta. Anja Yli-Viikari nostaa esiin tutkimuksellisen vaikuttavuustiedon ja ammatillisen kokemustiedon rooleja luontoperustaisen toiminnan kehittämässä. Elina Vehmasto, Maarika Iijolainen ja Saija-Riina Kero avaavat artikkeleissaan luontolähtöiseen toimialaan liittyviä käsitteitä. Katja Ilmarinen ja Kirsi Salonen puolestaan käsittelevät luontolähtöisen toiminnan laatukriteereitä ja laadun kehittämistä. Katriina Pyllkänen, Susanne Hämläinen ja Anne-Leena Juntunen tuovat esiin opiskelijoiden ajatuksia Green Care -palveluiden kehittämistä. Martta Ylilauri kuvaa Green Care -toiminnan roolia ja potentiaalia pohjalaisissa sote-palveluissa. Lena Enlund sekä Heli Peltola ja Maarit Karhula käsittelevät artikkeleissaan yritystoiminnan kehittämistä motivaatiotekijöiden ja kannattavuuden näkökulmista. Sanna Vinblad kuvaa kirjoituksessaan tulevaisuuden Green Care -toimintaa mahdollistavia tekijöitä. Anja Yli-Viikari pohtii lopuksi luontolähtöisen toiminnan normiohjaukseen ja sääntelyyn liittyviä haasteita.</p>		
Asiasanat Green Care, hyvinvointi, terveyden edistäminen, luontolähtöiset palvelut, eläinavusteisuus		

Publisher University of Vaasa	Date of publication April 2019	
Author(s) Martta Ylilauri ja Anja Yli-Viikari	Type of publication	
Orcid identifier	Name and number of series Levón-instituutin julkaisuja, 143	
Contact information University of Vaasa Levón-institute P.O. Box 700 FI-65101 Vaasa Finland	ISBN 978-952-476-860-3 (print) 978-952-476-861-0 (online) URN:ISBN:978-952-476-861-0	
	ISSN 0355-2667 (Levón-instituutin julkaisuja 143, print) 2323-9123 (Levón-instituutin julkaisuja 143, online)	
	Number of pages 293	Language Fi/Eng
	Title of publication Towards Natural Wellbeing – Viewpoints on developing Nature Based Services	
Abstract Nature-based services can be successfully used for several wellbeing challenges in our society. This publication is a collection of articles by 35 Finnish researchers, developers and professionals with a shared interest in Green Care. The articles contribute to recent research and concepts as well as the needs and possibilities for nature-based services in Finnish society. Marita Niemelä discusses the subject through psychology and spirituality. Lotta Hautamäki looks at the issue from biological and multispecific viewpoints. Jukka Hoffrén combines the issue by presenting Genuine Progress Indicators (GPI) and the Index of Sustainable Economic Welfare (ISEW). Ghita Bodman discusses nature as a source of wellbeing and resilience in everyday life. One of the main themes of this publication is the use of nature-based activities in social and healthcare services. Erja Rappe's article covers the significance of green environments in rehabilitation, care and health promoting. Eeva Kahilaniemi deals with customers' needs for nature-based activities and involvement. Kirsi Salonen and Katriina Hyvönen explore the significance of nature-based interventions for work related stress. Arja Jääskeläinen, Tero Leppänen and Juha Eskola consider the issue through nature-based social rehabilitation in Northern Finland. Marja Uusitalo, Seija Tuulentie and Laura Jokela describe the use of northern nature in immigrant integration. Maija Lipponen concludes the nature theme by discussing different possibilities and health promoting impacts of digital nature experiences. The third part of the publication begins with Kaija Ikäheimo's visions concerning the future of animal-assisted services. Sanna Mattila-Rautiainen discusses riding therapy from a physiotherapeutic point of view. Nina Fagerström highlights the aspects of solution-based psychotherapy with a horse-assisted case study. Pirja Peltomäki's article concerns social pedagogical horse activities in substance rehabilitation. Heidi Kihlström and Kati Säkkinen discuss about the requirements for the dog's wellbeing in animal-assisted services. Maija Esko's article discusses animal-assisted possibilities from a pedagogical viewpoint. The last part of the publication deals with the development of the entire field. Anja Yli-Viikari considers the role of various scientific methods as well as the role of the practical professional knowledge in developing nature-based activities. Elina Vehmasto, Maarika Iijolainen and Saija-Riina Kero contribute to various concepts in the branch of nature-based activities. Katja Ilmarinen and Kirsi Salonen consider the issue from the perspective of quality management. Katriina Pylkkänen, Susanne Hämäläinen and Anne-Leena Juntunen bring up students' ideas about developing Green Care services. Martta Ylilauri describes the role and future potentials of Green Care activities in social and health care services in Ostrobothnia and Middle Ostrobothnia. Lena Enlund, Heli Peltola and Maarit Karhula consider motivation factors and profitability in the development of entrepreneurship. Sanna Vinblad describes the factors that will enable Green Care activities in the future. The last article considers the role of normative control and regulations for the development of the sector.		
Keywords Green Care, wellbeing, health promoting, nature-based services, animal-assisted activities		

ESIPUHE

Moniin yhteiskuntamme hyvinvointihaasteisiin on löydettävissä tukea luontoon perustuvista toimintamuodoista, joilla on tutkitusti hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Tähän julkaisuun kutsuttiin kirjoittajiksi Green Care -tematiikasta kiinnostuneita tutkijoita ja kehittäjiä sekä ammatillisen toiminnan asiantuntijoita. Saimme iloksemme koota hyvin monipuolisen kattauksen erinomaisia asiantuntijapuheenvuoroja, joissa pureudutaan ajankohtaiseen tutkimustietoon ja käsitteisiin sekä pohditaan luonto- ja eläinavusteisen toiminnan tarpeita ja tulevaisuuden mahdollisuuksia suomalaisessa yhteiskunnassa.

Yhteinen julkaisu on osa valtakunnallisen Green Care -tutkijayhteisön toimintaa, joka käynnistyi Vaasan yliopiston Levón-instituutin koordinoimana syksyllä 2016 Vaasassa järjestetyssä ensimmäisessä tutkijatapaamisessa. Verkoston toiminta on saanut jatkoa Seinäjoella, Porissa, Turussa, Mikkelissä ja Sotkamossa alueellisten kehittämishankkeiden ja Green Care Finland ry:n yhteistyönä järjestetyissä tilaisuuksissa. Tänä aikana Green Care ja sen monet toimintamuodot ovat sekä terminä että toiminnan tasolla tulleet yhä laajemmin tunnetuksi, ja eri menetelmien vaikutuksia ja vaikuttavuutta on käsitelty monissa tutkimuksissa ja medioissa. Tutkijayhteisön tapaamisissa on alusta pitäen vallinnut kannustava keskustelukulttuuri ja osallistujien vahva kehittämisote, kun verkostossa jaettua ajankoh- taista tutkimustietoa ja kokemuksia on ollut mahdollista soveltaa oman alueen tai toimialan toimintaan.

Tämä julkaisu on suunnattu kaikille luontoperustaisesta toiminnasta kiinnostuneille lukijoille. Monitieteisen ja -ammatillisen artikkelikokoelman keskeisenä tavoitteena on avata Green Care -toiminnan näkökulmia nykyistä laajemmalle toimijajoukolle ja sitä kautta lisätä yhä useampien mahdollisuuksia päästä osalliseksi luonnon elvyttävistä ja kuntouttavista vaikutuksista. Kannustammekin eri sekto- reiden asiantuntijoita ja ammattilaisia peilaamaan tämän artikkelikokoelman aja- tuksia omaan toimintaansa ja lähtemään rohkeasti kehittämään palveluita uu- della, mutta lähtökohdiltaan luonnollisella tavalla.

Haluamme esittää lämpöisimmät kiitokset kaikille tähän julkaisuun osallistuneille kirjoittajille. Ilman asiantuntevaa ja innostunutta panostanne tämä monipuolinen artikkelikokoelma ei olisi toteutunut. Eriyiskiitos Elina Vehmastolle merkittä- västä panoksesta Green Care- ja Blue Care -käsitteitä ja laatua tarkastelevien ar- tikkeli- yhteensovittamisessa ja toimittamisessa.

VIII

Kiitokset myös Vaasan yliopiston Levón-instituutin Merja Pakkaselle ja Pekka Peuralle, jotka mahdollistivat julkaisun toteuttamisen Levón-instituutin julkaisusarjassa sekä Merja Kalliolle arvokkaasta avusta julkaisun viimeistelytyössä.

Julkaisu toimitettiin Luonnostaan nouseva Pohjanmaa -hankkeen puitteissa ja julkaistiin yhdessä valtakunnallisen maaseudun hyvinvointiyrittäjyyden koordinaatiohankkeen (HyvinVoi -koordinaatio) ja Luonto voimaksi Kainuussa -hankkeen kanssa. Toivomme, että Green Care -tutkimusverkoston yhteistyö jatkuu aktiivisena ja saa uusia innostuneita tutkijoita ja kehittäjiä mukaansa myös tulevaisuudessa.

Vaasassa ja Jokioisissa 8.4.2019

Martta Ylilauri ja Anja Yli-Viikari



Sisällys

ESIPUHE	VII
1 JOHDANTO: KADONNEEN LUONTOYHTEYDEN JÄLJILLÄ.....	1
2 LUONTO PUHUTTELEE IHMISEN SIELUA.....	4
2.1 Luonto ikkunana elämään ja ihmisyyteen.....	5
2.2 Luonnon kiertokulku elämän vertauskuvana	6
2.3 Lopuksi	8
3 MONILAJINEN HYVINVOINTI: ELÄIMET, BAKTEERIT, YMPÄRISTÖ JA IHMISEN TERVEYS	11
3.1 Johdanto.....	11
3.2 Mitä monilajisuudella tarkoitetaan?.....	12
3.3 Ihmisten ja muiden eläinten yhteen kietoutuva hyvinvointi.....	13
3.4 Ihminen on ekosysteemi ekosysteemissä	14
3.5 Monilajinen terveys ja hyvinvointi	15
4 LUONNON VAIKUTUS HYVINVOINTIIMME JA HUOMIOINTI HYVINVOINNIN AGGREGAATTIMITTAREISSA	20
4.1 Talous jyrää luonnon	20
4.2 Suomen hyvinvointi polkee paikallaan.....	21
4.3 Ympäristöhaitat kasvavat rajusti	23
4.4 Hyvinvoinnin kehitys Uudellamaalla	24
4.5 Lopuksi	27
5 NATURE AS A SOURCE OF WELLBEING	29
5.1 The salutogenic approach.....	29
5.2 Nature and human wellbeing	30
5.3 Nature as a salutogenic setting.....	31
5.4 Childhood's significance	33
6 VIHERYMPÄRISTÖT JA PUUTARHAT TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ.....	37
6.1 Terveyden edistäminen.....	37
6.1.1 Mitä terveyttä edistetään ja miten?	38
6.1.2 Viherympäristöjen ja puutarhojen yhteys hyvinvointiin	39
6.2 Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä.....	39
6.2.1 Terveyshaittoja vähentävät ekosysteemipalvelut.....	40
6.2.2 Kuntoutus ja hoito	41
6.2.3 Terveyttä ylläpitävät tekijät	43
6.2.4 Hyvinvoinnin parantaminen.....	44
6.3 Johtopäätökset	46
7 LUONTOAVUSTEISTEN MENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN SOSIAALI-, TERVEYS- JA KASVATUSALOILLA.....	52

7.1	Luonnollinen polku asiakkaan toimintaympäristöön	52
7.2	Luontointerventioiden mahdollistaminen asiakkaille	53
7.3	Luontointerventiot osaksi päivittäisarkea	54
7.4	Luontointerventioiden mahdollisuudet.....	55
8	LUONNOSTA VIRTAA -INTERVENTION SOVELTAMINEN GREEN CARE - KENTÄSSÄ.....	58
8.1	Johdanto	58
8.2	Osallistujien tunnetilojen, psykologisen työstä irrottautumisen ja työuupumuksen mittaaminen	60
8.3	Tulokset ja pohdinta.....	61
8.4	Näkökulmia Green Care -toiminnan kehittämiseen.....	62
9	YHTEISTYÖMALLIA RAKENTAMASSA LUONTOON TUKEUTUVAAN KUNTOUTUS- JA TYÖPAJATOIMINTAAN POHJOIS-SUOMESSA	66
9.1	Tausta ja tavoite.....	66
9.2	Kokemuksia yhteistyöryhmien alkuvaiheen toiminnasta.....	68
9.2.1	Oulun laaja verkosto	68
9.2.2	Pellon kunnassa tutut toimijat.....	70
9.2.3	Rovaniemen yhteistyöryhmä hakee muotoaan	71
9.2.4	Sodankylän yhteistyöryhmä tukee Seita-säätiön toimintaa	73
9.2.5	Sallan yhteistyöryhmä etsii kyliltä toimintaympäristöjä.....	73
9.3	Yhteistyöryhmien muodostamisesta opittua	75
10	TOLPPA-HANKKEEN TOIMINNALLISUUS JA KOKEMUKSELLISUUS	77
10.1	TOLPPA-hankkeen toimintatavat	77
10.2	Luonnonympäristön elvyttävyyys	78
10.3	Mielekkyyden kokemukset.....	80
11	POHJOINEN LUONTO MAAHANMUUTTAJIEN KOTOUTUMISESSA	86
11.1	Luonnosta voimaa	86
11.2	Uusi lehti ympäristöelämäkerrassa	88
11.3	Rauhaa, turvallisuutta ja kohtaamisia.....	89
11.3.1	Luontosuhde kuvavalintojen valossa	89
11.3.2	Yhteisöllisyys tärkeää.....	90
11.4	Lähiluonto kotoutumisen tukena	91
12	LUONTO TEKEE HYVÄÄ – ENTÄ DIGILUONTO?	94
12.1	Virtuaalisuudella terveyttä ja hyvinvointia	95
12.2	Oikea luonto vs. virtuaaliluonto	96
12.3	Vaikuttaako ”virtuaali” vai ”luonto”?	97
12.4	Tuhansien virtuaalijärvien maa	98
13	MIETTEITÄ ELÄINAVUSTEISUUDEN TULEVAISUUDESTA.....	103
14	RATSASTUSTERAPIAN FYSIOTERAPEUTTINEN NÄKÖKULMA.....	107
14.1	Hevosien liike ja ihmisen kävely	108
14.2	Selkäkipu ja ratsastusterapia	109

15 HEVOSAVUSTEINEN PSYKOTERAPIA RATKAISUKESKEISESSÄ VIITEKEHYKSESSÄ	112
15.1 Ratkaisukeskeinen psykoterapia	112
15.2 Eläinavusteinen terapia	115
15.3 Hevosavusteinen terapia	117
15.4 Case Tiia	120
15.5 Ratkaisukeskeinen hevosavusteinen psykoterapia.....	126
15.5.1 Kimpan rakentaminen	126
15.5.2 Tavoitteen määrittäminen - Ihannetilakuvaus	127
15.5.3 Ratkaisujen rakentaminen - selviytyminen ja myönteiset poikkeukset	127
15.5.4 Asiakkaan uskon vahvistaminen.....	128
15.5.5 Uudelleenmäärittäminen	128
15.5.6 Vertauskuvat.....	129
15.5.7 Asiakaslähtöisyys ja ei-tietämisen vaikeus	130
15.5.8 Katse tulevaisuuteen - Ohjat omiin käsiin.....	130
15.6 Pohdintaa	131
15.7 Jälkikirjoitus	132
16 HEVOSISTA HYVINVOINTIA - SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA SYRJÄYTYMISEN EHKÄISIJÄNÄ JA OSALLISUUDEN VAHVISTAJANA	135
16.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta käsitteenä ja tutkimuskohteena.....	135
16.2 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitykset asiakkaille	137
16.3 Ohjaajan ja hevosten merkitys sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa	139
16.4 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tulevaisuuden näkymiä	141
17 KOIRA-AVUSTEINEN TYÖSKENTELY SUOMESSA OSANA ELÄINAVUSTEISIA INTERVENTIOITA	145
17.1 Johdanto.....	145
17.2 Eläinavusteisen toiminnan määritelmiä	146
17.2.1 Suomalaisen Green Care toiminnan käsitteitä	146
17.2.2 Hyötykoirat Suomessa.....	146
17.2.3 Eläinavusteiset interventiot (AAI)	147
17.3 Ammatillisuus ja vastuullisuus eläinavusteisessa toiminnassa.....	149
17.3.1 Eläinavusteisen ohjaajan vastuut	150
17.3.2 Koira-avusteisen intervention hyöty ja työskentelyä koskevat valinnat	151
17.3.3 Koiran valinta eläinavusteiseen työskentelyyn	152
17.3.4 Koiran soveltuvuus ja hyvinvointi eläinavusteisessa työskentelyssä	153
17.3.5 Arvot ja eettisyys koira-avusteisessa työskentelyssä Suomessa.....	154
17.4 Pohdintaa	155
18 ELÄINTARINOITA – OPPIMASSA ELÄINTEN KANSSA	160
18.1 Polku	160

18.2	Oppimassa	162
18.3	Etsimässä	162
18.4	Lopuksi	163
19	TUTKIMUKSELLISEN VAIKUTTAVUUSTIEDON JA AMMATILLISEN KOKEMUSTIEDON ROOLIT LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN KEHITTÄMISESSÄ	167
19.1	Johdanto	167
19.2	Kokeellinen tutkimus	168
19.3	Tapaustutkimukset	170
19.4	Haastattelututkimukset	170
19.5	Ammatillisen työskentelyn osana tapahtuva kehittämistyö... ..	171
19.6	Lopuksi	175
20	LUONTOPERUSTAISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN KIRJOJA EUROOPASSA JA SUOMESSA	178
20.1	Johdanto	178
20.2	Social farming ja Care farming -termien käyttö Euroopassa..	178
20.3	Green Care -termin yleistyminen	179
20.4	Suomalaisen Green Care -käsitteen muotoutuminen	180
20.5	Vihreästä hoivasta LuontoHoivaan	181
20.6	LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut	182
20.7	LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkit	183
20.8	Termistön yhä tarkempi täsmennys	184
20.9	Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjo	185
21	HYVINVOINTIA VESILUONNOSTA – BLUE CARE, BLUE HEALTH JA BLUE WELLBEING.....	190
21.1	Johdanto	190
21.2	Englanninkielisen termistön suomalainen käyttö.....	191
21.2.1	”Vihreiden” hyvinvointitermien käyttö.....	191
21.2.2	”Sinisten” hyvinvointitermien käyttö	192
21.3	Tutkimusta varten haastatellut asiantuntijat	193
21.4	Green Care, Blue Care ja Blue Wellbeing.....	194
21.5	Minkälaista Blue Care -toimintaa Suomessa on?	195
21.6	Sinisten hyvinvointipalvelujen kohderyhmät, kysyntä ja tulevaisuus	196
21.7	Johtopäätöksiä	197
22	NÄKÖKULMIA LAADUKKAASEEN GREEN CARE -PALVELUUN.....	201
22.1	Johdanto	201
22.2	Green Care -laatukriteerit täydentävät palvelun peruslaatua.	202
22.3	LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkit	202
22.4	Osaaminen näkyy laadussa	204
22.5	Tärkeät miten ja miksi -kysymykset.....	204
22.6	LuontoHoivan ja LuontoVoiman ohjaus tukee kokemuksellisuutta, osallisuutta ja luontoyhteyttä.....	206
22.6.1	Luonto on ohjaajan työkumppani	207
22.7	Lopuksi	208

23	AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOIDEN KÄSITYKSIÄ LUONNON HYVINVOINTIPALVELUJEN KEHITTÄMISESTÄ	210
23.1	Johdanto.....	210
23.2	Tutkimuksen toteuttaminen.....	211
23.3	Tulokset	212
23.3.1	Green Care tarpeet eri asiakasryhmillä	212
23.3.2	Hyvinvointivaikutuksia edistäviä Green Care -ratkaisuja.....	213
23.4	Johtopäätökset	216
24	GREEN CARE -TOIMINTA OSANA POHJANMAAN JA KESKI-POHJANMAAN SOTE-PALVELUITA	219
24.1	Johdanto.....	220
24.2	Paikalla on väliä – erilaisia rakenteita, samoja tavoitteita.....	220
24.3	Green Care -toiminnan alueelliset kehityskaaret.....	222
24.3.1	Keski-Pohjanmaa Green Care –pioneerimaakuntana.....	222
24.3.2	Pohjanmaan Green Care ja Grön omsorg	224
24.4	Palvelutarpeet nyt ja tulevaisuudessa.....	226
24.5	Keskeisiä haasteita	227
24.6	Keinoja esteiden poistamiseksi	227
24.7	Loppupäätelmiä argumenttien valossa.....	229
25	GREEN CARE -PALVELUTOIMINNAN MAHDOLLISTAVIA TEKIJÖITÄ.....	233
25.1	Toimintaympäristöistä toiminnankehittämiseen.....	233
25.2	Green Care -palvelutoimintaan vaikuttavia tekijöitä.....	236
25.3	Mahdollistavat tekijät tarvitsevat resursseja	238
26	UNDERSTANDING THE ENTREPRENEURIAL MINDSET – THE CASE OF POTENTIAL GREEN CARE ENTREPRENEURS.....	241
26.1	Introduction	241
26.2	Motivational concepts.....	242
26.2.1	The link to context and opportunities	244
26.3	How to define Green Care entrepreneurship	245
26.4	Initial findings among potential Green Care entrepreneurs ..	247
26.5	Implications.....	249
27	GREEN CARE LUONTOHOIVAYRITTÄJYYS OSANA MAASEUTUYRITTÄJÄN KANNATTAVAA LIKETOIMINTAA.....	254
27.1	Luontohoiva maaseutuyrittäjän toimialana.....	254
27.2	Green Care ja luontohoiva maaseutuyrittäjän kannattavana liiketoimintana	255
27.3	Luontohoivaa maaseutuyrittäjien ja sosiaali- ja terveysalan toimijoiden yhteistyönä	257
27.4	Luontohoivapalvelut uudistuvien sote-palveluiden osana	261
28	YHTEISKUNNALLINEN SÄÄNTELY – TARPEELLISTA KEHITTÄMISTÄ VAI LIIKAA HOLHOAMISTA?.....	265
28.1	Säätöohjauksen hyödyt ja haitat	266
28.2	Tiedollinen ohjaus tiivistyy	267
28.3	Lopuksi	268

Kuviot

Kuvio 1.	Suomen BKT:n, GPI:n ja ISEW:in kehitys vuosina 1945–2017 (asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin) (Hoffrén 2019: 26).....	21
Kuvio 2.	Tuotannon haittojen ja ympäristön heikentymisen ja luonnonvarojen kulumisen arvon kehitys vuosina 1945–2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).	23
Kuvio 3.	GPI:n kehitys Suomessa ja Uudenmaan eri osissa 1960–2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).	24
Kuvio 4.	Helsingin GPI:n pääkomponenttien kehitys 1960–2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).....	25
Kuvio 5.	Ympäristön heikentymisen ja luonnonvarojen kulumisen arvon kehitys Uudenmaan eri alueilla (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).....	26
Kuvio 6.	Itä-Uudenmaan GPI:n pääkomponenttien kehitys 1960–2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).....	26
Kuvio 7.	Luonnosta Virtaa -intervention osa-alueet.....	60
Kuvio 8.	Teoreettinen Luontoa toimintaan -yhteistyömalli	67
Kuvio 9.	Ohjaus- ja toimijaroolit luontoon tukeutuvassa kuntoutus- ja työpajatoiminnassa.....	68
Kuvio 10.	Oulun nuorten työpajan yhteistyökumppaneita	69
Kuvio 11.	Pellon yhteistyöryhmän kokoonpano	71
Kuvio 12.	Rovaniemen yhteistyöryhmän kokoonpano.....	72
Kuvio 13.	Sodankylän yhteistyöryhmä.....	73
Kuvio 14.	Sallan yhteistyöryhmä	74
Kuvio 15.	Eläinavusteisuuden käsitteitä (Kihlström-Lehtonen 2019).....	147
Kuvio 16.	Esimerkki eläinavusteisen toiminnan/intervention (AAI) jakautumisesta Green Care luontohoivan ja luontovoiman alueisiin (Kihlström-Lehtonen 2019)...	149
Kuvio 17.	Ohjaajan vastuut koira-avusteisessa työskentelyssä (Kihlström-Lehtonen 2019).....	151
Kuvio 18.	Valintaprosessin monet vaiheet (Säkkinen 2019).	152
Kuvio 19.	Uudistusten/innovaatioiden synty ja leviäminen yhteiskunnan eri tasoilla. Alkuperäisen kuvion (Geels 2004) pohjalta muokattu.....	173
Kuvio 20.	Luontoon perustuvien Green Care -palveluiden ja toimintamuotojen pääluokat (Luke, THL ja GCF ry 2018: 5).....	183

Kuvio 21.	Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden ja -toiminnan kirjjon laajennus Green Care -toiminnan ulkopuolelle (Kuvio 21. on Kuvion 20. tekijöiden tekemä sisällöltään laajennettu kuvio).	185
Kuvio 22.	Green Care + Green Health = Green Wellbeing. Kuvassa on esitetty Green -alkuisten hyvinvointitermien looginen käyttö Suomessa (Sitra 2013). Kun halutaan korostaa luontoperustaista toimintaa ja palveluja nimenomaan vesistöympäristöissä, voidaan kuvan logiikkaa noudattaen vaihtaa green-sanojen tilalle blue: Blue Care + Blue Health = Blue Wellbeing.....	193
Kuvio 23.	LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluissa hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden (toiminta) ja osallisuuden (yhteisöllisyys) kautta, ohjatussa toiminnassa. Jokaista Green Care -elementtiä käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti.....	203
Kuvio 24.	LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluissa tavoitteellisuus tarkoittaa, että asiakkaan tavoitteiden ja asiakkaan kanssa tehtävän Green Care -toiminnan välillä on vahva linkitys: mitä tehdään ja miksi tehdään.....	205
Kuvio 25.	Luontosuhteen ja ohjauksen painopisteen tarkastelu LuontoHoivan ja LuontoVoiman näkökulmasta.	207
Kuvio 26.	Mahdollistavien tekijöiden prosessi tunnistamisesta toimintaan.	234
Kuvio 27.	Toimintaympäristön tekijöitä mukaillen PESTLE -mallia (PESTLE Analysis 2019).....	235
Kuvio 28.	Luontohoiva yrittäjyyttä suunniteltaessa huomioitavia asioita.....	255
Kuvio 29.	Maaseutuyrittäjien ja sosiaali-, terveys- ja kasvatustalon toimijoiden yhteistyön muodot luontohoivan toteuttamisessa (mukaillen Jeglinsky & Sipari 2015: 48).....	258
Kuvio 30.	Luontohoivan ja maaseutuyrittäjyyden yhdistäminen. Mukailtuna Green Care -laatutyökirjan kuvasta 2: Luontoon perustuvien toimintamuotojen pääluokat (Luke, THL ja GCF ry 2018).....	259

Taulukot

Taulukko 1.	ISEW:in ja GPI:n arvoa lisäävät (+) ja vähentävät (-) komponentit (Hoffrén 2019: 21).	22
Table 2a.	Quotes about nature's meaning in eight themes (1-4). ...	31
Table 2b.	Quotes about nature's meaning in eight themes (5-8). ...	32
Taulukko 3.	Luontosuhdetyöpajat ja työtoimintakokeilut	88
Taulukko 4.	Esimerkkejä toimintaympäristön tekijöistä Green Care - palvelutoiminnan kontekstissa.....	238
Table 5.	Survey on the motives of eight potential Green Care entrepreneurs describing the amount of answers received.....	249



1 JOHDANTO: KADONNEEN LUONTOYHTEYDEN JÄLJILLÄ

Anja Yli-Viikari ja Martta Ylilauri

*”Olen verkossa valon ja auringon,
paulassa koskien pauhun,
lumossa hankien hohtavain,
vankina välkkyväin vetten,
verkossa lähteiden puhtauden,
siteissä nuotion sauhun,
seitissä sumuisten tunturien,
jotka siintävät metsien takaa,
ja silti oon täysin vapaa!”*

Eino Leino

Luonto on aina kuulunut vahvasti suomalaisten elämään. Yhteiskunta ja sen rakenteet kuitenkin muuttuvat. Kaupungistumisen, medikalisaation, digitalisaation ja teknologisen kehityksen varjopuolena yhteys luontoon ja samalla sen hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin on monien kohdalla katkennut tai sitä ei ole päässyt syntymään lainkaan. Tämän julkaisun tavoitteena on pohtia, millainen rooli luontoon perustuvilla toimintamuodoilla ja palveluilla voi olla osana ihmisten fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä tulevaisuuden suomalaisessa yhteiskunnassa.

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien tarve on syntynyt yhteiskunnan monien muutosten kautta. Varhaisempina vuosikymmeninä luonto oli aina mukana ihmisten arjessa, myös sosiaali- ja terveystalveluiden puolella. Ratkaiseva muutos tapahtui psyykenlääkityksen kehittyessä, jolloin toiminnallisia terapiamuotoja alettiin karsia. 1990-luvun loppua onkin leimannut vahva lääketieteellisten hoitomuotojen ja kustannustehokkuusajattelun painottuminen. Lääkehoitojen tuottamat hyödyt ovat kustannustehokkuuden laskelmissa olleet helposti nähtävissä ja todennettavissa.

Vähitellen on kuitenkin alettu nähdä, ettei lääkehoitojen tai ammatilliseen keskusteluun perustuvien tukimuotojen kautta ole mahdollista auttaa kaikkia sosiaali- ja terveystalveluiden asiakkaita. Voimavara- ja ratkaisukeskeisiä toimintamalleja on alkanut nousta keskusteluissa yhä useammin esille. Samalla on huomattu, kuinka luonto- ja eläinavusteisuuden resursseja on mahdollista saada kustannustehokkaalla tavalla sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöön, esimerkiksi ammatillisen yhteistyön kautta.

Luonto- ja eläinavusteisten toimintamallien viimeaikainen käyttöönotto on toteutunut paitsi Suomessa myös kansainvälisesti. Asiakkaiden tarpeisiin vastaavien ratkaisumallien luominen on monesti tapahtunut alhaalta ylös eli *bottom up* -tyyppisen kehityksen kautta, jolloin sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat työyhteisöjen sisällä lähteneet kehittämään uudenlaisia tekemisen tapoja. Myönteisten käyttökokemusten ja lisääntyvän tutkimustiedon myötä luontoperustaisten palvelujen ja toimintamuotojen käyttö erilaisten asiakasryhmien parissa kasvaa ja monipuolistuu.

Kehityksen taustalla vaikuttavat myös yhteiskunnan tasolla tapahtuvat muutokset. Yhä useampi suomalainenkin asuu kaupungeissa. Kaikilla ei enää ole omassa lähipiirissään mahdollisuuksia luonnon ja eläinten parissa tapahtuvaan ”puuhasteiluun”, mikä esimerkiksi sairauden jälkeisessä kuntoutumisvaiheessa saattaa olla tärkeänä tukena toimintakyvyn palautumiselle ja normaalielämän rytmeihin takaisin pääsemiselle. Myös yhteisölliset siteet ovat väljentyneet. Moni potee yksinäisyyttä, eikä vaikeissakaan elämäntilanteissa ole aina helppoa löytää yhteisöjä, joiden kautta saisi tukea omaan tai läheisen selviytymiseen. Tehokkuus- ja tuottavuusajattelu on uudistanut myös työelämän, josta ovat lähes kokonaan hävinneet ns. matalan osaamistason työtehtävät. Kaikki eivät syystä tai toisesta pysy mukana jatkuvan kehittymisen ja kompleksisten toimintaympäristöjen vaatimuksissa ja ristipaineessa.

Nämä kehityskulut ovat johtaneet uudistamisen tarpeisiin erityisesti sosiaalisten ja psyykkisten tukimuotojen parissa. Moni sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaista hyötyisi tasavertaisen osallistumisen, nähdyksi tulemisen ja oman tekemisen synnyttämistä onnistumisen kokemuksista. Näiden kautta voi syntyä luottamusta, toivoa ja uskoa omaan selviytymiseen.

Green Care ei ole vain yksi menetelmä, vaan laaja voimavaralähtöisyydestä nouseva ajattelutapa, jonka myötä on ollut mahdollista luoda kuntouttavia ja osallistavia toimintaympäristöjä monen erilaisen asiakasryhmän tarpeisiin. Luontoon, eläimiin ja maaseutu ympäristöihin perustuva toiminta on usein myös kustannustehokasta hyödyntäen paikallisia ja olemassa olevia resursseja sekä ihmisten monipuolista osaamista. Näitä mahdollisuuksia esitellään lähemmin tämän kirjan artikkeleissa, joiden kirjoittamiseen on saatu mukaan Suomen johtavat asiantuntijat alallaan.

Puheenvuoroissa nousee esille luonnollisesta hyvinvoinnistaan uutta voimaa ammentava tulevaisuuden Suomi.

I LUONTO OSANA HYVÄÄ ELÄMÄÄ



2 LUONTO PUHUTTELEE IHMISEN SIELUA

Marita Niemelä

Luontoympäristö ja luonnossa oleskelu edistävät tutkitusti ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Myös luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismeja on tutkittu ja tunnistettu. Monin osin jo tiedetään, millä tavoin luontoympäristö ja luonnossa oleskelu edistävät hyvinvointia. Kuitenkin edelleen tarvitaan lisätutkimusta kattavan kokonaiskuvan saamiseksi luonnon merkityksestä ja vaikutuksesta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Green Care Finland ry 2019.) Yksi potentiaalinen ja vielä toistaiseksi melko vähän tutkittu näkökulma luonnon hyvinvointivaikutuksiin on luonnon ja henkisyyden välinen yhteys.

Eräs tapa laajentaa luonnon hyvinvointivaikutusten tarkastelua on laajentaa tapaa, jolla ihmisyyden ja minuus määritellään. Tieteellisessä tutkimuksessa yleisimmin käytetty ihmisyyden määritelmä kattaa ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Ihmisen keho, mieli ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat siihen, kuka ihminen on ja millä tavoin hän kokee itsensä. Näiden ulottuvuuksien rinnalle on ehdotettu nostettavan myös ihmisen henkinen, hengellinen tai spirituaalinen olemus (ks. esimerkiksi Miller 2012: 1-4; Unterrainer, Lewis & Fink 2014: 391; Weber & Pargament 2014: 361). Tämän katsantokannan mukaan ihmisellä on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuutensa lisäksi näistä erillinen ja näihin vaikuttava henkinen minuus. Ihmisen henkistä minuutta kuvataan asiayhteydestä ja kirjoittajasta riippuen eri käsittein. Siihen voidaan viitata esimerkiksi ihmisen sieluna tai henkenä. Myös itämaisessä perinteessä ja filosofiassa ihmisyyden kokonaisuutta jäsennetään usein vastaavan kolmijaon – keho, mieli ja sielu – kautta.

Ihmisen henkisen olemuksen huomioimista puoltaa laaja empiirinen tutkimusnäyttö henkisyyden (*spirituality*) merkityksestä. Henkisyyden yhteyttä hyvinvointiin ja terveyteen, erityisesti mielenterveyteen, on tutkittu paljon 1990-luvulta lähtien. Vaikka henkisyyden vaikutus ei ole aina yksiselitteisen hyvää tai huonoa, on sen todettu olevan yhteydessä mm. elämän vaikeuksista selviämiseen, hyvinvointiin ja onnellisuuteen, toivoon, optimismiin, merkityksen ja tarkoituksellisuuden kokemukseen, itsetuntoon, sisäiseen hallintakäsitykseen, vapaaehtoiseen muiden auttamiseen, anteeksiantavuuteen, kiitollisuuteen, myötätuntoon ja ystävällisyyteen muita kohtaan sekä vähäisempään masennukseen, itsetuhoisuuteen ja päihitteiden käyttöön (Koenig 2012: 3-6). Ihmisyyden määritelmän laajentaminen henkisyyden suuntaan tarjoaa uusia näkökulmia myös luonnon ja ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välisen yhteyden tarkasteluun.

Luonnon ja henkisyyden yhteyttä on tieteellisen tutkimuksen puitteissa tarkasteltu sekä teoreettisesti että empiirisesti. Orientaatiosta ja tutkimuksesta riippuen luonnon ja henkisyyden välistä suhdetta kuvataan eri tavoin. Yhtäältä luonnon on katsottu voivan aktivoida ihmisen henkistä potentiaalia (Borgen, 2018: 75). Henkisyys nähdään kaikissa ihmisissä ikään kuin sisäsyntyisenä, vähintäänkin uinuvana ominaisuutena ja voimavarana, joka voidaan aktivoida eri keinoin. Luontoyhteyden muodostaminen ja sen vaaliminen tarjoavat yhden tavan lähestyä ihmisen henkistä olemusta. Luonto tarjoaa ihmiselle puitteet ja mahdollisuuden muodostaa yhteys omaan sisimpäänsä, henkeensä ja sieluunsa. Toisaalta luonnolla voi olla jo valmiiksi ihmiselle henkinen merkitys, jos ihminen kokee olevansa erottamaton osa ympäristöä ja luontoa (Bragg, 1996: 93-108). Tällöin luonnon ja ihmisen hyvinvointi ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa ja ihminen voi kokea luonnossa oleskellessaan yhteyttä itseensä ja kaikkeuteen. Henkisyyden on myös havaittu välittävän luonnon ja hyvinvoinnin välistä suhdetta (Kamitsis & Francis, 2013: 139-141 & Trigwell, Francis & Bagot, 2014: 245-249). On mahdollista, että luontoyhteys tarjoaa ihmiselle henkisen täyttymyksen kokemuksen, joka tuo ihmiselle hyvinvointia. Luonto ikään kuin vastaa ihmisen henkisiin tarpeisiin.

Pohdin ja tarkastelen seuraavaksi joitakin luonnon elementtejä ja ominaisuuksia, jotka voivat edistää ihmisen yhteyttä omaan henkiseen olemukseensa ja vahvistaa ihmisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteyden kokemusta luontoon. Ohjavana kysymyksenä on: mikä luonnossa voi erityisesti puhutella tämän päivän ihmisen sisäisyyttä, sielua tai henkeä? Pohdintani ovat väistämättä enemmän tai vähemmän omakohtaisia, ja haastankin sen vuoksi lukijaa miettimään, puhuttelevatko samat asiat myös hänen sieluunsa.

2.1 Luonto ikkunana elämään ja ihmisyyteen

Luonto tarjoaa ihmiselle ikkunan elämän ja ihmisyyden peruslakeihin. Luonnossa oleskellessaan ihminen voi löytää luonnosta vertauskuvia, yhteyksiä ja vastauksia itseensä tai omaan elämäänsä liittyen. Ne saattavat olla suoria ja tietoisesti koettuja yhtäläisyyksiä, mutta ne voivat toimia myös tiedostamattomalla tasolla, tietoisien mielen ulkopuolella. Ne saattavat puhutella suoraan ihmisen sielua ja henkeä, ilman, että ne tulevat sanallistetuiksi tai jäsennellyiksi ajatusten tasolla.

Luonto tarjoaa ihmiselle varsin otollisen ympäristön olla vapaasti se, kuka hän on, ilman suorituspainetta tai ulkoisen menestyksen odotuksia. Luontoon on sisäänrakennettu muotojen sallittu variaatio, jossa mikään kivi, puu, kukka, puro tai lampi ei ole vääränlainen tai muottiin sopimaton, vaan ainoastaan oman autentti-

sen itsensä täydellinen ilmentymä. Luonnon elementtien keskellä ihminen voi kokea itseään kohtaan samaa sallivuutta ja löytää sen myötä rohkeutta olla vapaasti oma itsensä. Ihmisen on vaikea saavuttaa vastaavanlaista rauhallista itsevarmuutta ympäristössä, joka on täynnä vaatimuksia, pyrkimyksiä, tavoitteita ja ihanteita, jotka kertovat, millainen ihmisen tulisi olla ja mitä hänen tulisi tehdä. Tämän päivän yhteiskunta, työelämä ja sosiaalinen media ovat esimerkkejä paikoista ja foorumeista, joissa vastaavaa sallivuutta ei välttämättä aina ole tarjolla. Luonto voi siten tarjota ihmiselle puitteet, jossa hän voi hengittää vapaammin ja kokea oman olemassaolonsa aidoimmillaan, ulkoisista vaatimuksista riisuttuna.

Luonto tarjoaa olemisen rauhaa ja voi johdattaa ihmisen pohtimaan tekemisen ja olemisen välistä jännitettä omassa elämässään. Yhteiskunnassamme olemme tottuneet arvostamaan nimenomaan tekemistä ja määritämme itseämme usein tekojen kautta. Vastaus kysymykseen “kuka minä olen” sisältää usein listan siitä, mitä ihminen tekee. Silti tekeminen ei välttämättä tarjoa tyydyttävää vastausta tuohon olennaiseen kysymykseen ihmisen henkisellä, syvimmällä tasolla. Luonto ei tee, vaan luonto on. Luonnolla on arvo itsessään, jo siinä, että se on olemassa. Usein pelkkä luonnon havainnointi ja sen olemassaolon aistiminen riittävät rauhoittamaan ihmisen. Ehkäpä ihminen kokee luonnon olemuksen niin voimakkaana, että saa samalla yhteyden myös omaan sisäiseen, henkiseen olemukseensa. Saattaa olla, että luonnossa oleskellessaan ihminen muistaa omankin olemassaoloon perustuvan itseisarvonsa. Tekemiseen sidottu ihmisarvo johtaa usein uuvuttavaan kujanjuoksuun erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Olemiseen sisäänrakennettu arvo sen sijaan johtaa rauhaan ja levollisuuteen.

2.2 Luonnon kiertokulku elämän vertauskuvana

Luonnon kautta ihminen voi tarkastella oman elämänsä luonnollista kiertokulkua. Luonto tarjoaa nykyajan ihmiselle vaihtoehtoisen tavan katsella maailmaa ja elämää. Elämän syklinen luonne ei välttämättä ole näkyvillä tämän päivän arjessa tai työelämässä, eikä sille tunnu löytyvän sijaa modernin elämän ihanteissa. Länsimaaisessa yhteiskunnassa olemme tottuneet tavoitteisiin, mittaamiseen, suorittamiseen ja jatkuvan, lineaarisen kasvun ihanteeseen. Yritysmaailmaa ja talouselämää hallitsevat lainalaisuudet ulottuvat helposti myös siihen tapaan, jolla hahmotamme ihmisyyttä ja ihmiselämää. Tehoja on saatava irti, voittoa tuotettava ja kasvua saavutettava. Yksittäisen ihmisen kannalta jatkuvan kasvun ja kehittymisen ideaali voi olla kuitenkin tuhoisa. Jos ihminen haluaa olla aina ja jatkuvasti nykyistä minäänsä enemmän tai parempi, voi se helposti johtaa uupumuksen tielle.

Elämän luonnollisen kiertokulun vaiheisiin kuuluvat kukoistaminen, lakastuminen, lepääminen ja uuden alun synnyttäminen. Suorituskeskeisessä yhteiskunnassa havitellaan usein tasalaatuista, suoraviivaista etenemistä ja jatkuvaa kukoistamista. Huomio kiinnittyy helposti tulosten tarkasteluun. Yhteiskuntamme on tottunut näkemään vain kukoistusvaiheen kiinnostavana ja arvokkaana. Syvällä sisimmässään ihminen kuitenkin vielä muistaa elämän luonnollisen kiertokulun ja sen jokaisen vaiheen tärkeyden. Luonnon havainnointi ja luonnossa oleskelu voivat vahvistaa tuota muistijälkeä. Nähdessään tai kokiessaan syklisyyden luonnossa, voi ihminen muistaa oman sisäisen ja luonnollisen viisautensa, jota hän kantaa mukanaan sielussaan.

Luonnon syklisyys on suomalaisille jatkuvasti läsnä ja koettavissa vuodenaikojen myötä. Vuodenajat voi nähdä myös vertauskuvana tasapainoisen elämän eri vaiheista. Vuodenajat ovat aistittavissa sekä maaseudulla että kaupungeissa riippumatta siitä, hakeutuuko suomalainen erikseen luontoon vai ei. Luonnon voimaa on kenenkään mahdoton sivuuttaa, kun kesäisin valo täyttää päivät ja yöt tai kun talvella kuljemme hämärän ympäröimänä useamman kuukauden.

Suuri osa ihmisistä voimaantuu kesäisen valon vaikutuksista. Kesällä luonnon kukoistaminen on ilmeistä. Kauneus, runsaus ja valo ovat jatkuvana virtana ympärilämmme. Kesällä näemme edellissyksyn lakastumisen, talven lepovaiheen ja kevään uuden luomisen tuloksen. Ikuisen kesän ihanne onkin yhteiskunnassamme valalla. Kukapa ei haluaisi aina kukoistaa. Ihmiselämää ja luontoa tarkastellessamme huomaamme kuitenkin nopeasti, että kukaan ei voi aina kukoistaa. Jokaisen elämään kuuluu luonnostaan syklejä, joissa vaihtelevat uuden syntyminen, loistaminen, lakastuminen ja syvä hiljaisuus, jolloin ei tunnu tapahtuvan mitään. Aivan kuin talvipäivänseisauksen aikaan luonto on horroksessa, myös ihmisen elämään kuuluu jaksoja, jolloin kaikki on hiljaa ja odottaa. Suorituskeskeinen ja tuulosorientoitunut ajattelutapa ei kuitenkaan tunnista tai arvosta näitä elämän perusjaksoja. Sen pauloissa oleva ihminen voi turhautua ja pakottaa itsensä liikkeelle, toimimaan, etenemään ja kasvamaan, vaikka juuri sillä hetkellä se ei ehkä olisikaan hänelle kaikkein otollisinta.

Syksy on lakastumisen aikaa. Lakastuminen ja kuihtuminen voivat olla ihmiselle pelottavia asioita, mutta luonto muistuttaa kauniisti, miten irti päästämisen aika on myös suuren juhlan aihe. Luonnon syksyinen ruska ja väriloisto juhlivat elämää, joka on tullut päätökseen. Aivan kuin luonto tietäisi, että vanhan kuolema on uuden elämän edellytys ja tarjoaa siksi lakastumisen hetkellä kauneinta loistoaan.

Talven ulkoinen karuus, pimeys ja kylmyys tarjoavat ihmiselle hiljentymisen viisautta. Ne kutsuvat ihmistä kääntymään sisäänpäin, itsensä puoleen. Ihmisenkin

on aika ajoin levättävä, hiljennyttävä, oltava rauhassa ja sulateltava syklin aikaisempien vaiheiden oppeja. Levon aikana ihmisen on tarkoitus täyttää akkujaan, jotta hänellä olisi taas jotain, josta ammentaa uutta kevään tullen. Hiljaisuuden ja tyhjyyden kohtaaminen vaatii rohkeutta, johon suorittaminen tai tavoitteellisuus eivät anna eväitä. Silti luontoon yhteydessä oleva ihmissielu tietää, miten tärkeitä ja tarpeellisia ne ovat.

Kevät muistuttaa ihmistä luottamaan pieniin alkuihin, ruokkimaan niitä ja vaali-
maan niiden kasvua. Pienessä siemenessä on koko elämä, joka ravinnon, lämmön
ja valon myötä kasvaa täyteen mittaansa. Kevät muistuttaa ihmistä paitsi elämän
voimasta ja mahdollisuuksista, myös sen hauraudesta. Halla voi yllättää ja tuho-
laiset voivat hyökätä. Kuivuus vaarantaa sadon yhtä lailla kuin liialliset sateetkin.
Hento taimi voi kasvaa, kun se löytää kasvuolosuhteisiinsa tasapainon. Etenemi-
nen ei voi olla liian nopeaa eikä liian hidasta. Samoin ihmisen elämän uudet unel-
mat ja toiveet ovat vasta versoja, pieniä, hauraita ja vaikutuksille alttiita. Silti nii-
hin on sisäänrakennettu voima, joka pitää sisällään kaikki mahdollisuudet täyteen
kukoistukseen.

Luonnon syklisyys muistuttaa ja opettaa ihmiselle hitauden arvostamista ja kärsi-
vällisyyttä. Luonnon muutos on jatkuvaa, mutta se ei ole poukkoilevaa eikä se ole
useinkaan kaoottista, päämäärätöntä myllerrystä. Suuressa kuvassa luonnon mul-
listuksetkin näyttäytyvät heilahteluina, jotka ohjaavat luontoa kohti suurempaa ta-
sapainoa ja harmoniaa. Useimmiten luonnon edustama muutos on kuitenkin hi-
dasta, melkein näkymätöntä, omaa sisäsyntyistä tahtia noudattavaa etenemistä.

Luonnon syklisyys tarjoaa siten ihmiselle rauhallisen ja levollisen näköalan elä-
mään. Sen merkitys voi olla erityisen suuri tänä aikana, jolloin yhteiskunnan val-
litsevat arvot eivät korosta niitä ominaisuuksia, jotka olisivat ihmisen sisimmästä
käsin katsottuna kaikkein tärkeimpiä. Rauhalla, harmonialla ja tasapainolla on va-
kaa sijansa ihmisen sielussa. Luonto muistuttaa oman olemuksensa kautta ihmistä
tästä ja auttaa ihmistä tavoittamaan tuon rauhan sisimmästään.

2.3 Lopuksi

Moninainen ja maailmanlaajuinen kulttuurinen ja henkinen perintö kertoo ihmi-
sen kokonaisuudesta, johon vaikuttavat fyysisen kehon, psyyken ja sosiaalisen ym-
päristön lisäksi myös ihmisen sielu, henki ja hengellisyys. Luonnon vaikutusta ja
yhteyttä ihmisen henkiseen olemukseen on vaikea täsmällisesti mitata. Tästä huo-
limatta luonnon henkinen merkitys on asia, jolla voi olla suuri merkitys luontohy-
vinvointipalveluiden asiakkaille ja työntekijöille. Sen vuoksi haluan rohkaista
luontoavusteisen toiminnan parissa työskenteleviä tahoja ottamaan myös tämän

näkökulman ja sen tuomat mahdollisuudet avoimesti tarkastelun, pohdinnan ja kokemuksellisen aistinnan alle. Luonnon mystiikkaa ja elämän ja ihmisyyden syvyyttä ei kannata väistää tai säikähtää, vaan ottaa se voimavaraksi ja erääksi mahdolliseksi näkökulmaksi edistettäessä luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Luontoavusteisessa toiminnassa voidaan muiden hyvinvointivaikutusten rinnalla tuoda rohkeasti esiin luonnon potentiaalia herättää ihmisessä pohdintaa ihmisyyden ja elämän syvistä kysymyksistä, henkisydestä ja sielun viisaudesta. Tärkeää on oikeanlaisten puitteiden luominen luonnossa hiljentymiselle ja oman kokemuksen reflektiolle. Henkisen yhteyden rakentumista ei voi tuotteistaa eikä sitä voi pakottaa tapahtuvaksi, mutta sille on mahdollista luoda tilaa suotuisien, rauhallisten ja kiireettömien olosuhteiden muodossa.

Olen tässä artikkelissa esittänyt muutamia reflektioita siitä, millä tavoin luonnon elementit mahdollisesti voivat linkittyä ihmisen henkiseen olemukseen. Arkisemmin ja yksilöllisemmin ilmaistuna kyse on siitä, mikä luonnossa puhuttelee ihmisen sielua. Oletettavasti vastauksia tuohon kysymykseen on niin paljon kuin on vastaajiakin. Jätänkin lukijan tarkasteltavaksi sen, löytääkö hän itsessään ja sisimmässään kaikupohjaa niille tuntemuksille, joita olen tässä kirjoituksessa kuvannut. Sitäkin enemmän toivon kirjoituksen haastavan ja kannustavan lukijaa pohtimaan omakohtaisesti, mikä luonnossa puhuttelee juuri hänen sieluaan. Toivon myös, että nämä näkökulmat ja kysymykset löytävät tiensä tulevaisuuden tieteelliseen tutkimukseen luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Lähteet

Bragg, Elizabeth Ann (1996). Towards ecological self: deep ecology meets constructionist self-theory. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 93–108.

Borgen, Berit (2018). The human mental transcending ability as a coping and life-expanding resource. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(1), 70–93.

Green Care Finland ry (2019). Vaikuttavuus. Verkkosivusto. Saatavissa 3.1.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>

Kamitsis, Ilias & Andrew J.P. Francis (2013). Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 136–143.

Koenig, Harold G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article ID 278730, 33 pages.

Miller, Lisa J. (2012). Introduction. Teoksessa *The Oxford handbook of psychology and spirituality*, 1–4. Toim. Lisa J. Miller. New York: Oxford University Press.

Trigwell, Jasmine L., Francis, Andrew J. P., & Kathleen L. Bagot (2014). Nature connectedness and eudaimonic well-being: Spirituality as a potential mediator. *Ecopsychology*, 6(4), 241–251.

Unterrainer, H.F., Lewis, A. J. & A. Fink. (2014). Religious/spiritual well-being, personality and mental health: A review of results and conceptual issues. *Journal of Religion and Health*, 53(2), 382–392.

Weber, Samuel R. & Kenneth L. Pargament (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(5), 358–363.

3 MONILAJINEN HYVINVOINTI: ELÄIMET, BAKTEERIT, YMPÄRISTÖ JA IHMISEN TERVEYS

Lotta Hautamäki

3.1 Johdanto

Ihmisen suhde muihin eläimiin ja luontoon on muodostunut viime vuosikymmeninä yhä merkittävämmäksi yhteiskunnalliseksi kysymykseksi. Ilmastonmuutos, kuudes sukupuuttoaalto sekä kasvava ymmärrys ihmisen ja muiden eliölajien hyvinvoinnin keskinäisyhteydestä haastavat totunnaista käsitystä ihmisestä muusta elollisesta luonnosta erillisenä.

Ihmisen hyvinvointi on riippuvainen koko ekosysteemin tasapainosta ja ekosysteemin tasapaino taas on riippuvainen ihmisen toimista. Samaan tapaan ihmiset ja muut selkärangaiset eläimet ovat riippuvaisia muista eliölajeista, kuten lukuisista bakteereista esimerkiksi suolistossa tai sen ulkopuolella ruoassa ja maaperässä. Muut eläimet puolestaan ovat riippuvaisia ihmisen toimista ekologisten lokerojensa säilymisen, tuotantoeläinten hyvinvoinnin tai kumppanilajeina elävien lemmikkien kohtelun muodossa. Samaan tapaan eläimet voivat pitää huolta ihmisten hyvinvoinnista lemmikkeinä tai ammattilaisten työpareina sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Tässä kirjoituksessa tarkastelen ihmisen, muiden eliöiden ja luontoympäristön keskinäisyhteyksiä käsittelevää tutkimusta ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta sekä pohdin, mitä uutta niin sanottu monilajinen näkökulma voisi tuoda luonto- ja eläinavusteisten menetelmien tutkimiseen ja kehittämiseen.

Monilajisuuden ajatus on lähtöisin muiden muassa ympäristötieteen, eläintutkimuksen, antropologian, sosiologian sekä tieteen- ja teknologiantutkimuksen yhteisestä kiinnostuksesta erilaisten eliölajien vuorovaikutussuhteisiin. Taustalla on ajatus siitä, että näitä vuorovaikutussuhteita pitäisi tarkastella ihmiskeskeisen näkökulman asemesta nimenomaan monien lajien näkökulmasta yhtä aikaa. Eläimet, kasvit, sienet tai bakteerit ovat olennainen osa myös inhimillistä elämää eikä eri lajien näkökulmia aina edes voi erottaa toisistaan. (Kirksey & Helmreich 2010; Wilkie 2015; Dooren, Kirksey & Münster 2016; Lorimer 2017.)

Esittelen aluksi monilajisuuden käsitettä ja sen jälkeen pohdin kahta erilaista monilajisuuden ilmentymää: ensimmäiseksi eläimien ja ihmisten välistä suhdetta sekä toiseksi ihmisen suhdetta muihin eliölajeihin laajemmin osana ekosysteemiä.

Kuvailen aiheitani monitieteisesti hyödyntäen yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen ohella biologian ja lääketieteen tutkimustietoa. Lopuksi pohdin vielä sitä, miten monilajisuuden ajatuksen avulla voisi tarkastella terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä laajemmin osana ekosysteemin terveyttä.

3.2 Mitä monilajisuudella tarkoitetaan?

Ihmisen suhdetta muihin eläimiin ja elolliseen luontoon määrittelevät usein erilaiset kahtiajaot esimerkiksi ihmisen ja eläimen tai villin luonnon ja ihmisen rakentaman kulttuurin välillä. Ihminen on nähty muista eläimistä erillisenä olentona, jolla on kieli, kulttuuri ja yhteiskunta, kun taas eläimet ovat erillinen osa kevyttämätöntä luontoa. Osa eläimistä on petoja, jotka saatetaan kokea myös riskiksi ihmisen hyvinvoinnille (Hobson-West 2007; Peltola & Heikkinen 2016).

Tällainen erontekoihin perustuva luokittelu on hyvin inhimillinen tapa jäsentää ja ymmärtää maailmaa. Ihmisen ja eläimen tai luonnon ja kulttuurin välisten erojen korostaminen on kuitenkin vain muutaman sata vuotta vanha ja leimallisesti länsimainen tapa ymmärtää ihmisyyttä ja eläimyyttä (Bowker & Leigh-Star 1999; Aaltola & Keto 2015; Van Dooren ym. 2016). Viimevuosina tällaista ihmiskeskeistä ajattelutapaa on kyseenalaistettu juuri monilajisuuden kaltaisten monitieteisten näkökulmien avulla. Ajatus monilajisuudesta saa käyttövoimansa yksiselitteisten erojen tunnistamisen mahdottomuudesta ja pyrkii ymmärtämään ihmistä muiden elollisten joukossa osana ekosysteemiä (Dooren ym. 2016).

Ymmärrys ihmisestä toisista eläimistä ja luonnosta erillisenä, oman yksilöllisen perimänsä säätelemänä organismina, onkin nykyisen tutkimustiedon valossa liian suoraviivainen ja yksinkertaistaa monimutkaista todellisuutta. Tutkimustiedon perusteella ei ole enää perusteltua väittää esimerkiksi, että ihminen olisi ainoa tietoinen ja sosiaalinen eläin tai että ihminen biologisena olentona olisi muista eläimistä poikkeava tai erityinen (Hird 2010; Aaltola & Keto 2015). Ihminen itsessään on itse asiassa eräänlainen superorganismi, jonka sisällä vaikuttaa valtava joukko mikrobeja, jotka ovat olennaisia hengissä säilymisemme kannalta ja saattavat jopa vaikuttaa siihen, miten tunnemme ja toimimme (Hird 2010; Forsythe, Kuntze & Bienenstock 2016; Lorimer 2017; Rees, Bosch & Douglas 2018).

3.3 Ihmisten ja muiden eläinten yhteen kietoutuva hyvinvointi

Eläimet ovat myös osa ihmisten luomia yhteiskuntia ja ihmisen kulttuuria monin erilaisin tavoin. Ihmisen suhteessa muihin eläimiin korostuu yhtäältä välineellisyys ja toisaalta eläimen merkitys ihmisen kanssa vuorovaikutuksessa olevana kumppanilajina. Joitakin eläimiä kasvatetaan ruoaksi ihmiselle ja toisenlaisia eläimiä pidetään ihmisen elämänkumppaneina ja parhaina ystävinä. Tuotantoeläimet koetaan ihmisestä erillisinä ja lemmikit puolestaan lähempänä ihmistä olevina olentoina (Arluke & Sanders 1996; Buller 2013; Kotilainen 2015). Lääketieteellisessä tutkimuksessa eläimet sen sijaan toimivat ihmisen biologisina malleina. Esimerkiksi hiirien avulla tutkitaan ihmisissä vaikuttavien sairauksien toimintamekanismeja ja ne mallintavat ihmistä uusia lääkkeitä kehitettäessä. (Birke, Bryld & Lykke 2004; Despret 2013; Hobson-West 2013).

Ei ole lainkaan itsestään selvää, miten ihminen eroaa muista eläimistä, vai eroako lainkaan, eikä myöskään ole itsestään selvää, miten eri lajeja edustavat eläimet eroavat toisistaan. Eläimyden ja ihmisyyden välinen raja elää jatkuvasti ja sitä muokataan uudelleen erilaisissa arkisissakin tilanteissa, joissa vaikkapa pohditaan omia ruokailutottumuksia tai lemmikin hyvinvointia. Se, miten eläimen ja ihmisen välinen rajanveto ymmärretään, vaikuttaa myös silloin, kun eläimen ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen tavoitteena on parantaa ihmisen fyysistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä sekä tunnetaitoja.

Eläimet edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia lääketieteellisen tutkimuksen ohella eläinavusteisten interventioien yhteydessä, jossa eläimet toimivat ihmisen tunteiden ja vuorovaikutussuhteiden mallintajina. Luonto- ja eläinavusteiset interventiot ovat suhteellisen uusi, mutta kasvava osa ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon kenttää laajemmin (Serpell 2015; Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018).

Eläinavusteisissa interventioissa hyödynnetään eläimen ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia terapeutisessa ja kuntoutuksellisessa toiminnassa. Vuorovaikutus ihmisen ja eläimen välillä edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia monella tasolla: rauhoittamalla sykettä, alentamalla verenpainetta, tuomalla mielihyvää, motivoimalla, vähentämällä stressiä sekä edistämällä kommunikaatiota, tunnetaitoja ja sosiaalisuutta myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Nimer & Lundahl 2007; Beetz ym 2012; Nagasawa ym 2015; Hautamäki ym. 2018.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon eläinavusteisissa interventioissa on mukana ammattilainen, asiakas ja eläin, jotka kaikki toimivat vuorovaikutuksellisessa tilanteessa yhdessä. Siksi on tärkeää pysähtyä tarkkailemaan, miten esimerkiksi koira, hevonen tai lammas asemoidaan suhteessa tilanteessa mukana oleviin ihmisiin. Miten erilaiset tunteet, stressi ja mielihyvä peilautuvat eri osapuolten välillä ja miten voidaan parhaiten edistää kaikkien hyvinvointia.

3.4 Ihminen on ekosysteemi ekosysteemissä

Organismien välisiä suhteita on biologiassa esitelty elämänpuuna, jossa kaikki eliölajit on luokiteltu perimän, lajin ja suvun mukaan valtavaksi puumaiseksi karstastoksi. Elämänpuussa eläimet, kasvit ja sienet muodostavat vain kolme oksaa ja kaikki loput lukuisat oksat ovat erilaisia mikrobeja (Hird 2010; Hug, Baker, Anantharaman, Brown, Probst, Castelle, Butterfield, HERNSDORF, Amano, Ise, Suzuki, Dudek, Relman, Finstad, Amundson, Thomas & Banfield 2016).

Kasvava ymmärrys näiden lukuisten mikrobien merkityksestä ihmisen terveydelle kyseenalaistaa osaltaan ymmärrystä ihmisestä muista lajeista erillisenä olentona. Ihmisen suolistossa vaikuttavan mikrobikannan yhteyksiä aineenvaihduntaan, puolustuskykyyn ja hormonaaliseen järjestelmään on tutkittu paljon, ja nykyisin suolistomikrobiston häiriö liitetään tulehduksellisten sairauksien kuten allergioiden, suolistosairauksien ja 1-tyyppin diabeteksen syntyyn (ks. Karisola, Auvinen, Paulin, Mäkelä, Vartiainen, Kosunen, Alenius & Haahtela 2012; Karkman, Lehtimäki & Ruokolainen 2017). Monilajisesta näkökulmasta kiinnostava hypoteesi on, että ihmisyyksilön mikrobiomilla on vaikutusta myös mielen toimintaan eli ihmisen tunteisiin ja kognitioon (Hird 2010; Forsythe ym. 2016; Lorimer 2017; Kalliomäki, Käyhkö, Mykkänen, Isolauri & Lähdesmäki 2018). On vaikea ajatella ihmistä täysin muista lajeista riippumattomana yksilöllisenä toimijana, jos kaikkein selkeimmin ihmisen itseyden kokemusta rakentavat asiat, kuten tunteet ja käyttäytyminen, syntyvätkin yhteistyössä toisten eliölajien kanssa, joilla on oma ihmisestä riippumaton perimänsä ja tehtävänsä.

Ihmisen yksilöllinen perimä muuttuu niin ikään ympäristön vaikutuksesta koko elämänkaaren ajan. Tutkimus perimän ja ympäristön yhteyksistä on kiinnittänyt huomiota siihen, miten niin sanotut epigeneettiset mekanismit muokkaavat syntymässä saatujen geenien toimintaa ympäristön vaikutusten mukaisesti. Sellaiset asiat kuin ympäristösaasteet, ravitseminen, hoiva tai elämäkokemukset vaikuttavat geenien toimintaan ja osa näistä muutoksista voi myös siirtyä sukupolvelta toiselle (Jablonka & Lamb 2005; Landecker & Panofsky 2013). Eliölajien yhteistyön mer-

kitys on koko ekosysteemin tasolla evoluutiossa olennainen: ihmiset, eläimet, mikrobit, kasvit, sienet – kaikki elolliset organismit – muokkaavat toinen toisiaan. Lisäksi ihmisyksilön elinkaaren mittakaavassa jokaisen yksilöllinen mikrobiomi kehittyy jo äidin elinympäristön vaikutuksesta sikiövaiheessa sekä syntymän jälkeen lapsen omassa elinympäristössä (Jablonka & Lamb 2005).

Ympäristön vaikutusta ihmisen terveyteen on tutkittu ennenkin, mutta nyt uusista näkökulmista, kun esimerkiksi kroonisille tulehdussairauksille on etsitty selitystä biodiversiteettihypoteesista. Oletuksena on, että maaperän bakteerit, jotka kulkeutuvat ihmisen elimistöön ihon, hengitysteiden ja suun kautta, vaikuttavat myönteisesti ihmisen omaan bakteerikantaan (Karisola ym. 2012; Ruokolainen, Fyhrquist & Haahtela 2016; Karkman ym. 2017). Laaja kirjo erilaisia bakteereita tukee tämänhetkisen tiedon perusteella parhaiten ihmisen immuunijärjestelmää, eli mitä monilajisemmassa ympäristössä eletään, sitä parempi ihmisen terveydelle. Siksi eläimien ja muiden eliölajien sukupuuttoaalto vaikuttaa myös ihmisten terveyteen: mikrobivalikoima kutistuu ja elimistön puolustusjärjestelmät häiriintyvät. Ihminen tarvitsee muita eläimiä, metsää ja maaperäaltistusta myös kaupunkiympäristössä. (Ruokolainen ym. 2016.)

Ihmisen sisällä vaikuttavat mikrobit muodostavat oman ekosysteeminsä ja ihminen taas elää osana laajempaa ekosysteemiä – molempien tasapaino on ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta olennaista. Vaikka ihmisen ja mikrobien välisen vuorovaikutuksen tutkimus on vasta alussa, eikä varsinaisia terveydenhuollon sovelluksia vielä ole olemassa, monet pyrkivät itse vaikuttamaan sisäiseen ekosysteemiinsä esimerkiksi ruokavalion ja elämäntapojen tai niin sanotun biohakke-roinnin avulla (Lorimer 2017).

3.5 Monilajinen terveys ja hyvinvointi

Eläimet, ihmiset, metsäluonto, kasvit, maaperä, mikrobit ja luontoympäristö kokonaisuutena peilautuvat toinen toisiinsa ja vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin välittyy monilajisesti. Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien ohella monilajisen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulma tulee esiin niin sanotussa One Health -lähestymistavassa, jossa pyritään tutkimaan ihmisen terveyttä osana eläinten ja ekosysteemin terveyttä. Lääkärien, eläinlääkärien, etologien ja ympäristötieteilijöiden yhteistyö on saanut alkunsa pandemioina leviävien tartuntatauti-ten ehkäisemisestä. Ajatuksena on tuoda tutkimustuloksia ja näkökulmia yhteen, jotta olisi ylipäätään mahdollista hallita sellaisia maailmanlaajuisia terveysriskejä kuin antibioottiresistenssi tai zoonoosit. Vaikka pääpaino onkin riskien tiedostamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa, on One Health -liikkeessä tärkeää myös

eläimien ja ihmisen tai luontoympäristön ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen hyvinvointia lisäävä vaikutus. (One Health Initiative.)

Monilajisuuden ja ekosysteemiajattelun näkökulmat haastavat ajattelemaan ihmiskeskeisen näkökulman asemesta monien lajien näkökulmasta yhtä aikaa ja siksi auttavat ymmärtämään ihmisten, eläinten ja muiden eliöiden vuorovaikutusta uudella tavalla myös konkreettisissa sosiaali- ja terveydenhuollon yhteyksissä. Arjen toiminnassa on mahdollista kiinnittää huomiota lajien väliseen vuorovaikutukseen monella tasolla pohtimalla esimerkiksi sitä, miten voisi eläytyä eläinavusteisessa kuntoutuksessa apuna olevan eläimen työhyvinvointiin? Entä miten voisi arvostaa mikrobeja elinkumppaneina, siinä missä lemmikkieläimiä?

Ihmisen, muiden eliöiden ja ympäristön vuorovaikutus perustuu keskinäisiin riippuvuussuhteisiin. Siksi ihmisen terveys ja hyvinvointi ovat kytköksissä koko ekosysteemin tasapainoon. Eliölajien sukupuuttoaalton, väestönkasvun ja ilmastokriisin kaltaisten ongelmien ratkaisemisessa monilajisesta ajattelusta on paljon apua. Nämä ongelmat ovat ratkaistavissa parhaiten ymmärtämällä ihmisten ja elollisen luonnon vuorovaikutus uudella tavalla ja ennen kaikkea suuntaamalla toimintaa kestävämmän hyvinvoinnin näkökulmasta (Hirvilammi 2015; Dooren 2016).

Lähteet

- Aaltola, Elisa & Sami Keto (2015). Johdanto: Toislajisena ihmisen maailmassa. Teoksessa: *Eläimet yhteiskunnassa*, 7–15. Toim. Elisa Aaltola & Sami Keto. Helsinki: Into.
- Arluke, Arnold & Clinton Sanders (1996). *Regarding Animals*. Philadelphia: Temple University Press.
- Beetz, Andrea, Kerstin Uvnäs-Moberg, Henri Julius, Kurt Kotrschal (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology* 9: 3, 234.
- Birke, Lynda, Mette Bryld, & Nina Lykke (2004). Animal performances: An exploration of intersections between feminist science studies and studies of human/animal relationships. *Feminist Theory* 5: 2, 167–183.
- Bowker, Geoffrey & Susan Leigh Star (1999). *Sorting things out: classification and its consequences*. Cambridge: MIT Press.
- Buller, Henry (2013). Individuation, the Mass and Farm Animals. *Theory, Culture & Society*, 30: 7/8, 155–175.
- Daston, Lorraine & Gregg Mitman (2005). Introduction: The How and Why of Thinking with Animals. Teoksessa: *Thinking with Animals: New Perspectives on Anthropomorphism*, 1–14. Toim. Lorraine Daston & Gregg Mitman. New York: Columbia University Press.
- Despret, Vinciane (2013). Responding bodies and partial affinities in human–animal worlds. *Theory, Culture & Society*, 30:7/8, 51–76.
- Dooren, Thom van, Eben Kirksey & Ursula Münster (2016). Multispecies Studies Cultivating Arts of Attentiveness. *Environmental Humanities*, 8: 1, 1–23.
- Forsythe, Paul, Wolfgang Kuntze & John Bienenstock (2016). Moody microbes or fecal phrenology: what do we know about the microbiota-gut-brain axis? *BMC Medicine* 58: 14.
- Hautamäki, Lotta, Farid Ramadan, Paula Ranta, Eija Haapala & Tiina Suomela-Markkanen (2018). Eläinavusteinen terapia: Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan Työpapereita nro 140. Helsinki: Kela.
- Hird, Myra (2009). *The Origins of Sociable Life: Evolution after Science Studies*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Hirvilampi, Tuuli (2015). Kestävän hyvinvoinnin jäljillä: Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 136. Tampere: Kelan tutkimusosasto.
- Hobson-West, Pru (2007). Beasts and boundaries: an introduction to animals in sociology, science and society. *Qualitative Sociology Review*, 3: 1, 23–41.

Hobson-West, Pru (2012). Ethical boundary-work in the animal research laboratory. *Sociology*, 46: 4, 649–663.

Hug, Laura A., Brett J. Baker, Karthik Anantharaman, Christopher T. Brown, Alexander J. Probst, Cindy J. Castelle, Cristina N. Butterfield, Alex W. Hermsdorf, Yuki Amano, Kotaro Ise, Yohey Suzuki, Natasha Dudek, David A. Relman, Kari M. Finstad, Ronald Amundson, Brian C. Thomas & Jillian F. Banfield (2016). A new view of the tree of life. *Nature Microbiology Letters*, 1: 16048.

Jablonka, Eva & Marion J. Lamb (2005). *Evolution in four dimensions: Genetic, epigenetic, behavioral, and symbolic variation in the history of life*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Kalliomäki, Marko, Sofia Käyhkö, Minja Mykkänen, Erika Isolauri, Tuija Lähdesmäki (2018): Suoli-aivoakseli – mikrobiston ja hermoston monimuotoinen yhteys. *Suomen Lääkärilehti*, 73: 4, 203–207.

Karisola, Piia, Petri Auvinen, Lars Paulin, Mika J. Mäkelä, Erkki Vartiainen, Timo U. Kosunen, Harri Alenius & Tari Haahtela (2012). Environmental Biodiversity, Human Microbiota, and Allergy Are Interrelated. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109: 21, 8334–39.

Karkman, Antti, Jenni Lehtimäki & Lasse Ruokolainen (2017). The ecology of human microbiota: dynamics and diversity in health and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1399: 1, 78–92.

Kirksey, Eben S. & Stefan Helmreich (2010). The emergence of multispecies ethnography. *Cultural Anthropology*, 25: 4, 545–576.

Kotilainen, Noora (2015). Puhdasta, suomalaista, nationalistista lihaa. Teoksessa: *Eläimet yhteiskunnassa*, 37–57. Toim. Elisa Aaltola & Sami Keto. Helsinki: Into.

Landecker, Hannah & Aaron Panofsky (2013). From social structure to gene regulation, and back: a critical introduction to environmental epigenetics for sociology. *Annual Review of Sociology* 39: 333–357.

Lorimer, Jamie (2017). Probiotic Environmentalities: Rewilding the Wolves and Worms. *Theory, Culture & Society*, 34: 4, 27–48.

Mitman, Gregg (1999). *Reel Nature. America's Romance with Wildlife on Film*. Cambridge: Harvard University Press.

Nimer, Janelle & Brad Lundahl (2007). Animal-Assisted Therapy: A Meta-Analysis. *Anthrozoös. A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals*, 20:3, 225–238.

One Health Initiative. Saatavissa 26.3.2019: <http://onehealthinitiative.com/>.

Peltola, Taru ja Heikkilä, Jari (2016). Susi vai koira? Biopolitiikkaa Perhon susikärjillä. *Trace: The Finnish Journal of Human-Animal Studies*, 2: 1, 88–93.

Rees, Tobias, Thomas Bosch & Angela E. Douglas (2018). How the microbiome challenges our concept of self. *PLoS Biology* 16: 2, e2005358. Saatavissa 26.3.2019

<https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.2005358>.

Ruokolainen, Lasse, Nanna Fyhrquist & Tari Haahtela (2016). The rich and the poor. *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology*, 16: 5, 421–426.

Serpell, James A. (2015). Animal-Assisted Interventions in Historical Perspective. Teoksessa: *Handbook on animal assisted therapy* (4. painos), 11–19. Toim. Aubrey Fine. San Diego, CA: Academic Press.

Wilkie, Rhoda (2015). Multispecies scholarship and encounters: Changing assumptions at the human-animal nexus. *Sociology*, 49: 2, 323–339.

4 LUONNON VAIKUTUS HYVINVOINTIIMME JA HUOMIOINTI HYVINVOINNIN AGGREGAATTIMITTAREISSA

Jukka Hoffrén

Vallitsevana lähtökohtana yhteiskunnallisessa ajattelussamme on pitkälti yhä ennen teollisen aikakauden alkua vallinnut käsitys, että taloudellisella toiminnalla ei pitäisi olla lainkaan haitallisia ympäristö-, terveys- tai hyvinvointivaikutuksia tai että ainakin nämä kehityksen haitalliset ja väistämättömät vaikutukset ovat vähäisiä. Ympäristöterveystavoitteena Suomessa onkin, että jokainen ihminen voisi hengittää, juoda ja syödä sekä käyttää tuotteita ja liikkua ympäristössään ilman pelkoa, että niistä aiheutuu hänen terveydelleen vaaraa.

4.1 Talous jyrää luonnon

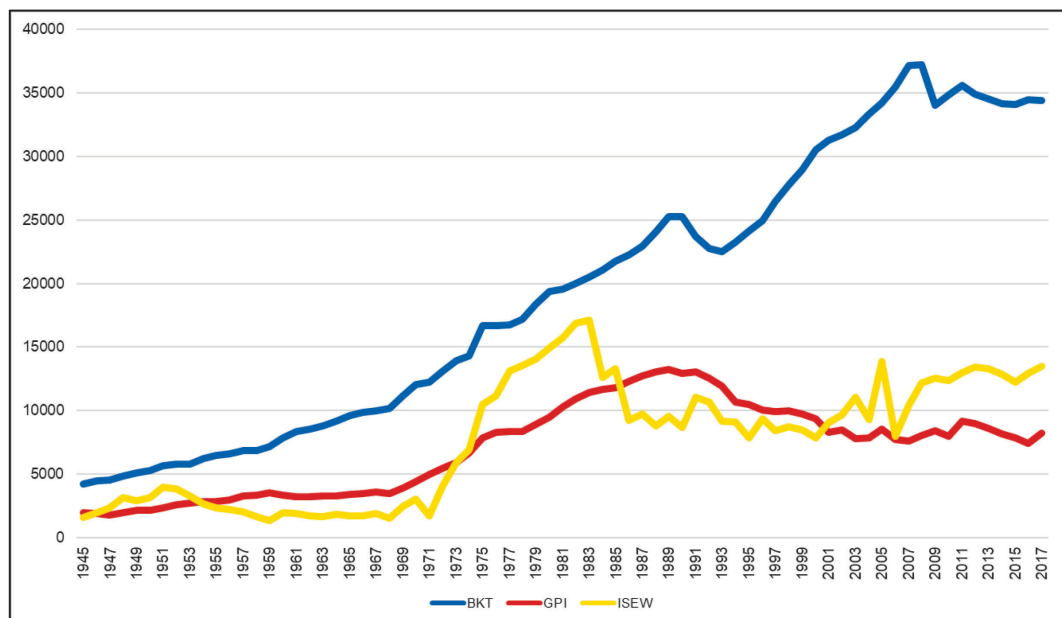
Talouden tarkoitus on taloustieteen näkökulmasta ihmisten hyvinvoinnin kohottaminen, joka tapahtuu maksimoimalla kuluttajan mahdollisuudet hankkia erilaisia hyödykkeitä. Hyvinvointia nostavat myös luonnon ja ympäristön tarjoamat ilmaishyödykkeet, joita ihmisten on aiemmin ollut mahdollista hyödyntää varsin vapaasti. Taloustieteen näkökulmasta nämä hyödykkeet olivat pitkään vapaasti kaikkien hyödynnettävissä, joten niillä ei ole ollut markkinahintaa. Väestömäärän ja taloudellisten aktiviteettien kasvaessa sekä talouden sosiaalisten ja ekologisten haittavaikutusten lisääntyessä, aiemmin rajattomilta näyttäneistä luonnon tarjoamista ilmaishyödykkeistä tulee kuitenkin rajallisia (niukkoja). Vasta tällöin ymmärretään niiden olevan ihmisille erityisen arvokkaita ja jopa välttämättömiä.

Taloutemme perusongelma on nykyisellään piittaamaton ja haaskaava luonnon tarjoamien ilmaishyödykkeiden, kuten puhtaan ilman, veden, luonnonvarojen ja ekosysteemien liikakäyttö. Ristiriita kestävän kehityksen politiikan ja talousmallimme yhteensovittamisen välillä näyttää olevan hyvin hankala ratkaista. Ratkaisuja on etsitty laajasti yhteiskunnan kehitystä ja hyvinvointia mittavien rahamäärien aggregaattimittarien käytöstä. Ihmisten kokeman hyvinvoinnin mittaamiseen on ehdotettu mm. Kestävän taloudellisen kehityksen indikaattoria (*Index of Sustainable Economic Welfare, ISEW*) ja Aidon kehityksen indikaattoria (*Genuine Progress Indicator, GPI*). Ne tekevät talouskasvun aikaansaamat ongelmat näkyviksi ja niiden avulla kehitystä voidaan ohjata kestävän kehityksen suuntaan. (Rättö 2010: 41–42.)

Hintojen puuttumisen takia lukuisia sosiaalisia ongelmia, ympäristöongelmia ja luonnonvarojen kulumista ei huomioida päätöksenteossa. Hintainformaatio saisi aikaan teknologista kehitystä ja suuntaisi resurssit kestävämpiin tuotantotapoihin. Resurssitehokkuuden parantaminen ei riitä, jos toiminnan laajeneminen johtaa toiminnan ja sen ympäristörasituksen kasvamiseen. Tehokkuusparannusten ohella absoluuttisten vähennysten aikaansaaminen on välttämätöntä. (Hoffrén 2011: 19–20.)

4.2 Suomen hyvinvointi polkee paikallaan

Suomessa BKT:n kasvu on ollut nopeaa ja jatkuvaa, mutta GPI:n ja ISEW:in mukaan suomalaisten hyvinvointi ei juuri ole kasvanut sitten 1980-luvun puolivälin tuotannon kasvusta huolimatta (ks. Kuvio 1).



Kuvio 1. Suomen BKT:n, GPI:n ja ISEW:in kehitys vuosina 1945–2017 (asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin) (Hoffrén 2019: 26).

Suomen GPI kasvoi aina vuoteen 1989 saakka, minkä jälkeen se on kääntynyt laskuun, joka on jatkunut aina näihin vuosiin asti. GPI:n antama kuva hyvinvoinnin kehityksestä ja tulevaisuudesta Suomessa onkin hyvin huolestuttava. Suomen ISEW kasvoi aina vuoteen 1983 saakka, minkä jälkeen se on kääntynyt laskuun, joka on jatkunut aina näihin vuosiin asti. ISEW:in antama kuva hyvinvoinnin kehityksestä ja tulevaisuudesta Suomessa ei myöskään ole kovinkaan lupaava: hyvinvoinnin kehitys näyttää viime vuosina polkeneen paikoillaan. Sekä ISEW että

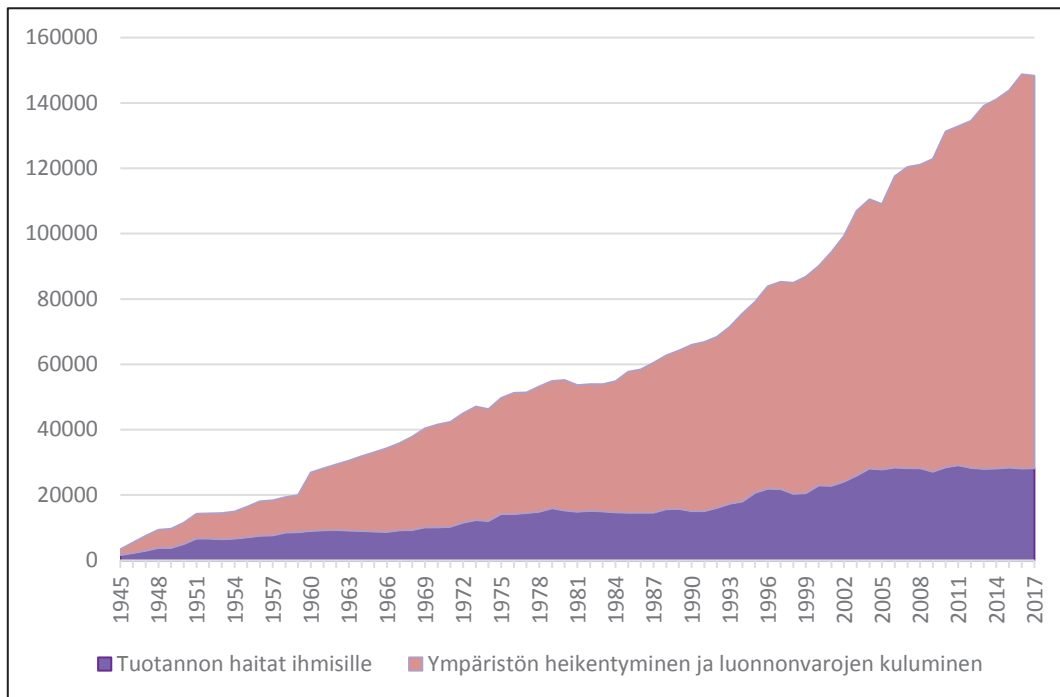
GPI pyrkivät huomioimaan kuluttajien hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Yksityisten kulutusmenojen luomaa hyvinvointia korjataan ISEW:ssä ja GPI:ssä kuitenkin osittain eri tekijöillä (ks. Taulukko 1).

Taulukko 1. ISEW:in ja GPI:n arvoa lisäävät (+) ja vähentävät (-) komponentit (Hoffrén 2019: 21).

Index of Sustainable Economic Welfare (ISEW)	Genuine Progress Indicator (GPI)
+ Painotettu yksityinen kulutus	+ Painotettu yksityinen kulutus
+ Kotitaloustyön arvo	+ Kotitaloustyön ja vanhemmuuden arvo
+ Kestokulutushyödykkeiden tuottamat palvelut	+ Korkeakoulutuksen arvo
+ Katujen ja maanteiden tuottama hyöty	+/- Vapaaehtoistyön arvo
+ Julkiset kulutusmenot terveyteen ja koulutukseen	+ Kestokulutushyödykkeiden tuottamat palvelut
- Kestokulutushyödykkeiden hankinta	+ Maanteiden tuottama hyöty
- Yksityiset terveys ja koulutusmenot	- Rikollisuuden aiheuttamat kustannukset
- Mainonnan kustannukset	- Vapaa-ajan menettämisen arvo
- Työmatkakustannukset	- Vajaatyöllisyyden kustannukset
- Kaupungistumisen aiheuttamat kustannukset	- Kestokulutushyödykkeiden hankinta
- Liikenneonnettomuuksien kustannukset	- Työmatkakustannukset
- Veden pilaantumisen kustannukset	- Kotitalouksien saasteiden torjunta
- Ilmansaastumisen kustannukset	- Liikenneonnettomuuksien kustannukset
- Meluhaittojen kustannukset	- Vesistöjen pilaantumisen kustannukset
- Soiden häviäminen	- Ilmansaasteiden kustannukset
- Maatalousmaan häviäminen	- Meluhaittojen kustannukset
- Uusiutumattomien luonnonvarojen käyttö	- Soiden ja kosteikkojen häviäminen
- Aiheutuneiden pitkä-aikaisten ympäristövaurioiden arvo	- Maatalousmaan häviäminen
- Pääoman nettokasvu	- Luonnontilaisten metsien häviäminen
+/- Muutokset maan kansainvälisessä asemassa	- Luonnonvarojen käyttö
=ISEW	- Hiilidioksidipäästöjen aiheuttamat vahingot
	- Otsonikerroksen ohentumisen kustannukset
	+/- Pääoman nettokasvu
	+/- Nettolainananto
	= GPI

4.3 Ympäristöhaitat kasvavat rajusti

ISEW ja GPI mittareiden laskentametodologiaan kuuluu keskeisenä elementtinä luonnon ja ympäristön pilaantumisen sekä haitallisten terveysvaikutusten huomiointi. Tutkimusten mukaan jopa puolet kaikista terveysmenoista aiheutuu sairauksista, joiden pääasiallisena syynä tai osasyynä ovat ympäristöhaitat. Esimerkiksi ilmansaasteet, lähinnä otsoni ja pienhiukkaset, aiheuttavat ennenaikaisia kuolemia, sydän- ja verisuonitauteja sekä hengityselinsairauksia kuten, keuhkohtaumatautia, astmaa ja keuhkosityöpää (Hänninen ym. 2016:10). Kun huomioidaan kaikki ne menot, jotka aiheutuvat ympäristöhaittojen aiheuttamista erilaisista elämän laadun heikentymisestä, terveyshaitoista ja sairauksista, muuttuu kuva menojen suuruudesta radikaalisti. Yhteenlasketut suorat ja välilliset hyvinvointi- ja terveysvaikutukset nousevat yli puoleen bruttokansantuotteen BKT:n arvosta. (Hoffrén 2010: 90–92.) Nämä menot ovat myös nopeasti kasvamassa (ks. Kuvio 2).



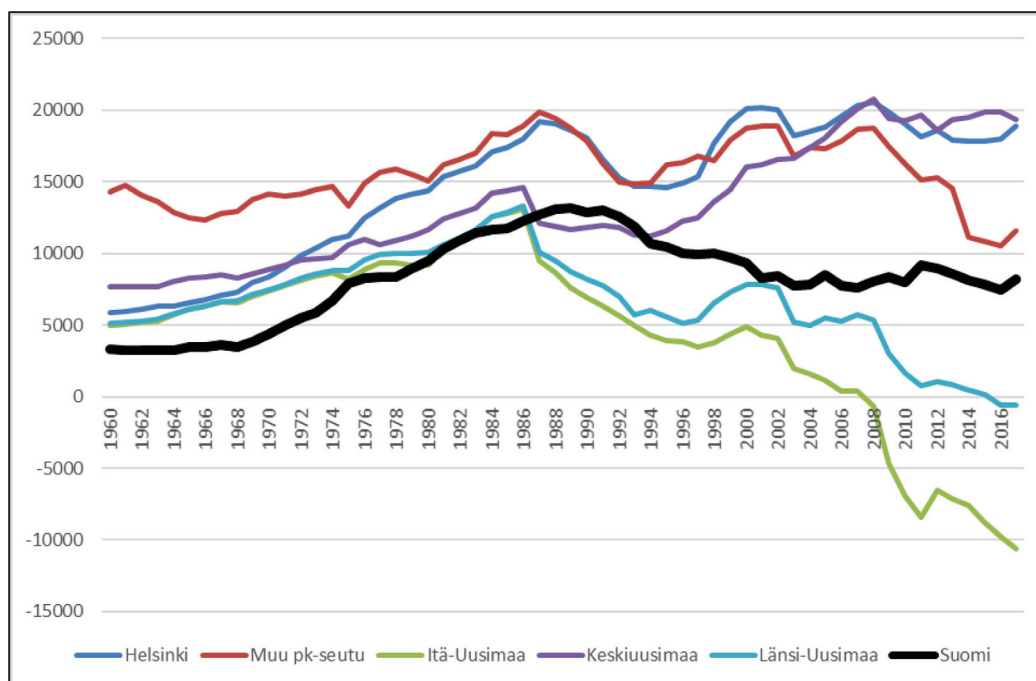
Kuvio 2. Tuotannon haittojen ja ympäristön heikentymisen ja luonnonvarojen kulumisen arvon kehitys vuosina 1945–2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).

Hyvinvointia mitatessa pitää huomioida talouskasvun ympäristöhaitat laajasti. Nykyinen päästöjen tilastointi perustuu vuosittaisiin tietoihin, mikä ei ole riittävä. Aiemmat saastepäästöt vaikuttavat luontoon kuitenkin vielä kymmeniä, jopa

satoja vuosia. Erilaisten pitkäkestoisten ja kasautuvien ympäristötekijöiden vaikutus luonnolle on suuri. Saastekuorma alkaa näkyä vasta, kun kasautuvien haittojen määrä ylittää ekosysteemien kantokyvyn, jolloin ne romahduttavat ekosysteemien elin- ja uusiutumiskyvyn äkillisesti. (Hoffrén, Lemmetyinen & Pitkä 2011: 97.)

4.4 Hyvinvoinnin kehitys Uudellamaalla

Kansallisvaltion lisäksi GPI ja ISEW -mittarit on mahdollista laskea myös alueellisesti ja paikallisesti. Alueellisten GPI-tarkastelujen avulla voidaan tuottaa tietoa paikallisella tasolla merkittävimmistä taloudelliseen hyvinvointiin ja ekologiseen kestävyteen vaikuttavista seikoista. Suomen kaikille maakunnille on laskettu GPI-aikasarjat ensimmäisen kerran vuosina 2009–2013 (Hoffrén & Vatanen 2014). Uudenmaan maakunnan eri osille (Pääkaupunkiseutu, Keski-Uusimaa, Itäinen ja Läntinen Uusimaa, ns. KUUMA-kunnat), laskettiin GPI-aikasarjat vuonna 2013 (Kuusela 2014). Nämä laskelmat on päivitetty ja erotettu Helsinki muusta pääkaupunkiseudusta (ks. kuvio 3).

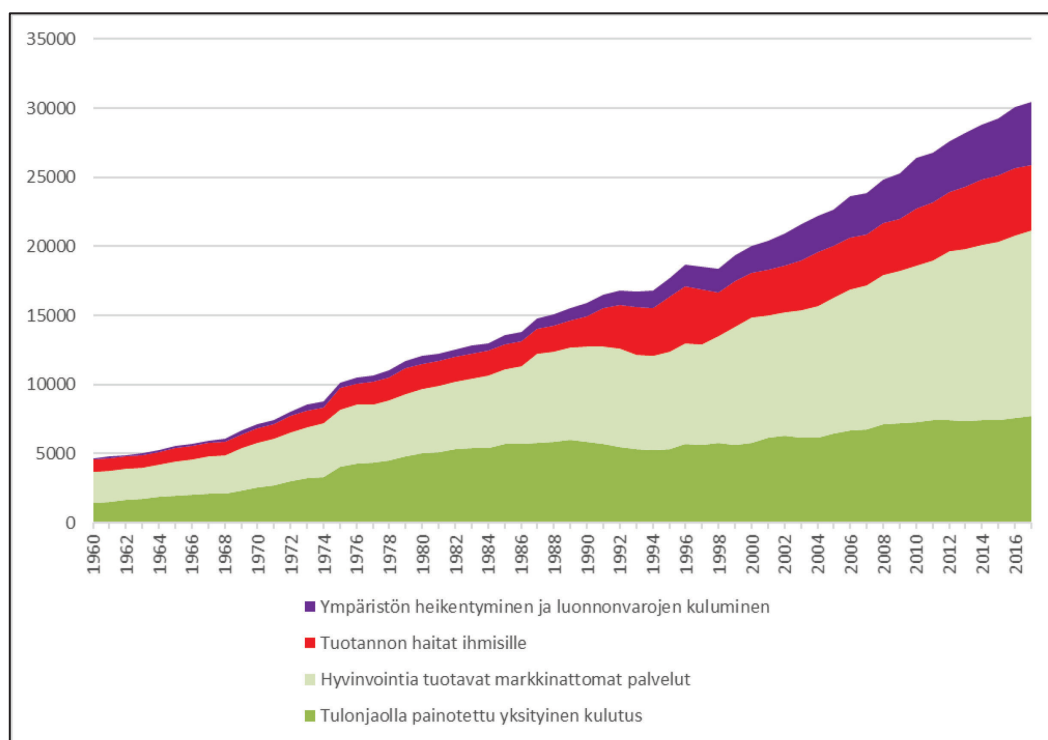


Kuvio 3. GPI:n kehitys Suomessa ja Uudenmaan eri osissa 1960–2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).

Uudenmaan eri osien hyvinvointi on GPI-mittarilla tarkasteltuna kehittynyt hyvinkin eri suuntiin 1980-luvun lopun jälkeen. Tätä ennen kehitys eri alueilla oli hyvinkin yhteneväistä. Helsinki ja muu pääkaupunkiseutu (Espoo, Vantaa ja Kau-

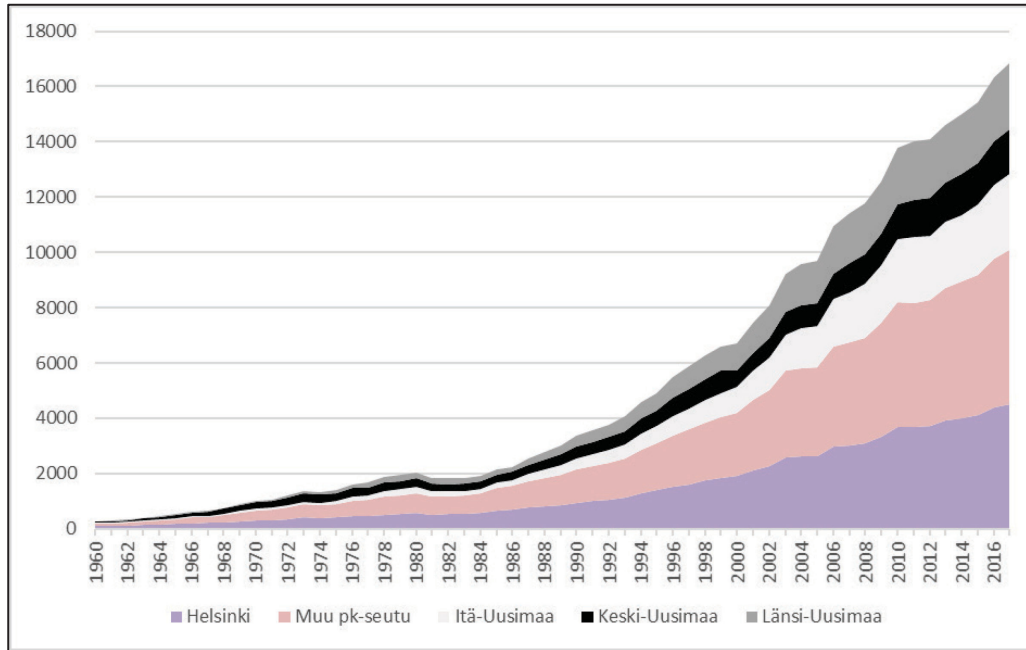
niainen) menestyivät tämänkin jälkeen hyvin, kunnes 2008 talous- ja finanssi-kriisi pudotti muun pääkaupunkiseudun menestystä. Tilalle nousi Keski-Uusimaa, joka paransi merkittävästi sijoitustaan ja nousi Helsingin rinnalle hyvinvoinnissa. Sen sijaan Länsi ja Itä- Uusimaa kääntyivät laskuun jo 1980-luvulla ja sen jälkeen niiden hyvinvointi on laskenut vuosi vuodelta. Syynä on ympäristö- ja luonnonvarojen kulutuksen kasvu, etenkin ilmapäästöjen merkittävä lisääntyminen, sekä väestömäärän lasku, jonka takia vaikutukset asukasta kohden kasvavat.

Helsingin hyvinvointi on korkealla tasolla johtuen siitä, että tuotannon haitat sekä ympäristön heikentyminen ja luonnonvarojen kuluminen ovat kaupungissa arvoiltaan pieniä (ks. Kuvio 4).

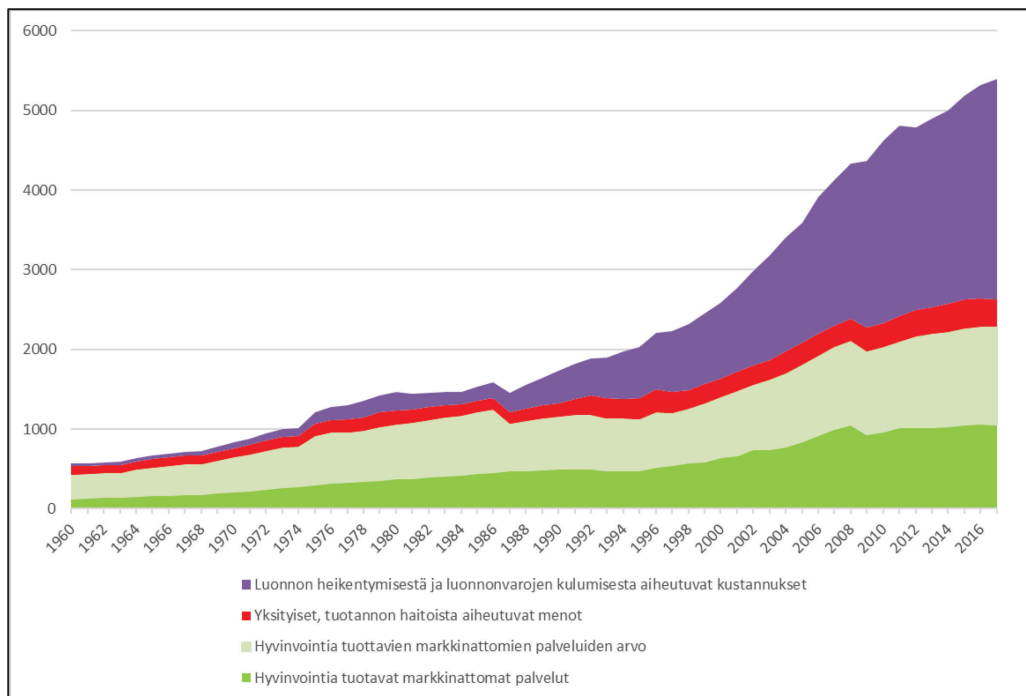


Kuvio 4. Helsingin GPI:n pääkomponenttien kehitys 1960-2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).

Vaikka merkittävä osa Helsingin ja muun pääkaupunkiseudun ympäristön heikentymisestä ja luonnonvarojen kulumisesta tapahtuu pääkaupunkiseudun neljässä kunnassa, niin suhteessa suureen asukasmäärään, jää näiden tekijöiden arvo suhteellisen pieneksi (ks. Kuvio 5).



Kuvio 5. Ympäristön heikentymisen ja luonnonvarojen kulumisen arvon kehitys Uudenmaan eri alueilla (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).



Kuvio 6. Itä-Uudenmaan GPI:n pääkomponenttien kehitys 1960–2017 (euroa asukasta kohti vuoden 2010 hinnoin).

Uudenmaan länsi- ja itäosissa tapahtuu osa Helsinkiä ja muuta pääkaupunkiseutua palvelevasta luonnonvarojen käytöstä ja energiantuotannosta, joka aiheuttaa ympäristön heikentymistä ja luonnonvarojen kulumista. Vaikka absoluuttisesti niiden arvo jää pieneksi niin suhteessa Itä- ja Länsi-Uudenmaan pieneen ja alenevaan väkimäärään, ovat suhteelliset kustannukset suuret (ks. esimerkiksi Kuvio 6). Itä-Uudellamaalla sijaitsee koko Suomea palveleva Porvoon öljynjalostamo ja Länsi-Uudellamaalla Inkoossa toimi vuoteen 2014 saakka suuri, Helsingin seutua palvellut, Pohjoismaiden suurimpia ollut hiililauhdevoimala.

4.5 Lopuksi

Luonnon saastuminen ja ekosysteemien katoaminen jatkuvat kiihtyvällä vauhdilla, jota tutkijat kuvaavat jo sukupuuttoalloksi. Luonnon ja sen ekosysteemien puhtaus, elin- ja uusiutumiskyky ovat elämämme, terveytemme ja hyvinvointimme kannalta välttämättömiä tekijöitä. Talouden toiminta ja kasvu eivät ole mahdollista ilman luontoa ja ekosysteemejä. GPI- ja ISEW-mittareissa ideaalina pidetään puhdasta ja elinkykyistä ympäristöä, jota talouden tuottamat saasteet ja jätteet uhkaavat. Laskelmat kertovat kuinka merkittävä lähde puhdas ympäristö on hyvinvoinnillemme ja kuinka liian suureksi paisunut globaali talous uhkaa sen puhtautta, elin- ja uusiutumiskykyä.

Tutkimusten mukaan mm. ilmansaasteet ja etenkin ilman pienhiukkaset ovat erittäin haitallisia ihmisten terveydelle. Suomessa kuolee arvioiden mukaan ennenaikaisesti ilmassa olevien epäpuhtauksien takia jopa 1 600 ihmistä joka vuosi, kun taas tieliikenneonnettomuuksissa kuolee alle 400 henkeä. Ympäristöterveyden asiantuntijoiden mukaan koko väestössä ilman epäpuhtauksien aiheuttamien sairauksien lisääntyminen vastaa keskimäärin koko väestössä suuruudeltaan sitä, että jokainen sairastaisi vuosittain lähes 100 päivää lievää flunssaa. Arviointeihin ilmansaasteiden terveysvaikutuksista liittyy useita epävarmuuksia koskien altistusta, annosvasteita, sekä itse arvioinnin matemaattista kuvausta. Lisää tutkimusta vaatii myös ennen aikaisten kuolemien ja sairauksien taloudellinen arvottaminen. (Hänninen ym. 2016: 22.)

Julkisuudessa liikenneonnettomuuksissa kuolleet ovat verrattomasti paremmin esillä, kun taas ilmansaasteiden aiheuttamat sairaudet ja kuolemat jäävät paljolti huomiotta. Niitä pidetään talouskasvun luonnollisina, mutta pieninä haitatekijöinä. Olemme tilanteessa, jossa ympäristöhaitat ja ekosysteemien tuhoutuminen eivät enää olekaan marginaalisia ilmiöitä, vaan ne uhkaavat jo saavuttamamme elintasoamme ja hyvinvointia.

Lähteet

Hoffrén, Jukka (2010). Mitä vaikuttava ympäristöterveyden edistäminen maksaa? Teoksessa: Vastine rahalle – kannanottoja terveyden edistämisen kustannus-vaikuttavuuteen. Toim. Päivi Rouvinen-Wilenius & Pirjo Koskinen-Ollonqvist. Terveyden edistämisen keskus ry (Tekry) Julkaisu 7/2010. Helsinki.

Hoffrén, Jukka, Inka Lemmetyinen & Leeni Pitkä (2010). Esiselvitys hyvinvointi-indikaattoreista. Mittareiden vertailu ja kehittämiskohteet. Helsinki: Sitra. Selvityksiä 32. Saatavissa 3.2.2019: <https://www.sitra.fi/julkaisut/ensiselvitys-hyvinvointi-indikaattoreista/>.

Hoffrén, Jukka (2011). Todellisen hyvinvoinnin seurantavälineen kehittäminen. Teoksessa: Onnellisuustalous. Toim. Ville Ylikahri. Helsinki: Vihreä sivistysliitto. Saatavissa 3.2.2019: <https://docplayer.fi/1418409-Ville-ylikahri-toim-onnellisuustalous.html>.

Hoffrén Jukka & Eero Vatanen (2014). Suomen maakuntien taloudellisen kehityksen seuranta 1960-2012: Aidon kehityksen indikaattori (GPI). Helsinki: TEM raportteja 17/2014. Alueosasto. Saatavissa 3.2.2019: <https://tem.fi/documents/1410877/2871099/Suomen+maakuntien+taloudellisen+kehityksen+seuranta+1960+2012+16052014.pdf>.

Hoffrén, Jukka (2019). Hyvinvointitalouden mittareiden käyttökelpoisuus päätöksenteossa. Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 8/2019. Helsinki: Eduskunta. Saatavissa 11.4.2019: https://www.eduskunta.fi/FI/tietoa/eduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_8+2019.pdf.

Hänninen Otto, Antti Korhonen, Heli Lehtomäki & Isabell Rumrich (2016). Ilman-
saasteiden terveysvaikutukset. Ympäristöministeriön raportteja 16/2016. Saatavissa 10.2019: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4604-6>.

Kuusela, Annika (2014). Uudenmaan alueellisen hyvinvoinnin mittaaminen Aidon kehityksen indikaattorilla GPI:llä 1960 - 2012. Helsinki: Uudenmaan liitto. E128 - 2013. Saatavissa 3.2.2019: https://www.uudenmaanliitto.fi/files/14017/Uudenmaan_alueellinen_hyvinvointikehitys_GPI-seuranta_1960_2012_E128-2013.pdf.

Rättö, Hanna-Kaisa (2010). Hyvinvointi ja hyvinvoinnin mittaamisen kehittäminen. Tutkimuksia 250. 2. painos. Helsinki: Tilastokeskus.

5 NATURE AS A SOURCE OF WELLBEING

Ghita Bodman

This paper is a part of a doctoral thesis with an approach to understanding the relationship between human and nature from a salutogenic approach. It is a qualitative study of nature's significance for human well-being and how well-being and quality of life are experienced, as well as nature's and the local rural environment's significance as a health promoting factor.

The data material was gathered from in-depth interviews with sixteen respondents in the age range 25-76 years combined with a visual method. After the main in-depth interview, the respondents coloured a "The Rug of Life" where they could process various phases of their life both visually and by vocal expression. Basically, they had to repeat their story from the interview in visual form with "The Rug of Life". The results are analysed with an adapted version of grounded theory that is a research method. In addition, the theory in the research is the salutogenic approach. I will start by explaining the salutogenic approach.

5.1 The salutogenic approach

Salutogenesis means the origin of health and the salutogenic model is a health promotion theory, where the entire person is in focus with emphasis on the salutary, not only the disease (Antonovsky, 1987). Antonovsky argued that: *"We should look at what creates health rather than only what are the limitations and the causes of disease"* (Lindström & Eriksson, 2010, s. 12.). Instead of saying that "he is a blind man", you can say, "he is a man, with skills and he is a good man" (Antonovsky, 1987).

To promote health is more than healthcare (WHO, 2017). To focus on the salutary and with the person as a whole can be appropriate for health promotion programs in all fields. When people are able to plan their own lives and when they find the meaning of life, as well as finding rewards and challenge on a deeper level, health and wellbeing are enhanced. Focusing on resources, strengths and possibilities as well as on competence, ability and assets that are favourable for health. These components are found at different levels and roles; as individuals, members of groups and families as well as in society. All the different components in the actual environment create a unique human being in a lifelong perspective. This is the core of Aaron Antonovsky's salutogenic model, with the components comprehensibility,

manageability and meaningfulness contributing to a Sense of Coherence (SOC) (Antonovsky, 1987).

Strong scores on these components conduce to a strong SOC (Antonovsky, 1987). Comprehensibility is an understanding of and a capacity to assess reality. A person with a strong comprehensibility believes that experiences are structured, ordered and possible to explain, rather than chaotic or randomized. You can say that it is what people have in their rucksack. The manageability component is an awareness of the resources you have, and for what they are needed. With a strong manageability, a person does not feel unfairly treated by life and has confidence in his or her own resources, and that they are available when needed. Meaningfulness is according to Antonovsky the most significant component in SOC and represents motivation, complicity and participation in different contexts. With a strong feeling of meaningfulness, a person takes demands as challenges. I will now continue by explaining nature's effect on human wellbeing.

5.2 Nature and human wellbeing

The supposedly hereditary quality is called the biophilia hypothesis (Wilson, 1984). According to the biophilia hypothesis, humans enjoy being in nature and need the opportunity to relax and commune with other forms of life, as sources of water, food and safety that contribute to human survival. Being in natural environments promotes recovery from negative stress (Kaplan & Kaplan, 1989). Natural environments such as savannah-like open landscapes, for example, thin forest and views over water, are environments that recharge human "batteries" and are mentally restorative (Ulrich, 1981). Also there exists a topophilia term about place attachment that explains a garden as a form of sacred place (Tuan, 1990).

A restorative experience of nature, one that reduces mental fatigue, plays an important part in recovery (Hartig, Mangs & Evans, 1991; Korpela & Staats, 2014). According to Beddington et al. (2008), children develop at an early age their resilient capacity for stress and general psychological disorder. Later in life, this resilience capacity can create well-being until old age. In addition, Molcar's (2006) research shows the importance of a home where people feel safe and have an attachment and an affinity to the surroundings. Our environment, for example home, neighbourhood and nature, is crucial to developing resilient capacity (Ong & Peterson, 2011). Resilient means in this context resisting or recovering from different interferences and the capacity consists of the nearby environment, social interactions and nature, as resources which promote mental health. It can be considered that the respondents in the present study find their restorative recourses in nature.

A resilient capacity that they gained in their childhood. From this I combine nature's impact on human wellbeing and the salutogenic approach.

5.3 Nature as a salutogenic setting

There are many studies showing evidence that nature is health promoting. These include also my PhD research, which is not yet published. A conclusion of the research will then suggest that nature is a setting where health-promoting actions will take place. In Tables 2a. and 2b., you will find quotes from the respondents about their relationship with nature and what it means to them.

Table 2a. Quotes about nature's meaning in eight themes (1–4).

Freedom	Safety	Richness	Near
<p>...freedom. You are able to move freely and to be free in another way in nature...</p> <p>... when I'm in nature I don't need to speak or be there for anybody else...</p> <p>...nature do not require any of me. I just get...</p> <p>...your own space...</p> <p>... feeling of freedom...</p> <p>...sitting in the front in the boat is freedom...</p> <p>... free to do whatever you want...</p> <p>... nature creates a feeling of autonomous...</p> <p>...a important place is by the ocean... because it...there I feel the total feeling of freedom...</p>	<p>...protection...</p> <p>... the forest has become my ocean.... I never believed that I would feel so secure when I'm in the forest.... I manage this... I'm able to be alone there. There I can feel secure in myself...</p>	<p>...we are rich that have these seasons. It is variation. Something to look forward to...</p> <p>...the symbolic in the season shifting...</p>	<p>...you have god quality of life when you are able to live like this. Because it is important for me. Nature has a big part in my life....I live in the nature. Nature is here outside my door...</p> <p>... more personal space. Close to nature. You are able to live more with the seasons...</p> <p>... close to 'real' nature...</p>

Table 2b. Quotes about nature's meaning in eight themes (5–8).

Sacred	Curative	Place	Energy
...Something sacred with the forest...	... I think it saved me. Shouldn't I go out in the forest I would for sure gone nuts...	... open fields and no trees and no houses and no nothing and the water... the horizon...it feels like everything blows away...	...perhaps they give different kind of energy. Forest maybe...gathers you more. While the water is more like...blows under in a way...
...Sounds very religious, but I bread through nature...	... just to empty on a way. Just to walk and not be afraid that you meet anyone you have to talk to. And when I was sick I went there to cry...		... I get energy... and energy...
... nature is wise. No accident that everything is built as it is in nature...	...to walk in the forest heals...		... gasoline station: a refill station for energy...
... more affected than I thought, actually...of my surrounding...and of nature...	... in one way forest is kind of trapped... but in a way it is also very secure because you feel that you are cherished.... But for real, I don't think that I didn't become human again if I hadn't gone to the forest.... ...you master everything. A tree has fallen over the path. Then you have to think what to do to come over it - that is life - stop and look where the easiest way to cross is or do I have to go through it, everything is equally hard.... ... I am processing a lot when I walk in the forest...you sort thoughts because nobody disturbs you... ...opens door to the inside... ... forest is like a Kaleidoscope: shakes-up that all parts falls in the right place... ...blueberry rice calms you down... ... the energy of earth gives human energy... ... when you have been away for a while from nature, when you are back you feel the relaxing effect nature have... ...burned out - I bought a dog and moved to the countryside...unaware act?...		...I get energy and peace of mind in nature... ...Walks in the forest... give me a lot of energy and power.... And after I get good ideas... ...as I said, I get energy just to look at the sky, and the fields... ... it's the oxygen and air I get there.... It's a lot of perception, and the aroma.... You hear different things in nature... ...a thrashed field in the autumn... to see the colors all the different shades in it... a really muddy field in November when it glitter...

These comments amplify themes such as *freedom, safety, richness, near, sacred, curative, place* and *energy*. In a salutogenic meaning, comprehensibility is found in themes such as *safety, richness, sacred* and *energy*. In addition, manageability can be found in themes such as *freedom, safety, and richness, near, curative* and

place. Moreover, the third component meaningfulness is found in the theme richness. The respondents found their resilient capacity towards stress and resources to restore their wellbeing in natural environments that include all these themes.

Health promoting is when you are able to plan your own life and to find the meaning of life, as well as to find rewards and challenge on a deeper level (Antonovsky, 1987). The hereditary quality makes humans enjoy being in nature (Wilson, 1984). An important part for recovery is nature environments such as savannah-like open landscapes, thin forest and views over water (Ulrich, 1981; Hartig et al., 1991; Korpela & Staats, 2014). These kinds of environments can recharge human “batteries”, are mentally restorative and can reduce mental fatigue.

5.4 Childhood’s significance

The results of my study show a need to be in touch with nature. The respondents in my research have spent time in nature in their childhood. They have been living close to nature, spending time at their parents’ summerhouse or with their grandparents living in the countryside. In addition, in adulthood they have found restorative environments in nature. This suggests that the environment where children spend their time has a significant effect on where they will find their restorative environments as adult, as the comments in Table 1. amplify. The respondents had positive memories from the childhood environment while also choosing to stay there as adult.

The environment the respondents have chosen gives them a feeling of wellbeing. Close to nature, they find restorative resources as social relations with solidarity and heritage that give them a feeling of safety as well as a freedom to their own choices. In addition, the relationship to nature gives an opportunity to recharge their batteries and to gain food on the table with simpler resources and less modern impulses. This they have learned in their childhood.

For a child, nature teaches about living (Lohr & Pearson-Mims, 2005). To live close to nature or to have the opportunity to be in nature as child promotes health (Hartig & Fransson, 2009). Some of the respondents in my PhD study have moved to the countryside because they felt stressed and alone in cities. In their childhood environment they feel free to take care of themselves, they are able to live in a present moment with nature and all the seasons. They gain a social life with neighbours as well. These components contribute to SOC. They remember resources from childhood (comprehensibility). The awareness of the resource provides manageability here and now. Moving from an environment where they don’t feel well to one where they can take care of themselves is meaningful.

Today we live in a society where the tempo is high. We are online all the time. We run from one place to another without any reason to hurry. We just do it. Perhaps because it is trendy. We are exposed to impulses almost all the time. Impulses that we do not have time to sort at night, because we do not sleep enough. Because we do not have time. Maybe these reasons create a drive to be alone, and to feel freedom. Maybe this gives a drive back to the lives we lived 100 or 1000 years ago. To live with or in nature and feel the energy nature gives us, to this the parents and grandparents have introduced the respondents in my research in their childhood. This shows that the places where children spend their childhood can be crucial in looking for a restorative place in adulthood.

References

- Antonovsky, Aaron. (1987). *Hälsans Mysterium (Unraveling the Mystery of Health)*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Beddington, John, Cary L Cooper., John Field, Usha Goswami, Felicia A. Huppert, Rachel Jenkins, Hannah S. Jones, Tom B.L. Kirkwood, Barbara J. Sahakian, & Sandy M. Thomas (2008). The mental wealth of nations. *Nature* 455, 23.
- Hartig, Terry & Urban Fransson (2009). Leisure home ownership, access to nature, and health: a longitudinal study of urban residents in Sweden. *Environment and Planning* 41, 82–96.
- Hartig, Terry, Marlis Mang & Gary W. Evans (1991). Restorative effects of natural environmental experiences. *Environment and Behavior* 23, 3–26.
- Kaplan, Rachel & Stephen Kaplan (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Korpela, Kalevi & Henk Staats (2014). The Restorative Qualities of Being Alone with Nature. In: *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal and Being Alone*, 351–367. Eds. Robert J. Coplan and Julie C. Bowker. West Sussex: John Wiley & Sons, Inc.
- Lindström, Bengt & Monica Eriksson (2010). The hitchhiker´s guide to salutogenesis. Folkhälsan research center. Health promotion research. Research Report 2010:2.
- Lohr, Virginia I. & Caroline H. Pearson-Mims (2005). Children´s Active and Passive Interactions with Plants Influence Their Attitudes and Actions toward Trees and Gardening as Adults. *HorTechnology* 15, 472–476.
- Molcar, Carol Cochran (2006). Place Attachment and Spiritual Well-Being across the Lifespan. In *The Importance of Place and Home to Quality of Life*. Seattle: Seattle Pacific University.
- Ong, Aanthony D. & Christopher Peterson (2011). The Health Benefits of Nature: Introduction to the Special Section. *Applied Psychology: Health and Wellbeing* 3, 229.
- Tuan, Yi-Fu. (1990). *Topophilia*. New York: Columbia University Press.
- Ulrich, Roger S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior* 13, 523–556.
- WHO (2017). The Ottawa Charter for Health Promotion. Available online 22.5.2017: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.
- Wilson, Edward Osborne (1984). *Biophilia*. Cambridge: Cambridge University Press.

II AMMATILLISIA PALVELUITA LUONNON JA VIHERYMPÄRISTÖJEN TUKEMANA



6 VIHERYMPÄRISTÖT JA PUUTARHAT TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

Erja Rappe

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on noussut esille sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistuksen yhteydessä. Uudistusten toteutuessa se tulee olemaan kunnille jäävä lakisääteinen tehtävä sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisen siirtyessä maakuntien vastuulle. Koska kuntien toiminta on tähän asti keskittynyt sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämiseen eikä terveyden edistäminen ole ollut toiminnan keskiössä, tarvitaan keskustelua, joka lisää ymmärrystä terveyden edistämisen keinoista.

Viherympäristöt ja puutarhat liittyvät monin tavoin ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen, mutta kaupungistuvassa yhdyskuntarakenteessa niiden merkitystä ekologisesti kestäväälle ja terveelliselle elinympäristölle ei riittävästi tiedosteta. Luontopohjaiset ratkaisut hulevesien säätelyssä ovat jo yleistyneet, mutta niiden tietoinen käyttö terveyden edistämiseksi on vielä vähäistä. Tarkastelen tässä artikkelissa monitieteisen tutkimuksen valossa sitä, millaisia mahdollisuuksia viherympäristöt ja puutarhat avaavat terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kaupunkimaisissa asuinympäristöissä.

6.1 Terveyden edistäminen

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden edistämisen prosessiksi, jossa ihmisille luodaan mahdollisuus vaikuttaa terveyteensä ja parantaa sitä (WHO 1986). Tavoitteena on yksilöiden ja yhteisöjen voimavarojen ja autonomian vahvistaminen terveyden suhteen. Terveyttä edistetään vaikuttamalla terveyttä määrittäviin yksilöllisiin, sosiaalisiin, rakenteellisiin ja kulttuurisiin tekijöihin (STM 2006). Terveyttä edistävät toimet kohdistuvat yhteiskunta- ja terveyspolitiikkaan, terveyspalveluihin, terveystiedon saatavuuteen ja omaksumiseen sekä elinympäristöihin. Terveyden edistämistä toteutetaan laaja-alaisesti eri toimintalinjojen kautta. Toimintalinjoista erityisesti terveyttä tukevat ympäristöt, yhteistyön ja osallisuuden vahvistaminen ja henkilökohtaisten taitojen kehittäminen voidaan yhdistää viherympäristöihin.

WHO:n Terveiden kaupunkien -verkosto edistää kaupunkien kehittymistä turvalisiksi, asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia mahdollistaviksi ja tukeviksi (WHO

2019). Verkosto kannustaa kaupunkeja monitoimijaisen yhteistyön avulla edistämään asukkaiden sosiaalista tasa-arvoa, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta painottaen terveyden yhteyttä niin fyysiseen, sosiaaliseen kuin kulttuuriseenkin ympäristöön. Keskeinen ajatus on, että terveys syntyy arjen elinympäristöissä, eikä sitä voida saavuttaa ilman paikallista toimintaa ja asukkaiden osallisuutta.

6.1.1 Mitä terveyttä edistetään ja miten?

Terveyden ja hyvinvoinnin määritelmiä on useita ja niiden käyttötarkoitukset vaihtelevat. Terveyspalveluita tuotetaan pääasiallisesti biolääketieteelliseen terveyskäsitteeseen pohjautuen. Tällöin yksilön tai väestön terveys määritellään ulkopäin sovituin menetelmin ja terveys on sairauden puuttumista. Se, että sairaudet nykyisin liittyvät yhä enemmän elämäntapoihin, haastaa biolääketieteellistä terveyskäsitteä. Biopsykososiaalisessa terveyskäsitteessä huomioidaan myös yksilön omat tuntemukset ja vuorovaikutus ympäristön kanssa. Tällöin esimerkiksi psyykinen stressi ja sosiaalinen tuki voivat olla terveyteen vaikuttavia tekijöitä. (Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014.)

Positiivinen terveyskäsite, missä terveys nähdään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisenä tasapainona, korostaa ihmisen omia voimavaroja sekä niiden käyttämistä ja kehittämistä. Koettu terveys puolestaan on yksilön oma kokonaisvaltainen, dynaaminen kokemus terveydentilastaan. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005.)

Terveyden edistämiseksi voidaan soveltaa mallia, jossa yksilön terveys muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja voivat samanaikaisesti ilmentää sekä myönteistä että kielteistä terveyttä (Downie, Tannahill & Tannahill 2000). Mallissa myönteinen terveys ilmenee hyvinvointina ja ympäristön ja yksilön yhteensopivuutena. Kielteinen terveys ilmenee sairauksina, vammoina tai kyvyttömyytenä suoriutua toivotuista asioista. Terveyttä voidaan edistää joko vähentämällä kielteistä terveyttä parantamalla sairauksia, lievittämällä oireita ja kuntouttamalla toimintakykyä tai vahvistamalla hyvinvointia ja parantamalla yksilön ja ympäristön yhteensopivuutta.

Kun viherympäristöjen ja puutarhojen yhteyttä hyvinvointiin tarkastellaan voimavaroalähtöisesti positiivisen terveyden näkökulmasta ja yksilöllisesti koettuna, niiden merkitys terveydelle tulee vahvemmin ja monipuolisemmin näkyväksi kuin, jos pitäydytään biolääketieteellisessä terveyskäsitteessä. Terveyden määrittelyminen yksilöiden ja yhteisöjen moniulotteiseksi ja dynaamiseksi tilaksi mahdollistaa viherympäristöjen useisiin tekijöihin kohdistuvien samanaikaisten vaikutusten hahmottamisen kokonaisvaltaiseksi, eri tasoille kohdentuvaksi terveyttä edistäväksi prosessiksi.

6.1.2 Viherympäristöjen ja puutarhojen yhteys hyvinvointiin

Viherympäristöjen yhteyttä hyvinvointiin ja terveyteen on tutkittu sekä väestöettä yksilötasolla. Tutkimusta on tehty pääosin kaupunkiympäristöissä, koska on haluttu selvittää missä määrin luontoyhteyden väheneminen voisi selittää terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita kaupungistuvissa yhteiskunnissa. Kansanterveyden uhkiksi ovat nousseet krooniset tarttumattomat taudit kuten diabetes ja syövät sekä mielenterveyden ongelmat ja muistisairaudet, joita osittain saattaa selittää immuunijärjestelmän vähäinen altistuminen luonnon mikrobeille, ainakin astman ja allergioiden yleistymisen osalta (Haahtela, Hanski, von Hertzen, Jousilahti, Laatikainen, Mäkelä, Puska, Reijula, Saarinen, Vartiainen, Vasankari & Virtanen 2018). Väestön ikääntyminen on myös osaltaan nostanut esiin viherympäristöjen merkitystä toimintakykyä ja itsenäistä elämää edistävänä tekijänä (Rappe, Kotilainen, Rajaniemi & Topo 2018). Ilmastonmuutos puolestaan on tehnyt näkyväksi viheralueiden tuottamien ekologisten palveluiden, kuten hulevesien pidättämisen ja lämpötilojen viilentämisen, merkityksen resilienssille ja terveelliselle yhdyskuntarakenteelle.

Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että terveyden ja luonnon välillä on yhteys, jota välittävät useat tekijät (Hartig ym. 2014). Kausaalisuhteita on kuitenkin hankala todentaa, koska ympäristön laadun, määrän ja sille altistumisen voimakkuutta ja kestoa ei ole helppo vakioida ja samanaikaisia vaikutuksia terveyden eri tekijöihin on vaikea yhdistää.

Hyvinvointivaikutuksia välittäviksi tekijöiksi on tutkimuksissa todettu viherympäristöön liittyvät fysiologiset ja psyykkiset vasteet, jotka ilmentävät stressin lievittymistä, kognitiivisen toimintakyvyn tehostumista ja mielialan kohenemistä kielteisten tuntemusten vähenemisen ja myönteisten lisääntymisen myötä, sosiaalisen yhtenäisyyden ja osallisuuden vahvistuminen, fyysisen aktiivisuuden ja toimeliaisuuden lisääntyminen, immuunijärjestelmän tehostunut toiminta ja elinympäristön parempi laatu (Hartig ym. 2014; Kuo 2015).

6.2 Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä

Idea viherympäristöstä kaupunkien elinolojen parantajana ei ole uusi, sillä julkisten puistojen rakentaminen aloitettiin Suomessakin sosiaalisin ja terveydellisin perustein 1800-luvulla (Rappe, Lindén & Koivunen 2010). Viime vuosina on julkaistu raportteja, kuten *Urban green spaces and health* (WHO 2016), joiden tavoitteena on tarjota tietoa viherympäristöjen terveyteen liittyvistä hyödyistä ja

mahdollisista haitoista kaupunkirakenteessa. Vaikka tietoa on saatavilla, sen käytäntöön soveltaminen on kuitenkin vielä vähäistä.

Viherympäristöjen yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin voidaan tarkastella 1) haitallisten ympäristövaikutusten vähenemisen, 2) kuntoutumisen ja hoidon, 3) terveyttä ylläpitävän ympäristön sekä 4) hyvinvoinnin lisääntymisen näkökulmista.

6.2.1 Terveyshaittoja vähentävät ekosysteemipalvelut

Väestötasolla näkyvät yhteydet viherympäristöjen ja kuolleisuuden sekä sairastavuuden välillä todennäköisesti selittyvät ainakin osittain kasvillisuuden kyvyllä parantaa elinympäristön laatua. *Institute for European Environmental Policy* julkaisi vuonna 2016 raportin, johon on koottu kattavasti tutkimustietoa viherympäristöjen vaikutuksista elinympäristöjen laatuun (ten Brink, Mutafoglu, Schweitzer, Kettunen, Twigger-Ross, Baker, Kuipers, Emonts, Tyrväinen, Hujala & Ojala 2016). Raportin mukaan ilman laatu on tärkeä kansanterveyttä määrittävä tekijä, etenkin sydän- ja verisuonisairauksien ja hengityselinsairauksien osalta. Huonolaatuinen ilma on yhä merkittävä terveysriski Euroopassa aiheuttaen yli 400 000 ennenaikaista kuolemaa vuosittain. Suomessa ilmanlaatua heikentävät eniten pienhiukkaset ja typenoksidit. Ilmansaasteista aiheutuu arviolta 1600 ennenaikaista kuolemaa vuosittain mikä tarkoittaa väestötasolla jokaisen suomalaisen eliniän lyhenemistä 5,3 kuukaudella. (Hänninen, Korhonen, Lehtomäki, Asikainen & Rumrich 2016.)

Hapen tuotannon ohella kasvillisuus vaikuttaa ilman laatuun monin tavoin suodattamalla ja sitomalla epäpuhtauksia, suuntaamalla ilmavirtauksia ja muodostamalla puhtaan ilman saarekkeita. Kasvillisuus voi myös heikentää ilman laatua tuottamalla siitepölyä ja erittämällä haihtuvia yhdisteitä mutta mahdolliset haitalliset vaikutukset on arvioitu suhteessa hyötyihin pieniksi. Monivuotisilla puuvarteisilla kasveilla voi olla merkitystä myös paikallisina hiilinieluina. (ten Brink ym. 2016.)

Raportin mukaan ilman epäpuhtauksien jälkeen toiseksi suurin ympäristön aiheuttama terveysriski on melu. Melu aiheuttaa kuulovaurioiden lisäksi hermostuneisuutta, univaikeuksia ja lisää verenpaine- ja sydänsairauksien esiintyvyyttä sekä heikentää lasten kognitiivista kehitystä ja oppimista. Suurin melun lähde on liikenne. Kasvillisuus voi hillitä melua joko vaimentamalla tai heijastamalla ja hajottamalla ääntä. Melun lähteen peittyminen voi vähentää sen häiritsevyyttä ja meluun liittyviä psykososiaalisia oireita. Viheralueet voivat puskuroida melun aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia ja tarjota hiljaisia paikkoja, joissa voi palautua melun

aiheuttamasta stressistä. Luonnon äänet, kuten linnun laulu, voivat myös vähentää melun häiritsevyyttä.

Kaupungeissa lämpötila on yleisesti ympäröiviä alueita korkeampi lämpöä sitovien rakenteiden ja lämpöä tuottavien toimintojen vuoksi. Ilmastonmuutoksen myötä helleaallot lisääntyvät mikä lisää kaupungeissa asuvien tukaluutta. Erityisesti helleaalloista kärsivät ihmiset, joilla on kroonisia sairauksia sekä iäkkäät, joiden kehon lämmönsäätelytoiminnot ovat heikentyneet (ten Brink ym. 2016). Kasvillisuus alentaa lämpötilaa sekä varjostamalla rakenteita, mikä hillitsee niiden lämpenemistä, että sitomalla energiaa haihduntaan. Koska puistot voivat olla 1–7 °C-astetta viileämpiä kuin ympäröivät rakennetut alueet, ne voivat vähentää helteistä johtuvia kuolemia paikallisesti (ten Brink ym. 2016).

Tutkimusten perusteella viherympäristöillä voidaan vaikuttaa kansanterveyden kannalta keskeisiin ympäristön riskitekijöihin, jotka aiheuttavat merkittäviä terveydellisiä haittoja. Kasvillisuuden yksittäiseen riskitekijään kohdistuvan vaikutuksen sijaan tulisi tarkastella kokonaisuutta – viheralue parantaa samanaikaisesti ilmanlaatua, lievittää meluhaittoja ja viilentää.

6.2.2 Kuntoutus ja hoito

Viherympäristöihin liittyvä kuntoutus ja hoito tapahtuvat usein puutarhoissa, jotka sijaitsevat hoitolaitosten tai asumispalveluiden yhteydessä. Sosiaalisessa kuntoutuksessa toimintaa järjestetään myös julkisilla viheralueilla, mikä vahvistaa osallisuutta ympäröivään yhteisöön. Jo pelkkä asuminen vihreällä alueella voi edistää toipumista. Wilker, Wu, McNeely, Mostofsky, Spengler, Wellenius & Mittelman (2014) havaitsivat, että aivoinfarktista selviydyttiin sitä paremmin, mitä enemmän asuinympäristössä oli viheralueita.

Viherympäristöjä ja niissä tapahtuvaa toimintaa sovelletaan kuntoutukseen ja hoitoon mielenterveys-, vanhus-, vammais- ja vankityössä. Kuntoutuksessa korostuu toiminnallinen vuorovaikutus kasvien kanssa, mikä vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseen toimintakykyyn. Vaikutukset näkyvät esimerkiksi lihasvoiman ja koordinaation paranemisena, tiedollisten toimintojen kehittymisenä ja mielialan kohoamisena. Toiminnallisuuden lisääntyminen puolestaan edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja tuottaa yhteisöllisyyttä.

Kuntouttavassa työssä kuntoutujan motivaatio kuntoutumiseen on tärkeää. Viherympäristöjen ja puutarhatoiminnan avulla voidaan vahvistaa luottamusta tulevaisuuteen, mikä parantaa sitoutumista kuntoutumiseen. Luonnon tarjoamat ais-

tielämykset ja monimuotoisuus kiinnittävät helposti huomion oman itsen ulkopuolelle, mikä voi lievittää erilaisia oireita kuten ahdistusta ja kipua sekä parantaa kivunhallintaa (Verra, Angst, Beck, Lehmann, Brioschi, Schneiter & Aeschlimann 2012). Kuntouttavan puutarhatoiminnan vaikutus voi olla pitkäaikaista ja tuottaa kustannushyötyjä esimerkiksi vähentämällä tarvetta käyttää terveydenhuollon palveluita kuntoutusjakson jälkeen (Währborg, Petersson & Grahn 2014).

Viherympäristöjen ja puutarhatoiminnan vaikutuksia on tutkittu varsinkin mielenterveystyössä ja muistisairaiden ihmisten hoidossa. Mielenterveyden ongelmista kärsivillä on usein tunne-elämän ja tiedollisten toimintojen vaikeuksia, joita vuorovaikutus luonnon kanssa voi helpottaa. Puutarhatoiminnalla voidaan aktiivoida ja rakenteistaa ajankäyttöä, edistää tiedonkäsittelytoimintoja, keskittymiskykyä ja itsetuntoa, parantaa mielialaa ja vahvistaa sosiaalisia verkostoja sekä lisätä ulkona liikkumista (Rappe, Koivunen & Korpela 2008; Clatworthy, Hinds & Camic 2013). Viherympäristöissä oleskelu voi parantaa etenkin masennusta kokevien iäkkäiden mielialaa (Rappe & Kivelä 2005).

Muistisairaita ihmisiä pääsy viherympäristöön ja puutarhatoiminta voi rauhoittaa ja lisätä heidän liikkumistaan, aktiivisuuttaan ja hyvää oloa, vähentää kaatumisia ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä sekä parantaa unta (Whear, Thompson Coon, Bethel, Abbott, Stein & Garside, 2014). On arvioitu, että puutarhatoiminnalla voitaisiin korvata 5–10 % Alzheimerin taudin lääkityksestä (Wolf, Measells, Grado & Robbins 2015).

Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevat ihmiset ovat terveydeltään heikkoja, heillä on useita sairauksia, eivätkä he juuri liiku ulkona. Viherympäristöt voivat lievittää monia huonoon terveyteen liittyviä kielteisiä kokemuksia vähentämällä stressiä ja parantamalla mielialaa. Moniaistittava, esteettinen ympäristö, joka on helppo havainnoida ja ymmärtää, tukee liikkumista ja toimintaa. Viherympäristöön on helppo liittää arkisia, merkityksellisiä toimia, joissa on mahdollisuus käyttää taitoja ja ylläpitää elämäntavan jatkuvuutta.

Kasvien käyttö hoitotyössä on helppoa toteuttaa ja voi tukea hoidolle asetettujen tavoitteiden saavuttamista (Imhof, Waldboth, Suter-Riedere, Dreizler & Schneiter 2015). Sairaaloissa puutarhat voivat myös lievittää henkilökunnan kokemaa uupumusta ja parantaa potilasturvallisuutta tarjoamalla stressiä lievittävän ympäristön taukojen ajaksi (Cordoza, Ulrich, Manulik, Gardiner, Fitzpatrick, Hazen, Mirka & Perkins 2018).

Kuntoutus kohdistuu usein yksilöiden toimintakykyyn, mutta viherympäristöillä ja puutarhatoiminnalla voidaan kohentaa myös yhteisöjen olosuhteita. Terveyden

sosiaalista epätasa-arvoa, asuinalueiden turvattomuutta ja vähemmistöjen eriytymistä on vähennetty paikallisesti asukkaiden vuorovaikutusta ja osallistumista tukevilla ja toimintamahdollisuuksia lisäävillä toimilla (ten Brink ym. 2016). Viherympäristöjen rakentaminen sosioekonomisesti heikolle alueelle on vähentänyt esimerkiksi rikollisuutta (Harris, Larson & Ogletree 2017). Mitchell ja Popham (2008) päättelivät, että asuminen vihreämmillä alueilla voi heikentää merkittävästi köyhyyden vaikutusta terveyteen.

6.2.3 Terveyttä ylläpitävät tekijät

Väestötasolla viherympäristöt liittyvät vähäisempään kuolleisuuteen. James, Hart, Banay & Laden (2016) totesivat kahdeksan vuoden seurantatutkimuksen perusteella, että mitä vihreämpää asunnon ympärillä 250 m säteellä kumulatiivisesti oli ollut, sitä alhaisempi oli ei-tapaturmainen kuolleisuus, kun useat kuolleisuuden vaikuttavat riskitekijät sekä muutot oli otettu huomioon. Viherympäristöjen läheisyys ja käyttö vähentävät myös iäkkäiden kuoleman riskiä (Takano, Nakamura & Watanabe 2002; Sulander, Karvinen & Holopainen 2016) ja pienentävät sosioekonomisia eroja kuolleisuudessa (Mitchell & Popham 2008).

Asuntoa ympäröivän viheralueen määrä ja siellä käyntien useus ovat yhteydessä myös koettuun terveyteen: mitä enemmän viheralueita ja mitä useammin siellä oleskelee, sitä parempi on koettu terveys, etenkin heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla ja iäkkäillä asukkailla (Rappe, Kivelä & Rita 2006; ten Brink ym. 2016).

Elinympäristön olosuhteet ja niiden vaihtelu, erityisesti päivänvalo ja mikrobisto vaikuttavat terveyteen ja voivat välittää viherympäristöön liitettyjä terveysvaikutuksia. Päivänvalon ja sen luonnollisen vaihtelun on havaittu olevan ihmiselle hyväksi. Viherympäristöjen saavutettavuus asuinympäristöissä voi lisätä asukkaiden ulkona viettämää aikaa, mikä lisää auringonvalon vaikutuksesta syntyvän D-vitaamiinin muodostumista ja ylläpitää vuorokausirytmii elimistön toiminnassa (WHO 2016).

Kuo (2015) on esittänyt, että ympäristön vaikutus immuunijärjestelmään olisi keskeisin reitti luonnon ja terveyden välillä. Luonnossa on kasveista peräisin olevia terveyteen vaikuttavia antimikrobisia haihtuvia yhdisteitä, fytonsidejä, jotka alentavat verenpainetta, hiljentävät sympaattisen hermoston aktiivisuutta, tehostavat immuunijärjestelmää sekä helpottavat ahdistusta ja masennusta. Myös niin kutsuttujen tappajasolujen, jotka tuhoavat muun muassa syöpäsoluja, on todettu lisääntyvän luonnossa oleskeltaessa (Lee, Park, Tsunetsugu, Ohira, Kagawa & Miy-

azaki 2011). Monimuotoiselle luonnolle altistumisen on päätelty tehostavan immunipuolustusta, vähentävän riskiä sairastua astmaan ja allergiaan sekä voivan hillitä elimistön matala-asteista tulehdusta, mikä voi muodostua merkittäväksi tekijäksi tarttumattomien tautien ehkäisyssä (Haahtela ym. 2017).

6.2.4 Hyvinvoinnin parantaminen

Hyvinvointia voidaan parantaa vaikuttamalla yksilöiden fysiologisiin, psyykkisiin ja emotionaalisiin vasteisiin, tukemalla osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä parantamalla ympäristön esteettömyyttä, käytettävyyttä ja saavutettavuutta suhteessa käyttäjien tarpeisiin.

Viherympäristöjen ja puutarhojen voima hyvinvoinnin parantamisessa pohjautuu sekä koettuihin vaikutuksiin että käyttäytymisen muutoksiin. Koetuista vaikutuksista merkittävin on viherympäristöjen elvyttävyys. Sosiaalisen yhtenäisyyden vahvistuminen parantaa sekä yksilöiden että yhteisöjen hyvinvointia. Elinympäristön viihtyisyys ja turvallisuus puolestaan kannustavat aktiivisiin elintapoihin.

Elpyminen ja virkistyminen

Viheralueiden runsauden ja läheisyyden on havaittu liittyvän parempaan koettuun terveyteen, erityisesti parempaan henkiseen hyvinvointiin ja kognitiiviseen toimintakykyyn (WHO 2016). Stressin kokeminen ja tiedollisten toimintojen ylikuormittuminen uupumukseen asti on yleistä ja voi lisätä monien sairauksien riskiä. Krooninen stressi on yhdistetty muun muassa metaboliseen oireyhtymään, ylipainoon, sydäntauteihin ja kromosomien päissä sijaitsevien telomeerien lyhenemiseen (Mathur, Epel, Kind, Desai, Parks, Sandler & Khazeni 2016).

Luonnon autonomista hermostoa rauhoittavista, stressiä ja uupumusta lyhytaikaisesti lievittävästä vaikutuksesta on runsaasti tutkimusnäyttöä (Hartig ym. 2014). Viherympäristöjen on myös todettu lievittävän kroonisen stressin aiheuttamaa allostattisten järjestelmien kuten hormonaalisen järjestelmän ja autonomisen hermoston kuormitusta (Kondo, Jacoby & South 2018). Kun tutkimuksissa on käytetty indikaattorina kortisolia ja sen vuorokautista erittymistä, on havaittu viheralueiden runsauden liittyvän köyhillä asuinalueilla vähäisempään krooniseen stressiin ja parempaan selvitymiskykyyn kaupunkiympäristön haasteista (Roe, Thompson, Aspinall, Brewer, Duff, Miller, Mitchell & Clow 2013).

Stressin ja uupumuksen lievittymisen lisäksi viheralueet liittyvät mielialan paranemiseen, parempaan itsekuriin sekä vähäisempiin koettuihin terveysongelmiin (ten Brink ym. 2016). Uupumuksen lievittyminen parantaa mielen joustavuutta,

jolloin pystyy paremmin käyttämään voimavarojaan ja vastaamaan ympäristön haasteisiin (Hartig ym. 2014).

Lähiviheralueiden on todettu olevan erityisesti lasten ja iäkkäiden hyvinvoinnille tärkeitä. Oleskelu viheralueilla tai niiden läheisyys tukevat lasten keskittymiskyvyn, itsetunnon ja tunteiden säätelyn kehitystä, mistä hyötyvät erityisesti ylivilkkäät lapset (ten Brink ym. 2016). Myös iäkkäät hyötyvät muita aikuisia enemmän viheralueista (Broekhuizen, de Vries & Pierik 2013). Heille asuinalueen viherympäristöt voivat olla psykososiaalinen voimavara ja lievittää yksinäisyyden, ahdistuksen ja muistitoimintojen heikkenemisen aiheuttamia ongelmia ja tukea kotona asumista (Rappe ym. 2018).

Sosiaalinen yhtenäisyys

Turvalliseksi koetut ja viihtyisät viherympäristöt edistävät sosiaalista yhtenäisyyttä ja lisäävät vuorovaikutusta ihmisten välillä, kun taas niiden puute liittyy terveyttä heikentäviin yksinäisyyden tunteisiin ja sosiaalisen tuen vähäisyyteen. Viherympäristöjen määrä ja laatu ovat yhteydessä alueen yhteisöllisyyteen; siihen kuinka asukkaat luottavat toisiinsa, millaiset arvot ja vuorovaikutussuhteet heillä on ja kuinka asukkaat tuntevat yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää. (WHO 2016.)

Viheralueet ja puutarhat voivat vaikuttaa alueen identiteetin syntyyn ja vahvistaa asukkaiden kiinnittymistä ja sitoutumista yhteisöön luomalla mahdollisuuksia kohtaamisiin, tutustumiseen ja vuorovaikutukseen (Arnberger & Eder 2012). Yhteisöllisissä puutarhoissa kaiken ikäisiä ja taitoisia yhdistävälle yhdessä olemiselle ja tekemiselle on runsaasti mahdollisuuksia.

Terveyttä tukeva käyttäytyminen

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on yksi suurimmista riskeistä terveydelle erityisesti tarttumattomien tautien osalta (WHO 2012). Suomalaisistakin vain viidesosa saavuttaa kestävyysliikuntasuosituksen mukaisen määrän liikuntaa (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018).

Viherympäristöjen saavutettavuus liittyy lisääntyneeseen liikunnan määrään. Luontoympäristö voi lisätä liikunnan koettua miellyttävyyttä (Kinnafick & Thogersen-Ntoumani 2014) mikä motivoi liikkumaan kauemmin ja jatkamaan harrastusta pitkään (ten Brink ym. 2016). Viherympäristöjen läheisyyden, määrän ja laadun on havaittu olevan yhteydessä etenkin lasten ja iäkkäiden fyysiseen aktiivisuuteen. Iäkkäille säännöllinen, mieluiten päivittäinen ulkoilu on toimintakyvyn ja ai-voterveyden kannalta olennaista ja voi ehkäistä muistisairauksia (Harada, Lee,

Park, Shimada, Makizako, Doi, Yoshida, Tsutsumimoto, Anan, Uemura & Suzuki 2016; Iso- Markku, Waller, Kujala & Kaprio 2016).

Liikunta viherympäristössä edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Luonnossa liikkumisen on havaittu liittyvän vahvempaan elinvoimaan, kielteisten tuntemusten vähenemiseen ja parempaan henkiseen terveyteen, kun sitä verrataan liikkumiseen muissa ympäristöissä (ten Brink ym. 2016). Säännöllinen luontoliikunta vähentää riskiä mielenterveyden ongelmiin (Mitchell 2013) ja luonnossa liikkumisesta on eniten hyötyä niille, joilla on heikko mielenterveys (Roe & Aspinall 2011). Kaupunki- ja yhteisöpuutarhat tukevat fyysisen aktiivisuuden lisäksi terveellistä ravitsemusta, mikä auttaa myös painonhallinnassa (WHO 2016).

6.3 Johtopäätökset

Väestön ikääntyminen ja kaupungistuminen kasvattavat tarvetta terveyden edistämiseksi kunnissa. Viherympäristöt osana yhdyskuntarakennetta ja niissä tapahtuva toiminta soveltuvat hyvin terveyden edistämiseen, sillä niiden avulla pystytään vaikuttamaan samanaikaisesti monin tavoin terveyden eri tekijöihin. Viherympäristöillä voidaan myös hillitä alueellisten terveyserojen kasvua ja vähentää kaupunkiympäristön aiheuttamia terveysriskejä.

Kun elinympäristössä on riittävästi oleskeluun, liikkumiseen ja muuhun aktiivisuuteen soveltuvia viheralueita päivittäiseen virkistäytymiseen ja vuorovaikutukseen ympäristön kanssa, se ylläpitää terveyttä ja mahdollistaa hyvinvointia tukevat elintavat. Asuinalueiden helposti saavutettavista viherympäristöistä hyötyvät etenkin lapset ja iäkkäät asukkaat. Vilkkaiden teiden rajaaminen kasvillisuusvyöhykkeillä lievittää liikenteen aiheuttamia ympäristöhaittoja. Asuntojen, päiväkotien, koulujen ja hoitolaitosten ympäristöjen kasvillisuus vähentää ilman laadusta, lämpötilasta ja melusta aiheutuvia haittoja ja parantaa ympäristön kokemuksellista laatua. Hoitotyössä ja kuntoutuksessa viherympäristöt voivat edistää tavoitteiden saavuttamista ja alentaa kustannuksia.

Viherympäristöt ja niihin liittyvä toiminta kytkeytyvät kestäväan resurssien käyttöön, ilmastonmuutoksen vaikutusten hillintään, luonnon monimuotoisuuden turvaamiseen, paikallisuuteen ja yhteisöllisyyteen sekä jo lähtökohtaisesti edustavat terveitä elintapoja kuten ulkona oloa, virkistäytymistä, fyysistä aktiivisuutta ja terveellistä ravitsemusta. Viherympäristöt soveltuvat hyvin monitoimijaiseen ja osallisuutta vahvistavaan toimintaan, mikä on terveyden edistämisen perusta. Ne myös tarjoavat yksilöille mahdollisuuden käyttää ja kehittää monipuolisesti elämänhallintaa tukevia elämäntaitoja.

Viherympäristöt osana arjen elinpiiriä tarjoavat pysyvän rakenteen asukkaat laajasti saavuttaville terveyden edistämisen toimille. Terveyden edistämisen mahdollisuudet viherympäristöjen avulla määrittyvät pitkälti yhdyskuntasuunnittelussa. Asuinalueiden täydennysrakentamisessa ja uusien alueiden suunnittelussa viheralueiden saavutettavuutta ja käyttöä tulisi tarkastella asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Terve kaupunki tarvitsee viheralueita ja puutarhoja turvatakseen kaikille asukkailleen hyvän elämän olosuhteet.

Lähteet

Arnberger, Arne & Renate Eder (2012). The influence of green space on community attachment of urban and suburban residents. *Urban Forestry and Urban Greening* 11; 1: 41–49.

Broekhuizen, K., S. de Vries, & F. Pierik (2013). Healthy aging in a green living environment: a systematic review of the literature. TNO report 2013 R10154.

Clatworthy, J., J. Hinds, & M. Camic (2013). Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal* 18; 4: 214–225.

Cordoza, M., Ulrich, R., Manulik, B., Gardiner, S., Fitzpatrick, P., Hazen, T., Mirka, A. & Perkins, R. S.(2018). Impact of nurses taking daily work breaks in a hospital garden on burnout. *American Journal of Critical Care* 27; 6: 508–512.

Downie, R. S., C. Tannahill & A. Tannahill (2000). *Health Promotion Models and Values*, 2nd edition. Oxford: Oxford University Press.

Haahtela, Tari, Ilkka Hanski, Leena von Hertzen, Pekka Jousilahti, Tiina Laatikainen, Mika Mäkelä, Pekka Puska, Kari Reijula, Kimmo Saarinen, Erkki Vartiainen, Tuula Vasankari & Suvi Virtanen (2017). Luontoaskel tarttumattomien tulehdus- tautien torjumiseksi. *Duodecim* 133: 19–26.

Harada, K., S. Lee, H. Park, H. Shimada, H. Makizako, T. Doi, D. Yoshida, K. Tsutsumimoto, Y. Anan, K. Uemura & T. Suzuki (2016). Going outdoors and cognitive function among community-dwelling older adults: Moderating role of physical function. *Geriatrics Gerontology Int* 16: 65–73.

Harris, B., L. Larson & S. Ogletree (2017). Different views from the 606: Examining the impacts of a urban greenway on crime in Chigago. *Environment and Behavior*. doi: 0.1177/0013916517690197.

Hartig, T., R. Mitchell, S. de Vries & H. Frumkin (2014). Nature and health. *Annu. Rev. Public Health* 35: 207–228.

Husu, Pauliina, Harri Sievänen, Kari Tokola, Jaana Suni, Henri Vähä-Ypyä, Ari Mänttari & Tommi Vasankari (2018). Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2018:30.

Hänninen, Otto, Antti Korhonen, Heli Lehtomäki, Arja Asikainen & Isabell Rumrich (2016). Ilmansaasteiden terveysvaikutukset. *Ympäristöministeriön raportteja* 16 /2016.

Imhof, L., V. Waldboth, S. Suter-Riedere, J. Dreizler & R. Schneiter (2015). Nursing interventions – different at once! *The Gerontologist* 55 Issue Suppl_2, 1: 467–468.

Iso-Markku, P., K. Waler, U. Kujala & J. Kaprio (2016). Physical activity and dementia: Long-term follow-up study of adult twins. *Annals of Medicine* <https://doi.org/10.3109/07853890.2014.994675>.

- James, P., J. Hat, R. Banay & F. Laden (2016). Exposure to greenness and mortality in a nation-wide prospective cohort study of women. *Environmental Health Perspectives* 124: 1344–1352.
- Kinnafick, F.-E. & C. Thogersen-Ntoumani (2014). The effect of the physical environment and levels of activity on affective states. *Journal of Environmental Psychology* 38: 241–251.
- Kondo, M. S. Jacoby & E. South (2018). Does spending outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments. *Health & Place* 51: 136–150.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology* doi:10.3389/fpsyg.201501093.
- Lee, J., B.-J. Park, Y. Tsunetsugu, T. Ohira, T. Kagawa & Y. Miyazaki (2011). Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health* 125: 93–100.
- Mathur, M., E. Epel, S. Kind, M. Desai, C. Parks, D. Sandler & N. Khazeni (2016). Perceived stress and telomere length: A systematic review, metaanalysis, and methodologic considerations for advancing the field. *Brain, Behavior, and Immunity* 54: 158–169
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science and Medicine* 91: 130–134.
- Mitchell, R. & F. Popham (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *Lancet* 372: 1655–1660.
- Rappe, E., L. Lindén & T. Koivunen (2010). Puisto, puutarha ja hyvinvointi. *Viherympäristöliiton julkaisu* 128.
- Rappe, E. & S.-L. Kivelä (2005). Effects of garden visits on long-term care residents as related to depression. *HortTechnology* 15; 2: 298–303.
- Rappe, E., S.-L. Kivelä & H. Rita (2006). The effect of visiting outdoors green environment on self-rated health among the elderly in long-term care. *HortTechnology* 16: 55–59.
- Rappe, E., T. Koivunen, & E. Korpela (2008). Group gardening in mental outpatient care. *Therapeutic communities* 2; 3: 273–284.
- Rappe, Erja, Helinä Kotilainen, Jere Rajaniemi, & Päivi Topo, (2018). Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. *Ympäristöopas 2018*. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Roe, J. & P. Aspinall (2011). The restorative benefits of walking in urban and rural settings in adults with good and poor mental health. *Health & Place* 17: 103–113.

Roe, J., C. Thompson, P. Aspinall, M. Brewer, E. Duff, D. Miller, R. Mitchell & A. Clow (2013). Green space and stress: evidence from cortisol measures in deprived urban communities. *International Journal of Environmental Health Research* 10: 4086–4103.

Savola, Elina & Pirjo Koskinen-Ollonqvist (2005). Terveysten edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005.

STM (2006). Terveysten edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2006: 19.

Sulander, T., E. Karvinen & M. Holopainen (2016). Urban green space visits and mortality among older adults. *Epidemiology* 27; 5: 34–35.

Takano, T., K. Nakamura & M. Watanabe (2002). Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology and Community Health* 56: 913–918.

Whear, R., J. Thompson Coon, A. Bethel, R. Abbott, K. Stein, R. Garside (2014). What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *JAMDA* 15: 697–705.

WHO (2019). European Healthy Cities Network. Saatavissa: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/who-european-healthy-cities-network>.

WHO (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Saatavissa: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.

WHO (2012). World health statistics 2012. Saatavissa: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44844/9789241564441_eng.pdf?sequence=1.

WHO (2016). Urban green spaces and health. Regional Office for Europe. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1.

Wilker, E., C. Wu, E. McNeely, E. Mostofsky, J. Spengler, G. Wellenius & M. Mittleman (2014). Green space and mortality following ischemic stroke. *Environmental Research* 133: 42–48.

Verra, M., F. Angst, T. Beck, S. Lehmann, R. Brioschi, R. Schneiter & A. Aeschlimann (2012). Horticultural therapy for patients with chronic musculoskeletal pain: results of a pilot study. *Alternative Therapies* 18; 2: 44–50.

Wolf, K., M. Measells, S. Grado & A. Robbins (2015). Economic values of metro nature health benefits: A life course approach. *Urban Forestry & Urban Greening* 14: 694–701.

Währborg, P., I. Petersson & P. Grahn (2014). Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: long-term

follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. *Journal Rehabil Med* 2014; 46: 271–276.

ten Brink P., K. Mutafoglu, J-P. Schweitzer, M. Kettunen, C. Twigger-Ross, J. Baker, Y. Kuipers, M. Emons, L. Tyrväinen, T. Hujala & A. Ojala (2016). The health and social benefits of nature and biodiversity protection. A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/Brussels.

7 LUONTOAVUSTEISTEN MENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN SOSIAALI-, TERVEYS- JA KASVATUSALOILLA

Eeva Kahilaniemi

7.1 Luonnollinen polku asiakkaan toimintaympäristöön

Lääkäri William Thomasin vuonna 1990 rakentama terapeuttilinen ympäristö, Vaihtoehto Eden yhdisti pitkäaikaisen asiakkaiden kuntoutuksen sekä hoidon luonnon ja eläimien kanssa (Velde, Cipriani & Fisher 2005). Jo entisaikojen psykiatriset sairaalat rakennettiin usein mäntymetsikköihin syrjäseuduille, pois ydinkeskustoiden vilkseestä. Luonnon parantavat voimat ovat olleet tiedossa jo vuosikymmeniä, ellei jopa -satoja. Mielekäs ja tarkoituksenmukainen arki sekä toiminta ylläpitävät ihmisen hyvinvointia, jolloin ihminen kokee itsensä merkitykselliseksi. Eläinten tarjoama vuorovaikutus on omiaan lisäämään ihmisen kontaktinottohalua, hyvinvointia ja mielihyvän kokemuksia.

Viimeisten vuosikymmenten kehitys on kuitenkin tuonut markkinoille yhä suurempia sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan toimintayksiköitä, jolloin luonnon välitön läsnäolo on väistynyt kaupungistumisen myötä. Tehokkuuden myötä myös luonnollinen kontakti eläinten kanssa sekä luontoyhteys ovat väljähtyneet. Ihmisen tarve hakeutua luonnon rauhaan ei ole kuitenkaan hävinnyt mihinkään. Havahduttaminen mielekkään sekä luonnollisen toiminnan tarpeellisuudesta ovat synnyttäneet uudenlaisia palvelutarpeita sekä mahdollisuuksia luontoavusteisille palveluille. Samalla kun toimintayksiköiden koko kasvaa, vahvistuu toisaalla Green Care -henkinen vastaisuus tarjoten asiakkaalle palan luontoa ja kontaktin eläimiin. Artikkelin tarkoituksena on kuvata luontoavusteisten menetelmien mahdollisuuksia sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan työkentällä.

Asiakkaalle syntyvä merkityksellisyys luontotoiminnassa

Townsend ja Wilcock (2004) ehdottavat ihmisen toiminnallisiksi oikeuksiksi toiminnan merkityksellisyyden ja rikastavuuden kokemusta sekä oikeutta kehittyä ihmisenä osallistumalla sosiaalista yhteisyyttä ja terveyttä edistävään toimintaan. Samalla he pitävät henkilön toiminnallisena oikeutena yksilöllisen tai väestön itsemääräämisoikeuden käyttämistä toiminnallisten valintojen tekemiseen sekä kohtuullisissa määrin osallistumista erilaisiin ja vaihteleviin toimintoihin ihmisen omassa sosiaalisessa ympäristössä.

Luontoavusteinen työmuoto tarjoaa parhaimmillaan merkityksellisiä ja rikastavia kokemuksia osallistujalleen. Toimintaympäristöistä syntyy yhteisöllinen ja sosiaalinen ilmapiiri, jossa parhaimmillaan asiakaskokemus on moniaistillinen ja -ulotteinen. Asiakkaalla itsellään on mahdollisuus määritellä osallistumisen taso ja näin ollen vaikuttaa oman terveytensä edistämiseen. Merkityksellisyys, mikä syntyy luonnon vaikuttavuudesta, voi koostua yksittäisistä asioista tai laajemmista kokonaisuuksista. Luontoyhteyden kokeminen on kuitenkin kokonaisvaltainen kokemus, johon vaikuttavat sosiaalisen ilmapiirin lisäksi muun muassa toimintaympäristö sekä vallitsevat sääolosuhteet. Talven kirpakka pakkanen luo erilaisen kokemuksen ja merkityksellisen yhteyden luontohetkelle kuin kesäisen hellepäivän tuulahdus samaiselta järvenselältä. Luonnossa vietetyt hetket synnyttävät kokemuksia, joita ihminen vertaa aiempiin tottumuksiinsa, tapaansa sekä tahoon liittyviin asioihin sekä ilmiöihin. Hetki luonnossa saattaa synnyttää ihmiselle merkityksellisen kokemuksen jostain täysin ulkoisesta tekijästä johtuen, mikä ei sinällään ole ollut luonnosta riippuvainen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi keskustelut itselle tärkeiden ihmisten kanssa, tilanteeseen liittyneet huolet, ilonaiheet tai yhteiset muistot.

7.2 Luontointerventioiden mahdollistaminen asiakkaille

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan, jota toimintaterapiatieteessä korostetaan, toimintaan sitoutuminen vaatii aina asiakkaan tahdon, tottumuksen ja suorituskyvyn huomioimista sekä mukanaoloa toiminnallisessa prosessissa. Tähän tarkoitukseen käytetään asiakaslähtöistä toimintatapaa, jossa asiakkaalla on mahdollisuus valita, mitä, miksi ja miten hän tekee tai toimii kussakin tilanteessa. Kun asiakas osallistuu toimintaan, hän pystyy sitoutumaan omiin päämääriinsä sekä tavoitteisiinsa paremmin. Tämän kaltainen prosessi mahdollistaa kokeilun ja uusien asioiden tutkimisen turvallisessa ympäristössä. Tekemällä ja osallistumalla asiakas voi tunnistaa omia taitojaan ja mahdollisuuksiaan. Asiakas on näin ollen aina itse aktiivinen osa prosessia. (Kielhofner 2008.)

Green Care -menetelmien hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa osallisuuden, yhteisöllisyyden, kokemuksellisuuden sekä luonnon elvyttävyyden kautta. Näiden elementtien tuominen myös sellaisten ihmisten arkeen ja saataville, jotka eivät itse pysty fyysisesti luontoon menemään, on ammattilaisten tehtävä. Jokaisella ihmisellä tulee olla oikeus mielekkääseen arkeen sekä päivittäiseen luontokokemukseen. Monet tutkimukset eri aloilta ovat todistaneet sen, kuinka merkityksellinen ja moniarvoinen luonto sekä siellä liikkuminen on suurimmalle osalle ihmisistä.

Toiminnan mahdollistaminen luontoympäristössä ei aina ole yhtä helppoa ja yksinkertaista kuin vastaava toiminta neljän seinän sisällä laitospäristössä. Mahdottomuutta useammin kyse on kuitenkin halusta ja osaamisesta soveltaa luontointerventiokokemuksia erilaisille asiakasryhmille ja toimintaympäristöihin. Laatikon ulkopuolelle katsominen vaatii toiminnan pilkkomista sekä monipuolista asiakasymmärrystä, jotta jokaiselle asiakkaalle, erityistarpeista riippumatta, pystytään tarjoamaan yhtäläinen mahdollisuus yhteisöllisyyteen, kokemuksellisuuteen ja osallisuuteen. Usein tämänkaltaisen luontokokemus voi muodostua pienistä luontohetkistä tai luontoelementtien, kuten oksien, sammaleen, lehtien tai erilaisten luonnossa olevien tuoksujen tuomisesta asiakkaan omaan toimintaympäristöön. Talvisessa säässä jo kylmän lumen tuominen asiakkaan ulottuville laitoksen ruokapöydälle saattaa aikaansaada muistoja ja muistelua, keskustelua sekä täysin uudenlaisen aistikokemuksen. Mikä siis estäisi pienen pöytäluumiukon pyörittelyä asiakkaan kanssa pöydällä sen sijaan, että kaapista kaivettaisiin iänikäiset muovailuvahat tai terapiavahat käden kuntoutusharjoitteluun? Numeroita ja kirjaimia voidaan harjoitella asiakkaan kanssa luonnosta löytyvien materiaalien, kuten käpyjen, havunoksien tai lehtien avulla laskemalla sekä tunnustelemalla näitä. Luonto on täynnä erilaisia tuoksuja ja hajuja, joista useimpia voi säilöä hetkeksi purkkiin ja tuoda jokaisen asiakkaan saataville.

7.3 Luontointerventiot osaksi päivittäisarkea

Toteutetaanko luontointerventioita todellisuudessa nykyisin liian vähän vai onko kyse pikemminkin siitä, ettei toimintaa osata tunnistaa ja nimetä Green Care -palveluksi?

Miten luontoavusteisia menetelmiä pystyttäisiin hyödyntämään nykyistä enemmän osana asiakkaiden kuntoutusta niin, että työskentelymenetelmä olisi osana tavoitteellista, suunnitelmallista ja johdonmukaista kuntoutussuunnitelmaa? Onko menetelmän vierauden taustalla ihmisten vieraantuminen luonnosta, palveluiden keskittyminen kaupunkialueille ja keskustoihin vai kenties resurssien vähäisyys toimipaikassa?

Työskentelymuodon aktiivinen käyttö vaatii paljon strategisia päätöksiä sekä pitkäjänteisyyttä, mutta ennen kaikkea systemaattista työskentelyä asiakkaiden hyvinvoinnin eteen. Käytännössä tämä tarkoittaa jokaisen meidän sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla työskentelevän ammattilaisen suhtautumisen muuttumista, mahdottomasta mahdollistamiseen. Minkälaisilla pienillä toimilla luontoavusteisia menetelmiä pystyttäisiin tuomaan osaksi asiakkaiden arkea myös niillä toi-

mialoilla, joissa asiakkaiden itsensä ei ole mahdollista mennä luontoon? Jo yksinkertainen ajatus siitä, että jokainen asiakas saisi erityistarpeistaan huolimatta nauttia päivittäin palan luontoa joko vierailemalla siellä tai asiakkaan luokse tuotuna, vie pitkälle. Vanha ajatus siitä, että tee toiselle, kuten toivoisit itsellesikin tehtävän, on kantava voima kaikessa mitä tai miten toimimme.

Luontoavusteisten harjoitteiden ja elementtien tuominen on mahdollista niin sairaala- kuin laitospäristöönkin, mutta tämä vaatii halua sekä päättäväisyyttä. Luonnon hyödyntäminen osana kuntoutusta vaatii erilaista osaamista sekä huolehtimista asiakkaiden potilasturvallisuudesta sekä hygieniasta kuin jotkin muut materiaalit. Samalla luontomateriaalit eivät ole samalla tavalla kierrätettäviä eri asiakkaiden välillä jo pelkkien tiukkojen hygieniasäädösten vuoksi vaikkapa sairaalaympäristössä. Kuntoutuminen todennäköisesti tehostuu asiakkaan saadessa käyttöönsä itselleen merkityksellisiä ja luonnosta peräisin olevia ”kuntoutusvälineitä” kuin steriileitä ja aina samanlaisia valmiita harjoitusvälineitä.

Yhä enenevässä määrin sairaaloissa ja eri palveluyksiköissä on nähtävillä esimerkiksi erilaisia luontoaiheisia tapetteja, sisustuselementtejä sekä viherseiniä, joiden kaikkien tarkoituksena on parantaa asiakastytyväisyyttä sekä lisätä hyvinvointia ja luontokokemuksellisuutta. Jopa virtuaalinen luontokokemus, kuten videoitu metsäkävely eri vuodenaikoina, voi tarjota asiakkaille mielihyvän sekä osallisuuden kokemuksen. Erilaiset luontoaiheisten aistipussien sisällöt on helppo kerätä luonnosta, vaikka aamutuimaan työmatkan varrella ja seuraavalle päivälle uudelleen sisältö pussiin.

7.4 Luontointerventioiden mahdollisuudet

Luontointervention soveltaminen ja mahdollistaminen eri kohderyhmille vaatii työtä, eikä välttämättä käy leikiten. Vaikeavammaisen asiakkaan naurunremakka pienessä kesäisessä tihkusateessa saattaa korvata enemmän kuin tuhat harjoitetta kuntoutuskeskuksen kuntoilulaitteilla. Markkinoilla on tarjolla erilaisia toimintavälineitä ja soveltavan liikunnan välineistöä, jolloin ainakaan se, ettei luontoon olisi mahdollista lähteä, tule esteeksi toiminnan toteuttamiselle.

Sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan laitosten omavalvonta- ja turvallisuussuunnitelmat ovat varmasti parhaimmillaan turvaamassa asiakasturvallisuutta, mutta näidenkään uhalla ei maalaisjärkeä kannata unohtaa. Retken luontoon voi järjestää esimerkiksi omaisten tai vapaaehtoisten tukemana, mikäli tuntuu, ettei omassa toimintayksikössä ole riittävästi henkilökuntaa turvaamaan asiakkaiden turvallisuutta. Riittävän ajoissa tehty työvuorosunnittelu, toimintaan sitoutuneiden

työntekijöiden löytyminen sekä perusteellinen turvallisuuskartoitus ja ennakkosuunnitelma takaavat onnistuneen luontoelämyksen. Esteettömyysasioiden huomioiminen on tärkeää erilaisten asiakaskohderyhmien kanssa työskennellessä. Olipa kyseessä sitten liikuntarajoitteinen asiakas, joka tarvitsee metsässä kulkemiseen erityisiä toimintavälineitä tai aistiyliherkkyksistä kärsivä potilas, on erilaiset kokemuspohjat ja rajoitteet huomioitava toimintaa suunniteltaessa. Toiminta on pyrittävä mukauttamaan ja pilkkomaan riittävän pieniin annoksiin, jotta asiakas saa luontointerventiosta positiivisen muistijäljen. Joidenkin asiakkaiden kohdalla luontointerventiohetki voi olla pysähtyminen lähipuistoon kuuntelemaan luonnon ääniä, toinen tarvitsee rinkan selkäänsä ja hieman enemmän etäisyyttä kaupunkiympäristöstä.

Voisiko asiakkaan kanssa tehdyn taksimatkan korvata kävelyretkellä joen rantaa tai pakata eväät ja suunnata retkelle lähimetsään? Aina lähteminen ei ole mahdollista, mutta mukana tuominen onnistuu aina. Asiakkaalle merkityksellinen hetki voi olla karheen sammaleen tunnustelu hennoissa käsissä sängyn pohjalla, mikä synnyttää ihania muistoja lapsuuden kesistä ja metsämättäällä marjojen poimimisesta. Valokuvien ja kuvakorttien ääreltä on helppo lähteä mielikuvitusmatkalle lapsuuden luontoretkien kohteisiin tai synnyttää uusia toivematkoja. Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa ja kuva saa aikaan erilaisia tulkintoja, kokemuksia, mielipiteitä ja muistoja jotka kantavat asiakasta eteenpäin.

Työntekijöitä on hyvä kouluttaa luontointerventioiden toteuttamiseen sekä asiakaslähtöiseen toimintatapaan, jossa he pystyvät soveltamaan toimintaa asiakkaan tarpeisiin. Monikaan ammattilainen ei välttämättä tiedä minkälaisia toimintavälineitä liikkumisen tueksi on olemassa tai he eivät tule ajatelleeksi kuinka pienikin luontointerventiohetki voisi synnyttää uudenlaista syvällisyyttä asiakassuhteeseen tai asiakkaan kuntoutumisprosessiin. Luonnossa myös henkilöroolit hukkuvat, ollaan vain sinä ja minä, ei enää hoitaja ja asiakas. Yhdessä koetaan, mennään, selviydytään, aistitaan, tunnustellaan ja kuullaan erilaisia luonnon ääniä.

Lähteet

Kielhofner, Gary (2008). MOHO: Model of Human Occupation Theory and Application.

Velde, Beth P., Joseph Cipriani & Grace Fisher (2005). Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal* 52: 43–50.

Townsend, Elisabeth A. & Ann A. Wilcock (2004). Occupational Justice and Client-Centred Practice: Dialogue in Progress. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 71: 2, 75–87.

8 LUONNOSTA VIRTAA -INTERVENTION SOVELTAMINEN GREEN CARE -KENTÄSSÄ

Kirsi Salonen ja Katriina Hyvönen

8.1 Johdanto

Suomalaisen Green Care -toiminnan keskeiset osa-alueet ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus (*toiminnallisuus*) ja osallisuus (*yhteisöllisyys*) (Luke, THL & GCF ry 2018). Jos tarkastellaan Green Care -toiminnan tieteellisyyttä ympäristöpsykologian näkökulmasta, luontoperustaisuuden taustalla olevat tutkimukset ja teorit luonnon hyvinvointivaikutuksista (ks. esimerkiksi Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014) ja luontointerventioista¹ ovat keskeisiä.

Pääasiassa luontointerventiotutkimuksia on tehty kuntoutuksen parissa (ks. esimerkiksi Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen, & Kirkevold 2009). Luontointerventioiden onkin havaittu vaikuttavan merkitsevästi psykologisiin, sosiaalisiin, fysiologisiin ja kognitiivisiin kuntoutumisen tavoitteisiin sekä vähentävän sairauksien oireita. Useimmissa tutkimuksissa (Annerstedt & Wåhlerborg 2011) on havaittu myönteisiä vaikutuksia stressin oireisiin, psykiatriin (esimerkiksi masennus, skitsofrenia ja ahdistushäiriö) ja somaattisiin sairauksiin (esimerkiksi syöpä, liikuntavammat, sydänsairaudet) sekä päihdeongelmiin.

Green Care -toimintaan kuuluvia niin sanottuja luontointerventiotyyppejä on tutkittu. Salosen ja Törnroosin (2019) mukaan luontointerventiotyypit eroavat toisistaan koettujen vaikutusten suhteen, ja näin niiden vaikuttavuus myös kuntoutuksen tai tervehtymisen näkökulmasta eroavat toisistaan (Salonen & Törnroos 2019). Toisin sanoen tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että kaikki Green Care -toiminta ei välttämättä ole yhtä tuloksellista hyvinvoinnin näkökulmasta.

Riittääkö siis Green Care -toiminnan tieteellisyyden perusteluksi se, että toiminta tapahtuu luonnossa tai maatilaympäristössä, siinä on toimintaa ja se tapahtuu yhteisöissä? Käsillä olevassa artikkelissa esittelemme Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkimushankkeessa kehitetyn ja tutkitun Luonnosta Virtaa -intervention (Salonen ym. 2018), ja pohdimme, miten tutkimuksen avulla saatua tietoa voi hyödyntää Green Care -toiminnan kentässä.

Tutkimuksemme jatkoi kansainvälisestikin merkittävää tutkimusavausta, jossa tarkastelimme luontoympäristön vaikutuksia työntekijöiden työhyvinvointiin ja

¹ Interventio-käsitteellä tarkoitetaan toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön terveydentilaan tai käyttäytymiseen.

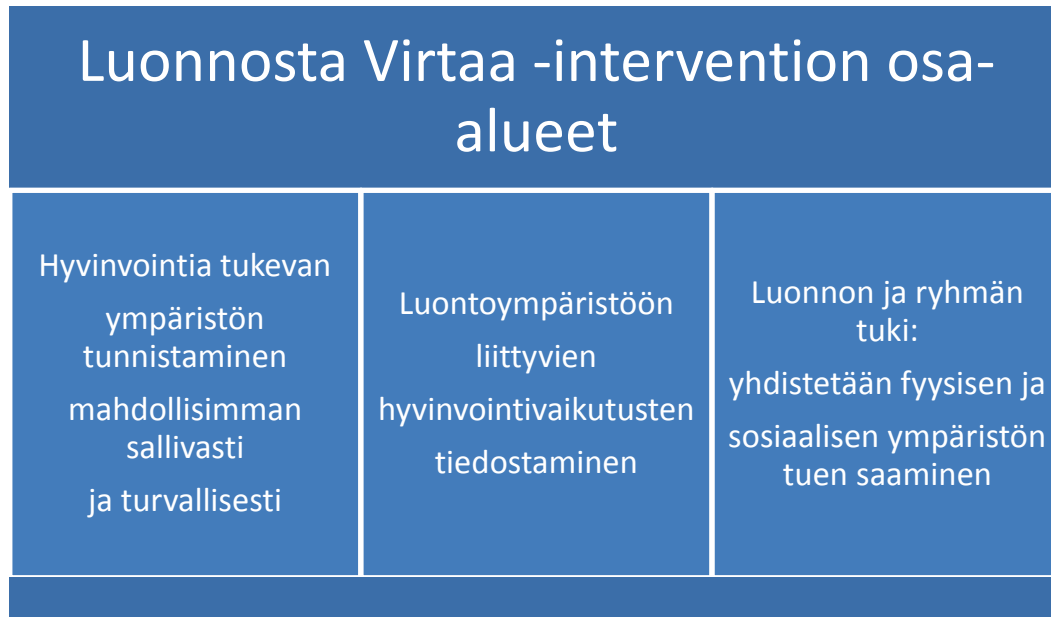
työssä suoriutumiseen Luonnosta Virtaa -interventiolla (Salonen ym. 2016). Artikkelissa nostamme esille Luonnosta Virtaa -interventioon osallistuneiden koetut vaikutukset, ja niistä erityisesti välittömät muutokset psykologisessa työstä irrottautumisessa ja tunnetiloissa sekä pidemmän ajan muutokset työuupumuksessa. Tarkemmat tutkimukseen liittyvät tiedot ovat löydettävissä tutkimushankkeeseen liittyvästä loppuraportista (Salonen ym., 2018), joten tästä syystä kuvaamme interventiotutkimuksen keskeisiä tuloksia tässä artikkelissa tiivistetysti.

Luonnosta Virtaa -interventio

Luonnosta Virtaa -intervention taustalla on eko- ja ympäristöpsykologisia teorioita, jotka liittyvät elpymiseen ja niin sanottuihin kokonaisvaltaisiin näkemyksiin. Elpymisen teorioita ovat tarkkaavuuden (Kaplan & Kaplan 1989) ja stressistä elpyminen (Ulrich 1983). Kokonaisvaltaisia näkemyksiin kuuluvat esimerkiksi psyykkisen itsesäätelyn teoria, jota on aiemmissa tutkimuksissa yhdistetty mieli-paikkatutkimuksiin (ks. esimerkiksi Korpela 2001). Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mallissa (KOLU; Salonen ym. 2016), oleellisia tekijöitä myönteisessä luontokokemuksessa ovat muun muassa luontoyhteys ja hyväksyvä läsnäolo.

Luonnosta Virtaa -interventiota ei ole kehitetty pelkästään teorioiden ja tutkimusten pohjalta, vaan taustalla ovat myös intervention kehittäjien ammattipsykologiatyön kokemukset ja havainnot. Erityisesti vaikutteita on otettu kolmivaiheisesta mieli-paikkaharjoituksesta (Salonen 2012), joka on ekopsykologinen menetelmä. Tässä menetelmässä luontoympäristöön liittyvien paikkakokemusten tunnistamisen ja jakamisen avulla pyritään luonnon hyvinvointivaikutusten ja psyykkisen itsesäätelyn vahvistamiseen. Tämän lisäksi intervention kehittämisessä on otettu vaikutteita muun muassa tanssi- ja liiketerapiasta, jolloin havainnot esimerkiksi luontoyhteyden ja vuorovaikutuksen kehollistamisesta (Burns 2012), ovat hyödyn-täneet Luonnosta Virtaa -intervention kehittämistyötä.

Luonnosta Virtaa -interventio koostuu kolmesta osa-alueesta: hyvinvointia tukevan ympäristön tunnistaminen, luonnon hyvinvointivaikutusten (koetut vaikutukset) tiedostaminen sekä fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tuki (kuvio 7).



Kuvio 7. Luonnosta Virtaa -intervention osa-alueet.

Luonnosta Virtaa -interventioon kuuluu sekä ryhmämuotoinen interventio (LuoVi-ryhmä) että etäohjattu interventio (itsenäiset ulkoilijat). Luonnosta Virtaa -intervention osa-alueista LuoVi-ryhmä sisältää kaikki kolme osa-alueita, mutta etäohjattu interventio sisältää vain intervention ensimmäinen osa-alueen. Toisin sanoen LuoVi-ryhmäläisiä ohjeistetaan luontoympäristössä tunnistamaan itselleen sopiva, hyvinvointia tukeva luontomielipaikka. Tämän lisäksi harjoitteiden avulla pyritään mahdollistamaan hyvinvointivaikutusten tiedostaminen. LuoVi-ryhmäläisillä on myös mahdollista saada kokemus sosiaalisen ympäristön (ohjaaja ja ryhmäläiset) tuesta. LuoVi-ryhmä kokoontuu osallistujien lähiluonnossa viikon välein viiden viikon ajan noin 1,5 tuntia kerralla. Jokaisella tapaamiskerralla intervention kaikki osa-alueet ovat harjoitteissa mukana, mutta harjoitteet kuitenkin eroavat toisistaan. Itsenäisiä ulkoilijoita ohjeistetaan sähköpostitse suuntaamaan huomio ulkoilun aikana pääasiassa luontoympäristöön, ja heitä myös muistutetaan ulkoiluista.

8.2 Osallistujien tunnetilojen, psykologisen työstä irrottautumisen ja työuupumuksen mittaaminen

Kartoitimme Luonnosta Virtaa -intervention välittömiä muutoksia psykologisessa työstä irrottautumisessa ja tunnetilassa sekä pidempiaikaisia muutoksia työuupumuksessa tutkimusryhmien (LuoVi-ryhmä, itsenäiset ulkoilijat ja kontrolliryhmä) välillä (Salonen ym. 2018). Osallistajat (N=121) olivat pääasiassa naisia (110) ja heidän keski-ikä oli 47 vuotta.

Psykologinen työstä irrottautuminen kuvaa psykologista tilaa, jolloin yksilö irrottautuu työstään ja siihen liittyvistä tehtävistään psykologisesti. Tätä kysyttiin palautumisen mekanismeja arvioivalla mittarilla (Sonnentag & Fritz 2007), joka on validoitu Suomessa monialaisella aineistolla (Kinnunen & Feldt 2013). Tunnetiloja arvioitiin PANAS-X -kyselyn avulla (Watson & Clark 1999). Osallistujat arvioivat kumpaakin tekijää ennen ja jälkeen jokaista interventiokertaa (ks. Salonen ym. 2018). Työuupumus koostuu kolmesta ulottuvuudesta, jotka ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistyneisyys ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen (Maslach & Jackson 1981). Sitä mitattiin 9-osioisella *Bergen Burnout Indicator* (BBI) -kyselyllä (Feldt ym. 2014).

Määrälliset analyysit toteutettiin siten, että välittömiä tunnetilojen ja psykologisen työstä irrottautumisen muutoksia ajassa ja tutkimusryhmien (LuoVi-ryhmä, itsenäiset ulkoilijat ja kontrolliryhmä) välillä tarkasteltiin GLM-analyysillä. Työuupumuksen muutoksia ajassa ja tutkimusryhmien välillä kolmessa mittausajankohdassa (alkumittaus, 1 kk ja 6 kk seurantamittaukset) tarkasteltiin hierarkkisen lineaarisen mallin (HLM) avulla MPlus-ohjelmalla. Post hoc -testin perusteella arvioitiin, minkä suuntainen ja minkä tutkimusryhmien välillä ero havaittiin.

8.3 Tulokset ja pohdinta

Tulosten mukaan välitön psykologinen työstä irrottautuminen lisääntyi kaikilla kolmella tutkimusryhmällä jokaisena interventiokertana. Tutkimusryhmien välillä havaittiin kuitenkin myös eroja siten, että toisena mittauskertana psykologinen irrottautuminen lisääntyi LuoVi-ryhmällä merkitsevästi enemmän kuin itsenäisillä ulkoilijoilla ja kontrolliryhmällä, ja kolmannella mittauskerralla LuoVi-ryhmän psykologinen irrottautuminen lisääntyi merkitsevästi enemmän kuin kontrolliryhmällä. Tulos on samansuuntainen kuin aiempi tutkimus, jossa lounasajan puistokävelyillä oli myönteinen vaikutus psykologiseen irrottautumiseen (De Bloom ym. 2017).

Eroja löytyi myös LuoVi-ryhmän ja itsenäisten ulkoilijoiden välillä, mutta itsenäiset ulkoilijat ja kontrolliryhmä eivät eronneet toisistaan. Näyttäisi siis siltä, että ”lähiohjattu” luontointerventio mahdollistaa etäohjattua interventiota paremmin psykologisen irrottautumisen.

Kun arvioitiin välittömiä muutoksia tunnetiloissa, havaittiin, että LuoVi-ryhmäläisten ja itsenäisten ulkoilijoiden tulokset erosivat kontrolliryhmästä. Eroja löytyi siis LuoVi-ryhmän ja kontrolliryhmän sekä itsenäisten ulkoilijoiden ja kontrolliryhmän välillä, mutta eroja ei ollut LuoVi-ryhmän ja itsenäisten ulkoilijoiden välillä. Näyttäisi siltä, että välittömien tunnetilojen näkökulmasta eroa ei ole LuoVi-

intervention ryhmämuotoisen ja itsenäisten ulkoilijoiden välillä. Tulos on linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan myös omaehtoiset luontokokemukset vaikuttavat myönteisesti mielialoihin (ks. esimerkiksi Ulrich 1983), mutta toisaalta tulos herättää kysymyksen: tarvitaanko lähiohjattuja luontointerventioita, mikäli itsenäinen ulkoilu mahdollistaa samalla tavalla tunnetilojen myönteisiä muutoksia.

Työuupumuksen osalta myönteisiä muutoksia havaittiin vain LuoVi-ryhmässä kuuden kuukauden seurantamittauksessa. Kynnistyneisyys, joka on työuupumuksen osa-alue, väheni merkitsevästi enemmän kuin muissa tutkimusryhmissä. Muissa ryhmissä ei havaittu työuupumuksen osalta laskua ensimmäisen eikä kuuden kuukauden seurantamittauksessa. LuoVi-ryhmän osalta tulos on samansuuntainen aiemman tutkimuksen kanssa, jossa havaittiin, että suurimmat muutokset luontointervention myötä työuupumuksessa tapahtuivat kuuden ja 12 kuukauden seurannoissa (Sahlin, Ahlborg, Matuszczyk, & Grahn 2014), jolloin osallistujat raportoivat käyttävänsä edelleen interventiosta opittuja tööhön liittyviä stressinhallintakeinoja (Sahlin ym. 2014). Voidaankin todeta, että luontointerventioissa omaksuttujen keinojen omaksuminen ja soveltaminen omaan elämään voi viedä pidemmän ajan.

8.4 Näkökulmia Green Care -toiminnan kehittämiseen

Tutkimuksen perusteella voimme siis todeta, että sekä luonnossa ulkoilu itsenäisesti tai ohjatusti saavat aikaan myönteisiä tunnetilan muutoksia. Green Care -toiminnan näkökulmasta on kuitenkin hyvä muistaa, että itsenäiset ulkoilijatkin olivat ”kevyesti ohjattuja”, jolloin ohjauksen avulla pyrittiin suuntaamaan ulkoilijan huomiota ympäristöön. Ulkoiluista myös muistutettiin tarpeen mukaan, mikäli ulkoilukerta oli jäänyt väliin. Tällaisia etäohjattuja luontotoiminnan palveluita voitaisiin jatkossa tarjota enemmän.

Tutkimuksen perusteella voidaan myös arvioida, tuoko lähiohjattu ryhmämuotoinen interventio (LuoVi-ryhmä) lisäarvoa hyvinvointivaikutuksiin verrattuna etäohjattuihin itsenäisiin ulkoilijoihin. Tulosten perusteella voimme sanoa, että LuoVi-ryhmä yhdistyy itsenäisiä ulkoilijoita parempaan välittömään psykologiseen irrottautumiseen sekä pidemmällä aikavälillä kynnistyneisyyden vähenemiseen.

Ryhmämuotoisen intervention kehittämisen kannalta oli myös tärkeää tutkia välittömien vaikutuksia jokaiselta tapaamiskerralta, jotta saatiin täsmällistä tietoa eri interventiokertojen tuloksellisuudesta. Tämän tiedon pohjalta voidaan edelleen ottaa käyttöön niitä harjoitteita, jotka tulosten mukaan tuottavat suurimmat

erot muihin tutkimusryhmiin. Esimerkiksi psykologisen työstä irrottautumisen suhteen merkitsevä ero LuoVi-ryhmän ja itsenäisten ulkoilijoiden välillä tapahtui toisella tapaamiskerralla, jolloin erityistä oli osallistujien jakautuminen pienryhmiin mieleisten ympäristösuhteen ominaisuuksien perusteella. Pienryhmän tehtävänä oli silloin tunnistaa yhteinen mielipaikka, jossa kukin tunnisti siinä itselleen sopivia luontoympäristön ominaisuuksia, mutta paikka oli kuitenkin ryhmän yhteinen valinta. Harjoitteen tavoitteena onkin, että paikkakokemusten jakaminen ympäristöominaisuuksien tuella yhteisessä mielipaikassa helpottaa jakamista sekä lisää yhteyden ja osallisuuden kokemusta (vrt. Raivio & Karjalainen 2013).

Miten tutkimustulokset tukevat Green Care -toiminnan kehittämistä? Jo intervention kehittämisvaiheessa meille tutkijoina ja ammattipsykologeina oli selvää, että intervention rakenne on oltava selkeä ja siihen liittyvät osa-alueet ja harjoitteet on oltava toistettavissa sekä tieteelliseen että käytännön tarkoituksiin. Olisikin mahdollista ja jopa toivottavaa, että Green Care -palvelun tuottaja hyödyntäisi Luonnosta Virtaa -intervention rakennetta (kolme osa-aluetta) omassa toiminnassaan. Sosiaalinen tuki on ehkä parhaiten toteutunut ja sinällään mukana jo Green Care -toiminnan periaatteissa. Itselle sopivan, hyvinvointia tukevan luontoympäristön tunnistaminen ja hyvinvointivaikutusten tiedostaminen ovat saattaneet jäädä vähemmälle huomiolle. Tutkimuksen perusteella voimmekin sanoa, että huomiota kannattaa kiinnittää luonnon aistimiseen, oli kyseessä sitten ryhmämuotoinen toiminta tai itsenäinen ulkoilu.

Lähteet

Annerstedt, Matilda & Peter Währborg (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39:4, 371–388.

Burns, Cheryl (2012). Embodiment and embedment: integrating dance/movement therapy, body psychotherapy, and ecopsychology. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 7: 1, 39–54.

De Bloom, Jessica, Marjaana Sianoja, Kalevi Korpela, Martti Tuomisto, Sabine Geurts & Ulla Kinnunen (2017). Effects of park walks and relaxation exercises during lunch breaks on recovery from job stress: Two randomized controlled trials. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 14–30.

Hartig, Terry, Richard Mitchell, Sjerp de Vries, Howard Frumkin (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health* 35, 207–228.

Feldt, Taru, Johanna Rantanen, Katriina Hyvönen, Anne Mäkikangas, Mari Huhtala, Pia Pihlajasaari & Ulla Kinnunen (2014). The 9-item Bergen Burnout Inventory: Factorial validity across organizations and measurements of longitudinal data. *Industrial Health*, 52: 2, 102–112.

Gonzalez, Marianne, Terry Hartig, Grete Patil, Egil Martinsen, Marit Kirkevold (2009). Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study. *Research and Theory in Nursing Practice* 23, 312–328.

Kaplan, Rachel & Stephen Kaplan (1989). *The experience of nature. A psychological perspective.* Cambridge: Cambridge University Press.

Kinnunen, Ulla & Taru Feldt (2013). Job characteristics, recovery experiences and occupational well-being: Testing cross-lagged relationships across 1 year. *Stress and Health* 29, 369–382.

Korpela, Kalevi, Terry Hartig, Florian Kaiser & Urs Fuhrer (2001). Restorative experience and self-regulation in favourite places. *Environment and Behavior* 33, 572–589.

Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry (2018). *Suomalainen Green Care. LuontoHoivan LuontoVoiman -laatutyökirja.* Saatavissa 24.1.2019: <http://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>.

Maslach, Christina & Susan Jackson (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2: 2, 99–113.

Raivio, Helka & Jarno Karjalainen (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Taina Era (toim.) *Osallisuus. Oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 12–34.

Sahlin, Eva, Gunnar Ahlberg, Josefa Vega Matuszczyk & Patrik Grahn (2014). Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from work-related stress—effects on stress related symptoms, workability and sick leave. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11: 6, 6586–6611.

Salonen, Kirsi (2012). Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa: *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla*, 235–247. Toim. Tuula Helne ja Tiina Silvasti. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Salonen, Kirsi, Kaisa Kirves & Kalevi Korpela (2016). Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*: 51, 324–342.

Salonen, Kirsi, Katriina Hyvönen, Katariina Määttä, Taru Feldt, Saija Mauno, Joonas Muotka (2018). Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. Saatavissa 29.1.2019: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7539-5>.

Salonen, Kirsi & Kaisa Törnroos (2019). Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. *Kuntoutus -lehti* (hyväksytty julkaistavaksi).

Sonnentag, Sabine & Charlotte Fritz (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology* 12, 204–221.

Ulrich, Roger (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa Irwin Altman & Joachim F Wohlwill (toim.), *Behavior and the natural environment* 6, 85–125. New York: Plenum Press.

Watson, David & Lee Anna Clark (1999). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form*. Iowa: University of Iowa.

9 YHTEISTYÖMALLIA RAKENTAMASSA LUONTOON TUKEUTUVAAN KUNTOUTUS- JA TYÖPAJATOIMINTAAN POHJOIS-SUOMESSA

Arja Jääskeläinen ja Tero Leppänen

Luontoon tukeutuvan kuntoutuksen ja työpajatoiminnan kehittämiseksi tarvitaan suunnitelmallista yhteistyötä kuntoutus- ja työpajatoimijoiden sekä luontoympäristöistä vastaavien tahojen kesken. Luontoa toimintaan -hanke on tiedostanut tämän tarpeen ja perustanut paikkakuntakohtaisia yhteistyöryhmiä, joiden tavoitteena on koordinoida tätä yhteistyötä. Yhteistyön tuloksena on saatu kuntoutus- ja työpajatoiminnan käyttöön uusia luontotoimintaympäristöjä, jotka antavat mielekkään vaihtoehdon perinteiselle sisätiloissa tapahtuvalle toiminnalle. Yhteistyöryhmien kokoonpano ja toimintatavat vaihtelevat paikkakunnittain. Uuden toimintamallin luominen olemassa oleviin organisaatioiden ja palvelujärjestelmän rakenteisiin edellyttää ennakkoluulottomuutta kaikilta kehittämistyöhön osallistuvilta.

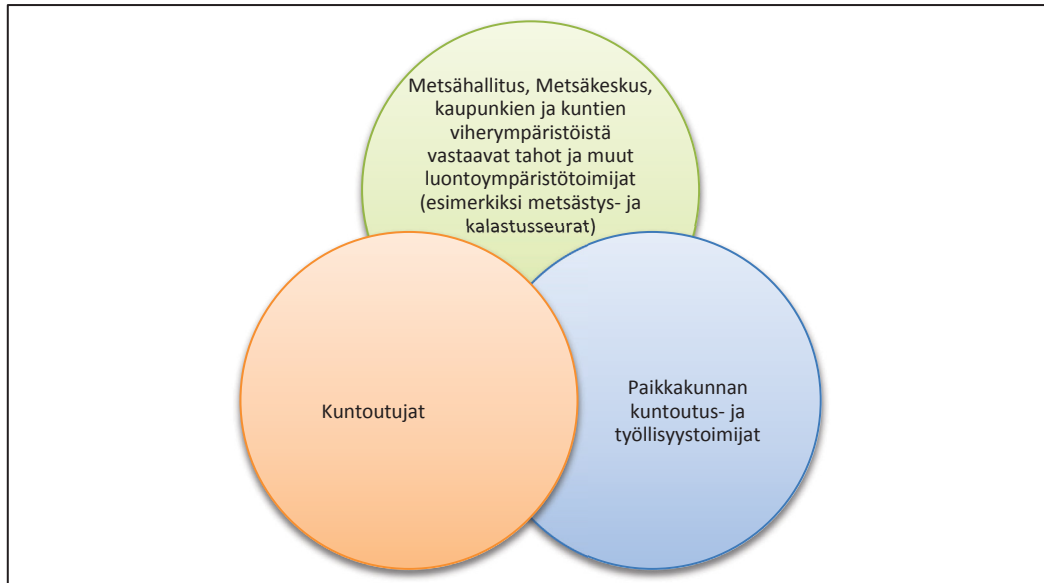
9.1 Tausta ja tavoite

Lapin Ammattikorkeakoulun Luontoa elämään -hankkeessa² saatiin rohkaisevia kokemuksia luontoympäristöjen käytöstä kuntoutumisen tukena. Metsäympäristöissä toimiminen näytti olevan erityisesti miehille palkitsevaa, koska siellä oli mahdollista käyttää monille miehille tuttua osaamista, saada aikaan näkyvää jälkeä ja vastaanottaa välitöntä palautetta työstään. Saatujen kokemusten innostamana Lapin Ammattikorkeakoulu, Oulun nuorten palvelut, Pellon kunnan työpajatoiminta ja Metsähallitus lähtivät kehittämään sosiaalista kuntoutustoimintaa nykyistä monipuolisemmaksi yhteisellä kolmivuotisella Luontoa toimintaan – Yhteistyömalleja osallisuuteen -hankkeella (2018–2020). Hankkeen tavoitteena on vahvistaa tuen tarpeessa olevien, etenkin miesten hyvinvointia kotipaikkakunnan metsässä ja muussa luontoympäristössä toteutettavalla mielekkäällä toiminnalla.

Hankkeessa tehostetaan metsä- ja luontoympäristöjen suunnitelmallista käyttöä kuntoutuksessa kehittämällä paikkakuntakohtaisia yhteistoimintamalleja Metsähallituksen ja muiden luontoympäristöissä toimivien tahojen sekä kuntoutustoimijoiden kesken. Tavoitteena on muodostaa yhteistyöpaikkakunnille (Oulu, Pello,

² ESR-rahoitteinen hanke vuosina 2015–2017.

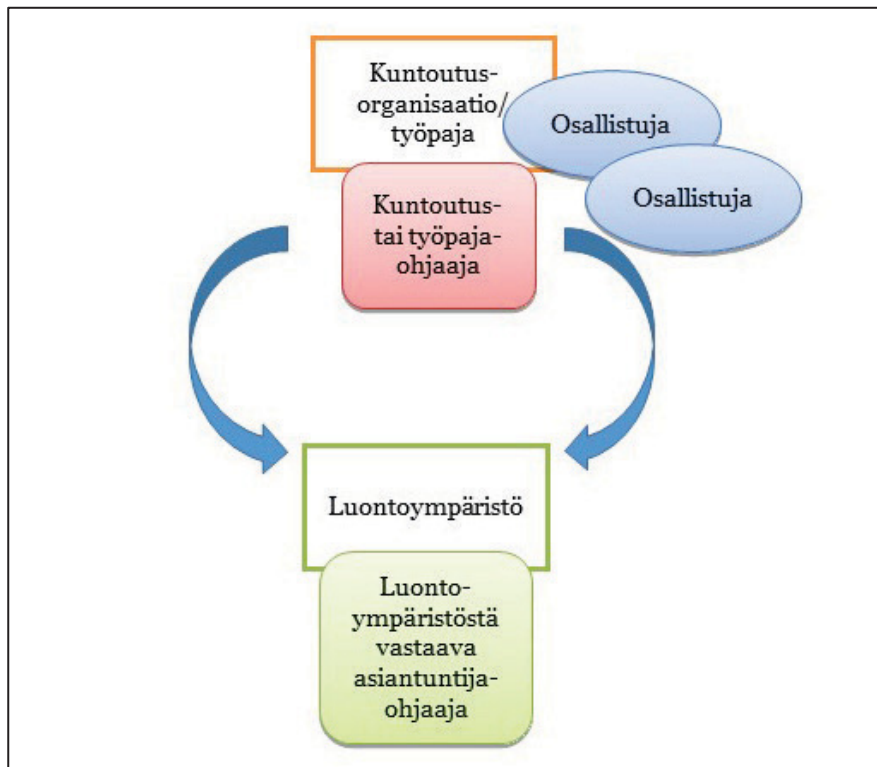
Rovaniemi, Sodankylä, Salla) luontoympäristöissä toimivista yhdistyksistä ja järjestöistä sekä kuntoutus- ja työllisyystoimijoista pysyviä yhteistyöryhmiä, joiden tehtävänä on suunnitella osallisuutta lisäävää ja kuntoutumista edistävää toimintaa. Ryhmien toiminnasta kehitetään toimiva ja joustava yhteistyömalli paikkakunnan mahdollisuuksien ja tarpeiden mukaan (Kuvio 8.).



Kuvio 8. Teoreettinen Luontoa toimintaan -yhteistyömalli.

Paikkakuntien yhteistyöryhmät kokoavat asiasta kiinnostuneet toimijat yhteen suunnittelemaan alueen luontoympäristöissä tapahtuvaa toimintaa, joka tukee kuntoutujan kuntoutumista tai työllisyyspolulle pääsemistä. Ryhmät tekevät omat toimintasuunnitelmansa paikkakunnan tarpeiden mukaisesti. Suunnitelmaan sisältyvät osapuolten vastuut, yhteiset kokoontumisaikataulut, toiminnan sisältö ja käytännöt.

Tarkoituksena on, että kuntoutus- tai työpajaohjaaja on mukana luontoympäristötoiminnassa kuntoutus- tai työpajatoimintaan osallistuvan kuntoutuksesta vastaavana ohjaajana. Luontoympäristöstä vastaava asiantuntijaohjaaja ohjaa osallistujat ja heidän ohjaajansa kohteeseen ja siellä tehtävään työhön tai toimintaan. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Ohjaus- ja toimijaroolit luontoon tukeutuvassa kuntoutus- ja työpajatoiminnassa.

Yhteistyöryhmien kokoaminen aloitettiin keväällä 2018. Työstä vastasi Metsähallituksen hankekoordinaattori. Mahdollisia työryhmiin osallistujia etsittiin kuntoutustoimijoiden, Metsähallituksen, kuntien ja järjestöjen verkostoista. Ryhmät muodostuivat paikkakunnilla kokoonpanoiltaan ja toimintatavoiltaan erilaisiksi. Ryhmät ovat ehtineet kokoontua 2–3 kertaa hankkeen ensimmäisen toimintavuoden aikana.

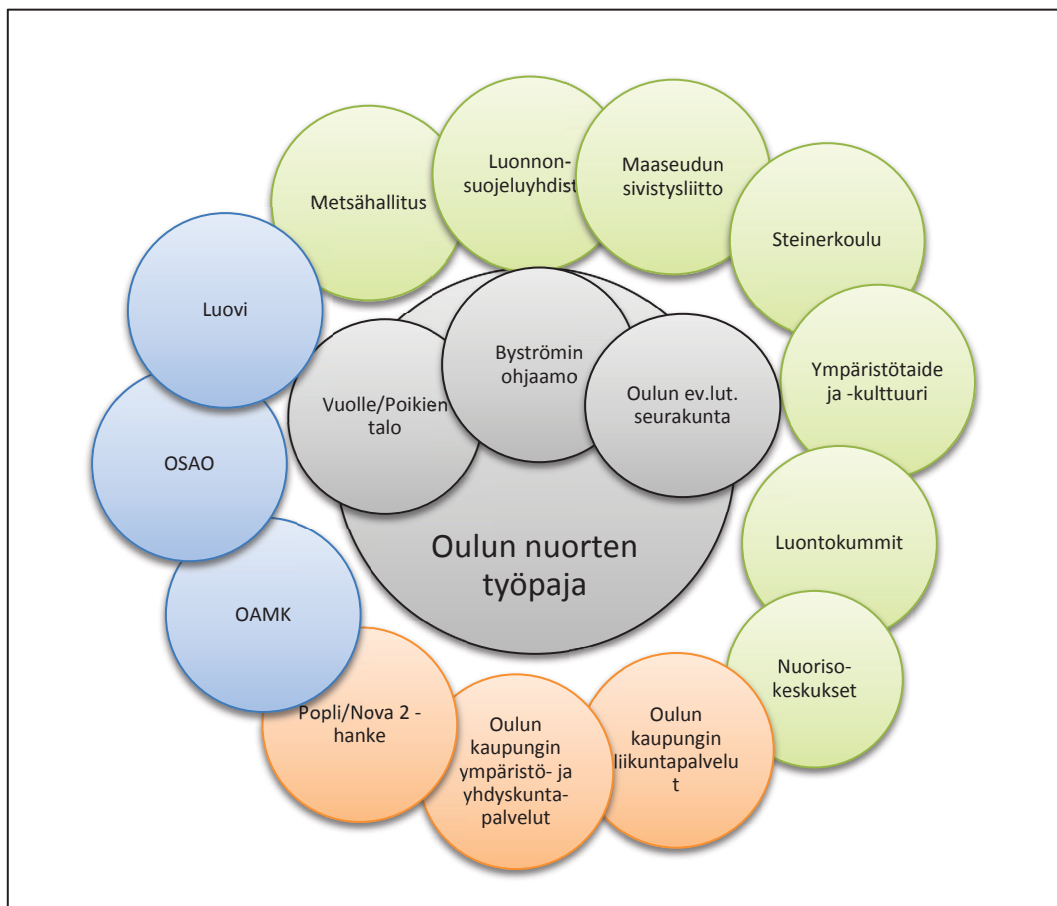
9.2 Kokemuksia yhteistyöryhmien alkuvaiheen toiminnasta

9.2.1 Oulun laaja verkosto

Oulun nuorten työpajatoiminnan tavoitteena on edistää nuorten työllisyyttä ja koulutukseen pääsyä. Työpajoilla on monipuolisia työkokeilupaiikkoja ja työpaikkoja 17–24 -vuotiaille, työttömille oululaisille nuorille. Työpaja on jäsenenä Valta-kunnallisessa Työpajayhdistyksessä (TPY), joka tekee kehittämistyötä ja ennakoii työpajatoiminnan kehittymistä muuttuvassa toimintaympäristössä.

Oulun nuorten työpajatoiminta on yksi Luontoa toimintaan -hankkeen osatoteuttajista ja sen hanketavoitteena on kehittää työpajavalmennukseen kaupungissa asuvien nuorten osallisuutta vahvistavia luontotoimintamalleja. Hankkeessa on tarkoitus luoda kehittämistyöyhteistyöverkosto Oulun alueen kuntatoimijoiden sekä Metsähallituksen ja muiden luontoympäristöistä vastaavien tahojen kesken luontotoiminnan kehittämiseksi kaupunkilaisnuorten ja työpajatoiminnan käyttöön.

Työpajatoiminnalla on jo aikaisemmin ollut paljon yhteistyökumppaneita kuten paikkakunnan koulutusorganisaatiot ja muista Oulun nuorten palveluista Vuolle Settlementin Poikien talo, Byströmin ohjaamo ja seurakunnan nuorisotoiminta. Hankkeessa on lähdetty etsimään uusia yhteistyökumppaneita erityisesti luontoympäristöistä vastaavista tahoista (vihreät pallot) (Kuvio 10.).



Kuvio 10. Oulun nuorten työpajan yhteistyökumppaneita.

Oulussa kiinnostuneita yhteistyökumppaneita oli paljon. Tällaista suurta ryhmää oli vaikea saada kerralla koolle kokouksiin, joissa yhteistoimintaa oli tarkoitus suunnitella. Toimivamman yhteistyön aikaansaamiseksi päädyttiin kokoamaan

pienempiä ryhmiä eri teemojen ympärille. Oman ryhmänsä muodostivat oppilaitosyhteistyöryhmä, liikuntareitti- ja retkeilyryhmä, Muhoksella olevien Metsähallituksen kummikohteiden ryhmä sekä luonnonhoitotyöryhmä. Ryhmät ovat toimineet itsenäisesti kunkin ryhmän tarpeen mukaan konkreettisen toiminnan suunnittelemiseksi.

Oppilaitosyhteistyöryhmässä on mukana Oulun seudun ammattiopisto, Oulun ammattikorkeakoulu, Ammattiopisto Luovi ja PSK-aikuisopisto. Ryhmässä on suunniteltu ja toteutettu Oulun seudun ammattiopiston koulutusmetsän ja muiden metsäalan koulutuksen oppimisympäristöjen yhteiskäyttöä. Osallistujilla on samalla ollut mahdollisuus tutustua luonnonvara-alan koulutuksiin ja ammatteihin. Työpajanuoret ovat olleet mukana aikuisopiston luonto-ohjaajaopiskelijoiden näytön toteutuksessa ohjattavina toimijoina niityn ennallistamistyössä.

Liikuntareitti- ja retkeilyryhmään kuuluvat Oulun kaupungin liikuntapalvelut, ympäristö- ja yhdyskuntatekniikka ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n Nova2-hanke. Ryhmän tavoitteena on kehittää luontoliikuntapalveluja työpaja- ja muille nuorille sekä kartoittaa mahdollisuuksia osallistua ulkoilualueiden ylläpitoon.

Luonnonhoitoryhmässä ovat mukana Metsähallitus, Oulun luonnonsuojeluyhdistys ja Steinerkoulu. Metsähallituksen ja nuorten työpajan yhteistyön tuloksena työpajan nuoret ovat tehneet monenlaisia talkootöitä Metsähallituksen osoittamissa toimintaympäristöissä kuten Liimanninkoskella, Jättiläissaarella, Ärjän- saarella, Syytteellä ja Perämeren kansallispuistossa. Steinerkoulun Villa Pukkilassa on puutarha-alue, jonka viljelyyn työpajan nuoret osallistuvat ohjaajiensa kanssa.

Osa Metsähallituksen kohteista on sovittu erityisiksi kummikohteiksi, jotka on tarkoitettu säilyttää pysyvinä toimintakohteina myös hankkeen päätyttyä. Muhoksen kunnan alueella oleviin kummikohteisiin on suunniteltu tehtäväksi ympäristötaitetta, jonka suunnittelussa ja toteutuksessa ovat mukana Maaseudun sivistysliitto, Muhoksen kulttuurituottaja ja ympäristötaitteen asiantuntija *omana yhteistyöryhmänään*.

9.2.2 Pellon kunnassa tutut toimijat

Pellon kunnassa hanketta toteutetaan pääasiassa osana sosiaali- ja terveystoimen päihde- ja mielenterveyskuntoutusta. Yhteistyöryhmässä on ollut vaihtelevasti mukana Metsähallituksen paikallinen työntekijä, kalastusasiantuntija Sirkan osakaskunnasta, kunnan yleisistä alueista vastaava työntekijä sekä kunnan päihde- ja

mielenterveyskuntoutuksen työntekijöitä (Kuvio 11.). Mukaan on toivottu myös Marttoja, maatilamatkailuyritystä, kyläyhdistyksiä ja erä- ja kalastusyhdistyksiä, mutta ensimmäisen vuoden aikana nämä tahot eivät ole vielä olleet yhteistyöryhmän kokouksissa mukana.



Kuvio 11. Pellon yhteistyöryhmän kokoonpano.

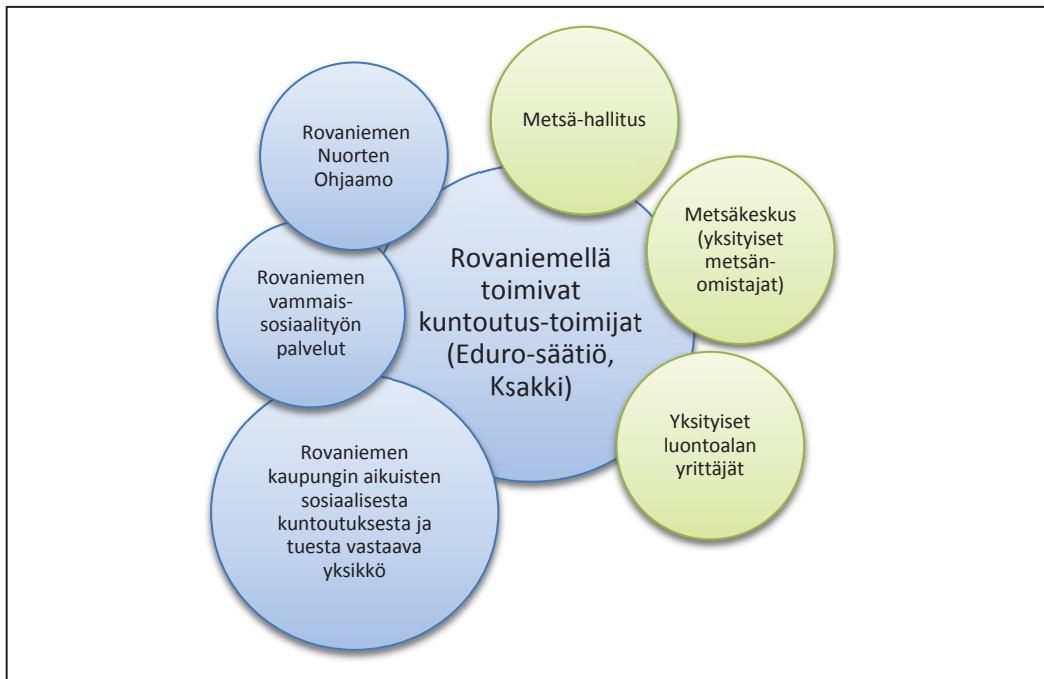
Kunnan sosiaalialan työntekijä on moniosaaja myös luontoalalla ja hän on mukana kalastusosakaskunnan ja metsästysseuran toiminnassa. Tämä on suurena apuna luontotoiminnan sujuvassa järjestelyssä. Kuntoutujat ovat päässeet mukaan nuotta- ja lohikalastukseen sekä halontekoon Metsähallituksen laavulla. Kunnan teknisen puolen vastuhenkilö on mukana yhteistyöryhmässä, koska kunnan vastuulla olevien virkistysalueiden käyttö ja niiden ylläpidosta huolehtiminen on yksi mahdollinen kuntoutujien toimintaympäristö. Pienessä kunnassa yhteistyötä helpottaa se, että työntekijät tuntevat toisensa hyvin ja yhteistyöorganisaatiot kuten Metsähallitus ja kunnantoimisto sijaitsevat lähellä toisiaan.

9.2.3 Rovaniemen yhteistyöryhmä hakee muotoaan

Rovaniemen kaupungille hyvinvointi- ja työelämäpalveluja tuottavan Eduro-säätiön ja Metsähallituksen yhteistyö alkoi Luontoa elämään -hankkeen (ESR, 2015–2017) aikana. Eduro-säätiön toimintaan osallistuvat henkilöt toimivat Metsähallituksen osoittamissa toiminta- ja työkohteissa. Osallistujat olivat pääosin kuntouttavassa työtoiminnassa ja työkokeiluissa olevia miehiä. Luontoa toimintaan -

hankkeessa tarkoituksena on löytää Rovaniemeltä uusia luontoympäristöistä vastaavia yhteistyökumppaneita sekä sellaisia sosiaali- ja terveysalan toimijoita, joiden palveluiden käyttäjät hyötyisivät luontoon tukeutuvista kuntoutuspalveluista.

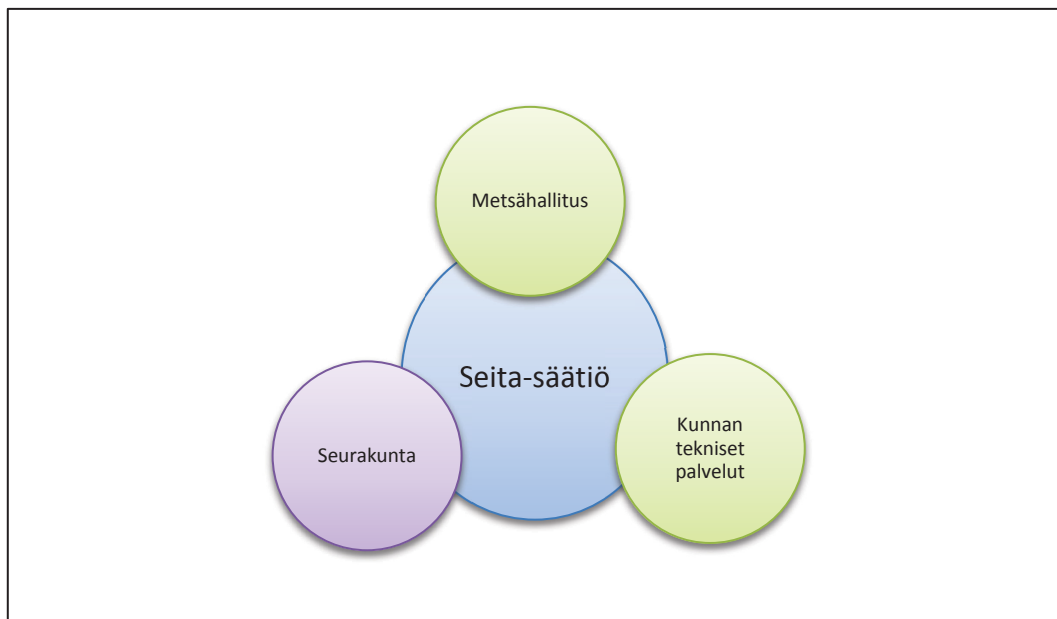
Metsähallituksen lisäksi tästä yhteistyöstä on kiinnostunut Metsäkeskus, jonka kautta tavoitetaan yksityisiä metsänomistajia Rovaniemen lähistöltä. Vuoden 2019 alussa aloitetaan neuvottelut yhteistyömahdollisuuksista kaupungin luontoreiteistä ja taukopaikkojen ylläpidosta vastaavan yksityisen yrityksen kanssa. Rovaniemen kaupungin kuntoutustoimijoista kokouksissa on ollut mukana aikuisten sosiaalisesta kuntoutuksesta ja tuesta sekä työikäisten palveluista vastaava yksikkö, vammaissosiaalityön palvelut ja Rovaniemen Nuorten Ohjaamo. Nämä yksiköt eivät itse järjestä käytännön kuntoutustoimintaa, vaan ne ostetaan kuntoutuspalveluja tuottavilta tahoilta. Yhteistyöryhmässä on mukana Eduro-säätiö ja sosiaalisen työllistämisen palveluja tuottava Ksakki ry, jotka tarvitsevat luontoympäristöjä käytännön toimintaansa. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Rovaniemen yhteistyöryhmän kokoonpano.

9.2.4 Sodankylän yhteistyöryhmä tukee Seita-säätiön toimintaa

Seita-säätiö on Sodankylän kunnan perustama työllisyydenhoitoyksikkö. Toiminnan tavoitteena on työttömyyden katkaisu, elämänhallinnan lisääntyminen, työelämään perehdyttäminen, ammattitaidon edistäminen ja työmarkkinakelpoisuuden sekä -valmiuksien parantaminen. Yhteistyöryhmässä on ensimmäisen vuoden aikana ollut mukana Seita-säätiön työntekijöiden lisäksi edustus Metsähallituksen luontopalveluista Sodankylästä sekä maankäyttöpalveluista vastaava työntekijä kunnan tekniseltä osastolta (Kuvio 13.). Yhteistyöhön toivotaan mukaan myös seurakuntaa. Seurakunnalla on luontotoimintaan sopivia maa-alueita kunnan keskustassa kuten kunnallakin. Metsähallituksen alueet sijaitsevat kauempana, mikä saattaa vaikeuttaa käytännön kuntoutustoiminnan järjestämistä niillä alueilla.



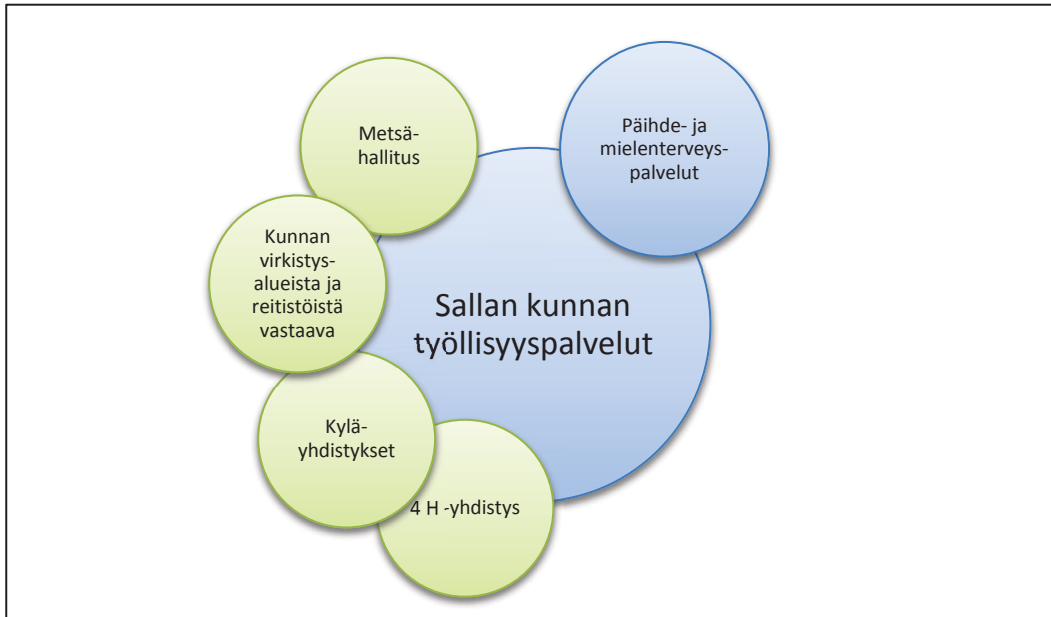
Kuvio 13. Sodankylän yhteistyöryhmä.

Yhteistyöryhmä suunnittelee luontotoiminnan järjestämistä lähellä kuntakeskusta Pappilanniemen alueella ja vähän kauempana Paavonpolulla. Näillä luontopoluilla on monenlaisia kunnostus- ja toimintaympäristöjä, joita voi käyttää kuntoutumisessa ja virkistyksessä. Nämä kohteet voisivat olla myös Seita-säätiön pysyviä kummikohteita, joita ylläpidettäisiin kuntoutustoimintana.

9.2.5 Sallan yhteistyöryhmä etsii kyliltä toimintaympäristöjä

Sallassa Luontoa toimintaan -hanke tekee yhteistyötä Sallan kylistä voimaa -hankkeen kanssa. Hankkeen tavoitteena on luoda Sallan kyliin hajautetun luontolähtöisen työhönkuntoutuksen toimintamalli, jossa kylät toimivat palveluntuottajina

osana laajempaa, eri toimijoista koostuvaa yhteistyöverkostoa. Tavoitteena on toimintamallin avulla luoda Sallan kyliin työhönkuntoutumisen ympäristöjä, jotka tarjoavat työttömille henkilöille ympäri vuoden mahdollisuuksia osallistua lähellä asuinpaikkaansa työllistymistä edistävään toimintaan. Sallan yhteistyöryhmässä mukana olevat Metsähallitus ja kyläyhdistykset tarjoavat kuntoutustoiminnan ympäristöjä kunnan työllisyys-, päihde- ja mielenterveyspalveluille (Kuvio 14.).



Kuvio 14. Sallan yhteistyöryhmä.

Sallan kylistä voimaa -hanke kartoittaa kylien yleishyödyllisiä, ympäristöllisiä, sosiaalisia ja matkailuun liittyviä työtarpeita kuten luontoympäristöjen kunnostamista, metsätöitä ja luontoreittien rakenteiden korjaamista. Työllisyys- ja kuntoutuspalveluiden työntekijät voivat tarjota näitä töitä palveluidensa käyttäjille, jotka saisivat näin mahdollisuuden työskennellä lähellä asuinpaikkaansa ja olla osana kyläyhteisöä. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen työntekijät ovat suunnitelleet kuntakeskusta lähellä olevien kunnan ylläpitämien luontokohteiden hyödyntämistä kuntoutuksessa ja jopa niiden ylläpitoon osallistumista. 4H-yhdistyksellä on vahvaa luontoon liittyvää osaamista, jota voidaan hyödyntää yhteistyöryhmätyöskentelyssä.

9.3 Yhteistyöryhmien muodostamisesta opittua

Yhteistyöryhmien kokoaminen on vielä alkuvaiheessa, mutta joitakin päätelmiä yhteistyön toteutumisesta voidaan jo tehdä. Prosessin aikana on löytynyt ja otettu käyttöön uudenlaisia kuntoutus- ja työpajatoiminnan ympäristöjä esimerkiksi Metsähallituksen luontokohteista. Jo tähän mennessä on virinnyt molemmille osapuolille hyödyllisiä yhteistyömahdollisuuksia ja ennen kaikkea toimintaa, joka tukee luontotoimintaan osallistuvien toimintakykyä ja osallisuuden kokemusta.

Luonto- ja kuntoutustoimijoiden keskinäisen yhteistyöryhmän kokoonpano on paikkakuntakohtainen ja yhteydessä työntekijöiden henkilökohtaisiin kontakteihin ja verkostoihin. Hyvien keskinäisten yhteydenpitotapojen löytäminen voi viedä aikaa. Suurella paikkakunnalla kuten Oulussa on mielekästä ja tehokasta koontua pienissä ryhmissä teemoittain, kun taas pienellä paikkakunnalla kaikki toimijat saadaan paremmin koolle yhteen ryhmään.

Yhteistyöryhmissä on mukana myös uusia luontoympäristötoimijoita kuten Metsähallituksen työntekijöitä, jotka eivät ole aikaisemmin olleet tekemisissä kuntoutus- ja työpajatoiminnan kanssa. Osa heistä voi ainakin aluksi kokea yhteistyön luontolähtöisessä kuntoutustoiminnassa ottavan enemmän kuin antavan. Luontoympäristötoimijat pelkäävät uudesta toiminnasta aiheutuvan ylimääräistä asiantuntijaohjausvastuuta työhönsä. Asiantuntijaohjauksessa on myös selkeätä henkilöresurssipulaa. Myös ennakkoluuloja kuntoutuksessa olevia ihmisiä kohtaan esiintyy. Nämä ennakkoasenteet ovat muutettavissa onnistuneella yhteistyöllä, mutta myös luopumalla tähän yhteyteen sopimattomasta tehokkuusajattelusta, jossa määrälliset tulokset ovat keskeinen tavoite.

Luontolähtöisessä kuntoutus- ja työpajatoiminnassa ei ole kyse urakan tekemisestä mahdollisimman nopeasti ja pienillä kustannuksilla, vaan tavoitteena on ihmisen, osallistujan, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Luonnossa tapahtuva aktiviteetti toimii ainoastaan välineenä tämän tavoitteen saavuttamisessa. Luonnossa tehtävät toimenpiteet tulee siten aina valita kuntoutumiselle asetetun tavoitteen mukaisesti, yksilö huomioiden. Tämän valinnan tekee viime kädessä kuntoutustoimija, mutta asiantuntijaroolissa olevan luontoympäristötoimijan tehtävä on poimia edustamansa organisaationsa työtehtävistä ne, jotka soveltuvat parhaiten luontolähtöiseen kuntoutukseen.

Myös kuntoutus- ja työpajatoimintaa toteuttavat ohjaajat voivat kokea osallistujien ohjaukseen käytössä olevan ajan liian niukaksi, mikä voi vähentää halukkuutta lähteä kuntoutusyksiköistä ulos luontoon. Myös työntekijöiden oma vähäinen kiinnostus tai löyhä suhde luontoon voi olla esteenä käyttää luontoa kuntoutuksen toimintaympäristönä. Luonnon liittäminen kuntoutustoimintaan näyttää

olevan paljon kiinni yksittäisistä työntekijöistä, heidän suhteestaan luontoon ja miten he kokevat sen merkityksen kuntoutustoiminnassa. Myös kuntoutustoiminnan säännökset voivat rajoittaa luontotoiminnan toteutusta kuten työkokeilun tapahtumapaikan tarkka määrittely etukäteen.

Luontoympäristöjen tulee olla hyvin saavutettavissa, koska kuntoutus- ja työapa- jaorganisaatioilla on rajalliset mahdollisuudet viedä kuntoutujia etäisempiin paikkoihin. Luontokohteiden käytön tukemiseksi hankkeessa on kehitelty käytäntö, jossa Metsähallituksen ja kunnan virkistysalueista ja reitistöistä vastaavat työntekijät tekevät ns. kohdekortteja alueella olevista mahdollisista kuntoutusympäristöiksi soveltuvista kohteista. Korteissa kuvataan luontokohteen erityispiirteet ja toimintamahdollisuudet.

Yhteistyökumppanien sitoutumiseen yhteiseen suunnitteluun ja uuden toimintamallin luomiseen vaikuttaa se, millaista hyötyä osapuolet olettavat niistä saavansa. Visio yhteistyön hyödyistä auttaa motivoitumaan ja jaksamaan toiminnan kehittämisessä.

Yhteistyöryhmien kehittämistyö jatkuu yhteistyömallin rakentamiseksi ja vakiinnuttamiseksi pysyväksi toimintamalliksi paikkakunnilla. Ryhmiin etsitään edelleen yhteistyökumppaneita mahdollisimman monipuolisen toimijaverkoston aikaansaamiseksi luontoon tukeutuvan kuntoutus- ja työpajatoiminnan edistämiseksi. Yhteistyöryhmien vakiinnuttua on tärkeää, että kuntoutukseen osallistujat ovat mukana ryhmien toiminnassa ja suunnittelemassa luontotoimintaa.

10 TOLPPA-HANKKEEN TOIMINNALLISUUS JA KOKEMUKSELLISUUS

Juha Eskola

TOLPPA – toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hankkeessa mukana olevat henkilöt ovat kerätyn palautteen perusteella saaneet mielekkyyden kokemuksia, vertaistukea, osallisuutta, arvostusta, uusia mahdollisuuksia ja laajempia sosiaalisia suhteita. Ihmiset ovat kokeneet luonnon rauhoittavan vaikutuksen. Luontoavusteiset toimintamenetelmät ovat parantaneet ihmisen toimintakykyä. Hankkeesta saadut alustavat kokemukset ovat yhteneviä kansainvälisten ja kotimaisten tutkimusten kanssa. Luontotoimintoja voidaan soveltaa ihmisen erilaisiin elämäntilanteisiin ja nivoa kuntoutumisprosessiin, esimerkiksi sairaalasta kotiutumisen jälkeen asiakas voi tulla mukaan Tolpan toimintaan. Asiakas on voinut sairaalajakson aikana ohjaajan kanssa osallistua hankkeen luontotoimintoihin. Kuntoutumispolun rakentamisessa on tärkeää asiakkaan läsnäolo ja tiivis yhteistyö kolmannen sektorin, yrityksen sekä sosiaali- ja terveystalvelujen kanssa.

10.1 TOLPPA-hankkeen toimintatavat

TOLPPA – toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hanke käynnistyi maaliskuussa 2018. TOLPPA on kolmevuotinen ESR-hanke, jonka toiminnot perustuvat Green Care-ajatteluun. Hankkeeseen osallistuvat ovat työelämän ulkopuolella olevat työikäiset mielenterveyskuntoutujat. Osallisia on ollut jo hankkeen suunnitteluvaiheesta asti mukana. Hankkeeseen vapaaehtoisesti tulevat ihmiset ohjautuvat muun muassa yhteistyökumppaneiden, Oulun kaupungin sosiaalisen kuntoutuksen, mielenterveyspalvelujen, yritysten tukiasuntojen ja TYP-palvelun kautta. Hankkeessa mukana olevat kertovat omille ystävilleen. Hankkeessa on mukana kantaväestöä ja maahanmuuttajia.

Osallistujien omien voimavarojen tunnistaminen ja osallisuuden kokemukset ovat tärkeitä. Toiminnalla luontoympäristöissä haetaan merkityksellisyyden ja mielekkään toiminnan kokemuksia. Niiden avulla tavoitellaan positiivista mielenterveyttä ja laadukasta elämää ongelmista riippumatta. Uskomme luonnon elämäntalvua parantaviin ja toimintakykyä tukeviin vaikutuksiin, joiden tueksi on saatavilla myös paljon tutkimustietoa.

Tolpassa on tärkeää yhdessä tekemisen kokemusten jakaminen. Hankkeen työntekijöinä olemme alusta asti osallistuneen tapahtumiin yhtenä joukosta. Perinteistä työntekijän ja ohjaajan rooleista olemme siirtyneet enemmän toiminnan mahdollistajiksi. Luomme osallistujien toiveista viriävälle tekemisille onnistumisen mahdollisuuksia ja kokemuksia. Tolpan toimintaan osallistumisen kynnyks on tehty mahdollisimman matalaksi ja olemme luvan saatuaamme tarvittaessa soittaneet ihmisille kotiin kertoen mahdollisuudesta tulla mukaan. Ohessa on keskusteltu myös elämäntilanteista ja kuunneltu ihmisten kuulumisia. Kohtaamalla ja kuuntelemalla ihmisiä kiinnostuneesti voidaan kokemuksemme mukaan saada paljon aikaan. Kokemus, että joku soittaa ja on kiinnostunut juuri minun asioistani ja tunteistani on tärkeää, kun pohditaan toimintaan mukaan tulemistä. Tämä korostuu helposti kotiin yksin jäävien mielenterveyskuntoutujien kohdalla.

Tolpassa tavoitellaan osallistujien elämänlaadun paranemisen ohessa uutta psykososiaalisen kuntoutumisen mallia, joka rakentuu toiminnan tuloksena promotiivisen ja preventiivisen ehkäisevän työn menetelmänä. Vertaisuudella ja kokemusasiantuntijuudella on tärkeä merkitys tämän onnistumiselle. Tavoitteemme on, että kaikkiin tapahtumiin voi tulla omana itsenään. Nuotion ääressä voi istua hiljaa tai jutella muiden kanssa. Koko retken voi viettää halutessaan omissa oloissaan, jos juuri sillä hetkellä ei tunne oloaan mukavaksi muiden seurassa. Tiukoista aikarajoista on luovuttu ja retkemme ovatkin saaneet mainetta aikataulujen venymisellä. Toimintoihin on ollut helppo lähteä mukaan, vaikka osallistujat eivät tuntisi toisiaan etukäteen. Helppoutta lisää se, että päätös osallistumisesta onnistuu myös hyvin lyhyellä varoitusaajalla. Tällä olemme tavoitelleen rutiineista ja säännöistä irrottautumista, joka on tärkeää omannäköisen merkityksellisen elämän tavoittelussa. Myös paikoilla ja toimijoiden rooleilla on merkitystä hyväksytyksi tulemisen kokemuksille.

10.2 Luonnonympäristön elvyttävyyden

Tarkkaavuuden elpymisessä (Kaplan & Kaplan, 1989) luontoympäristön elvyttävyyden on kognitiivinen prosessi, joka perustuu käsitykseen ihmisestä kognitiivisena tiedonkäsittelijänä. Tahdonalainen tarkkaavuus on rajallinen voimavara, joka voi helposti ehtyä ilman riittäviä mahdollisuuksia palautumiselle. Kaplanin (ks. esimerkiksi Kaplan 2001) mukaan ihmiset elpyvät parhaiten ympäristöissä, jossa tahdonalainen tarkkaavuus voi levätä ja ihminen lumoutuu. Lumoutuminen eli tarkkaavuuden tahaton kiinnittyminen ympäristön kiinnostavaan kohteeseen nähdään vaivattomana ja elvyttävänä tarkkaavuuden muotona. Se mahdollistuu luontoympäristössä paremmin kuin kaupunkiympäristössä (Kaplan & Kaplan

1989), koska luonto antaa monipuolisia ja rajattomia mahdollisuuksia lumoutumiselle, eikä myöskään ylikuormita mielen toimintaa. Luontokokemuksessa on lumoutumisen lisäksi kolme muuta keskeistä tekijää: arjesta irtautuminen, johdonmukaisuuden kokemus ja yhteensopivuus. Arjesta irtautumisella tarkoitetaan päivittäisistä kiireistä ja vaatimuksista pois pääsemistä sekä kaikenlaisen huolehtimisen lakkaamista. Irtautuminen mahdollistuu luontoympäristössä paremmin kuin rakennetussa ympäristössä (Kaplan & Kaplan 1989).

Stressistä elpyminen (Ulrich 1983; Ulrich ym. 1991) pohjautuu emotionaalisen näkökulman luontoympäristön elvyttävyyteen. Stressaavan tilanteen jälkeen luontoelementit ja luontoympäristö aiheuttavat ihmisessä fysiologisia ja emotionaalisia muutoksia (Ulrich 1983, 2001). Ympäristön viestit, ärsykkeet ohjaavat tunnekokemuksia, jotka voivat olla myös tiedostamattomia. Luontoympäristössä voi saada kokemuksen turvallisuudesta, mikä sallii stressireaktioiden rauhoittumisen. Ulrich korostaa tunnereaktioita, jotka hänen mukaansa nousevat ennen kognitiivista prosessointia. Luontokokemuksissa emotionaaliset ja kognitiiviset prosessit eivät kuitenkaan ole erillisiä, ja sen tähden näkökulmat täydentävätkin toisiaan (Kaplan 1995).

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan elpymisen lisäksi selittää myös kokonaisvaltaisilla näkemyksillä (ks. Salonen, Kirves & Korpela 2016), joissa hyvinvoinnin vaikutusten taustalla on fyysisen ympäristön merkitys laajemmin minäkokemukseen muun muassa minuuden säätely, psyykinen itsesäätely, itselle sopivuus ja yhteyden kokemus sekä itsensä hyväksymisen kokemus (Korpela 2008; Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer 2010; Sahlin, Matuszczyk, Ahlborg & Grahn 2012). Esimerkiksi luontomieli paikkaa käytetään psyykkisen tasapainon säätelyyn. Esimerkiksi Korpelan (1989, 1992, 2001) mukaan mieli paikkojen ja elpymisen merkitystä voidaan tarkastella stressin säätelyä laajemmin eli psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta. Tällöin stressin säätely voidaan nähdä osaksi psyykkistä itsesäätelyä, koska luonnossa erityisesti itselle sopivuuden tuntu, menneiden muistelu, tunteiden säätely ja tunnepitoiset elämykset ovat olennaisempia kuin paikan lumoavat ja tarkkaavuutta herättävät ominaisuudet. Tällöin kielteiset tunteet muuttuvat myönteisiksi ja mieliala kohenee (Korpela & Ylén 2007, 2009). Mieli paikoissa elpymiseen liittyy rauhoittumista, virkistymistä ja nauttimista, jolloin myös ajatukset selkiytyvät ja keskittyminen paranee (Francis & Cooper 1991; Korpela 1989, 1992).

Luonnossa koetaan enemmän myönteisiä tunteita kuin kaupunkiympäristöissä (Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling 2003). Joillekin ihmisille myös kaupunkiympäristö voi herättää monia myönteisiä tunteita. Rakennutettu ympäristö voi stimuloida jatkuvan vireystilan ylläpitämistä. Luontoa kuvataan parhaimmaksi

paikaksi kiukun purkamiseen ja murheiden käsittelyyn, ja luonnossa voi etsiä omaan rauhaan suremaan (Simula, 2012).

Luontokokemuksen emotionaalisuuden lisäksi näyttöä on siitä, että luonto ei elvytä pelkästään stressin tai tahdonalaisen tarkkaavuuden väsymisen jälkeen, vaan vaikuttaa myös stressaantumattomiin ihmisiin parantamalla hyvinvointia (Hartig, Böök, Garvill, Olsson, & Gärling 1996; Brymer ym. 2010) esimerkiksi lisäämällä fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan tuomia hyötyjä. Luontoon hakeudutaan elvyttävien ja ”terapeuttisten vaikutusten” takia (ks. esimerkiksi Korpela 1989; 1992). Tällöin esimerkiksi tervehdyttävät vaikutukset liittyvät tunteiden ja minäkokemusten myönteisiin vaikutuksiin, jotka liittyvät elpymistä kokonaisvaltaisempaan kokemukseen. Salonen ja kollegat (2016) määrittivät kokonaisvaltaisen luontokokemuksen, joka perustuu emootioihin, minäkokemukseen ja ympäristösuhteen ominaisuuksiin.

Omaehtoisten luontokokemusten lisäksi on viime vuosina tutkimuksissa tarkasteltu luontoympäristössä tai luontoelementtien avulla tapahtuvia interventioita (luontolähtöisiä interventioita tai luontointerventioita). Interventiotutkimukset ovat kohdistuneet viherympäristöjen käyttöön kuntoutuksessa (ks. esimerkiksi Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen, & Kirkevold 2009). Luontolähtöisten interventioiden on todettu merkitsevästi vaikuttavan psykologisiin, sosiaalisiin, fysiologisiin ja kognitiivisiin terapeuttisiin tavoitteisiin sekä vähentävän monien sairauksien oireita.

Luontoavusteinen toiminta kuuluu uusiin työhyvinvoinnin interventioihin (ks. Lappalainen, Lappalainen, Puolakanaho, Salonen & Hyvönen 2017), joilla yhteistä on keskustelun lisäksi kokemuksellisuus ja toiminnallisuus. Uusissa työhyvinvoinnin toiminnoissa on hyödynnetty mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisia menetelmiä. Taustalla on ajatus, että läsnäolon ja luontoyhteyden mahdollistava luontoympäristö houkuttavat ihmisen psyykkisesti läsnä olevaksi turvallisten, sallivien ja monipuolisten aistikokemusten ja ohjauksen avulla. Luonnosta Virtaa -interventioissa (Salonen & Hyvönen 2018) vaikuttavia osa-alueita on kolme: hyvinvointia tukevan ympäristön tunnistaminen, luonnon hyvinvointivaikutusten (koetut vaikutukset) tiedostaminen sekä fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tuki.

10.3 Mielekkyyden kokemukset

TOLPPA-hankkeessa järjestetään viikoittain luontoon liittyviä toimintoja ja psykososiaalista hevosteraapiaa. Osallistujat ovat asettaneet itselleen hevostoimintaan liittyviä tavoitteita. Mukana olevilla ihmisillä on voinut olla aikaisempia kokemuk-

sia hevosten kanssa toimimisesta ja hanke on esimerkiksi mahdollistanut monivuotisen haaveen päästä ratsastamaan. Muutama henkilö on kuitenkin lopettanut hevostoiminnan, koska se ei ole tuntunut heistä omalta. Palautteiden perusteella tavoitteiden saavuttaminen on monen osalta toteutunut. Sovittu paikka ja päivä on tuonut elämään säännöllisyyttä ja tarkoitusta. Hevoset ovat herättäneet ihailua ja kunnioitusta, mutta samalla on opittu tuntemaan hevosen käyttäytymistä ja luonnetta sekä luottamaan eläimeen. Alussa on saatettu pelätä eläimen suurta kokoa, mutta myönteiset kokemukset ovat auttaneet käsittelemään ja ymmärtämään hevosta sekä voittamaan hevospelkoja. Tallikokemukset ja ratsastus ovat lisänneet pystyvyyden tunnetta ja kokemukset ovat tukeneet tavoitteellisuutta sekä tulevaisuuden suunnittelua. Myös peruskunnon kohoaminen vaikuttaa positiivisesti osallistujan arkeen.

Muutamat ovat saaneet uuden harrastuksen sekä jaksamista, mielekkyyttä ja hyvää oloa, voimaa ja iloa elämäänsä. Joillekin on riittänyt se, että saa hoitaa hevosia. Eläinten hoitaminen on vahvistanut vastuullisuuden tunnetta. Tärkeinä on koettu myös ratsastuksenopettajan antamat keuhut, jotka tuntuvat mukavilta ja lämmittäviltä mieltä. Osalle ratsastuksenopettaja on tuttu jo entuudestaan, jolloin hän tietää ratsastajan osaamistason ja myös yksin ratsastaminen voi olla mahdollista kokeemmalle ratsastajalle.

Puuhailu maatilalla isännän kanssa on ollut mielenterveyskuntoutujille antoisaa. Isäntä ei ole kiinnostunut diagnooseista tai ongelmista, vaan tavoitteena on mukava yhdessä tekeminen maatilalla ja luonnossa. Vertaisuus näkyy tallitoiminnassa, kun kokeneempi voi auttaa ensikertalaista hevoseen tutustumisessa, satuloinnissa ja hoidossa. Näin syntyvät puitteet vertaisuuden jakamiselle. Yhteistyö Turkalla Ratsurinteen kanssa toimii hyvin niin asiakkaan kuin hankkeen kannalta.

Monipuolisen toiminnan myötä on syntynyt ystävyysuhteita ja henkilöt pitävät yhteyttä keskenään myös omalla ajallaan. Ystävät ovat huomanneet osallistujissa niin fyysisiä kuin psyykkisiä muutoksia parempaan suuntaan. Osallistuja on jaksanut hymillä ja olla yhteydessä muihin ihmisiin. Uusien ystävien myötä mieliala on noussut. Mukana olevat puhuvat ”*Tolppa-perheestä*” ja joidenkin osallistujien mielestä ”*Tolppa on kultaa*”, mikä kertoo yhteisöllisyyden tunteen voimistumisesta. Turvallisessa ryhmässä uskaltaa kokeilla uusia asioita, jotka asiakas oli saattanut haudata mielestään vuosia sitten. Hanke on vahvistanut mielenvireyttä ja ehkä kymmenien vuosien jälkeen kuulumista jälleen johonkin ryhmään. Monien yksinäisiin päiviin on tullut tekemistä ja merkityksellisyyttä.

TOLPPA-hanke suojelee ja kuuntelee ihmistä. Jollekin osallistujalle hanke on ollut niin voimauttava, että hän on saanut kokea uudestisyntymisen tunteen. Moni tuntee onnellisuutta, kun on päässyt hankkeeseen mukaan. On päästy kodista ulos

luontoon, on saatu luonnosta virkistäviä elämyksiä ja opittu tuntemaan luonnon moninaisuutta.

Ihmisille on tärkeää hyväksyä läsnäolo, johon liittyy kokemuksia läsnäolosta luonnossa ja hyväksyttynä olemisen tunteesta. On tärkeää saada olla oma itsensä, jolloin ei tarvitse esittää mitään roolia ja voi tuntea olevansa arvokas juuri sellaisena kuin on. Luontoyhteydessä ihminen voi kokea olevansa yhtä luonnon kanssa. Tilantuntua kuvaavaan ulottuvuuteen liittyy luontokohde, joka näkyy kokijasta etäällä. Luonnossa ei ole umpikujan kokemusta kiireestä, tekemättömistä töistä, epämiellyttävästä tunteesta ja riittämättömyydestä. Kokonaisvaltaisessa luontokokemuksessa erityisesti luontoyhteyden ja hyväksyvän läsnäolon kokemukset luonnossa tuottavat tervehtymisen kokemuksia. Hankkeen kokemusten perusteella luonnossa ja ryhmässä osallistujat ovat pystyneet miettimään uusia toimintatapoja ja saaneet harjoitusta omiin sosiaalisiin taitoihinsa. Ihmisarkuus on pysynyt kurissa, kun on altistuttu muiden seurassa olemiselle. Rohkeus osallistua ja tulla mukaan on voimistunut. Päivittäiset askareet ovat alkaneet sujua. Olo on rentoutuneempi kuin ennen ja on enemmän uskallusta tarttua myös uusiin asioihin. Osallistujia on esimerkiksi pystynyt jatkamaan keskeytynyttä opiskelua tai uskaltaa pohtia työelämään palaamista.

Osallistuminen hankkeen toimintoihin on kohottanut itsetuntoa ja antanut onnistumisen tunnetta. Se näkyy myös siten, että tavoitteet ovat nousseet oman fyysisen kunnon noustessa. Kaikilla osallistujilla ei välttämättä olisi ollut varaa osallistua toimintaan, mutta hanke on mahdollistanut heille uusien taitojen oppimisen ja harrastusten löytämisen. Esimerkiksi sieniretkillä on koettu vahvaa intoa oppia uutta ja iloa siitä, että marjasaaliit on saatu säilöttyä pakastimeen. Päivittäinen ja viikoittainen mielekäs ja merkityksellinen toiminta on edistänyt mielenterveyttä ja auttanut tekemään hyvinvointia parantavia tekoja. Retkien aikana on saatu myös erilaiset kulttuurit kohtaamaan ja toimimaan yhdessä, kun maahanmuuttajat ovat saaneet uutta tietoa suomalaisesta luonnosta ja tutustuneet uusiin luontokohteisiin.

Onnistumisesta saatu positiivinen palaute muilta osallistujilta ja työntekijöiltä on ollut tärkeää. Merkityksellisyyden tunnetta vahvistaa, että osallistuja tuntee luottamusta ja ystävällisyyttä sekä kokee olevansa tarpeellinen. Tästä syntyy osallistumisen nautinto. Palaute on auttanut heitä uskomaan itseensä ja parantanut alttiutta osallistumaan. Hanke on lisännyt tunnetta elämän tarkoituksesta ja kohottanut vireystasoa.

Osallistujille on tärkeää, että ohjaajat tietävät, että asiakkailta on myös hankalampia päiviä. Ilmapiirin muotoutumisen kannalta tärkeitä ovat vertaistuki ja yhteiset kokemukset mielenterveydestä. Palautteessa tuodaan esille, että tolppalaisten on

helppo avautua ja puhua toisilleen. Joku on kokenut raskaaksi samojen asioiden kuuntelemisen. Osallisuutta on lujittanut, että on pystytty pyytämään apua ja neuvoja myös vaikeissa kysymyksissä. Matalan kynnyksen osallisuutta on lisännyt, että on pystytty esittämään omia toiveita ja unelmia, ja että asiat ovat menneet eteenpäin. Joillekin on tärkeää, että voi panostaa yhteiseen hyvään.

Myös oman toimijuuden on nähty laajenevan, kun osallistuja on kokenut pystyvänsä vaikuttamaan elinympäristöönsä esimerkiksi ennallistamalla dyynialuetta tai keräämällä roskia saaren rannoilta. Pienten asioiden toteuttaminen, kuten pääseminen metsään poimimaan mustikoita, on antanut ihmisille myönteisiä kokemuksia omasta osallistumisestaan.

Sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajat antavat palautetta hankkeessa mukana olevien asiakkaiden toimintakyvyn kohentumisesta ja arkeen tulleista sisällöistä. Asiakkaat ovat itse kertoneet ohjaajille ja hoitohenkilökunnalle toiminnan merkityksellisyydestä ja voimaantumisestaan. He ovat saaneet kokea luonnossa liikkumisen iloa ja nautintoa toisten ihmisten seurassa. Luonnossa on kohdattu erilaisia ihmisiä ja saatu hyvää mieltä rentouttavista luontoretkeistä ja metsäjoogasta. Hevostherapie on antanut voimia arkeen ja elämänilon takaisin. Toiminnallisuus on vaikuttanut positiivisesti myös muihin perheenjäseniin. Perheen kanssa on saatu uutta virtaa elämään ja avattu uusia ovia. Haasteita on tuonut sovituisista aikatauluista kiinnittäminen, jonka opettelu on osa asiakkaan kuntoutumista.

Lähteet

- Brymer, E., T.F. Cuddihy & V. Sharma-Brymer (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1: 2, 21–27.
- Gonzalez, M.T., T. Hartig, G.G. Patil, E.W. Martinsen, & M. Kirkevold (2009). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active components. *Journal of Advanced Nursing*, 66: 9, 2002–2013.
- Francis, C. & C. Cooper, (1991). Places people take their problems. Teoksessa *Healthy environments*, 178–184. Toim. J. Urbina-Soria. Proc. of the 22nd EDRA conference. Oklahoma City: EDRA.
- Hartig, T., A. Böök, J. Garvill, T. Olsson & T. Gärling (1996). Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37: 4, 378–393.
- Hartig T., G.W. Evans, L.D. Jamner, D.S. Davis, & T. Gärling (2003). Tracking Restoration in Natural and Urban Field Settings. *Journal of Environmental Psychology* 23: 2, 109–123.
- Kaplan, R. & S. Kaplan (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15: 3, 169–182.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and Behavior* 33: 480–506.
- Korpela, K. M. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology* 9, 241–256.
- Korpela, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology* 12:3, 249–258.
- Korpela, K. & M. Ylén (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place* 13:1, 138–151.
- Korpela, K. (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa: *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*, 59–78. Toim. R-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviahho. Tampere: Yliopistopaino.
- Korpela K., M. Ylén, L. Tyrväinen & H. Silvennoinen (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health Place* 14:4, 636–652.
- Lappalainen, R., P. Lappalainen, A. Puolakanaho, K. Salonen & K. Hyvönen (2017). Uudet lupaavat työhyvinvointi-interventiot. Teoksessa: *Tykkää työstä - Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*, 217–243. Toim. A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Leppänen, T & Jääskeläinen, A. (2017). Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Rovaniemi: Lapin AMK.

Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Duodecim* 134 (15), 1476–83.

Pajunen, A & M. Leppänen (2017). *Terveysmetsä*. Helsinki: Gummerus.

Salonen, K. & K. Hyvönen (2018). Luonto vapauttaa työläisen. *Tunne & Mieli* 4, 28–31.

Salonen, K., K. Kirve & K. Korpela (2016). Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia* 51, 324–342.

Sahlin, E., J. V. Matuszczyk, G. Ahlborg & P. Grahn (2012). How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation. *Journal of Therapeutic Horticulture* 22: 1, 8–12.

Simula, Mikko (2012). Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot: diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. *Studies in sport, physical education and health* 182. Jyväskylän yliopisto.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa: *Behavior and the natural environment*, 85–125. Toim. I. Altman & J. Wohlwill. Boston: Springer.

Ulrich R.S., R.F. Simons, B.D. Losito, E. Fiorito, M.A. Miles & M. Zelson (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11: 201–230.

Ulrich, R. S. (2001). Effects of healthcare environmental design on medical outcomes. Teoksessa: *Design and health – the therapeutic benefits of design*. Toim. A. Dilani. Stockholm: AB Svensk Byggtjänst.

11 POHJOINEN LUONTO MAAHANMUUTTAJIEN KOTOUTUMISESSA

Marja Uusitalo, Seija Tuulentie ja Laura Jokela

11.1 Luonnosta voimaa

Luonnolla on monenlaisia tutkittuja hyvinvointi- ja terveyshyötyjä. Esimerkiksi jo lyhytaikaisen oleskelun metsässä on osoitettu laskevan sydämen sykettä ja verenpainetta (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa & Miyazaki 2010: 25). Samoin luonnossa ulkoileminen tehostaa liikunnan terveysvaikutuksia (Pretty, Peacock, Selens, South & Griffin 2007: 226). Luontoa käytetään myös välineenä terapeuttisessa kuntoutustyössä, ympäristökasvatuksessa ja sosiaalipedagogisessa toiminnassa. Tässä selvitetään, voivatko menetelmät tukea myös maahanmuuttajanaisten kotoutumista ja hyvinvointia.

Suomalaiset hyötyvät luonnon voimasta usein tiedostamattaan, koska luonnon hyvinvointi- ja terveyshyödyt ovat sisäänrakennettuja luonnonkäyttökulttuuriimme. Suomalaisilla on mahdollisuus nauttia luonnosta monipuolisesti jokamiehenoi-keuksien nojalla. Lisäksi monella kaupunkilaisperheellä on mökki luonnon keskellä. Suomalaisten luontosuhdetta on tutkittu muun muassa osana suomalaista mökkeilyilmiötä (esimerkiksi Pitkänen 2011). Sen sijaan maahanmuuttajien luontosuhteesta ja luonnonkäyttötavoista on vähän tietoa.

Saukkosen (2013) mukaan maahanmuuttajien kotoutumisessa on törmätty monenlaisiin haasteisiin, joista käydään julkista keskustelua. Työmarkkinajärjestöt toivovat, että maahanmuuttajien työllistymistä helpotettaisiin. Erityisesti maahanmuuttajanaisisissa on paljon työelämän ulkopuolelle jääneitä. Miten heidän osallisuuttaan ja työllistymistään edistetään yhteiskunnassamme, jossa on myös kantaväestöön kuuluvia pitkäaikaistyöttömiä? Entä miten maahanmuuttajat ja kantasuomalaiset saataisiin kokemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta kulttuurisista eroista huolimatta. Maahanmuuttajien tulisi löytää paikkansa yhteiskunnassa, mikä on kansainvälisten kokemusten perusteella avain onnistuneelle kotoutumiselle. (Saukkonen 2017: 55–58.)

PoLut - Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa (2017–2019) on Euroopan Sosiaalirahaston tukema hanke, jonka tehtävänä on edistää Lappiin tulleiden maahanmuuttajien kotoutumista ja osallisuutta luonnon avulla³. Hanke pyrkii

³ Hankepartnerit ovat Lapin ammattikorkeakoulu (hallinnoija), Luonnonvarakeskus ja Rovaniemen kaupunki.

aktivoimaan muun muassa kotiäitejä ja muita maahanmuuttajanaisia, joilla saattaa olla erityisiä haasteita kotoutumisessa, kuten luku- ja kirjoitustaidottomuutta tai pakolaisuuden aiheuttamia traumoja. Naiset ovat yleensä aliedustettuina erilaisissa maahanmuuttajien kotoutumistoiminnoissa tai kokevat, etteivät saa ääntään kuuluviin, jos miehiä on läsnä. Uskomme hankkeessa testattavan toiminnan kiinnittävän naisia ja erityisesti kotiäitejä ja heidän perheitään suomalaiseen yhteiskuntaan sekä lappilaiseen kulttuuriin ja elämäntapaan. Olemme järjestäneet ohjattuja luontoretkeä ja työtoimintakokeiluja sekä välittäneet luontotietoa Rovaniemellä, Ranualla, Kemissä ja Sodankylässä oleskeluluvan saaneille maahanmuuttajille vuosien 2017 ja 2018 aikana. Jotta toiminnalla pystyttäisiin vastaamaan maahanmuuttajien tarpeisiin, olemme selvittäneet aluksi maahanmuuttajien luontosuhdetta.

Ihmisen luontosuhteesta voidaan puhua monella tavalla. Voidaan korostaa esimerkiksi sitä, että ihminen ei ole erillinen luonnosta (Willamo 2005) tai nähdä ympäristö jatkumona koskemattomasta luonnosta ihmisen muokkaamaan ja rakentamaan miljööseen (Rossi 2010). Tutkimuksellisesti on kuitenkin syytä erottaa luonto ja kulttuuri toisistaan. Käsitämme siis luonnon laajasti erilaisina ympäristöinä ja tarkastelemme myös luontoon pohjautuvia elinkeinoja ja maaseutuelinkeinoja osana tätä suhdetta.

Maahanmuuttajien luontosuhdetta tarkasteltaessa on tarpeellista korostaa Rossin (2010) tavoin yksilön elinikäistä ympäristösuhdetta, jota voidaan kutsua ympäristöelämäkerraksi tai yksilön ympäristöhistoriaksi. Monilla maahanmuuttajilla on kokemuksia muustakin kuin kotimaan tai nykyisen asuinmaan luonnosta. He ovat ehkä joutuneet oleskelemaan pitkään pakolaisleirillä. Toisin sanoen myös elämän kokonaisuus ja muuttohistoriaan liittyvät vaiheet ja vaikeudet näkyvät luontosuhteessa. Ne saattavat ilmentyä esimerkiksi pelkona luontoa kohtaan.

Kotoutumisen kannalta maahanmuuttajien on hyvä ymmärtää pohjoista luontosuhdetta ja omaksua uusia tapoja käyttää luontoa, esimerkiksi hyödyntää luonnontuotteita, koska luonnon käyttö on kaikissa Pohjoismaissa ja etenkin pohjoisessa Suomessa erittäin tärkeä osa paikallista kulttuuria (Pitkänen, Oratuomi, Hellgren, Furman, Gentin, Sandberg, Øian & Krange 2017). Pohjoinen luontosuhde on sekoitus toiminnallisuutta, luonnon hyödyntämistä sekä luontoa elämysten ja hyvinvoinnin lähteenä. Niinpä monet paikalliset hakeutuvat luontoon kuntoilemaan, keräämään marjoja ja sieniä tai rentoutumaan.

11.2 Uusi lehti ympäristöelämänkerrassa

Maahanmuuttajista muodostettiin kahdeksan ryhmää, joista kolme oli naisryhmiä. Ryhmille järjestettiin eri puolilla Lappia neljästä kuuteen luonnon virkistyskäyttöä esittelevää ns. luontosuhdetyöpajaa, joissa oli sekä elämyksellisiä että toiminnallisia elementtejä. Niiden lisäksi järjestettiin kaksi ohjattua työtoimintakokeilua (Taulukko 3) Rovaniemellä, joissa maahanmuuttajille tarjottiin mahdollisuus tutustua pohjoiseen luontosuhteeseen työn kautta sekä alueen yrityksille tilaisuus saada kokemuksia maahanmuuttajista työntekijöinä. Metsähallituksen metsäpalstoilla harjoiteltiin metsänistutusta. Sen lisäksi ikäihmisten ja ikääntyvien mielenterveys- ja päihdekuntoutujien Palosalmikodilla (Setlementti ry) karotoitettiin luontopolun ympäristöä ja kalastettiin sekä jaettiin luontokokemuksia. Osallistujat ohjautuivat työtoimintakokeiluihin luontosuhdetyöpajojen jälkeen.

Osallistujia haastateltiin kahteen otteeseen. Ryhmien toiminnan käynnistyessä selvitimme osallistujien luontosuhdetta ja luontokontaktien määrää ja laatua. Näihin alkuhaastatteluihin osallistui 67 henkilöä 12 eri maasta Afrikasta, Aasiasta, Venäjältä ja Etelä-Amerikasta. Haastatteluissa käytettiin keskustelun virikkeenä laajaa valikoimaa lehdistä leikattuja luontokuvia, joista haastateltavat valitsivat yhdestä kolmeen kuvaa ja kertoivat luontosuhteestaan valitsemansa kuvan avulla (ks. esimerkiksi Harper 2002).

Taulukko 3. Luontosuhdetyöpajat ja työtoimintakokeilut

TEEMA	Työpajojen määrä
Eläimet	11
Luonnontuotteet (sis. kalastus)	8
Luontoretki	7
Luontoliikunta	3
Taide (mm. askartelu, luontovalokuvaus)	3
Puunkorjuu	2
Työtoiminta	2

Haastateltavia pyydettiin ensin kertomaan mistä maasta ja millaiselta alueelta he ovat lähtöisin ja kauanko ovat olleet Suomessa. Sen jälkeen keskusteltiin valitusta kuvasta ja syistä sen valintaan. Luonnon merkityksestä synnyinmaassa käytiin

myös keskustelu, jos se ei tullut esiin kuvakeskustelun yhteydessä. Sen jälkeen siirryttiin keskustelemaan siitä, millaisia kokemuksia heillä on Suomen luonnosta ja mitä he haluaisivat tehdä luonnossa. Varsinaisen ympäristöelämäkerran muodostamisesta ei näiden haastattelujen perusteella voi puhua, mutta eri elämäntilanteisiin liittyvät vaiheet luontosuhteissa tulivat näkyviin.

Haastattelujen lisäksi järjestäjät seurasivat luontosuhdetyöpajoissa ryhmän toimintaa, osallistujien vuorovaikutusta ja kirjasivat osallistujien reaktiota ja palautetta esimerkiksi ohjeista, toiminnasta, toimintaympäristöstä ja olosuhteista. Niiden perusteella he arvioivat päivän sisältöä ja järjestelyjä osallistujien näkökulmasta. Havainnoille tehtiin sisällönanalyysi ja niistä etsittiin yhteisiä piirteitä.

Tässä artikkelissa esitellään alkuhaastattelujen tuloksia. Luontosuhteen ja järjestäjien tekemien havaintojen perusteella pohditaan hyvän luontotyöpajan ja työtoimintakokeilun tunnusmerkkejä.

11.3 Rauhaa, turvallisuutta ja kohtaamisia

11.3.1 Luontosuhde kuvavalintojen valossa

Maahanmuuttajan luontosuhteeseen ja mieltymyksiin näytti vaikuttavan muun muassa se, oliko hän lähtöisin maaseudulta vai suurkaupungista. Maaseudulla eläneillä oli vahvin luontosuhde, johon yleensä liittyi viljelyä ja eläinten hoitoa tai paimentolaisuutta. He kuvasivat luontosuhdettaan kertomalla kotiseudun vihreydestä ja hedelmällisyydestä sekä kotitarveviljelystä, jota haluttaisiin harrastaa pienimuotoisesti myös Suomessa.

Kuvavalinnoissa korostuivat sosiaalisuus ja rakennettu ympäristö, kuten puistot, talot ja ihmiset. Esimerkiksi metsässä kävelijät edustivat perhearvoja ja turvallisuutta; *”täällä on turvallista kävellä metsässä toisin kuin lähtömaassa”*. Asumishaaveet olivat olennainen osa kuvien merkitystä. Tätä ilmensivät esimerkiksi omakotitalon ulkopuolella kuivuvat pyykki tai palatsi puiston keskellä. Palatsin valinnut totesi vitsaillen, että *”kun tulin Eurooppaan, luulin pääseväni kivan kaltaiseen taloon, mutta asun tavallisessa kerrostalossa neljännessä kerroksessa ilman hissiä”*. Myös kuva pöllöstä puunkolossa (suosituin kuva) merkitsi yhdelle toivetta *”omasta kolosta”*. Samalle kuvalle annettiin myös muita merkityksiä. Toiselle haastatellulle se symboloi nykyistä elämäntilannetta, jossa katsotaan tulevaisuuteen.

Kuvavalinnat, jotka liittyivät entisen kotimaan elinkeinoihin, harrastuksiin tai ympäristöihin olivat myös yleisiä. Esimerkiksi purjevene liittyi mereen ja hevoset tai lampaat karjatalouteen. Jopa merikotkakuva liittyi elinkeinon, sillä valitsijan iso-isa kasvatti metsästyshaukkoja myyntiin.

Kolmannen ryhmän muodostivat maisemakuvat, jotka kuvasivat vaikkapa rauhoittavaksi koettua metsää tai eksoottisia revontulia. Revontulien kanssa samaan ryhmään kuuluivat myös porokuvat: sellaisia haluttiin nähdä, mutta harva oli siinä onnistunut. Monissa kuvissa yhdistyi myös entisen ja nykyisen kotimaan luonto. Kuvaa esiteltäessä muisteltiin lähtömaan vihreyttä lämmöllä, mutta samalla ihaseltiin myös Lapin luontoa.

11.3.2 Yhteisöllisyys tärkeää

Järjestäjien luontosuhdetyöpajoista tekemissä havainnoissa toistuvat tietyt asiat. Luontoelämykset ovat tärkeitä, samoin yhdessä tekeminen ja kokemusten jakaminen. Myös paikallisten kohtaaminen herätti iloa; *”oli mahdollisuus tutustua paikallisiin ammattikoulun opiskelijoihin ja heidän koulutukseensa”*.

Eniten osallistujat kiittivät järjestäjiä työpajoista, joissa oli kotieläimiä tai joissa hoidettiin ympäristöä. Erityisesti porotilavierailut ja linnunpönttöjen valmistus miellyttivät. *”Linnunpönttöjen asennus toimi hienosti aikaisemman rakennusprojektin jatkeena. Luultavasti osallistujat kokivat, että heidän tekemänsä linnunpöntöt pääsivät hyötykäyttöön ja ovat nyt osana luonnonhoitoa omassa kaupungissa.”*

Tarkastelimme havaintoja työpajan teeman mukaan. Huomasimme, että esimerkiksi hyvään luonnontuotepäivään kuuluu ruokaperinteiden jakaminen samalla, kun ruokaa laitetaan yhdessä keruuraaka-aineista (esimerkiksi sienistä). Keruuretkellä on myös jutusteltu paikallisten kanssa ja rentouduttu nuotion tai auringon lämmössä. Hyvässä eläintilapäivässä tuttavallinen tilanomistaja opastaa ja rohkaisee halukkaita kotieläimien hoidossa tai tarjoaa mahdollisuuden reki- tai kärryajeluun. Aikaa jätetään myös eläinten kuvaamiseen ja kuvien yhdessä katseluun.

Tärkeää on myös työpajan huolellinen suunnittelu, jossa varaudutaan mm. päivän säätilaan ja tulkkauksen tarpeeseen. Tulkkausta tarvitaan erityisesti silloin, kun työpajassa jaetaan luontotietoa (esimerkiksi jokamiehenoikeudet); *”Lyhyempikin päivä olisi riittänyt tällaisessa säässä näillä varustuksilla tai esimerkiksi lounas jossain lämpimissä tiloissa. Vaikka vaatetuksesta aina muistutetaan, ei silti olla*

varustauduttu tarpeeksi hyvin.” Lisäksi huomattiin, että leikkimieliset luontotehtävät sopivat ryhmäytymiseen, jos osallistujat eivät tunne toisiaan entuudestaan (esimerkiksi miesten ja naisten tai eri kansallisuuksien sekaryhmät).

Työtoimintakokeilut Palosalmikodilla ja metsänistutuskohteissa auttoivat maahanmuuttajia näkemään työmahdollisuuksia luontoympäristöissä. Turvallinen ilmapiiri ja ohjaus rohkaisivat heitä kokeilemaan työntekoa, jolloin luontoammatit ja luontoyrittäjyys tulivat tutummiksi. Sen lisäksi osallistujat tulivat tietoisimmiksi omista taidoistaan, motivaatiostaan ja kiinnostuksenkohteista.

Yhdessä tekeminen ja osallistuminen toimintaan, jolla on merkitystä, tuottivat paljon mielihyvää. Työtoiminnan vahvuus on siinä, että maahanmuuttaja pystyy olemaan osallistuva toimija ja kansalainen uudessa omassa lähiyhteisössään ja kotimaassaan; *”Neljän tunnin kalastusretki ilman ohjaajaa. Löytyi yhteinen kieli. Kuusi vuotta Suomessa ja ensimmäinen kerta oikeaa työtä.”*

11.4 Lähiluonto kotoutumisen tukena

Jo kuviin perustuvan haastattelun perusteella maahanmuuttajien luontosuhde vaikuttaa ihmiskeskeisemmältä kuin kantasuomalaisten, eikä rakennettu ympäristö häiritse luontokokemusta. Niinpä he voivat nauttia rakennetuista ja ”ruuhkaisista” kaupunkipuistoista kantasuomalaisia enemmän. Työpajoissa yllätyimme myös siitä, miten huonosti pitkäänkin Suomessa asuneet maahanmuuttajat tuntevat ja virkistyskäyttävät luontoamme. Luonto ei ole tullut tutuksi, vaikka se on tärkeä osa suomalaista kulttuuria ja Suomessa yleensä helposti asukkaiden saavutettavissa.

Erilaiset ohjatut aktiviteetit uuden asuinpaikan lähiluonnossa voivat vahvistaa maahanmuuttajien tunnesidettä Suomeen. Erityisesti kotoutumisen alussa oleville ja naisille ryhmätoiminta luonnossa on tärkeää. Sen jälkeen lähiluontoon uskaltaa mennä yksin, perheen tai ystävien kanssa. Lähiluonto voi olla maahanmuuttajalle sekä turvallisuuden ja rauhan tyyssija, joka lisää hänen hyvinvointiaan, että paikka kohdata uusia ihmisiä, vähentää ennakkoluuloja eri väestöryhmien välillä sekä luoda tai lujittaa ystävyyssuhteita. Niinpä kotouttamispalvelujen tuottajien kannattaisi edistää monikulttuurisia kohtaamisia ja yhteistoimintaa lähiluontoa hyödyntäen. Toteutuksessa voidaan hyödyntää myös paikallisia asukkaita tai asukas- ja harrastusyhdistyksiä.

Eläimet kuuluvat monen maahanmuuttajan kulttuuriseen luontokäsitykseen, ja osalle eläinten kanssa toimiminen on tuttua harrastusten tai työn kautta. Siksi eläintilavierailut, joissa kotieläimillä oli tärkeä rooli, voi olla helppo tapa aloittaa

pohjoiseen luontoon tutustuminen. Kotieläinten läheisyys koetaan yleensä rauhoittavaksi, mistä voi olla hyötyä silloin, kun ollaan vieraassa seurassa ja paikassa. On kuitenkin hyvä huomata, että lemmikkieläimien (erityisesti koirien) läheisyys saatetaan kokea ahdistavana, sillä etninen tausta vaikuttaa voimakkaasti lemmikkeihin suhtautumiseen. Yleensä ottaen elämysten ja toiminnan yhdistäminen on hyvä resepti luontosuhdetyöpajoihin.

Ohjattujen luontosuhdetyöpajojen jälkeen lähes kaikki osallistujat halusivat jatkaa luontoharrastuksia vertaisryhmässä, jossa tekemistä räätälöitiin entistä enemmän ryhmän toiveiden mukaan. Uskomme PoLut-hankkeen kokemuksiin nojaten, että luontosuhdetyöpajat ja työtoimintakokeilut voivat parhaimmillaan vahvistaa maahanmuuttajien resilienssiä ja johdatella heidät jopa koulutuksen ja työllistymisen poluille. Kotiäideille toiminta voi olla lähes ainoita kosketuksia kodin ulkopuolelle ja yhden maahanmuuttajanaisena sanoin ”*henkireikä*”.

Luontosuhdetyöpajojen analyysi jatkuu. Viimeisellä tapaamiskerralla haastatelimme osallistujat uudelleen ja kyselimme osallistujien kokemuksia ja omia arvioita päivistä. Halusimme muun muassa tietää, millaisia asioita oli jäänyt mieleen luonnosta ja tilaisuuksista. Lisäksi meitä kiinnosti, mitä he jäivät kaipaamaan ja saattaisivat tehdä luonnossa omatoimisesti. Osallistujat vastasivat myös haastatteluja täydentävään kyselyyn, jossa heille esitettiin tietokoneelta Lapille tyypillisiä luontoympäristöjä eri vuodenaikoina. Halusimme selvittää tarkemmin, millaisesta luonnosta ja luontoharrastuksista maahanmuuttajat pitävät. Tieto auttaa meitä löytämään parhaat lähiluontopaikat kotouttamistyöhön vuoden ympäri.

Lähteet

Harper, Douglas (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17:1, 13–26. DOI: 10.1080/14725860220137345.

Park, Bum Jin, Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa, T & Yoshifumi Miyazaki (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15:18–26. DOI 10.1007/s12199-009-0086-9.

Pitkänen, Kati (2011). Mökkimaisema muutoksessa. Kulttuurimaantieteellinen näkökulma mökkeilyyn. Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Dissertations in Social Sciences and Business Studies no 31. Saatavissa 31.1.2019: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0605-2/urn_isbn_978-952-61-0605-2.pdf.

Pitkänen, Kati., Joose Oratuomi, Daniela Hellgren, Eeva Furman, Sandra Gentin, Eva Sandberg, Hellgren Øian & Olve Kränge (2017). Nature-based integration: Nordic experiences and examples. Nordic Council of Ministers, TemaNord 2017:517. Saatavissa 31.1.2019: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1099117/FULLTEXT01.pdf>.

Pretty, J., J. Peacock, M. Sellens, N. South & M. Griffin (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50:2, 211–231. DOI: 10.1080/09640560601156466.

Rossi, Leena (2010). Yksilöllä on väliä ympäristön kannalta: miten voisi tutkia yksilön elinikäistä ympäristösuhdetta. *Elore* 17: 2. Saatavissa 31.1.2019: http://www.elore.fi/arkisto/2_10/rossi_2_10.pdf.

Saukkonen, Pasi (2013). Erilaisuuksien Suomi. Vähemmistö- ja kotouttamispolitiikan vaihtoehdot. Tallina: Gaudeamus Helsinki University Press.

Saukkonen, Pasi (2017). Kotoutumisen seurantajärjestelmän kehittäminen Helsingin kaupungilla. *Tutkimuskatsauksia*, 2017:2, 55–58. Saatavissa 31.1.2019: https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17_08_31_Tutkimuskatsauksia_2_Saukkonen.pdf.

Willamo, Risto (2005). Kokonaisvaltainen lähestymistapa ympäristönsuojelutieteessä: Sisällön moniulotteisuus ympäristönsuojelijan haasteena. Helsingin yliopisto, *Environmentalica Fennica* 23. Saatavissa 31.1.2019: <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-2527-1>.

12 LUONTO TEKEE HYVÄÄ – ENTÄ DIGILUONTO?

Maija Lipponen

Luonnolla tiedetään olevan vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Luonnolle altistumisen elvyttävät vaikutukset johtavat muun muassa kognitiivisesta kuormituksesta palautumiseen, positiivisten tunteiden lisääntymiseen ja negatiivisten tunteiden vähenemiseen sekä fysiologisen stressin madaltumiseen (Gullone 2000: 303; Hartig, Mang & Evans 1991: 3). Tutkimusten mukaan ihminen suoriutuu paremmin kognitiivisia kykyjä ja keskittymistä vaativista tehtävistä luonto- kuin kaupunkiympäristössä (Berman, Jonides & Kaplan 2008: 1207–1212).

Yhä vähemmän kuitenkin vietämme aikaa luonnossa. Asuminen, työ, varhaiskasvatus, koulu ja opiskelu kaikki tapahtuvat pitkälti sisätiloissa – puhumattakaan sairaaloista tai ikäihmisten hoivasta. Geneettinen perimämme on kuitenkin sopeutunut luontoympäristöön. On havaittu, että luontokuvilla saadaan oikeaa luontoympäristöä vastaava hyvinvointivaikutus aikaan (Berman ym. 2008: 1207–1212). Luontokuvat ja videot tutkitusti alentavat fysiologista stressiä (Ulrich 1981: 523; Ulrich, Simons & Losito 1991: 201).

Nykyisenä digiaikakautena herääkin kysymys, voitaisiinko luonto tuoda virtuaalisuuden avulla helposti heidän luokse, jotka eivät luontoon itse pääse tai siellä ehdi viettää hyvinvoinnin kannalta riittävästi aikaa. Voidaanko virtuaalisella luontoympäristöllä tukea jokapäiväistä hyvinvointia työpaikoilla, hoitolaitoksissa, kouluissa ja päiväkodeissa?

Virtuaalitodellisuudella tarkoitetaan usein tietokoneteknologialla luotua, kuvien ja äänien avulla tehtyä todellisen kaltaista kolmiulotteista tilaa, jossa käyttäjä on ikään kuin fyysisesti sekä pystyy vuorovaikuttamaan ympäristön kanssa (Jayaram, Connacher & Lyons 1997: 575). Virtuaaliluonnon tarkkaa määritelmää on tutkimuskirjallisuudesta vaikeaa löytää. Usein sillä tunnutaan tarkoittavan video- tai äänimaisemaa, jota ihminen katsoo tai kuuntelee joko kolmiulotteisen näkymän tarjoavien virtuaalilasien tai perinteisemmän näytön kautta kaksikulotteisesti. Kokemukseen voidaan yhdistää myös muiden aistien stimulointia kuten tuoksuja tai tuntoaistiärsykyitä. Tässä artikkelissa pyritään löytämään vastauksia kysymykseen, onko luonnolla lisäarvoa virtuaalitoteutuksissa ja toimiiko se yhtä hyvin kuin oikea luonto.

12.1 Virtuaalisuudella terveyttä ja hyvinvointia

Virtuaalisuutta ja siihen liittyvää tekniikkaa voidaan hyödyntää terveydenhuollossa todellisessa elämässä tarvittavien taitojen harjoitteluun. Tämänkaltaiset simulaatiot mahdollistavat kokemuksellisen oppimisen: koetut tunteet auttavat parantamaan havaintokykyä, huomiota ja muistia rohkaisten käyttäytymismallien muutokseen. Pelillisuus luo turvallisen ympäristön, jossa kuntoutuja voi kehittää sensorisia, motorisia, kognitiivisia ja sosiaalisia taitojaan. Virtuaaliset ympäristöt ovat usein taloudellisia toteuttaa ja niillä tehtävät kuntoutusprosessit ovat toistettavia. (Bartolomé, Zorrilla & Zapirain 2011: 275–282.)

Erilaisia virtuaalisia tekniikoita on olemassa useita ja ne kehittyvät koko ajan. Eräässä katsauksessa (Rose, Nam & Chen 2018: 153–161) vertailtiin käyttäjäkokemuksia eri virtuaalitekniikoilla. Tutkitut virtuaalitekniikat eivät suoraan ole psykofyysisiltä vaikutuksiltaan verrattavissa, vaan paremminkin vertailtavaksi sopi subjektiivinen kokemus. Lopputuloksena ei voitu todeta mitään tekniikkaa ylitse muiden, vaan lisää tutkimusta tarvitaan. Artikkelissa suositellaan standardoitujen kyselylomakkeiden lisäksi fysiologisia mittauksia objektiivisemmän kuvan saamiseksi. Esimerkiksi aivojen aktiivisuuden kuvantaminen voisi tarjota kvantitatiivisen tavan tarkastella tuloksia.

Virtuaalisuutta voidaan hyödyntää esimerkiksi aivovaurion jälkeisessä kuntoutuksessa. Virtuaaliodellisuuteen (VR) perustuvilla, kognitiivisilla ja fyysisillä, multisensorisilla kuntoutustekniikoilla voidaan parantaa aivojen toipumisprosesseja aivovaurion jälkeen. Kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin VR-kuntoutustekniikoiden vaikuttavuutta ja todettiin, että 10 tutkimuksessa yhdestätoista VR-terapialla saatiin vaikutusta aikaan, joskin näytönaste oli melko heikkoa. Vain kaksi tutkimuksesta oli satunnaistettuja ja kontrolloituja. VR-kuntoutus suuntautui pääasiassa fysioterapiaan tai kognitiiviseen kuntoutukseen. (Aida, Chau & Dunn 2018: 441–448.)

Lisäksi, virtuaalinen ympäristö voi vahvistaa luottamusta omiin kykyihin. Potilas voi harjoitella selviytymistä arjen askareista etukäteen ohjatusti. Simuloidut ympäristöt mahdollistavat interventioita muistin, huomiokyvyn, suorituskyvyn sekä tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn harjoitteluun, mikä vähentää akuutteja ongelmia ja pitkäaikaista haittaa elämänlaatuun. (Maggio, De Luca, Molonia, Porcari, Destro, Casella, Salvati, Bramanti & Calabro 2019.)

12.2 Oikea luonto vs. virtuaaliluonto

Voiko virtuaalinen luonto tarjota ihmisille samanlaisen hyvinvointia tuottavan kokemuksen kuin aito luonto? Biofilia-hypoteesin (Wilson 1984) mukaan luonto on ihmiselle elintärkeä ympäristö ja edes pieni altistus luonnolle – esimerkiksi ikkunanäkymän kautta – edistää terveyttä ja hyvinvointia: sairaalassa potilas toipuu nopeammin leikkauksesta, työpaikoilla työhyvinvointi paranee ja vankien sairastaminen vähenee. Erilaisista maisemista ihmiset arvottavat luontoympäristöjä enemmän kuin rakennettuja ympäristöjä. Kaplan & Kaplan (1989) tekivät johtopäätöksen, että rakennetussa ympäristössä kognitiivinen tarkkaavuutemme kuormittuu ja luontoympäristössä se palautuu. Toisen, niin kutsun stressiteorian (Ulrich 1981: 523–556) mukaan luonto vaikuttaa meihin tunnetasolla välittömästi saaden aikaan fysiologisia muutoksia elimistössä: muun muassa sydämensykkeen, verenpaineen ja kortisolipitoisuuden laskun.

Psykologi Peter Kahnin tutkimusryhmä (Friedman, Freier, Kahn, Lin & Sodeman 2008: 37–42) havaitsi positiivisia vaikutuksia ikkunattomassa huoneessa työskentelevien kognitiiviseen suoriutumiseen, kun tilaan tuotiin televisiosta näytettävä luontovideo. Seuraavaksi tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään: ensimmäisellä ryhmällä oli ikkunanäkymä oikeaan luontoon, toiselle ryhmälle näytettiin luontovideota televisionäytöltä ja kolmas ryhmä katseli tyhjää seinää stressaavan tilanteen jälkeen. Luontonäkymä auttoi useimpia palautumaan, luontovideon ja tyhjän seinän vaikutus palautumiseen oli olematon. Näiden kahden kokeen johtopäätöksenä luontovideo oli parempi kuin ei luontoa ollenkaan, mutta kognition kannalta paras oli oikea luontonäkymä.

Edellisessä tutkimuksessa tutkittavat eivät kuitenkaan päässeet osaksi luontoympäristöä, he vain katselivat sitä. Calogiuri (2018: 1) puolestaan vertaili todellisessa luonnossa kävelemistä virtuaaliseen luontoympäristöön niin, että koehenkilö joko istui paikallaan tai käveli simuloidussa luontoympäristössä. Tutkimuksessa tarkasteltiin ympäristön elvyttävää vaikutusta, fyysistä vaikutusta sekä tunnetason vaikutuksia.

Luontokävely koettiin eniten nautintoa tuottavaksi. Tutkittavien sydämensyke ja kävelynopeus olivat samoja kaikissa koeasetelmissa, mutta oikeassa luonnossa raskautavuus koettiin vähäisemmäksi. Kaikkien ympäristöjen elvyttävyys oli yhtä hyvä, joskin virtuaalisympäristö ei herättänyt yhtä paljon positiivisia tunteita. Syiksi kuvattiin latteuden tunnetta ja virtuaalilasien aiheuttamaa pahoinvointia.

12.3 Vaikuttaako ”virtuaali” vai ”luonto”?

Onko virtuaalisella luontoympäristöllä etua muunlaiseen virtuaaliympäristöön verrattuna? Johtuvatko virtuaaliluontoympäristön vaikutukset ”virtuaalista” vaiko ”luonnosta”? Johtaako uppoutuminen virtuaalimaailmaan ”irti arjesta” -kokemukseen joka rentouttaa, vai tuoko luonto tämän rentouttavan vaikutuksen?

Tähän kysymykseen on etsinyt vastausta taiwanilainen tutkimusryhmä (Yu, Lee & Luo 2018: 106), jonka tutkimus vertailee virtuaaliluonto- ja virtuaalikaupunkiympäristöjä. Luontoympäristössä tutkittavilla oli vähemmän negatiivisia tunteita ja parempi usko omiin kykyihinsä kuin kaupunkiympäristössä.

Ruotsalainen Annerstedt tutkimusryhmineen (2013: 240) tutki luonnonäänien ja virtuaalisen metsäympäristön vaikutuksia fysiologiseen stressiin. Tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään: yksi ryhmä kuuli luonnonääniä visuaalisessa virtuaaliluontoympäristössä, toinen ryhmä koki virtuaalisen luontoympäristön ilman luonnonääniä. Kolmas ryhmä oli verrokkiryhmä. Luonnonääniä virtuaalisessa luontoympäristössä kuunnelleitten sydämensyke ja kortisoli laskivat kahteen muuhun ryhmään verrattuna. Tulokset osoittavat potentiaalisen mekanismin luontonäkymän, luonnonäänien ja stressistä palautumisen välillä. Ääniympäristö oli keskeinen osa luontokokemusta.

Valtchanov (2010a) on vertaillut väitöskirjassaan erilaisia virtuaaliympäristöjä: virtuaalinen luonto-, virtuaalinen kaupunki- ja virtuaalinen geometrinen (neutraali) ympäristö. Luontoa sisältävä virtuaaliympäristö vähensi enemmän stressiä ja vaikutti positiivisemmin tunteisiin ja huomiokykyyn kuin muut virtuaaliympäristöt. Johtuiko ero siitä, että virtuaaliluontoympäristö vähensi stressiä vaiko siitä, että virtuaalikaupunkiympäristö lisäsi sitä?

Tätä selvittääkseen Valtchanov (2010b) vertasi pelkästään virtuaalista, tietokoneella luotua luontoympäristöä sekä virtuaalista, abstrakteja maalauksia sisältävää ympäristöä. Tutkittavien ihon sähkönjohtavuus laski merkittävästi ja positiiviset tunteet lisääntyivät merkittävästi virtuaalisessa luontoympäristössä. Huomattavaa on, että tietokoneella simuloitu ympäristö – jota voisi luonnehtia jopa enemmän taiteeksi kuin todellisuuden kopioksi – tuotti samanlaisia restoratiivisia vaikutuksia kuin oikea luontoympäristö tai luontokuvat ja -videot.

12.4 Tuhansien virtuaalijärvien maa

Mitä Suomessa tiedetään virtuaaliluonnosta? Ainakin matkailussa virtuaalisia luontoelämyksiä osataan hyödyntää markkinoinnissa esimerkiksi 3D-pelien ja virtuaalisten kansallispuistokierrosten muodossa. Entäpä sitten terveydenhuollossa? Helsingin uuden lastensairaalan äänimaisemassa luontoteema on nostettu keskeiseksi elementiksi sisätilaratkaisuihin: kerroksissa kuuluu muun muassa veden, tuulen, eläinten ja metsän äänet. Äänet on suunniteltu kerrosten visuaalisten teemojen mukaisesti tähdäten rauhoittavaan kokemukseen, joka saa sairaalan tuntuun lapsille ystävällisemmältä. Sairaala voitti vuoden 2018 Arkkitehtuurin Finlandia -palkinnon pian käyttöönottonsa jälkeen. (Aalto-yliopisto 2019.)

Luonnonvarakeskuksen Liisa Tyrväisen ryhmän tutkimuksessa vertailtiin tietotyötä tekevien kuormituksesta palautumista luontovideon ja -äänen avulla. Tutkimuksen koehenkilöt jaettiin kolmeen ryhmään: yksi ryhmä katseli 15 minuutin mittaisella tauolla metsä- tai vesiaiheista luontovideota tv-monitorista ja kuunteli samalla tilavaikutelman luovaa äänimaisemaa. Toinen ryhmä katsoi pelkästään videota taukonsa aikana ja kolmas ryhmä vietti tauon hiljaisuudessa ilman kuvaa ja ääntä.

Vielä julkaisemattomien tutkimustulosten mukaan luontohuoneessa vietetty tauko kohensi selvästi koehenkilöiden mielialaa. Ärtyneisyys ja negatiiviset tunteet vähenivät. Rentoutuminen näkyi myös sydämen sykevälivaihtelun mittauksissa eli sydämenlyöntien väliin jäävän ajan vaihtelussa. Sitä mitattiin sekä työnteon että taukojen aikana.

Luontokuvan ja -äänen keskellä vietetty tauko oli stressin purkajana tehokkaampi kuin pelkkä kuva tai hiljaisuus. Kaikki tauot kuitenkin tuottivat positiivisia vaikutuksia. Tutkimuksen tulokset julkaistaan kuluvana vuonna. (Yle Uutiset 2018; Tyrväinen & Ojala 2019.)

Luonnonvarakeskuksen Joensuun toimitiloissa on kokeiltu käytännössä virtuaaliluontoon perustuvia sisätilaratkaisuja. Metla-talon aulaan on toteutettu luonnonvalaistusta jäljittelevä valoteos sekä äänimaisema, jossa kuuluvat linnut ja metsäinen äänimaailma. Lisäksi rakennuksen yläkerrokseen on rakennettu virtuaaliluontohuone, jota työntekijät voivat käyttää työskentelyyn tai palautumiseen työpäivän aikana. Työntekijät osallistuvat pienimuotoiseen esitutkimukseen, jossa tarkastellaan, lisääkö luontohuone palautumista työpäivän aikana. Luonnonvarakeskus on mukana myös virtuaaliluontopilotissa, jota rakennetaan Kainuun uuteen sairaalaan vaativan kuntoutuksen osaston kuntoutuskadulle.

Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä mahdollistettiin luontokokemus ikäihmisille. Testit tehtiin 70 ikäihmiselle, jotka vastasivat kyselyihin sekä katsoivat heille kuvattua 360-asteista videota virtuaalilaseilla. Testin avulla selvitettiin heidän kokemuksensa ja ajatuksensa luonnossa olemisesta, virtuaalitodellisuudesta, virtuaaliluonnosta, virtuaalilaseista sekä koetusta kivusta. Video oli kuvattu monelle ikäihmiselle tutuissa saaristomaisemissa. (Helander & Nyby 2018: 29–34.)

Vaikka ikääntyneet kokivatkin virtuaaliympäristön ja siihen liittyvän laitteiston vieraana, ja moni jopa jännitti tilannetta etukäteen kovasti, oli kokemus monelle positiivinen. Virtuaaliluontokokemusta pidettiin hyvänä ja todentuntuksena, mihin vaikutti myös videon äänet. Koetun kivun määrä väheni testin aikana. Moni ei kuitenkaan korvaisi oikeaa luontoa virtuaaliluonnolla, jos heillä on mahdollisuus itse päästä luontoon. (Helander & Nyby 2018: 35–51.)

Millaisia luontoelementtejä virtuaaliluontoympäristön tulisi sisältää? Jokainen kokee maiseman omasta kokemusmaailmastaan käsin, mutta miellyttäviksi koetuilla ympäristöillä on yhteisiä piirteitä: polut, rakennetun ympäristön vähäisyys, pinnanmuodot, vesi, puustoisuus (piilopaikat), avoimet näkymät (jatkuvuuden tuntu), avarat näkymät korkealta (ylevän kokemus), luontotyyppien vaihtelevuus, riittävä laajuus, luonnonäänet ja hiljaisuus (Leppänen & Pajunen 2017). Lähellä olevien näkymäesteiden takana olevat uudet kohteet houkuttelevat jatkamaan kulkemista ja uusien elämysten etsimistä. Kasvillisuuden monikerroksellisuus sekä vuodenaikojen mukaan vaihtuvat värit, äänimaailma ja tuoksut lisäävät moniaistisen luontokokemuksen laatua. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2018: 6–7.)

Elpymiskokemusten on todettu olevan vahvempia liikuttaessa metsäympäristössä, jossa on mahdollisuus päästä järven, joen tai puron rantaan. Vesiympäristöt tuovat maisemaan vaihtelevia visuaalisia elementtejä, avaruutta ja myös metsästä poikkeavia kuuloaistimuksia esimerkiksi aaltojen liplatuksena tai kosken kohinana ja puron solinana. Tilan ja vapauden tunteen lisäksi rauhaa ja hiljaisuutta pidetään tärkeinä. Yksin metsässä tai rannalla oleminen voimaannuttaa ja edistää elpymistä, jos ympäristö koetaan miellyttävien aistikokemusten lisäksi turvalliseksi. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2018: 8–10.)

Muun muassa näiden tutkimusten pohjalta voidaan myös virtuaalisia luontoympäristöjä suunnitella terveyttä edistäviksi. Virtuaalisista maailmoista voidaan koko ajan kehittyvän tekniikan avulla rakentaa kiehtovia maailmoja myös heille, jotka eivät itse ulos pääse. Niissä maailmoissa on mahdollista tuottaa luonnon elvyttäviä ja virkistäviä vaikutuksia, joita jokainen ihminen tarvitsee.

Lähteet

Aalto-yliopisto (2019). Uuden lastensairaalan äänimaisema. Saatavissa 24.1.2019 <https://newchildrenshospital.aalto.fi/>.

Aida, Jareda, Brian Chau & Justinc Dunn (2018). Immersive virtual reality in traumatic brain injury rehabilitation: A literature review, *NeuroRehabilitation* 42:4, 441–448.

Annerstedt, Matilda, Peter Jönsson, Mattias Wallergård, Gerd Johansson, Björn Karlson, Patrici Grahn, Åse Marie Hansen & Peter Währborg (2013). Inducing physiological stress recovery with sounds of nature in a virtual reality forest: Results from a pilot study. *Physiology & Behavior* 118: 240–250.

Bartolomé, Nuria Aresti, Amaia Méndez Zorrilla & Begoña García Zapirain (2011). Can game-based therapies be trusted? Is game-based education effective? A systematic review of the Serious Games for health and education. 16th International Conference on Computer Games p. 275–282.

Berman, Mark G., John Jonides & Stephen Kaplan (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19:12, 1207–1212.

Calogiuri, Giovanna, Sigbjørn Litlekare, Kaia A Fagerheim, Tore L. Rydgren, Elena Brambilla & Miranda Thurston (2018). Experiencing Nature through Immersive Virtual Environments: Environmental Perceptions, Physical Engagement, and Affective Responses during a Simulated Nature Walk. *Frontiers in psychology* 8: 2321.

Gullone, Eleonora (2000). The Biophilia hypothesis in the 21st century: Increasing mental health or increasing pathology? *Journal of Happiness Studies* 1:3, 293–321.

Hartig, Terry, Marlis Mang & Gary W. Evans (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior* 23:1, 3–26.

Helander, Alisa & Tuija Nyby (2018). USVA - Virtuaaliluonto ikäihmisille. Opin- näytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu.

Jayaram, Sankar, Hugh I. Connacher, Kevin W. Lyons (1997). Virtual assembly using virtual reality techniques. *Computer-Aided Design* 29:8, 575–584.

Kahn, Peter H., Rachel L. Severson & Jolina H. Ruckert (2009). The Human Relation With Nature and Technological Nature. *Current Directions in Psychological Science* 18:1, 37–42.

Kaplan, Rachel & Stephen Kaplan (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Leppänen, Marko & Adela Pajunen (2017). *Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Maggio, Maria Grazia, Rosaria De Luca, Francesco Molonia, Bruno Porcari, Massimo Destro, Carmela Casella, Ramona Salvati, Placido Bramanti, Rocco Salvatore Calabro (2019). Cognitive rehabilitation in patients with traumatic brain injury: A narrative review on the emerging use of virtual reality. *Journal of Clinical Neuroscience* 61, 1–4.

Rose, Tyler, Chang S. Nam, Karen B. Chen (2018). Immersion of virtual reality for rehabilitation: Review. *Applied Ergonomics* 69, 153–161.

Tyrväinen, Liisa, Eira-Maija Savonen, Jenni Simkin (2018). Millaiset luontoympäristöt elvyttävät: Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 11/2017. Luonnonvarakeskus.

Tyrväinen, Liisa & Ann Ojala (2019). *Suullinen tiedonanto* 14.1.2019.

Ulrich, Roger S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior* 13:5, 523–556.

Ulrich, Roger S., Robert F. Simons, Barbara D. Losito, Evelyn Fiorito, Mark A. Miles & Michael Zelson (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 201–230.

Valtchanov, Deltcho (2010a). *Physiological and Affective Responses to Immersion in Virtual Reality: Effects of Nature and Urban Settings*. UWSpace.

Valtchanov, Deltcho, Kevin R. Barton & Colin Ellard (2010b). Restorative Effects of Virtual Nature Settings. *Cyberpsychology, Behavior and Social networking* 13:5.

Wilson, Edward O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.

Yle Uutiset (2018). Saatavissa 24.1.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-10564100>.

Yu, Chia-Pin, Hsiao-Yun Lee & Xiang-Yi Luo (2018). The effect of virtual reality forest and urban environments on physiological and psychological responses. *Urban Forestry & Urban Greening* 35, 106–114.

III ELÄIN TERAPEUTIN, OHJAAJAN JA OPETTAJAN KUMPPANINA



13 MIETTEITÄ ELÄINAVUSTEISUUDEN TULEVAISUUDESTA

Kaija Ikäheimo

Kaikessa ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävässä työssä on perustana hyväksyvä kunnioitus toista ihmistä kohtaan. Jos pyritään saamaan aikaan muutosta kuten psykoterapiassa, on lähdeittä siitä, että ihminen hyväksytään ensin sellaisena kuin hän on. Häntä arvostetaan ja kunnioitetaan juuri sellaisena kuin hän tulee luoksemme. Meidän ei tarvitse olla kaikessa samaa mieltä, eikä olla huomauttamatta muutoksen tarpeen kohtia. Ensin ihminen on vain kohdattava kokonaisuus, luottamuksen on muodostuttava ja sitten vasta ryhdytään töihin yhdessä määriteltujen tavoitteiden mukaisesti. Eläin kohtaa ihmisen hyväksymällä ja kohtamalla hänet kokonaisuus juuri sellaisena kuin hän sillä hetkellä on. Tämä on totta jokaisella kohtaamisen kerralla. Koska eläimen ns. ohjaaja saa henkilön silmissä eläimen ominaisuuksia, toistuu tunne hyväksyvistä kohtaamisesta jokaisella kohtaamisella. Tämä onnistuu tietenkin vain, jos ihminen pitää eläimistä.

Psykoterapia on aina vuorovaikutusprosessi siihen hakeutuneen henkilön ja psykoterapeutin välillä. Eläimen mukaantulo ei muuta lapsen, nuoren tai aikuisen oireita tai ongelmia, eikä hänen aikaisempaa historiaansa tai kokemuksiaan. Eläimen mukanaolo voi muuttaa järjestystä, missä asiat tulevat esille ja käsittelyyn. Jokainen lapsi, nuori tai aikuinen tekee omasta psykoterapiastaan omanlaisensa. Psykoterapeutti tekee siitä psykoterapian poimimalla asiat käsittelyyn oman taustansa ja koulutuksensa tuomalla tavalla. Eläin helpottaa luottamuksen syntymistä ja tekee terapiasta iloisemman, elävämmän ja luo tunteen turvallisesta kohtaamisesta.

On paljon tilanteita, joissa luottamuksen syntyminen on ongelmallista. Yksi niistä on nuoruusikä, jolloin luottamuksellisen suhteen luominen vieraaseen aikuiseen on todella kovan työn takana. Erityisesti nuorilla toiminnallisuus on tärkeä osa terapiaprosessia. Eläimen mukanaan tuoma helppous kohdata aikuinen vähän siinä sivussa nopeuttaa luottamuksen syntymistä usein ratkaisevasti ja päästää työskentelyn alkamaan. Eläin houkuttelee luokseen, saa kiinnostumaan, kosketus on turvallista ja lähelle saa mennä.

Eläimen mukanaan tuomat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovat aina läsnä kaikissa kohtaamisissa eläimen kanssa. Olennaista on se, että osaa kuulla ja poimia juuri siinä tilanteessa tärkeät asiat sekä sanoittaa ne tavalla, joka vie kohti parempaa.

Nykytilanteessa, vuoden 2019 alussa, eläinavusteisten kuntoutusmuotojen rahoitus on vaikeaa. Ratsastusterapia fysio- tai toimintaterapiana on ainoa Kelan hyväksymä eläinavusteinen kuntoutusmuoto. Sairaanhoidopiirit ovat jonkin verran rahoittaneet hevosavusteista ja koira-avusteista psykoterapiaa, toimintaterapiaa ja fysioterapiaa. Vuonna 2018 Kela asetti työryhmän selvittämään eläinavusteisia tutkimuksia ja eläinavusteisuuden tuloksellisuutta pois lukien hevosavusteisuuden. Selvitys toi esiin hyviä tutkimustuloksia ja tuloksellisuutta hoidollisesti. Kelan on tarkoitus jatkaa selvitystyötä ja ottaa siihen myös hevosavusteiset työskentelymuodot mukaan. Nykyisellään Tukes määrittelee ratsastuspalvelujen turvallisuuden. Suunnitteilla on myös laatia yleiset turvallisuusohjeet ja määrittellä eettiset periaatteet eläinavusteisiin kuntoutuksiin, mikä on erittäin tarpeellista.

Itse olen toiminut psykoterapian kentällä eläinavusteisuudessa. Näkisin erityisesti nuorisopsykiatriassa ja -psykoterapiassa laajan kehitettävän alueen eläinavusteisuudessa. Eläimet ovat erityisesti avohoidossa helposti mukaan otettavissa. Lasten ja nuorten oikeuspsykiatrisissa tutkimuksissa eläimistä, erityisesti koirista, on todettu olevan hyötyä keskustelun helpottamisessa ja luottamuksen syntymisessä tutkimuksen aikana.

Lastensuojelulaitoksissa koiria on ollut pitkään. Hevosia on myös käytetty lastensuojelun piirissä, mutta usein enemmän työkasvatuksen alueella. Eläinten käyttö on moninaista, mutta perustuu useimmiten pelkkään eläimen läsnäoloon ilman suunnitelmallisempaa terapeutista ajatusta. Tässä olisi laaja ja tärkeä tutkimuksen ja kehittämisen alue.

Koulun kentällä koirat ja hevoset ovat tärkeimmät käytössä olevat eläimet. Allergiakeskustelu ja eläimen tuontikielto kouluun ovat monella paikkakunnalla vaikeuttaneet eläinavusteisuuden kehittämistä. Erityisopetuksessa ja sairaalakouluissa eläimen mukanaolon oppitunneilla on nähty helpottavan opiskelua ja keskittymistä sekä vähentävän luokassa esiintyvää aggressiivisuutta. Kieltenopetuksessa koiran osallistuminen opetukseen tuo iloista motivaatiota. Liikunnassa oppilaat liikkuvat huomaamattaan enemmän ja motivoituneemmin kuin ilman koiraa. Koiralle lukeminen oppitunnilla tai vaikkapa kirjastossa lisää myös vapaaajan lukemista.

Koulukoira työskentelyn kehittäminen on todella laaja alue. Siinä, jos missä, täytyy erityisen huolellisesti arvioida turvallisuusnäkökohdat. Tällä hetkellä huolestuttaa hieman villi tilanne. Kouluihin voi tuoda periaatteessa minkä eläimen tahansa. Jos opettaja tai ohjaaja itse arvioi eläimensä soveltuvan työhön, hän voi sen rehtorin luvalla tuoda. Luokka on erittäin vaativa työympäristö eläimelle. Kaikissa eläinavusteisuuden ammatillisissa tehtävissä katson ohjaajan kouluttautumisen

eläinavusteisuuden olevan tärkeää, mutta kouluissa äärimmäisen tärkeää. Lisäksi kouluihin vietävät eläimet tulisi ehdottomasti testata soveltuvuusteilla.

Eläinavusteinen vapaaehtoistoiminta on suunnattoman arvokasta ja rikastaa useiden ihmisten elämää ikävaiheiden koko kirjossa vauvasta vaariin. Mielelläni näkisin, että vapaaehtoistoimintaa kehitettäisiin enemmän jatkuvuutta suosivaksi. Nykyisellään kohtaamiset ovat usein yksittäisiä ja sellaisina hyviä. Toistuvuus olisi vielä parempi.

Kaikkien eläinavusteisuudessa toimivien eläinten tulee olla terveitä ja rokotettuja. Eläimen sairastuessa se pitää sairaslomaa kuten ihmisetkin. Kaikkein parasta olisi, että kaikki eläimen ohjaajat olisivat saaneet koulutuksen eläinavusteisuuteen ja eläin olisi testattu ohjaajansa kanssa. Tämä lisää eläinavusteisuuden turvallisuutta. Tieto lisää myös eläimen tarpeiden, kuten esimerkiksi levon ja lepopaikan, juomaveden ja työrupeamien pituuden huomioimista työtilanteissa. Työskentelyn alueet ja vaatimukset eläimelle vaihtelevat suuresti, esimerkkeinä koulukoira suuressa ryhmässä, psykoterapiakoira kahdenkeskisessä tilanteessa tai koira fysioterapiassa vaikeavammaisen kuntoutuksessa. Eläinyksilön tulee olla omaan työhönsä soveltuva ja työolosuhteet oikein suunnitellut. Eläimen tulee pitää työstään. Myös eläimen ohjaajan tulee kokea eläimen läsnäolo luontevana ja olla valmis jakamaan eläimen huomio ja jopa kiintymys toisten ihmisten kanssa. Laitoksissa toimivilla eläimillä tulee olla omistaja tai eläimestä jatkuvan vastuun kantava pysyvä henkilö, joka vastaa eläimen hyvinvoinnista, terveydestä, jaksamisesta ja koulutuksesta.

EU:n perustamissopimus eli ns. Lissabonin sopimus tunnustaa eläimet tunteviksi olennoiksi. Eläinten itseisarvo on kirjattu tieteellisiin tarkoituksiin käytettävien eläinten suojelusta annettuun direktiiviin (2010/53/EU). Maininta eläinten itseisarvosta löytyy myös Norjan, Alankomaiden ja Sveitsin eläinsuojelulaista. Eläinten itseisarvo velvoittaa kunnioittamaan ja kohtelemaan eläintä sen arvon edellyttämällä tavalla.

Cambridgen julistus eläinten tietoisuudesta on kirjoitettu vuonna 2012. Siinä todetaan, että *”tietoisuuden tuottavat neurologiset kasvualustat eivät tee ihmisestä ainutlaatuista. Ei-inhimillisillä eläimillä, kuten kaikilla nisäkkäillä ja linnuilla, sekä monilla muilla luontokappaleilla, kuten mustekaloilla, on näitä neurologisia kasvualustoja”*. Tietoisuudesta keskustellaan vielä pitkään ja siitä tarvitaan runsaasti tutkimusnäyttöä. Niin paljon on jo tiedossa, että eläimen kunnioittaminen ja sen hyvinvoinnista huolehtiminen lajinnukaisia tarpeita tyydyttäen on jo eettisesti välttämätöntä. Tämä ei tarkoita eläinten inhimillistämistä, vaan eläimen oikeista tarpeista huolehtimista. Meidän, eläinavusteista työtä tekevien ja muiden

eläinten elämän olosuhteista ja hyvinvoinnista kiinnostuneiden tulisi tehdä töitä sen eteen, että myös Suomi huomioisi eläinten arvon lainsäädännössään.

Eläinavusteisuus on kasvava, jopa räjähdysmäisesti kasvava ala. Eläinten pito on vaativaa, monesti työlästä ja se maksaa. Eläimen kanssa yhdessä tehtävä työ on iloisempaa ja antoisampaa, mutta kalliimpaa kuin ilman eläintä. Mietin kuitenkin, miten käy maksajan löydyttyä – löytyykö tulevaisuudessa riittävästi koulutettuja ammattilaisia tekijöiksi. Nyt on aika suunnitella ja aloittaa laajemmat systemaattiset koulutukset eri ammattiryhmille. Käymme parhaillaan keskusteluja rahoittajatahojen kanssa. Turvallisuuteen ja etiikkaan liittyviä ohjeistuksia laaditaan. Viitoitus loistavaan tulevaisuuteen on olemassa. Hyödynnämmekö me sen nyt?

Lähteet

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi tieteellisiin tarkoituksiin käytettävien eläinten suojelusta (2010/53/EU).

14 RATSASTUSTERAPIAN FYSIOTERAPEUTTINEN NÄKÖKULMA

Sanna Mattila-Rautiainen

Ratsastusterapia saavutti vuoden 2019 alusta itsenäisen terapian statuksen fysioterapeutin ja toimintaterapeutin toteuttamana vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena. Tässä tekstissäni käsittelen ratsastusterapiaa nimenomaan fysioterapian viitekehyksestä peruskoulutukseni pohjalta sekä ratsastusterapiaa selkävun hoitomuotona, josta olen parhaillaan tekemässä väitöskirjaa. Sitaateissa olevat lainaukset ovat otteita väitöstutkimuksen potilashaastatteluista.

Perinteisesti fysioterapiaa on toteutettu hyvin kliinisissä hoitotiloissa, irrallaan kuntoutujan käytännön arjesta ja fysioterapeutin kanssa kahdestaan. Hevosen käyttö on tuonut kolmannen ja neljännenkin ulottuvuuden terapian käytännön toteutukseen ja vuorovaikutukseen; hevosen ja terapia-avustajan. Tämä terapiakolmio työskentelee kuntoutujan tavoitteiden saavuttamiseksi talliolosuhteissa ja Suomen hienoa luonnon monimuotoisuutta hyödyntäen.

”Hevonen kuunteli tarkkaan. Kuinka oma rentous vaikutti hevosen rentouteen. Lämmöllä muistanut Allua!”

Ratsastusterapian kuva on kehittymässä edelleen kuten muidenkin hevosen kanssa toteutettavien terapioiden ja toimintojen kuvaus. Tieteellistä tutkimusta alalla on tehty 1980-luvulta alkaen (DePauw 1986: 217–226; Griffith 1992: 2–7). Hevosen liike, hevonen itse, fysiologinen liike tilassa sekä ympäristö, jossa ratsastusterapia tapahtuu vaikuttavat kehon eri järjestelmiin kokonaisvaltaisesti (Heine 1997: 145–149). Ratsastusterapiaa on tunnetusti käytetty neurologisten potilaiden hoidossa, mutta tuntemattomammaksi on jäänyt tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien hoito ratsastusterapian avulla.

Perinteisesti selkäkipua on hoidettu passiivisten hoitojen avulla, kuten hieronnalla. Suomalaisessa ja pohjoismaisessa fysioterapiassa on kuitenkin korostettu luonnollisia ja fysiologisia liikemalleja, tietoisuutta kehon liikkeistä, fyysistä aktiiviteettiä ja kokonaisvaltaista kuntoutujan hoitoa luontoarvoja korostamalla.

Kuitenkin selkäranka parantuakseen tarvitsee lihasten rentoutumista oikeassa suhteessa lihasaktivaatioon sekä kolmiulotteista liikettä. Päästään jälleen siihen lisäarvoon, jonka hevonen voi rakenteensa ja liikkeensä puolesta fysioterapiaan

tarjota. Ratsastusterapiassa hevosen kolmiulotteinen liike, rytmi liikkeessä, hevosen lämpö ja ratsastusasennon venytys edesauttavat muiden muassa kehon kokonaisvaltaista rentoutumista sekä kehonhahmotuksen paranemista ihmisille, jotka itse eivät voi tuottaa oikeaa liikettä kehoonsa. (Korhonen, Mattila-Rautiainen, Nyman & Tossavainen 2011: 239–247.)

”Mulle uppouusi ja se oli hauskaa ja itsensä voittamista. Nyt sai kokea omaa kehoa ja siihen tulevia hyötyjä. Kai se vaan liikutti oikein, sain apua selän kylmiin kohtiin, jotka hävisi kahden kerran jälkeen.”

14.1 Hevosen liike ja ihmisen kävely

Aristoteles (384–322 eKr.), kreikkalainen filosofi on ensimmäinen tiedetty eläimen ja ihmisen liikkeen havainnoija. Ensimmäiset havainnot tosin olivat enemmän filosofia kuin fysiologisia. Siitäkin huolimatta hänen havaintonsa pyörivästä liikkeestä ihmisen kävelyn ja hevosen käynnin aikana, on myöhemmin todistettu oikeaksi. Kolmiulotteiseksi hevosen selän liikkeen havaitsi Quellmatz vuonna 1735 ja sen liikkeen osavaiheet filmin avulla todensi Edward Muybridge. (Peck & Foster 1961.)

Ratsastusterapeutin tärkeimpiin taitoihin kuuluu taito arvioida hevosen rakenne ja liike sekä yhdistää ne oikealla tavalla kulloisellekin kuntoutujalle. Hevosen kolmesta perusaskellajista; käynnistä, ravista ja laukasta ensin mainittu on ratsastusterapiassa yleisimmin käytetty. Käynti on hevosen kävelyn omainen tapa liikkua eteenpäin neljällä jalalla ja sen se tekee järjestämällä raajansa tasapainonsa ylläpitääkseen ja siirtääkseen kehonsa painopistettä eteenpäin. Käynnin sanotaan olevan ¼ tahtinen, jossa jokaisen jalan askel on saman pituinen matkaltaan ja kestoltaan. Hevosen järjestellessä raajojaan, jotka ovat pystysuorassa maata vasten, sen vaakatasossa oleva selkäranka tuottaa selässä istuvan ratsastajan selkään ja vartaloon ihmisen kävelyn kaltaisen liikemallinnuksen.

Jatkuva hevosen jalkojen siirtäminen saa aikaiseksi erilaisia liikevaihteita, jotka vastaavat ihmisen kävelyn heilahdusta, tukivaihetta, kantaiskua sekä varvastyöntöä. Nämä eri liikevaiheet saavat lantioon välillä kallistusta eteenpäin ja taaksepäin sekä sivulta sivulle liikettä yhdistyen kahdeksikon muotoiseksi kolmiulotteiseksi liikkeeksi. Kun hevosen selässä istuva ihminen mukautuu tasapainoreaktioidensa avulla hevosen liikkeeseen, mallintuu ihmisen normaalikävely automaattisesti. (Fleck 1992.)

“Mä ajattelen, että omanlainen liike, jossa rasitus kohdistuu sellaisiin paikkoihin, että millään muulla ei saa tällaista harjoitusta.”

Aikaisemmin mainittu hevosen käyntiliike symmetrisesti houkuttaa istumaan symmetrisesti, jo pelkästään maan vetovoiman vuoksi. Istuttaessa vinossa tai paino toisella puolella voimistuu hevosen liike ratsastajan painon puolelle lisäten sen puolen vartaloon kohdistuvia voimia. Lisääntynyt voiman tarve asennon ylläpitämiseksi edesauttaa epätasapainoa koko vartalon asentoa ylläpitävissä lihaksissa. Ratsastusterapeutin tärkeä tehtävä onkin juuri kuntoutujan asennon symmetrian edesauttaminen -eikä vähiten hevosen työergonomian vuoksi. Liike ja symmetria kontrolloidusti tuotettuna saa aikaiseksi symmetrisen lihastoiminnan selkälihaksissa ja vatsalihaksissa edesauttaen kuntoutumista.

Jokaiselle osalle kehoamme löytyy aivoissa edustusalue, jonka tehtävänä on havainnoida tietyn kehonosan käyttämistä. Suoritusrajoite vaikuttaa siis siihen, miten esimerkiksi vasenta alaraajaa käytetään kivun vuoksi. Käyttämättömyys johtaa edustusalueen pienenemiseen aivoissa ja edelleen vaikeuttaa kyseisen kehonosan havaitsemista sekä käyttämistä. Käyttämättömyys taas näkyy lihastoiminnassa muiden muassa lihasheikkoutena.

14.2 Selkäkipu ja ratsastusterapia

Kainuun keskussairaala on tukenut selkäkipupotilaiden kuntoutumista 1990-luvun lopulta saakka ratsastusterapian avulla. Ensimmäinen kokeellinen tutkimus tehtiin neljällä alaselkäkipuisella potilaalla, jotka kipunsa vuoksi olivat pois työelämästä. Kokeilu tuotti kolmen potilaan palaamisen työelämään tai työkokeiluun kahdeksan viikon intervention jälkeen. Interventiossa hyödynnettiin liikuntalääketieteestä tuttua harjoittelun kaavaa, jossa harjoittelu tapahtui kolmesti viikossa ja tuotti 30 % lihasvoiman kasvun kahdeksan viikon aikana mitatuissa lihaksissa, muiden muassa selkälihaksissa.

Koska selkäkipu vaikuttaa selkälihasten ja vatsalihasten toimintaan näkyy lihastoiminnan epätasapaino myös kävelyssä epäsymmetriana. Kipu ohjaa tiettyihin asentoihin ja tapoihin, joista vähitellen tulee esimerkiksi kivuton tapa kävellä etukumarassa ilman vartalon myötäliikkeitä. Ihmisen ja eläimenkin kipuoppiminen on nopeaa ja välttämiskäyttäytyminen voi olla rajoittavana kuntoutumiselle. Kipupotilaan *kinesiofobia* eli liikepelko on yksi tällainen. Ihminen on kuitenkin luotu liikkumaan pysyäkseen terveenä.

”En tiennyt, että selkäni liikkuu noin paljon. Se ei tuntunut kipeältä.”

Kipupotilaan kuntoutus nähdään nykyään biopsykososiaalisena kuntoutuksena, jolloin kuntoutuja on aktiivinen kuntoutuksen ollessa asiakaslähtöistä ja toimin-

nallista. Kuntoutuksen lähtökohtana on Maailman terveysjärjestön WHO:n toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF (*International Classification of Functioning*). Yläkäsitteenä käytetään toimintakykyä, johon kuuluvat kaikki kehon toiminnot ja rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen. Alakäsitteenä näille on muiden muassa oppiminen, kommunikointi, liikuminen ja itsestä huolehtiminen. Henkilön kipu voi aiheuttaa suoritusrajoitetta, josta seuraa osallistumisrajoite. (THL 2019.)

”Jäin kaipaamaan ryhmää. Olisin mielelläni jatkanut jos olisi ollut mahdollisuus.”

Väitöstutkimuksessani 22 kuntoutujaa osallistui 12 viikon ratsastusterapiainventioon kahdessa eri ratsastusterapiakeskuksessa Salossa ja Kajaanissa. Kuntoutujien lihastoiminnan mittaamiseen käytettiin kahdeksankanavaista EMG-laitteistoa kuvaten liikettä samanaikaisesti neljän aikasidonnaisen kameran avulla 10 metrin kävelytestin sekä ratsastuksen aikana. Koejakson alussa ja lopussa kerättiin lisäksi tietoa kroonisen kivun hyväksymisestä, elämänlaadusta, depressiosta ja toiminnan ongelmien tunnistamisesta. Jokaiselta kerralta kerättiin lisäksi potilaan omakohtainen arvio senhetkisestä kivun tuntemuksesta. Ratsastus aloitettiin matalatehoisesti 10 minuutista hoitoajan lisääntyessä 30 minuuttiin viimeisillä kerroilla.

Kaikki kuntoutujat oli luokiteltu kroonisiksi kipupotilaiksi, joista pisimpään sairastaneet oli diagnosoitu jo 1990-luvun loppupuolella. Selkävun synä saattoi olla kolari, putoaminen, synnytys tai alaraajojen pituusero. Yhteisenä merkittävänä tekijänä oli kuitenkin kipu, johon ei lääkehoidon avuksi ollut löytynyt liikunnallista tai psyykkistä tukea.

Tutkimuksen lihastoiminnan mittauksissa lihastoiminnan symmetrisyys lisääntyi kipupotilailla hevosen selässä jopa 8 minuutin alkuverryttelyn jälkeen. Tämä kertoo hevosen oikeanlaisen liikkeen aikaansaamasta korjaavasta vaikutuksesta myös kipupotilaalle. Suurimmat muutokset lihastoiminnassa oli havaittavissa 10 metrin kävelytestin aikana lihastoiminnan muuttumisena symmetriseksi. Myös videolta katsottuna kävelyliikkeen osavaiheet erottuivat intervention jälkeen selkeämmin.

Osa tuloksista on vielä analysivaiheessa odottaen osajulkaisujen kirjoittamista. Näiden tuloksien valossa voidaan väittää, että ratsastusterapia fysioterapeuttisesta viitekehystä, oikeanlaisen hevosen kanssa toteutettuna ja oikeassa liikkeessä ohjattuna saa aikaan biopsykososiaalista kuntoutusta alaselkäkipuisille potilaille.

Lähteet

DePauw, K. P. (1986). Horseback riding for individuals with disabilities: programs, philosophy, and research. *Adapted Physical Activity Quarterly* 3, 217–226.

Griffith, J. C. (1992). Chronicle of therapeutic horseback riding in the United States, resources and references. *Clinical Kinesiology*, 2–7.

Fleck, C. A. (1992). Hippotherapy: mechanics of human walking and horseback riding. Unpublished master's thesis. University of Delaware.

Heine, B. (1997). Hippotherapy: A multi-system approach to the treatment of neuromuscular disorders. *Australian Journal of Physiotherapy* 43 (2), 145–149.

Korhonen, T., Mattila-Rautiainen S., Nyman, M. & Tossavainen, S. (2011). Alaseläkkipuisten ratsastusterapiakokeilu. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen (toim.) Ratsastusterapia. Juva: Bookwell Oy, 239-247.

Peck, A. L. & Foster, E. S. (1961). Aristotele (384–322 BC) Parts of animals; Movements of animals; Progression of animals. London: The Loeb Classical Library.

THL (2019). WHO:n toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF. Saatavissa 24.1.2019: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>.

15 HEVOSAVUSTEINEN PSYKOTERAPIA RATKAISUKESKEISESSÄ VIITEKEHYKSESSÄ

Nina Fagerström

Tämän kirjoituksen tavoitteena on kuvata ratkaisukeskeisen ajattelun soveltuvuutta hevosavusteiseen psykoterapiaan. Esittelen ensin lyhyesti ratkaisukeskeistä ajattelua. Sen jälkeen avaan kokemuksia eläinavusteisesta työskentelystä sekä meillä että maailmalla. Hevonen eläimenä on hyvin erityinen.

Hevosavusteinen työskentely on Suomessa kasvamassa voimakkaasti, joten käytän hevosavusteisuuden käsitteiden avaamiseen yhden luvun. Esittelen lukijalle hevosavusteisessa psykoterapiassa käyneen nuoren tilanteen ja sen yhteydessä ratkaisukeskeisyyden perusajatusten soveltamista hevosavusteiseen terapiaan. Mukana on käytännön esimerkkejä hevosavusteisesta terapiatyöskentelystä. Tämän tapausesimerkin ja lukuisten muiden esimerkkien innoittamana olen tullut siihen tulokseen, että ratkaisukeskeinen ajattelu soveltuu erinomaisesti hevosavusteisen psykoterapian viitekehyyksi.

15.1 Ratkaisukeskeinen psykoterapia

Ratkaisukeskeisen psykoterapian syntypaikkana pidetään Milwaukeessa sijaitsevaa *Brief Family Therapy Center* -klinikkaa, jonka perustivat Steve de Shazer ja Insoo Kim Berg haastaakseen vallitsevan näkemyksen siitä, kuinka terapiaa pitäisi tehdä. He halusivat havainnoida työtovereidensa kanssa käytännön terapeuttisia prosesseja saadakseen selville, mitkä terapeutin toimenpiteet auttoivat asiakkaita eniten. He mittasivat työnsä tuloksia ja kehittivät mittausten pohjalta ratkaisukeskeisen menetelmän, jota ryhtyivät opettamaan myös muille terapeuteille. (De Jong & Berg 2008: 22; O´Hanlon & Werner-Davis 2003: 21–25.)

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa ohjaa sekä asiakkaita että terapeutteja näkemään niitä vahvuuksia ja voimavaroja, joiden avulla asiakkaat voivat tavoitella myönteistä tulevaisuutta (De Jong & Berg 2008, 7). Voimavarojen ja vahvuuksien painottaminen lisää asiakkaiden motivaatiota ja niihin keskittyminen auttaa huomaamaan, miten asiakas on selviytynyt aiemmin vaikeissakin olosuhteissa. Vahvuuksien löytäminen vaatii asiakkaan ja ammattilaisen yhteistyötä. Tavoitteena on, että terapeutti on hyödyksi asiakkaalle ja pystyy tarkastelemaan asiakkaan tilannetta useista eri näkökulmista yrittäen löytää asiakkaan kannalta toimivia ratkaisuja. (De Jong & Berg 2008: 20–21.) Ratkaisukeskeisyys keskittyy ihmisten

osaamiseen mieluummin kuin puutteisiin, se painottaa ihmisten vahvuuksia mieluummin kuin heikkouksia ja kiinnittää huomiota mahdollisuuksiin rajoitusten sijaan (O' Hanlon & Weiner-Davis 2003: 1).

Ratkaisukeskeinen haastattelu etenee melko nopeasti ongelman kuvaamisesta tavoitteen kirkastamiseen. Tavoitteen kirkastamisen tarkoituksena on luoda asiakkaalle kuva siitä, mikä olisi erilaista heidän elämässään, kun ongelmaa ei ole tai se on ratkennut. Poikkeusten tutkiminen tuo esiin aikoja asiakkaan elämässä, jolloin ongelmaa ei ole esiintynyt tai se on ollut pienempi. Ratkaisukeskeiseen haastatteluun kuuluu keskeisesti palautteen antaminen. Asiakkaan edistymistä arvioidaan säännöllisesti mm. asteikkokysymysten avulla. Ratkaisukeskeisessä prosessissa asiakas tekee isoimman työn määrittelemällä itselleen selkeät tavoitteet ja toimimalla tavoitteiden toteutumiseksi (De Jong & Berg 2008: 51).

Ongelmista ratkaisuihin ja myönteisen muutoksen tavoitteluun

Asiakkaan tavoitteen kirkastaminen on mielestäni yksi terapiaprosessin haastavimmista – mutta myös tärkeimmistä – vaiheista. Mikäli terapeutilla ei ole kirkasta ja konkreettista kuvaa asiakkaan tavoitteesta, työskentelyn suunta on epäselvä ja terapeutista saattaa tuntua siltä, että kierretään vaan kehää (O' Hanlon & Werner-Davis 2003: 165). Hyvin määritelty tavoite on selkeä, pieni, konkreettinen ja kuvaa jonkin uuden alkamista. Ihmekysymys on yksi tapa auttaa asiakasta selvittämään tavoitteensa. Sen avulla voidaan kuvailla haluttu tulevaisuus – mikä silloin on eri tavoin – ja tutkia, mitä asiakas itse tai hänen läheisensä ovat tehneet saadakseen ihmeen tapahtumaan. Asteikkokysymysten avulla voidaan tarkentaa mm. sitä, miten asiakas näkee itsensä suhteessa ongelmaan sekä tutkia tulevaisuuden mahdollisuuksia. (De Jong & Berg 2008: 26–27.)

Yhteistyösuhteen rakentaminen ratkaisukeskeisessä työskentelyssä

Luottamuksellisen suhteen rakentaminen on auttamisprosessissa ensiarvoisen tärkeää. Yhteistyösuhteen rakentamisessa, kontaktin luomisessa ja prosessin päättämässä korostuvat De Jongin & Bergin (2008: 17) mukaan muun muassa herkkyys, lämpö ja empatia. Empatian edellytyksenä on, että asiakkaan tarina koskettaa terapeuttia tai herättää hänessä tunteita ja että hän ymmärtää asiakkaan tarinan myös ajatuksen tasolla, säilyttäen silti erillisyytensä (De Jong & Berg 2008: 47). Yhteistyön rakentamisessa sanattomalla viestinnällä – äänensävyllä, katsekontaktilla, pään nyökkäyksillä, ilmeillä, eleillä, hymyllä ja asennolla – on tärkeä merkitys (De Jong & Berg 2008: 38–39). Tapani Ahola kuvaa luennoillaan

yhteistyösuhdetta ”kimpan” rakentamisena. Hyvän yhteistyösuhteen rakentaminen edellyttää Aholan mukaan yksimielisyyttä muutoksesta ja tavoitteesta sekä lisäksi yksimielisyyttä niistä keinoista, millä mennään tavoitteeseen.

Ratkaisujen rakentaminen

Peter De Jong ja Insoo Kim Berg (2008) esittelevät ”Ratkaisukeskeisen terapian” oppikirjassaan ratkaisun rakentamisen menetelmän, minkä avulla edistetään asiakkaiden voimaantumista toimimalla heidän oman viitekehyksensä mukaisesti. Nämä menetelmät ovat heidän mukaansa konkreettisia, opittavissa olevia ja laajalti sovellettavissa. Ratkaisuja rakennettaessa terapeutti kiinnittää huomionsa poikkeuksiin eli sellaisiin tilanteisiin asiakkaan elämässä, jolloin heidän ongelmansa oli lievempi tai se olisi voinut tulla esiin, mutta niin ei käynytäkään. Terapeutti voi hyödyntää poikkeuksista saatavaa tietoa auttaakseen asiakkaita ratkaisemaan tai lieventämään ongelmiaan. Poikkeukset liittyvät ihannetapauksessa asiakkaan tavoitteisiin. (De Jong & Berg 2008: 20–27). Asiakkaat ajattelevat ja puhuvat usein tilanteestaan hyvin tavattomana ja poikkeuksellisenä. Terapeutin tehtävänä on pohtia asiakkaan kanssa, kuuluvatko tällaiset tilanteet sittenkin normaaliin elämään ja kuunnella tarkasti, minkälaista muutosta asiakas elämäänsä toivoo. Normalisointi auttaa asiakasta näkemään ongelmansa elämään kuuluvina vaikeuksina ja pohtimaan haluamaansa elämänmuutosta. (De Jong & Berg 2008: 50.)

Asiakslähtöisyys ja ei-tietäminen

Ennakkokäsityksemme asiakkaan tilanteesta ohjaa usein ajatuksiamme siitä, miten meidän tulisi auttaa asiakkaita. Tämä johtaa helposti ongelmalähtöiseen kysymyksenasetteluun, joka perustuu terapeutin omaan ammatilliseen viitekehykseen ja tietopohjaan. (De Jong & Berg 2008: 13–16.) Ratkaisukeskeisessä viitekehyksessä asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana. Asiakkaan kanssa selvitetään, mitä muutoksia hän toivoo elämäänsä. Huolellisella kuuntelemisella terapeutti pyrkii hahmottamaan tilanteen asiakkaan omasta viitekehyksestä käsin. Terapeutin tärkeänä tavoitteena on perehtyä asiakkaiden tapaan ajatella sekä kunnioittaa asiakkaan omia havaintoja, jotka auttavat heitä kohti heidän omia muutostavoitteitaan. (De Jong & Berg 2008: 29.)

Hyödyllisintä terapeutille on kuunnella aluksi, kuka ja mikä on tärkeää asiakkaalle eli huomata ne ihmiset ja tapahtumat, jotka ovat asiakkaalle merkityksellisiä. Tämä estää terapeuttia arvottamasta asiakkaan maailmaa terapeutin omista lähtökohdista käsin. Yksi terapiahaastattelua ohjaavista tärkeimmistä periaatteista

on se, että terapeutin seuraava kysymys pohjautuu aina asiakkaan edeltävään vastaukseen. Yksityiskohtien tutkimista jatketaan tarkentavilla kuka, mitä, missä ja milloin -kysymyksillä. Asiakkaan omien sanojen käyttäminen terapeutin kysymyksissä voi olla asiakkaan kannalta merkityksellistä ja selkeää. Avoimet kysymykset kunnioittavat asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja antavat tietoa asiakkaan asenteista, ajatuksista, tunteista ja havainnoista. Ajoittainen yhteenveto tai omin sanoin toistaminen auttaa asiakasta vakuuttumaan, että terapeutti kuuntelee huolellisesti ja terapeuttia vakuuttumaan, että hän on kuullut oikein. (De Jong & Berg 2008: 31–38.)

Palaute – edistysaskeleet merkityksellisiksi

Ratkaisukeskeiseen terapiaan kuuluu oleellisena osana positiivisen palautteen antaminen. De Jong & Berg (2008: 42–43) kehottavat terapeuttia mainitsemaan asiakkaalle kaikissa istunnon vaiheissa sellaisista henkilökohtaisista ominaisuuksista tai aikaisemmista onnistumisista, jotka voivat olla asiakkaalle hyödyksi, koska tämän on huomattu lisäävän asiakkaan itseluottamusta ja toiveikkuutta. Palautteeseen sisältyy myönteistä palautetta siitä, mitä hyödyllistä asiakas jo tekee, sekä ehdotuksia esimerkiksi siitä, mitä asiakas itse voisi tehdä edistääkseen ongelmansa ratkaisua. Palaute pohjautuu asiakkaan kertomiin asioihin ja keskittyy siihen, mitä asiakkaan tulisi tehdä lisää tai eri tavalla saavuttaakseen tavoitteensa. (De Jong & Berg 2008: 26–29.)

Muut mukaan onnistumisiin – ansionjako

Ratkaisukeskeisessä terapiassa voidaan käyttää suhdekysymyksiä vahvistamaan asiakkaan vuorovaikutustapahtumia ja antamaan niille merkityksiä. Terapeutin tehtävänä on selvittää, ketkä ovat asiakkaalle läheisiä ihmisiä ja huomioida heidät asiakkaan muutostoivetta selvitettyä (De Jong & Berg 2008: 55). Asiakkaalle tärkeiden ihmisten mukaan ottaminen asiakkaan onnistumisiin vahvistaa asiakkaan motivaatiota ja tukee häntä tavoitteen saavuttamisessa.

15.2 Eläinavusteinen terapia

Eläinten käyttömahdollisuuksia kuntoutuksessa on tutkittu Suomessa vähän. Lastenpsykiatri ja lapsi- ja nuorisopsykoterapeutti Kaija Ikäheimo on toimittanut vuonna 2013 kirjan, jossa hän esittelee Suomessa tehtävää eläinavusteista toimintaa ja terapiaa. Ikäheimo (2013: 11) määrittelee kirjassaan eläinavusteisen työskentelyn käsitteitä jakaen eläinavusteisuuden kansainvälisen kirjallisuuden mukaan toimintaan ja terapiaan tiettyjen kriteerien mukaan. Ikäheimo toteaa, että

hän toivoo kirjansa paitsi auttavan näkemään eläinavusteisen työskentelyn mahdollisuuksia, myös ymmärtämään sen rajoituksia. Kirjassa usean eri alan asiantuntijat kertovat kokemuksistaan eri eläinlajien, mm. koirien, kissojen, laamojen, alpakoiden, hevosten, aasien ja jopa kanojen kanssa tekemästään kuntouttavasta työstä. Ikäheimo käytti itse koiriaan apuna lasten ja nuorten terapiaprosessissa ja koki sen hyvin vaikuttavaksi.

Fine (2006) on toimittanut käsikirjan ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta. Kirjassa käytetään käsitettä *animal-assisted interventions* (AAI), eläinavusteiset interventiot, joka sisältää termit *animal-assisted therapy* (AAT), eläinavusteinen terapia, ja *animal-assisted activities* (AAA), eläinavusteinen toiminta. Kirja esittelee alan parhaita työkäytäntöjä kriittisesti analysoiden ja antaa väläyksen siitä, mitä tarvitaan tulevaisuudessa, jotta voidaan kehittää paremmin hyväksi havaittuja, jo testattuja käytäntöjä.

James Serpell (2006) kuvaa, miten eläimet ovat historiallisessa perspektiivissä toimineet sosialisointia agentteina: vuonna 1699 John Locke käytti lasten kanssa työskennellessään lemmikkieläimiä rohkaistakseen heitä lempeämpiin tunteisiin ja tuntemaan vastuuta muista. Tällöin huomattiin, että hoivasuhde eläimeen voi sisältää sosiaalisen funktion, erityisesti lapsilla. 1800-luvun lopulla kuvattiin mielenlinterveyspotilaan suhdetta eläimiin, jotka joskus herättivät potilaiden sosiaaliset ja hyvän tahdon tunteet. 1900-luvulla lemmikkieläinten käyttö mielenlinterveyttä hoitavissa laitoksissa lisääntyi. Niiden tarkoituksena oli vaikuttaa laitosten ilma- piiriin, jotta ne eivät olisi olleet niin vankiloiden kaltaisia. Eläimen kumppanuuden, ”kaveruuden”, hyvinvointia tuottavat vaikutukset ja terapeutin merkitys sairauden, etenkin kroonisten sairauksien kohdalla, tunnustettiin samoihin aikoihin. Serpell kuvaa myös, miten eläimet ovat tärkeä osa sosiaalista tukea ihmiselle: tutkimuksissa on todettu, että lemmikkieläinten omistajat elävät pidempään kuin muut. Tästä on saanut alkunsa useampi eri tutkimus, joilla pyritään osoittamaan eläinten arvo lääketieteellisen kuntoutuksen tukena. Uudet tutkimukset ovat osoittaneet joko lyhytaikaisia rentouttavia vaikutuksia eläinlinterveytin avulla tai pitkä- aikaista terveydentilan parantumista liittyen ”kaverieläimen” antamaan sosiaaliseen tukeen. Huolimatta näistä tutkimustuloksista eläinten positiivista terapeutista arvoa ei ole tunnustettu lääketieteen kirjallisuudessa eikä siihen saa kovin hel- posti julkista rahoitusta. (Serpell 2006: 12–17.)

Katherine Kruger ja James Serpell (2006) ovat tutkineet eläinavusteisten interventioiden käyttöä mielenlinterveyskuntoutuksessa. On kehitetty lupaavia käytän- töjä, joiden vaikuttavuutta ja tehokkuutta ei ole osoitettu, vaikka ne saavat tyypil- lisesti erittäin positiivista huomiota muun muassa mediassa. Kruger ja Serpell kri-

tisoivat hevossuuntausten toimintaa, koska niissä ei ole selkeästi nimetty, mitä kriteerejä eläimen pitää täyttää. Asian huomioiminen on tärkeää, sillä se vaikuttaa riskien hallintaan ja eläinten hyvinvointiin. (Kruger & Serpell 2006: 21–25.)

Työhuoneen sijaan vaikeissa tilanteissa eläviä ihmisiä on helpompi kohdata ympäristössä, jossa on vuorovaikutusta helpottavia elementtejä, merkityksellistä toimintaa ja jossa aito kohtaaminen on mahdollista. Ihminen oppii tekemällä ja häntä on helpompi lähestyä luonnollisessa ympäristössä. (Hyvätti 2008: 4–5.) Hevosavusteisen toiminnan katsotaan liittyvän laajempaan luontoavusteiseen viitekehykseen. Tätä kutsutaan Suomessa nimellä Green Care (Green Care Finland 2019).



Kuva: Pia Bobacka

15.3 Hevosavusteinen terapia

Hevosavusteisen työskentelyn muodoista ratsastusterapia on Suomessa ehkä tunnetuin kuntoutusmuoto. Sen rinnalle on kehittynyt kymmenen viime vuoden aikana sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jonka tarkoituksena on tukea yksilön sosiaalista kasvua ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Hevosavusteinen psykoterapia on Suomessa yksittäisten psykoterapeuttien varassa.

Olen saanut Sosiaalipedagoginen hevostoiminta -hankkeen puitteissa mahdollisuuden tutustua terapeuttisen ratsastuksen kansainväliseen maailmaan kahdessa

maailmanlaajuisessa kongressissa, joista toinen pidettiin Unkarissa vuonna 2003 ja toinen Brasiliassa vuonna 2006. Vaikka meillä kongressin osallistujilla ei välttämättä ollut yhteistä kieltä, meillä oli yhteinen tekijä, hevonen, jonka kieltä kaikki ymmärrämme samalla tavalla. Hevosen ”kieli”, sen sanaton kommunikaatio, on samanlaista niin Kiinassa, Meksikossa, Australiassa, Keski-Euroopassa kuin Suomessakin, ja oli hämmästyttävää huomata, miten samalla tavalla hevosta käytetään auttamistyöhön eri puolilla maailmaa. Hakukone *Google* tarjosi 17.11.2014 hakusanalla ”*therapeutic riding*” 3 910 000 tulosta, 17.2.2019 samalla hakusanalla osumia tuli jo 17 900 000. Tästä voi päätellä, että maailmalla on runsaasti kokemuksia terapeuttisesta auttamistyöstä hevosen avulla.

Sosiaalipedagoginen viitekehys ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa tukevat toisiinsa hevosavusteisessa työskentelyssä. Sosiaalipedagogisessa työssä korostuvia periaatteita ovat toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja elämyksellisyys. Työ on avointa ja vuorovaikutuksellista ja siihen kuuluu ihmissuhdetyössä tarvittavaa tilanneherkkyyttä. Keskeistä sosiaalipedagogisessa työssä on toisen ihmisen aito, vuorovaikutuksellinen kohtaaminen keskustelussa, toiminnassa tai yhteisössä. Sosiaalipedagogisen työn perusajatuksena on tarjota vaikeuksissa oleville ihmisille mahdollisuus osallistua, kohdata toisia ihmisiä, toteuttaa ja kehittää itseään. Tärkeää on, että ihminen saa tehdä mielekkäitä asioita, kokea itsensä tarpeelliseksi ja yhdessä toisten kanssa etsiä suuntaa elämässä. Parhaimmillaan toiminta lähtee osallistujista itsestään. (Hämäläinen 2001: 67–72.)

Ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksesta ja eläimen vaikutuksesta ihmiseen on tehty lukuisia tutkimuksia, mutta hevosen vaikutusta ihmiseen on tutkittu kuitenkin vasta vähän (ks. Fine 2005). Hevonen eläimenä on hyvin erityinen vuorovaikutuksessaan. Hevosen ja ihmisen väliseen suhteeseen liittyvistä tutkimuksista lähes kaikki liittyvät hevosen vaikutukseen ihmisen fyysiseen tai psyykkiseen kuntoutukseen. (Hyvätti 2008: 15–16.)

Yhtenä kansainvälisenä esimerkkinä toimikoon tässä *EquineWorks Inc*, joka on perustettu vuonna 2009 tarjoamaan innovatiivista psykoterapiapalvelua, johon sisältyy hevosen käyttöä. Yrityksen visiona on tarjota vaihtoehtoinen mielenterveystoimintamuoto, joka tarjoaa työkaluja elämäntaitojen kehittämiseen, voimaantumiseen ja elämän haasteista selviytymiseen merkityksellisen hevosavusteisen toiminnan kautta. (Nussen & Becker 2012: 3.) Kirjassaan perheterapeutit Nussen ja Becker esittelevät muutamia hevosen kanssa tehtäviä käytännön harjoituksia sekä niihin liittyviä kysymyksiä. Osa kysymyksistä on hyvin ratkaisukeskeisiä (*Miten onnistuit? Kuka tai mikä auttoi sinua? Mikä toimi?*), osa keskittyy tunteisiin ja osa auttaa havainnoimaan niitä hevosen kanssa ilmenneitä taitoja, jotka hyödyttävät asiakasta arkielämässä.

Nussen ja Becker korostavat myös turvallisuustekijöitä. Kirjan alusta löytyy seuraavanlainen varoitus: *”Hevoset ovat luonteeltaan ennustamattomia. On tärkeää ymmärtää, että hevosen hengissä pysymisen vaisto on auttanut sitä selviytymään esihistoriallisesta ajasta nykyaikaan. On suositeltavaa, että jokainen hevostoimintaan osallistuva ymmärtää hevosen luonnetta ja fyysisiä ominaisuuksia ennen hevostoimintaan osallistumista. Hevostoiminta voi johtaa vakavaan vammautumiseen tai kuolemaan”*. (Nussen & Becker 2012: 2.) Tämä asia on tärkeä tiedostaa. Turvallisuuden merkitys korostuu etenkin silloin, kun hevosta käytetään ammatilliseen auttamistyöhön ja asiakkaat ovat hyvin haavoittuvaisia.

Psykoterapeutit Adele von Rüst McCormick ja Marlena Deborah McCormick (1997) ovat käyttäneet nuorten terapioissa apunaan hevosia. He kertovat, että hevosten avulla saavutetaan muutamassa minuutissa enemmän kuin toimistossa päivissä tai viikoissa. Kirjassaan *”Horse sense and the human heart”* he kuvailevat hevosen käyttöä psykologisessa ja terapeuttisessa työssä sekä psykoterapiassa. Terapeuttinen toiminta hevosten kanssa on ensisijaisesti kohdistunut emotionaalisesti vaurioituneisiin teini-ikäisiin. Todella haasteellisissa ympäristöissä kasvanneet nuoret saavat sellaisen siteen luotua hevosiin, joka luo siltaa luottamukseen – ensin hevoseen, sen jälkeen terapeuteihin. McCormickit ovat sitä mieltä, että ei-inhimillisen eläimen havainnointi ja vuorovaikutus sen kanssa voi olla käänteentekevä kokemus ja hyvin voimakas työväline henkilökohtaiseen kasvuun. McCormickit esittelevät kirjassaan lukuisia esimerkkejä hevosten vaikuttavuudesta ihmisten psyykkisessä kuntoutumisessa.

Pohjois-Amerikkalainen Chris Irwin on hevosavusteisen terapian asiantuntija. Hän on tutkinut hevosen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja voimavaroihin. Irwin (2001: 149 - 150) esittää useita eri esimerkkejä kirjassaan hevosen avulla tehdystä auttamistyöstä. Ensimmäistä kertaa ihmiskunnan historiassa meillä ei ole käyttöä hevosen fyysiselle voimalle. Se mitä me tarvitsemme, ehkä enemmän kuin koskaan, on hevosen henkinen voima. Tarvitsemme sitä ratkaistaksemme omia ongelmiamme sekä ihmisten välisiä ongelmia. (Irwin 2001: 140.)

Irwin (2001: 5) uskoo, että nykyisessä globalisoituneessa maailmassa, missä kaikkien muiden toiminta vaikuttaa väistämättä myös meihin, hevosten käyttäytymisen lajitovereidensa parissa voi opettaa meille paljon. Kaikkien niiden, joilla on ollut elämässään tilanteita, jolloin on kokenut olevansa uhrin asemassa, on helppo samaistua hevoseen. (Irwin 2001: 39.)

Erityyppisistä tunne-elämän häiriöistä, esimerkiksi masennuksesta tai ahdistuneisuudesta, puhuttaessa mahdollisuudet käyttää hevosia hoidon tai kuntoutuksen tukena lisääntyvät. Suomen kuntoutusliitto on tutkinut ratsastusterapian käyttöä

masennuspotilaan kuntoutuksessa, ja toteaa loppuraportissaan (2000), että ratsastuksen tuoma voimakas elämyksellisyys läpäisee masennukseen liittyvän vaikeuden innostua oikein mistään. Tutkimuksessa mukana olleet potilaat kokivat itsensä tärkeäksi. Lisäksi heidän mielestään oli tärkeää tutustuminen hevoseen ja kokemus siitä, että hevonen hyväksyy heidät sellaisenaan.

15.4 Case Tiia

Seuraava esimerkki kuvaa hyvin hevosavusteista psykoterapiaa ratkaisukeskeisessä viitekehyksessä:

Tiia (nimi muutettu) on terapian aloitushetkellä kahdeksaluokkalainen 13-vuotias tyttö, joka on asunut SPR:n turvakodissa kaksi viikkoa. Tiian äiti kertoo, että ”neito” on turvakodissa, koska väittää, että isä on hakannut häntä. Äidin mukaan isä on ottanut Tiiaa olkavarresta kiinni ja siirtänyt tätä, koska Tiia ei ollut totellut isää. Kyseinen tapahtuma on tullut jo aiemmin terapeutin tietoon, koska sitä on puitu hevostallilla yhdessä nuorten ja tallin työntekijöiden kanssa. Tiia oli vihainen kaverilleen, jolle Tiia oli luottamuksella kertonut tapahtuneesta, mutta joka oli kertonut tapahtuneesta ja Tiian viiltelemisestä muille tallilaisille. Äiti kertoo, että Tiia ei ole oikein käynyt koulua viime aikoina ja hänen kanssaan on ollut muutenkin vaikeaa. Lisäksi Tiia on aikaisemmin tänä vuonna ollut parin viikon sairaalajaksolla nuorisopsykiatrisella osastolla. Perhe on ollut pitkään lastensuojelun asiakas.

Tiia on harrastanut ratsastamista aiemmin ja koska talli on hänelle mieluisa paikka, sovitaan, että hän voisi tulla kokeilemaan ratkaisukeskeistä hevosavusteista terapiaa, jonka toteutan psykoterapiakoulutukseni lopputyönä. Äiti kehottaa kysymään tytöltä itseltään, suostuuko tämä. Tähän asti Tiia ei ole suostunut menemään mihinkään eikä puhumaan kenenkään kanssa. Äiti kertoo puhuneensa hevosavusteisesta terapiasta jo turvatalon palaverissa, jossa asia oli otettu myönteisesti vastaan. Tiian kuullessa hevosavusteisen terapian mahdollisuudesta hän on yhtenä hymynä ja sanoo, että kai hän voisi tulla. Hän kyllä varoittaa hymyillen, että hän sitten vastaa kaikkeen ”en tiedä”. Sopiva aloitusajan kohta löytyy päivästä, jolloin Tiia menee vasta kymmeneksi kouluun. Aamua ehdotetaan ajankohdaksi sillä perusteella, että Tiian ei tarvitse kertoa tallikavereilleen, että käy terapiassa, jos ei halua. Tähän Tiia toteaa, että häntä asia ei häiritse, koska kaverit tietävät kyllä tilanteesta. Arkiaamu on terapialle hyvä ajankohta siksi, että voidaan testata, liittyvätkö koulupoissaolot aamuheräämisen vaikeuteen.

Äiti pyytää tapaamista neljännen psykoterapiakerran jälkeen. Hän opiskelee oppisopimuksella lähihoitajaksi ja tekee vuorotöitä. Isä on yrittäjä. Perheeseen kuuluu myös Tiiaa kolme vuotta nuorempi pikkuveli, joka on äidin mukaan ”erityinen”. Tiiaa on kuulemma jo neuvolassa sanottu, että hän on hyvin omaehtoinen. Tiia liittyy joukkoomme 45 minuutin jälkeen. Äiti pyytää Tiiaa kertomaan minulle jostain tietystä asiasta, jota ei tiedä kukaan muu kuin he kaksi. Tiia kieltäytyy ehdottomasti ja kieltää myös äitiä kertomasta. Tiia ryhtyy äidin kanssa painostavaan tuijotuskilpailuun. Äiti pyytää tyttöä lähtemään etukäteen autolle, mutta tyttö kieltäytyy. Keskustellaan luottamuksesta, jolloin Tiia sanoo, että pelkää äidin kertovan minulle asian, kun hän lähtee ja hän on ehdottomasti sitä mieltä, että asiaa ei kerrota. Äiti perustelee kertomista sillä, että asia pitää käsitellä ja minun Tiian terapeuttina pitäisi tietää siitä. Tiia on kiellossaan ehdoton ja äiti antaa lopulta periksi. Jälkiviisuus kertoo minulle, että äiti voi kyllä halutessaan kertoa alaikäisen lapsensa asioista, mikäli katsoo niiden auttavan häntä.

Lastensuojelun sosiaalityöntekijä on ollut useamman kerran yhteydessä ja toivoo hevosavusteisen terapian jatkuvan. Lastensuojelussa valmistellaan Tiialle kolmen kuukauden arviointijaksoa, vaikka sosiaalityöntekijän mukaan koulu-oppisopit eivät kuulukaan lastensuojelulle. Opettaja on kiinnostunut siitä, millä tavoin Tiia toimii talliympäristössä. Opettaja on ilmaissut halunsa tulla seuraamaan Tiian hevosavusteista terapiaa. Opettajan kanssa on tehty yhteistyötä. Turvatalon tai nuorisopsykiatrian henkilökuntaa en ole tavannut, eikä Tiia puhu heistä. Olen ollut kutsuttuna kahteen palaveriin, mutta en ole saanut sovitettua niitä aikatauluihini.

Tallilla Tiialla on paljon kavereita, myös yksi hyvä ystävä. Tiia on tallilla päättäväinen ja aktiivinen. Hänellä on oma hoitohevon, jonka kanssa hän touhuaa sovittujen sääntöjen mukaan. Tiia pyysi ystävänsä valokuvaamaan hänen terapiakertojaan hevosen kanssa. Terapiatilanteessa ystävä sanoi, että hänkin haluaisi päästä tällaiseen toimintaan. Kun Tiia pyysi, että ystävä voi olla seuraavallakin kerralla mukana, lupasin sen ehdolla, että ystävä osallistuu terapiaan muutenkin kuin kuvaamalla. Sillä kerralla Tiian ei tarvinnut kuvitella, mitä ystävä sanoisi tai miten häntä neuvoisi, koska hän voi kysyä apua ja neuvoa ystävältä suoraan. Ystävän mukanaolo sopi tähän prosessiin hyvin.

Ongelman kuvaaminen

Asiakastyttöni elämässä ilmeni useita ongelmia. Tiia ei halunnut mennä kouluun. Todellista syytä koulupoissaoloihin ei löytynyt. Kotona hän kietoutui tiukasti peittoonsa eikä noussut sängystä, ei aamulla eikä myöskään iltapäivällä.

Ennen terapian aloitusta hän oli viillellyt itseään. Terapian aloituksen jälkeen Tiia ei ole oman kertomansa mukaan viillellyt, vaan kertoi lopettaneensa sen. Vanhemmat ovat yrittäneet kaikin keinoin saada Tiian kouluun, mutta hän ei suostunut menemään. Sen sijaan tyttö syytti isäänsä pahoinpitelystä. Äiti on yrittänyt parhaansa mukaan ratkaista hankalaa tilannetta rakentavasti, mutta kertoi voimiensa ja keinojensa olevan loppu.

Tapaamisissa tuli selväksi, että asiakastyttöni määräsi perheessä monesta asiasta. Psykkiseen pahoinvointiin kehoitettiin hakemaan apua lääkärin kautta. Tämän vuoksi tyttö oli ollut nuorisopsykiatrian osastolla. Jakso ei johtanut koulunkäynnin paranemiseen. Koulun tekemissä tutkimuksissa tytöllä todettiin vaikeuksia oppimisessa ja tunteiden tunnistamisessa. Tiia siirrettiin pienryhmään, mikä oli hyvä ratkaisu, kunnes siellä tuli vaikeuksia muiden oppilaiden kanssa. Kotona tilanne kärjistyi ja tyttö lähti kiukkuisena pois kotoa ja asui hetken muualla, minkä jälkeen kotona tilanne äidin mukaan hieman rauhoittui, mutta kouluun hän ei vielä kukaan mennyt. Kysymykseen ”minkä asian pitäisi muuttua, jotta muukin elämä helpottuisi”, tyttö vastasi, että koulun. Ongelma tarkentui melko pian vaikeuteen oppia kouluasioita sekä riitaisiin suhteisiin muihin oppilaisiin. Mutta mitä tilalle?

Tavoitteen kirkastaminen

Ensimmäistä terapiakertaa edeltävänä päivänä äidiltä tulee sähköposti, missä hän kertoo, että Tiia on kotona yötä, jotta hän pääsee helpommin tallille aamulla. Samalla hän pyytää apua kodin sääntöjen kanssa ja koulunkäyntiin. Ensimmäisen tapaamisen tarkoituksena on avata Tiialle, mistä terapiassa on kysymys ja sopia jatkosta sekä selvittää Tiian ajatuksia ja toiveita koskien hevosavusteisia terapiakäyntejä. Ongelmaksi oli tarkentunut koulu ja siellä oppimisvaikeudet ja kaverisuhteet. Koska talli oli niin mieluinen ympäristö, niin tilalle asiakastyttöni toivoi tallia ja ratsastusta. Koska Suomessa on oppivelvollisuus, niin mietimme koulunkäynnin ja sieltä poissaolon seurauksia ratsastuksen lomassa. Koulunkäynnin hyötyjen pohtiminen auttoi hetkeksi – terapian alkamisen jälkeen Tiia jaksoi sinnitellä pari viikkoa koulussa omassa luokassaan, koska hän halusi jatko-opiskelemaan hevosalaa ja sinne pääsemiseen tarvitaan peruskoulun päättötodistus.

Muutostoive koulutilanteen suhteen ei kuitenkaan tämän enempää kirkastunut viiden ensimmäisen terapiakerran aikana. Tiian elämässä tapahtui myönteisiä muutoksia ystävyyssuhteissa sekä hänen omassa suhtautumisessaan kotitilanteeseen. Terapiakäyntien jatkuttua viiden ensimmäisen kerran jälkeen jouduin

muutaman kerran muistuttamaan tyttöä siitä, että hän on halunnut hevosavusteiseen terapiaan eli että hän ei voi nauttia pelkästään mukavan harrastuksen lisäeduista, vaan odotan häneltä myös osallistumista kykyjensä mukaan terapeuttiseen keskusteluprosessiin.

Terapiatyössä terapeutin tehtävänä on muotoilla kysymyksiä ja kuunnella vastauksia ja asiakkaan tehtävänä on vastata kysymyksiin, joiden avulla selkeytetään asiakkaan tämän hetkistä elämäntilannetta sekä kirkastetaan heidän tavoitettaan, vahvuuksiaan ja onnistumisen kokemuksiaan (De Jong & Berg 2008: 31–33).

Tiialle osallistuminen sanalliseen vuorovaikutukseen oli ollut haasteellista kaikkien hänen aiemmin kohtaamiensa ammattilaisten kanssa. Äiti toi puhumattomuuden esiin joka tilanteessa, myös Tiian läsnä ollessa, ja tuli näin tahtomattaan vahvistaneeksi Tiian käsitystä itsestään puhumattomana nuorena. Ihmekysymys ei tuonut uutta tietoa tilanteeseen. Asiakastyttöni kuvailee, miten ihmeen jälkeen hän heräisi tallin vintillä. Jatkokysymyksiin hän vastaa: ”en tiedä”. Hän ei myöskään halua kuvitella, että tietäisi. Tiian arvion mukaan sekä isä että äiti olisivat sitä mieltä, että talli ja hevoset ovat hänelle tärkeintä maailmassa.

Ratkaisun rakentaminen – poikkeusten tutkiminen

Tiia on terapia-aamuina aina täsmällisesti paikalla sovitusti klo 8.30, vaikka hän on itsekin epäillyt, pääseekö liikkeelle niin aikaisin aamulla. Kysyttäessä tapaamiskertojen lukumäärästä Tiia vastaa, että voi tulla kuinka monta kertaa vaan, koska työskentely hevosten kanssa on niin motivoivaa. Sovitaan, että aloitetaan viidellä tapaamisella ja sovitaan jatkosta sen jälkeen. Tapaamiset ovat viikoittain klo 8.30–9.45. Tapaamiset toteutuivat sovitusti ja Tiia on joka kerralla tallilla jo odottamassa, kun menen paikalle. Muuta syytä erilaiselle reippaudelle Tiia ei keksi kuin sen, että tallille on kiva tulla. Siihen, mikä tallilla on eri tavalla kuin koulussa, Tiia ei halua vastata – vastaus lienee liian ilmeinen.

Ensimmäisellä tapaamisella Tiia kertoo, että hän on muuttanut eilen (ensimmäistä tapaamista edeltävä päivä) turvatalosta takaisin kotiin. Miten pystyit siihen? Mikä auttoi sinua? -kysymyksiin Tiia vastaa, että kotona on sekava tunnelma ja vastaa terapeutin kysymykseen epävarmasti, että hän tulee toimeen vanhempien kanssa ja asiat on kai selvitetty. Kysymyksiin hän vastaa alkuun ”en tiedä”, mutta jo hevosta harjattaessa hän lisää, että ”tai oikeastaan tiedän, mutta en osaa sanoa”.

Tiian perheeseen kuuluu äiti, isä ja 10-vuotias pikkuveli. Vanhemmistaan Tiia ei halua puhua, mutta pikkuveli on Tiian kertoman mukaan temperamenttinen nuori mies. Keskustellaan siitä, miten erilaiset temperamentit vaikuttavat koko

perheeseen. Tiia kertoo, minkälaisia haasteita syntyy, kun joku suuttuu niin, että koneen näppäimet lentävät. Terapiassa ilmenee, että Tiialle tulee usein ystävän kanssa riitaa pikkuasioista. Kysyttäessä, miten Tiia on aiemmin selvinnyt tällaisista tilanteista ja miten hän arvelee tilanteen nyt laukeavan, hän sanoo, että varmaan mietitään pari päivää ja sitten pyydetään anteeksi, minkä jälkeen kaikki on taas hyvin. Kun vien tämän tapaamisen jälkeen Tiiaa kouluun, hän jää pihalle odottamaan kaveriaan, jonka kanssa hän oli riidellyt. En tullut kysyneeksi, mikä on odottamisen tarkoitus, mutta seuraavalla kerralla Tiia kertoi heidän sopineen riitansa.

Koska Tiia on kokenut hevostyttö, on vaikea löytää Tiialle tarpeeksi haastavaa toimintaa tallilla. Tavoitteiden asettaminen on haasteellista monestakin syystä. Yksi niistä on vastaus ”en tiedä”. Tämän vuoksi päädyn ehdottamaan suuntaa, mitä kohti voisimme yhdessä työskennellä. Olen juuri ostanut eläkkeelle jääneen poliisihevosen terapiakäyttöön, minkä vuoksi ehdotan Tiialle, että voisiko hevos-toimintamme tavoitteena olla entisen poliisihevosen kouluttaminen uuteen työhönsä terapiahevoseksi. Tiia ostaa ajatuksen heti; uuden hevosen opettaminen lisää hänen pätevyyttään muiden tallityttöjen silmissä. (Muiden tavoitteiden tiedän muotoutuvan perheen ja sosiaalityöntekijän odotuksista.) Koska tiedän, että hänen on vaikea purkaa pahaa oloaan rakentavasti, ehdotan, että hän voisi harjoitella pahan olon purkamista niin, että paha olo ei vahingoita häntä itseään (viiltely) tai muita (riütely). Kehun häntä siitä, kuinka päättäväinen ja voimakas tahtoinen hän on ja ehdotan, että voisimme yhdessä miettiä, että miten näitä ominaisuuksia voisi hyödyntää Tiian elämän helpottamiseen. Tiian mielestä ajatus kuulostaa sopivalta, vaikka totta puhuakseni en tiedä, sanooko hän niin vaan pitääkseen minut tyytyväisenä.

Milloin Tiian oli helpompi olla koulussa? Hän teki toisen terapiajakson aikana TET-harjoittelun vanhalla ala-asteellaan ja siellä meni kaikki hyvin, hän pääsi helposti kouluun kahdeksaksi ja viihtyi siellä koko koulupäivän. Mikä oli silloin eri tavalla? Hän kertoi, että siellä oli ala-asteen opettaja ohjaamassa harjoittelua ja hän sai auttaa muita, pienempiä oppilaita. Tämä ei auttanut häntä palaamaan omalle luokalleen pienryhmään, vaan hän kieltäytyi harjoittelun jälkeen kouluun menosta kokonaan.

Palaute tapaamisten lopussa

Tauko tulee hevostoimintaan luontevasti, kun Tiia menee riisumaan hevosen varusteet pois. Terapeutti pohtii sillä aikaa Tiialle annettavaa palautetta. Palaute on joka kerralla helppo muotoilla, koska tapaamisen hevostoiminnassa ja keskustelussakin näkyy paljon vahvuuksia, jotka ovat aitoja, mm. Tiia tietää mitä tahtoo, vaikka ei aina osaa sitä sanottaa. Terapiassa tulee ilmi, että vanhemmat

ovat Tiialle tärkeitä; hän on halunnut muuttaa kotiin ja haluaa löytää tavan pysyä kotona muun perheen kanssa. Pikkuveljestään hän selvästi välittää, koska hän kertoo terapeutille huolensa pikkuveljen käytöksestä. Tiia on selviytynyt sekavasta kotitilanteesta, mikä kertoo voimakkaasta ja päättäväisestä luonteesta ja silti hänessä on kuitenkin nöyryyttä, koska hän pystyy ottamaan apua vastaan. Hevostoiminta on osoittanut, että Tiia pärjää loistavasti uusissa tilanteissa ja on lisäksi taitava ja rohkea hevosihminen. Lisäksi Tiialla jo on taitoja, jotka hän on kokenut toimiviksi pahan olon tullessa, mm. musiikki ja pelaaminen. Nämä keuhut Tiia ottaa hymyillen vastaan ja myöntää olevansa samaa mieltä.

Sillan rakentaminen on hieman kömpelöä, mutta saan sen rakennettua Tiian kertoman varaan. Kotitilanteen selkiyttämiseksi hän saa ensimmäisellä kerralla tehtäväksi tarkkailla sellaisia tilanteita, joissa hänelle tulee kotona paha olo, mutta hän pystyy käyttämään olemassa olevia, myönteisiä keinoja pahan olon poistamiseksi. Muistutan, että hänellä on keinoja, joita hän voi hyödyntää ja lisäksi pyydän häntä tarkkailemaan, mitä muuta sellaista hän tekee, että hän pahan olon tullessa toimii rakentavasti eikä vahingoita itseään tai muita.

Palautekeskustelut käydään terapian jälkeen koulumatkalla, kun ajan Tiian kouluun. Ihmettelen, että Tiia kertoi kuitenkin asioistaan. Tähän Tiia totesi ikkunasta ulos katsoen, että ”sille ponille on vaan niin helppo puhua”.

Asiakkaan edistyksen arviointi

Joissakin terapiasuuntauksissa ajatellaan, että asiakkaiden on välttämättä ymmärrettävä tunteitaan voidakseen ratkaista ongelmiaan. Ratkaisukeskeinen työ ei erityisesti suuntaa huomiota (torjuttuihin) tunteisiin, vaan keskittyy siihen, miten asiakas hahmottaa itse oman elämänsä aistien, ajattelun ja intuition avulla. (De Jong & Berg 2008: 45.) Terapiassa asiakastyttöni kanssa emme niinkään keskittyneet hänen tunteisiinsa, vaan toiminnan kautta siihen, mikä hänen kokemuksensa ja ajatuksensa hänen omasta elämästään oli ja miten hänen tähänastisten toimintatapojen ja käsityksen itsestään pitäisi muuttua, jotta hän saavuttaisi haluamansa tavoitteen.

Välipalaverissa Tiian äiti kertoo, että kotona on mennyt terapian aloittamisen jälkeen paremmin. Koulussa Tiia pääsi äidin aloitteesta siirtymään pienryhmään, johon Tiia oli motivoitunut menemään. Sijoitus ei ole enää ollut puheissa, mutta lastensuojelu haluaisi, että Tiia menisi kolmen kuukauden arviointijaksolle lastensuojelulaitokseen. Äiti ihmettelee tätä, koska kotona oli nyt mennyt paremmin.

Koulusta Tiia jäi kuitenkin kotiopetukseen, minkä vuoksi Tiialle kaavailtiin sairaalakoulupaikkaa. Sairaalakoulun kanssa oli jo aiemmin suunniteltu, että sieltä siirrettäisiin oppilas tai kaksi tallille opiskelemaan. Tästä on maailmalla olemassa toimivia, vakiintuneita esimerkkejä⁴. Kysyttäessä kodin säännöistä äiti toteaa, ettei niitä oikeastaan tarvita, vaan Tiia tulee esimerkiksi iltaisin aina ilman eri pyyntöä ajoissa kotiin. Toteamme yhdessä, että Tiia viettää nykyisin aikaisempaa enemmän aikaa myös tallilla. Tiia ei halua antaa suoraa vastausta kysymykseen ”mikä on nyt paremmin”, mutta illalla tulee WhatsApp-viesti: ”Ei ketuta enää nii paljoo :D ja suhteet parantunu vanhempiin :)”. Tiia toivoo jatkoa hevosavusteiseen terapiaan, niin myös vanhemmat ja muu verkosto.

15.5 Ratkaisukeskeinen hevosavusteinen psykoterapia

Seuraavassa kokoan yhteen vaikuttavuustekijöitä, joita ratkaisukeskeisessä painotuksessa tulevat esille sekä Tiian tapauksessa, että yleisemmin:

- Kimpan rakentaminen
- Tavoitteen määrittäminen - Ihannetilankuvaus
- Ratkaisujen rakentaminen – selviytyminen ja myönteiset poikkeukset
- Asiakkaan uskon vahvistaminen
- Uudelleenmäärittäminen
- Vertauskuvat Asiakaslähtöisyys ja ei-tietämisen vaikeus
- Katse tulevaisuuteen – Ohjat omiin käsiin

15.5.1 Kimpan rakentaminen

Terapiaan hakeudutaan usein tilanteessa, jossa asiakkaalla on joku tietty ongelma. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä noudatetaan avointa yhdessä neuvottelemisen periaatetta (Furman & Ahola 2012: 17), jonka mukaan asioista puhutaan yhdessä asiakkaiden ja muiden asianosaisten kanssa ilman, että työntekijä tai terapeutti luopuu asiantuntijan roolistaan.

Olen käynyt lukuisia kertoja seuraamassa laulaja, hevoskouluttaja Kari Vepsän toimintaa hevosten kanssa. Hänen menetelmäänsä on sisäänrakennettu neljä toisiinsa seuraavaa askelta: kiinnostuksen herättäminen, kontaktin saaminen, luottamuksen rakentuminen ja kunnioitus. Hevosen kiinnostus pitää ensin herättää, jotta kontakti olisi mahdollinen. Kun hevoseen on saatu kontakti, voidaan alkaa rakentaa luottamusta. Kunnioitus toista kohtaan herää, kun luottamus säilyy. Nämä Vepsän kuvaamat askeleet hevosten kanssa toimivat samoin ihmisten

⁴ Ks. esimerkiksi www.fortunecentre.org.

kanssa – ensin täytyy herättää kiinnostus, jotta kontakti on mahdollinen (vrt. esimerkiksi Muksuoppi). Hevosta voidaan käyttää välikappaleena luottamuksen rakentamiseen terapeutin ja asiakkaan välillä. Hevosen harjaaminen tuo asiakkaan läheiseen, sanattomaan suhteeseen hevosen kanssa kaikkien aistien kautta. Luottamus hevoseen auttaa luottamaan terapeuttiin ja sitä kautta luottamus saattaa siirtyä pikkuhiljaa myös muihin ihmisiin. (Nussen & Becker 2012: 42–43; ks. myös Fine 2006.)

15.5.2 Tavoitteen määrittäminen – Ihannetilakuvaus

Sekä Tapani Ahola että Ben Furman ovat luennoillaan korostaneet sitä, että ongelmat on muutettava tavoitteiksi, joihin sisältyy asiakkaan elämän muuttuminen myönteiseen suuntaan. Tavoitteen pitää olla asiakkaan kannalta kiinnostava. Hyötyanalyysi voi tuoda uutta näkökulmaa tilanteeseen. On tärkeää kuvata hyödyt itselle ja hyödyt muille. Tavoite tulee muotoilla konkreettiseksi asettamalla onnistumiselle kriteerit; näistä syntyy asiakkaan muutostoive.

Asiakkaan tavoitteen määrittely on hevosavusteisessa psykoterapiassa haasteellista. Usein varsinkin lapsen tai nuoren, mutta usein myös aikuisen mielenterveyskuntoutujan oma tavoite liittyy tallilla hevosen kanssa tehtäviin asioihin. Vaatii terapeutilta laajaa näkökulmaa, kärsivällisyyttä ja hyviä ohjaustaitoja, jotta saa sovitettua lähettävän tahon ja asiakkaan lähipiirin, esimerkiksi vanhempien tavoitteen asiakkaan tavoitteisiin. Terapeutin taitoa on myös auttaa asiakasta siirtämään hevosavusteisessa terapiassa esiin nousseita asioita asiakkaan arkielämää hyödyttämään.

Tiian kohdalla koulunkäynnin hyötyjen pohtiminen ei riittänyt motivoimaan häntä kouluun. Tiian kohdalla en saanut myöskään selvitettyä, mikä oli hänen oma tavoitteensa koulunkäynnin suhteen. En hahmottanut vielä viiden tapaamiskerran jälkeen, onko Tiian tavoitteena käydä peruskoulu loppuun vai olla käymättä koulua loppuun. Mitään muuta ei tullut ilmi kuin että hänen on vaikea oppia asioita koulussa.

15.5.3 Ratkaisujen rakentaminen – selviytyminen ja myönteiset poikkeukset

Hyvillä kysymyksillä on oleellinen vaikutus terapian onnistumiseen. Miten onnistuit? Mikä tai kuka auttoi sinua siinä? Mitä sellaista arvelet, että voisimme yhdessä tehdä, josta olisi sinulle hyötyä? Miten olet saanut nukuttua? Miten se on auttanut

sinua? Koska söit viimeksi? Miten se on auttanut sinua? Miten voisin parhaiten olla sinulle avuksi tänään?

Hevostoiminnassa tulee toiminnan kautta näkyväksi sellaisiakin vahvuuksia, joita asiakas itse tai hänen läheisensä eivät tiedosta. Tiian ratsastaessa terapiahevoseksi koulutettavalla poliisihevosella tuli esiin mm. hänen kärsivällisyytensä ja johdonmukaisuutensa. Hevosen kanssa hän säilyttää kaikissa tilanteissa malttinsa hyvin, hän kiittää hevosta oikeista asioista eikä rankaise sitä lainkaan, vaikka se käyttäytyisi kuinka huonosti tai vastaisi Tiian pyyntöön väärin – sen sijaan hän pyytää johdonmukaisesti ja ystävällisen päättäväisesti uudestaan. Kun hevonen kiihtyy liiaksi, Tiialla on taito kärsivällisesti odottaa, että kierrokset laskeutuvat ja vasta sen jälkeen pyytää haluamaansa. Tiian tehtävänä oli havainnoida, voisiko näistä taidoista olla hänelle hyötyä muussa elämässä, silloin kun tilanne kiihtyy ja hänen olisi hyvä saada kierrokset alas.

15.5.4 Asiakkaan uskon vahvistaminen

Asteikkokysymyksiä käytettiin lähinnä saavutetun edistyksen mittaamiseen. Vastaus oli useimmiten ”en tiedä”. Toisen jakson ensimmäisellä kerralla Tiia pohti, mikä on nyt paremmin verrattuna aloitushetkeen ja pohdimme asioita, jotka ovat auttaneet Tiia pääsemään nykytilanteeseen. Kysymykseen saavutettujen positiivisten muutosten, kuten esimerkiksi pirteyden ja hyväntuulisuuden, säilymisestä Tiia vastaa 5 (asteikolla 0–10) ”kilautettuaan kaverille”, joka oli mukana terapiassa. Jatkamme yhdessä pohtimista, mitkä asiat auttavat häntä säilyttämään nuo positiiviset muutokset ja mitä pitäisi tapahtua, että hänen uskonsa vahvistuisi. Seuraavana aamuna Tiia ei nouse kouluun lainkaan eikä ole sen jälkeen mennyt sinne. Taisimme vahvistaa vääriä asioita.

15.5.5 Uudelleenmääritys

Sekä Tiia että hänen äitinsä ovat aiemmin ilmaisseet, että Tiia ei ole halunnut puhua kenenkään kanssa ja on aina antanut vastaukseksi ”en tiedä”. Kertooko se päättäväisyydestä ja vahvasta luonteesta? Tiian kanssa on mietitty, miten tämä voima saataisiin valjastettua hyötykäyttöön. Toisaalta, koska Tiia ei vielääkään oikein itse tiedä, mitä hän tavoittelee (paitsi sitä, että saisi olla tallilla mahdollisimman paljon), voin vain vahvistaa tätä käsitystä ja uskoa siihen, että tuolla päättäväisyydellä hän voi saavuttaa mitä vain ikinä haluaa. Olen tapaamisissamme tehnyt huomion, että jos Tiian on pakko mukautua toisen tahtoon, hän osaa kääntää (uudelleen määritellä) asian omaksi edukseen: hän olisikin halunnut asian menevän juuri niin.

15.5.6 Vertauskuvat

Myös hevosen toimintaan liittyviä vertauskuvia käytettiin vuorovaikutustilanteissa. Esimerkkinä voisin mainita tilanteen, jossa hevonen pelkää jotakin. On monta tapaa ratkaista tilanne. Voit viedä hevosen suoraan kohti pelon kohdetta, ylistää ja kehua sitä monisanaisesti (siis pelon kohdetta, ei hevosta) ja antaa hevoselle mahdollisuus ihmetellä tätä hienoa, erikoista asiaa. Tämän jälkeen pelko saattaa hälvetä. Toinen tapa on kiinnittää hevosen huomio muihin asioihin, jolloin hevonen unohtaa pelkonsa ja luottamuksen taas palauduttua voit lähestyä pelon kohdetta, eikä se ole hevosesta enää pelottava. Pitkänen (2012: 97) kuvaa hevosen ja ihmisen vuorovaikutusta tällaisessa tilanteessa niin, että koska olemme taipuvaisia peilaamaan hevosen tunnetiloja, hevosen tuntema pelko saa meidätkin jännittymään. Ohjaamalla hevosen huomio pelon tunteen sijasta tekemiseen hevosen käsittelijäkin rentoutuu. Molemmat on siis opetettava pelottavien tilanteiden käsittelyyn. Pitkäsen mukaan tämä lähtee ajatuksista; sen sijaan että ajattelisimme ”*Onpa kamalaa, kohta tapahtuu jotain*” pitää kääntää ajatus ”*Onpa ihanaa, mitään kiinnostavampaa en voisi keksiä*”. Näin myönteinen ajatus muuttuu myönteiseksi toiminnaksi, jolloin hevonen käännetään pelon kohdetta päin myönteisessä merkityksessä, keho reagoi pois kääntymisen sijaan kohti kurottamalla ja hartiat laskeutuvat alas, jolloin myös hevosen niska laskee ja se rentoutuu. Näin hermosolut kytkeytyvät Pitkäsen mukaan vahvistamaan pelon sijasta opittua toimintaa.

Äidin kertoman mukaan Tiia jumittuu tiettyihin asioihin, eikä pääse niistä eteenpäin ilman todella suurta taistelua. Äidin ja tyttären yhteispalaverissa näin, miten Tiia reagoi: hän kielsi äitiä kertomasta jostakin asiasta minulle ja äiti yritti puhua häntä ympäri. Tiia tuijotti äitiä pistävästi, mutta jähmeästi todella pitkään, useita minutteja, eikä sen jälkeen reagoinut mihinkään puheeseen, ei äidin eikä minun. Muistutin häntä Vili-ponistamme, joka reagoi asioihin, joita se ei ymmärrä tai ei halua tehdä, aivan samalla tavalla ja se on sille pakokeino ikävästä tilanteesta. Poni pysähtyy kesken työn, ja vaikka sitä miten maanittelisi tai käskisi tai jopa piiskaisi, se sulkeutuu täysin ja menee vaan syvemmälle omaan maailmaansa. Pitkänen (2012: 47) kuvaa samankaltaista psyykkistä lamaantumista hevosella kirjassaan: ”*Tytön silmiin syttyi ymmärrys ja pikkuhiljaa hän palasi takaisin kanssamme samaan tilaan*⁵”.

Keskustelimme tytön kokemuksesta ja sovimme, että Tiia voi miettiä rauhassa itselleen, että koska on sopiva aika ottaa asia esille kanssani. Lisäksi sovimme Tiian

⁵ Ote on Pitkäsen kirjasta Omalaatuinen ystäväni. Nykyään liitän kyseisen tilan vireystilan säätelyyn ja teoriaperustan Stephen Porgesin polyvagaaliseen teoriaan.

kanssa, että hän valmistautuu jatkossa jokaisella tapaamiskerralla jollakin kysymyksellä, joka häntä sillä hetkellä askarruttaa, jotta tapaamisemme tulee hyödynnettyä.

15.5.7 Asiakaslähtöisyys ja ei-tietämisen vaikeus

Ei-tietäminen on Tiian kohdalla haasteellista, koska asiakas on ennestään tuttu. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa ihmistä autetaan siinä asiassa, mihin hän kaipaa apua. Furman ja Ahola (2012: 16) toteavat, että sana ”asiakas” on ongelmallinen, koska läheskään kaikki ihmiset, joiden kanssa keskustellaan tiettyä ongelmaa ratkottaessa, eivät ole terapia-asiakkaita. Kuka siis Tiian tapauksessa on asiakas? Äiti kertoi tilanteesta ja pyysi apua, estääkseen tytön sijoituksen ja löytääkseen vaihtoehtoisia keinoja auttaa, koska mikään siihenastisista keinoista ei ollut vienyt tilannetta myönteiseen suuntaan. Perheellä ei ollut keinoja parantaa tilannetta. Tytöllä oli jo olemassa laaja auttajien kirjo: lastensuojelun sosiaalityöntekijä ja perhetyöntekijät, nuorisopsykiatrian lääkäri ja osaston henkilökunta, kuraattori ja opettaja. Lausuntojen perusteella Tiialla on oppimisvaikeuksia sekä matematiikassa että kielissä. Tätä ei äidin mielestä huomioida koulussa tarpeeksi, vaan oman luokan opettaja on sitä mieltä, että kyllä Tiia osaa, hän ei vain viitsi. Tätä helpotti jonkin verran Tiian siirtyminen pienryhmään.

15.5.8 Katse tulevaisuuteen – Ohjat omiin käsiin

Terapeutin tehtävänä on vahvistaa asiakkaan ratkaisupuhetta (De Jong & Berg 2008: 56), mutta mitä tehdä, jos asiakas ei juuri puhu? Tiian kohdalla on ollut tärkeintä auttaa häntä huomaamaan, miten hän voi itse vaikuttaa omaan elämänsä. Hevosen kanssa hän rakentaa hyvässä yhteistyössä mukavaa toimintahetkeä ja hänellä on koko ajan ohjat omissa käsissä – tosin hän tietää, että hevonen isona eläimenä saisi häneltä ohjat pois helposti, jos haluaisi. Siksi on viisasta pysyä hyvässä yhteistyössä ja etsiä toimivia keinoja.

Hiljaisuuden sietäminen on ollut minulle yksi vaikeimpia asioita terapiaprosessissa. Hevosavusteisessa terapiassa asiakas voi rauhassa keskittyä toimimaan hevosen kanssa eikä hiljaisuutta tarvitse pelätä. Hyödynnän hiljaisuutta asiakastyössä antamalla asiakkaalle ensin hevosen kanssa jonkun tehtävän (*”kävele kaksi kierrosta”*) ja sen jälkeen pohdintatehtävän (*”mieti samalla, että mikä on auttanut sinua jaksamaan paremmin”*). Kahden hiljaisen kävelykierroksen jälkeen kysyn pohdintakysymyksen uudestaan ja yleensä saan siihen vastauksen, vaikka aiemmin suora vastaus samaan kysymykseen on ollut *”en tiedä”*. De Jong ja Berg (2008: 39) korostavat hiljaisten hetkien sietokyvyn kasvattamisen tärkeyttä, koska

hiljaisuus antaa asiakkaalle aikaa selkeyttää ajatuksiaan. Taitoa sietää hiljaisuutta voi harjoitella ja hyödyntää hevosen kanssa monin eri tavoin.

15.6 Pohdintaa

Hevosavusteista psykoterapiaa voi tehdä psykoterapeutti ja hevosammattilainen yhdessä tai psykoterapeutti yksin. Mikäli psykoterapeutti on yksin, terapeutin omien hevostaitojen on oltava ammattilaisen tasolla, jotta hevosen kanssa työskentely on turvallista. Hevososaaminen lisää asiakkaan luottamusta terapeuttiin, mikä mahdollistaa vahvan yhteistyösuhteen luomisen. Samalla mahdollistuu aito dialogi. Joskus vuorovaikutus aukeaa ensin hevosen ja asiakkaan välillä, mutta toisinaan asiakas tarvitsee ensin terapeuttia tuekseen, jotta hän voi kohdata hevosen dialogin toisena, tasavertaisena osapuolena.

Oma roolini hevosavusteisen terapian ohjaajana on yksinkertainen: käytän omaa persoonaani, oppimiani taitoja ja hevosen tuntemusta työssäni ja pyrin ymmärtämään ne lähtökohdat, joista asiakas tulee. En kuitenkaan kannan asiakkaan maailmaa mukani, vaan tiedostan oman erillisyyteni. Tämä taito yhdistettynä hevosen läsnäoloon mahdollistaa aidon dialogin asiakkaan kanssa. Tallilla ei ole rooleja, vaan siellä voi itse kukin olla oma itsensä. Hevosen kanssa toimintaan tulee luonnollisia tilanteita, jotka asiakas hahmottaa paremmin hevosen kautta ja joita voi hyödyntää terapiaan.

Aloittaessani terapiakoulutuksen päätavoitteeni oli oppia haastattelemaan ja tekemään hyviä kysymyksiä. De Jongin ja Bergin (2008: 57) mukaan olemme hyödyllisimpiä asiakkaillemme, kun olemme aktiivisia ja johdattelemme heitä. Ongelmani oli ennen koulutusta muun muassa se, että tein useita kysymyksiä peräkkäin, minkä vuoksi asiakkaan oli vaikea vastata niihin. Lisäksi tein enimmäkseen suljettuja kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei, mikä ei liiemmin johtanut keskusteluun. Sittemmin olen ainakin jossain määrin saavuttanut tavoitteeni päätellen aikuisasiakkaideni antamasta palautteesta: he kertovat, että kysymykseni saavat heidät todella miettimään asioita. Ratkaisukeskeisestä ajattelusta tärkeimpänä näen ”sanoilla suojautumisen” – merkityksellistä on se, miten kysytään, mitä sanoja käytetään, miten palautetaan asiakkaan omat sanat ja varmistetaan omin sanoin, että on ymmärtänyt oikein.

Nuorten kanssa tilanne on toisenlainen. Ratkaisukeskeisten periaatteiden mukaisesti olen yrittänyt asettua nuoren kokemusmaailmaan, mutta varsinkin toimistossa se on äärimmäisen vaikeaa. Olen kokeillut myös Ben Furmanin kehittämää *Muksuoppia* hieman paremmin tuloksin, mutta edelleen laihoin oivalluksin. Olin hieman ymmälläni, koska olen työskennellyt nuorten kanssa niin paljon ja hyvässä

yhteistyössä. Sitten oivalsin, että talliympäristössä hevosten ja nuorten kanssa työskennellessäni moista ongelmaa ei ilmene. Hevosen läsnäolo vapauttaa nuoren tunneilmaisussa ja sanallistamisessa jotain, mitä en osaa kuvata. Myöhemmin olen oivaltanut, että olen myös itse terapeutina hevosen kanssa hyvin erilainen kuin vastaanotolla. Ehkä tarvitsenkin hevosta itseäni varten?

Ratkaisukeskeinen työote lisää perusarvojen mukaista toimintaa, mm. asiakkaan kunnioittamista, kuulluksi tulemisen kokemusta ja ratkaisujen rakentamista yhteistyössä perheen ja työntekijöiden kanssa. De Jong ja Berg kertovat huomaneensa, että hyödyntämällä asiakkaiden omaa viitekehystä vastarinta lakkaa olemasta ongelma (2008: 29). Tämän saman havainnon olen tehnyt omassa työssäni niin lastensuojelun sosiaalityöntekijänä kuin hevosavusteisessa psykoterapiassakin. Paitsi että ratkaisukeskeinen työote helpottaa omaa työtäni, se viestii asiakkailleni kunnioitusta heidän itsemääräämisoikeuttaan kohtaan.

Palautteiden perusteella talliympäristössä käyvät terapia-asiakkaat lähtevät lähes poikkeuksetta pois hyvillä mielin. Toiminta on antanut heille uskoa omaan osamiseen ja selviytymiseensä. Ratkaisukeskeisen hevosavusteisen psykoterapian vahvuutena pidänkin ennen kaikkea toiveikkuuden lisääntymistä, joka nähdään yhtenä tärkeänä tuloksellisuuden mittarina. Toiveikkuuden lisääntymisen tutkiminen jatkossa toisi lisäarvoa hevosavusteisen psykoterapian vaikuttavuudelle.

15.7 Jälkikirjoitus

Tiia sijoitettiin terapiaa seuranneena kesänä lastensuojelulaitokseen, jossa hän asui lähes täysi-ikäiseksi saakka. Vähän ennen täysi-ikäistymistään Tiia sijoitettiin takaisin kotiin, josta hän muutti omaan asuntoon täytettyään 18 vuotta. Tiia suoritti sijoituksen aikana peruskoulun loppuun ja aloitti itsenäistytyään lähihoitajaopiskelut, mutta keskeytti ne siirtyäkseen eläinpuolelle. Hevoset ovat kulkeneet Tiian mukana monella tavalla koko prosessin ajan ja hän on edelleen aktiivinen hevosharrastaja. Tavatessamme Tiia tulee halaamaan lämpimästi. Kysyessäni lupaa jälkikirjoituksen julkaisemiseen kysyn samalla Tiialta, mitä merkitystä hevosavusteisella terapiajaksolla oli hänelle näin jälkikäteen. Tiia vastaa salamannopeasti: *”Ehkä pääasia oli se että helpompi puhua kun se kopukka on siinä läsnä kuin muuten ei toi puhumine oikee skulannu!”*.

Lähteet

Coates, Margrit (2008). *Connecting with Horses. The life lessons we can learn from horses.* Random House. United Kingdom.

De Jong, Peter & Kim, Berg Insoo (2008). *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja.* Alkuteos *Interviewing for Solutions*, third edition. Suom. Ben Furman & Antti Mattila. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Fine, Aubrey H. (toim) (2006). *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice.* Toinen painos. Academic Press publications.

Fortunecentre (2019). Fortunecentren nettisivut. Saatavissa 31.1.2019: www.fortunecentre.org.

Furman, Ben & Ahola, Tapani (2012). *Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi,

Green Care Finland (2019). Green Care Finland ry:n nettisivut. Saatavissa 31.1.2019: <http://www.gcf Finland.fi>.

Hyvätti, Nina (2008). *Ohjat omiin käsiin. Ratsastusterapia lastensuojelun sosiaalityön tukena.* Pro Gradu -työ. Turku: Turun yliopisto.

Hämäläinen, Juha (2001). *Johdatus sosiaalipedagogiikkaan.* Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopio.

Ikäheimo, Kaija (toim.) (2013). *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa.* Helsinki: Solution Models House.

Irwin Chris (2001). *Horses don't lie. What horses teach us about our natural capacity for awareness, confidence, courage, and trust.* An imprint of the Avalon Publishing Group Incorporated. New York: Marlowe & Company.

Kruger Katherine A. & James A. Serpell (2006). *Animal-assisted interventions in mental health.* Teoksessa: Fine Aubrey H. (toim): *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice.* Toinen painos. Academic Press publications.

Nussen, Joy & Leslie Becker (2012). *Soul Recovery. Equine assisted activities for healing from abuse by others, loss of others & loss of self.* EquineWorks, Inc.

O'Hanlon, Bill & Michele Weiner-Davis (2003). *In search of solutions. A new direction in psychotherapy.* Revised edition. New York: W.W. Norton & Company Ltd.

Pichot, Teri (2012). *Animal-Assisted Brief Therapy. A Solution-Focused Approach.* Second Edition. New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Pitkänen, Anna-Kaisa (2012). *Omalaatuinen ystäväni. Kuinka hevoseni opetti minulle toisin katsomisen taidon.* Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa.

Serpell, James A. (2006). Animal-assisted interventions in historical perspective. Teoksessa Fine Aubrey H. (toim): Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. Toinen painos. Academic Press publications.

Sudekum Trotter, Kay (2012). Harnessing the Power of Equine Assisted Counseling. Adding Animal Assisted Therapy to Your Practice. Taylor & Francis Group.

Suomen Kuntoutusliitto ry (2000). ”Yli vuorien harpataan, poikki merien kahlaataan” – ratsastusterapiastako apua masennukseen? Projektin loppuraportti 30.5.2000. Helsinki: Suomen Kuntoutusliitto.

von Rüst McCormick, Adele & Marlena Deborah McCormick (1997). Horse Sense and the Human Heart. What Horses Can Teach Us About Trust, Bonding, Creativity and Spirituality. Florida: Health Communications, Inc.

16 HEVOSISTA HYVINVOINTIA - SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA SYRJÄYTYMISEN EHKÄISIJÄNÄ JA OSALLISUUDEN VAHVISTAJANA

Pirja Peltomäki

16.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta käsitteenä ja tutkimuskohteena

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on erittäin vähän tutkittu osa-alue suomalaisessa sosiaalipedagogisessa ja yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Sosiaalipedagogiikan peruskysymys koskee Hämmäläisen (2001) mukaan sosiaalisten ongelmien ehkäisyä ja lievittämistä. Erityisen tärkeää tämä on niillä yhteiskuntamme asiakasryhmillä, joita uhkaa syrjäytyminen tai marginalisoituminen. Toimeentulovaikeudet, sairastuminen, päihde- ja mielenterveysongelmat tai työttömyys heikentävät elämisen laatua, elämänhallintaa ja hyvinvointia. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan peruskäsitteitä ovat toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja elämyksellisyys (Hämmäläinen 2001; Okulov & Koukkari 2005; Hyvätti 2009).

Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti (Kurki 2000; Okulov & Koukkari 2005). Tärkeässä osassa ovat hevoset, talliympäristö ja toimintaa ohjaava aikuinen. Thierse (1935) korostaa sosiaalipedagogisen teorian suuntautumista ihmisten arkeen ja reaalisiin oloihin, joissa ihmiset eli ammatillisen sosiaalipedagogisen työn asiakkaat elävät. Vuorovaikutustilanne tapahtuu talliympäristössä, johon kuuluu hevostoimintaan koulutettuja ja luotettavia hevosia, sosiaalipedagogisen hevostoimintakoulutuksen suorittanut ohjaaja sekä asiakkaat yksilönä tai ryhmässä.

Sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan liittyy läheisesti ekososiaalinen sosiaalityö ja luonnon hyvinvointivaikutuksista ammentava Green Care, joka on sateenvarjokäsite useille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa ja eläinavusteista luonnossa tapahtuvaa terapiaa (Lehto 2012: 38–50; Tulkki 2012: 13–25). Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011; Leppänen & Jääskeläinen 2017). Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Green Caren kolme peruselementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. (MTT 2013; Yli-Viikari & Haapasaari 2013: 99–100; Salovuori 2014.)

Teen sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta väitöskirjaa Itä-Suomen yliopistossa yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunnassa, Sosiaalisten ja kulttuuristen kohtaamisten tohtoriohjelmassa. Väitöskirjani on laadullinen teemahaastatteluihin perustuva tutkimus sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta sosiaalisen osallisuuden ja voimaantumisen näkökulmista hevostoimintaan osallistuneiden asiakkaiden narratiiveissa. Tutkin sosiaalipedagogista hevostoimintaa syrjäytymisen ehkäisemisessä luonnon hyvinvointivaikutuksia (Green Care) hyödyntäen yhteiskuntatieteellisesti tarkasteltuna. Kansainvälisesti tarkasteltuna sosiaalipedagoginen hevostoiminta kytkeytyy läheisesti eläinavusteiseen terapiaan, nuorisotyöhön, sosiaalityöhön ja kasvatustieteisiin, joiden yhteyteen se sijoittuu Espanjan ja Latalalaisen Amerikan yliopistoissa sekä Coloradossa Denverin yliopistossa Yhdysvalloissa.

Haluan tutkia aihetta väitöskirjassa, koska aihe on uusi ja tutkimuksellisesti ainutlaatuinen. Ritva Mickelsson valmistee Helsingin yliopistoon kasvatustieteelliseen tiedekuntaan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan väitöskirjaa. Nora Schuurman (2012) on tutkinut hevosia yhteiskunnallisesta näkökulmasta ja väitellyt aiheesta Itä-Suomen yliopistossa. Tutkimuksen perusteella se, mitä hevosen hyvinvoinnilla tarkoitetaan ja mitä sen hyväksi tehdään, riippuu siitä, millaisena eläimenä hevonen ymmärretään. Rajaan oman tutkimukseni käsittelemään sosiaalipedagogista hevostoimintaa yhteiskuntatieteellisestä sosiaalipedagogiikkaan perustuvasta näkökulmasta.

Tästä aiheesta ei ole tehty vielä Suomessa väitöskirjaa, vaikka esimerkiksi sosiaalipedagogista hevostoimintaa, eläinavusteista sosiaalityötä, koira-avusteista lastensuojelutyötä, talliyhteisöä tyttökulttuurissa ja hevostyttöyttä on käsitelty useissa eri yliopistojen pro gradu -tutkielmissa (Tolonen 1992, Kivimäki 1996; Kallioniemi 1997; Saastamoinen 2007; Orava 2010; Lehto 2012; Vähäaho 2017; Pietarinen 2017; Tirkkonen 2018), ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä (Alasaari & Ala-Nissilä 2010) sekä ratsastusterapian viitekehukseen liittyen mm. psykiatriassa asiakastyössä ja huumevieroituksen tukena (Nikanne 2011, 191–207; Kautto 2011, 208–222).

Tavoitteeni on väitöskirjassani tutkia seuraavia tutkimuskysymyksiä: Miten toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja elämyksellisyys näkyvät sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa? Millaisia merkityksiä asiakkaat antavat hevostoiminnalle, ja miten se rakentaa subjektiivista hyvinvointia osana asiakkaan kuntoutusta? Aineiston analysoinnissa hyödynnetään narratiivisia tutkimusmenetelmiä, joissa kohdistetaan huomio kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Koska olen vasta aloittanut jatko-opinnot, tutkimuskysymykset ovat vielä laajoja, mutta täsmentyvät ja rajautuvat väitöskirjatyön edetessä.

16.2 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitykset asiakkaille

Tässä artikkelissa esittelen ja tarkastelen yhtä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan pilottia. Olen tammikuussa 2019 kerännyt, nauhoittanut ja litteroinut sekä analysoinut tätä artikkelia varten kaksi asiakashaastattelua ja yhden työntekijä/ohjaaja-haastattelun. Tarkastelun kohteena on Ridasjärven päihdehoitokeskuksen ostopalveluna asiakkailleen hankkima sosiaalipedagoginen hevostoiminta Kyläkatilan tallilla Hyvinkäällä. Asiakashaastattelujen suorittamiseen olen saanut asiakkailta tutkimussuostumuksen ja tutkimusluvan Ridasjärven päihdehoitokeskuksesta, ja luvan käyttää niitä myös myöhemmin väitöskirjani aineistona. Asiakkaiden tunnistamista helpottavat erityispiirteet (tarkka ikä, syy päihdehoitoon, yksilöidyt ominaisuudet, päihdehistoria ym.) olen poistanut tästä artikkelista. Näitä poistettuja kohtia kuvaan suorissa sitaateissa -- merkillä.

Haluan nostaa esille tutkimuspilotin kautta asiakkaiden omaa ääntä ja näkemystä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, jonka parhaita asiantuntijoita he itse ovat. Vaikka tutkimushaastattelujen tulokset eivät pienen otoskoon takia ole varsinaisesti yleistettävissä, antavat ne kuitenkin arvokasta näkökulmaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksiin ja hyvinvointivaikutuksiin asiakkaiden itsensä kertomana. Pilottihaastattelut antavat kiinnostavaa kosketuspintaa käytäntöön ja tuovat esille subjektiivisia hyvinvointikokemuksia. Ne osoittavat mielestäni, että kyse ei ole ”pienistä jutuista” vaan todella suurista merkityksistä asiakkaiden elämässä. Hevoset voivat antaa elämään uutta sisältöä, toivoa ja jopa terveyden takaisin.

”Mähän tykkään hevosista ihan älyttömästi. Ja ja ne on silleen antanut mulle terveyden takasin.” - Vanhempi mies

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta koetaan selvästi hyvinvointia lisäävänä ja päihdehoitoa tukevana luontomenetelmänä. Se rikkoo arjen rutiinit ja antaa sisältöä, jota odottaa ja arvostaa monin eri tavoin. Asiakkaat määrittelevät ja kuvaavat tarkasti, mikä hevostoiminnassa tuottaa heille hyvinvointia. Luontokeskeinen talliympäristö, hevoset ja toiminnallisuus auttavat rentoutumaan, kuntoutumaan ja kohottamaan mielialaa. Fyysinen toimintakyky paranee, ja monipuoliset tallityöt sekä ratsastaminen edistävät toiminnallista, henkistä, kognitiivista ja fyysistä kuntoutumista.

”Ja sit mä oon huomannu aikaisemminkin, ett jos on vaikka turhautunu filis ja tulee tänne niin se on niinku hävinny. Ja vaikk ei joka kerta ratsasta vaan lapioi tuolla hevosten tarpeita tai laitat heinää tai ihan niinko

siis ympäristö. Et kyll mä ainakin koen ett tää on auttanu tota mun kuntoutumista. Sen takii mä soittelin tolle sossullekiin, ett haluun sen maksusitoumuksen tänne.” - Nuori nainen

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lisää fyysistä toimintakykyä, koska tallilla tapahtuva toiminta on monipuolista muodostuen tallitöistä, heinien jaosta ja karsinoiden siivouksesta ratsastukseen. Hevosen avulla näytetään niiden asioiden tärkeys, joista oma hyvinvointi koostuu, kuten puhtaus, ravinto, säännölliset ruokajat, sopiva liikunta ja riittävä lepo (Laitinen 2014: 95).

”Siis putsataan pilttuut, laitetaan heinät ja ja ja kaikki ulkoaitaukset putsataan paskasta pois, ja laitetaan vedet ja sitten tietenkin ratsastetaan ja harjataan ja putsataan kaviot ja...” - Vanhempi mies

Ihmisen ja hevosen suhde on keskiössä, ja ilmenee monin eri tavoin fyysisellä ja henkisellä tasolla. Luottamus on avainsana suhteessa hevoseen, joka on suuri pako- ja saaliseläin. Talliympäristön toiminnot, yhteisöllisyys, kokemuksellisuus ja luontoympäristössä tapahtuva ryhmätoiminta muodostavat yhdessä laajemman, kuntouttavan ja vuorovaikutuksellisen kokonaisuuden.

”Siis se, että no ihan ekaks se että pääset sieltä laitosalueelta pois eli se ympäristö ja hevoset ylipäänsä tai eläimet ylipäätään ja sitten se, että sä pääset tekee jotain vaikka tallihommia ja sitten se ratsastaminen ja itellä on ainakin, että on jotain odottamisen arvosta päivisin.” – Nuorempi nainen

Asiakkaat aistivat ja peilaavat omia tunnetiloja suhteessa hevosiin. Samalla he analysoivat omaa edistymistään ja kuntoutumistaan ja saavat ”suoraa” palautetta, koska hevonen ei huijaa, valehtelee, kerro muunnettua totuutta, ja antaa suoran palautteen. Toisaalta eläin on oma ainutlaatuinen yksilönsä, joka on myös hyvin keuhollinen, vastavuoroinen kokija ja toimija. Aktiivisesta toiminnasta johtuva luonnollinen väsymys edesauttaa rauhoittumista ja parantaa keskittymiskykyä, sekä auttaa säännöllistä uni- ja päivärytmiä. Fyysisen kunnan koheneminen ja sairauksista, kivuista ja voimattomuudesta kuntoutuminen on merkittävässä asemassa asiakkaiden narratiiveissa.

”Se, että mä luotan hevoseen ja se hevonen tajuu, niinko itse olin aikoinaan täällä eli voin sanoo -- kolme vuotta sitten täällä, ja kävin kolme kertaa viikossa ja olin niin huonos kunnossa, että kolme ihmistä piti nostaa mut selkään, ett mä pääsisin ratsastaa, ja tota sitten yllätys yllätys mähän kävelin puolet paremmin loppuvaihees, kun lähin täältä pois kuin

alussa eli se hevosen lämpö ja kaikki vaikuttaa meihin ihmisen ruumiiseen.” - Vanhempi mies

16.3 Ohjaajan ja hevosten merkitys sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa

Hevostoiminnassa ohjaajan merkitys on myös olennainen. Sosiaalipedagogisesti suuntautuneen ammattihenkilön pätevyysalueet määritellään tuottavaksi, analyttiseksi ja synteesiä tuottavaksi luovaksi reflektiivisyydeksi, toimintapätevydeksi, ilmaisulliseksi ja kommunikatiiviseksi pätevydeksi (Ranne & Sankari & Rouhiainen-Valo & Ruusunen 2005, 34). Asiakkaat kuvaavat ohjaajan roolia ja toimintaa hyvin tärkeäksi. Kyläkatilan tallilla ohjaaja-työntekijä vetää Ridasjärven päihdehoitokeskuksen asiakkaille kaksi kertaa viikossa sosiaalipedagogista hevostoimintaa ryhmätoimintana omalla tallillaan.

”Se on hyvin tärkeä, hyvin tärkeä. Tommosta ohjaajaa, jos ei olis, niin ei täällä kävis ihmisetkään niin paljon. Se on niin symppis, avoin, rehellinen, peräänantamaton, ei siinä oo kun hyvii puolii ja se tietää hevosista kaiken.” - Vanhempi mies

Hevostoiminta on kirjattu myös toimintaan osallistuvien asiakkaiden päihdehoitajakson kuntoutussuunnitelmaan. Asiakkaiden osallistuminen toimintaan on heidän päihdehoitajaksollaan vapaaehtoista eli ryhmän kokoonpano vaihtelee eri kertojen mukaan (minimissään noin neljä henkilöä). Ohjaaja suunnittelee ohjelman, ja antaa oman panoksensa sekä persoonallaan että hevosilla ja tallillaan.

”Mun mielestä se kannustaa, auttaa, tsemppaa, potkii vähän perseelle niin sanotusti tai antaa niinku sellasii, niinku vie näkökulmia, vaikka jos on joku asia siis liittyen hevosiin tai ei hevosiin. Tsemppari periaatteessa.” - Nuorempi nainen

Ohjaaja myös itse kokee oman roolinsa asiakkaiden kuntoutuksessa tärkeänä. Pitkä, kahdenkymmenen vuoden työkokemus, sekä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan koulutus, antavat valmiudet tarjota sosiaalipedagogista hevostoimintaa päihdehoitokeskuksen asiakkaille. Talliympäristön ohjaaja-työntekijä itse näkee eräänlaisena turvallisena ”miniyhteiskuntana”, jossa harjoitellaan sääntöjä, tunteita, normeja ja elämänhallintaa.

”Ja nyt mitä enemmän mä oon tehny sitä enemmän mä huomaan, että toi talli on mulle se miniyhteiskunta, missä opettaa ihmisiä, ketkä ei voi sie-

tää normeja ja sääntöjä, niin siellä ne oppii niinku elämännhallintaa, yhteiskuntaan integroitumista ja tunnistamaan niinku tunteita, mitä ne ei osaa toisen ihmisen kasvoilta lukee.” – Ohjaaja-työntekijä

Hevoset ovat työpareja, joiden jaksamisesta on huolehdittava asianmukaisesti, jotta ne eivät kuormitu työssä liikaa. Toisaalta hevosten koulutus vie myös pitkän ajan, koska hevostoiminnan tulee olla turvallista asiakkaille, ja luottamuksen ohjaajan ja hevosten välillä tulee olla saumatonta. Hevosen selkään nouseminen, hoitaminen ja kavioiden puhdistus tarjoavat ainutkertaisia elämyksiä. Toisaalta ohjaajan vastuulla on huolehtia siitä, että myös ensimmäistä kertaa hevosen selkään nousevat ja ratsastavat asiakkaat voivat tehdä sen turvallisissa olosuhteissa. Riskien minimointi mahdollistuu hevosten huolellisen kouluttamisen kautta, mutta edellyttää monen vuoden koulutustyötä.

”No oikeestaan kun mulla menee hirveen kauan, kun mä koulutan noi hevoset, kun niitten pitää totella mun käsimerkkejä, silloin kun asiakas on selässä, niitten täytyy toimii mun käsimerkeillä, millon ne kääntyy suuntaan ja toiseen ja millon ne nostaa ravin tai laukan tai pysähtyy.” – Ohjaaja-työntekijä

Ohjaaja-työntekijä yhdistää sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan valokuvausta. Hän kuvaa itse asiakkaiden suostumuksella asiakkaita, ja käyttää voimauttavasta valokuvauksesta tuttuja menetelmiä. Monille asiakkaista valokuvat ovat tärkeitä, koska he voivat muistella niiden kautta mieluista hevostoimintaa, kerrata elämyksiä ja näyttää niitä läheisille tai päivittää sosiaaliseen mediaan. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan haasteena on se, että toiminta ei välttämättä aukea kovin helposti rahoittajalle.

”Ja sit niille on tosi tärkeä, että maanantain yks Ridasjärven asiakas menee soskiin niin silloin se kuvakollaasi, jonka mä oon tehny siitä sen kahen kuukauden puolentoista kuukauden aikana, niin ostajankin on helpompi nähdä mitä se on niitten kuvien kautta, kun on vaikeä selittää.” – Ohjaaja-työntekijä

Päihdekuntoutuksessa asiakkaat ovat kokonaisvaltaisen tuen tarpeessa, ja kannustusta tarvitaan. Moni onkin kiinnostunut jatkamaan sosiaalipedagogista hevostoimintaa esimerkiksi sosiaalipalvelujen ja sosiaalitoimen myöntämällä maksusitoumuksella laitospäihdekuntoutusjaksonkin jälkeen eräänlaisena avokuntoutuksena, joka tukee päihtettömänä oloa. Päihdekuntoutuksessa laitoshoitajaksolla tai intervallijaksolla sosiaalipedagoginen hevostoiminta tarjoaa mielekästä tekemistä, odotettavaa ja sisältöä päiviin, vahvistaa itsetuntoa, antaa itsevarmuutta ja lisää itsetuntemusta.

”Ett ainakin se itsevarmuus on kasvanu, ja se että viitsii ja jaksaa ja haluaa tulla johonkin toistuvasti eli motivaatioo. Eli kyllä se kasvattaa, ja mä veikkaan, että se auttaa mua myös siinä päihdeongelmassa myös eri tavalla, mutta joka tapauksessa ettei oo enää semmonen luovuttaja.” – Nuorempi nainen

16.4 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tulevaisuuden näkymiä

Tulevaisuudessa vaihtoehtoiset palvelujen tuottamisen tavat, kuten sosiaalipedagoginen hevostoiminta, valtaavat toivottavasti alaa ja vahvistavat asemaansa. Hevostoiminta voidaan nähdä tärkeänä osana esimerkiksi päihdehoitoa, kuntouttavaa työtoimintaa, sosiaalista kuntoutusta ja lastensuojelutyötä. Maaseudun yrittäjyyteen, yhteisöllisyyteen ja Green Care -luontopalveluihin se tarjoaa uusia avauksia (Ikonen 2011; Kattilakoski & Kilpeläinen & Peltomäki 2012). Valtamediassa Helsingin Sanomat (27.1.2017) on nostanut esille luonto- ja eläinavusteisen toiminnan esille uusia työpaikkoja tulevaisuudessa luovana alana. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja eläinavusteinen hevostoiminta luovat myös uudenlaista naisyrittäjyyttä, ja tuovat uusia työmenetelmiä sosiaalialalle (Peltomäki 2010). Näin ollen sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla on vaikutusta maaseudun elinvoimaisuuden ylläpitämiseen ja naisyrittäjyyteen työvoimapolitiittisesti tarkasteltuna. Hevosala työllistää suoraan yli 15 000 henkilöä Suomessa (Laitinen & Mäki-Tuuri 2014).

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa toiminnan tarjoajan koulutus ja ammatillinen tausta voivat muodostua esimerkiksi kunnan ostopalvelujen valintakriteereissä keskeisiksi. Vuodesta 2002 lähtien Suomessa on tarjottu sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutusta. Koulutus ei johda varsinaiseen ammatititkintoon, mutta antaa hyvät perustaidot. (Laitinen 2014: 95.) Mielletään tulevaisuudessa näkisin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ratsastusterapian arvostettuna ja vaikuttavuudeltaan todennettuna Kelan korvaamana sosiaalisen kuntoutuksen muotona tai Työeläkelaitosten/Kelan rahoittamana ammatillisena kuntoutuksena. Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla olisi erinomaiset mahdollisuudet toimia tulevaisuudessa yhä arvostetumpana ja tunnetumpana kuntoutusmuotona, joka lisää osallisuutta, lievittää syrjäytymistä ja edistää hyvinvointikemuksia asiakkaan arjessa.

”Ett niinku mä sanoin, ett en mä tässä olis tällä hetkellä. Tai voi olla, mutta rullatuolis tai jossain, en mä tiää. Kyllä mä täällä oon saanu itseeni niinku voimat, jalkoihin ja selkään ja jopa päähänkin.” – Vanhempi mies

Lähteet

Alasaari, Johanna & Hanna Ala-Nissilä (2010). Green Care ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta – hevostoiminta psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukena. Vaasan ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden osasto. Opinnäytetyö.

Helsingin Sanomat 27.1.2017.

Hyvätti, Nina (2009). Ohjat omiin käsiin. Hevonen lastensuojelun sosiaalityön tukena. Julkaisu perustuu Turun yliopistossa hyväksytyyn pro gradu -työhön. Suomen Ratsastajainliitto. Helsinki: TS-yhtymä Oy.

Hämäläinen, Juha (2001). Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. Opetusjulkaisuja 1/1999.

Ikonen, K. (2014). Hevosen hoitava voima. Green Carella on annettavaa niin erityisryhmille kuin tavallisille työläisillekin. Hevosmaailma 1/2014, 64–67.

Kallioniemi, Anna (1997). Mikä saa tytöt talleille? Tutkimus ratsastusharrastuksen suosion salaisuudesta, hevostytöistä ja hevostyttöydestä. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Kattilakoski, Mari, Arja Kilpeläinen & Pirja Peltomäki (toim.) (2012). Yhteisöllisyydellä hyvinvointia ja palveluja maaseudulle. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 1/2012. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Kautto, Tiia (2011). Ratsastusterapian mahdollisuudet huumevieroituksen tukena. Teoksessa: Ratsastusterapia, 208–22. Toim. Sanna Mattila-Rautiainen. Juva: PS-Kustannus.

Kivimäki, Heli (1996). Seikkailu tallilla – hevostyttöyden jäljillä. Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kurki, Leena (2000). Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, Anne (2014). Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Teoksessa: Hevoset ja kunta – rajapintoja, 95. Toim. Anne Laitinen & Sanna Mäki-Tuuri. Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus ry, Hevoset ja yhteiskunta -hanke. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Laitinen, Anne & Sanna Mäki-Tuuri (2014). Hevoset ja kunta – rajapintoja. Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus ry, Hevoset ja yhteiskunta -hanke. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Lehto, Armi (2012). Green Care sosiaalityön mahdollisuutena – teoreettinen paikannus. Teoksessa: Green Care – Hyvinvointia pohjoisen luonnosta, 38–50. Toim. Hilka Jankkila. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 30. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Rovaniemi: Kopijyvä Oy.

Leppänen, Tero & Arja Jääskeläinen (toim.) (2017). Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa

kuntoutukseen teemajulkaisu 3/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Rovaniemi.

MTT (2013). Luonto hyvinvoinnin lähteenä – Suomalainen Green Care. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082834197>.

Nikanne, Jyrki (2011). Psykiatrisen ratsastusterapian mahdollisuudet tunnevuoroaikutustaitojen vahvistamisessa. Teoksessa: Ratsastusterapia, 191-207. Toim. Sanna Mattila-Rautiainen. Juva: PS-Kustannus. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082834197>

Okulov, Seija. & Katja Koukkari (toim.) (2005). Ratsastuspedagogiikasta sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi – sosiaalipedagogisen hevostoiminnan perusteet ja sovellukset täydennyskoulutuksen kokemuksina. Kuopion yliopisto, koulutus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia ja selvityksiä 7/2005.

Orava, Jenna (2010). Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämäärät ja toteutus hevostoiminnan ohjaajien kuvaamana. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta, kasvatustieteiden ja psykologian osasto, erityispedagogiikka. Pro gradu -tutkielma.

Peltomäki, Pirja (2010). Hevoshoivaa ja kuonoterapiaa. Maaseudun Tulevaisuus. Kuukausiliite Kantri.

Pietarinen, Riikka (2017). Eläinavusteinen työskentely ammatillisessa sosiaalityössä. Oppilaiden kokemuksia eläinavusteisesta koulukuraattorin työstä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Ranne, Kaarina, Anne Sankari, Tuula Rouhiainen-Valo & Tuula Ruusunen (toim.) (2005). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Saastamoinen, Katri (2007). Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Salovuori, Tuomo (2014). Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Schuurman, Nora (2012). "Hevoset hevosina": eläimen ja sen hyvinvoinnin tulkinta. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Historia- ja maantieteiden laitos.

Väitöskirja, yhteiskuntamaantiede. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies, no 37.

Soini, Katriina & Katja Ilmarinen & Anja Yli-Viikari & Anna Kirveennummi (2011). Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 3/2011, 320-330.

Thiersch, Hans (1986). *Die Erfahrung der Wirklichkeit: Perspektiver einer alltagsorientierten Sozialpädagogik*. Edition Soziale Arbeit. Weinheim und München: Juventa.

Tirkkonen, Saija (2018). *Lasten ja nuorten toimintavalmiuksien vahvistaminen sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa*. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Tolonen, Tarja (1992). *Hevoset ja minä. Tyttökulttuuri ratsastustalleilla*. Helsingin yliopisto. Sosiologian laitos. Pro gradu -tutkielma.

Tulkki, Anssi (2012). *Green Care – Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista*. Teoksessa: *Green Care – Hyvinvointia pohjoisen luonnosta*, 13-25. Toim. Hilka Jankkila. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 30. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Rovaniemi: Kopijyvä Oy.

Yli-Viikari, Anja. & Maarit Haapasaari (2014). *Eläinavusteinen työskentely ja Green Care*. Teoksessa: *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*, 99-100. Toim. Kaija Ikäheimo. Solution Models House.

Vähäaho, Vilja (2017). *Koira-avusteinen työskentely lastenkodissa*. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma.

17 KOIRA-AVUSTEINEN TYÖSKENTELELY SUOMESSA OSANA ELÄINAVUSTEISIA INTERVENTIOITA

Heidi Kihlström-Lehtonen ja Kati Säkkinen

17.1 Johdanto

Eläinavusteisuus on osa luonnon hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvaa Green Care toimintaa Suomessa (Luke, THL & GCF ry 2018: 4–5). Monille tutun ratsastusterapian rinnalle on tullut muitakin eläinavusteisuuteen liittyviä työmuotoja. Lehdistä ja televisiosta olemme saaneet lukea ja kuulla mm. kissan merkityksestä ikääntyneiden arjen ilahduttajina sekä tuotantoeläinten hyvinvointivaikutuksista. Tämän artikkelin keskiössä on kuitenkin ihmisen parhaaksi ystäväksikin tituleerattu koira, joka oli Kelan tekemässä katsauksessa yleisin eläinavusteisessa työkentelyssä mukana oleva eläin (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018: 29).

Koiralla on työeläimenä monia etuja. Koira on suhteellisen helposti koulutettavissa tehtäväänsä ja se kulkee ihmisen mukana luontevasti. Koiria on monen kokoisia, rotuisia- ja luonteisia, jolloin niiden ominaisuuksia voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisissa tehtävissä, erilaisten asiakkaiden kanssa. Koira osaa lukea ihmisen eleitä ja käyttäytymistä taitavasti (Horowitz 2011: 184) ja ihmisellekin on kehittynyt “koiranlukutaitoa” vuosituhansien saatossa. Allenin ja Hoolen (2018) mukaan ihmisille sattuu virheitä koiran elekielen tulkinnessa, mikä johtaa väärinymmärryksiin. He nostavat kuitenkin esille sen, että vaikka nämä kaksi lajia eivät aina ymmärtäisikään toisiaan täysin, yleisesti ottaen ne lisäävät toistensa onnellisuutta ja terveyttä.

Koira on toiminut ihmisen apuna siitä saakka, kun se on kulkenut ihmisen rinnalla, mikä tarkoittaa yli 14 000 vuoden ajan (Whitehead 2007: 10). Yhteistyön muotona oli alussa pelkästään metsästys, mutta domestikaation myötä tehtävät laajenivat vartiointiin ja paimennustehtäviin. Viime vuosikymmeninä koira on saanut uusia “virkoja” nyky-yhteiskunnassa jo perinteisiksi muodostuneiden ammattien kuten tulli-, poliisi- ja rajakoirien rinnalle. Koiria työskentelee yhä enenevässä määrin mm. kuntouttavassa- ja hoidollisessa työssä, sosiaalityössä sekä kasvatustyössä (Koirat kasvatusta- ja kuntoutustyössä ry 2019a). Lisäksi koiria on mukana vapaaehtoistyössä esimerkiksi kaverikoirina tuomassa iloa vierailujen muodossa (Suomen kennelliitto 2019a) sekä VAPEPAN toiminnassa etsijäkoirina. Uutena tärkeänä tehtävänä koirilla Suomessa ja maailmalla on mm. kipukoirana toimiminen. Kipukoiran tehtävänä on ilmaista omistajalleen lähestyvä kipukohtausta, jolloin omistaja voi toimia tilanteessa ennaltaehkäisevästi. (Marttinen 2018.)

Nelijalkaiset ystävämme ovat apunamme monenlaisissa tehtävissä ja niiltä vaaditaan paljon, mutta mikä on vastuumme näistä rinnallamme työskentelevistä kave-reista? Kuinka huolehdimme koira-avusteisen työskentelyn laadusta? Mitä koira-avusteisen toiminnan määritelmiä ja käsitteitä on olemassa Suomessa ja maail-malla? Näitä asioita pohdimme tässä artikkelissa peilaten teemoja kansainväliseen tietoon sekä suomalaiseen Green Care -toimintaan.

17.2 Eläinavusteisen toiminnan määritelmiä

Eläin- ja koira-avusteisen toiminnan kenttä on laaja. Siihen kuuluu niin vapaaeh-toistoimintaa kuin ammatillista työskentelyä. Tässä kappaleessa käsittelemme Green Care toiminnan ja eläinavusteisen työskentelyn käsitteitä Suomessa ja pei-laamme eläinavusteisuutta myös kansainvälisiin käsitteisiin.

17.2.1 Suomalaisen Green Care toiminnan käsitteitä

Suomessa Green Care toiminta on jaettu luontohoivan ja luontovoiman alueisiin. Luotovoima on ennaltaehkäisevää toimintaa, jossa asiakas ei ole erityisen haavoit-tuvaisessa asemassa. Palveluita ovat luontoperustaiset harrastuspalvelut, hyvin-vointi- tai -kasvatuspalvelut. Sen toteuttamiseen ei välttämättä vaadita sosiaali- tai terveysalan koulutusta. Luontohoivan alueella puolestaan työskennellään usein haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden parissa, jossa toiminnan toteutta-jalta vaaditaan myös alaan liittyvä koulutus. Luotohoiva on pidempikestoista työs-kentelyä kohti asiakkaan tavoitteita. (Luke, THL & GCF ry 2018: 8.)

Tavoitteellisuus kuuluu olennaisena osana sekä luontohoiva että luontovoima alu-eiden toimintaan. Tavoitteet voivat olla luontovoiman alueella yleisiä hyvinvoin-nin tukemiseen tähtäviä. Hoivan alueella puolestaan tavoite on usein tarkemmin määritelty ja yksilöllinen. Työskentelyssä päämäärään pyritään toiminnan kautta. (Luke, THL & GCF ry 2018: 11.) Optimaalisessa tilanteessa tavoite on asiakasläh-töinen, mahdollisimman konkreettinen, realistinen ja sen edistymistä voidaan mi-tata (Autti-Rämö, Vainiemi & Sukula 2015: 5).

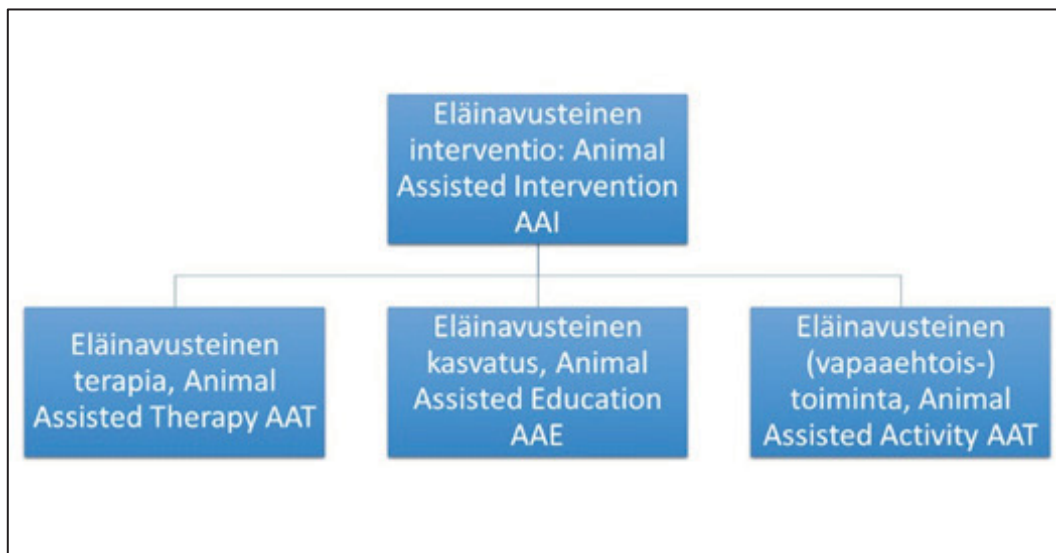
17.2.2 Hyötykoirat Suomessa

Niin kotimaassa kuin kansainvälisesti koirien työn ja toiminnan määrittelyssä löy-tyy monenlaisia luokituksia. Suomen kennelliitto määrittelee asiantuntijoiden kanssa toimivat koirat hyötykoiriksi, jotka puolestaan luokitellaan virkakoiriin (mm. poliisi- ja tullikoirat), virkakoiria avustaviin koiriin (jälki- ja pelastuskoirat)

sekä henkilökohtaisiin hyötykoiiriin (mm. avustajakoirat, kuulokoirat sekä kasvatus- ja kuntoutuskoirat). Lukukoirat ja kaverikoirat poikkeavat määritelmien mukaan hyötykoirista siinä, että työskentely on vapaaehtoistyötä. (Suomen kennelliitto 2019b.) Kaverikoiratoiminnan yleisenä tavoitteena on ilon tuominen ja elämysten lisääminen mm. vanhainkodeissa ja lasten parissa (Kennelliitto 2019a). Lukukoira puolestaan voi toimia kuulijana, joka ei arvostele lukemaan opettelevan lapsen taitoja (Suomen kennelliitto 2019c). Kaveri- ja lukukoiratoimintaan voi koulutautua Kennelliiton kautta. Koulutuksen lisäksi koirille järjestetään soveltuvuuskoe, joka tulee läpäistä voidakseen työskennellä em. tehtävissä (Suomen kennelliitto 2019a, 2019c).

17.2.3 Eläinavusteiset interventiot (AAI)

Eläinavusteiselle toiminnalle on olemassa monenlaisia käsitteitä. Käsitteiden määrittely on niin kansainvälisesti kuin Suomessakin osin epäselvää. Saatetaan puhua “koiraterapiasta” vaikka tarkoitetaan esimerkiksi vapaaehtoistyötä. Eläinavusteisen terapian käsite on muutoinkin hieman “kinkkinen”, nimittäin sen alle kuuluu usein muutakin kuntouttavaa ja hoidollista toimintaa kuin terapia. Edellytyksenä on, että työskentely on ammattilaisen toteuttamaa tavoitteellista toimintaa. Kuviossa 15 esitetään eläinavusteisen intervention eli toiminnan (*Animal Assisted Intervention*) jakautumista erilaisiin alaluokkiin.



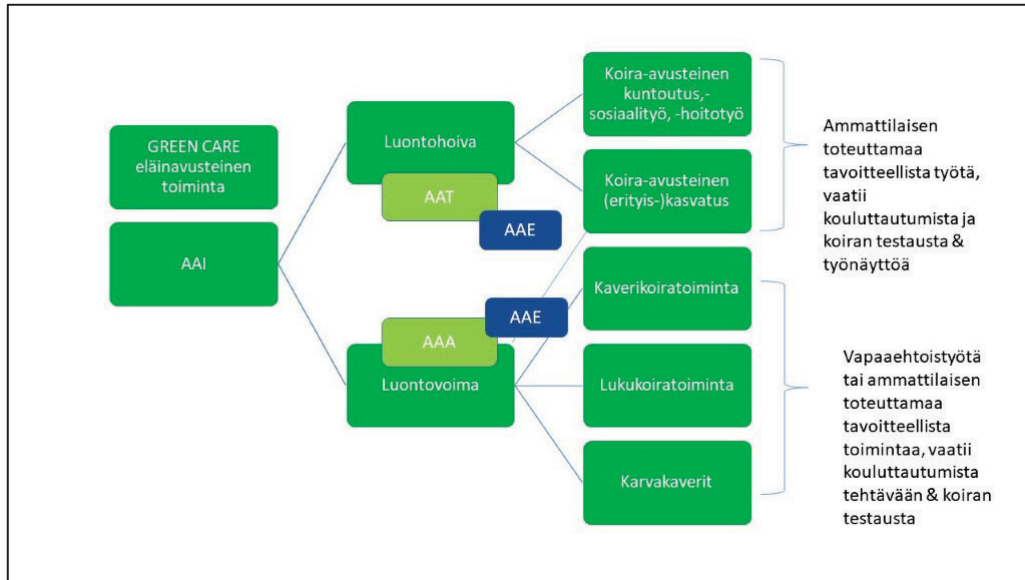
Kuvio 15. Eläinavusteisuuden käsitteitä (Kihlström-Lehtonen 2019).

Yhteistä kaikelle AAI toiminnalle on se, että sitä toteuttavien henkilöiden ja eläinten tulisi olla koulutettua tehtäväänsä. Lisäksi eläimen soveltuvuus työhön tulee

olla varmistettu objektiiviselta taholta. (Animal Assisted Intervention International 2019.)

Perustan ammattilaisen toteuttamalle koira-avusteiselle toiminnalle (AAT & AAE) Suomessa on luonut vuonna 2010 perustettu Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä yhdistys. Yhdistys on kehittänyt alan koulutusta, ohjeita sekä koirien testausta. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2017a.) Koulutusta kehitetään ja toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2017b, 2018). Kasvatus-kuntoutuskoira työskentelee ammattilaisen apuna muun muassa toiminta-, fysio- ja puheterapiassa, erityiskasvatuksessa ja sosiaalityön osana.

Koira-avusteiset interventiot luokitellaan Suomessa osaksi eläinavusteista Green Care toimintaa, jota voidaan toteuttaa luontovoiman ja luontohoivan parissa. Kuviossa 15. jäsenetään koira-avusteisen intervention tai toiminnan (AAI) jakautumisesta luontohoivan ja luontovoiman alueille. Koira-avusteinen kasvatus on kirjoittajien näkemyksen mukaan hoivan ja voiman rajapinnassa riippuen asiakasryhmästä ja heidän tavoitteistaan. Erityistä tukea tarvitsevat oppilaat kuuluvat vahvemmin hoivan palveluita tarvitseväksi joukoksi, kun taas perusopetuksessa tapahtuvan koira-avusteisen työn voi katsoa kuuluvan vihreänvoiman - ja hoivan alueille. Eläinavusteisessa työskentelyprosessissa merkittävimmät erot luontovoiman (AAA) ja luontohoivan välillä (AAT) tulevat esiin etenkin ammatillisuuden, yksilöllisten asiakastavoitteiden, pitkäjännitteisen työskentelyn sekä dokumentoinnin osalta. Luontohoivan alueella em. asiat ovat työskentelyn edellytys. Luontovoiman puolella näissä asioissa on enemmän väljyyttä.



Kuvio 16. Esimerkki eläinavusteisen toiminnan/intervention (AAI) jakautumisesta Green Care luontohoivan ja luontovoiman alueisiin (Kihlström-Lehtonen 2019).

17.3 Ammatillisuus ja vastuullisuus eläinavusteisessa toiminnassa

Eläinavusteista toimintaa koskevia eettisiä ohjeita on olemassa Suomessa mm. Green Care Finlandilla (Green Care -toiminnan eettiset ohjeet 2012) ja Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:llä (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2017c) sekä kansainvälisillä järjestöillä kuten AAI-yhdistyksellä (Winkle, Rogers, Katalenić, Gibsons, Coppernolle, Heremans, Burg, Hultman, Höök, Simpson & Dickson 2018). Ohjeita tutkiessa ilmenee, että niitä yhdistää vastuullisuus asiakkaasta, hänen kunnioittamisestaan ja tavoitteiden edistämisen mukaisesta toiminnasta sekä vastuu ajantasaisesta ammatitaidosta, kouluttautumisesta, eläimen soveltuvuuden testaamisesta sekä työskentelyn jatkuvasta arvioinnista. Lisäksi eettisiä ohjeita yhdistää mm. se, että työskentelyn tulee olla turvallista ja eläimen tulee voida hyvin ja nauttia työskentelystä. Se, mitä ohjeistuksissa ei juuri ilmene, on työskentelyn pohjautuminen tutkimusnäyttöön. Kirjoittajien näkemyksen mukaan näyttöön perustuvuus on kuitenkin väylä, jonka kautta työskentelyn vaikuttavuutta voidaan vahvistaa ja todentaa.

17.3.1 Eläinavusteisen ohjaajan vastuut

Suomessa on usein niin, että eläinavusteista toimintaa toteuttava henkilö on samalla eläimen omistaja. Tällöin ohjaajalla on erityinen suhde työskentelevään eläimeen. Se voi olla perheenjäsenen asemassa ja eläimen hyvinvointi yleensä ohjaajalle ”itseisarvo”. Toisaalta eläimen ollessa ohjaajan ”perheenjäsen”, voi käydä myös niin, että ohjaajan on haastava toimia objektiivisesti yllättävässä tilanteessa. Esimerkiksi asiakkaan käyttäytyessä yllättäen aggressiivisesti, on ohjaajan kyettävä pysymään ammatillisessa roolissaan ja ohjaamaan tilanne niin asiakkaan kuin eläimen kannalta turvallisesti eteenpäin.

AAII-järjestön eläinavusteista toimintaa koskevat standardit ovat laajat ja yksityiskohtaiset. Niissä mm. nostetaan esille, että ohjaajan tulee työskentelyn aikana havainnoida asiakasta ja tämän tunnetilaa sekä sen vaikutusta eläimeen (Winkle ym. 2018: 9). Ohjaajalla on oltava osaamista zoonooseista, koiran ensiavusta sekä riskianalyysin tekemisestä työympäristössä. Ohjaajalla on oltava tieto mahdollisista muutoksista asiakkaan tilassa.

Koirat Kasvatus- ja Kuntoutustyössä ry:n ohjeiden mukaan ohjaajan vastuulla on edellä mainittujen seikkojen lisäksi toiminnasta tiedottaminen ja dokumentointi. Tiedottamiseen kuuluu sekä asiakkaalle että tarvittaessa hänen omaisilleen työskentelyn mahdollisuuksista ja rajoituksista kertominen, että omalle työyhteisölle ja -verkostoille viestiminen. Lisäksi ohjaaja vastaa mm. tarvittavista vakuutuksista. Ohjaaja huolehtii myös siitä, että työskentelevä koira on ”peruskoulutettu” positiivista vahvistamista käyttäen. (Koirat Kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2017c).

Suomessa myös Green Care Finland ry on painottanut ohjaajan vastuita eläinavusteisissa interventioissa. Kuvioon 17. on koottu niin Green Care Finland ry:n eläinavusteista työskentelyä koskevia ohjeita ja Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n ammattieettisiä ohjeita, kuin AAII-järjestön eettisiä ohjeita. Kuviosta ilmenee, että ohjaajalla on perinteiseen asiakassuhteen kuuluvan vastuun lisäksi merkittävästi lisävastuuta sekä koirasta, että sen vaikutuksesta asiakkaaseen ja työyhteisöön.

Ammatillisuus	Asiakas	Koira
<ul style="list-style-type: none"> • Ammattieettisten ohjeiden ja säästösten noudattaminen • Ohjauksosaaminen • Menetelmien vastuullinen käyttö • Kouluttautuminen eläinavusteisuuteen ja tietojen päivittäminen • Työyhteisön huomioiminen: yhteisten toimintatapojen kehittäminen ja allergioiden huomioiminen • Riskianalyysi työympäristöstä, ympäristön muokkaaminen • Dokumentointi ja työskentelyn & tavoitteiden saavuttamisen arviointi • Tilanteen "lukutaito" ja sen mukaan toimiminen • Vakuutuksista huolehtiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan turvallisuus • Asiakaslähtöisten tavoitteiden luominen ja niiden eteen työskenteleminen • Asiakkaan osallisuuden tukeminen ja asiakkaan kunnioittaminen • Selkeä palvelun kuvaus • Asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa keskustelu eläinavusteisen työskentelyn sopivuudesta • Mahdollisten allergioiden selvittäminen • Riskipaikoissa mahdollisten zoonoosien selvittäminen ja tilanteen mukainen toiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan turvallisuus • Koiran soveltuvuustestausta+ mahdollinen työnäyttö • Koiran hyvinvointi työskentelyn aikana ja sen ulkopuolella: mm. terveys, puhtaus, viihtyminen työssä, stressin tunnistaminen ja siihen liittyvä ennakoiva toiminta, taudit työpäivien aikana ja välissä • Koiran kouluttaminen työhön, menetelmänä positiivinen vahvistaminen • Koiran elekielen hallinta • Ensiaputaidot • Tieto yleisimmistä zoonooseista, niiden tarttumistavoista sekä ennaltaehkäisystä

Kuvio 17. Ohjaajan vastuut koira-avusteisessa työskentelyssä (Kihlström-Lehtonen 2019).

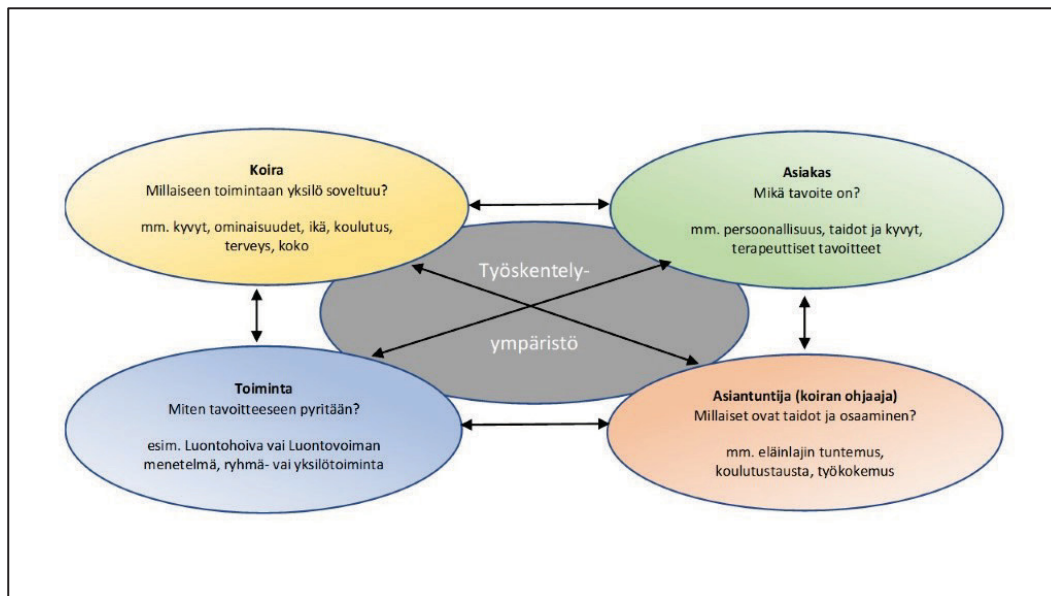
17.3.2 Koira-avusteisen intervention hyöty ja työskentelyä koskevat valinnat

Vastuullisesti ja suunnitelmallisesti toteutettujen eläinavusteisten interventioiden avulla voidaan tutkitusti vaikuttaa positiivisesti ihmisten hyvinvointiin (Wells, 2009: 523; Banks, McCoy & Trzcinski 2018: 9). Koira-avusteisista interventioista saatu tutkimusnäyttö osoittaa mm. stressin ja ahdistuneisuuden määrän vähenevistä (Banks, McCoy & Trzcinski 2018: 1) ja onnellisuuden kokemuksen lisääntymistä (González-Ramírez, Quezada-Berumen, Vanegas-Farfano & Landero-Hernández 2018: 44). Fysiologisissa mittaustuloksissa on todennettu esimerkiksi oksitosiinin määrän lisääntyminen kehossa (Curry, Donalson, Vercoe, Filippo & Zak 2015: 56) sekä sykkeen hidastuminen ja verenpaineen lasku (Wood, Ohlsen, Thompson, Hulin & Knowles 2018). Vastaavia tuloksia on luonnollisesti mahdollista saavuttaa myös muiden työskentelymenetelmien kautta, mutta merkillepantavaa koira-avusteisuudessa on sen vaikuttavuus ja laaja-alaiset hyödyntämismahdollisuudet.

Koira-avusteisen työskentelymenetelmän valinta ei kuitenkaan saa olla itseisarvo, vaan kaikessa ammatillisessa työskentelyssä – oli kyse pedagogisesta, terveydenhuollollisesta tai sosiaalisesta työstä – keskeisimmässä roolissa on asiakkaan kanssa työskentelevän asiantuntijan ammattitaito ja osaaminen. Mikäli tavoitetta määriteltäessä asiantuntija(t) arvioi eläinavusteisen työskentelyn tuottavan todennäköisesti parhaan lopputuloksen, lähdetään valitsemaan työskentelyyn sopivaa

eläintä, joista Haapala & Markkanen (2018: 3) selvityksen mukaisesti suosituimpien joukkoon nousee koira.

Kaikki koirat eivät kuitenkaan ole ominaisuuksiltaan jokaiseen työhön soveltuvia. Valintaprosessiin vaikuttavat useat eri tekijät kuten eläinyksilö itse, asiakas, asiantuntija (koiran ohjaaja) ja työskentely-ympäristö. (Bielenberg 2008.) Niiden suhdetta toisiinsa on kuvattu Kuviossa 18. Se, onko eläinavusteisen työskentelyn asiantuntijalla mahdollisuutta valita useista eri eläinlajeista tai esimerkiksi koirayksilöistä, vaikuttaa luonnollisesti merkittävästi työskentelymahdollisuuksiin. Joka tapauksessa ihmis-eläin-tiimin jäsenten ominaisuudet, kyvyt ja koulustausta vaikuttavat merkittävästi. Huomioitava on myös asiakkaan tavoite, toimintakyky ja terveydentila sekä toimintaympäristö, jossa työskennellään. Prosessissa vaaditaan laaja-alaista osaamista juurikin ihmiseltä, joka toimii asiantuntijan roolissa eläinavusteisessa työskentelyssä.



Kuvio 18. Valintaprosessin monet vaiheet (Säkkinen 2019).

17.3.3 Koiran valinta eläinavusteiseen työskentelyyn

Eläinavusteiseen työskentelyyn soveltuvan koiran valinnassa on lähtökohtaisesti hyvä erottaa kaksi vaihetta. Ensimmäinen vaihe on käsillä, kun eläinavusteisesta työskentelystä kiinnostunut ihminen on hankkimassa itselleen sopivaa koira. Periaatteessa tämä vaihe etenee samoin kuin perheeseen lemmikkikoira valittaessa. Käytännössä ero on kuitenkin merkittävä, sillä asiantuntija valitsee itselleen sopivan työparin ja tiimin jäsenen. Koiran valinnassa onkin syytä huomioida etenkin

se, missä ja miten henkilö on kiinnostunut sen kanssa työskentelemään. Merkittävässä roolissa ovat myös elinolosuhteet, jotka koiralle voidaan tarjota. Vaikka koiran rodulla ei ole itse eläinavusteisessa työskentelyssä suurta merkitystä, rotujen tyypilliset ominaisuudet (esimerkiksi paimennus-, vartiointi- tai metsästysvietti) ja hoitovaatimukset voivat luoda haasteita työskentelyyn. Koira valitessa onkin syytä miettiä tarkoin, minkä ikäisen, kokoisen ja aktiivisuustason omaavan yksilön kanssa ihminen on halukas ja kykenee toimimaan. (Suomen kennelliitto 2019d; Bielenberg 2008.)

Toinen valinta tehdään, kun määritellään tarkemmin eläinavusteisen toiminnan tavoitetta ja työskentelytapaa asiakastyössä. Valinnassa tarkastellaan eläinyksilöä ja sen soveltuvuutta suhteessa asiakkaan tavoitteeseen ja ominaisuuksiin sekä ympäristöön liittyviin tekijöihin ja asiantuntijan (fasilitaattori, koiran ohjaaja) osaamiseen. (Ks. Kuvio 18.) Vastuu onnistuneesta prosessista on loppu viimein koiran ohjaajalla, jonka on huomioitava työskentelyä suunnitellessaan myös asiakkaan ja eläintyöparinsa hyvinvointi, prosessin sujuvuus, mahdolliset riskit (Specht 2008) sekä toiminnan eettisyys (Tiere als Therapie 2014). Vastuu koiran ja ohjaajan soveltuvuuden arvioinnista, ennen eläinavusteisen työskentelyn aloittamista, tulisi kuitenkin suorittaa objektiivisesti, ulkopuolisen ammattilaisen (ammattilaisten) toimesta. Käytännössä tämä tarkoittaa sekä ihmisen että eläimen kouluttamista sekä osaamisen ja soveltuvuuden testaamista.

17.3.4 Koiran soveltuvuus ja hyvinvointi eläinavusteisessa työskentelyssä

Puhuttaessa koiran (yksilön) soveltuvuudesta eläinavusteiseen työhön, voidaan karkeasti yleistäen määritellä, että koiran on hyvä olla sosiaalinen ja ihmisläheinen. Koiralla on oltava hyvä kontakti ja luottamuksellinen suhde ihmistyöpariinsa. Stressin- ja paineensietokyky sekä suvaitsevaisuus erilaisia ääniä, kosketusta ja poikkeavia liikkeitä tulisi olla erinomaisella tasolla. Koiran itsensä pitäisi olla myös terve ja toimintakykyinen. (Widder 2008.) Mutta miten terve lopulta määritellään ja voiko ”sairas koira” toimia eläinavusteisessa työskentelyssä?

”Sairaana koiran” käytöstä löytyy esimerkkejä muun muassa Yhdysvalloista. *Petpartners* -organisaatiossa (ent. *Delta Society*) on koulutettu terapeuttiseen työhön myös eläimiä, jotka ovat itse kokeneet kovia. Muun muassa polttoyrityksen kohteeksi joutunut entinen kulkukoira ”*Sweetheart*” työskenteli tervehdyttyään pelastajansa ja omistajansa kanssa sairaalassa palovammapotilaiden hoito-osastolla. ”*Lucky*” -kissa, jolta puuttui syntymästään lähtien toinen silmä ja mm. häntä oli alikehittynyt, toimi puolestaan yhdessä eläinavusteiseen työhön koulutetun omis-

tajansa kanssa kuuromyökkien lasten erityisluokalla, jossa se motivoi lapsia visuaalisten ja taktiilisten signaalien kautta. (Becker 2007: 195-201). Esimerkeistä voidaan ymmärtää, että molemmissa tapauksissa asiakkaiden näkökulmasta, eläinavusteinen työskentely on ollut hyödyllistä. Mutta millaista se on ollut eläimelle ja onko eläimen hyvinvointi pystytty varmistamaan? Millaista stressiä palovammoista toipunut koira on kokenut, haistaessaan ihmisen palaneen ihon, minkä haju on todennäköisesti muistuttanut koiraa omasta traumasta tai onko hännätön kissa pystynyt toteuttamaan lajityypillistä käyttäytymistään ja näyttämään selkeitä stressisignaaleja?

Koiran ohjaajan tulee olla aina läsnä työskentelytilanteissa ja seurata eläimen elekieltä ja signaaleja sekä varmistaa, että eläin nauttii työstään ja voi hyvin. Koiran hyvinvointia eläinavusteisessa työssä on tutkittu jonkin verran. Haubenhofen & Kirchengast (2006: 167–170) selvittivät koiran (n=18) tunnetilan kiihtymistä (*arousal*) eläinavusteisen intervention aikana. Tulokset osoittivat, että koirien kortisolin erityis oli merkittävästi korkeammalla työskentelypäivinä, kuin niiden ulkopuolella. Glenk, Kothgassner, Stetina, Palme Kepplinger & Baran (2013: 375) tutkivat eläinavusteista työtä tekevien koirien (n=21) stressiä sylkinäytteestä. Vastoin edellisen tutkimuksen tuloksia ilmeni, ettei koiran stressi kasvanut merkittävästi työtilanteissa. Tutkijat näkivät kuitenkin, että ristiriitaisiin tutkimustuloksiin vaikuttavat erilaiset työtehtävät, ympäristöt ja asiakkaat sekä se, miten koirakko on koulutautunut tehtäväänsä. Haubenhofen & Kirchengast (2006: 167–170) puolestaan huomasivat työskentelykertojen useuden viikossa nostavan kortisolitasoja merkittävästi ja toivat esille ajatuksen, että koirat voisivat hyötyä lepopäivistä työskentelytilanteiden jälkeen. Tutkimuksissa on myös noussut esille, että tulevaisuudessa olisi tärkeää selvittää, millainen vaikutus eläinavusteisen ohjaajan taidoilla on työpariinsa koiraan. Lisäksi olisi tutkittava työskentely-ympäristön sekä ohjaajan stressin ja persoonallisuuden vaikutuksia koiran hyvinvointiin. (Glenk 2017: 12.)

17.3.5 Arvot ja eettisyys koira-avusteisessa työskentelyssä Suomessa

Suomalaista arvopohjaa ja suhdetta eläimiin heijastaa mm. lainsäädäntö ja eläinsuojeluyhdistysten tuottamat suositukset. Eläinsuojelulain tarkoituksena on suojella eläimiä kärsimykseltä, kivulta ja tuskalta sekä edistää eläinten hyvinvointia ja hyvää kohtelua (Suomen kennelliitto 2019e). Uudistuvassa eläinsuojelulaissa yhtenä Suomen eläinsuojeluyhdistysten liiton SEY:n tavoitteen on, että eläin saa toteuttaa lajityypillistä käyttäytymistään (Suomen eläinsuojeluyhdistysten liitto

2018). Eläinten hyvinvoinnin määritelmässä nostetaan esille oikeus hyvään kohteluun, lajinmukaiseen elinympäristöön ja oikeus terveyteen ja hyvinvointiin (Suomen eläinsuojeluyhdistysten liitto 2018).

Pelkästään koiriin liittyvää suomalaista lainsäädäntöä tarkasteltaessa määrätään etenkin koirien kiinnipitovelvollisuudesta ja koirakurista (Suomen kennelliitto 2019e). Juridisessa mielessä koira määritellään omistuksen kohteeksi ja esineeksi (Suomen kennelliitto 2019f). Mutta mikä on ihmisen rinnalla työskentelevän koiran rooli käytännössä? Onko se väline, fasilitaattori, katalysaattori, tiimin jäsen, terapeutti vai vapaaehtoistyöntekijä? Kuka saa tai voi määritellä eläimen roolin? Entäpä vaikuttaako valinta asiakkaan suhtautumiseen eläintä kohtaan? Miten puolestaan eläinavusteisissa interventioissa toimivien koirien ja muiden eläinten hyvinvointi taataan. Ja mitä seurauksia voi aiheutua tilanteissa, joissa eläimen soveltuvuuden arviointi jää ainoastaan omistajalle (koiran ohjaajalle), jonka näkemys voi pohjautua hyvinkin subjektiiviseen mielipiteeseen?

Herääkin paljon kysymyksiä, joihin liittyen kaivataan avointa ja moniammatillista keskustelua. Etenkin työskentelyn eettisistä periaatteista tulisi saada aikaan yhteinen kansallinen konsensus, jottei ihmisiä lähdetä auttamaan eläimen kustannuksella.

17.4 Pohdintaa

Tässä artikkelissa olemme käsitelleet koira-avusteista työskentelyä ammatillisuuden, vastuullisuuden sekä tavoitteellisuuden näkökulmasta Suomessa ja nostaneet esille keskeisiä käsitteitä. Toimintaa on kehitetty viime vuosina paljon ja toisaalta uudenlaista koira-avusteista toimintaa syntyy kaiken aikaa. Tämän myötä kentälle saattaa tulla toimijoita, joilla koiran soveltuvuus kyseiseen työhön jää ainoastaan ohjaajan itsearviointiin varaan. Myös ohjaaja voi olla vailla soveltuvaa koulutusta. Tutkimustuloksia ja toimintaa koskevia eettisiä ohjeita tarkastellessa, voidaan huomata, että ohjaajan harteilla lepää moni vastuita. Näin ollen työskentelyssä olennaisinta on eläinavusteisen intervention asiantuntijan osaaminen ja ammattitaito suhteessa tavoitteisiin ja asiakkaan tilanteeseen. Toisaalta keskeistä on myös ihmis-eläin-tiimin keskinäinen vuorovaikutus ja viestintä sekä työskentelyssä mukana olevan eläimen ja sen tarpeiden tunteminen.

Myös koirien hyvinvointia koskevat tutkimustulokset korostavat ohjaajan osaamista suhteessa eläimen elekielen lukemiseen ja stressisignaalien tunnistamiseen. Näissä korostuu kirjoittajien mielestä ihmisen ja eläimen kouluttamisen sekä soveltuvuuden arvioinnin tärkeys. Kirjoittajien kokemusten mukaan käytännössä

mielipiteet laadunvalvonnasta, koulutuksen kestosta ja määrästä sekä soveltuvuuden testaamisesta jakautuvat tiukkojen säännösten ja vapaamuotoisen työskentelyn välimaastoon. Eläinten kanssa työskentelyyn on olemassa järjestöjen ja yhdistysten suosituksia ja ohjeita sekä kansainvälisten organisaatioiden standardeja. Jotta eläinavusteiset interventiot ovat laadukkaita ja turvallisia niin asiakkaalle kuin ihmis-eläin-tiimille, työskentelyyn on tärkeää luoda suomalaiseen työskentelykulttuuriin ja -ympäristöön sopivat laatukriteerit. Työskentelyä koskevien standardien luomisessa on kirjoittajien mielestä merkittävää avoin keskustelu ja moniammatillisen verkoston yhteistyö. Ääneen tulisi päästä niin tutkijat kuin ruohonjuuritason työtä tekevät, koulutusten järjestäjät ja kentällä toimivat yhdistykset. Lisäksi tarvitaan yhteistyötä palveluiden hankkijoiden ja rahoittajien kuten Kelan, ELY-keskuksen, Aluehallintoviraston sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa. Laatukriteerit ja yhteiset käytänteet loisivat turvallisuutta ja auttaisivat palvelun käyttäjää ja –maksajaa valitsemaan soveltuvimman eläinavusteisen työskentelyn muodon. Soveltuvan foorumin keskustelulle voisi tarjota kattojärjestö Suomen Green Care Finland ry.

Lähteet

Animal Assisted Intervention International (2019). Animal Assisted Intervention. Saatavissa 1.1.2019: <https://aai-int.org/aai/animal-assisted-intervention/>.

Autti-Rämö, Ilona, Kirsi Vainiemi & Seija Sukula (2015). GAS-menetelmä: Käsi-kirja, versio 4. Kela. Saatavissa 11.1.2019: <https://www.kela.fi/documents/10180/o/Gas+-k%C3%A4sikirja/07692e5a-c6d0-48fo-97a1-0737c4add7f8>.

Banks, Jonatan, Calin McCoy & Courtney Trzcinski (2018). Examining the impact of a brief human-canine interaction on stress and attention. *Human-Animal Interaction Bulletin* 6: 1, 1–13.

Becker, Marty (2007). Heilende Haustiere. Wie Hund, Katze und Maus Sie seelisch und körperlich gesund halten. riva Verlag.

Bielenberg, Wiebke (2008). Die Auswahl von Tieren für 'Tiere als Therapie'. Luentomateriaali 23.11.2008. TAT-Universitäts-Lehrgang. Wienin eläinlääketieteellisen yliopisto.

Curry, Benjamin, Brianne Donaldson, Moana Vercoe, Matthew Fikippo & Paul Zak (2015). Oxytosin Responses After Dog and Cat Interactions Depend on Pet Ownership and May affect Interpersonal Trust. *Human-Animal Interaction Bulletin* 3: 2, 56–71.

Glenk, Karen (2017). Current Perspectives on Therapy Dog Welfare in Animal-Assisted Interventions. *Animals* 7: 7, 2–17.

Glenk, Lisa, Oswald Kothgassner, Birgit Stetina & Rupert Palme (2013). Therapy dog's salivary cortisol levels vary during animal-assisted interventions. *Animal Welfare* 22: 369–378.

Green Care Finland ry (2012). Yhdistyksen eettiset ohjeet. Saatavissa 4.1.2019: <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>.

Green Care Finland ry (2019). Menetelmät. Saatavissa 1.1.2019: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>.

Haubenhofner, Dorit & Sylvia Kirchengast (2006). Physiological Arousal for Companion Dogs working with Their Owners in Animal-Assisted Activities and Animal-Assisted Therapy. *Journal of Applied Animal Welfare Science* 9: 2, 165–172.

Hautamäki, Lotta, Farid Ramadan, Paula Ranta, Eija Haapala & Tiina Suomela-Markkanen (2018). Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. KELA Työpapereita 140. Helsinki: Kela.

Horowitz, Alexandra (2011). Koiran Silmin: Mitä koira näkee, haistaa ja ymmärtää. Juva: Gummerus Kustannus Oy.

Hoole, Jan & Daniel Allen (2018). Do dogs have feelings? Saatavissa 31.12.2018: <https://theconversation.com/do-dogs-have-feelings-101998>.

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (2017a). Koirat Kasvatus- ja kuntoutustyössä. Saatavissa 11.1.2019: <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kasvatus-ja-kuntoutustyoy/>.

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (2017b). Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö –täydennyskoulutus 10 op. Saatavissa 11.1.2019: <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/koira-avusteisen-kasvatus-kuntoutus-tyo-taydennyskoulutus/>.

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (2017c). Koirat Kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n ammattieettiset ohjeet. Saatavissa 4.1.2019: <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/eettiset-ohjeet/>.

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (2018). Yhteistyökumppanit. Saatavissa 11.1.2019: <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhteistyokumppanit/>.

Luke, THL ja GCF ry (2018). Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Saatavissa 4.1.2019: <http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>

Marttinen, Minna (2018). Kipukoirat helpottavat elämää kivun kanssa. Verkkojulkaisu. Saatavissa 21.1.2019: <https://www.suomenkipu.fi/2018/01/kipukoirat-helppottavat-elamaa-kivun-kanssa/>

Specht, Ursula (2008). Risikomanagement für Tiergestützte Interventionen. Luontomateriaali. Therapiehundebildung TAT OÖ.

Suomen eläinsuojeluyhdistysten liitto (2018). Eläinsuojelulaki uudistuu. Saatavissa 5.1.2019: <http://www.elainsuojelulaki.fi/>.

Suomen kennelliitto (2019a). Kaverikoirat. Saatavissa 1.1.2019: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>.

Suomen kennelliitto (2019b). Koirat. Saatavissa 13.1.2019: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat>.

Suomen kennelliitto (2019c). Lukukoirat. Saatavissa 11.1.2019: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/lukukoirat>.

Suomen kennelliitto (2019d). Koiran hankinta – Miten rotu valitaan. Saatavissa 21.1.2019: <https://www.hankikoira.fi/koiran-hankinta/miten-rotu-valitaan>.

Suomen Kennelliitto. (2019e). Koiriin liittyvä lainsäädäntö. Saatavissa 21.1.2019: <https://www.kennelliitto.fi/koiran-omistaminen/koiriin-liittyva-lainsaadanto>.

Suomen Kennelliitto (2019f). Koiratietoa – Koira lainsäädännössä. Saatavissa 21.1.2019: <https://www.hankikoira.fi/koiratietoa/mika-koira-on/koira-lainsaadannossa>.

Tiere als Therapie (2014). TAT Informationsblatt. Gütekriterien für die Eignung und Ausbildung von Therapiebegleithunden bzw. -tieren bzw. -teams. Saatavissa

29.1.2019: <https://www.tierealstherapie.at/wp-content/uploads/2014/12/Gütekriterien.pdf>.

Vanek-Gullner, Andrea (2007). *Lehrer auf vier Pfoten. Theorie und Praxis der hundegestützten Pädagogik*. Öbvht VerlagsgmbH & Co. KG, Wien.

Wells, Deborah (2009). The Effects of Animals on Human Health and Well-Being. *Journal of Social Issues* 65:3:523–543.

Whitehead, Sarah (2007). *Hunde. Das illustrierte Standardwerk*. Tosa.

Widder, Helga (2008). *Verain Tiere als Therapie. Entwicklung des Vereines und der Ausbildungsstandards für Hunde. Übersicht über den Dachverband ESAAT. Luentomateriaali 23.11.2008. TAT-Universitäts-Lehrgang. Wienin eläinlääketieteellinen yliopisto*.

Winkle, Melissa, Jennifer Rogers, Lucija Katalenić, Peter Gorbng, Seina Gibsone, Danny Van Coppernolle, Jan Heremans, Elma Burg, Tep Mariscal, Sven Höök, Ingeborg Höök, Bridget Simpson & Bridget Dickson. *Tarkastaneet Winkle, Dickin-son & Simpson (2018). Animal Assisted Intervention International Standards of Practice*. Saatavissa 5.1.2019: <https://aai-int.org/wp-content/uploads/2018/12/AAI-Standards-December-15-2018.pdf>.

Wood, Emily, Sally Ohlsen, Jennifer Thompson, Joe Hulin & Luise Knowles (2018). The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: the PAwS study. *Journal of Mental Health*. 27: 3, 263–268.

18 ELÄINTARINOITA – OPPIMASSA ELÄINTEN KANSSA

Maija Esko

ELÄINTARINOITA – oppimassa eläinten kanssa oli varhaiskasvatuksen henkilöstölle kohdennettu Opetushallituksen rahoittama Turun yliopiston opettajakoulutuslaitoksen Rauman yksikön Sat@Opin järjestämä täydennyskoulutus. Eläinten kanssa työskentely tarjosi mahdollisuuden etsiä uudenlaisia lähestymistapoja varhaiskasvatuksen opetus- ja ohjaustilanteisiin sekä yhdessä toimimiseen. Koulutuksen tavoitteena oli laajentaa pedagogista näkökulmaa, perehtyä uudenlaisiin työskentelytapoihin ja antaa välineitä oman työn kehittämiseen, tukea toimimista yhteisössä sekä lisätä työhyvinvointia.

Koulutuksen erilaisten sisältöjen, tavoitteiden ja mukana olleiden eläinten, koirien, kissojen, pössien ja hevosten takia täydennyskoulutus suunniteltiin ja toteutettiin moniammatillisessa työryhmässä: ulkopuolisina kouluttajina mukana olivat Taina Mustapää (psykiatri, ratsastusterapeutti), Tuulevi Larri (psykiatrinen sairaanhoitaja, työnohjaaja, prosessikonsultti), Kirsi Ylinen (lastentarhan opettaja) sekä opettajakoulutuksesta Päivi Granö (taidekasvatus), Riitta Korhonen (varhaiskasvatus), Anu Tenhunen (erityisopetus), Hanna Niinistö (taidekasvatus) ja Maija Esko (taidekasvatus, muotoilu) ja Sat@Opista Jyri Halme.

Vuoden aikana toteutetun koulutuksen tarkoituksena ei ollut kouluttaa opiskelijoita eläinten kanssa työskentelyyn, vaan tavoitteena oli tarjota ohjattu kokemus eläinten kanssa toimimisesta erilaisissa oppimisympäristöissä sekä mahdollistaa tila omakohtaiselle prosessille. Kouluttajien tehtävänä oli olla mukana asiantuntijoina, toimintaympäristön turvaajina, mutta samalla oppijoina. Itse toimin koulutuksen suunnittelijana ja työryhmän kokoajana. Huolehdin työskentelyyn tarvittavasta tilasta ja vapaana kulkemisen kokemuksesta.

18.1 Polku

Koulutus käynnistyi syyskuun alussa ja päättyi seuraavan vuoden huhtikuussa. Se sisälsi viisi viiden tunnin lähikertaa, yhden seminaaripäivän sekä 50 tuntia itenäistä työtä. Lähiopetus toteutettiin erilaisissa oppimisympäristöissä: päiväkodissa, yliopistolla, luokkahuoneessa, lammaslaitumella, tallilla sekä kulttuuriympäristössä. Kouluttajat ja opiskelijat työskentelivät yhdessä koulutuksen ajan.

Koulutuksen aloituskerta, *ELÄIMET – leikeissä* toteutettiin osallistujien työympäristössä, päiväkodissa, jossa arki on täynnä eläimiä, satuina, leluina ja leikkeinä. Leikin tärkeyttä pohdittiin ja eläinsatujen maailmaan tutustuttiin. Ennakkotehtävänä oli tuoda mukana kuva tai esine, joka kertoisi lapsuuden eläinkokemuksesta. Niihin liittyvät muistot ja tarinat jaettiin ryhmässä. Tämä tutustutti mukana olijat toisiinsa ja vahvasti ymmärrystä eläimen kohtaamisen merkityksestä.

LAUMANVARTIJA – kasvatusta ja hoitotyössä, koiran kanssa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa oli koulutuksen toinen lähijakso, joka toteutettiin yliopiston luentosalissa. Koulutuspäivän aikana opiskelijat tapasivat kolme koiraa, sekarotuisen yliopistokoira Rauhan, ensikertalaisen mäyräkoira Kisun sekä *owczarek podhalanski* –rotuisen Aamun, johon tutustuttiin kampuksen pihalla laumanvartijakoiran ehdoilla.

Koirien mukana olo ja erilaiset kohtaamisen, koskettamisen ja yhdessä kulkemisen harjoitukset tekivät näkyväksi sen, miten läsnäolon kokemus ja tunneviestinnän tasot vahvistuivat. Hetkestä tuli intensiivinen ja yhteinen. Jokaisen koiran mukanaan tuoma erilainen energia sai opiskelijat pohtimaan oman tilan ja lähelläolon merkitystä, koiran paikkaa varhaiskasvatuksessa sekä omaa vastuutaan varhaiskasvattajina, laumanvartijoina.

PÄSSIT – työyhteisössä -lähijaksossa jaettua kokemusta laumassa ja toimimista yhteisössä pohdittiin loppusyksyisessä säässä lammaslaitumella. Pässilauman Urmaksen, Herkon, Åskan ja Ension keskinäisen dynamiikan havainnointi sai opiskelijat avaamaan ja ymmärtämään omaa rooliaan ryhmätilanteissa ja yhteisöissä. Huumorin avulla oli mahdollista jakaa oivalluksia työnohjauksellisin keinoin. Päivän päätteeksi tuvan lämmössä, Lempi kissan kehräyksen säestämänä käydyssä keskustelussa tärkeäksi nousi yksilön näkemisen merkitys ja nähdyksi tulemisen kokemus.

HEVOSET – vuorovaikutuksessa -lähijaksossa hevoset ja kehollinen kokemus, itsetuntemus, peilaus, tietoinen toiminta ja vuorovaikutuksen eri tasot ja tavat olivat läsnä talvisena pakkaslauantaina hevoslaumassa ulkona tarhassa ja sisällä maneesissa Santun, Hajon ja Mertsin kanssa. Ison eläimen läsnäolo ja hevosen herkkä peili tekivät kokemuksesta vahvan. Ohjattu työskentely hevosten kanssa ryhmässä, yksin toteutetut harjoitukset sekä keskusteleva luento tallituvassa tekivät mahdolliseksi oman itsen ohi kulkemisen.

ELÄINTARINA – elää -lähijakson elokuvakerronnan keinoin kerrottu tarina palautti opiskelijat luokahuoneessa takaisin omiin eläintarinoihin sekä uusiin kuviin eläinten kanssa. Pienryhmissä tuotetut ja toteutetut omakohtaiset tai omaan

työhön soveltuvat animaatiot ja lyhytelokuvat tekivät näkyväksi koulutuksen aikana syntyneet yhteiset tarinat ja omakohtaisiksi muuttuneet sadut. Eläimet toimivat niissä viestin välittäjinä ja vaikeidenkin asioiden sanoittajina.

LAITUMELLE – seminaari, koulutuksen kokoava tapaaminen kulttuuri-ympäristössä oli tärkeä. Yhteisen matkan päätöstilaisuus antoi vielä tilaa jakamiselle, toisilta oppimiselle ja yhdessä oivaltamiselle. Yhteistyössä suunniteltu ja taiteen tavoilla toteutettu tarinallinen työskentely eläinten kanssa oli koskettanut, liikauttanut ja käynnistänyt erilaisia omaan itseen ja oppimiseen liittyviä yllätyksellisiä prosesseja sekä avannut uusia näkemisen tapoja omaan ammatilliseen toimintaan. Oli selvää, että eläinten läsnäolo oli ollut merkityksellinen opiskelijoille ai-doissa, hetkeen sidotuissa kontakteissa, mutta myös mahdollinen kertomusten, kuvien ja esineiden kautta.

18.2 Oppimassa

Mukana *ELÄINTARINOITA*-koulutuksessa oli 18 täydennyskoulutusopiskelijaa, varhaiskasvatuksen ammattilaista, 8 kouluttajaa ja 14 eläintä: koiria, kissoja, pässejä ja hevosia. Opetukseen osallistuneiden opiskelijoiden työskentelyprosessi tallennettiin visuaaliseen ja kirjalliseen muotoon. Kuvallinen aineisto sisälsi valokuvia ja luonnoksia ohjaustilanteista sekä päiväkirjamaista prosessin kuvausta tai koulutustilanteita kokoavia, omaan kokemukseen ja havaintoihin perustuvia tekstejä sekä tutkijan kirjattuja havaintoja sekä kuvamateriaalia, luonnoksia ja valokuvia. Näin ollen tutkimus perustui kulttuuriseen visuaaliseen ja kirjalliseen materiaaliin, tallennettuun sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä tutkijan omaan osallistuvaan havainnointiin. Teoreettinen pohja oli uusmaterialismissa, erityisesti toiseuden kontekstissa sekä ihmiskeskeisestä maailmankuvasta pois pyrkivässä hierarkkisessa muutoksessa (Singer 2013), posthumanistisessa ajassa (Lummaa & Rojola 2014) ja tavassa tarkastella toislaajisuutta, ihmisiä ja muita eläimiä. Kriittinen eläintutkimus, Green Care ja luontoavusteiset interventiot koulutuksessa, taidekasvatuksessa ja muotoilussa olivat mukana rakentamassa tarkastelulle pohjaa (Säljö 2014; Miettinen 2000; Dincer & Pedersen 2016; Matrusewicz, Edmunso & Lupinacci 2015).

18.3 Etsimässä

Eläinten kanssa moniammatillisessa yhteistyössä toteutettu koulutus koettiin elämykselliseksi ja yllätykselliseksi. Sen aikana tuotettu materiaali ja reflektointi toimivat kokemuksen avaajina, rakensivat tietoa itsestä, toisesta ja toiseudesta. Do-

kumentoimalla kohtaamista eläimen kanssa, joko kuvaamalla itse tai olemalla kuvattuna, kohtaaminen saattoi avautua vaiheittain kokijalle itselleen ja syventää ymmärrystä siihen liittyvästä prosessista (Manning 2013; Willamo 2017).

Eläimen läsnäolo piti kiinni hetkessä ja antoi tilaa ryhmän vuorovaikutukselle. Eläinten avulla oli mahdollista nostaa ryhmässä esille iloisia, arkisia ja vaikeitakin työelämän asioita. Koulutuksen aikana tapahtunut vuorovaikutus ja kommunikoinnin herkimmät tasot saivat pohtimaan kunnioitusta, pakottomuutta, iloa, kiireettömyyttä, vapautta työssä, johtajuutta, villeyttä, oman tilan merkitystä sekä nähdä ja hyväksyä tulemisen kokemuksen tärkeyttä. Eläinten mukana olo rauhoitti, lisäsi tunnetta fyysisestä ja psyykkisestä läsnäolosta (Beetz 2013; Odenaal 2000), laajensi käsitystä erilaisista oppimisympäristöistä (Niinistö & Granö 2018; Smeds, Jeronen & Kurppa 2015) ja tutustutti opiskelijat erilaisiin työskentelytapoihin. Toimiminen yhteistyössä kissojen, koirien, pässien ja hevosten kanssa teki koulutuksesta aikaan ja paikkaan sidottua, kaikilla aisteilla tapahtuvaa kehollista oppimista (Anttila 2017).

Tutustuminen mukana olleisiin eläinyksilöihin pakotti pohtimaan eläimen ja ihmisen paikkaa yhteiskunnassa sekä avaamaan kriittistä keskustelua ihmisen ja eläimen välillä olevasta hierarkiasta (Aaltola 2018; Sepänmaa & Kainulainen 2009). Tärkeää oli ollut oppia näkemään eläin itsenään, tasavertaisena ja toisena, arvokkaana yhteistyökumppanina, mitä lisääntynyt tutkimustieto eläinten tunteista ja kognitiivisista kyvyistä tuki (Telkänranta 2016; Olmert 2009). Kouluttajien vastuullisena tehtävänä oli olla kaikille koulutukseen osallistuville turvallisen toimintaympäristön varmistajana. Luokkatilassa, yliopistolla tai omassa ympäristössään toimiville eläimille tarjottiin tarvittava tila, jossa niiden oli mahdollista omatahtisesti lähestyä ryhmää ja väistyä tai tarpeen vaatiessa poistua.

Täydennyskoulutuksessa kaikkien osallistaminen oli tärkeää. Työskentely oli tasavertaisia yhdessä oppimista, eteni sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, yhteisessä ja henkilökohtaisessa prosessissa, pakottomasti ja vapaana. Koulutus rakentui yhteisiin hetkiin ja mukana olleiden tarinoihin, mikä teki siitä ainutkertaisen, eikä toistettavissa olevaa koulutusmallia.

18.4 Lopuksi

Oppiminen ja kouluttaminen yhdessä eläinten kanssa tarvitsee ymmärryksen ja osaamisen pohjaksi lisää monialaista ja poikkitieteistä tutkimusta, jossa ihmistä ja eläintä tutkitaan yksilöinä ja yksittäisinä yhdessä toimijoina (Jensen 2017; Ilomäki & Lauhakangas 2002). Tämänkaltainen lähestymistapa vaatii uudenlaisia tutkimuksen ja tekemisen tapoja, sekä uusia teoreettisia ja metodologista malleja. Siksi

tämän uutta etsivän tekemisen tavan ja siihen liittyvän tutkimuksen tavoitteena ei ole löytää lopullista määritelmää eikä kouluttamisen tapaa, vaan huomata yhdistelmiä ja liikkuvia aineiston, kokemuksen, tiedon välitiloja (Tammi & Hohti 2017) ja ainutkertaisuutta oppimisessa ihmisten ja muiden eläinten kanssa.



Lähteet

- Aaltola, Elisa & Keto, Sami (toim.) (2015). *Eläimet yhteiskunnassa*. Helsinki: Intokustannus.
- Anttila, Eeva (2009). Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana, Aikuiskasvatuksen teemanumero Taiteet, luovuus ja innovatiivisuus aikuisten oppimisessa, 2/2009.
- Beetz, Andrea & al. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Front. Psychol.* 2012;3:234.
- Beetz, Andrea (2013). Socio-emotional correlates of a schooldog-teacher-team in the classroom *Front. Psychol.* 2013; 4:886.
- Dinker, Karin & Gunnarsson, Pedersen Helena (2016). *Critical Animal Pedagogies: Re-learning Our Relations with Animal Others*. In: Lees H., Noddings N. (eds) *The Palgrave International Handbook of Alternative Education*. London: Palgrave Macmillan.
- Ilomäki, Henni & Lauhakangas, Outi (toim.) (2002). *Eläin ihmisen mielenmaisemassa*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Jensen, Andreas Reier (2018). Dyreassistert pedagogikk i barns leseopplæring. *Antrozologi. Samspill mellom dyr og menneske*, 143–159. Universitetsforlaget.
- Lummaa, Karoliina & Lea Rojola (toim.) (2014). *Turku: Posthumanismi Eetos*.
- Manning, Per (2013). *A Man does Thing*. EMMA Espoon modernin taiteen museo.
- Martusewicz, Rebecca, Jeff Edmundso & John Lupinacci (2015). *EcoJustice Education. Towards diverse, democratic, and sustainable communities*. New York: Routledge.
- Miettinen, Reijo (2000). Varieties of Constructivism in Education. Where do we stand? *Lifelong Learning in Europe* 1.
- Niinistö, Hanna & Päivi Granö (2018). Tilannesidonnainen oppiminen lapsen kokemuksena teoksessa Granö, Päivi, Hiltunen, Mirja, Timo, Jokela (toim.) *Suhteessa Maailmaan, ympäristöt oppimisen avaajina*. Lapland University Press.
- Odendaal J. S. J. (2000). Animal-assisted therapy - magic or medicine? *J.Psycho-som. Res.* 2000;49(4):275–80.
- Olmert, Meg Daley (2009). *Made for each other – The Biology of the Human-Animal Bond*. Philadelphia: Da Capo Press.
- Sepänmaa, Yrjö & Kainulainen, Pauliina (toim.) (2009). *Ihmisten eläinkirja Gaudamus, Palmenia sarja*.
- Saljö, Roger (2001). *Oppimiskäytännöt - sosiokulttuurinen näkökulma*. Helsinki: WSOY.

Smeds, Pia & Jeronen, Eila & Kurppa, Sirpa (2015). Farm education and the value of learning in an authentic learning environment. Luonnonvarakeskus.

Tammi, Tuure & Riikka Hohti (2017). Lasten osallistuminen ja posthumanistinen ontologia: urittuvaa ja emergenttiä kartoittamassa. *Kasvatus & Aika* 11(1) 2017, 69–83.

Telkänranta, Helena (2015). Millaista on olla eläin? Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.

Telkänranta, Helena (2016). Eläin ja ihminen. Mikä meitä yhdistää? Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.

Willamo, Heikki (2017). *Myyttinen matka*. Helsinki: Maahenki.

19 TUTKIMUKSELLISEN VAIKUTTAVUUSTIEDON JA AMMATILLISEN KOKEMUSTIEDON ROOLIT LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN KEHITTÄMISESSÄ

Anja Yli-Viikari

19.1 Johdanto

Yhteiskunnassa tapahtuvien uudistusten ajatellaan monesti tapahtuvan tutkimustiedon lisääntymisen kautta. Ajattelutapa perustuu ns. lineaariseen tiedonsiirron malliin, jossa kehittämistavoitteiden ja ongelmien määrittelyn nähdään tapahtuvan päätöksentekijöiden ja hallinnon kautta, tutkimuksen keskittyessä ratkaisumallien kehittämiseen. Ammattilaisten roolina on lähinnä tiedon käyttöönotto käytännön toiminnan tasolla. Lääketieteellisten hoitojen kehittäminen ja käyttöönotto onkin ehkä pitkälti tapahtunut tämän ajattelutavan mukaisesti. Uudet menetelmät kehitetään kokeellisen tutkimuksen olosuhteissa, ja parhaimman mahdollisimman hoitovasteen tarjonneet menetelmät otetaan yleiseen käyttöön.

Psyykkisen ja sosiaalisen tuen tilanteissa ei kuitenkaan ole kysymys pelkästään ”oikean tiedon” määrittämisestä ja näiden ratkaisujen välittämisestä asiakkaalle. Ratkaisujen hakeminen tapahtuu enemmänkin yhteistyössä asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Uuden menetelmäosaamisen kehittäminen ei sekään tapahdu laboratorio-olosuhteissa, vaan ennemminkin ammatillisen työskentelyn tasolla, jossa joudutaan reagoimaan käytännön työssä vastaantuleviin haasteisiin. Psykkiseen ja sosiaaliseen tukeen tarkoitettujen menetelmien tutkimuskaan ei silloin voi olla luonteeltaan kovin mekaanista ja yksioikoista. Ilmiöiden haltuunotto edellyttää myös useinkin monitieteisen tutkimusosaamisen käyttöönottoa.

Tässä julkaisussa on mukana kolme esimerkkiä käytännön tason asiakastyöstä sekä näiden tuottaman vaikuttavuuden seurannasta erilaisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Kirsi Salosen ja Katariina Hyvösen kokeellisessa tutkimuksessa perehdytään luontotoiminnan vaikuttavuuteen työuupumusasiakkaiden parissa. Niina Fagerströmin kirjoitus käsittelee tapaustutkimusta hevosavusteisuuden käytöstä ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa ja Pirja Peltomäen artikkeli pohjautuu haastattelututkimukseen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksestä päihdekuntoutuksessa. Näiden kolmen tutkimustietoa tuottavan artikkelin lisäksi perehdytään vielä ammatillisen kokemustiedon tuottamiseen. Tästä esimerkkinä on joustavan perusopetuksen kehittäminen Kiviniityn koululla Kokkolassa, minkä ohella käydään läpi myös kirjoittajan aiempia kokemuksia Green Care-toimintaan liittyvien kehittämishankkeiden parissa.

Artikkelin tavoitteena on kuvata erilaisiin tiedollisiin ja tutkimuksellisiin lähestymistapoihin liittyviä vahvuuksia sekä toisaalta myös rajoitteita ja tämän kautta kannustaa mahdollisimman monipuolisten tiedollisten työvälineiden käyttöönottoon luontolähtöisen toimintamallien kehittämisessä.

19.2 Kokeellinen tutkimus

Kirsi Salosen ja Katariina Hyvösen tutkimus perustui kokeellisen tutkimusasetelmaan, jossa verrattiin ryhmämuotoisen luontotoiminnan (Luovi-menetelmä), etäohjatun luontotoiminnan sekä vertailuryhmän välisiä eroja työuupumusasiakkaiden kuntoutumisessa. Tuloksia mitattiin psykologisessa työstä irtautumisessa ja tunnetiloissa ilmenevien erojen kautta. Lisäksi seurattiin työuupumuksen esiintymisessä ilmeneviä välittömiä sekä pitkäaikaisvaikutuksia (alkumittaus sekä mitaukset 1 kk ja 6 kk toiminnan jälkeen).

Salosen ja Hyvösen tutkimuksessa todettiin sekä luonnossa itsenäisesti, että ohjatussa ryhmätoiminnassa ulkoilevien kokeneen myönteisiä tunnetilan muutoksia. Ohjattu ryhmämuotoinen luontotoiminta sisälsi opastusta luonnon hyvinvointivaikutusten tietoiseen tunnistamiseen sekä ryhmän antamaa vertaistukea. Ryhmätoiminnan todettiin toimineen kaikkein parhaiten työstä irtautumisen suhteen. Osallistuminen ryhmätoimintaan näkyi selkeästi myös kyynisyyden vähenemisessä, mikä oli yksi työuupumuksen mitatuista osa-alueista.

Tutkimus tarjosi siis selkeää näyttöä siitä, että luontotoiminnalla on positiivista vaikutusta työuupumusasiakkaiden joukossa. Kokeellisen tutkimuksen vahvuutena on nimenomaan määrällisesti ilmaistavien tuloksien esittäminen ryhmien välisistä eroista. Tutkimus rohkaisee kehittämään uuden tyyppisiä lähestymistapoja sekä asiakastyöhön että vaikutusten mittaamiseen. Edelleen tarvitaan kuitenkin vielä parempaa teoreettisen tason ymmärrystä siitä, millä tavoin luontoon liittyvät osatekijät liittyvät työuupumukseen sairastuneen ihmisen kokonaisvaltaiseen toipumisen prosessiin.

Tutkimustiedolle onkin olennaista sen kasautuva luonne. Tarkasteltavia ilmiöitä opitaan vähitellen jäsentämään entistä tarkemmin ja suuntaamaan sen myötä kuntoutuksen toimenpiteitä entistä kohdennetummin. Olennaisen tärkeää on kiinnostavien tutkimuskysymysten tunnistaminen ja tutkimusasetelmien rakentaminen, minkä kautta ilmiöistä voidaan saada lisätietoa.

Eräässä tanskalaistutkimuksessa kokeellisen tutkimusasetelman ongelmaksi valittiin robottihylkeen ja koiravierailujen vaikutusten vertailu dementiaa sairastavien

palvelutalon asukkaiden keskuudessa. Kuusiviikkoisen ohjelman aikana asukkaiden aktiivisuuden todettiin lisääntyvän kummankin työväliseen vaikutuksesta, mikä todennettiin muun muassa katsekontaktien, puheen ja fyysisten kosketusten lisääntymisen perusteella. Koiravierailujen aktivoivat vaikutukset säilyivät robottihylkeen vastaavia vaikutuksia hieman paremmin ohjelman aikana. (Thodberg ym. 2015.)

Tutkimus todensi sekä robottihylkeellä että koiravierailulla olevan kohdejoukossa aktivoivia vaikutuksia. Käytännön toimijoiden näkökulmasta tutkimus ei ehkä tuottanut kovinkaan paljoa uutta tietoa, sillä asukkaiden tilanteen ja tarpeet tuntevan henkilökunnan olisi helppoa todeta pienimuotoisten kokeilujen myötä, että kenelle nämä kyseiset toimintamallit voivat soveltua ja millaisen toteutuksen kautta niistä olisi saatavilla eniten iloa ja hyötyä kunkin asiakkaan kohdalla.

Monet eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmät ovatkin sikäli helppoja ja käyttökelpoisia, että alan ammattilaisten on mahdollista asiakkaan tarpeita kuuntelemalle hakea kulloiseenkin tilanteeseen sopivin ja käyttökelpoisin sovellutus. Lääkehoidoissa tällainen työote ei juurikaan ole mahdollinen. Vaikuttavuusprosessien tunnistamisen ja määrittelyn ohella luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöönotossa saattaakin olla pitkälti kysymys myös menetelmien tilannekohtaisesta toimivuudesta, jonka työntekijät pystyvät itsekin toteamaan.

Myös asiakkaan omalla tahtotilalla on huomattava merkitys luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytön yhteydessä. Tavoitteena ei ole ensisijaisesti kehittää standardinomaisia hoitoja, jotka soveltuvat yhtäläisesti käytettynä jokaiselle kohderyhmän asiakkaalle. Sosiaalisten ja psyykkisten tukitoimien kohdalla voi usein olla kysymys asiakkaan oman itsetunnon, voimaantumisen ja elämänhallinnan tukemisesta, jolloin edetään asiakkaan omakohtaisten valintojen mukaisesti. Kokeellinen tutkimusasetelma ei tällaiseen juurikaan taivu, sillä sen lähtökohtana on vertailuryhmien jäsenten satunnaistetut valinnat.

Eräässä ruotsalaistutkimuksessa otettiin käyttöön sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen lähestymistapoja. Tutkimuskysymys rajattiin aivojen tasolla tapahtuvaan ympäristöinformaation käsittelyyn. Kohderyhmäksi otettiin Parkinsonin tautia sairastavia koehenkilöitä, joilla tiedettiin olevan tavallista suurempi herkkyys reagoida stressioireiden ilmaantumisen kautta aistien välittämään epäselvään ympäristötietoon. Koetilanteessa kaikkien kuuden koehenkilön todettiin reagoivan stressioireiden kautta, kun ympäristöön lisättiin aistihavaintojen käsittelyä kuormittavia tekijöitä (kapea oviaukko kulkemiseen, näkökentän rajaaminen). Tutkimus todensi, että pienetkin ympäristössä tapahtuvat muutokset voivat aiheuttaa stressireaktioina näkyviä vaikutuksia. Kuvattavaa ilmiötä voitiin edelleen tarkentaa yksilöiden välisiä eroja laadullisesti avaamalla (Ottosson ym. 2015).

19.3 Tapaustutkimukset

Nina Fagerströmin artikkelissa kerrottiin ratkaisukeskeisen psykoterapian etenemisestä yhden asiakkaan kohdalla. Muutosten taustalla olevia vaikuttavuustekijöitä jäsennettiin aiemman kirjallisuuden ja artikkelissa kuvatun asiakaskertomuksen pohjalta seuraavasti:

- *Luottamuksellisen ”kimpan” rakentaminen hevosen läsnäolon myötä*
- *Tavoitteen määrittäminen, ihannetilän kuvaus*
- *Asiakaslähtöisyys ja ei-tietämisen vaikeus*
- *Tilanteiden uudelleenmäärittäminen*
- *Ratkaisujen rakentaminen, selviytyminen ja myönteiset poikkeukset*
- *Vertauskuvien käyttö keskustelussa*
- *Asiakkaan uskon vahvistaminen*
- *Katse tulevaisuuteen, ohjat omiin käsiin*

Kertomuksen myötä kyettiin kuvaamaan asiakkaan kuntoutumiseen liittyvä prosessi täydessä laajuudessaan sekä sanoittamaan käytännön tasolla tehtyjä havaintoja erilaisten osatekijöiden toimivuudesta. Samalla saatiin esille alan ammattilaisten monivuotisen työskentelyn ja monien erilaisten asiakaskohtaamisten myötä kertynyttä ammatillista osaamista, mikä osaltaan auttoi tapaustutkimuksen havaintojen tekemisessä ja kuntouttavan toiminnan tehokkaassa suuntaamisessa.

19.4 Haastattelututkimukset

Pirja Peltomäen artikkelissa tarkastelun kohteena oli kahden päihdekuntoutuksen asiakkaan sekä heidän ohjaajansa välittämät kokemukset sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Selvityksen tavoitteena oli asiakkaiden oman äänen esille saaminen ja toiminnan merkityksen ymmärtäminen heidän näkökulmastaan.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta koettiin haastatteluissa selvästi hyvinvointia lisäävänä ja päihdehoitoa tukevana menetelmänä. Päihdekuntoutuksessa nähtiin olevan tarvetta erityisesti kokonaisvaltaisiin tukimuotoihin. Hevostoiminnan osalta vaikuttavuustekijöitä nousikin laaja-alaisesti esille:

- *Toiminta rikkoo arjen rutiinit ja antaa sisältöä, jota odottaa ja arvostaa monin eri tavoin. Aktiivisesta toiminnasta johtuva luonnollinen väsymys tukee unensaantia. Luontokeskeinen talliympäristö, hevoset ja toiminnallisuus auttavat rentoutumaan ja kohottamaan mielialaa.*

- *Fyysisen kunnon koheneminen sekä sairauksista, kivuista ja voimattomuudesta kuntoutuminen on merkittävässä asemassa asiakkaiden kertomuksissa.*
- *Asiakkaat aistivat ja peilaavat omia tunnetilojaan suhteessa hevosiin. Samalla he analysoivat omaa edistymistään ja kuntoutumistaan.*
- *Ihmisen ja hevosen suhde on keskiössä, mutta talliympäristön toiminnot ja yhteisöllisyys muodostavat yhdessä laajemman kuntouttavan kokonaisuuden. Ohjaaja näkee tallin eräänlaisena ”miniyhteiskuntana”, jossa voidaan turvallisesti harjoitella muun muassa sääntöjä, tunnetaitoja ja elämänhallintaa. Asiakkaat kuvaavat myös ohjaajan roolia hyvin tärkeäksi.*
- *Monille asiakkaista valokuvat olivat tärkeitä, koska he voivat muistella niiden kautta heille mieluista hevostoimintaa. Heillä on myös kiinnostusta jatkaa sosiaalipedagogista hevostoimintaa laitospöytäjakson jälkeisessä avokuntoutuksessa.*

Tutkimuksen jatkokysymyksinä voitaisiin vielä arvioida näiden kuvattujen osatekijöiden merkitystä päihdekuntoutuksen kokonaisuudessa sekä vertailla hevostoimintaa suhteessa vaihtoehtoisin menetelmiin samankaltaisten vaikutusten aikaansaamisessa.

19.5 Ammatillisen työskentelyn osana tapahtuva kehittämistyö

Kansainvälisesti tarkasteltuna eläin- ja luontoavusteisten menetelmien käyttöönotto on usein lähtenyt liikkeelle käytännön tekemisen tasolta. Hyvänä suomalaisena esimerkkinä tämänkaltaisesta ammatillisesta kehittämistyöstä on joustavan perusopetuksen (Jopo) toimintamallien kehittäminen Kiviniityn koululla Kokkolassa, mistä erityisopettaja Pauliina Ehnqvist-Brännbacka kertoi Vaasassa 8.3.2019 pidetyssä Green Care-seminaarissa:

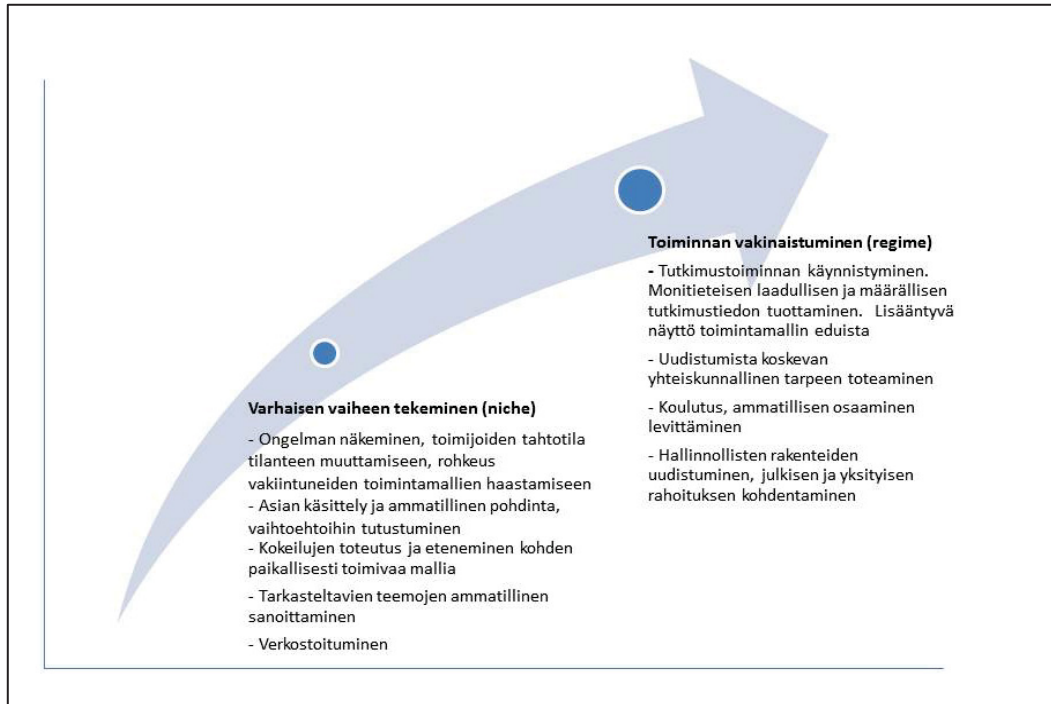
Kokkolassa oltiin tilanteessa, jossa perinteiset opetuksen ja oppilashuollon ratkaisut eivät selvästikään enää riittäneet kaikkien oppilaiden tarpeisiin. Koulutyöhön liittyvät käyttäytymisongelmat olivat vähentyneet, mutta joidenkin oppilaiden poissaolot sen sijaan jatkuvasti lisääntyneet. Oppilailla oli tuen tarvetta laajemminkin pelkästään oppimisessa. Osa nuorista oli selkeästi vaarassa syrjäytyä peruskoulun jälkeiseen ammatilliseen koulutukseen ja työelämään osallistumisesta.

Jotain uutta näkökulmaa nuorten tukemiseen piti siis löytää. Kaksi koulun erityisopettajista oli suorittanut jo aiemmin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opinnot, minkä jälkeen hevostoimintaa oli asteittain alettu hyödyntää koulutyön tukena. Green Care -teemaan tutustumisen myötä koululla haluttiin lähteä edelleen laajentamaan luontolähtöistä tekemistä. Toimintamuodoksi löytyi uuden valinnaiskurssin perustaminen, mihin kuuluisi patikointia, pyöräilyä ja merellä retkeilyä. Retkeilyn puitteissa oppilailla olisi tilaisuus tutustua lähemmin omaan paikkakuntaansa ja luontokohteisiin. Kurssit onnistuivat hyvin. Myönteisten kokemusten myötä päätettiin syksyllä 2017 käynnistää ensimmäinen Green Care -painotteinen Jopo-ryhmä. Enintään 10 oppilaan ryhmään saattoi hakea ensisijaisesti luokkien 8–9 oppilaita. Ryhmä opiskelee yhdessä peruskoulun päättymiseen asti noudattaen perusopetuksen opetussuunnitelmaa, mutta tavanomaista joustavampien opetusjärjestelyjen ja monimuotoisempien oppimisympäristöjen kautta.

Kokemukset luontolähtöisestä Jopo-toiminnasta ovat olleet tähän mennessä onnistuneita. Tästä kertoo opettajan mukaan muun muassa se, että kouluvuoden päätteeksi järjestettävään kolmipäiväiseen luontoretkeilyn tapahtumaan ovat ryhmän kaikki nuoret tulossa mukaan. Metsään on lähdetty välillä jopa vesisateessakin. Toiminnan myötä ryhmän yhteishenki on kiinteytynyt ja kaikki mukana olevat oppilaat saavat peruskoulun oppimäärän suoritettua.

Luontolähtöistä Jopo-toimintaa aiotaan Kokkolassa edelleen jatkaa kahden toimintamalliin vahvasti sitoutuneen opettajan ja ohjaajan voimin. Onnistumisen ehdottomana edellytyksenä on ollut myös koulun rehtorilta saatu selkeä ja ennakkoluuloton tuki uudelleen tekemiseen. (Pauliina Ehnqvist-Brännbacka 2019.)

Kokkolan tapauksessa on tunnistettavissa monia varhaisen kehittämissivaiheen toimintaan liittyviä tunnuspiirteitä. Geelsin luoman teoreettisen mallin mukaisesti systeemisten uudistusten syntyä ja vakiintumista voidaan tarkastella niche- ja regime-tasojen kautta (Geels 2004; Geels & Schot 2007). Varhaisen vaiheen uudistukset sijoittuvat niche-tasolle, jossa yksittäiset ihmiset alkavat hakea kohtamiinsa haasteisiin uudennlaisia ratkaisuja (Kuvio 19). Toiminnassa saatujen kokemusten myötä ratkaisuihin liittyvä osaaminen kasvaa vähitellen samalla kun yksittäisten toimijoiden välille syntyy yhteistyön verkostoja. Regime-tason vaiheeseen siirryttäessä uudistukset alkavat vakiintua osaksi toimialan vallitsevia käytäntöjä.



Kuvio 19. Uudistusten/innovaatioiden synty ja leviäminen yhteiskunnan eri tasoilla. Alkuperäisen kuvion (Geels 2004) pohjalta muokattu.

Seuraavassa tarkastelussa pyritään tuomaan esille varhaisen vaiheen kokeilu- ja kehittämistoiminnalle keskeisiä teemoja. Tarkastelu perustuu Kokkolan jopo-toiminnan ohella myös kirjoittajan aiempiin kokemuksiin Green Care -toiminnan kehittämishankkeissa (Yli-Viikari 2016, Homan-Helenius & Yli-Viikari 2017, Yli-Viikari & Suomela 2016, Yli-Viikari & Smeds 2019).

Uuden luominen voi lähteä liikkeelle hyvin pienimuotoisesta kokeilevasta toiminnasta. Toimijoilla on halua ja rohkeutta lähteä kokeilemaan jotain tavallisesta hieinan poikkeavaa. Taustalla saattaa olla jo pidempään kestänyt pohdinta, jossa työntekijät ovat kokeneet lisääntyvää epämukavuutta ja ahdistusta käytössä olevien toimintamallien parissa. Kaikkien kohdalla sisäisesti koettu tunnetila ei välttämättä muutu ääneen lausutuiksi ajatuksiksi tai uusiksi toimintatavoiksi. Työelämässä vallitsevat tulosohjauksen mallit saattavat ohjata suuntautumaan omien työtehtävien suorittamiseen ja niihin liittyviin määrällisiin tavoitteisiin. Oma työtilanne saattaa myös olla niin kuormittava, että ”ylimääräiseen” pohdintaan ei jää aikaa ja resursseja. Esteitä uutta muotoa ja sisältöä hakevalle tekemiselle voi nousta myös työyhteisön sisältä, mikäli yhteisön ilmapiiriin liittyy menneiden kokemusten jättämiä jännitteitä ja henkistä kuormittuneisuutta. Moni saattaa purkaa lähinnä omaa mielipahaansa asettumalla vastustamaan uuden kehittämiseen

liittyviä ideoita ja ajatuksia. Pitäytyminen vanhassa ja vakiintuneessa on toimijoille aina helpointa, uuden luominen vaatii selkeästi enemmän uskallusta henkilökohtaiseen riskinottoon ja ”heittäytymiseen” työyhteisön sisällä.

Työyhteisön keskuudessa voi kuitenkin vallita avoimeen keskusteluun ja keskinäiseen luottamukseen perustuva ilmapiiri, jossa on mahdollista ”ajatella ääneen”, ja heittää keskusteluun ajatuksia myös vakiintuneen tekemisen ulkopuolelta. Ensimmäisen vaiheen keskustelut ovat kokeilevia, ja varsin helposti vaihtoehtoisen tekemisen hennot ideat työnnetään syrjään odottamaan parempia tekemisen aikoja sekä tekijää, joka on valmis tarttumaan toimeen käytännön tasolla. Käytännön tekeminen merkitsee kuitenkin selkeää edistysaskelta, jonka myötä päästään aidosti käsiksi vallitsevaan tilanteeseen ja sen tuottamiin tuloksiin. Toimeen tarttumisen myötä saattaa moneen haasteeseen löytyä käyttökelpoisia ratkaisuja. Jotkut ajatukset voivat puolestaan osoittautua käytännön tekemisen tasolla niin toimimattomiksi tai tuloksettomiksi, ettei uutta toimintatapaa ole syytä jatkaa.

Epäonnistumisen ja riskien mahdollisuudet nousevat useinkin keskusteluissa esiin, silloin kun lähdetään miettimään jotakin tavanomaisesta poikkeavaa. Eteneminen kokeilevassa toiminnassa voi kuitenkin tapahtua pienin askelin, sen puitteissa, mikä kyseisessä tilanteessa voidaan kaikkien osapuolten kannalta kokea turvallisena ja mielekkäänä.

Tekemisen tuottamia tuloksia kannattaa dokumentoida tavalla tai toisella, jolloin kokemuksellisen tason tietoa voidaan välittää muille päätöksenteossa asianosaisille tahoille. Tuloksia voi kirjata sanallisessa muodossa tai tallentaa valokuvina. Asioiden sanoittaminen ja tekemisen merkityksen välittäminen ulkopuoliselle ei aina ole helppoa, mutta pienimuotoinenkin dokumentointi auttaa kehittämään toimintaa eteenpäin ja viestimään siitä sekä oman organisaation sisällä että ulospäin. Vähitellen keskustellen ja yhteisesti muodostettu ammatillinen näkemys selkiytyy myös sanallisesti ja saattaa soveltua myös määrällisesti ilmastavaan muotoon. Monesti onnistuneen tekemisen mittarina voi jo sinällään olla osallistujien kokema tyytyväisyys sekä halua osallistua toimintaan seuraavallakin kerralla. Asiakkaiden toiveisiin, tavoitteisiin ja tahtotilaan perustuvien valintojen tekeminen on monilla palvelualoilla jatkuvasti vahvistuvana trendinä. Toimivat käytännöt kannattaa kirjata osaksi vuosittaista toimintakalenteria, jolloin käytäntöjen tuottaminen helpottuu olennaisesti.

Työyhteisöjen sisäiseen kehittämiseen perustuvien uudistumistapojen laajempi käyttöönotto olisi luontevaa sikälikin, että suomalaisessa yhteiskunnassa ammatillisten tekijöiden koulutustaso on yleisesti varsin korkea. Ottamalla käyttöön ammattilaisten kyvyt ja osaaminen heidän työtehtävissään ilmenevien haasteiden rat-

kaisemiseen voidaan osaltaan lisätä ihmisten työhyvinvointia ja kokemusta työn-
teon merkityksellisyydestä. Monen organisaation henkilökunnassa saattaa olla
myös työntekijöitä, joilla on jo ennestään omakohtaista kiinnostusta ja osaamista
esimerkiksi luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöön.

Tutkimuksen näkökulmana varhaisen vaiheen toiminnassa voi olla vaikkapa ta-
paustutkimusten ja toimintatutkimuksen toteutus. Toiminnan laajentuminen ja
määrällisten tutkimusaineistojen saatavuuden paraneminen sekä ilmiöiden teo-
reettisen ymmärryksen tarkentuminen luovat pohjaa edetä kohti teemojen tar-
kempaa jäsentämistä myös tutkimustiedon kautta.

19.6 Lopuksi

Tässä artikkelissa pyrittiin tunnistamaan ja kuvaamaan erilaisia tiedonlajeja sekä
pohtimaan niiden roolia ja merkitystä Green Care -kehittämistoiminnan tukena.
Monitieteisen tutkimuksen nähtiin korostuvan sosiaalisen ja psyykkisen hyvin-
voinnin kaltaisissa monitahoisissa ilmiöissä. Sekä määrällistä että laadullista tut-
kimusotetta tarvitaan. Datan tuottaminen toimii parhaiten silloin, kun tulosten
tulkintaan on olemassa selkeät, yhteisesti hyväksytyt ja vakiintuneet puitteet. Ko-
konaisvaltaisempien kuvausten, ”tarinoiden” tuottaminen, korostuu siinä vai-
heessa, kun tiedon ja toiminnan ohella halutaan selkeyttää myös näihin liittyviä
merkityksiä. Liian usein ajatellaan päätöksenteon tapahtuvan mekaanisten kus-
tannustehokkuusvertailujen kautta, mikä kuitenkin antaa harhaisen kuvan yhteis-
kunnan monimuotoisesta todellisuudesta, jonka parissa joudumme toimimaan.
Kaikkia päätöksenteon teemoja ei ole mahdollistaa pelkistää yksinkertaistetulle
rahamääräiselle vertailuasteikolle.

Tutkimuksellisen vaikuttavuustiedon ohella myös ammatillisella kokemustiedolla
on erittäin merkittävä rooli toimialojen kehittämisessä. Toimijat, jotka tuntevat
parhaiten asiakkaidensa tilanteen ja tuen tarpeet, pystyvät nopeimmin reagoi-
maan työssään vastaan tuleviin kehittämistarpeisiin, ja muuttamaan ammatillisia
käytäntöjä asiakkaiden tarpeita vastaavalla tavalla.

Lähteet

Ehnqvist-Brännbacka, Pauliina (2019). Green Care koulutyön tukena. Kiviniityn koulu, Kokkolan kaupunki. Seminaari Vaasassa 8.3.2019 Voimaa ja hoivaa Pohjanmaan luonnosta.

Geels, Frank, W. (2004). From sectoral systems of innovation to socio-technical systems. Insights about dynamics and change from sociology and institutional theory. *Research Policy* 33: 2004, 897–920.

Geels, Frank, W., Schot, J.W. (2007). Typology of sociotechnical transition pathways. *Research Policy* 36: 3, 399–417.

Homan-Helenius, Päivi & Anja Yli-Viikari (Toim.) (2017). Luonnosta avaimet lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. HAMKin julkaisuja 1: 93 p. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Ottosson, J., Lavesson, L., Pinzke, S., Grahn, P. (2015). The Significance of experiences of nature for people with Parkinson's disease, with special focus on freezing of gait. The necessity for a biophilic environment. A multi-method single subject study. *Int J Environ Res Public Health* 12(7): 7274–99.

Thodberg, K., Sørensen, L., Videbech, P., Poulsen, P., Houbak, B., Damgaard, V., Keseler, I., Edwards, D., Christensen, J. (2015). Behavioral responses of nursing home residents to visits from a person with a dog, a robot seal, or a toy cat. *Anthrozoos* 29(1): 107–121.

Yli-Viikari, Anja (2016). Kokeilun kipinöistä leviävät murrokset: case luomutuotannon kehitys Suomessa. *Alue ja Ympäristö* 452: 75–82.

Yli-Viikari, Anja & Maria Suomela (2016). Maatilat kasvatuksen ja kuntoutuksen ympäristöinä - kokeilutoiminnan kautta kasvuun. *Maaseudun uusi aika* 24, 3: 53–62.

Yli-Viikari, Anja & Pia Smeds (2019). Green Care. Maatilatoimijan työkalupakki. Luonnonvarakeskus.

IV GREEN CARE -TOIMINNAN JA YRITTÄJYYDEN KEHITTÄMINEN



20 LUONTOPERUSTAISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN KIRJOJA EUROOPASSA JA SUOMESSA

Elina Vehmasto

20.1 Johdanto

Luontoon perustuvia hyvinvointipalveluita määritellään, luokitellaan ja nimitetään monin tavoin. Kun unohdetaan määrittelyt, tärkein palveluiden elementti on luonto ja luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset.

Luontolähtöisten palveluiden muodot ja painopisteet sekä niistä käytetyt nimitykset vaihtelevat eri maiden välillä. Vaihtelua selittävät erot maiden yhteiskuntarakenteissa, lainsäädännössä, sosiaalipalveluiden järjestämistavoissa, sekä erityyppisten luontoalueiden saatavuudessa ja alueiden käytön rajoitteissa. Esimerkiksi *Green Care* -käsite [”vihreä hoiva”] ei ole vakiintunut käyttöön kaikkialla Euroopassa. Lisäksi *Green Care* rinnalla käytetään muita termejä, kuten *Care Farming* tai *Social Farming* tai näitä termejä ei ole käytössä, vaan puhutaan esimerkiksi luontoperustaisista (*nature based*) hyvinvointi-, virkistys- ja kasvatuspalveluista.

Tässä artikkelissa kuvataan *Social Farming*, *Care Farming* ja *Green Care* -termien käyttöä Euroopassa, sekä suomalaisen terminologian syntyä ja kehitystä. On huomattava, että monissa maissa ei omalla kielellä puhuttaessa käytetä toimintatavan nimenä englanninkielisiä termejä (*Social Farming*, *Care Farming*, *Green Care*) vaan paikalliskielisiä nimiversioita.

Artikkelin alkupuolella pyritään vastaamaan kysymykseen: onko käsitteen *Green Care* sisältö Suomessa sama kuin muissa Euroopan maissa. Artikkelin loppupuolella pohditaan, mikä tekee hyvinvointipalvelusta *Green Care* -palvelun ja milloin on kyseessä matkailun elämyspalvelu.

20.2 Social farming ja Care farming -termien käyttö Euroopassa

Social Farming -kaltaisten termien [voidaan kääntää suomeksi: sosiaalinen maatalous tai yhteisöllinen maatilatalous] käyttö on monissa maissa yleisempää kuin *Green Care* -termin käännosten. Näin on muun muassa Italiassa (*Agricoltura Sociale*), Portugalissa (*Agricultura Social*), sekä Saksassa ja Itävallassa (*Soziale Landwirtschaft*).

Italiassa ensimmäiset Social Farming -kokeilut syntyivät 1970-luvulla tarpeesta täydentää julkisia sosiaalipalveluja. Italiassa on tyypillistä, että hyväntekeväisyyttä harjoittavat osuuskuntamuotoiset maatilat tuottavat sosiaalipalveluja vammaisille, ikäihmiselle ja lapsille sekä työllistymispalveluja osatyökykyisille, maataloustuotannon rinnalla. Tällaiset sosiaalisina yrityksinä toimivat maatilat tuottavat usein käsityötä vaativia luomuelintarvikkeita ja lähiruokaa. Tilojen yhteyteen kuuluu monesti myös tilakauppa ja ravintola, jotka niin ikään työllistävät osatyökykyisiä henkilöitä. (Soini 2014.)

Italiassa Social Farming -toiminta painottuu siis heikompiosasten auttamiseen sosiaalisten maatalousosuuksien puitteissa. Saksassa on puolestaan vahva traditio antroposofisten ja kristillisten yhteisöjen maatilaympäristöissä tarjottavissa sosiaalipalveluissa. Saman tyyppiset traditiot ovat toiminnan taustalla myös Itävallassa ja Portugalissa. Myös näissä maissa osatyökykyisten työllistäminen yhteisöllisten maatilojen ruoantuotannossa on keskeinen Social Farming -toimintamuoto.

Alankomaissa on käytetty jo 1970-luvulla *Care Farm* -termiä [”hoivamaatila”], kun tarkoitetaan maatiloja, jotka tuottivat sosiaalipalveluja maatalouden rinnalla. Alankomaiden (*Zorglandbouw*) lisäksi, Norjassa (*Inn på Tunet*) ja Belgian Flandersissa (*Groene zorg*) toimintaa kuvaa niin ikään parhaiten *Care Farm* -termi, sillä näissä maissa palvelut tarjotaan useimmiten maatilaympäristössä maanviljelijäparin toimesta, ja toimintaa ohjaa, valvoo ja jossakin maissa myös tukee valtio. Ruotsissa käsite (*Grön Omsorg*) on tullut niin ikään tunnetuksi lähinnä maatiloilla tuotettujen hyvinvointipalvelujen yhteydessä. (Soini 2014; Vehmasto 2018.)

20.3 Green Care -termin yleistyminen

Myös *Green Care* -termin tausta on eurooppalainen. Vuonna 2005 perustettiin eurooppalainen alan kehittämiseksi kiinnostuneiden verkosto, *Farming for Health - Community of Practice* [”Maanviljely terveydeksi -toimijayhteisö”] (Hassink & van Dijk 2006). Samoihin aikoihin oli meneillään myös *SoFAR*-hanke, jossa tarkasteltiin alan toimintaa eri Euroopan maissa, kuten Italiassa, Ranskassa, Sloveniassa, Saksassa, Irlannissa, Belgiassa ja Alankomaissa (Di Iacovo & O’Connor 2009). Näihin eurooppalaisiin verkostoihin ja hankkeisiin liittyi monialainen joukko käytännön toimijoista kehittäjiin ja tutkijoihin.

Alan tutkijat esittivät aihepiiristä COST-yhteistyötä (*European Cooperation in Science and Technology, COST-action*), jonka tehtävänä on verkottaa alan tutkijoita Euroopassa. Syksyllä 2006 käynnistyi *COST866 Green Care in Agriculture*

[”COST866 Green Care maatilataloudessa”]. Green Care otettiin siis tässä COST866-toimessa yhteiseksi alaa kuvaavaksi termiksi, ja tavoitteena oli täsmen-
tää, mitä se tarkoittaa sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa Euroopassa.

Kun alan kehittämiseen alkoi osallistua yhä laajempi joukko eri maiden edustajia, alettiin Green Care -toimintaympäristöt nähdä maatilaympäristön käyttöä laajem-
min. Käsitteen piiriin tulivat erilaisten luonnonympäristöjen sekä eläinavusteisuu-
den käyttö. Laajemmat pohdinnat siitä, mitä Green Care on Suomessa, alkoivat,
kun ensimmäiset suomalaiset kehittämishankkeet käynnistyivät vuoden 2006 jäl-
keen.

COST-hankkeen raporteissa vuonna 2010 Green Care -toiminnaksi määriteltiin
erilaiset luontoperustaiset interventiot, kuten hoivamaatilatoiminta, eläinavusteis-
nen toiminta ja terapia, sekä sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta. Mää-
ritelmä korosti Green Care -palveluiden tavoitteellisuutta: niiden tulee tuottaa ter-
veys- tai hyvinvointihyötyjä. Määrittelyn mukaan luonto ei ole vain Green Care -
toiminnan taustaympäristö, ja että kaikki, mikä tapahtuu vihreässä ympäristössä,
ei ole Green Care -toimintaa. Lisäksi korostettiin, että kyseessä on palvelujen tuot-
taminen jollain tavoin haavoittuvassa asemassa oleville ryhmille. (Sempik ym.
2010; Dessen & Bock 2010.)

20.4 Suomalaisen Green Care -käsitteen muotoutuminen

Kun suomalaiset alan valtakunnalliset kehittämishankkeet, silloisen Maa- ja elin-
tarviketalouden tutkimuskeskuksen vetämät *VoiMaa!*- ja *CareVa*-hankkeet, toi-
mivat vuosina 2009–2014, käytiin kokoontumisissa usein kiivastakin keskustelua
siitä, mikä on Green Care -toimintaa ja mikä ei. Suomessa toiminnasta kiinnostui
hyvin laajaa palveluvalikoimaa edustavat toimijat. *VoiMaa!* -hankkeen päättyessä
vuonna 2014 suomalainen Green Care oli määritelty laajemmin kuin useimmissa
muissa Euroopan maissa. (Soini 2014; Vehmasto 2014.) Esimerkiksi Iso-Britanni-
assa suomalaisen LuontoVoiman kaltaisia palveluja ei nimitetä Green Care -palve-
luiksi, vaan terveyden edistämiseksi luontoperustaisin toimintatavoin [*nature-ba-
sed health promotion*] (Bragg & Atkins 2016: 22).

Suomalaisen Green Care -käsitteen tarkempaa määrittelyä jatkettiin Valtakunnal-
lisessa Green Care -koordinaatiohankkeessa (2015–2018). Green Care -koordinaa-
tiohankkeen päättyessä maaliskuussa 2018 suomalaisen Green Care -toiminnan
pääpiirteet oli yhteisen kehittämistyön tuloksena määritelty näin (Luke, THL, GCF
ry 2018; Vehmasto 2018):

”Green Care -palveluissa hyvinvointivaikutukset syntyvät käyttämällä luontoon perustuvia toimintatapoja. Keskeistä on ohjattu luontokokemus ja luonnon tuottaman lisäarvon tiedostaminen asiakkaan tavoitteisiin pääsemisessä, sekä ohjaajan tarjoama yksilöllisiin tarpeisiin perustuva tuki.

Green Care -toiminta voi tapahtua niin metsäluonnossa, vesistöympäristössä, puutarhassa, maatilalla kuin kaupunkien luontoympäristöissäänkin. Jotkin toimintamuodot soveltuvat myös sisätiloihin. Luontokokemuksia voidaan tuoda sisätiloihin ikkunanäkymää, ääntä, kuvaa ja luontomateriaaleja käyttäen, esimerkiksi aistihuoneiden avulla.

Green Care -toimintatavan kolme peruselementtiä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Hyvinvointivaikutukset syntyvät näitä elementtejä eri tavoin yhdistelemällä. Green Care -toimintatavan kolme perusedellytystä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care -palvelut voidaan jakaa LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluihin.”

20.5 Vihreästä hoivasta LuontoHoivaan

Jo VoiMaa! -hankkeen aikana (2011–2014) päädyttiin suomalainen Green Care -käsite jakamaan LuontoHoivan ja LuontoVoiman alakäsitteisiin muun muassa siksi, että englanninkieliselle termille oli usein toivottu suomenkielistä käännöstä.

VoiMaa! -hankkeen alkupuolella käytettiin myös Vihreä hoiva, Vihreä voima ja Vihreä virkistys -termejä, kun haluttiin ryhmitellä suomalaisten Green Care -palveluiden laajaa kenttää. Vihreä-sanaa pidettiin kuitenkin jossakin määrin hankalana, muun muassa siksi, että se saatettaisiin yhdistää poliittiseen liikkeeseen tai siksi, että suomalainen luonto on myös suurelta osalta sinistä vesistöä ja valkoista talvea. Lisäksi Suomessa suuressa roolissa olevan eläinavusteisen toiminnan sijoittumista vihreän värin alle kummeksuttiin toisinaan. Näin LuontoHoiva ja LuontoVoima -termit saivat yhä vahvempaa jalansijaa, kun kuvattiin kahta suomalaista Green Care -palvelujen ryhmää.

20.6 LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut

Valtakunnallisessa Green Care -koordinaatiohankkeessa (2015–2018) rakennettiin laajassa yhteistyössä laatukriteerit LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluille, sekä järjestelmä, jonka avulla palveluntuottaja voi hakea laatumerkkejä. Kun koordinaatiohanke päättyi maaliskuussa 2018, oli nämä kaksi Green Care -palvelujen päätyyppiä määritelty näin (Vehmasto 2018; Kuvio 20):

”LuontoHoivan palvelut ovat luontoperustaisia sosiaali- ja terveysalan palveluja. Palvelut on tarkoitettu pitkäjänteiseen työskentelyyn erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa, jotka käyttävät kuntoutuspalveluja fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen tai ammatilliseen kuntoutukseen. LuontoHoivan palveluihin osallistumisen tavoitteena on asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukainen terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan vahvistuminen. Palvelun ostaja ja käyttäjä ovat usein eri tahoja. LuontoHoivan palvelut edellyttävät tuottajalta sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Lisäksi edellytetään luontoperustaisten toimintatapojen osaamista sekä asiakkaan ohjaamisen taitoja. Toiminnassa noudatetaan sosiaali- ja terveysalan lakeja ja säädöksiä.

LuontoVoiman palvelut ovat ohjatuttuja luontoperustaisia hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalveluja. Palveluissa huomioidaan palvelun käyttäjien mahdollinen tuen tarve, joka voi vaatia erityisjärjestelyjä. LuontoVoiman palveluiden tavoitteena on asiakkaiden yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia tavoitellaan asiakaslähtöisesti erilaisin motivoinnin ja ohjauksen keinoin, esimerkiksi siten, että palvelun avulla tuetaan omaehtoisten luontokokemusten lisäämistä tai jatkumista palvelukokemuksen jälkeenkin. LuontoVoiman palveluissa noudatetaan kunkin alan suosituksia ja säädöksiä. Palveluntuottajan on tunnettava luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismit ja häneltä edellytetään taitoja asiakkaan ohjaamisessa.”



Kuvio 20. Luontoon perustuvien Green Care -palveluiden ja toimintamuotojen pääluokat (Luke, THL ja GCF ry 2018: 5).

20.7 LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkit

LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkkien haku avautui tammikuussa 2017. Laatumerkkejä hallinnoi Green Care Finland ry ja hakemukset käsittelee yhdistyksen nimittämä monialaista asiantuntemusta edustava laatulautakunta. Laatumerkit myönnetään kirjallisen dokumentaation perusteella. Green Care -laatutyökirja on laatumerkkihakemusten keskeinen asiakirja. (Green Care Finland ry 2019.)

Laatulautakunta on haastanut ja kannustanut hakijoita kuvaamaan Green Care -toiminnan piirteitä ja palvelun lisäarvoa mahdollisimman täsmällisesti, sekä perustelemaan, miten käytetyillä menetelmillä ja harjoitteilla tavoitellaan tiettyjä asiakastavoitteita. Laatulautakunta kiinnittää erityisesti huomiota siihen, miten laatutyökirjassa kuvattuja Green Care -elementtejä käytetään, eli miten Green Care -elementit kytkeytyvät interventioon tai toimintaan, jonka tavoitteena on asiakkaan tavoitteisiin perustuva terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpito

tai edistyminen. (Ruoho & Vehmasto 2018; ks. Ilmarinen ja Salonen tässä julkaisussa.)

20.8 Termistön yhä tarkempi täsmennys

Laatulautakunnan ensimmäisen toimintavuoden, vuoden 2017 lopulla, käsitteistöä täsmennettiin edelleen. Työkirjassa aikaisemmin käytetty ”luontolähtöinen” -termi korvattiin ”luontoon perustuva” -ilmaisulla tai ”luontoperustainen” -termillä. Lisäksi luontosuhteen ja luontokokemuksen merkitystä painotettiin lisää, samoin osallisuuden kokemuksen mahdollistamista palveluprosessin aikana sekä siihen liittyvän reflektoinnin merkitystä, jossa ohjaajalla on tärkeä rooli. Reflektointi on keino arvioida, saavutettiinko palvelun avulla asiakaslähtöiset tavoitteet ja edistykö asiakkaan koettu hyvinvointi. (Ruoho & Vehmasto 2018; Luke, THL & GCF ry 2018.)

Yksilöllisen tuen ja ohjausosaamisen merkitystä pyrittiin niin ikään korostamaan lisää. Green Care -palvelussa keskeistä on ohjaajan antama yksilöllinen tuki, joka vaatii ohjausosaamista niin luontoperustaisten toimintatapojen, kokemuksellisuuden kuin osallisuuden tunteen edistämisestä. Ohjaus ja yksilöllinen tuki on perustekijöiden ja -elementtien lisäksi tekijä, josta erottaa Green Care -palvelun. (Ruoho & Vehmasto 2018; ks. Ilmarinen ja Salonen tässä julkaisussa.)

Myös pitkäjänteisyyden tavoitetta tarkennettiin. Luontohoivan palvelut perustuvat asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaiseen pitkäjänteiseen terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan edistämiseen. LuontoVoiman palveluissa hyväksytään, että palvelu voi olla kertaluonteinenkin. Pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia tavoitellaan kuitenkin erilaisin motiivoinnin keinoin, kuten niin, että tuetaan omaehtoisten luontokokemusten lisääntymistä ohjaustilanteen jälkeinkin. (Ruoho & Vehmasto 2018; ks. Ilmarinen ja Salonen tässä julkaisussa.)

Laatutyökirjassa *Green Care -toimintatapa* tarkoittaa, että kolme peruselementtiä (luonto, toiminta ja yhteisö) ja kolme perusedellytystä (tavoitteellisuus, vastuullisuus ja ammatillisuus) ovat palveluprosessissa kiinteästi ja suunnitelmallisesti mukana. *Luontoperustainen toimintamuoto* tarkoittaa, että palvelussa käytetään eläinavusteisuutta, puutarhalähtöisyyttä, maatilaa tai muuta luontoon perustuvaa toimintamuotoa. *Luontoperustainen menetelmä* tarkoittaa puolestaan vakiintunutta työkäytäntöä, jossa systemaattisesti ja tavoitteellisesti hyödynnetään luontoelementtejä ja -ympäristöjä (esimerkiksi mielipaikkaharjoitus). (Luke, THL & GCF ry 2019: 18.)

20.9 Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjo

Edellä on kuvattu Social Farming, Care Farming ja Green Care -termien käyttöä kansainvälisesti. Lisäksi on kuvattu sitä, miten yhteiskehittämisen tuloksena on muotoutunut suomalainen Green Care -palveluiden käsite, ja miten edelleen on edetty laajalla yhteiskehittämisen rintamalla LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkkien kriteeristöjen ja sisältöjen määrittelyihin.

On hyvä huomata, että edellä kuvattujen määrittelyjen ulkopuolelle jäävä muunlainen luontoperustainen palvelutoiminta ja omaehtoinen virkistystoiminta ovat erittäin merkittävässä roolissa koko väestön terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä.



Kuvio 21. Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden ja -toiminnan kirjon laajennus Green Care -toiminnan ulkopuolelle (Kuvio 21. on Kuvion 20. tekijöiden tekemä sisällöltään laajennettu kuvio).

Kuvion 21. avulla on esitetty luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden laajempi kirjo käyttäen Green Care -laatutyökirjasta tutun kuvan rakennetta. Kuvion 21. neljä ylintä riviä ovat samoja, kuin Kuviossa 20, mutta tähän kuvioon on lisätty yhtenä tärkeänä palveluiden ympäristönä vesistöt omana pystysarakkeenaan. Kuvion alaosaan on lisäksi lisätty rivi koskien omaehtoista virkistys- ja harrastustoimintaa.

mintaa. Vaikka ketään ei haitanne, jos omaehtoisesti luonnossa virkistyjäkin käyttää toiminnastaan sanaa Green Care, on LuontoVoiman ja LuontoHoivan palvelukäsitteiden tarkoitus kuitenkin tuoda esille palvelujen todennettua laatua ja laadusta syntyvää lisäarvoa.

Usein on vain ”veteen piirretty viiva” milloin jokin palvelu on LuontoVoiman Green Care -palvelua ja milloin se on osa luonto- tai hyvinvointimatkailun palvelua. Yksi ja sama palvelu, tai ainakin osio matkailupalvelusta, voi olla molempia. Kyse on siitä, miten palveluntuottaja rakentaa, asemoi ja markkinoi palvelunsa sisältöä. Jos hyvinvointi- tai luontomatkailun palvelu tavoittelee suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti luonnonelementtien avulla asiakkaan hyvinvointia, samalla kun palveluun sisältyy asiantunteva ohjaus ja refelektoinnin mahdollisuus, palvelu voi olla mitä suurimmassa määrin myös LuontoVoiman palvelu.

Matkailupalvelukokonaisuuteen kuuluu usein myös ”motorisoitu” matkustaminen kohteeseen, yöpyminen ja ruokailu sisätiloissa sekä omaehtoinen toiminta kohteessa. Nämä osiot matkailun palvelukokonaisuutta eivät ole tyypillistä Green Care -palvelua. Sen sijaan se osa hyvinvointi- tai luontomatkailupalvelua, johon liittyy kiinteästi luontoperustaisuus, tavoitteellisuus ja yksilöllinen ohjaus, voi olla sitä erittäin hyvin.

LuontoHoivan Green Care -palveluja tuotetaan sosiaali- ja terveyshuollon lainsäädännön puitteissa erityisen tuen tarpeessa oleville asiakasryhmille. Palveluiden tavoitteena on asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukainen terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan vahvistuminen. Tällöin on ensiarvoisen tärkeää, että näissä palveluissa käytetyt luontoperustaiset menetelmät perustuvat tutkittuun tietoon ja vahvaan näyttöön niiden hyödyistä, ja että palvelujen tuottajalla on sekä tarvittava sosiaali- ja terveysalan koulutus, että luontoperustaisten toimintamuotojen osaaminen.

Ero matkailun elämyspalveluiden ja LuontoHoivan Green Care -palveluiden välille syntyy siitä, että elämyspalveluissa on jopa suotavaa käyttää itse keksittyjä tapoja hankkia elämyksiä luonnossa ja vain mielikuvitus on rajana niiden nimittämisessä. Matkailun elämyspalveluille on usein vain eduksi, jos niiden sisältöä kuvataan esimerkiksi satuihin, tarinoihin, historiaan, mytologiaan tai vaikkapa taikuu-teen liittyvillä termeillä. Samaa ei ole syytä tehdä luontoperustaisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kohdalla, joiden järjestäjä ja maksava taho on julkinen palveluiden ostaja. Alan palvelujen maine vaarantuu, jos ostajalle syntyy käytetyistä menetelmistä tai palvelun nimestä mielleyhtymä uskomus- tai vaihtoehtohoitoihin. (STM 2018.)

Näyttö on ainoa tae luontoperustaisten sosiaali- ja terveyspalveluiden laadukkuudesta, ja vain palveluiden laatu voi mahdollistaa niiden lisääntyvän julkisen hankinnan. Tältä osin myös raja LuontoVoiman Green Care -palveluiden ja matkailu luontoelämäyspalvelujen välillä kirkastuu: sekä LuontoHoivan että LuontoVoiman laatumerkit edellyttävät, että käytetyt luontoperustaiset toimintatavat ja menetelmät perustuvat todennettuun tietoon niiden vaikuttavuudesta.

Kaiken kaikkiaan erilaisten luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden tunnettuuden, merkityksen, kysynnän ja tarjonnan kasvussa on kansallisesti vielä paljon tekemistä, tarvetta ja mahdollisuuksia. Näitä asioita pyrkii osaltaan edistämään myös Maaseudun hyvinvointiyrittäjyyden koordinaatiohanke (2018–2021), joka sai rahoituksen Euroopan Maaseuturahastosta Manner-Suomen maaseudun kehittämishjelman kautta (HyvinVoi-koordinaatio 2019).

Lähteet

Bragg, Rathel & Gavin Atkins (2016). A review of nature-based interventions for mental health care. Natural England Commissioned Report NECR204. Saatavilla 31.1.2019: <http://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>.

Dessein, Joost & Bettina Bock (2010). The Economics of Green Care in Agriculture. COST866 Green Care in Agriculture. Loughborough University. Saatavilla 31.1.2019: <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/396462>.

Di Iacovo, Francesco & Deirdre O'Connor (toim.) (2009). Supporting policies for social farming in Europe: Processing multifunctionality in Responsive Rural areas. Firenze: Arsia. Saatavissa 31.1.2019: <http://www.umb.no/statisk/greencare/so-farbookpart1.pdf>.

Green Care Finland ry (2019). Green Care Finland ry:n verkkosivujen laatusivut. Saatavissa 31.3.2019: <http://www.gcf Finland.fi/laatu/>.

Hassink, Jan & Majken van Dijk (toim.) (2006). Farming for health: Green-Care Farming Across Europe and the United States of America. Wageningen UR Frontis Series, Volume 13. Saatavilla 31.1.2019: <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/344947>.

HyvinVoi-koordinaatio (2019). Maaseudun hyvinvointiyrittäjyyden koordinaatiohankkeen (HyvinVoi-koordinaatio 2018-2021) verkkosivut. Saatavissa 31.1.2019: <http://www.gcf Finland.fi/HyvinVoi-koordinaatio>.

Ruoho, Jaana & Elina Vehmasto (2018). Laatumerkit Green Care -brändin ja palveluiden laadun kehittämässä. Teoksessa: Vehmasto, Elina. Toim. (2018). Kehittämiskertomuksia Green Care koordinaation liepeiltä. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 33/2018, 7-9. Luonnonvarakeskus. Verkkojulkaisu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-598-1>.

Sempik, Joe, Rachel Hine & Deborah Wilcox (2010). Green Care: A Conceptual Framework. A report of the working groups on the health benefits of Green Care. COST866, Green Care in Agriculture. Loughborough University. Saatavilla 31.1.2019: <https://www.wur.nl/en/Publication-details.htm?publicationId=publication-way-343130333330>.

Soini, Katriina (toim.) (2014). Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT. Verkkojulkaisu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3>.

STM (2018). STM käynnistää valmistelun vaihtoehtohoitoja koskevasta lainsäädännöstä. Sosiaali- ja terveystieteiden tiedote 148/2018. Saatavilla 31.1.2018: https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/stm-kaynnistaa-valmistelun-vaihtoehtohoitoja-koskevasta-lainsaadannosta.

Vehmasto, Elina (toim.) (2014). Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Jokioinen: MTT. Verkkojulkaisu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>.

Vehmasto, Elina (2018). Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut. Teoksessa: Vehmasto, Elina. Toim. (2018). Kehittämiskertomuksia Green Care koordinaation liepeiltä. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 33/2018, 5-6. Luonnonvarakeskus. Verkkojulkaisu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-598-1>.



21 HYVINVOINTIA VESILUONNOSTA – BLUE CARE, BLUE HEALTH JA BLUE WELLBEING

Elina Vehmasto, Maarika Iijolainen ja Saija-Riina Kero

21.1 Johdanto

Sinisellä biotaloudella tarkoitetaan ”uusiutuvien vesiluonnonvarojen kestäväään käyttöön ja siihen liittyvään osaamiseen perustuvaa liiketoimintaa”. Pääministeri Sipilän hallitusohjelmaan kuuluu yhtenä toimenpiteenä Sinisen biotalouden kansallisen kehittämissuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen. Kehittämissuunnitelmassa todetaan vesistöjen ja rannikon virkistyskäytön olevan merkityksellinen maaseudun palveluiden ja liiketoiminnan näkökulmasta. Suomen vesiluonnon monimuotoisuus ja hyvä tila mahdollistavat vesiympäristöjä hyödyntävien perinteisten hyvinvointimatkailutuotteiden, kuten sauna- ja vesiaktiviteetit, lisäksi erilaisten kuntoutusta, hoivaa ja terveysliikuntaa tarjoavien uudenlaisten palveluiden kehittämisen. (MMM 2016: 4, 7.)

Tässä artikkelissa kuvataan mitä siniset hyvinvointipalvelut ovat ja millaisia vesistöympäristöihin perustuvia hyvinvointipalveluja Suomessa on. Lisäksi pohditaan sinisten hyvinvointipalvelujen kysyntää, asiakasryhmiä ja tulevaisuutta. Luonnonvesiympäristöihin perustuvien hyvinvointipalvelujen sisältöjen pohdinta artikkelissa pohjautuu asiantuntijahaastatteluihin. Neljä haastateltua olivat tutkijat Päivi Eskelinen, Saara Tuohimetsä ja Pia Smeds Luonnonvarakeskuksesta sekä ekopsykologi Kirsi Salonen. Haastattelut tehtiin huhtikuussa 2018.

Tämän lisäksi artikkelissa kerrotaan, miten suomalaiset alan tutkijat ovat pyrkineet vakiinnuttamaan *Blue Care*, *Blue Health* ja *Blue Wellbeing* -termistön yhtenäistä käyttöä – noudattaen samaa logiikkaa, joka on muodostettu *Green Care*, *Green Health* ja *Green Wellbeing* -termien käytölle Suomessa.

Englanninkielisten luontoperustaisen hyvinvointitoiminnan termistön käytössä ja sisällöissä esiintyy kansainvälisestikin jonkin verran kirjavuutta. Poikkisektorinen asiantuntijaryhmä määritteli Sitran johdolla ”vihreän” (green) hyvinvoinnin käsitteistön yhtenäistä käyttöä Suomessa (Sitra & MTT 2013). Sitran johtamassa asiantuntijaryhmässä oli mukana eri ministeriöiden, alan tutkimuslaitosten ja sidosryhmien edustajia. Mukana ryhmässä olivat myös silloisen Metlan kansainvälisesti tunnettu *Green Health* -tutkija professori Liisa Tyrväinen sekä silloisen MTT:n *Green Care* -tutkijat Katriina Soini ja Elina Vehmasto.

Poikkisektorisen asiantuntijaryhmän mukaan luontoperustaisia hyvinvointipalveluja voidaan tuottaa monenlaisissa ympäristöissä, ja *green*-alkuisten termien käytöllä tarkoitetaan tällöin luontoa laajasti: siihen kuuluvat myös vesiympäristöjen käyttö sekä eläinavusteiset toimintamuodot. (Sitra 2013; Sitra & MTT 2013.) Sittemmin ovat tulleet yhä yleisemmiksi samat termit *blue*-alkuisina, ja erityisesti niiden käytössä on esiintynyt kirjavuutta. Rinnakkaisia, (tai oikeastaan sisäkkäisiä) termejä ovat siis: *Green Wellbeing* ja *Blue Wellbeing*, *Green Health* ja *Blue Health* sekä *Green Care* ja *Blue Care*.

21.2 Englanninkielisen termistön suomalainen käyttö

Aihepiirin ”sinisten” (blue) termien käytölle esitettiin käytötapa julkaisussa *Hyvinvointia luonnonvesistä - Vesiympäristöistä palveluja arkeen, matkailuun, opetukseen sekä sosiaali- ja terveyssektorille* (Eskelinen, Smeds, Soini, Tuohimetsä & Vehmasto 2018). Julkaisussa blue-alkuisten termien käytölle esitettiin sama logiikka kuin green-alkuisten termien suomalaiselle käytölle julkaisuissa *Luonnonlukutaito: Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista* (Sitra 2013) sekä *Keskustelupaperi: Kestävää hyvinvointia luonnosta* (Sitra & MTT 2013).

21.2.1 ”Vihreiden” hyvinvointitermien käyttö

Green Wellbeing tarkoittaa koko luontoperustaisten palvelujen ja arjen toiminnan kokonaisuutta, joka edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua kaikenlaisten luontoelementtien avulla, myös vesiympäristöjen. Green Health voi olla sekä omaehtoista virkistystoimintaa luonnossa, että myös terveyttä ylläpitävien tai edistävien palveluiden käyttöä. Ympäristö- ja luontokasvatuksen, Green Education, tavoitteena on luontoperustaisen kasvatuksen avulla lisätä lasten ja nuorten ympäristötietoisuutta ja -herkkyyttä, jota voidaan toteuttaa osana harrastus- ja järjestötoimintaa tai opetussuunnitelmien kautta. (Sitra & MTT 2013; ks. Kuvio 22.) Erityisesti britit käyttävät paljon myös termejä Green Exercise ja Green Gym. Tällöin on kyse luontoliikunnasta tai luontoperustaisista liikuntainterventoista ja -palveluista erilaisille asiakasryhmille. (Bragg & Atkins 2016.)

Green Care -termillä on erilainen sisältö eri maissa. Keskeistä suomalaiselle Green Care -toiminnalle on kahden tyyppiset palvelut: LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut. Green Care -toiminnan perusedellytyksiksi on yhteiskehittelyn tuloksena määritelty tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care -toimintatapaan kuuluu kolme peruselementtiä, jotka ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö). Toiminnan hyvinvointivaikutukset syn-

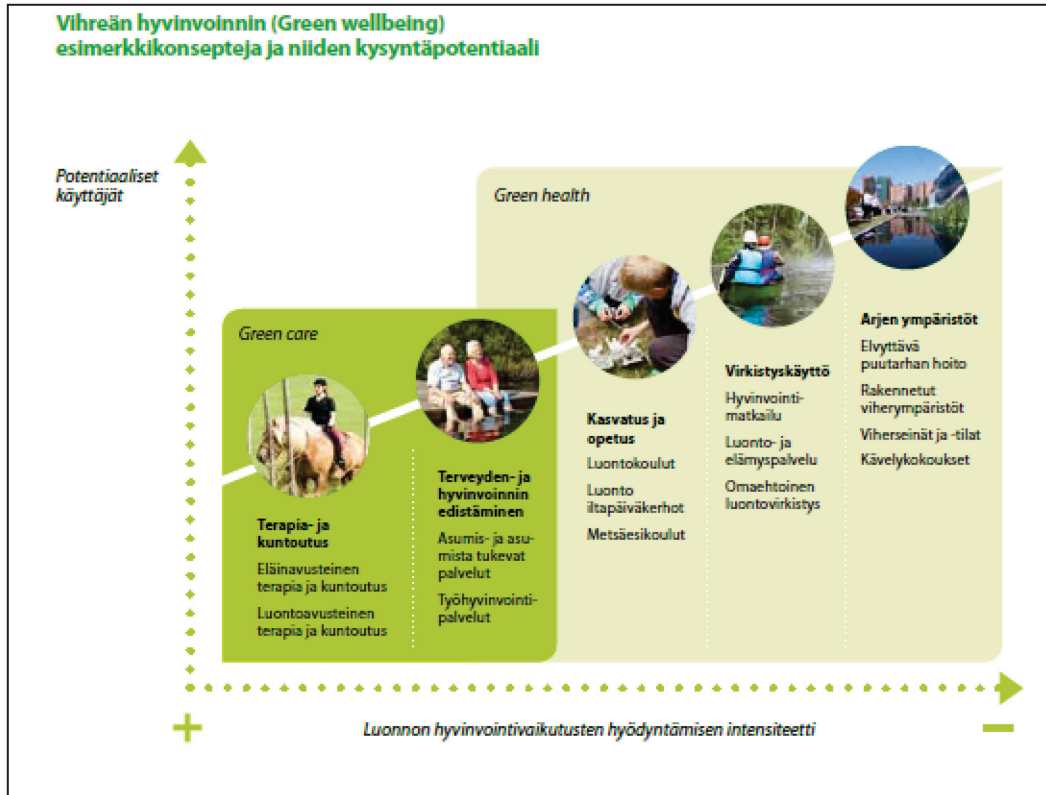
tyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta, eli yhdistelemällä ja painottamalla eri tavoin Green Care -toiminnan peruselementtejä. (Soini & Vehmasto 2014: 4, 11, 31; Luke, THL & GCF ry 2018.) Asiakas tietää ostavansa kriteerien mukaista Green Care -palvelua etenkin silloin, kun palvelua tarjoavalla yrityksellä on palvelukohtainen Green Care -laatumerkki (Green Care Finland ry 2018).

On syytä huomata, että Green Care -toiminnassa luonto voi olla erämaaluontoa, hoidettua metsää, vesistöjä, rantoja, puistoa, puutarhaa tai maatila, ja että myös eläimet voivat olla Green Care -toiminnan luontoelementti (Luke, THL & GCF ry 2018). Toisin sanoen suomalaisessa Green Care -toiminnassa luontoelementti voi olla myös ”sininen”, talvella ”valkoinen” tai minkä tahansa värinen, jos halutaan olla kirjaimellisia luontoelementin värin suhteen. Green Care -toiminnassa ei siis ole kyse vain kirjaimellisesti vihreiden luontoelementtien käytöstä. Tästä näkökulmasta käsin blue-alkuiset hyvinvointitermit kuuluvat siis Green Care -toiminnan alle (ks. Vehmaston artikkelin Kuvion 21. Vesistö-sarake tässä julkaisussa).

21.2.2 ”Sinisten” hyvinvointitermien käyttö

Blue Wellbeing -käsite voidaan rinnastaa Green Wellbeing -käsitteen kanssa silloin, kun halutaan kuvata nimenomaan vesiluonnon (*blue space*) mahdollistamien hyvinvointipalveluiden ja arjen hyvinvointia lisäävän toiminnan laajaa kokonaisuutta harrastus- ja virkistyskäytössä, matkailussa, oppimisessa sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa. (Ruoho 2018; Eskelinen ym. 2018). Samoin *Blue Health* voidaan rinnastaa Green Health termin kanssa, silloin kun halutaan korostaa omaehtoista virkistystoimintaa ja hyvinvointipalveluiden tarjoamista ja käyttöä juuri vesiympäristöissä. Edelleen rinnasteisesti *Green Gym* -termin käytön kanssa *Blue Gym* -käsitteellä tarkoitetaan erityisesti vesi- ja rantaympäristöjen käyttöä sellaiseen liikuntaan, jonka tarkoitus on edistää terveyttä ja hyvinvointia (Bragg & Atkins 2016; World Ocean Network 2018).

Niin ikään linjassa suomalaisen Green Care -termin käytön kanssa *Blue Care* -palveluilla tarkoitetaan sosiaali- ja terveyssektorin toimintaa vesiympäristöissä, eli kuntouttavia ja kuntoutuspalveluita, joilla pyritään aktiivisesti tukemaan, ylläpitämään tai kohentamaan asiakkaan terveyttä, toimintakykyä, työkykyä tai arjen hallintaa. Lisäksi on hyvä huomata, että erilaiset palvelutyypit voivat olla päällekkäisiä ja yhdistelmiä, esimerkiksi sama kalastusopas voi tarjota kuntoutuspalveluja tai matkailupalveluja sen mukaan, mistä asiakasryhmästä on kyse. (Eskelinen ym. 2018: 3, 6.)



Kuvio 22. Green Care + Green Health = Green Wellbeing. Kuvassa on esitetty Green -alkuisten hyvinvointitermien looginen käyttö Suomessa (Sitra 2013). Kun halutaan korostaa luontoperustaista toimintaa ja palveluja nimenomaan vesistöympäristöissä, voidaan kuvan logiikkaa noudattaen vaihtaa green-sanojen tilalle blue: Blue Care + Blue Health = Blue Wellbeing.

21.3 Tutkimusta varten haastatellut asiantuntijat

Saija-Riina Kero haastatteli opinnäytetyötään ”Blue Care Suomessa” (Kero 2018) ja tätä artikkelia varten asiantuntijoita, jotka työskentelevät Blue Care -toiminnan parissa. Haastateltaviin kuuluivat Päivi Eskelinen, Saara Tuohimetsä, Pia Smeds sekä Kirsi Salonen.

Päivi Eskelinen, Saara Tuohimetsä ja Pia Smeds työskentelevät Luonnonvarakeskuksessa tutkijoina. Päivi Eskelinen on ollut mukana muun muassa sinisen biotalouden ohjelmassa ja tutkinut vesistöihin liittyviä teemoja, kuten luonnonvarojen, erityisesti kalaluonnonvarojen, käyttöä sekä vapaa-ajan kalastusta. Saara Tuohimetsä on ollut mukana LuoKSe-hankkeessa, jonka kautta hän on tullut mukaan Blue Care -aihepiiriin ja ollut mukana eri projekteissa Luonnonvarakeskuksessa. Pia Smeds on tutkinut luontoympäristön vaikutuksia oppimiseen ja ollut mukana

Blue Care -projekteissa. Kirsi Salonen on psykologi ja psykoterapeutti, ja erikoistunut eko -ja ympäristöpsykologiaan. Hän on käyttänyt, kehittänyt ja tutkinut luontointerventioita, joihin veden elementtikin kuuluu vahvasti. Salonen on tekevässä myös aihepiiriin liittyvää väitöskirjaa.

21.4 Green Care, Blue Care ja Blue Wellbeing

Pia Smedsin mukaan Blue Care -käsite on luotu siinä vaiheessa, kun eri biotalouksista on alettu keskustella. Biotalous puhutaan sinisestä, keltaisesta, punaisesta ja vihreästä biotaloudesta. Tästä syystä on ajateltu, että Blue Care voisi sijoittua sinisen biotalouden alle. Blue Care -käsite ei ole juurikaan käytössä myöskään muissa maissa, vaikka sen kaltaista toimintaa toteutetaan jonkin verran ulkomailla.

Kirsi Salonen näkee Blue Caren rinnakkaiskäsitteenä Green Carelle tai sen alajoina tai alakäsitteenä. Perusteluna tälle näkemykselle Salonen nosti esille sen, että sekä Green Care että Blue Care perustuvat luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja siihen tutkimustietoon, mikä hyvinvointivaikutuksista on olemassa. Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksissa luontoon sisällytetään vihreän luonnon lisäksi vesiluonto. Tutkimusnäyttöä ei ole siitä, että vihreän ja sinisen luonnon hyvinvointivaikutukset perustuisivat erilaiseen syntymekanismiin. Vihreän ja sinisen luonnon välillä toki löytyy erityispiirteitä, mutta hyvinvointivaikutukset syntyvät samalla tavalla. Muut haastateltavat taas pitävät Blue Carea enemmän vihreän hoidon rinnakkaisterminä ("sininen hoiva").

Haastatellut nostivat esille veden sijainnin merkityksen hyvinvointihyötyjen osalta. Salosen mukaan ympäristöt, joista löytyy monenlaisia luonnon elementtejä ja joista saadaan moniaistisia kokemuksia, ovat parhaimpia hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

Smeds toi esille sen, että jos kuntouttava toiminta toteutetaan esimerkiksi uimahallissa, se ei välttämättä kuulu Blue Care -toimintaan, vaikka toimintaan veden elementti sisältyykin. Blue Care liittyy siis nimenomaan vesiluontoon, ei vain vesielementtiin. Smedsin mukaan ympäristön kuntouttavaan vaikutukseen vaikuttaa ympäristön kokonaisuus. Ympäristön kokonaisuuteen taas vaikuttavat monet asiat, kuten sää, äänet ja hiljaisuus, vesistöjen kunto sekä muut esteettiset asiat.

Salonen nosti esille lisäksi vesielementin erityispiirteet. Tutkimusten mukaan ihmiset kokevat veden äärellä, esimerkiksi meren tai järven rannalla, usein tilan tuntuu. Tällaisissa tilan tunnun paikoissa ihmiset kokevat lisäksi vapautumisen ja avautumisen tunnetta, hengittämisen helppoutta sekä näkökulmien avautumista.

Palveluiden tuottajien olisi hyvä huomioida veden elementtiin liittyvät erityispiirteet ja tällä tavoin räätälöidä sellaisia palveluita, joissa nämä erityispiirteet on tietoisesti huomioitu. Blue Care -palveluissa voitaisiin hyödyntää näitä erityispiirteitä esimerkiksi tavoitteiden asettamisessa.

Haastateltavien mielestä Blue Care ja Blue Wellbeing -toiminta ovat hyvin pitkälti samanlaista kuin Green Care. Blue Care ja Blue Wellbeing tapahtuu vesiympäristössä, vesistöissä ja rannikolla. Päivi Eskelisen mukaan toimintaympäristöt mahdollistavat kuitenkin erilaista tekemistä ja erilaisia aktiviteetteja.

Pia Smedsin mukaan Blue Care -toiminnassa eläimillä ei ole niin suurta merkitystä kuin Green Care -palveluissa. Smedsin mukaan Blue Care -toiminnassa työllä eli konkreettisella ja fyysisellä tekemisellä vesiympäristössä on suuri merkitys. Lisäksi toimintaan liittyvät erilaiset riskit, koska toimintaympäristöt ovat erilaiset.

21.5 Minkälaista Blue Care -toimintaa Suomessa on?

Haastatteluissa nousi esille se, että Blue Caren tapaista toimintaa on ollut Suomessa jo kauan. Pia Smedsin mukaan konkreettisia esimerkkejä Blue Care -toiminnasta ovat muun muassa erilaiset työkokeilut ja muu työtoiminta. Niissä erilaiset ryhmät ovat päässeet osallistumaan kalastukseen ja sen eri vaiheisiin muun muassa paikkaamalla verkkoja tai rakentamalla veneitä. Tällaisen tekemisen avulla on autettu henkilöitä kuntoutumaan ja pääsemään kiinni normaaliin arkeen.

Haastatteluissa Päivi Eskelinen ja Kirsi Salonen nostivat esille erityisesti Sininauhaliiton hankkeet, joissa päihdekuntoutujia on viety luontoon ja kalastamaan. Eskelisen mukaan eri puolilta Suomea löytyy kalastusoppaita, jotka tarjoavat kalastuspalveluja sellaisille henkilöille, joiden on normaalisti vaikea päästä vesille kalastamaan. Oppaat omistavat sellaista kalustoa, jonka avulla he pystyvät viemään muun muassa pyörätuolilla liikkuvia henkilöitä kalaan. Tällaisista kalastusoppaista nostettiin esille erityisesti Juha Happonen, joka on onnistunut nostamaan edellä mainitun toiminnan omaksi erilliseksi brändikseen ja joka on lisäksi ollut kehittämässä toimintaan tarvittavia apuvälineitä.

Toisena esimerkkinä voidaan mainita vuoden 2018 kalastusoppaaksi valittu Otto Blomqvist, joka on yhdistänyt nuoriso- ja lastensuojelutyön kalastukseen. Hänen tavoitteenaan on kehittää kalastusta osana lasten ja nuorten kasvatusta. Blomqvist määrittelee oman toimintansa kuntouttavana kalastustoimintana. (Salo 2018: 9.)

Pia Smedsin mukaan Suomesta löytyy lisäksi kalastajia, jotka ovat auttaneet erityisesti lapsia ja nuoria työkokeilujen tai muun toiminnan avulla. Nuoret, jotka ovat jääneet ilman opiskelupaikkaa tai jotka eivät ole saaneet töitä, ovat päässeet työkokeiluun kalastuksen pariin ja tällä tavoin saaneet normaalista työelämästä kiinni. Tällaisilla työkokeiluilla on autettu myös nuoria, joilla on ollut ongelmia päihteiden ja huumeiden kanssa. Esimerkkinä Blue Care -toiminnasta Pia Smeds kertoi lisäksi oikeuspsykiatrisen Vanhan Vaasan sairaalan toiminnan. Siellä potilaita viedään meriympäristöön esimerkiksi kalastamaan tai veneilemään.

Blue Carea toteutetaan ja tutkitaan myös erilaisten hankkeiden avulla. Pia Smeds kertoi esimerkiksi hankkeesta, jossa kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret sekä lisäksi maahanmuuttajat. Tavoitteena hankkeessa on selvittää, minkälainen vaikutus vesiympäristöllä ja kalastuksella voisi olla nuorten tukemiseen syrjäytymisen estämiseksi sekä miten tämän kaltaisen toiminnan avulla voitaisiin saada koututettua maahanmuuttajat paremmin.

21.6 Sinisten hyvinvointipalvelujen kohderyhmät, kysyntä ja tulevaisuus

Haastateltavien mielestä siniset hyvinvointipalvelut sopivat samoille kohderyhmille kuin Green Care -toiminta. Erityisesti sinisten hyvinvointipalvelujen kohderyhmiksi Päivi Eskelinen nosti sellaiset henkilöt tai ryhmät, joiden on normaalisti vaikea päästä vesille tai vesien äärelle. Vesistöjen moniaistisuus ja erilainen ympäristö voivat olla erityisen kiinnostavaa ja herättävää tällaisille henkilöille.

Sinisille hyvinvointipalveluille katsottiin olevan kysyntää. Potentiaalisiksi palvelunostajiksi Saara Tuohimetsä nosti erityisesti ikäihmiset, koska ikääntyvien määrä lisääntyy ja eliniänodote on kasvanut. Ikäihmisten keskuudesta voi löytyä potentiaalisia palvelujen käyttäjiä, joilta löytyy ostopotentiaalia.

Haastateltavat näkevät, että sinisillä hyvinvointipalveluilla on mahdollisuus laajentua ja mennä eteenpäin. Yksi asia, joka vaikuttaa myös Blue Care -toimintaan, on Pia Smeds mukaan sosiaali- ja terveysalan uudistus. Uudistus voi mahdollistaa sen, että myös pienet yrittäjät voivat myydä sosiaali- ja terveysalan palvelujaan. Siihen liittyy lisäksi ihmisten valinnanvapaus, joka koskee sosiaali- ja terveysalan palveluja. Blue Caren osalta uudistus voi olla mahdollisuus tai uhka sen mukaan, miten uudistus etenee.

Suurimpana asiana sinisten hyvinvointipalvelujen laajentumisen kannalta nostettiin esille tutkimuksen ja tiedon lisääminen teemaan liittyen sekä tietoisuuden lisääminen. Kun tietoisuutta lisätään, se voi mahdollistaa uutta yrittäjyyttä sekä

luoda uusia mahdollisuuksia yrittäjille. Erityisesti toiminnan laajentumisen kannalta Pia Smedsin mukaan on tärkeää saada mitattuja terveysvaikutuksia vedestä ja vesiympäristöstä. Tällä tavoin voidaan todentaa sinisten hyvinvointipalveluiden terveysvaikutukset ja kertoa, mitä hyötyä toiminnasta tosiasiasa on. Lisäksi Smedsin mielestä tärkeää olisi saada nostettua esille hyviä esimerkkejä yrittäjille ja palveluntuottajille sekä ostajille. Tällä tavoin voidaan näyttää, että yrittäjien ja palveluntuottajien kannattaisi olla mukana tällaisessa toiminnassa ja ostajien kannattaisi käyttää näitä palveluja.

Päivi Eskelisen mukaan tietoisuuden lisäämisen ja markkinoinnin lisäksi sinisten hyvinvointipalvelujen laajentumisen kannalta oleellista ovat hyvät tuotteet ja palvelut. Eskelisen mielestä erilaisille ryhmille tulee tarjota erilaisia tuotteita.

Uusia mahdollisuuksia Päivi Eskelinen näki esimerkiksi vesistöjen monimuotoisuudessa. Vesi on myös jäätä ja lunta, joten siitä pystyisi kehittämään uudenlaisia tuotteita ja palveluita. Eskelisen ja Tuohimetsän mielestä vesistöt ja vesimaisen käyttö suomalaisessa matkailussa on ollut ja on jatkossakin yleistä. Tärkeänä asiana tuotteiden ja palveluiden osalta Eskelinen ja Tuohimetsä nostivat esille saatavuuden. Eskelisen mukaan tälläkin hetkellä muun muassa Lapissa ja Kuusamossa tuotetaan hienoja palveluja vesistöjä hyödyntäen, mutta ne eivät houkuttele tarpeeksi erityisesti ulkomaalaisia matkailijoita syrjäisen sijaintinsa vuoksi. Haastateltavien mielestä tulisi kehittää sellaisia palveluita, joita tuotetaan kaupunkien lähellä ja sellaisilla alueilla, joissa ihmiset liikkuvat. Esimerkiksi palveluilla, joita tuotetaan lähellä Helsinkiä ja joiden kesto on noin puoli päivää, voisi olla hyvin paljon kysyntää.

21.7 Johtopäätöksiä

Haastattelujen mukaan vesiluontoon perustuva virkistys-, harrastus- ja matkailutoiminta ovat aina olleet tärkeitä Suomessa. Uudempaa on vesiluonnon tarjoamien mahdollisuuksien lisääntyvä käyttö sosiaali- ja terveyspalveluiden toimintaympäristöinä. Sinisille hyvinvointipalveluille katsottiin olevan kysyntää. Haastateltavien mielestä siniset hyvinvointipalvelut sopivat samoille kohderyhmille kuin Green Care -toiminta. Haastateltavien mielestä suurta kysyntää olisi erityisesti sellaisille palveluille, joita tuotetaan kaupunkien lähellä ja sellaisilla alueilla, joissa ihmiset liikkuvat.

Vesistöjen moniaistisuus voi olla erityisen kiinnostavaa ja herättävää monen tyyppisille ryhmille. Vesi on monimuotoista: se on myös jäätä ja lunta, joten se tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia kehittää tuotteita ja palveluita eri vuodenaikoina. Haastateltavat katsoivat, että sinisten hyvinvointipalvelujen erityisiä kohderyhmiä

ovat sellaiset ryhmät, joiden on itse vaikea päästä vesille tai vesien äärelle. Kasvavaksi palvelunostajaryhmäksi mainittiin myös ikäihmiset, koska ikääntyvien määrä lisääntyy eliniänodotteen kasvaessa.

Kalastusoppaiden yhdessä kasvatusalan ammattilaisten kanssa toteuttama lasten kalastustoiminta on niin ikään yhä suositumpaa ja siitä on erittäin hyviä kokemuksia. Vesistöympäristöissä on toteutettu myös kuntouttavaa toimintaa ja työtoimintaa. Niissä erilaiset ryhmät ovat päässeet osallistumaan kalastukseen ja sen eri vaiheisiin. Muun muassa päihdekuntoutusta on tehty hyvin tuloksin kuntouttavan kalastuksen muodossa. Myös syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria on pystytty auttamaan työkokeilujen ja muun toiminnan avulla vesiympäristöissä. Oikeuspsykiatrisen Vanhan Vaasan sairaalan potilaita viedään meriympäristöön kalastamaan tai veneilemään.

Haastattelujen mukaan luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksissa luontoon sisällytetään vihreän luonnon lisäksi myös sininen vesiluonto. Lisäksi tällä hetkellä näyttää siltä, että vihreän ja sinisen luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset syntyvän pääosin samankaltaisten mekanismien kautta, vaikka vihreässä ja sinisessä luonnossa on erityispiirteensä. Ihmiset kokevat vesistön äärellä tilan tunnun, joka voi edistää vapautumisen ja avautumisen tunnetta, hengittämisen helpoutta ja näkökulmien avautumista. Palveluiden tuottajien on hyvä huomioida vesiympäristöön liittyvät erityispiirteet ja hyödyntää niitä, räätälöidäkseen asiakkaan tavoitteisiin perustuen palvelujen sisältöä.

Monissa yhteyksissä puhutaan erikseen vihreästä ja sinisestä biotaloudesta. Tätä kautta on lisääntynyt myös sinisen hyvinvointiterminologian käyttö. Jotta sinisten hyvinvointipalveluiden brändäys ja markkinointi toimisi optimaalisesti, olisi hyödyllistä, jos palveluista viestittäessä käytettäisiin yhtenäistä terminologiaa. On myös hyvä miettiä, mihin tilanteisiin sopivat englanninkielisten hyvinvointitermien käyttö, ja milloin olisi ehkä selkeämpää käyttää suomenkieltä.

Lähteet

Bragg, Rathel & Gavin Atkins (2016). A review of nature-based interventions for mental health care. Natural England Commissioned Report NECR204. Verkkojulkaisu. Saatavilla 31.3.2019: <http://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>.

Eskelinen, Päivi, Pia Smeds, Katriina Soini, Saara Tuohimetsä & Elina Vehmasto (2018). Hyvinvointia luonnonvesistä: Vesiympäristöistä palveluja arkeen, matkailuun, opetukseen sekä sosiaali- ja terveyssektorille. Saatavilla 8.1.2019: <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/543219/Hyvinvointialuonnonvestista.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Green Care Finland ry (2018). LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkkisivut. Saatavilla 30.3.2019: www.gcfinland.fi/laatu/.

Grellier, James, Mathew P. White, Maria Albin, Simon Bell, Lewis R. Elliott, Mireia Gascón, Silvio Gualdi, Laura Mancini, Mark J. Nieuwenhuijsen, Denis A. Sarigiannis, Matilda van den Bosch, Tanja Wolf, Susanne Wuijts & Lora E. Fleming (2017). BlueHealth: a study programme protocol for mapping and quantifying the potential benefits to public health and well-being from Europe's blue spaces. *BMJ Open* 2017; 7. Verkkojulkaisu. Saatavilla 31.3.2019: <https://bmjopen.bmj.com/content/7/6/e016188>.

Kero, Saija-Riina (2018). Blue Care -toiminta Suomessa. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Saatavilla 20.11.2018: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154263/Kero_Saija-Riina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

MMM (2016). Kasvua vesiosaamisesta ja vesiluonnonvarojen kestävästä hyödyntämisestä. Sinisen biotalouden kansallinen kehittämissuunnitelma 2025. Maa- ja metsätalousministeriö, MMM. Saatavilla 11.1.2019: <https://mmm.fi/documents/1410837/1516671/Sinisen+biotalouden+kehittamissuunnitelma+25.11.2016/59427dec-711b-4ca3-be28-50a93702c393/Sinisen+biotalouden+kehittamissuunnitelma+25.11.2016.pdf>.

Renfors, Sanna-Mari (2014). Luontolähtöinen hyvinvointimatkailu on matkailualan uusi trendi. Luonto ja hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena – Green Care Satakunnassa. Maarika Iijolainen & Jaana Ruoho (toim.) Saatavilla 9.11.2018: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80892/2014_B_13_GreenCare.pdf?sequence=3&isAllowed=y.

Ruoho, Jaana (2018). Meren pitkä historia hyvinvoinnin lähteenä. Saatavilla 23.11.2018: <http://www.gcsatakuntasamk.fi/vesistot-ja-hyvinvointi>.

Salo, Hannu (2018). Vuoden kalastusopas Otto Blomqvist – kalastusta ja yhteisöpedagogiikkaa. Uutisrysä. Kalatalousyksikön tiedotuslehti 2/2018. Saatavilla 9.1.2019: http://www.ely-keskus.fi/documents/10191/58195/Uutisrysa_2_2018.pdf/b31e6414-9a01-4798-994c-6ceeca2b4b2b.

Sitra (2013). Luonnonlukutaito: Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista Erweko, Helsinki. Saatavilla 30.3.2019: <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>.

Sitra & MTT (2013). Keskustelupaperi: Kestävää hyvinvointia luonnosta. Saatavilla 30.3.2019: <https://www.scribd.com/document/148717783/Keskustelupaperi-Kestavaa-Hyvinvointia-Luonnosta-2013-6-12>.

Soini, Katriina (2014). Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa: Soini, K. (toim.). Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? MTT Kasvu 21. Verkkojulkaisu. Jokioinen: MTT. s. 12–49. Saatavissa 9.11.2018: <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Soini, Katriina & Elina Vehmasto (2014). Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Elina Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT, 8–28. Saatavissa 9.11.2018: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>.

Vehmasto, Elina (2014). Green Care-palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Elina Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT, 29–48. Saatavissa 9.11.2018: <http://jukuri.mtt.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>.

World Ocean Network (2018). The Sea and our Physical and Mental Wellbeing. European Marine Board and the Centre for Environment, Fisheries and Aquaculture Science. Sea Change Project EU. Saatavilla 15.10.2018: <https://www.worldoceannetwork.org/wp-content/uploads/2016/09/5.-Blue-Gym.pdf>.

22 NÄKÖKULMIA LAADUKKAASEEN GREEN CARE - PALVELUUN

Katja Ilmarinen ja Kirsi Salonen

22.1 Johdanto

Palvelun laatu tarkoittaa, että palvelu täyttää sille asetetut odotukset tai kriteerit. Hyvä laatu merkitsee palvelun asiakaslähtöisyyttä, luotettavuutta, toimintapuitteiden soveltuvuutta sekä tavoiteltujen tulosten saavuttamista. Syy lähteä kehittämään palvelun laatua on usein tuotekehitys tai toiminnan kannattavuuden parantaminen. Myös asiakkaiden vaatimukset ja yhteiskunnan taholta tulevat säädökset tai suositukset vaikuttavat laadun määrittelyyn ja kehittämiseen.

Green Care -palvelujen laadunhallinnan tarve nousi palveluntuottajien tarpeesta erottautua. Myös palvelujen kysynnän kasvu ja asiakkaiden laatuvaatimukset kannustivat laatutyöhön. Green Care -toiminnan laadunhallinnan kehittämisessä havaittiin kolme vaatimusta, joiden pohjalta laatutyö aloitettiin. Ensinnäkin, laatutyön tuli auttaa palveluntarjoajaa palvelujen suunnittelussa ja laadunhallinnassa sekä toiminnan kehittämisessä. Palveluntarjoajan on hyödyllistä miettiä, mitä palvelua konkreettisesti tarjotaan, mille kohderyhmälle ja minkälaisin tavoittein. Toiseksi, laatutyön tuli helpottaa ostajaa palvelujen valinnassa tai arvioinnissa. Kolmanneksi, laatutyön tuli auttaa palvelun käyttäjää hahmottamaan palvelun sisältö. (Lääperi & Puromäki 2014: 64.)

Alan laadunhallinnan kehittäminen aloitettiin VoiMaa! Green Care -yrittäjyydestä elinvoimaa maaseudulle -hankkeessa (2009–2014) ja sitä jatkettiin kehittämällä laatumerkit Valtakunnallisessa Green Care -koordinaatiohankkeessa (2015–2018) yhteistyössä Green Care Finland ry:n kanssa. Laatumerkkien käyttöönoton jälkeen, tammikuusta 2017 alkaen, Green Care Finland ry:n nimeämä laatulautakunta on jatkanut alan laatutyön edelleen kehittämistä.

Green Care -laatutyön tarkoituksena on osoittaa toiminnan asiakaslähtöisyys, vastuullisuus ja tavoitteellisuus sekä varmistaa turvallisuus, ympäristön huomioiminen ja mahdollisesti mukana olevien eläinten hyvinvointi. Lisäksi tavoitteena on tuoda esille Green Care -toimintatavan tuottama lisäarvo todennetussa muodossa. Laatutyön tuloksena tulee syntyä palvelu, joka on asiakkaille helppo hahmottaa ja joka lunastaa sille asetetun palvelulupauksen. Tapauksissa, joissa palvelun ostaja ja käyttäjä ovat eri tahoja, palvelujen laatuodotukset tulevat vahvasti myös ostajalta. On mahdollista, että lähitulevaisuudessa Green Care -toimintamuotojen

käyttö ja panostus laadunhallintaan voidaan nähdä lisäarvoina tai kriteereinä kilpailutuksissa. (Lääperi & Puromäki 2014: 64, 66.)

Tässä artikkelissa kerrotaan Green Care -laatutyön aloittamisen lähtökohdista sekä laatutyön edelleen kehittämisestä laatulautakunnan toimesta. Lisäksi tuodaan esiin laatulautakunnan tekemiä havaintoja lautakunnan kahden ensimmäisen toimintavuoden aikana.

22.2 Green Care -laatukriteerit täydentävät palvelun peruslaatua

Green Care -palvelujen peruslaatuvaatimukset ovat samat kuin muilla vastaavilla palveluilla. Laadunhallinnan lähtökohtana on lainsäädäntö, ja sitä tarkentavat muut ohjeet ja suositukset. Green Care -palvelun tuottajan tulee tuntea oman ammattialansa eettiset periaatteet ja noudattaa niitä.

Green Care Finland ry on lisäksi laatinut Green Care -toimintatavalle eettiset ohjeet (Green Care Finland ry 2012). Eettisissä ohjeissa painottuvat palveluntuottajan osaaminen ja ammatillisuus, asiakkaan osallisuus ja eettinen kohtelu sekä luonnonympäristön ja eläinten vastuullinen käyttö. Palveluntuottajaa ohjaavat eettiset periaatteet ja toimintatavat voidaan kuvata Green Care -työkirjan avulla (Luke, THL & GCF ry 2018).

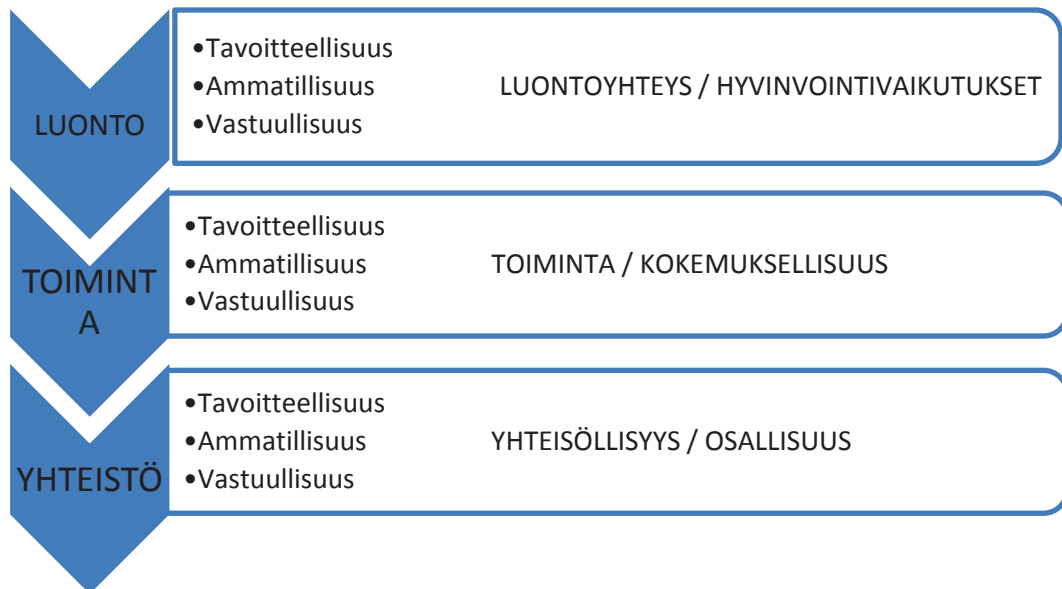
22.3 LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkit

Kansallisessa yhteistyössä rakennettiin kaksi Green Care -palvelujen laatumerkkiä: LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkit. Laatumerkki kertoo, että kyseessä on ammattitaitoisesti ja vastuullisesti toteutettu luontoperustainen palvelu, jossa noudatetaan Green Care -toimintaperiaatteita ja -laatukriteerejä.

On hyvä huomata, että vaikka palvelulla ei olisikaan Green Care -laatumerkkiä, se voi kuitenkin olla tarkoituksenmukaista ja hyvää luontoperustaista toimintaa. Entä millä edellytyksillä laadukas luonnossa tai maatilalla tapahtuva toiminta muuttuu LuontoHoivan tai LuontoVoiman palveluksi? Nämä edellytykset liittyvät käytettyjen menetelmien tieteelliseen perustaan, toiminnan tavoitteiden asettamiseen ja seurantaan, erilaisten luontoperustaisten toimintamuotojen soveltuvaan käyttöön juuri tietylle asiakkaalle, luontoyhteyden vahvistumiseen sekä ohjauksen ja reflektoinnin merkitykseen.

Laadukkaasta Green Care -toiminnasta on kyse silloin, kun siinä on havaittavissa kaikki kolme Green Caren peruselementtiä: hyvinvointivaikutusten tuottaminen luontoperustaisesti, asiakkaan osallisuuden vahvistaminen, sekä kokemuksellisuus. Lisäksi palvelu tuotetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Laadukkaassa Green Care -palvelussa käytettyjen menetelmien tai harjoitteiden, ja luontoperustaisten interventioiden tulee perustua tutkimukselliseen tietoon luontoperustaisista hyvinvointivaikutuksista (mm. Sahlin, Matuszczyk, Ahlborg & Gran 2012; Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling 2014; Cohen-Cline, Turkeheimer & Duncan 2015; Salonen, Kirves & Korpela 2016).

Green Care -palveluissa ympäristö ei ole vain tausta, jossa toiminta ja vuorovaikutus tapahtuvat. Green Care -palveluille yhteistä on luontoyhteys, jota ohjauksessa tuetaan. Ohjattuun luontokokemukseen kuuluu, että ympäristö on valittu asiakaslähtöisesti ja tarkoituksenmukaisesti ja että luontoelementti on tavoitteellisesti kytketty kuntoutus-, terapia-, hoito- ja ohjausprosesseihin. (Kuvio 23.)



Kuvio 23. LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluissa hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden (toiminta) ja osallisuuden (yhteisöllisyys) kautta, ohjatussa toiminnassa. Jokaista Green Care -elementtiä käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti.

22.4 Osaaminen näkyä laadussa

Laatumerkkejä on myönnetty vuoden 2017 alusta lähtien. Laatumerkkejä hallinnoi Green Care Finland ry. Hakemukset arvioi ja merkit myöntää Green Care -laatulautakunta kirjallisten hakemusdokumenttien perusteella. (Green Care Finland ry 2019.) LuontoHoivan merkkejä on tähän mennessä myönnetty muun muassa luontoperustaiseen päivätoimintaan asumispalveluissa sekä kuntouttavaan toimintaan hoivakodissa. LuontoVoiman merkkejä on myönnetty muun muassa perinneviriketoimintaan, varhaiskasvatuksen luontotoimintaan sekä tavoitteelliseen ja ohjattuun luontoliikuntaan.

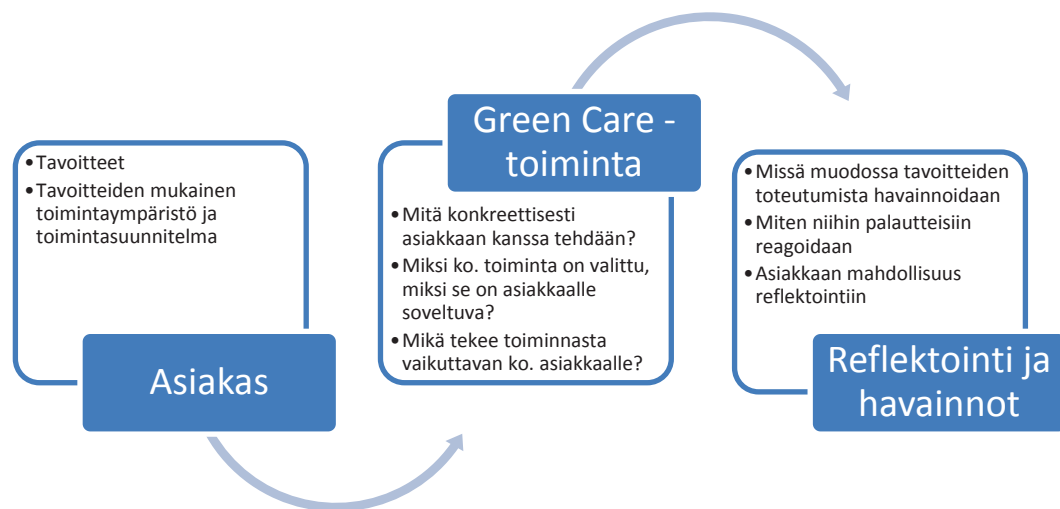
Laatulautakunnalle saapuneista hakemuksista on tullut selkeästi esille, että Green Care -toiminnassa perusedellytyksistä erityisesti ammatillisuus ja osaaminen toteutuvat hyvin. Suoritettujen Green Care -perusopintojen lisäksi henkilökunnalla on usein niin luonnonvara- kuin sosiaali- ja terveystieteiden koulutusta ja kokemusta, jota täydentää esimerkiksi luontoperustaisten menetelmien syvempi osaaminen. Lisäksi ammattitaitoon kuuluu usein pitkä kokemus asiakastyöstä. Tätä kaikkea tukee moninaiset luonnossa tapahtuvat harrastukset ja kiinnostus luontoa kohtaan.

Hakemusten perusteella myös Green Care -toiminnan peruselementit näyttävät olevan tiedostetusti ja suunnitelmallisesti palvelussa mukana. Luontoympäristöjen käyttö on monipuolista. Ei ole harvinaista, että palvelua harjoitetaan niin pihapiirissä, puutarhassa, metsässä kuin vesistöjenkin äärellä. Lisäksi luontoelementtejä hyödynnetään sisätiloissa. Esteettömyys on usein huomioitu esimerkiksi kulkureiteissä. Monipuolisuus näkyy myös eläinavusteisuuden käytössä: monissa palveluissa on mahdollista hyödyntää tai valita eri eläinlajeja. Tämä edellä kuvattu moninaisuus tuo Green Care -palveluille lisäarvoa, koska se antaa mahdollisuuden tehdä palvelun toteuttamisessa valintoja ja yksilöllistä räätälöintiä asiakkaiden tavoitteiden perusteella.

22.5 Tärkeät miten ja miksi -kysymykset

Green Care -palvelujen laadun kehittämisessä ja palvelukuvauksissa tulee tuoda esille, miten palvelussa toteutuvat Green Care -toiminnan eri osa-alueet: luontoperustaiset hyvinvointivaikutukset, osallisuus ja kokemuksellisuus. Tämän lisäksi Green Care -elementtejä ja toimintamuotoja tulee käyttää tavoitteellisesti. Laadukas palvelu ja laatumerkkiin riittävä palvelukuvaus sisältävät tavoitteiden ja toiminnan linkityksen perusteluineen: mitä asiakkaan kanssa tehdään, miten ja miksi (Kuvio 24.).

Laatulautakunnalle saapuneissa hakemuksissa on usein kuvattu tarkasti palveluun liittyvää toimintaa, toiminnan peruspiirteitä (esimerkiksi kuntouttava työtoiminta) ja yhteisöllisyyttä (sosiaalisen ympäristön monipuolisuutta). Kuvauksissa on kuitenkin monesti jäänyt avaamatta, minkä toiminnan tekijöiden ajattelaaan olevan asiakkaalle kuntouttavia ja miksi, ja miten valitulla menetelmällä tuetaan tavoiteltujen hyvinvointivaikutusten syntymistä. Toisin sanoen, kuvaamatta on jäänyt, miten kuvattuja Green Care -elementtejä käytetään, miten kuvatut Green Care -elementit ovat kytkettyinä palveluun, toimintaan tai hoitoon, jonka tavoitteena ovat asiakkaiden parempi terveys, hyvinvointi, elämänlaatu tai kuntoutuminen.



Kuvio 24. LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluissa tavoitteellisuus tarkoittaa, että asiakkaan tavoitteiden ja asiakkaan kanssa tehtävän Green Care -toiminnan välillä on vahva linkitys: mitä tehdään ja miksi tehdään.

Laatutyökirjassa tulee kuvata ja nimetä palvelussa käytettävät luontoperustaiset menetelmät tai harjoitteet, ja mikä tärkeintä: perustelut niiden käytölle. Palvelun sisältämää toimintaa kannattaa kuvata käytännön asiakastyön näkökulmasta – mitä konkreettisesti tehdään, miten ja miksi. Esimerkiksi kuvausta ”toimintakykyä tuetaan käyttäen luontolähtöisiä interventioita” tulee täydentää kuvaamalla toimintaa konkreettisesti ja perustella, miksi toiminta on toimintakykyä tukevaa juuri tälle asiakkaalle tai asiakasryhmälle.

Laatumerkkiin riittävän palvelun tulee olla tavoitteellista ja tavoitteiden tulee olla määritelty yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa. Erilaisten toimintatapojen käytön perustelujen tulee aina kummuta asiakkaan tavoitteista käsin. Perustelut

vastaavat kysymykseen: miksi juuri tämän asiakkaan tai asiakasryhmän kanssa tehdään tämä toiminta juuri tällä tavoin. Tavoitteellisuuteen kuuluu, että Green Care -toiminta on säännöllistä, pitkäjänteistä ja pysyvä osa normaalia toimintaa (erityisesti LuontoHoiva-palvelujen kohdalla). Lisäksi toiminnan tulee näkyä yksilöllisissä hoitosuunnitelmissa, mikäli sellaiset ovat käytössä.

Kuitenkin lyhyetkin (miehellään kuitenkin säännölliset) vierailut luonnossa voivat riittää tavoiteltuun vaikutukseen (erityisesti LuontoVoima-palvelut), kun palvelua ohjataan ammatillisesti. Laatumerkkejä haettaessa kannattaa pohtia ja kuvata, miten toiminta poikkeaa hyvästä tavallisesta arkielämästä ja luonnossa vietetystä vapaa-ajasta, kuten omaehtoisesta ulkoilusta, tai muusta ammattimaisesta luontotoiminnasta. Lisäksi tavoitteiden toteutumista tulee seurata ja asiakkaalle tulee antaa mahdollisuus omaan reflektointiin, esimerkiksi: seuraako luonnossa virkistymisestä jokin muutos elämässä, tai millaisiin tilanteisiin toiminta tuo helpotusta?

22.6 LuontoHoivan ja LuontoVoiman ohjaus tukee kokemuksellisuutta, osallisuutta ja luontoyhteyttä

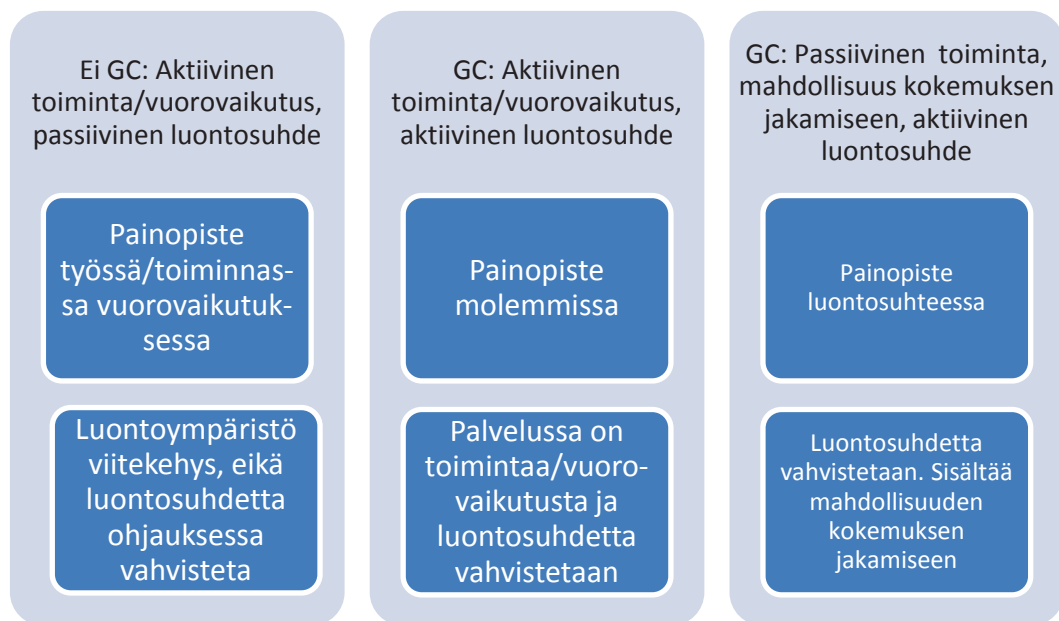
LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluihin kuuluu yksilöllinen tuki, joka on edellytys sille, että Green Care -toimintamuotojen hyvinvointivaikutukset edistävät asiakkaan tavoitteiden toteutumista (Tolvanen & Jääskeläinen 2016; Luke, THL & GCF ry 2018).

Asiakkaan osallisuuden rakentuminen on sekä itseisarvo, että tärkeä reunaehto hyvinvointivaikutusten toteutumiseksi Green Care -palveluissa. LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluissa yhtenä vaatimuksena on mahdollistaa osallisuuden tunteen vahvistuminen. Osallisuutta vahvistetaan, kun asiakas tulee kuulluksi ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseä koskevaan päätöksentekoon ja arviointiin. Asiakasta tuetaan tavoitteiden asettamisessa. Toiminnan aikana ja jälkikäteen asiakkaalle annetaan mahdollisuus pohtia kokemuksia ja arvioida sitä, miten toiminta onnistui ja miten tavoitteet saavutettiin, eli reflektoida palvelukokemustaan. (Luke, THL & GCF ry 2018.)

Green Care -palveluissa osallisuus rakentuu myös toiminnassa yhdessä toisten kanssa luontoympäristössä. Ryhmä toimii yhdessä vahvistaen sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutustaitoja. Toiminnassa tulee korostua asiakkaalle mielekäs tekeminen, merkityksellisyys, luottamus ja tasa-arvo. Erityistä Green Care -palveluissa on se, että osallisuutta voidaan ihmisyyhteisön lisäksi kokea myös yhteydessä luontoon, ja tätä osallisuuden kokemusta ohjauksen avulla arvostetaan ja tuetaan. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016: 28, 37; Luke, THL & GCF ry 2018.)

22.6.1 Luonto on ohjaajan työkumppani

Green Care -palvelussa on oleellista, että ohjaajalla itsellään on ymmärrys (kokemus ja tieto) luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luontoyhteyden vahvistamisen keinoista ohjauksessa. Green Care -palvelussa ohjauksella on keskeinen merkitys. Ohjaajalla tulee olla ymmärrys siitä, että hänen tehtävänä on nimenomaan mahdollistaa luonnon ja asiakkaan välinen kontakti ja yhteys. Laadukkaassa toiminnassa tulee siten kiinnittää huomiota siihen, miten ohjaaja tukee asiakkaan luontoyhteyden rakentumista ja vahvistumista. Palveluja suunnittelevan on hyödyllistä miettiä sekä ohjaajan roolia kokemuksellisuuden ja osallisuuden vahvistamisessa, että sitä, miten luontoyhteyttä tuetaan (Kuviot 23. ja 25.). (Luke, THL & GCF ry 2018).



Kuvio 25. Luontosuhteen ja ohjauksen painopisteen tarkastelu LuontoHoivan ja LuontoVoiman näkökulmasta.

Suomalaisilla on paljon luontoharrastuneisuutta ja omakohtaista kokemusta luonnon hyvinvointivaikutuksista, ja tämä on todennäköisesti tärkeä motiivi Green Care -palvelujen tuottamiseen. On kuitenkin tärkeää huomata, että omakohtaisen kokemuksen lisäksi LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatumerkkeihin riittävässä palveluissa tarvitaan myös luontointerventioihin liittyvää teoria- ja tutkimustietoa. Ohjaajan ammattitaitoon kuuluu, että hän osaa arvostaa luontoa työkumppanina niin, että hän antaa luonnolle tilaa hoitaa ihmistä. Ohjaaja tietää asiakkaan psyykkiseen tai fyysiseen tilaan tai tarpeeseen liittyvät tavoitteet, ja osaa tunnistaa, miten luontoympäristön ja sosiaalisen ympäristön avulla näihin tavoitteisiin voi-

daan pyrkiä ja päästä. Vaikka luontokokemus on ohjattu, erittäin tärkeää vaikuttavuuden kannalta on asiakkaan aktiivinen osallistuminen prosessiin. (mm. Salonen & Törnroos 2019.)

22.7 Lopuksi

Laatulautakunnassa tähän mennessä käsitellyt LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelujen laatumerkkihakemukset ja myönnetyt laatumerkit vahvistavat uskoa suomalaisten Green Care -palvelujen hyvästä laadusta. Palvelutuottajien monipuolinen ammattiosaaminen ja muu osaaminen sekä vastuullisuus yhdistettynä Suomen luonnon kirjoon synnyttävät ainutlaatuisen palvelukonseptin. Laadun kehittämiseksi tehty kansallinen ja moniammatillinen työ pyrkii osaltaan varmistamaan sen, että laatulupaus pitää.

Laatulupauksen näkökulmasta on tärkeää huomioida myös se, että lautakunta arvioi Green Care -palvelun laatua saatujen kirjallisten dokumenttien perusteella, joihin kuuluu Green Care -työkirjan lisäksi kyseistä luontoperustaista palvelua koskeva turvallisuusasiakirja. Lautakunta ei siis arvioi yrityksen koko toimintaa tai omavalvontasuunnitelman asianmukaisuutta ja todenmukaisuutta, vaan se on viranomaistahojen tehtävä. Lautakunnalla ei myöskään ole resursseja tehdä tarkastuskäyntejä palveluntuottajan toimipaikassa. Laatulautakunnan tekemä arviointi perustuu siis luottamukseen siitä, että toimitetut luontoperustaista palvelua koskevat asiakirjat vastaavat todellisuutta. Mikäli tulee ilmi, että näin ei olekaan, ei myöskään Green Care -laatumerkki kyseisellä palvelulla ole enää voimassa. Mikäli yrityksen kokonaistoiminnassa tulee ilmi muuta vastuutonta toimintaa, niiden selvityksistä vastaavat viranomaistahot.

Myös Green Care -koulutustoiminnalla ja osaamisen kehittämisellä on merkittävä rooli. Laatutyössä toiminnan vaikuttavuuteen liittyviä tekijöitä on arvioitu, ja toiminnalle on luotu yhteisiä määritelmiä ja pelisääntöjä. Saatujen kokemusten pohjalta laatutyö jatkuu ja kehittyy edelleen.

Lähteet

Cohen-Cline, Hannah, Eric Turkheimer & Glen E. Duncan (2015). Access to green space, physical activity and mental health: a twin study. *Journal of Epidemiol Community Health*: 69, 523–529.

Green Care Finland ry (2012). Yhdistyksen eettiset ohjeet. Saatavissa 31.1.2019: <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>.

Green Care Finland ry (2019). Green Care -palvelujen laatu ja laadunhallinta. Saatavissa 31.1.2019: <http://www.gcfinland.fi/laatu/>.

Hartig, Terry, Gary W. Evans, Larry D. Jamner, Deborah S. Davis & Tommy Gärling (2003). Tracking restoration in natural and urban field setting. *Journal of Environmental Psychology*: 23, 109–123.

Luke, THL & GCF ry (2018). Suomalainen Green Care: LuontoHoivan LuontoVoiman -laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082834197>.

Lääperi, Raija & Henna Puromäki (2014). Kohti suomalaista Green Care -laadunhallintaa. Teoksessa: Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa, 49–80. Toim. Vehmasto Elina. MTT Kasvu 20. Jokioinen: MTT. Verkkojulkaisu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>.

Sahlin, Eeva, Matuszczyk Josefa Vega, Gunnar Ahlborg & Patrik Gran (2012). How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation. *Journal of Therapeutic Horticulture*: 22, 8–18.

Salonen, Kirsi, Kaisa Kirves & Kalevi Korpela (2016). Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*: 51, 324–342.

Salonen, Kirsi & Kaisa Törnroos (2019). Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. *Kuntoutus-lehti* (hyväksytty julkaistavaksi).

Tolvanen, Taimi & Arja Jääskeläinen (2016). Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Sarja B. Raportit ja selvitykset. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu.

23 AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOIDEN KÄSITYKSIÄ LUONNON HYVINVOINTIPALVELUJEN KEHITTÄMISESTÄ

Katriina Pylkkänen, Susanne Hämäläinen ja Anne-Leena Juntunen

23.1 Johdanto

Ammattikorkeakoulutuksen toimintasuunnitelmissa korostuu kestävä kehitys ja globaalien vastuun teemat. Opetus- ja kulttuuriministeriön Korkeakoulutus ja tutkimus 2030-luvulle (2017) taustamuistiossa todetaan muun muassa terveyden, hyvinvointiin ja ympäristöön liittyviä maailmanlaajuisia haasteita, joiden ratkaisemisessa tarvitaan laaja-alaista osaamista. Käytännössä Green Care (luontohoiva ja -voima) toimintamenetelmiä hyödynnetään sosiaali- ja terveyspalveluissa, kasvatusta- ja opetuspalveluissa sekä virkistys- ja hyvinvointipalveluissa.

Savonia-ammattikorkeakoulun opetuksessa, tutkimus- ja kehittämishankkeissa on hyödynnetty luonnon monimuotoisuutta ja luontolähtöisiä opetussisältöjä ja menetelmiä. Ensimmäinen Green Care esiselvityshanke toteutettiin Savoniassa vuonna 2013. Selvityksessä nousi esille maatalouden rakennemuutos ja sen tuoma tarve maaseudun yritystoiminnan kehittämiseksi ja monimuotoistamiseksi. Samanaikaisesti alkoi korostua monialaisuuden tärkeys koulutuksessa. Myös käytännön sosiaali- ja terveysalan työssä ja sosiaalipedagogisen heivostoiminnan yleistyttä, huomattiin luonnon ja eläinten merkitys ihmisten hyvinvoinnille.

Kentältä nousseet tarpeet mahdollistivat muutoksen Savonian opetuksessa ja ensimmäinen Green Care koulutuksen 5 opintopisteen laajuinen kesäopintopaketti toteutettiin vuonna 2015. Opintopaketin tavoitteena oli antaa opiskelijalle valmiuksia suunnitella ja toteuttaa Green Carea yritystoimintana eri asiakasryhmien palveluissa. Alussa haasteena oli opintopaketin opintotarjontaan saaminen sekä opiskelijarekrytointi. Koulutuksen osallistujamäärät ovat kasvaneet ja koulutuksen sisältöä on kehitetty muun muassa saatujen palautteiden ja laatumerkkiedellytysten perusteella. Koulutus hyväksyttiin Green Care –laatumerkkiin valmentavaksi vuonna 2017. Koulutuksen sisällölliseen kehittämiseen on vaikuttanut osaltaan lähdemateriaalin lisääntyminen ja sen parempi saatavuus. Laadukkaampien lähteiden hyödyntäminen on näkynyt opiskelijoiden osaamisessa. Vuonna 2019 opintopaketti toteutetaan monialaisesti ja myös englanninkielisenä osana kansainvälisten vaihto-opiskelijoiden opetusta. Opiskelijoiden kiinnostusta Green Caren koulutukseen on lisännyt luontohoivan ja -voiman näkyvyys mediassa ja Savonia-ammattikorkeakoulun kansainvälinen hanketoiminta, kuten Nordplus-hanke *Healing Greenery*, jossa mukana ovat Kauno Kollegija (Liettua), Savonia ammattikorkeakoulu ja Lääne-Viru Kollege (Viro).

Tämän artikkelin aineistona on käytetty Savonia-ammattikorkeakoulussa kesäopintoina 2018 toteutettua monialaista Green Care-opintojaksoa (5 op). Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa opiskelijoiden oppimistehtävissä nousseiden teemojen pohjalta luonto- ja eläinavusteisen toiminnan tarpeista ja tulevaisuuden mahdollisuuksista suomalaisessa yhteiskunnassa. Lisäksi pohdittiin, kuinka monialaisella ammattikorkeakoulutuksella ja sen kehittämisellä voidaan vastata näihin tarpeisiin. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää Savonian Green Care -opintoja vastaamaan korkea-asteen opiskelijoiden tulevaisuuden osaamistarpeisiin ja koulutuksen kansainvälisiin haasteisiin.

23.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimus oli kvalitatiivinen tapaustutkimus, jossa tutkimusaineistona käytettiin Green Care -kesäopintojakson 2018 Moodle-oppimisympäristöön palautettuja opiskelijoiden yhden oppimistehtävän raportteja aiheesta luonnon ja hyvinvointivaikutusten tunnistaminen eri asiakkailta ja asiakasryhmillä. Tutkimusaineisto koostui 30 opiskelijan palauttamista vastauksista. Tutkimusjoukon opiskelijat olivat eri ammattikorkeakoulusta (SeAMK, SavoniaAMK, Jamk, Oamk, Hamk) ja edustivat toimintaterapian, sosionomin, luonnonvara-alan, sairaanhoitajan, yhteisö- ja taidepedagogin tutkinto-ohjelmia. Lisäksi tutkimusjoukkoon kuului muutamia eri aloilla työelämässä työskenteleviä, vammaistyön laatumerkkiä tai Green Care -laatumerkkiä suorittavia opiskelijoita. Opiskelijoilta saatiin tutkimuslupa sähköpostitse oppimistehtäväraporttien käyttämiseksi artikkelia varten.

Aineiston analyysissa käytettiin laadullisen tutkimuksen aineistolähtöistä sisällön analyysia, jolla voidaan analysoida saatuja vastauksia systemaattisesti ja objektiivisesti (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3–12). Oppimistehtävässä opiskelijat selvittivät valitsemansa asiakasryhmän mahdollisuuksia hyötyä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Asiakasryhmät vaihtelivat opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan. Vastauksia analysoitiin seuraavien tutkimuskysymysten ohjaamina:

(1) Millaisia Green Care tarpeita opiskelijat tunnistivat eri asiakasryhmillä?

(2) Millaisia hyvinvointivaikutuksia edistäviä Green Care-ratkaisuja opiskelijat esittivät valitsemilleen asiakasryhmille?

23.3 Tulokset

Opiskelijoiden vastauksissa näkyy laaja kirjo eri asiakasryhmien Green Care -toiminnan tarpeita ja hyvinvointivaikutuksia edistäviä Green Care -ratkaisuja. Hyvinvointivaikutuksia konkretisoidaan eri asiakasryhmien osalta pohtimalla nykyistä ja tulevaisuuden palvelutoimintaa sekä niiden hyvinvointivaikutuksia.

23.3.1 Green Care tarpeet eri asiakasryhmillä

Opiskelijoiden palauttamien raporttien vastauksista voidaan erottaa eri asiakasryhmät lasten ja nuorten palveluissa, mielenterveys- ja päihdepalveluissa, kriminaalipalveluissa ja ikäihmisten palveluissa. Lisäksi vastauksista voidaan erottaa maahanmuuttajien ja työikäisten aikuisten arkeen liittyvät Green Care-tarpeet.

Lapsilla television, tietokonepelien ja kännyköiden myötä ruutuaika on lisääntynyt ja vastavuoroisesti liikkumiseen ja leikkiin käytetty aika vähentynyt. Erilaiset allergiat, atooppinen ihottuma, astma, suolistotulehdukset sekä muut krooniset tulehdukset ovat lisääntyneet. Edellä mainittuja sairauksia esiintyy enemmän kaupungeissa asuvien kuin maalla asuvien lasten keskuudessa. Mitä enemmän ihmiset joutuvat eroon luontoyhteydestä, kontaktien vähenemisestä maaperään ja mikrobialtistuksesta sitä heikommaksi immuunijärjestelmä muodostuu.

Lastensuojelussa ilmenee moninaisia haasteita, joiden ratkaisuun tarvitaan uusia työmenetelmiä, kuten luonto- ja eläinavusteista toimintaa. Lastensuojelussa, jossa lasten taustalla voi olla traumaattisiakin kokemuksia, on tarvetta myös hauskanpitoon ja virkistäytymiseen. Nuorisotyön peruslähtökohtana on luoda nuorten luottamus ja kiinnostus luontoon. Monilla nuorilla ilmenee tarvetta saada päivärytmi hallintaan. Apua tarvitaan myös tarkkaavaisuushäiriöiden hoitoon, mielenterveysongelmiin ja niiden ennaltaehkäisyyn.

Mielenterveys- ja päihdepalveluissa ilmeni tarvetta sosiaalisen, psyykkisen, kognitiivisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Tarve rauhoittumiseen sekä sen opettelu voivat olla tärkeä osa onnistunutta kuntoutuspolkua. Vastuunottaminen eläinten hyvinvoinnista ja tietynlainen päivärytmi voivat olla kuntoutusprosessissa hyvinkin tärkeässä asemassa, samoin yhteisöön kuulumisen ja vuorovaikutuksen lisäämisen luontoavusteisesti.

Kriminaalipalveluissa työskennellessä tarpeet liittyivät muun muassa vuorovaikutuksen lisäämiseen vankien ja henkilöstön välillä. Vankien omanarvontunnon, vastuunkannon, itse-empatian lisäämiseen ja stressin poistoon Green Caren menetelmien hyödyntäminen on perusteltua. Yhteiskunnasta eristyksissä elävillä

vangeilla on tarve kasvien ja eläinten hoitoon keskinäiseen järjestyksenpitoon ja normaalin elämän opiskeluun. Näihinkin luonto tarjoaa hyvät mahdollisuudet.

Ikäihmisten palveluissa ja erityisesti muistisairailla henkilöillä taas korostuivat tarpeet toimintakyvyn ylläpitämiseen, arjesta suoriutumiseen, elämänhalun ja mielekkyyden säilyttämiseen sekä elämän merkityksellisyyden kokemiseen muun muassa Green Caren ja luonnossa liikkumisen avulla. Ikääntyneillä ilmeni myös tarvetta muistella ja toteuttaa nuoruudessa tehtyjä, luontoon liittyviä askareita kuten kalastusta, marjastusta, metsään lähtöä ja erilaisia maatalouden töitä.

Maahanmuuttajat tarvitsevat yhteyden suomalaiseen luontoon osana kotoutumisprosessiaan. Suomeen tultuaan heidän täytyy tutustua ja omaksua uusi vieras kulttuuri ja ympäristö, omaksua uusia taitoja, tietoja, ja uusi elämäntyyli. Maahanmuuttajilla myös suhtautuminen luontoon on erilaista kuin suomalaisilla, se voi sisältää pelkoja ja traagisia kokemuksia. Maahanmuuttajien keskuudessa onkin tarvetta tukea kotoutumista turvallisesti luonnossa ja viherympäristöissä.

Monet työikäiset aikuiset viettävät suurimman osan ajastaan sisätiloissa. Heillä luontolähtöisten hyvinvointipalveluiden tarpeena on arkipäivän kiireen, stressin, uupumisen, väsymyksen, henkisen kuormituksen ja univajeen vähentäminen. Pitkittynyt stressi ja kohonneet kortisolitasot laskevat elimistön puolustuskykyä. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut ja siihen liittyvä viriketoiminta on hyvä keino lähteä auttamaan uupunutta ihmistä.

23.3.2 Hyvinvointivaikutuksia edistäviä Green Care -ratkaisuja

Varhaiskasvatuspalveluissa luonto- ja eläinavusteiset toimintamenetelmät edistävät lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Lasten ohjauksessa ja kuntoutuksessa, kuten tarkkaavaisuushäiriöiden hoidossa hyvinvointia edistävinä työtapoina mainitaan muun muassa ympäristökasvatus ja luontoliikunta, kuten retkeily metsässä, kalastaminen, patikointi, kukkien ja viherkasvien keruu, siementen kylväminen, erilaisten kasvien hoito ja sadon hyödyntäminen. Työtapojen käyttö edistää lasten ja nuorten fyysistä terveyttä, kuten immuniteetin ja motoristen taitojen kehittymistä. Lapset ja nuoret oppivat eri vuodenaikojen luonnon kiertokulkua muun muassa taidekasvatuksessa, metsäleikeissä, luontoretkillä ja maatiloilla. Samalla lapset ja nuoret oppivat myös elintarviketuotantoa ja ruoanlaittoa, tekniikkaa ja alueen kulttuurihistoriaa.

Nuorten hoito- ja kasvatustyön menetelminä mainitaan luonnon viheralueiden ja palstojen ylläpito, eläinavusteinen toiminta ja toimintaterapia. Vastauksista nou-

sevat esille hevosterapia ja koirien käyttö, hali-berni-koirat, jotka erityisesti pitävät halaamisesta ja rapsutuksesta. Eläinavusteisessa toiminnassa lapsi ja nuori voi harjoitella esimerkiksi negatiivisten tunteiden ja vuorovaikutussuhteiden hallintaa. Puutarhatyöskentely ja kuntoutusta tarjoava maatilatoiminta nähdään tärkeinä ohjaus- ja terapiamuotoina, etenkin ennaltaehkäisevässä lastensuojelussa ja nuorisotyössä. Verhojen aukipitäminen nuoren huoneessa mahdollistaa muun muassa luonnon tarkkailun. Vastausten mukaan vanhempien ja kasvattajien kasvatusyhteistyön yhtenä tavoitteena tulisi olla Green Care -perinteen muodostaminen vanhempien ja lasten välille. Vanhempien tulee saada tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista lasten ja nuorten kehitykseen. Kasvatusyhteistyössä toivotaan käytettävän monialaisten verkostojen asiantuntemusta ja vanhempien toivotaan välittävän tietoa lapsilleen luonnon hyvistä vaikutuksista.

Mielenterveys- ja päihdepalveluissa pidetään tärkeänä erilaisten luontokokemusten mahdollistamista, elämän merkityksellisyyden kokemista ja itsetuntemuksen tukemista. Luonnon tuominen sisätiloihin kuten luonnon materiaaleilla työskentely, luonnon äänien kuuntelu sisällä tai ulkona, kasvien kasvatusta, maiseman katselu, luontoaiheiset tv-ohjelmat ja mielikuvaretket mielipaikkoihin nähdään tärkeinä. Osana kuntoutusta nousee esiin muun muassa metsätöiden tekeminen, maatilojen ja luontoalueiden kunnostus ja ylläpito. Luontolähtöisten ohjausmenetelmien tulee olla turvallisia, sopivan haasteellisia ja yksilöllisesti suunniteltuja. Niiden tulee tuottaa onnistumisen kokemuksia ja tuotteliaisuutta. Vertaistuki, yhteisöllisyys ja osallisuus koetaan kuntoutusta edistäväksi.

Työikäisten aikuisten luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkasteltiin sekä työn että vapaa-ajan näkökulmista. Vastausten mukaan hyvinvointia edistävinä tekijöinä työpaikoilla pidetään työpaikan sijaintia metsän tai muun luonnon läheisyydessä, luontonäkymiä ikkunoista tai luontokontakteja työpäivän aikana. Ne vähensivät sairaspöissaoloja, paransivat keskittymiskykyä ja lisäsivät unen laatua. Vapaa-ajalla luontoympäristön todetaan palauttavan stressistä, väsymyksestä ja masennuksesta. Monimuotoiset maisemat synnyttävät mielikuvia, jotka rauhoittavat ajatuksia ja mahdollistavat jännityksen laukeamisen ja avoimuuden asiakkaalla. Työterveysliikunta luonnossa ja luontomateriaalien käsittely omin käsin tyydyttää ja tekee ihmisen iloiseksi. Työpaikan kokoukset läheisessä metsässä tai viikon mittainen työviikko metsän keskellä voimaannuttaa työntekijöitä.

Pitkäaikaistyöttömien palveluihin opiskelijat ehdottavat tallitoimintaa, ratsastusterapiaa ja eläinavusteista terapiaa. Terapioilla voidaan harjaannuttaa vastuunottamista omasta ja toisten toiminnasta sekä vahvistaa vuorovaikutustaitoja. Tärkeänä pidetään myös maatilalla säännölliseen työtoimintaan osallistumista. Työt-

tömien palveluihin tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän yhteisöllisiä luontolähtöisiä palveluja ja toiminnan muotoja, mitkä ei estä omaehtoista luontoon tutustumista.

Ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille henkilöille mielikuvaretket, joihin yhdistyvät muistelu, lapsuuden laulut, kuvat ja valokuvien ottaminen, musiikki ja eri aistikanavien käyttäminen edistävät fyysistä ja psyykkistä kuntoutusta ja hyvinvointia. Suunnitelmallinen kuntoutus ja erilaiset hyvinvointia lisäävät ohjausmenetelmät, kuten kävelyretket luontoon ja puistoihin ja maastossa liikkuminen rauhoittavat ja vähentävät stressiä. Maastossa liikkuminen edistää tasapainoa, lihasten, jalkojen, käsien ja selän liikkuvuutta. Myös eläinten vierailut ikäihmisten hoitolaitoksissa nähtiin tärkeänä, koska niiden avulla voitiin muistella, ja aktivoida asukkaita liikkumaan ja puhumaan. Vastauksista nousi esille kuntoutuksen suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys.

Kehitysvammapalveluissa kuntoutustoiminta korostuu. Ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä eläinten hoito ja hoivaaminen tulivat esiin opiskelijoiden vastauksissa. Erilaisten luonnonmateriaalien käyttö, askartelujen ja tuotteiden valmistaminen tuovat hyvinvointia. Ympäristön suunnittelussa monipuolisten viheralueiden rakentaminen kuntoutuslaitosten ja tuetun asumisen yhteyteen tulee tulevaisuudessa kiinnittää yhä enemmän huomiota.

Kriminaalipalveluissa nousivat esille vankilat ja niiden Green Care-toiminnan kehittäminen tulevaisuudessa. Ammattilaisten tehtävänä on mahdollistaa luontokokemus ympäristön suunnittelulla, esimerkiksi perustamalla vankiloihin puutarhoja ja puistoalueita. Kasveilla ja niiden hoitamisella, luontoretkillä sekä osallistamalla puutarhatöihin tuetaan kuntoutumista. Green Care-toimintojen, erityisesti eläinten hoidon mahdollistuminen vankiloissa saattaisi tuoda turvallisuutta ja lisätä sallivaa ilmapiiriä. Lisäksi esiin nousi luontoaiheiden ja luonnon materiaalien käyttö sisätiloissa ja askarteluissa.

Vastausten mukaan sosiaali- ja terveystalveluissa korostuvat uupuneiden ja masentuneiden asiakkaiden hyvinvoinnin tukeminen Green Care-menetelmin. Terauttisiksi menetelmiksi ehdotetaan muun muassa terapiaeläimiä, luontopedagogiikkaa, seikkailuterapiaa, tallitoimintaa talliyhteisöineen sekä vesistöjen hyödyntämistä. Ehdotetuilla menetelmillä ja teraatioilla pyritään voimaannuttamaan asukkaita, lievittämään yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteita, hyväksymään ja vahvistamaan yhteisöllisyyden kokemuksia, löytämään elämän merkityksellisyys ja mielekkyys sekä parantamaan toimintakykyä.

23.4 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden näkemyksiä luonto- ja eläinavusteisen toiminnan tarpeista ja tulevaisuuden mahdollisuuksista suomalaisessa yhteiskunnassa. Opiskelijat tunnistivat laajasti eri asiakasryhmien fyysisistä, psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä uhkaavia tekijöitä, joita Green Care -toiminnalla voidaan ennaltaehkäistä, hoitaa ja parantaa.

Tarpeita monimuotoisten Green Caren ja luontolähtöisten menetelmien käytölle ilmeni kaikissa asiakasryhmissä. Yleisellä, asiakasryhmästä riippumattomalla tasolla vastauksissa nousivat esille nykyajan kaupunkiasuminen, kiire ja elämisen haasteet, joissa ihmisten luontoyhteys voi heikentyä. Kaupunkiympäristössä kontaktien väheneminen maaperään sekä luontainen mikrobikuormitus on vähentynyt tai jäänyt kokonaan pois, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Opiskelijat näkivätkin luontosuhteen vahvistamisen tarpeen hyvin merkityksellisenä eri kohderyhmissä. Luonto nähtiin myös mahdollisuutena, jonka hyvinvointivaikutuksista on saatavilla myös tutkittua tietoa.

Nopeasti muuttuvat toimintaympäristöt, uusi lainsäädäntö ja viranomaissäädökset vaativat kehittämään uudenlaisia luontolähtöisiä ratkaisuja eri toimialoille. Esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelman (2016) perusteiden mukaan kaikessa toiminnassa tulee huomioida ekologisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävä elämäntavan välttämättömyys (Opetushallitus 2016). Arjen valinnoissa korostuvat hyvinvoinnin merkitys sekä vastuullinen suhtautuminen luontoon ja ympäristöön.

Green Care -ajattelu mahdollistaa hyvinvointia edistävän osallistavan toimintakulttuurin. Tulevaisuudessa Green Care -toiminnan järjestäminen edellyttää eri alojen ja toimijoiden välistä entistä tiiviimpää yhteistyötä asiakkaiden erilaisten tarpeiden huomioimiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Maatilojen, matkailuyritysten ja luonto-osaajien sekä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan ammattilaisten välinen verkostoituminen on edellytys tavoitteeseen pääsemiseksi (ks. Aalto, Matilainen & Suomela 2014). Tästä syystä on tärkeää, että tulevat eri alojen ammattilaiset saavat jo koulutuksensa aikana riittävästi osaamista ja valmiudet osallistua asiantuntijoina toteutettavaan Green Care -toimintaan. Tämä edellyttää tietoa erilaisista asiakasryhmistä ja heidän nopeasti muuttuvista tarpeistaan, Green Care -menetelmistä, niiden vaikuttavuudesta ja kehittämismahdollisuuksista eri asiakasryhmille.

Savoniassa Green Care -opintoja on tarjottu vapaasti valittavina kesäopintoina jo neljän vuoden ajan. Opintojaksoa on suunniteltu, toteutettu ja kehitetty monialaisena yhteistyönä. Green Caren hyvinvointivaikutuksia koetaan myös visuaalisesti.

Tänä keväänä kansainvälisten vaihto-opiskelijoiden Green Care opintojaksolla keillaan voimannuttavan valokuvauksen sisällyttämistä ohjausmenetelmiin. Suunnitelmissa on jatkossa hyödyntää digitalisaatiota, mahdollisesti kokeilemalla pelillisyyttä ja robotisaatiota eri asiakasryhmien tarpeisiin.

Seuraava vaihe koulutuksen kehittämisessä on sen vakiinnuttaminen niin, että koulutus mahdollistuu ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmissa. Kehitystä saattaisi edistää Green Care -ajattelun liittäminen Savonian strategiaan sekä opetus- ja ohjausprosesseihin. Tuolloin Green Care -koulutus vakiintuisi Savonian opetussuunnitelmiin omana kokonaisuutenaan sekä osana eri tutkinto-ohjelmien (amk, yamk) opintojaksoja. MTT:n CAREVA-hankkeessa on määritelty Green Care -toiminnalle kolmena keskeisenä ehtona ammatillisuus, luontointerventioiden tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys sekä vastuullinen palvelutoiminta (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011: 3, 325). Edellä mainitut ehdot tulisi sisällyttää koulutukseen sen laadun ja vaikuttavuuden lisäämiseksi.

Lähteet

Aalto, Anu, Anne Matilainen & Maria Suomela (2014). Etelä-Pohjanmaan Green Care -strategia 2015–2020.

Kyngäs, Helvi & Liisa Vanhanen (1999). Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11:1, 3–12.

Opetushallitus (2016). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Saatavissa 19.1.2018: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.

Soini, Katriina, Katja Ilmarinen, Anja Yli-Viikari & Anna Kirveennummi (2011). Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76:3, 320–331.

Ympäristöministeriö (2018). Tiedote 15.11.2018, Taustamuistio korkeakoulutuksen ja tutkimuksen 2030 visiotyölle 24.10.2017.

24 GREEN CARE -TOIMINTA OSANA POHJANMAAN JA KESKI-POHJANMAAN SOTE-PALVELUITA

Martta Ylilauri

Tässä artikkelissa arvioidaan luontolähtöisten Green Care -palveluiden edellytyksiä ja reunaehtoja Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalokenteissa. Artikkelit perustuu molempien maakuntien Green Care -toiminnan asemointia ja paikkaperustaista kehittämistä koskevaan haastattelututkimukseen⁶ (Ylilauri & Voutilainen 2019), Vöyrin ja Mustasaaren kuntien Green Care -toiminnan potentiaalia käsittelevään lisensiaatintutkimukseen (Ylilauri 2018), alueellisiin esiselvityksiin (Huitula 2011; Kalliokoski 2014) sekä alueellisissa Green Care -kehittämishankkeissa vuosina 2016–2019 saatuihin kokemuksiin⁷. Tarkastelu keskittyy Green Care -toiminnan asemointiin suhteessa sote-palveluihin, mutta sivuaa myös toiminnan merkitystä alan yrittäjyyteen. Artikkelin keskeisiä argumentteja pyritään avaamaan palveluiden tuottamisen, järjestämisen ja kehittämisen näkökulmista:

- *Paikalla on väliä: alueellisten erityispiirteiden ja sosiaalisten rakenteiden tunnistaminen on avainasemassa kehitettäessä luontolähtöisiä palveluita. Kun alueen toimijoiden ja toimintaympäristöjen vahvuudet, resurssit ja reunaehdot on tunnistettu ja yhteinen tahtotila löydetty, on mahdollista saada luontoperustaiset palvelut kiinteäksi osaksi alueen sosiaali- ja terveystalokenteita. Maaseutuvaltaisilla alueilla sote-ratkaisut voivat olla hyvin erinäköisiä kuin esimerkiksi pääkaupunkiseudulla.*
- *Green Care -toiminnan kannalta merkittävässä roolissa on sote-toimijoiden rohkeus ja ennakkoluulottomuus tuottaa ja järjestää palveluita uudella tavalla. Palveluiden valintaan vaikuttaa keskeisesti myös päätöksentekomekanismien avoimuus, läpinäkyvyys ja osallistavuus.*

⁶ Tutkimuksessa haastateltiin (12/2016–2/2018) 10 kuntien sosiaali- ja terveystalokenteiden sekä alueella toimivien sote-alan järjestöjen edustajaa, 8 yrittäjää ja 9 kehittämisisorganisaatioiden edustajaa.

⁷ Lisensiaatintutkimuksessa toteutettiin (2014–2015) 12 kpl kuntien sosiaali- ja terveystalokenteiden, alueella toimivien sosiaali- ja terveystalokenteiden sekä sairaanhoitopiirin edustajien haastattelua sekä 8 kpl nykyisten ja potentiaalisten yrittäjien teemahaastattelua.

24.1 Johdanto

Eriarvoistumiskehityksen pysäyttäminen sekä yksilötasolla että alueiden välillä, sote-palveluiden yhdenvertaisuuden ja saatavuuden parantaminen sekä palveluista aiheutuvien kustannusten hillitseminen olivat jo vuonna 2005 PARAS-hankkeesta käynnistyneen kunta- ja palvelurakennemuutoksen ja yhä jatkuvan sote-palvelurakenteiden mittavan uudistustyön taustalla (ks. Valli-Lintu 2017). Palvelurakenteiden murrosvaiheessa onkin ensiarvoisen tärkeää selvittää, miten eri alueiden ja sektoreiden nykyiset ja potentiaaliset resurssit saataisiin tehokkaaseen käyttöön palveluiden täydentämiseksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi (Ylilauri 2018; ks. valtiovarainministeriö ym. 2015: 3, 6). Valinnanvapauden laajentuminen ja asiakaspalautteen merkityksen korostuminen voivat edesauttaa myös kokonaan uusien palvelumuotojen kehittymistä (Riikonen 2008: 100).

Teknologiset itsepalveluinnovaatiot ja medikalisaatio vähentävät osaltaan kosketusta kanssaihmiin tai luontoon, jolla on tutkitusti monia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Monia sosiaali- ja terveystalvueluita voitaisiin huomattavasti nykyistä enemmän täydentää tai korvata luontoa ja muita maaseututarjontoja hyödyntävillä ”high touch” ja ”low tech” hyvinvointipalveluilla, joiden hyvinvointivaikutus perustuu luonnon ja ihmisten väliseen aitoon kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja toiminnallisuuteen (ks. Vehmasto 2014: 101–102, 118).

24.2 Paikalla on väliä – erilaisia rakenteita, samoja tavoitteita

Keski-Pohjanmaan maakunnassa sote-palvelut on tuotettu 1.1.2017 alkaen maakunnallisen perus- ja erikoispalvelut sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut yhdistävän kuntayhtymän Soiten toimesta (Soite 2017). Keski-Pohjanmaalla toimii Soiten lisäksi lukuisia yrityksiä, yhdistyksiä ja järjestöjä, jotka tuottavat sote-palveluita, joko itsenäisesti tai yhteistyössä Soiten kanssa.

Pohjanmaan maakunnassa sote-palvelurakenne on Keski-Pohjanmaahan verrattuna hajautetumpi ja monimuotoisempi. Pohjanmaan sote-palveluverkosto rakentuu Vaasan sairaanhoitopiiriin, kuntayhtymien, yksittäisten kuntien tai useiden kuntien yhteistyöalueiden sekä lukuisten yhdistysten ja järjestöjen sekä yksityisten yritysten tuottamista palveluista. (Ylilauri 2018.) Osa palveluntuottajista kuuluu johonkin valtakunnalliseen organisaatioon, kuten ruotsinkieliset Folkhälsan ja Kårkulla samkommun.

Pohjanmaan sote-rakenteissa kielen merkitys näkyy erityisesti järjestökentällä ja yhdistyksissä, joista monet ovat kielellisesti eriytyneitä. Hyvä esimerkki kielten merkityksestä tuli esiin yhdessä viranomaishaastattelussa (Ylilauri 2018):

”[Kaksikielisyydellä] on tietysti sillä tavalla merkitystä, että kun me opittaisiin elämään niin kuin jumittumatta siihen kieleen, esimerkiksi täällä [...] jokainen puhuu äidinkieltään ja samoille vitseille nauretaan, ja se on minun mielestä sitä rikkautta. Mutta sitten jos me ajatellaan tässä poliittisessa päätöksenteossa ja yhdistyksissä ja muissa, niin sielläpä se ei sitten toimikaan. Eli ne elää sitten rinnakkain, mutta ei välttämättä yhdessä, joka hajottaa mun mielestä, että ei meillä niin paljon ole täällä resursseja, että kyllä meidän vähän pitäis siihen yhteiseen hiileen puhalttaa. Mutta se taitaa olla aika paljon toivottu!”

Sote- ja maakuntauudistuksen etenemisen ja sisältöjen tilanne elää edelleen hallituksen vaihtuessa kevään 2019 eduskuntavaalien jälkeen. Haastatellut sote-toimijat näkivät sote-uudistuksen sisällöt epäselvinä ja osa piti uudistuksen toteutumista hyvin epätodennäköisenä (Ylilauri & Voutilainen 2019):

”Kyllä se täällä syrjäseuduilla niin, varmaan ei tuo suuria muutoksia. Vallinnanvapausteemasta paljon on puhuttu ja sitä suunnitellaan ja muutellaan täällä, kun ei ole mistä valita, niin se ei ehkä ole niin ajankohtainen. Minä luulen, että nämä palvelut, mitkä täällä nyt on, mitkä meilläkin [...] tuotetaan, on kaikille yhteistä. Palvelutarvetta on, niin miksi se muuttuisi. En minä näe mitään suuria uhkia. En suuria mahdollisuuksia, siksi koska en tiedä mitä sote tarkoittaa ja enkä usko, että se toteutuu, koska sitä on 2006 vuodesta yritetty. 2005 kun PARAS-lainsäädäntö suunniteltiin, niin minulla ei ole suurta luottamusta tällä hetkellä, eikä oikein ole ollut koskaan, koska tämä kehittäminen on aina sallittua.”

Vaikka sote-uudistuksen tulevat linjaukset ovat vielä avoimia, vaikuttavat julkisen talouden kestävyysvaje, väestön demografinen kehitys sekä muutokset toimintaympäristöissä joka tapauksessa palvelutoimintaan (ks. Ylilauri 2018: 9–11, 52–53). Sosiaali- ja terveystieteiden ennusteissa sosiaali- ja terveyspalvelumenot kasvavat vuoteen 2060 mennessä lähes neljä prosenttiyksikköä nykytasosta, huolimatta sote-uudistuksen säästötavoitteista. Lähivuosikymmeninä kustannukset kasvavat erityisesti ikäihmisten pitkäaikaishoidossa. (Valtiovarainministeriö 2015: 15.) Myös esimerkiksi lasten ja nuorten syrjäytymisestä aiheutuu monenlaisia kustannuksia ja pitkällä aikavälillä huoltosuhteen heikkenemistä (Uhinki & Uhinki 2011; Pekkarinen, Vehkalahti & Myllyniemi 2012: 73). Tulee myös muistaa,

että sote-uudistuksessa on kyse hallinnollisesta palvelurakenteiden uudistamisesta, jonka valmistumista odotellessa yksittäisiä palveluita on mahdollista kehittää nykyisissä palveluissa tuottavissa yksiköissä.

24.3 Green Care -toiminnan alueelliset kehityskaaret

Green Care -toiminnan vaikutukset ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin, osallisuuteen ja elämänhallintaan tunnistettiin melko hyvin molemmissa maakunnissa (Ylilauri & Voutilainen 2019). Luonnon konkreettisen merkityksen ihmisten hyvinvointiin kiteytti hyvin yksi haastatelluista yrittäjistä (Ylilauri 2018):

”Laitohoito maksaa ja ihmiset voi tosi huonosti, pitää ajatella itsensä siihen tilanteeseen että kuinka mä haluaisin elää ja toimia jos mulla olisi jokin sairaus tai vamma. Se on se luonto, se on se meri, metsä, kyllä sen huomaa itsekin, jos on ollut vaikeita aikoja. Kun lähtee metsään kävelemään tai merelle niin sitä on kuin aivan uusi ihminen. Hirveätä kun pitäisi vain olla neljän seinän sisällä, ei ihme että ihmiset tulevat hulluiksi. Ja juuri se toiminta, toiminta, toiminta, että ihmisen pitää saada tehdä jotakin, mistä on kiinnostunut.”

Green Care -koulutukset ja alueelliset tiedonvälityshankkeet ovat lisänneet eri toimijoiden tietoisuutta luontoon perustuvista palveluista ja niiden vaikuttavuudesta. Käyttökelpoista tutkimustietoa, laatukriteereitä, erilaisia oppaita ja hyviä esimerkkejä on saatavilla kootusti Green Care Finland ry:n nettisivujen kautta ja uusia tutkimuksia julkaistaan jatkuvasti sekä Suomessa että ulkomailla. Myös ruotsinkielistä materiaalia on yhä enemmän saatavilla. Molemmista maakunnista ja kaikilta sektoreilta löytyy edelläkävijöitä, jotka ovat lähteneet ennakkoluulottomasti kehittämään luontoperustaisia toimintamuotoja yhdessä asiakkaidensa kanssa. Silti yhä edelleen tulee alueellisessa kehittämistyössä vastaan sote-alan ammattilaisia ja yrittäjiä, joille Green Care -toiminta on täysin vieras sekä sisällöllisesti että käsitteenä. Seuraavaksi tarkastelen Green Care -toiminnan kehityskaarta maakunnittain.

24.3.1 Keski-Pohjanmaa Green Care -pioneerimaakuntana

Keski-Pohjanmaalla on oltu aktiivisia luontolähtöisten palvelujen kehittämisessä ja käyttöönotossa jo vuosia ennen Soiten perustamista, erityisesti entisen peruspalveluliikelaitos Jytan alueella. Keski-Pohjanmaata voidaankin perustellusti pitää yhtenä Green Care -toiminnan pioneerialueista Suomessa. Vuonna 2014 käynnistynyt kehitysvammaisten päivätoiminta Isokummun lammastilalla, Keski- ja

Pohjois-Pohjanmaan rajalla Sievissä, on hieno esimerkki julkisen sektorin ja luonnonvara-alan yrityksen toimivasta yhteistyöstä yli maakuntarajojen. Tämän Suomen ensimmäisen LuontoHoiva -laatumerkin saaneen hoivamaatilayrityksen palveluiden positiiviset vaikutukset asiakkaiden hyvinvointiin ovat olleet alusta lähtien selkeästi nähtävissä. Toiminta on sittemmin laajentunut myös mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaan ja päiväkodin kummimaatilatoimintaan (Kumpulainen 2017).

Keväällä 2018 Soitessa otettiin käyttöön Green Care -palveluseteli, jonka myötä kehitysvammaiset asiakkaat ovat saaneet mahdollisuuden valita Green Care -työtoimintakohteen (Soite 2018). Myös alueen sote-palveluita tuottavat yhdistykset, kuten Kokkolan ensi- ja turvakoti sekä Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ovat jo pitkään olleet aktiivisia luontolähtöisten menetelmien käyttäjiä ja kehittäjiä. Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys on myös liittynyt Green Care Finlandin organisaatiojäseneksi. Alueella on tällä hetkellä useita hevos- ja maatilayrittäjiä, jotka ovat vahvistaneet Green Care -kompetenssiaan kouluttautumalla sekä olleet aktiivisesti mukana hankkeiden kehittämistoiminnassa. Vuoden 2019 alkuun mennessä alueen yrityksistä 10 on rekisteröitynyt Green Care Finlandin jäsenyritykseksi (Green Care Finland 2019). Nuorisokeskus Villa Elba ja Kiviniityn koulu Kokkolassa ovat hienoja alueellisia esimerkkejä luontolähtöisestä pedagogiikasta, johon osallistuvista lapsista ja nuorista osa on myös sosiaalityön asiakkaita.

Monista vahvuuksista huolimatta myös haasteita löytyy edelleen. Keski-Pohjanmaan puolella yksittäisiä Green Care -toimintoja ja hyviä yhteistyömuotoja löytyy, mutta palvelut eivät vielä tavoita kovin laajoja asiakasmääriä (Ylilauri & Voutilainen 2019):

”Paljon tehdään varmaan yhdessä tietyn asiakkaan hyväksi, mutta se, että se on aina hyvin yksittäistä, se on jonkun asiakkaan kohdalla, sitten on ne 90 muuta, missä ei ole mitään Green Carea ikinä mietittykään. [...] tai meillä on siitä asiasta kiinnostuneita, että pitäisi olla enemmän semmoinen yhteinen punainen lanka, mihin olisi kaikki sitoutuneita, mutta sitouttaminen on varmaan se suurin haaste, jos siinä ei ole semmoista omaa kutsumusta tavallaan tai niin kuin, että tämä on hyvä juttu, hyviä kokemuksia siitä, niin se kynnys lähteä siihen mukaan, on se sitten asiakas tai maksaja tai me, niin on aika korkea, että ei välttämättä ole niinkään ennakkoluuloja, ehkä enemmän sellaista varovaisuutta.”

Kehitysvammaisille tarjottavien palvelujen osalta toiminta maataloilla ja hevosaloilla on parin vuoden sisällä laajentunut palvelusetelin ja hanketoiminnan siivit-

tämänä. Green Care -palveluiden tuottajia ja uusia ammattitaitoisia palveluntuottajia kaivataan lisää myös muille asiakasryhmille suunnattuihin palveluihin. Haastatteluissa tuli esille, että hyviä ideoita löytyy paljon, mutta käytännön toteutusta voi joskus haastaa myös Green Care -toiminnan laaja-alaisuus, koska konsepti on edelleen suurelle yleisölle hieman epäselvä. Myös se, mitä eri toimintamuodoista tiedetään tai miten media aihetta kulloinkin käsittelee, vaihtelee suuresti.

Tällä hetkellä Green Care -toiminnan asemoitumista Keski-Pohjanmaan sote-palvelurakenteisiin voidaan perustellusti pitää varsin lupaavana. Soiten ja kolmannen sektorin sote-toimijoiden sekä yrittäjien positiivinen ja ennakkoluuloton asennoituminen luontoperustaisten menetelmien käyttöönottoon ja rohkeus lähteä mukaan kokeiluihin on ollut isossa roolissa kehitettäessä Green Care -toimintaa alueella. Samalla rohkeudella eteneminen voi parhaimmillaan johtaa tilanteeseen, jossa Green Care -palveluiden kokeileminen ja pitkäjänteinen hyödyntäminen olisi suurelle asiakasjoukolle luonnollinen osa arkea.

24.3.2 Pohjanmaan Green Care ja Grön omsorg

Pohjanmaan puolella oman alueen Green Care -toimijoita ei vielä tunneta kovin hyvin Keski-Pohjanmaahan verrattuna, mikä tulee hyvin esiin yhdestä sote-järjestön edustajan haastattelusta (Ylilauri & Voutilainen 2019):

”Siis, minulla ei ole tietoa tästä. Tuota niin, sen takia se on varmaan meillä ollut sellaista vähän hakuammuntaa, kun ei oikein ole osattu etsiä, että mistä. Minä tiesin vain, että Keski-Pohjanmaalla on paljon aktiivisempaa ollut toiminta tämän suhteen ja meidän jotkut sisartyypiset järjestöt toimii Green Caren kanssa, mutta ei Pohjanmaan alueella. Tämä on ollut vähän katveessa.”

Tämä ero on osin selitettävissä kielellisillä ja maantieteellisillä syillä, mikä tuli esille myös Vöyrin ja Mustasaaren alueille keskittyvässä haastattelututkimuksessa. Pohjanmaalla erityisesti sen ruotsinkieliset osat ovat Green Care -toiminnan ensimmäisinä aktivoitumisen vuosina jääneet paljolti suomenkielisen valtakunnallisen kehittämistyön katvealueelle. (Ylilauri 2018.) Tätä puutetta on lähdetty korjaamaan kaksikielisten tiedonvälityshankkeiden ja ruotsinkielisten Green Care (Grön omsorg) -koulutusten avulla (Kalliokoski 2014; Enlund 2018). Tammikuuhun 2019 mennessä kuusi alueen yritystä on liittynyt Green Care -Finlandin jäseneksi. Myös Pohjanmaan alueellisen ruotsinkielisen Green Care -yhdistyksen perustamisesta on tehty muutamia aloitteita, mutta osallistujia ei ole tähän saakka

ollut riittävästi. Alueyhdistystoiminnan käynnistyminen edellyttäisikin todennäköisesti kaksikielistä yhdistystoimintaa, jolloin yhteistyö ja jäsenmäärä olisi laajemmalla pohjalla.

Pohjanmaalla puhutaan kaksikielisyyden ohella myös monikielisyydestä. Koko Suomeen saapuneista maahanmuuttajista noin neljännes on sijoittunut Pohjanmaalle ja siellä erityisesti Vaasan seudulle (Kurtti 2015). Vuonna 2017 Vaasan väestöstä 8,5 % oli muun kuin suomen tai ruotsinkielisiä (Vaasan kaupunki 2018). Kielirajat vähentävät luontevaa kanssakäymistä ja sitä kautta menetetään monia hyviä yhteistyömahdollisuuksia. Tämä on joskus vaikeuttanut myös Green Care -kokeilujen käytännön suunnittelua, kun tietylle asiakkaalle tai asiakasryhmälle yritetään löytää asiakkaan äidinkieltä sujuvasti käytävä palveluntuottaja mahdollisimman läheltä. Myös kulttuurierojen riittävä huomioiminen esimerkiksi maahanmuuttajille suunnatuissa palvelukokeiluissa voi olla haastavaa, jos yhteistä kieltä ei ole.

Haastattelujen ja alueellisessa kehittämistyössä saatujen kokemusten perusteella parhaimmat mahdollisuudet päästä mukaan palvelutuotantoon erityisesti Pohjanmaalla näyttäisi olevan yrittäjillä ja toimijoilla, joilla on sekä monipuolinen kielitaito että kyky luoda toimivia ja luottamuksellisia verkostoja yli kielirajojen. Tästä yhtenä erinomaisena esimerkkinä toimii Sulvalla sijaitseva Stall Långvik, jonka innovatiivinen yrittäjäpariskunta on lähtenyt kehittämään yhteistyökumppaneidensa kanssa paikallista hevostoimintakeskusta tarjoten oman ratsastuskoulunsa ohessa sosiaalipedagogista hevostoimintaa, hevosavusteista fysioterapiaa ja hevosavusteista psykoterapiaa. Sekä yksityiset asiakkaat että sote-sektori ovat löytäneet nämä laadukkaat palvelut, jotka kehittyvät edelleen.

Pohjanmaalta löytyy myös toimijoita, jotka ovat jo vuosikymmeniä hyödyntäneet luontoon perustuvia menetelmiä toiminnassaan ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti, mutta ovat törmänneet Green Care -käsitteeseen vasta hiljattain. Hieno esimerkki julkisen sektorin omasta toiminnasta on kuntayhtymä Kårkullan omistama Sundom lantgård, joka tarjoaa monipuolisesti Green Care -toimintamuotoja sisältävää työtoimintaa aikuisille kehitysvammaisille. Vanhan Vaasan oikeuspsykiatrisessa sairaalassa on viime vuosina lähdetty aktiivisesti kehittämään luonto- ja eläinavusteista toimintaa, jossa hyödynnetään henkilökunnan omaa osaamista ja lähiympäristön luomia mahdollisuuksia. Näitä on täydennetty yhteistyönä läheisen lammastilan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Henkilökunnan aloitteellisuuden ja pohjalaisen talkoohengen ansiosta on rakennettu myös hienosti asiakkaiden tarpeet huomioivat terapiapuutarhat Pietarsaaren sairaalan ja Vöyrin Maksamaalla sijaitsevan vanhusten asumispalveluyksikkö Marielundin yhteyteen. Seikkailukasvatuksesta ja Luontolähtöisestä pedagogiikasta

on saatu hyviä tuloksia Kruunupyyn kansalaisopiston yhteydessä toimivan Base Campin 10-luokalla, joka on suunnattu nuorille, jotka haluavat selkiyttää tulevaisuuden suunnitelmiaan tai parantaa perustietojaan ennen ammatinvalintaa.

Luonto- ja maaseututarjontojensa puolesta Pohjanmaalla on nähtävissä paljon potentiaalia. Haastattelussa ja kehittämistoiminnassa esiin tulleet palvelutarpeet ja paikallinen yksityinen tarjonta eivät kuitenkaan kohtaa kaikkien asiakasryhmien osalta. Green Care -palveluiden käyttöön ottoa saattavat estää myös vaivalloisuuden tunne, luontoperustaisen toiminnan riskeistä johtuva varovaisuus ja jopa asiakkaiden omaisten tekemien valitusten pelko. Monet julkisen ja kolmannen sektorin sote-yksiköt ovat kuitenkin jo lähteneet rohkeasti kokeilemaan uusia toimintamuotoja ja toimintaa halutaan monella suunnalla kehittää edelleen. Lisää luontoperustaisia palveluita tarvittaisiin erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen asiakkaille, erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille sekä ikäihmisille. Tarvetta on erityisesti kieli- ja kuntarajat ylittävien toimintamallien ja verkostoitumisen kehittämiseen. Sote-palveluihin liittyvään päätöksentekoon on kaivattu lisää läpinäkyvyyttä, avoimuutta ja eri sektoreiden ammattilaisten ja asiakkaiden osallistumismahdollisuuksia erityisesti pienemmissä kunnissa.

24.4 Palvelutarpeet nyt ja tulevaisuudessa

Luontolähtöisen toiminnan kehittämiseksi on nähty tarvetta useissa asiakasryhmissä molemmissa maakunnissa. Alueella saatujen kokemusten perusteella luontoavusteisuutta voidaan hyödyntää tuloksellisesti niin kuntoutuksessa kuin ennaltaehkäisevänä, osallisuutta ja toimintakykyä ylläpitävänä toimintana esimerkiksi vanhuspalveluissa. Kehitysvammaisten asiakkaiden palveluissa sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutuspuolella olisi monia toiminnallisten palveluiden tarpeita jo nyt, jos sopivia toimintamuotoja ja ammattitaitoisia yhteistyökumppaneita olisi löydettävissä. Asiakkaan kannalta ei ole suurta merkitystä, mikä sektori palvelun tuottaa, kunhan palvelu on laadukasta ja huomioi asiakkaan yksilölliset tarpeet. Sosiaalipalveluissa voitaisiin paljon nykyistä enemmän käyttää luontoperustaista toimintaa lastensuojelun ja perhetyön tukimuotoina sekä nuorten sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Toistuvat valtakunnalliset kohut perushoidon puutteista ja laiminlyönneistä vanhustenhuollon palveluissa saattavat osaltaan kannustaa palveluntuottajia kehittämään vanhuspalveluita kokonaisvaltaisemmin, perustuen vanhusten oikeuteen hyvään elämään. Tämä voi johtaa myös uudenlaiseen kysyntään, kun mahdollisuus päivätoimintaan, ryhmätoimintaan, tuettuun kotihoitoon tai laitoshoidon virikkeisiin ja päivittäiseen ulkoiluun toteutettaisiin esimerkiksi paikallisten Green Care -yrittäjien yhteistyönä.

24.5 Keskeisiä haasteita

Kysyntäpuolen asenteilla on suuri merkitys, koska yksittäisillä ihmisillä voi olla mahdollisuus joko estää Green Care -toiminta kokonaan tai toisaalta viedä asiaa organisaatioissa nopeasti eteenpäin. Sote-organisaatioiden yksittäiset avainhenkilöt ja ”tulisielut” eivät kuitenkaan riitä, jos muuta organisaatiota ei saada sitoutettua toimintaan, joko ostettuna tai itse tuotettuna. Erityistä tukea tarvitsevien läheiset eivät osaa vaatia luontolähtöisiä palveluita, jos niitä ei tunneta. Haastatte- luissa tuli esiin vaihtelevia käsityksiä siitä, minkä kuntoisille tai missä hoito- tai palveluprosessin vaiheessa luontoavusteisuus voisi toimia palvelun tukena. Pitää päästä kokeilemaan erilaisia Green Care -palveluita, jotta saataisiin selville, mikä toimintamuoto kullekin asiakkaalle sopii parhaiten.

Toiminnan käyttöönoton esteinä voivat tiedon puutteiden tai sopivien yhteistyökumppaneiden puuttumisen ohella olla myös pitkät välimatkat. Palveluiden tuottajat, kuten esimerkiksi maa- ja puutarhatilat sekä hevostallit sijaitsevat usein haja-asutusalueella, jonne on huonot julkiset liikenneyhteydet. Asiakkaat puolestaan tulevat pääosin kaupunkien keskustoista ja taajama-alueilta. Kuljetukset ja niiden kustannukset näyttävät Pohjanmaalla ja Keski-Pohjanmaalla yllättävän merkittävänä Green Care -toiminnan kehittymisen esteenä. Monesti kuljetuksien tuen puute koskettaa juuri niitä asiakkaita, jotka hyötyisivät luontolähtöisistä palveluista eniten. Green Care-palveluita tuottavan yrityksen tulee sijaita kohtuullisella etäisyydellä suhteessa asiakkaisiin ja kuljetuksien järjestämisestä tulee sopia jo palvelujen suunnitteluvaiheessa. Palveluntuottaja voi sisällyttää kuljetuksen myös osaksi palvelukokonaisuutta.

24.6 Keinoja esteiden poistamiseksi

Vaikka koulutuksilla, tiedonvälityksellä ja tutkimuksella on edelleen tärkeä tehtävänsä Green Care -toiminnan kehittämisessä ja jalkauttamisessa eri alueille, nostaisin lukuisien asiantuntijahaastattelujen ja hankkeiden aikana saatujen kokemusten perusteella asiakkaille suunnatun laadukkaan kokeilutoiminnan vaikuttavimmaksi keinoksi asemoitaessa Green Care -toimintaa osaksi alueellisia palvelurakenteita. Sosiaalityöntekijöitä ja terveysalan ammattilaisia tulisi nykyistä enemmän tutustuttaa eri Green Care -toimintamuotoihin käytännössä. Sitä kautta luontoperustaisia toimintamuotoja saataisiin selkeästi mukaan esimerkiksi kuntoutu- missuunnitelmiin tai sosiaalityön sisältöihin sekä kuntien hyvinvointia ja terveyttä edistäviin nk. HYTE-palveluihin. Yhteistyön kannalta oikeiden ihmisten löytäminen mahdollistaa ensimmäiset kokeilut, joiden laadukas toteutuminen johtaa luot- tamuksen syntymiseen ja lopulta toimiviin kumppanuuksiin.

Kuljetuskysymyksiin on Keski-Pohjanmaalla haettu käytännön ratkaisuja Soiten toimesta, kun maakunnallinen kyytikeskus vastaa vammaispalvelulain ja sosiaali-huoltolain mukaisten matkojen maakunnallisesta organisoinnista (Witick 2018). Palvelun ulkopuolelle jää kuitenkin useita asiakasryhmiä, kuten esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen asiakkaat. Palveluseteleistä, taksiseteleistä ja kyytipalveluista sekä harkinnanvaraisista ja lakisääteisistä maksusitoumuksista päättäviä henkilöitä tulisikin innostaa ja ottaa mukaan Green Care -toiminnan suunnitteluun.

Green Care -toiminnan käyttöönoton esteitä on lähdetty purkamaan myös vuonna 2018 toimintansa aloittaneessa *LuoNa*-hankkeessa⁸, jossa toteutetaan eri toimintamuotojen konkreettisia kokeilutyöpajoja yhdessä asiakkaiden ja yrittäjien kanssa sekä arvioidaan toiminnan vaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin. Keski-Pohjanmaalla toimii lisäksi Kehitysvammaisten Green Care- päivä- ja työtoimintaa kehittävä hanke⁹ sekä vuoden 2019 alussa käynnistynyt yhteispohjoismainen *Nordic NaBSs* -hanke¹⁰, jossa kehitetään palvelumalleja palvelukokeilujen perusteella sekä vahvistetaan yritysten Green Care- ja liiketoimintakompetenssia pohjoismaisten erityisasiantuntijoiden tukemana.

Monet mikroyrittäjät ovat jo pitkään tuottaneet luontoperustaisia palveluita eri sektoreille. Laadukkaat palvelut ja laatumerkit eivät kuitenkaan yksistään riitä turvaamaan tasaista palveluiden kysyntää, jolloin yrittäjien tulee panostaa laadun ohessa myös markkinointiosaamiseen tai sen ostamiseen. Näkyvämpi markkinointi voi avata uusia mahdollisuuksia yhdistää luontolähtöisiä toimintamuotoja myös alihankintana suurempien toimijoiden palveluihin eri sektoreilla. Joka tapauksessa kilpailu palvelumarkkinoilla on ja tulee varmasti olemaan jatkossakin kireää. Yritysten osaamisen ja muun potentiaalın käyttöönottoa voitaisiin helpottaa muun muassa muodostamalla pienten Green Care -yritysten verkostojen ja yrittäjäryhmien yhteisiä palvelukokonaisuuksia, joista voidaan räätälöidä sopiva palvelu kullekin asiakkaalle tai asiakasryhmälle. Sote-uudistuksen yhteydessä on järjestetty eri puolilla Suomea nk. soteuttamoina, joissa järjestöjen sekä mikro- ja pk-yritysten toimijoita on tuettu kohtaamaan ja tuottamaan palveluita yhdessä.

⁸ LuoNa-hanke, Luonnollista tukea elämään – Naturligt stöd för livet (2017–2020) (<https://www.univaasa.fi/fi/sites/levon/services/energyandregion/>).

⁹ *Kehitysvammaiset osallisina Green Care -palveluiden kehittämisessä osaksi päivä- ja työtoimintaa* –hanke (2018–2020) <http://www.gcfi.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/kehitysvammaiset-osallisina-green-care-palveluiden-kehittamisessa-osaksi-paiva--ja-tyotoimintaa/>

¹⁰ *Nordic NaBS: New Nordic Nature Based Service Models* –hanke (2019–2021) <http://www.gcfi.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/-nordic-nabs--new-nordic-nature-based-service-models/>

Lähes kaikissa sote-viranhaltijoiden ja järjestöjen edustajien haastatteluissa (Ylilauri & Voutilainen 2019) painotettiin, että jatkossa on tarkoitus panostaa yhä enemmän ennaltaehkäiseviin palveluihin korjaavien palvelujen ohella, mikä säästää pitkässä juoksussa rahaa ja ennen kaikkea vähentää inhimillistä kärsimystä. Vaikka luontolähtöisen palvelutoiminnan taloudellisen vaikuttavuuden todentamisessa on monia haasteita, tulee työkaluja kehittää päätöksenteon kannalta keskeisten taloudellisten kustannusten ja hyötyjen arviointiin.

Eri tasojen päätöksentekomekanismit ovat avainasemassa Green Care -palveluiden käyttöönotossa ja vakiinnuttamisessa osaksi sote-järjestelmää. Kevään 2019 eduskuntavaalien jälkeen selviää, eteneekö Sipilän hallituksen valmisteleva maakuntauudistus ja mitkä tekijät vaikuttavat erityisesti pienten sote-palveluja tuottavien yritysten menestykseen. Isoja hankintoja tekevälle yksikölle voi olla helpompaa käyttää myös palveluntuottajina isoja yksiköitä. Nähtäväksi jää, millaiseksi pienten yritysten mahdollisuudet tuottaa sote-palveluita palveluita lopulta muotoutuvat sote-uudistuksen edetessä. Valtakunnallisten ratkaisujen vielä haikessa muotoaan on kuitenkin mahdollista tehdä alueellisia ja paikallisia palveluiden hankintapäätöksiä, joissa luontolähtöiset palvelut ovat mukana. Haastatteluissa tuli esiin, että sote-palveluiden sektoriesimiehet tekevät usein lopulliset päätökset, mutta yksittäisten työntekijöiden ehdotuksilla ja oma-aloitteisuudella tai toisaalta kielteisillä asenteilla voi olla iso merkitys palveluiden valinnassa ja toteutuksessa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistehtävät ovat todennäköisesti jatkossakin kuntien hoidettavana. Yksi haastatteluista pitkän linjan sote-toimijoista esitti, että jos kunta pystyy tarjoamaan kuntalaisille ennaltaehkäiseviä ja terveyttä edistäviä luontolähtöisiä palveluita, voi rahaa säästyä toisessa päässä esimerkiksi erityissairaanhoidossa. Jos kunnan eri sektorit kuten sote, tekninen toimi ja maankäyttö sekä koulutus ja päivähoido ottavat terveyden edistämisajattelun aktiivisesti mukaan toimintaansa, voidaan saada monenlaista hyvää aikaan. Green Care -toiminnalla voisi olla jatkossa merkittävä rooli erilaisissa HYTE-palveluissa. Pienille palveluntuottajille on esitetty Sipilän hallituksen vetämän maakuntauudistuksen yhteydessä myös osuuskuntatoiminnan tarjoamaa yhteistuotantoa HYTE-työn sisältöineen (THL 2017).

24.7 Loppupäätelmiä argumenttien valossa

Green Care -toiminnan sisällyttämistä sosiaali- ja terveystalouksellisiin voidaan tukea vahvistamalla kumppanuuksia ja lisäämällä päätöksenteon joustavuutta, läpinäkyvyyttä ja eri toimijoiden osallistumismahdollisuuksia. Monien

Green Care -toimintamuotojen käyttöönotto on mahdollista, kun vain yhteinen tahtotila on löytynyt. Luonnonvara-alan yrittäjien osaaminen ja resurssit kannattaisi nykyistä enemmän nähdä alueellisena voimavarana myös sote-palvelurakenteissa.

Alan yritystoiminta tulisi kytkeä kiinteäksi osaksi kuntien ja maakuntien elinkeinotoiminnan kehittämistä, mitä kautta sekä uudet että alalla jo pidempään toimineet yrittäjät saisivat tukea esimerkiksi markkinoinnissa, laadunhallinnassa, toiminnan vaikutusten ja vaikuttavuuden seurannassa sekä yhteistyösopimusasioissa. Me kaikki voimme osaltamme joko palveluiden käyttäjinä, ostajina, tuottajina tai kehittäjinä pyrkiä vaikuttamaan siihen, kuinka paljon sosiaali- ja terveyspalveluissa on jatkossa luontoon perustuvia, hyvinvointia edistäviä elementtejä mukana.

Lähteet

Enlund, Lena (toim.) (2018). *Naturbaserad vård och pedagogik. Utbildningsprojekt inom Green Care. Rapportteja ja selvityksiä, 32*. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu.

Green Care Finland (2019). Green Care Finland ry:n jäseniksi rekisteröityneet palveluntuottajat. Saatavissa 10.2.2019: <http://www.gcf Finland.fi/palveluntuottajat/palvelut/>.

Huitula, Eeva (2011). Green Care toiminnan mahdollisuudet ja esteet Keski-Pohjanmaalla ja Oulun eteläisen alueella. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Saatavissa 4.1.2018: <https://docplayer.fi/1223891-Green-care-toiminnan-mahdollisuudet-ja-esteet-keski-pohjanmaalla-ja-oulun-etelaisen-alueella.html>.

Kalliokoski, Lena (2014). *Grön omsorg i Österbotten. C, Centria tutkimus ja kehitys – forskning och utveckling, 20*. Kokkola: Centria ammattikorkeakoulu.

Kumpulainen, Satu (2017). Suullinen tiedonanto 9.6.2017.

Kurtti, Aira (2015). Vaasan kaupungin ulkomaalaisviraston toimintaympäristön kuvaus osana hankehakemusta. Julkaisematon.

Pekkarinen, Elina, Kaisa Vehkalahti & Sami Myllyniemi (toim.) (2012). *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 131*, Tiede. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisosiain neuvottelukunta. Helsinki: Unigrafia Oy. Saatavissa 24.2.2016: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103052/elinolot%20vuosikirja%202012.pdf?sequence=1>.

Riikonen, Olli (2008). Onko pienellä kunnalla tulevaisuutta. Tohmajärven näkökulma. Teoksessa: *Hyvinvoinnin arki maaseudulla. Tekeviä käsiä ja tietoteknologiaa, 95–101*. Toim. Riitta Haverinen & Katja Ilmarinen. Maaseutupolitiikan yhteis-työryhmän julkaisuja 3/2008. Vammala: Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä.

Soite (2017). Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvvelukuntayhtymä Soiten nettisivut. Saatavissa 12.12.2017: <https://www.soite.fi/soite>.

Soite (2018). *Palvelusetelin sääntökirja. Green Care työtoiminta*. Saatavissa 30.8.2018: https://palse.fi/palveluseteli.dll/Palvelusetelin_s%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6kirja_Green_care_1.0.pdf?page=docmgr&dh=svc.doc&inst=250000000&org-palv=20&no=250000020&ps=&hash=58dd7d64f231043c9f08ca2044bbaabe.

THL 2017. Työryhmän 5 muistio. Sote- ja kasvupalveluita tuottavien järjestöjen ja yritysten mahdollisuudet hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen aluekierros Vaasassa 20.9.2017.

Uhinki, Ritva & Ailo Uhinki (toim.) (2011). *Anna nuorelle tulevaisuus – ettei kukaan syrjäydy*. Turun lapsi- ja nuorisokeskuksen julkaisuja 2/2011. Turku: Turun yliopisto.

Vaasan kaupunki (2019). Väestö- ja muuttoliike. Saatavissa 9.2.2019: <https://www.vaasa.fi/vaesto-ja-muuttoliike-o>.

Valli-Lintu, Auli (2017). SOTE- ja kuntarakenteen pitkä kuja-juoksu. Kunnallisalan kehittämissäätiön Julkaisu 10/2017. Saatavissa 2.1.2018: https://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/09/sote-jakuntarakenteen-pitka-kujanjuoksu_2.pdf.

Valtiovarainministeriö (2015). Sote-budjettikehys sosiaali- ja terveystalouden kustannusten hallinnan keinona. Valtiovarainministeriön julkaisuja 6/2015. Saatavissa 18.9.2016: <http://vm.fi/julkaisut>.

Vehmasto, Elina (2014). Green Care -palvelutoiminnan maaseutuvaikutukset. Teoksessa: Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta, 98–121. Toim. Katriina Soini. Jokioinen: MTT. Saatavissa 15.1.2019: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21pdf>.

Witick, Tanja (2018). Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymä Soite. Suullinen tiedonanto 26.10.2018.

Ylilauri, Martta (2018). Luontoavusteiset hyvinvointipalvelut maaseudun kehittämisessä. Green Care -toiminnan edellytykset Vöyrillä ja Mustasaarella. Aluetieteen lisensiaatintutkielma. Johtamisen yksikkö, Vaasan yliopisto. Saatavissa 15.1.2019: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201901101859>.

Ylilauri, Martta & Olli Voutilainen (2019). Hyvinvointipalveluiden paikkaperustainen kehittäminen. Green Care -palvelumallien asemointi muuttuvassa sote-rakenteessa Pohjanmaalla ja Keski-Pohjanmaalla. Tutkimusraportti, julkaisematon. Levón-instituutti, Vaasan yliopisto.

25 GREEN CARE -PALVELUTOIMINNAN MAHDOLLISTAVIA TEKIJÖITÄ

Sanna Vinblad

Meillä kaikilla on perustuslakiin määritelty vastuu luonnosta, ympäristöstä ja kulttuuriperinnöstä (Suomen perustuslaki 1999/731:2:20§). Samalla meillä on kuitenkin myös tasa-arvoinen oikeus nauttia luonnosta, sen antimista ja hyvinvointivaikutuksista. Ekosysteemipalvelut, jokamiehenoikeudet, suojelualueet, kansallispuistot ja valtion metsät sekä puisto- ja virkistysalueet mahdollistavat osaltaan luonnon saavutettavuutta ja säilymistä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan tuoda laajemmin meidän kaikkien käyttöön myös esimerkiksi Green Care -palveluiden kautta.

Palveluiden tuottamisen mahdollisuuksia voidaan edistää monin tavoin, esimerkiksi kehittämällä yksittäisten palveluiden toimintaa tai vaikuttamalla laajemmin yhteiskunnallisiin tekijöihin Green Care -toimintaympäristön näkökulmasta.

Yksittäisen toimijan polkua Green Care -palveluiden tuottamiseen on mallinnettu Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla! -hankkeessa. Green Care -yrittämisen kehittämistarpeet Lapissa -hankkeessa on puolestaan kartoitettu kehittämistarpeita yrittäjien näkökulmasta. Green Care -koordinaatiohankkeessa ja Green Care Finland ry:n toimesta on tarkasteltu alan kehittämistä laajemmassa mittakaavassa. Tässä artikkelissa on tarkoituksena tuoda yksi näkökulma lisää Green Care -palvelutoiminnan mahdollisuuksien edistämiseen ulkoisen toimintaympäristön tekijöitä määrittämällä. Kun tiedetään ne tekijät, jotka vaikuttavat Green Care -toimintaan voidaan tarkemmin kohdentaa voimavaroja palvelutoiminnan mahdollistamiseksi.

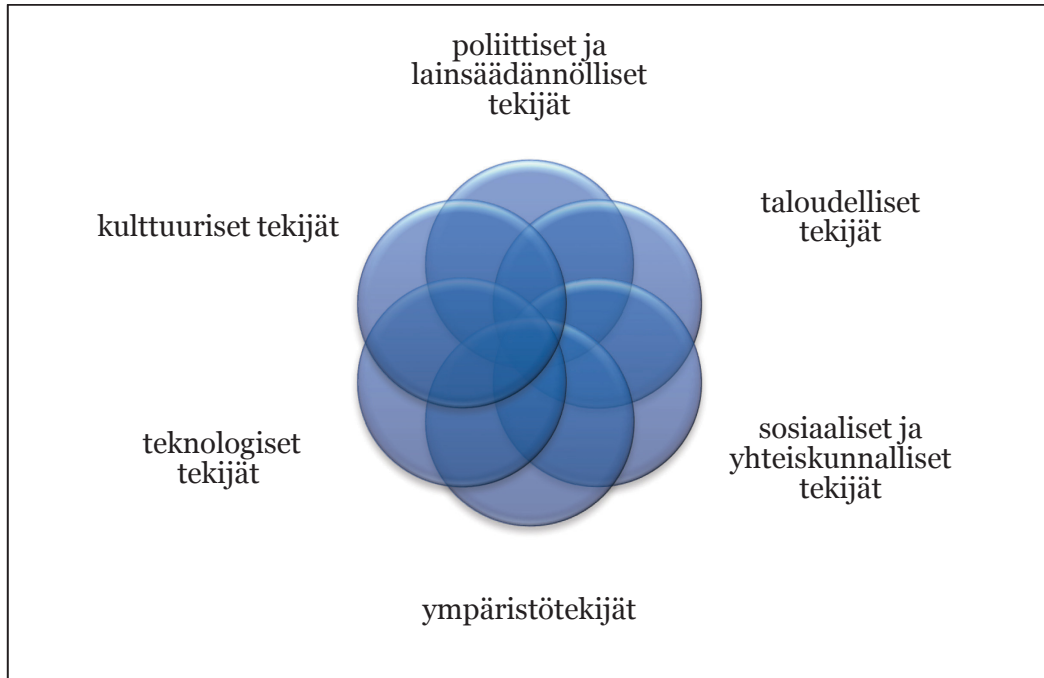
25.1 Toimintaympäristöistä toiminnankehittämiseen

Alan toimintaa voidaan edistää vaikuttamalla palvelutoimintaa mahdollistaviin ja estäviin tekijöihin. Näitä tekijöitä voi tunnistaa ja kehittää esimerkiksi prosessinomaisesti mukaillen toimintaympäristöanalyysiä ja kehittämismenetelmien syklejä. Kuviossa 26. on havainnollistettu prosessia ja sen eri vaiheita.



Kuvio 26. Mahdollistavien tekijöiden prosessi tunnistamisesta toimintaan.

Kehitettävää toimintaa tarkastellaan toimintaympäristön kautta. Se määritellään usein toiminta-alueen, toimialan tai organisaation lähtökohdista. Green Caren sijoituksessa useammalle toimialalle, voi kontekstina hyvin toimia Green Care -palvelutuotanto. Sen nähdään kattavan laajasti hyvinvointialan ammattiteissa ja vapaaehtoistyössä tapahtuva luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöönotto. Toiminta voi sijoittua sekä yksityisten että julkisten toimijoiden pariin. Tunnistettujen tekijöiden merkitystä voi tarvittaessa myöhemmin tarkastella yksittäisten toimialojen näkökulmasta. Toimintaympäristöä kuvatessa poimitaan tarkasteluun ne tekijät ja ilmiöt, joilla on merkitystä Green Care -palvelutuotannon kannalta. Tekijöitä voidaan ryhmitellä esimerkiksi PESTLE-mallia mukailleen (kuvio 27.): poliittisiin ja lainsäädännöllisiin, taloudellisiin, sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin, ympäristöllisiin, teknologisiin ja kulttuurillisiin tekijöihin (PESTLE Analysis 2019).



Kuvio 27. Toimintaympäristön tekijöitä mukaillen PESTLE -mallia (PESTLE Analysis 2019).

Tekijöiden löytämiseksi voidaan käydä läpi kirjallisuutta, tilastoja ja tutkimuksia, järjestää työpajoja, ja haastatteluja sekä tarkastella ennakoititietoja, trendejä ja hiljaisia signaaleja. Tekijät eivät sellaisenaan ole hyviä tai huonoja, uhkia tai mahdollisuuksia. Tällaisiksi ne voivat tulla, kun niitä tarkastellaan Green Care -palvelutoiminnan lähtökohdista (Lintunen, Paakko, Savikko & Takala 2008: 2).

Tekijöiden merkitys ja vaikutusten kohdistuminen määrittävät ne toimenpiteet, joilla hyvää vahvistetaan ja pahaa vastustetaan, miten mahdollisuudet hyödynnetään ja uhat torjutaan. Oikeiden toimijoiden löytäminen ja resurssien hankinta vaikuttavat toteutettaviin toimenpiteisiin ja niiden määrään. Toimijoiden ja toimenpiteiden näkyväksi tekeminen on tärkeää kehitettäessä laajempaa toimintaa. Näin alan yhteiskehittäminen on helpompaa ja välttyään päällekkäisiltä toiminoilta. Green Care -palvelutoiminnan kehittämisen voisi tehdä näkyväksi esimerkiksi työstämällä aiheesta ”tiekartan”. Toteutettujen tulosten jalkauttaminen saattaa mahdollistettavat toimet kaikkien tietoon ja hyödynnettäväksi.

Toimintaympäristöön liittyvien tekijöiden tarkastelu on Green Care -palvelutoiminnassa tärkeää. Näin palveluita voidaan muuttaa suhteessa tekijöihin, tai vaikuttaa aktiivisesti itse tekijöihin. Toimintaympäristön tekijät tarjoilevat myös mahdollisuuksia kilpailuetuihin, esimerkiksi Green Care -palveluihin kohdentuu

merkittäviä mahdollisuuksia matkailijamäärien kasvun ja luontoarvostuksen lisääntyessä. Vähintäänkin tekijöiden huomiointi auttaa selviytymään muuttuvassa maailmassa.

25.2 Green Care -palvelutoimintaan vaikuttavia tekijöitä

Green Care -palvelutoimintaan vaikuttavien tekijöiden määrittäminen on laaja kokonaisuus. Taulukkoon 4. on listattu tekijöitä, joilla on vaikutusta Green Care -palvelutuotannon kontekstissa, näistä muutamia on avattu seuraavissa kappaleissa.

Lainsäädännöllä on vaikutusta laajasti Green Care -palvelutoiminnan mahdollisuuksiin. Esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamista säännellään tiukasti eri lakien ja säädösten kautta, joten Green Care -palveluiden tuottaminen on vahvasti riippuvainen lainsäädännöstä. Green Care -toiminnan monialaisuus tuo lisää haasteita, sillä palveluiden tulee vastata monen eri toimialan lainsäädäntöön. Jottei monialainen palvelutuottaja eksy lakiviidakkoon tai jää byrokratian jalkoihin, tarvitaan selkokiekiset listaukset eri laeista ja säädöksistä sekä esimerkkejä niiden soveltamisesta monialaisiin palveluihin. Tärkeää on myös vaikuttaa valmisteluissa olevaan sote- ja maakuntaudistukseen, lainsäädäntöön ja turhien toiminnallisten esteiden ja byrokratian purkamiseen.

Aluekehitykseen liittyvä poliittinen ohjaus vaikuttaa rahoitusten kohdentamiseen. Tähän tulee vaikuttaa osallistumalla eri alojen strategioiden ja ohjelmien valmisteluun ja viemällä niihin tietoa Green Care –kehittämistarpeista.

Taloudellisiin tekijöihin luokitellaan julkisten resurssien vähentyminen. Esimerkiksi sote- ja koulutustoimintaan kohdentuvat leikkaukset haastavat palveluiden ostomahdollisuuksia. Toisaalta taas digiajan laajentuneet markkinat tulevat hyödynnettäväksi erityisesti monialaisen Green Care -palvelutoiminnan kautta.

Lisäkysynnän ja tarjonnan kasvattaminen lienevät ikuinen muna-kana -ongelma – onko tarjontaa lisättävä, jotta muodostuu kysyntää vai onko ensin oltava riittävästi kysyntää. Edistämällä tunnettuutta voidaan vaikuttaa kysyntään ja kohdenetulla tiedottamisella ostajatahot voisivat ottaa menetelmät ja palvelut helpommin valikoimiin. Palveluiden myyntiin on kaivattu myös yhteisiä alustoja (vrt. Bogun) ja palveluohjausta. Myös koulutuksella voidaan vaikuttaa Green Care ja liiketoimintaosaamiseen sekä palveluiden tuotteistamiseen. Lisäksi erilaisia kummiyrittäjiä, toimijakumppaneita ja verkostoja tarvitaan markkinoiden täysimääräiseen hyödyntämiseen. Julkisen palvelutuotannon osalta kohderyhmä on jo saavutettu, ja kysymys on enemmänkin yhteisistä päätöksistä sen suhteen, miten palveluja halutaan tuottaa.

Ympäristötekijät, kuten ilmastonmuutos ja luonnonvarojen niukkuus luovat tarpeita vastuullisesti tuotetuille palveluille. Näiden osalta on erityisesti kiinnitettävä huomiota siihen, että Green Care -palveluissa edistetään hyvinvoivan ja monimuotoisen luonnon säilymistä sekä mallinnetaan vastuullista toimintaa. Vastuullisuus ja kestävyys osana Green Care -palvelua voidaan myös vahvemmin hyödyntää palveluiden argumenttina sekä toimitila- ja palveluympäristöjen ratkaisuisa.

Kaupunkien luontoympäristöjen vähentyminen on havaittu. Sillä voi olla vaikutuksia palvelutoiminnan toteuttamiseen kaupunkikeskuksissa. Tilannetta on ryhdytty korjaamaan esimerkiksi viher- ja puistoalueiden rakentamisella. Välittämällä tietoa luonnon hyödyistä alueidenkäytön suunnittelijoille ja kaavoittajille sekä rakennustoimijoille voidaan vaikuttaa myös palveluihin soveltuvien toiminta- ja palvelutuotantoympäristöjä rakentamiseen. Myös ratkaisut toimitilojen yhteiskäyttöön, julkisten luontoympäristöjen palvelukäyttöön, sekä yksityisten luontoympäristöjen käyttömahdollisuuksiin eri osapuolia hyödyttäen tulee selvittää.

Kulttuuriset, yhteiskunnalliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat Green Care -toimintaan tuomalla muun muassa väestömuutosten ja kotouttamistoimien kautta tarpeita uusille palveluille. Kasvu- ja rakennemuutokset edellyttävät uutta osaamista, jota voidaan tukea koulutustarjontaa laajentamalla. Koulutus edesauttaa myös Green Care -palveluiden tunnettuutta ja edistää alan integroitumista yhteiskunnan rakenteisiin.

Yhteen kokoavaa toimintaa, verkostoja, tiedon tuottamista ja jakamista tarvitaan yhdistystoiminnan lisäksi myös alueellisesti, jotta toimijat eri aloilta löytävät helpommin kumppaneita. Green Care -toimijoiden tulee myös edistää alan itsesäätelyn kehittämistä esimerkiksi termien ja käsitteiden avaamisella sekä laatutyöllä, jotta eri alojen toimijoille syntyisi Green Care -palvelutoiminnasta yhteinen tulkinta.

Teknologian kehittyminen on luonut paljon uusia mahdollisuuksia palveluntuottajille ja asiakkaille. Esimerkiksi teknologiaa voidaan tuoda osaksi palveluita, esimerkiksi mittausteknologiaa vaikutusten todentamiseen tai virtuaaliteknoologiaa mahdollistamaan luontokokemukset niille, jotka eivät syystä tai toisesta pääse nauttimaan luonnosta. Palveluiden työmäärää voidaan myös vähentää esimerkiksi chat-palveluilla, palautejärjestelmillä ja myyntialustoilla.

Taulukko 4. Esimerkkejä toimintaympäristön tekijöistä Green Care -palvelutoiminnan kontekstissa

Poliittisia ja lainsäädännöllisiä tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> • Sote- ja maakuntauudistus • Palvelutuotannon riippuvuus lainsäädännöstä • Byrokratia- ja lupaverkosto • Tukitoimet:strategia- ja ohjelmavalmistelut, ohjelmakauden vaihdos, kansallisen rahoituksen tiukentuminen
Taloudellisia tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> • Julkisten resurssien tiukentuminen • Muuttunut ostokäyttäytyminen • Kilpailutukset ja hankintasopimukset • Logistiikan kustannukset • Työvoiman kustannukset • Vihreätalous • ulkopuoliset rahoitukset; investointituki, kehittämishankkeet, yms.
Ympäristötekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> • Ilmastonmuutos ja luonnonvarojen niukuus • Paikallisuus • Kiertotalous, vihreätalous • Maankäyttö • Ympäristövastuu • Luonto- ja viheralueiden saavutettavuus • Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset tunnistettu
Sosiaalisia, kulttuurisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> • Väestömuutokset • Osaamistarpeiden muutokset, elinikäinen oppiminen • X- ja y-sukupolvet • Kotouttaminen • Ennakointi ja megatrendit • Maatalouden rakenneuudistus, matkailun kasvu, biotalouden kehitys, sote-alan muutokset
Teknologisia tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> • Alustatalous/ erilaiset myyntialustat • Data-analytiikka, mittausteknologia ja virtuaalitodellisuus • Kyber-uhat ja hittaohjelmat • Nopea teknologia kehitys • Globaalit toimintaympäristöt • Digitaalisuus viestinnässä

25.3 Mahdollistavat tekijät tarvitsevat resursseja

Toimintaympäristöistä tunnistettavat tekijät kohdentuvat laajasti palvelutuotannon mahdollistamiseen ja palveluympäristöjen kehittämiseen. Tarvitaan enemmän yhteiskunnallisia tekoja sekä julkisten toimijoiden tukea.

Mahdollistavista tekijöitä on havaittavissa myös tarve saada uusia toimialoja vahvemmin Green Care -palveluihin mukaan. Esimerkiksi rakennuspuolen osaamista tarvitaan Green Care -toimitilojen ja -palveluympäristöjen tuottamiseen ja terveyttä edistävien rakennusmateriaalien ja arkkitehtuurin kehittämiseksi. Alueidenkäytön suunnittelijoita ja kaavoittajia tarvitaan viheralueiden ja luontoympäristöjen riittävyyden ja saavutettavuuden takaamiseksi. Tieto- ja viestintäteknikan osaajat tarvitaan erilaisten laitteiden, mittareiden ja digitaalisten sovellusten tuomisessa osaksi palveluita. Kokonaan uusia työtehtäviä tai palveluitakin voisi syntyä, esimerkiksi Green Care -yritysten markkinointiin, kirjanpitoon tai myyntiin keskittyvälle yrittäjälle. Näiden toimijoiden saamiseksi mukaan toimintaan voi edistää esimerkiksi yhteisillä hankkeilla. Erilaisiin verkostoihin liittyminen voisi myös edistää monialaisen osaamisen hyödyntämiseksi.

Lisäämällä toiminnan edellytyksiä mahdollistetaan palveluiden monipuolistuminen ja uusien palveluiden syntyminen lisäämään yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Myös taloudelliset ja aluekehitykseen liittyvät hyödyt lisääntyvät, kun elinkeinotoiminnan ja työllistymisen mahdollisuudet kasvavat. Kestävästi tuotettujen palveluiden kautta kannamme vastuamme luonnosta, ympäristöstä ja kulttuuriperinnöstä sekä tuomme luontoa askeleen lähemmäs meitä kaikkia.

Lähteet

Lintunen, Petri, Santeri Pakko, Teuvo Savikko & Markku Takala (2008). Toimintaympäristö ympäristöanalyysi 2008. Tietoisku 11/2008. Saatavissa 13.3.2019. <https://www.espoo.fi/download/noname/%7BF5EAB476-4334-4FEC-BB76-707678C123D2%7D/14031>.

PESTLE Analysis (2019). What is PESTLE Analysis? A Tool for Business Analysis. Saatavissa 10.3.2019: <https://pestleanalysis.com/what-is-pestle-analysis/>.

Suomen perustuslaki 1999/731. Suomen säädöskokoelma.

26 UNDERSTANDING THE ENTREPRENEURIAL MINDSET – THE CASE OF POTENTIAL GREEN CARE ENTREPRENEURS

Lena Enlund

26.1 Introduction

Green Care is an emerging small business field that combines nature-based activities in rural settings with the fields of social, health care, well-being or education. Green Care is considered to fulfil the features of a social innovation. Overall Green Care entrepreneurs and entrepreneurship is still to a large extent an unexplored field of research in Finland. Green Care is an umbrella concept and a growing field of nature-based entrepreneurship. The Finnish interpretation of the term Green Care connotes a wide range of different activities founded on nature-based activities in order to promote or improve human well-being. Green Care interventions are based on contact with nature, social interaction and meaningful activities that are professionally carried out for the clients. Perhaps the most well-known nature-based activity is care farming, which includes different kinds of activities on a farm as a part of rehabilitation or other social and health care services. This is also called social farming or farming for health, in Sweden as Grön Arena and in Norway as Inn på TUNET farms. Green Care is also a manner for farmers to find new opportunities for their business. Moreover, this contributes to the development of rural regions.

Green Care entrepreneurship is a specific case in the entrepreneurship discipline. Definitions of Green Care entrepreneurship and entrepreneurs are not greatly elaborated, nor the driving motives for starting a Green Care enterprise. The main focus in this article will be first on conceptualizing Green Care entrepreneurship, and thereafter on having a look at the driving motives for Green Care entrepreneurship. Lastly, a limited survey will be introduced in order to give an empirical indication of the motives.¹¹

¹¹ This article relates to a doctoral thesis where the overall purpose is to contribute to a better understanding of what drives Green Care entrepreneurs to start their enterprise and thereby add to the discourse on Green Care entrepreneurship in Finland. The purpose is to gain an insight into our understanding of how the Green Care entrepreneurs perceive their entrepreneurial world, their identity, what are the driving factors to start offering Green Care services, how opportunities are perceived and the link between perceived opportunities and motivational factors. This research will be an opening contribution to this field of entrepreneurship.

26.2 Motivational concepts

Motivation is an important matter when studying the underlying reasons for entrepreneurship (Carsrud & Brännback 2011; Shane, Locke & Collins 2003). Motivation can be understood in different ways depending on the contexts in which it is examined. According to Locke and Latham (2004:388), motivation refers to internal and external factors. The internal factors oblige action, while the external factors perform as incentives to action. There are three aspects of action that motivation may affect: choice, intensity and perseverance. According to Nuttin (1984), motivation is something that is formed in the individual-environment context. According to him, motivation is an active process that leads the individual to direct behaviour towards a certain object or situation. Nuttin differentiates between two contextual modes of motivation, a final and an instrumental motivation. A person has a final motivation when he or she pursues a certain goal, but when the person takes actions that indirectly lead to the final goals, this is an instrumental motivation. Motivation can be intrinsic or extrinsic, or even both. Intrinsic motivation refers to a personal interest in the entrepreneurial task while extrinsic motivation refers to an external reward, e.g. status that follows certain behaviour (Carsrud & Brännback 2011:15). Previous research has shown that the motivation for entrepreneurship has a crucial role in the creation of new businesses. There is no research undertaken regarding Finnish Green Care entrepreneurs' motivation for entrepreneurship. Therefore, one will have to rely mostly on a broad grounding in the general literature on entrepreneurial motivations. Research on this topic has typically studied questions like; what gets a person activated, why a person favours certain things over others and why persons react differently to the very same stimuli. According to several studies, an individual's motivation to become an entrepreneur is in many cases intricate and multi-faceted (Marlow and Strange, 1994; Shane et al. 1991:431).

Perhaps the most common dichotomy in entrepreneurship research is the view of entrepreneurs creating a for-profit venture with a social or environment mission in mind versus those with an economic gain in mind. Personal values have often been mentioned by researchers as a main motivator for social entrepreneurs in their task for social change (Zahra et al., 2009; Dees 1998; Santos 2012). Schwartz (1994: 21) defines values; "as desirable trans-situational goals, varying in importance, that serve as guiding principles in the life of a person or other social entity." In other words, the main aspect of a value is the category of motivational matter it expresses (Schwarz 1992). Goals serve as motivators (Carsrud and Brännback, 2011:18).

Different aspects of entrepreneurship and motivation have been studied, e.g. whether motivation differs according to gender or ethnicities (Kirkwood and Walton 2010:208). Usually the literature on entrepreneurial motivation has presumed economic profit to be the driving motivational force (Mair & Martí, 2006), or the psychological viewpoint has presumed self-focused drives such as the entrepreneur's need for achievement, self-efficacy and risk-taking tendency (McClelland 1967; Shane et al. 2013). It is also acknowledged that not only social entrepreneurs but also lifestyle entrepreneurs as well as Green Care entrepreneurs are driven by different motivators, not excluding economic motives, but perhaps less often to maximize economic earnings. However, entrepreneurial research on personal values is scarce and often not profound enough (Hemingway 2005). Theories of economic rationality or egocentric motivational paradigms cannot without difficulty be applied to the research on the goals of social entrepreneurs (Conger 2012:89), or for that matter on Green Care entrepreneurs. It would also be interesting to explore what impact social entrepreneurship has on the market value of products (i.e. different food products), and could socially sustainable products gain added value for the consumers as has occurred concerning ecological products and fair trade labelling.

There are some important motivational concepts from large qualitative studies (Locke 2000). An entrepreneurial role requires independence, e.g. individuals may start their own ventures because they desire independence. Another motivational concept is a broad understanding of the concept of drive, encompassing ambition, goals, energy, stamina and persistence. Fundamentally it refers to the willingness to put forth effort into real action and reality. Lastly, a motivational concept of egoistic passion, a selfish love of the work itself. In one study, passion had a direct and significant effect on business growth. In general, there are found four main drivers around motivations for entrepreneurship. Firstly, a desire for independence, secondly, economic motivations, thirdly, factors related to family and, in fourth, place factors related to work (Carter et al. 2003; DeMartino & Barbato 2003). The two latter factors are often labelled push factors. Surprisingly, money as a pull factor is a quite low scoring factor when considered in relation to other motivating factors (Kirkwood 2004 in Kirkwood 2010:208). It is interesting that studies on ecopreneurs have found that the ecopreneur has a strong ethical reasoning that is linked to the idea of making the world a better place to live. Therefore, they are often located as "crucial change agents" (Walley & Taylor 2002:38). Other motivations have also been found for ecopreneurs, e.g. a motivation to fill a market need (Cohen and Winn 2007). One example of ecopreneurs is those in the cleantech industry.

A Norwegian study found that farmers in general are motivated by other factors than those measured in economic terms (Vik & McElwee 2011:393). Farmers are mainly business owner-managers and therefore can be labelled as businesses. According to Vik and McElwee, the most significant motivations of Norwegian farm entrepreneurs are the requirement for supplementary income and a wish to use the existing resources on the farm. Those farmers engaged in care farming are more likely to be motivated by the wish to engage with persons than they are by the need for extra income (Vik and McElwee 2011:405). Many Norwegian Green Care farmers state as a motivational reason the wish to be self-employed on their farms. They also seem to be resourceful persons, thereby demonstrating a certain level of entrepreneurship within their field. (Haugan et al. 2006:115).

In Heike Johansen's study (2014) with 38 Danish farmers who had offered social services, she found the motivation or drivers for offering these kinds of services in personal ethics, professional integrity and ethical considerations of social responsibility and coincidence. Moreover, culture and traditions are important drivers for these farmers. In the Danish case, there is a tradition among farmers for taking care of persons who are maladjusted to society.

26.2.1 The link to context and opportunities

Entrepreneurs differ extensively not only in their ability, but also in their motivation to seize opportunities (Shane, Locke & Collins 2012:261). Opportunities are aspects of the environment, i.e. potentialities for making profit. Shane and Venkataraman (2000:220) define entrepreneurial opportunities as "situations in which new goods, services, raw materials, and organizing methods can be introduced and sold at greater than the cost of their production." There are two main theories on opportunities. First, according to the discovery theory, opportunities exist objectively, and it is up to the entrepreneurs to detect them and make use of those opportunities. (Alvarez et al. in Martin and Wilson 2016:261). Second, according to the creation theory, opportunities are developed in a creative manner in the entrepreneur's daily activities. (Sarasvathy 2006, in Berglund 2007:249). As Shane et al. (2012:261) state, it is difficult to separate between objective and subjective parts of opportunity, since in the end it is for the most part in the entrepreneur's mind and the entrepreneur's personal interpretation of how to make use of the opportunity. As Davidsson (2015) concludes, "opportunity" is a very vague concept. He constructs an interesting redefinition in the concept of "opportunity confidence". Actors take action or not depending on whether they are confident that what they "see" is an opportunity. It is solely based on the actor's evaluation of a stimulus that might be relevant to the creation of a new business activity.

As Hassink (20017) has discovered, Green Care entrepreneurs' opportunities may be affected by the interplay between the entrepreneurs and actors of the care sector at local and regional levels and the national regulations of the care sector. For example, the ongoing social and health care reform in Finland connotes major changes in the regulations and administrative structures, which provide interesting new opportunities for Green Care entrepreneurs. One challenge Green Care entrepreneurs often face being newcomers is a lack of legitimacy, especially in the social and health care sector. Networking is important in order to discover opportunities and make new service models better known. As newcomers in the social and health care sector, Green Care entrepreneurs benefit from developing networks in this sector, because it provides the entrepreneurs with needed information, resources, support and legitimacy. This is also in line with social entrepreneurship literature indicating the importance of context (Heike Johansen 2014). Many studies point out that entrepreneurial behaviour and environmental characteristics, for example networks and rules, are important variables for the success of for-profit ventures (Hassink 2017). Meanwhile, the contextual impact on entrepreneurial motivations needs to be studied further. (Edelman et al. 2010; Elfving, Brännback & Carsrud 2009 in Carsrud & Brännback 2011:16).

26.3 How to define Green Care entrepreneurship

Green Care is an interesting phenomenon, because it often takes place at the crossroads of rural nature-based activities versus social and health care sectors. The nature element may be used as the instrument, and nature may consist for example of forest, a farm or animals. According to Sempik et al. (2010), the human being has an inborn need for nature. Nature has many positive physical, mental and social effects on the human being, among other things, a restorative effect on the human being (Kaplan 1995). In addition to aspects of the healing kind, it is also a matter of socialization of care. According to Goris and Weckhuysen (2006:183), this is a way for persons with different kinds of conditions and sicknesses to participate in society. Meaningful activities connect the human being to his or her environment and create possibilities for learning and experiencing. Social interaction makes participation, and at best, a feeling of acceptance possible for the human being. This contributes positively to the human being's self-esteem, social skills, inclusion, rehabilitation and taking responsibility.

In general, perhaps one of the best recognized nature-based activities is care or social farming. In social farming agricultural production is combined with health and social services (Hassink 2017:12). The rehabilitative and activating work that

takes place in care farms offers diverse support to the client with a holistic approach. This is an alternative to the traditional way, where the client looks for help from several different sectors and institutions. Clients buying or utilizing services are often individuals in a somewhat vulnerable position, e.g. persons with disabilities, substance abusers or persons struggling with different disorders. Social farming is not only a social innovation with the aim of renewing society, but it also has a connection to bioeconomics. Moreover, social farming includes many elements that support ecological, economic, social and cultural sustainability. (Soini, Ilmarinen & Kirveennummi 2011:326-328).

How should Green Care entrepreneurship be defined? In Finland, Green Care and Green Care entrepreneurship is often referred to as a social innovation. Green Care is considered to fulfil the criteria of a social innovation (Rantanen & Granberg 2010: 37; Soini 2011: 327). A social innovation is *inter alia* a new service that renews structures and services in the society and enhances its performance when taken into use (Yli-Viikari et al. 2009:15-17). Services using and productizing nature will bring added value to clients and have an impact on the quality of the environment and its attractiveness. (Soini et al. 2011). Green Care entrepreneurs are considered to be participants in the renewal of the structures and procedures of the welfare system by offering services that are better and/or have added value from the viewpoint of the individual client and the society (Rantanen & Granberg 2011; Soini et al. 2011: 327). Green Care entrepreneurs may be regarded as change agents in the society. In addition, Green Care has positive impacts on the vitality of the countryside: the entrepreneur may buy local services, e.g. food service. In addition to the Green Care service, care farms may also produce different services themselves, e.g. vegetables to the local markets. Care farming may thus also imply better accessibility to services, because many social services are leaving the countryside. (Soini et al. 2011:330). In the future, the ongoing urbanization will be an advantage for Green Care enterprises, because people have a need for services where the nature is somehow present, and with a more individual focus. Moreover, people will be ready to spend more money on those services. (Taipale et al. 2003: 238).

Formally, Green Care entrepreneurs do not fit into the category of social entrepreneurs since there is specific national legislation defining a social entrepreneur. According to the Act on Social Enterprises (1351/2003), the aim of a social enterprise is to create jobs especially for e.g. long-term unemployed persons and moreover, at least 30% of the employed has to belong to this kind of category. However, from a substantial point of view, this concept may be interesting since according to Dees

(1998, 2001), it may for some connote a business where social responsibility is integrated in the actions. The ideal definition by Dees (1998, 2001: 4) can be stated as follows:

“Social entrepreneurs play the role of change agents in the social sector, by:

- *Adopting a mission to create and sustain social value (not just private value),*
- *Recognizing and relentlessly pursuing new opportunities to serve that mission,*
- *Engaging in a process of continuous innovation, adaptation, and learning,*
- *Acting boldly without being limited by resources currently in hand, and*
- *Exhibiting heightened accountability to the constituencies served and for the outcomes created.”*

The Dees’ model has interesting elements from the viewpoint of Green Care entrepreneurs. Mair & Martí (2006:37) give a definition of social entrepreneurship that may also include creation of economic profit. According to them, it is a process of creating value by combining resources in new manners. These combinations are intended principally to explore and exploit opportunities to create social value by encouraging social change or meeting social needs.

Heike Johansen (2014) categorizes Green Care farming as a social entrepreneurship having a social purpose while managing financial sustainability. Further, Green Care is defined within the agricultural context as a special form of multi-functionality including e.g. food production and protection of landscapes regardless of its organizational structure. The stronger the multi-functionality is found to be, the more the farmers might be leaning towards social motives. (Di Iacovo 2006). In Finnish literature on Green Care entrepreneurship, the concept itself is not much elaborated. Briefly, it is often stated that Green Care entrepreneurship consists of professional, responsible and client-oriented activities.

26.4 Initial findings among potential Green Care entrepreneurs

A limited survey among adults who participated in a Green Care basic course was conducted in the autumn term 2018 in Ostrobothnia. The purpose was to get an empirical understanding of the most important motives driving the potential to be Green Care entrepreneurs. Thirteen questionnaires were handed out but only eight

questionnaires were returned. The respondents planned various types of Green Care interventions; nature-based activities like retreats in nature and in aquatic activities, wildflower walks, gardening, animal-assisted activities like horse-assisted social pedagogic rehabilitation. Five respondents planned their Green Care activities as a part-time business. Only two respondents planned the enterprise as a full-time business. One respondent did not answer this question.

Interesting enough, but maybe not surprising, economic profit was not one of the main motives, except for one respondent. Four respondents agreed partly, one was partly of a different opinion when it came to the motive of economic profit for Green Care activities.

All respondents had the planned Green Care activities as their hobbies. Personal experiences of Green Care were important motives for almost all. Also, personal values, meaningfulness and the positive effects of research on human health were among the most important motives for four, while two respondents agreed partly with these motives.

In the survey's free response section, the respondents were asked to explain in their own words more about the most important motive, or something that motivates them for planning Green Care activities, or some other comments. The one respondent planning social pedagogical equine activity and riding for persons with a physical or mental disability and senior persons already has a pony stable running as an enterprise. Her view is that the planned activities would give "an extra foot" in the business and might become full-time business in future. One respondent specified as a motive client groups of persons with memory disorders, because according to her/him there is a need for animal-assisted activities because she/he has seen the concrete benefits from such activities. Another respondent wants to offer her own everyday lifestyle towards more goal-oriented approach and offer it to persons who would benefit from experiencing it.

One respondent explains that she/he wants to focus on the well-being of different groups of clients, because only then will society become a better place. According to the respondent, clients need to relax using e.g. animal therapy for anti-stress, have fun, learn about themselves and empower themselves, but also learn team-building.

One respondent explains that she/he views nature-based retreat activities as a suitable way of encountering the human being in a holistic way: physically, mentally, socially and spiritually. Another respondent emphasizes her/his own experiences, competence and the positive effects that Green Care activities have on hu-

man health based on scientific research. The respondent wants to share those experiences with others. The respondent has found that nature, garden and art enhance one's well-being. Another respondent states that nature-based activities, like physical activities, mindfulness and picking wild herbs in the nature are a way for her/him to get control over her/his time. This kind of work feels motivating and is interesting, it is a hobby and based on the respondent's own relation to the nature. One motivation is also the possibility to spend more time in the nature.

Table 5. Survey on the motives of eight potential Green Care entrepreneurs describing the amount of answers received.

Motives	strongly agree	partly agree	partly disagree	strongly disagree	Do not know
Economic profit	1	6	1		
My hobby	7	1			
My personal experiences	6	1			
My education (competence, profession, networks etc.)	6	2			
Other resources (natural environment, animals, built environments)	3	5		1	
My personal relation to nature	4	3	1		
Gives a purpose	7	1			
Altruism	6	2			
My values	6	2			
Needs in the society	5	3			
Effects on human health based on research	6	2			

26.5 Implications

In addition being a new kind of small enterprise business based on a social innovation, the results indicate that this field of business is most likely founded on some other motivational factors than ventures for maximizing profit and for example, traditional farm business usually. Also, a larger Green Care education run in 2017 with almost 40 adult students in Ostrobothnia indicated the same kind of results as those found above in Table 1; making an economic profit was not among the most important driving motivations or mentioned opportunities. At this point in time, it can be stated that Green Care entrepreneurship is an emerging field of business in Finland. This will probably affect the entrepreneurs' perception of motivations and what it connotes for them to possess the identity of a Green Care entrepreneur. Green Care entrepreneurship could perhaps mostly be defined as comprehensive, nature-based entrepreneurship with a social mission. This kind of entrepreneurship seems to be a business process taking some hybrid forms that

aims at generating beneficial social change and outcomes for the benefit of target groups, the clients rather than the entrepreneurs.

When we understand better the entrepreneurial mindset, this should also contribute to a better understanding of the process that leads to new venture creation and to a hypothetical explanation of why some entrepreneurs succeed in their Green Care enterprise. Green Care entrepreneurship has an expanding potential, which has been proven e.g. in the well-developed Dutch Green Care system with an institutional framework and 1100 care farms (Hassink 2017). Also, approximately 1100 farms in Norway provide Green Care services (Berget et al. 2012:17). In Finland Green Care is included and mentioned in the rural development programme (Manner-Suomen maaseudun kehittämissuunnitelma 2014-2020: 280). All the elements for a breakthrough of Green Care and especially care farming exist, but the puzzle needs to be put together so that the entrepreneurs get the courage and the help they need to start this kind of enterprise and especially the buying sector of social and health care services needs to get more knowledge about these entrepreneurs and their offered services.

As knowledge increases about this kind of entrepreneurship, access for newcomers into this market will be easier as well as on the part of buying these kinds of services. Moreover, these services need to be valued not only in a monetary, but also in a non-monetary way, such created value is so called “sustainable value added”. It is value added because clients gain specific experiences from the Green Care service. (Dessein & Bock 2010:32). One could perhaps argue that an entrepreneur’s driving motives are for delivering added value. When knowledge about the Green Care entrepreneurs’ motivations are brought into being, we will also have a fuller understanding about the issues this kind of entrepreneurship need to be supported in dealing with and also how different changes in society will impact an entrepreneur’s motivation and mindset.

References

- Berget Bente et al. (2012). Research on Green Care in Norway – an Overview, in Green Care in the Nordic countries – a research field in progress. (Eds.). Berget Bente, Lidfors Lena, Pálsdóttir Anna María M., Soini Katriina & Thodberg Karen. Report from the Nordic research workshop on Green Care in Trondheim, June 2012, 17–22.
- Berglund Henrik. (2007). Opportunities as existing and created: a study of entrepreneurs in the Swedish mobile internet industry. *Journal of Enterprising Culture* 15:3: 243–273.
- Carsrud Alan & Brännback Malin. (2011). Entrepreneurial Motivations: What Do We Still Need to Know? *Journal of Small Business Management* 49:1: 9–26.
- Carter Nancy M, Gartner William B., Shaver Kelly G. & Gatewood Elizabeth J. (2003). The career reasons of nascent entrepreneurs. *Journal of Business Venturing* 18, 13–39.
- Cohen Boyd, & Winn Monika I. (2007). Market imperfections, opportunity and sustainable entrepreneurship. *Journal of Business Venturing* 22:1, 29–49.
- Conger Michael. (2012). The role of personal values in social entrepreneurship, in *Patterns in social entrepreneurship research*, 87–109. Edward Elgar Publishing Ltd.
- Davidsson Per. (2015). Entrepreneurial opportunities and the entrepreneurship nexus: A re-conceptualization. *Journal of Business Venturing* 30:5, 674–695.
- Dees Gregory J. (1998, 2001). The Meaning of "Social Entrepreneurship". <https://community-wealth.org/sites/clone.community-wealth.org/files/downloads/paper-dees.pdf> (accessed 5.2.2018)
- DeMartino Richard & Barbato Robert. (2003). Differences between women and men MBA entrepreneurs: exploring family flexibility and wealth creation as career motivators. *Journal of Business Venturing*, 18: 815–832.
- Dessein Joost & Bock Bettina B. Socio-cultural processes as breeding ground for Green Care. pp. 29-36. In Dessein, J Joost & Bock Bettina. (Eds.). (2010). *The Economics of Green Care in Agriculture*. COST866 Green Care in Agriculture. Loughborough: Loughborough University.
- Di Iacovo Francesco, Senni Savero & De Knecht Jeanette. (2006). Farming for Health in Italy, in Hassink, Jan & van Dijk Majken. (Eds.), *Farming for Health*. Dordrecht: Springer. 289–308.
- Edelman Linda F., Brush Candida G., Manalova Tatiana S. & Greene Patricia G. (2010). Start-up Motivations and Growth Intentions of Minority Nascent Entrepreneurs. *Journal of Small Business Management* 48: 42, 174–196.
- Goris Katrien & Weckhuysen Hilde. (2006). Farming for Health – the situation in Flanders, 181-192. In: *Farming for Health. Green-Care Farming Across Europe*

and the United States of America. Eds. Hassink Jan & van Dijk Majken. Dordrecht: Springer.

Hassink Jan. (2017). Understanding Care Farming as a swiftly developing sector in the Netherlands. University of Amsterdam. <https://pure.uva.nl/ws/files/16233647/Thesis.pdf> (accessed 17.01.2018).

Haugan Lisbeth, Nyland Ragnhild, Fjeldavli Elsa, Meistad Toril & Braastad Bjarne O. (2006). Green Care in Norway, 109–126. in *Farming for Health. Green-Care Farming Across Europe and the United States of America*. Eds. Hassink Jan & van Dijk Majken. Dordrecht: Springer.

Heike Johansen Pia. (2014). GC: Social Entrepreneurs in the Agricultural Sector. *Social Enterprise Journal*, 10: 3, 268–287. <https://doi.org/710.1108/SEJ-03-2014-0019>

Hemingway Christine A. (2005). Personal Values as a Catalyst for Corporate Social Entrepreneurship. *Journal of Business Ethics* 60: 3, 233–249.

Herron Lanny & Robinson Richard B. (1993). A Structural Model of the Effects of Entrepreneurial Characteristics on Venture Performance. *Journal of Business Venturing* 8: 3, 281–294.

Kaplan Stephen. (1995). The restorative benefits of nature. Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15, 169–182.

Kirkwood Jodyanne & Walton Sara. (2010). What motivates ecopreneurs to start businesses? *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research* 16: 3, 204–228. <https://doi.org/10.1108/13552551011042799>

Locke Edwin A. (2000). *The prime movers: traits of the great wealth creators*. New York: AMACOM.

Locke Edwin A. & Latham Gary P. (2004). What should we do about motivation theory? six recommendations for the twenty-first century. *Academy of Management Review* 3, 388–403.

Mair Johanna & Martí Ignasi. (2006). Social entrepreneurship research: A source of explanation, prediction, and delight. *Journal of World Business* 41: 1, 36–44.

Marlow, Susan & Strange Adam. (1994). Female entrepreneurs – success by whose standards. *Women in management: A developing presence* (1994): 172–184.

Martin Lee & Wilson Nick. (2016). Opportunity, discovery and creativity; A critical realist perspective. *International Small Business Journal* 34:3:261-275.

McClelland, David C. (1967). *The achieving society*. New Jersey: Princeton.

Nuttin, J. (1984). *Motivation, Planning and Action*. Leuven: Leuven University Press and Lawrence Erlbaum Associates.

Perwin Lawrence. (2003). *The Science of Personality*. Oxford: Oxford University Press.

Rantanen Manu & Granberg Leo. (2010). Hoiva-alan yhteisyritys maaseudun sosiaalisena innovaationa. *Maaseudun uusi aika* 3: 43–49.

Santos, Filipe M. (2012). A Positive Theory of Social Entrepreneurship. *Journal of Business Ethics* 111: 3, 335–351.

Sempik, Joe, Hine Rachel, & Wilcox Deborah (Eds.) (2010). *Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green Care in Agriculture. Loughborough: Loughborough University.* Saatavissa 20.3.2018: http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

Schwartz, Shalom H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology* 25, 1–65.

Shane Scott, Kolvereid Lars & Westhead Paul. (1991). An exploratory examination of the reasons leading to new firm formation across country and gender. *Journal of Business Venturing* 6: 6, 431–446.

Shane Scott, Locke Edwin A. & Collins Christopher J. (2012). Entrepreneurial Motivation. *Human Resource Management Review* 13(1): 257–279.

Shane Scott & Venkataraman, S. (2000). The promise of entrepreneurship as a field of research. *Academy of Management Review* 25: 1, 217–226.

Soini Katriina, Ilmarinen Katja, Yli-Viikari Anja, Kirveennummi Anna. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76: 3, 320–331.

Taipale Vappu, Lehto Juhani, Mäkelä Marjukka, Kokko Simo, Muuri Anu, Lahti Tuukka (ed.) (2003). *Sosiaali- ja terveydenhuollon perusteet*. Porvoo: WSOY.

Vik Jostein & McElwee Gerard. (2011). Diversification and the Entrepreneurial Motivations of Farmers in Norway. *Journal of Small Business Management* 49: 3, 390–410.

Walley Liz E. & Taylor David W. (2002). Opportunists, Champions, Mavericks...? A Typology of Green Entrepreneurs. *Greener Management International* 38, 31–43.

Yli-Viikari Anja, Lilja Taina, Heikkilä Katariina, Kirveennummi Anna, Kivinen Tapani, Partanen Ulla, Rantamäki-Lahtinen Leena, Soini Katriina. (2009). *Green Care. Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.* Saatavissa 29.3.2018: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-222-5>.

Zahra Shakar, Gedajlovic Eric, Neubaum, Donald O. & Shulman, Joel M. (2009). A typology of social entrepreneurs: motives, search processes and ethical challenges. *Journal of Business Venturing* 24: 5, 519–532.

27 GREEN CARE LUONTOHOIVAYRITTÄJYYYS OSANA MAASEUTUYRITTÄJÄN KANNATTAVAA LIIKETOIMINTAA

Heli Peltola ja Maarit Karhula

27.1 Luontohoiva maaseutuyrittäjän toimialana

Maaseutuyrittäjäksi on perinteisesti määritelty henkilö, joka työskentelee omalla maatilallaan ja saa pääasiallisen tulonsa maataloudesta. Viime vuosina maaseutuyrittäjyyden toimintakenttä on kuitenkin laajentunut mm. Green Care -toiminnan ja matkailuyrittäjyyden tarjoamien mahdollisuuksien takia. Perinteisten maatalousyritysten määrä on vähentynyt, mutta toisaalta taas tilojen koko on kasvanut. Maaseutuyrittäjiltä edellytetään myös entistä parempaa liiketoimintaosamista ja kilpailukykyä. (Rantamäki-Lahtinen 2013: 7.) Maaseutuyrittäjyyden muuttuessa Green Care -toiminta voikin tarjota maaseutuyrittäjille monia mahdollisuuksia laajentaa ja uudistaa yrityksen toimintaa. Usein hoivamaataloutta aloittavalla yrittäjällä on aiempaa työkokemusta sosiaali- ja terveydenhuollon alalta, minkä kautta on muodostunut sekä osaamista että tarpeellista toimijoiden välistä verkostoitumista.

Toiminnan jatkuvuuden ja laadun kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että Green Care osana maaseutuyrittäjyyttä muodostuu kannattavaksi liiketoiminnaksi. Onnistunut Green Care -toiminnan yhdistäminen osaksi maaseudun yritystoimintaa vaatii hyvinvointipalveluiden kontekstin ymmärrystä ja yhteistyötä monien eri tahojen kanssa. Tässä artikkelissa kuvaamme Green Care -palvelutoiminnan erityispiirteitä maaseutuyrittämisen osana.

Luontolähtöistä, hyvinvointia tukevaa toimintaa ovat muun muassa erilaiset *wellness*-palvelut ja luonnontuotteilla tehtävät hoidot, retkeily tai muut ohjatut aktiviteetit luontoympäristössä, luonnon ja ihmisen suhdetta ja tarinallisuutta painottavat luovat menetelmät painottuen luontovoiman näkökulmaan. Tässä artikkelissa keskitytään enemmän luontohoivan tyyppisiin palveluihin (ks. Elina Vehmas-ton artikkeli LuontoVoiman ja Luontohoivan määrittelyistä s. 191–195 tässä julkaisussa). Jos luontoperustaisia sosiaali- ja terveysalan palveluja tuotetaan maatilayrittäjän toimesta, osana maatilalla muuta yritystoimintaa, voidaan tätä kutsua myös hoivamaataloudeksi. Hoivamaataloudella tarkoitetaan liiketoimintaa, jossa maatilalla toimintoja ja maaseutuympäristöjä hyödynnetään tietoisesti ja tavoitteellisesti terveyttä ja hyvinvointia edistävien palvelujen tuottamisessa (Pylkkänen 2016:4). Luontohoivan asiakkailla on useimmiten erityisiä tuen tarpeita. Toiminnassa korostuu kuntouttava ja terapeuttinen toiminta luontoympäristöissä, vuorovaikutus eläinten kanssa tai toimiminen puutarha- tai maatilaympäristöissä.

”Oleellista on hahmottaa hoivamaatilatoiminta maatilayrittäjien, toimintaan osallistuvien asiakkaiden ja sosiaali- ja terveysalan toimijoiden yhdessä rakentamana toimintana (Pylkkänen 2016:4).”

27.2 Green Care ja luontohoiva maaseutuyrittäjän kannattavana liiketoimintana



Kuvio 28. Luontohoiva yrittäjyyttä suunniteltaessa huomioitavia asioita.

Luontohoivapalvelujen tuottaminen antaa paljon mahdollisuuksia liiketoiminnan kehittämiseksi ja kasvulle, mutta vaatii samalla myös uudenlaista osaamista maaseudun palveluja tarjoaville yrittäjille (Kuvio 28.). Maaseutuyrittäjyys, jonka osana toteutetaan luontohoivan palveluita, edellyttää ymmärrystä kannattavan liiketoiminnan lainalaisuuksista sekä tietoa sosiaali- ja terveysalan palveluiden tuottamisen erityiskysymyksistä. Tärkeäksi muodostuu myös systemaattisen moniammatillisen yhteistyön tekeminen alueen muiden toimijoiden, yritystoiminnan asiantuntijoiden sekä kunnan tai muiden palveluita järjestävien ja maksavien tahojen kanssa. Apuna toiminnan reunaehtojen hahmottamisessa voi käyttää esimerkiksi Hoivafarmi-hankkeessa tuotettua opasta, johon on koottu säännöksiä yksityisistä sosiaalipalveluista ja omavalvonnasta sekä näkökulmia julkisista hankinnoista hoivamaatilatoimintaa suunnittelevan tueksi. Oppaan tärkeänä viestinä on se, että

hallinnolliset reunaehdot eivät ole este toiminnalle vaan asenne ratkaisee. (Skyttä 2016: 27-36.)

Luontolähtöisyyden ja yrittäjyyden yhdistämisestä kiinnostuneen henkilön kannattaa hankkia apua yrityksen perustamiseen jo heti alkuvaiheessa. Yrittäjyyttä suunnittelevan tulisi tuntea hyvin toimiala, johon suunnitelmissa olevat palvelut kohdentuisivat. Sosiaali- ja terveysalan palveluita suunnitellessa on huomioitava mahdollinen luvanvaraisuus terveydenhuollon palveluissa tai ilmoituksenvaraisuus sosiaalihuollon palveluissa. Yritysmuodon miettiminen sekä kannattavuuden laskeminen kannattaa miettiä myös jo yritystoiminnan suunnitteluvaiheessa. Toimintaa ei saa myöskään käynnistää, ennen kuin mahdollisesti vaadittavat luvat ovat kunnossa.

Luontolähtöisiä palveluja tarjoavan maatilayrittäjän laajentaessa toimintaansa sosiaali- ja terveyspalveluiden lainsäädännön piiriin kuuluviin palveluihin on tärkeää huolehtia valvontaan kuuluvan ilmoituksenvaraisen sosiaalipalvelun tai terveydenhuollon luvan hakemisesta. Myös vakuutukset on tarkistettava – vastuu- vakuutuksen lisäksi voidaan tarvita muita palveluun liittyviä vakuutuksia. Tämän lisäksi omavalvontasuunnitelmat tulee olla laadittuina ennen toiminnan käynnistymistä. Yrittäjän on myös selvitettävä, haluaako hän toimia vain arvonlisäverottomien sosiaalipalveluiden tai terveydenhuoltopalveluiden palveluntuottajana, vai myykö hän myös arvonlisäverollisia palveluita.

Kannattavan liiketoiminnan rakentaminen ja etenkin sen jatkuva kehittäminen vaatii hyvää liiketoimintasuunnitelmaa. Luontohoivatoimintaa suunnitellessa on tärkeää huomioida, onko toiminnan tarkoitus olla pääasiallinen tulonlähde vai yksi osa tulonmuodostusta. Kaiken pohjana tulee olla toiminnan kannattavuus, jossa huomioidaan välittömästi tai välillisesti toimintaan vaikuttavat tekijät kuten sääolot ja vuodenaikojen erityispiirteet tai kilpailutusten vaatimat resurssit.

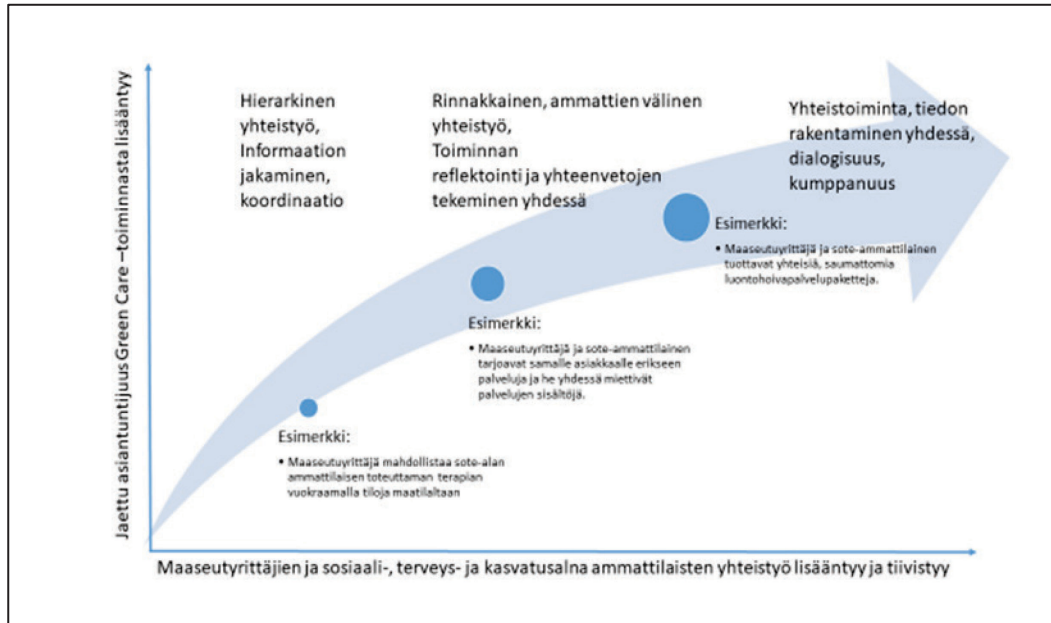
Erilaisten maksajatahojen ja niihin liittyvien lupien selvittäminen on myös tärkeää: asiakkaat saattavat maksaa itse palvelusta, käyttää maksamiseen palveluseteliä (jatkossa asiakasseteli) tai maksajana voi olla kunta tai muu palvelun järjestävä taho tai vaikkapa työntekijä. Luontolähtöiset palvelut voivat tulevaisuudessa yhä useammin olla myös asiakkaan henkilökohtaisen budjetin kautta hankkimia palveluja. Tuloja voi muodostua näiden useiden väylien kautta, minkä vuoksi on huomioitava mahdollinen toiminnan luvanvaraisuus, varmistuttava omasta kilpailutusosaamisesta sekä muista lisäkoulutustarpeista. Monen yrityksen kohdalla osaamisen kartuttaminen tapahtuu useamman vuoden aikana tapahtuvan kehittämistyön kautta.

Oman osaamisen ja asiantuntemuksen tunnistaminen on tärkeä edellytys sille, että tarjottavasta luontohoiva-tuotteesta rakentuu laadukas palvelu. Luontohoivapalvelun toteuttaminen vaatii myös riippuen toiminnan muodosta kuntoutus-, hoiva- tai ohjausosaamista ja usein myös erityistä sosiaali-, terveys- tai kasvatustalouden ammatillista pätevyyttä. Tällöin on tärkeää hankkia vaadittavaa osaamista ja pätevyyttä joko itse kouluttautumalla, toimimalla yhteistyössä tai rakentamalla yhteisiä palvelupaketteja eri alojen ammattilaisten kanssa.

Luontohoivapalvelun toteuttaminen edellyttää Green Care -palvelutoiminnan vastuullisuuden tiedostamista samalla tavoin kuin yrittäjä muutoinkin toimii vastuullisesti. Sen lisäksi erityiset Green Care -toimintaan liittyvät eettiset toimintaperiaatteet ja arvot tulisi huomioida jo toimintaa suunnitellessa. Sosiaali- ja terveysministeriö on linjannut, että ammattilainen voi työskennellä ja toimia asiakkaan kanssa myös muualla kuin vastaanotolla, kunhan asiakas on tietoinen esimerkiksi luonnossa toimiessa mahdollisuudesta tulla tunnistetuksi. Toimintaa ohjaavan lainsäädännön tuntemus sekä asiakasvastuullisuuteen vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen on tärkeä osa suunnitelmaa ja itse yritystoimintaa. Green Care Finland ry on julkaissut verkkosivuillaan eettiset ohjeet Green Care toiminnalle. (Luke, THL & GCF ry 2018.)

27.3 Luontohoivaa maaseutuyrittäjien ja sosiaali- ja terveysalan toimijoiden yhteistyönä

Luontohoivan tavoitteena on asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukainen terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan vahvistuminen (Luke, THL & GCF ry 2018: 8). Tavoitteellisen luontohoivan toteuttaminen vaatii maaseutuyrittäjiltä joko sote-alan koulutusta tai tiivistä yhteistyötä sote-alan ammattilaisten kanssa. Maaseutuyrittäjien ja sote-alan ammattilaisten yhteistyö luontohoivan tuottamisessa voi olla muodoiltaan moninaista. Erilaisia yhteistyön muotoja voidaan tarkastella niiden tiiviiden ja asiantuntemuksen jakamisen näkökulmasta. Yhteistä kaikille yhteistyön muodoille on, että ne voivat avata uusia mahdollisuuksia niin maaseutuyrittäjille kuin myös sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden ammattilaisille toteuttaa luontohoivaa ja samalla myös laajentaa omaa liiketoimintaa (Kuvio 29.).



Kuvio 29. Maaseutuyrittäjien ja sosiaali-, terveys- ja kasvatusalana toimijoiden yhteistyön muodot luontohoivan toteuttamisessa (mukaellen Jeglinsky & Sipari 2015: 48).

Luontohoiva on jaoteltu luontoperusteisiin kuntoutuksen ja hoidon palveluihin (luonto- ja eläinavusteinen terapia, puutarhaterapia sekä terapia maa- tai metsätilaympäristöissä) sekä luontoperusteisiin kuntouttaviin ja terveyttä edistäviin palveluihin (luonnon käyttö, sosiaalipedagoginen eläintoiminta, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa) (ks. Kuvio 30.). Rinnakkaisena maaseudun Green Care -toiminnalle myös vesiympäristöjä hyödynnetään luontoperusteisissa hyvinvointipalveluissa. Vesistöjä on aiemminkin hyödynnetty monipuolisesti etenkin matkailussa ja virkistystoiminnassa. Blue Care -käsite on otettu käyttöön kuvaamaan erityisesti sinisiä hyvinvointipalveluita, joilla tarkoitetaan laajasti vesiympäristön tarjoamia hyvinvointipalveluja sosiaali- ja terveyssektorille. Blue Care -toiminta itsenäisenä tai Green Care -toiminnan osana mahdollistaa sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisen sekä ennaltaehkäisevinä palveluina että hoidollisina ja kuntouttavina palveluina. (Eskelinen & Smeds & Soini & Tuohimetsä & Vehmasto 2018:3.)

Luontohoivan kaikki muodot voivat toteutua maaseutuyrittäjien ja sote-alan ammattilaisten hierarkisena tai rinnakkaisena yhteistyönä sekä yhteistoimintana. Erilaiset yhteistyön muodot mahdollistavat sen, että maaseutuyrittäjä voi olla toteuttamassa luontohoivaa esimerkiksi osana maatilatoimintaa tarjoten omia tilojaan sote-alan luontoperusteiseen toimintaan, tai yrittäjä voi olla itse tiiviisti tuottamassa jopa päätoimisena elinkeinonaan luontohoivaa.

	Luonto	Eläin	Puutarha	Maatila
Luontoperusteiset kuntoutuksen ja hoidon palvelut	Luonto-avusteinen terapia	Eläin-avusteinen terapia	Puutarha-terapia	Terapia maata tai metsätilaympäristöissä
	Sote-alan ammattilaisten toteuttamaa palvelua, yhteistyö maaseutuyrittäjien kanssa mahdollistaa monipuolisemmat kuntoutuksen ja hoidon palvelut			
Luonto-perusteiset kuntouttavat ja terveyttä edistävät palvelut	Luonnon kuntouttava käyttö	Sosiaali-pedagoginen eläintoiminta	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
	Maaseutuyrittäjien ja sote-ammattilaisten erilaiset yhteistyön muodot			

Kuvio 30. Luontohoivan ja maaseutuyrittäjyyden yhdistäminen. Mukailtuna Green Care -laatutyökirjan kuvasta 2: Luontoon perustuvien toimintamuotojen pääluokat (Luke, THL ja GCF ry 2018).

Luontoperusteiset kuntoutus- ja hoitopalvelut edellyttävät sosiaali- tai terveystalouden ammattipätevyyttä. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset terapiapalvelut. Yhtenä luontohoivan erityismuotona on eläinavusteinen terapia, jossa eläin toimii osana tavanomaista terapiaa ja jolloin tavoitteena on parantaa ihmisen fyysistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä sekä tunnetaitoja (Hautamäki ym. 2018:4). Hautamäen ym. (2018) tuoreessa eläinavusteista terapiaa käsittelevässä kirjallisuuskatsauksessa on koottu tutkimus- ja kokemustietoa eläinavusteisen terapian hyödyistä ja haitoista sekä kuvailtu, miten eläinavusteisuus näyttäytyy terapiassa. Katsauksen perusteella eläinavusteisuus toteutuu useimmiten perinteisissä terapia- ja hoitoympäristöissä, joihin eläin tuodaan osaksi ympäristöä ja toimintaa. Yhtenä mahdollisena kehittämisteemana voisi olla luontolähtöisyydestä kiinnostuneiden maaseutuyrittäjien ja terapeuttien yhteistyömuotojen kokeilut. Voisiko terapiaympäristönä ollakin maatila ja millä tavoin kenties myös tuotantoeläimiä voisi hyödyntää terapiassa? Liimatan (2016) opinnäytetyössä on yksi esimerkki siitä, miten maatilayrittäjyys voi yhdistyä terapiatoimintaan.

Hoivafarmi-hankkeessa (2014-2016) tuotteistettiin luontolähtöisiä hoivapalveluja muun muassa toimivien maatilojen yhteyteen, kehitettiin arviointimittari asiakkaiden toimintakyvyn mittaamiseksi sekä tuotettiin tietoa hoivamaatilatoiminnan maaseutuvaikutuksista. Hankkeen aikana kehitettiin seuraavia hoivamaatalouden palvelumuotoja: mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta, jossa maaseutuyrittäjä toimi yhteistyössä mielenterveyspalveluja ja asumispalveluja tuottavan Kotilory:n kanssa (Case Tuhkulan tila), kehitysvammaisten aikuisten työpainotteinen päivätoiminta (Case Suikkolan tila), kehitysvammaisten nuorten lyhytaikainen perhehoito maatalouden ohessa (Case Lenjus) sekä entisellä maatilalla toimiva kehitysvammaisten asumispalveluita tarjoava hoitokoti (Case Kivisalmi). (Hirvonen, Nissinen, Pylkkänen, Uosukainen & Skyttä 2016.)

Toisena hyvänä esimerkkinä luontohyvinvointipalveluiden tuottamisesta on Hyvinvointia maatilalta -hanke. Siinä kehitettiin iäkkäille suunnattua uudenlaista päivätoimintamallia. (Kymäläinen, Partala, Rantanen, Hiltunen, Teittinen & Nikander 2018.) Luontoliikunta vesiympäristössä tarjoaa kuntouttavaa toimintaa kaikille asiakas- ja ikäryhmille. Se toimii myös kuntouttavana ympäristönä mahdollistamalla kuntouttavaa työtoimintaa esimerkiksi pitkäaikaistyöttömille ja vaahtotyökykyisille (Eskelinen ym. 2018:23.) Vesiympäristöön liittyvänä esimerkkinä toteutettiin Vaasan seudulla kalastustoimintaa kuntouttavana työtoimintana pitkäaikaistyöttömille. Kokeilussa Maalahden kunnan koordinaattori ja kalastaja Vaasan saaristosta kehittivät viiden kerran ohjelman, jossa osallistujat pääsivät kokeilemaan konkreettisesti kalastusta ja saaliin jatkojalostamista. Toiminnan rauhallisuus auttoi osallistujia pysymään mukana ilman suorituspaineita. Toiminnalla oli myös sosiaalista vuorovaikutusta ja päivärytmiä tukeva vaikutus. (Eskelinen ym. 2018: 27.)

Kuvatut esimerkit tuovat näkyväksi sen, että luontolähtöinen toiminta – on se sitten hoivamaatilatoimintaa tai vaikkapa Blue Care -toimintaa – voi painottua monin eri tavoin riippuen toimijoiden kiinnostuksen kohteista, osaamisesta ja resursseista kuin myös muun muassa alueellisista tarpeista ja yhteistyötahoista. Jotta luontolähtöinen, monialaista asiantuntemusta toiminta laajentuisi ja monipuolisuusi entisestään, ovat hyvät esimerkit tarpeellisia. Toimivien käytäntöjen kuvaamisen ohella on tarpeen kuvata myös eteen tulleita haasteita ja ennen kaikkea keinoja, miten haasteet on voitettu. Esimerkkien kautta sekä maaseutuyrittäjät että myös luontohoivan järjestäjä- ja/tai maksajatahot saavat virikkeitä ja rohkaistuvat palvelujen monipuolistamiseen.

Maaseutuyrittäjien ja sosiaali- ja terveys sekä kasvatustieteiden ammattilaisten asiantuntemuksen yhdistäminen voi tuottaa innovatiivisia luontohoivapalveluita eri-

laisten asiakkaiden tarpeisiin. Monialaisen osaamisen yhdistäminen ja luontohoivan kohderyhmän mukaan ottaminen palveluiden ideointiin, suunnitteluun ja arviointiin varmistaa palveluiden oikeanlaisen kohdentumisen ja laadun.

27.4 Luontohoivapalvelut uudistuvien sote-palveluiden osana

Vaikka sote-uudistus ei toistaiseksi toteutunutkaan, tarvitaan silti muutosta, jotta yhteiskunta voi vastata kasvavaan palveluiden tarpeeseen. On mahdollista, että lähipalvelut tulevat säilymään ja valinnanvapaus lisääntyy avaten uusia mahdollisuuksia erilaisten luontoperustaisten sosiaali-, terveys- ja kasvatustarveluonnon tuottajille. Yksilöllisen asiakassuunnitelman merkitys korostuu. Paljon tukea tarvitseville vanhus- ja vammaispalvelun asiakkaille voidaan ottaa käyttöön henkilökohtainen budjetti. Tällöin asiakas voi itse valita hänelle parhaiten sopivia palveluita, kuten esimerkiksi luontoon perustuvia palveluita, tukemaan hyvinvointia tai kuntoutusta.

Uudistukset tuovat myös maaseutuyrittäjälle paljon mahdollisuuksia. Suomalainen sosiaali- ja terveystarveluonnon järjestelmä on keskittynyt tehokkaaseen ja korjattavaan palvelutuotantoon, jolloin ennaltaehkäisevät tukimuodot, jotka tarjoavat usein toiminnallisuutta ja osallisuuden kokemuksia, ovat osin karsiutuneet pois. Sosiaali- ja terveystarveluonnon kustannukset kasvavat vuosittain, minkä vuoksi tarvitaan myös terveyttä edistäviä toimenpiteitä, joilla tuetaan asiakkaan fyysisen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen vahvistamista. Ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimalla voidaankin vähentää tai myöhentää ihmisten sairastumista sekä hillitä sosiaalisten ongelmien ja kustannusten kasvua. (Yli-Viikari & Smeds 2018: 7.)

Palveluja tarjoavat yritykset tarvitsevat yhä vahvempaa osaamista palvelujen tuotteistamisesta, kustannuslaskennasta, markkinoinnista ja myynnistä, laadusta, sekä lakisääteisistä velvoitteista pystyäkseen tarjoamaan palveluja kannattavasti. Palvelujen ostaja haluaa ostaa selkeästi tuotteistettuja, laadukkaita palveluja, jotka ovat helposti saavutettavissa. Etenkin organisaatioasiakas voi nähdä yksinyrittäjän tai mikroyrityksen toimitusvarmuudessa riskejä. Green Care- ja Blue Care -palveluja tarjoavien maaseutuyritysten tulisikin panostaa verkostoitumiseen ja konsortio-osaamiseen pystyäkseen vastaamaan laajempiin palvelutarpeisiin. Itsemaksavien asiakkaiden kohdalla on suunniteltava palvelutarjontaa ja tuotteistusta tunnistamalla kohderyhmien tarpeet. Esimerkiksi matkailussa ikäihmiset ovat yhä merkittävämpi itsemaksavien asiakkaiden ryhmä. Luontoavusteisessa hoivayri-

tyksessä on usein kyse alan asiantuntijana toimivan yrittäjän työpanoksesta, jolloin etenkin liiketoimintaosaamisessa voi olla kehitettävää. Tähän tarvitaan lisäosaamista, jota voivat tarjota yritysneuvojien lisäksi esimerkiksi oppilaitokset. (Peltola & Mäenpää-Lakka 2018: 30–32.)

Maaseudulla mahdollisuudet uudenlaisten palveluiden verkostomaiseen tuottamiseen ovat tulevaisuudessa entistä paremmat. Se voi samalla säilyttää ja jopa lisätä maaseudun elinvoimaisuutta.

Lähteet

Eskelinen, Päivi, Pia Smeds, Katariina Soini, & Saara Tuohimetsä & Elina Vehmasto (2018). Hyvinvointia luonnonvesistä. Vesiympäristöistä palveluja arkeen, matkailuun, opetukseen, sekä sosiaali- ja terveyssektorille. Luonnonvarakeskus Luke. ISBN 978-952-326-664-3 Verkkojulkaisu.

Hautamäki, Lotta, Farid Ramadan, Paula Ranta, Eija Haapala & Tiina Suomela-Markkanen (2018). Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Työpapereita. Helsinki: Kela.

Hirvonen, Johanna, Seija Nissinen, Päivi Pylkkänen, Leena Uosukainen & Teija Skyttä (2016). Hoivan tuotteistaminen maatilaympäristössä. Teoksessa: Tienviittoa hoivamaatilatoimintaan, 9-26. Toim. Päivi Pylkkänen & Teija Skyttä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Jeglinsky, Ira & Salla Sipari (2015). GAS-menetelmä moniammatillisesti asiakkaan arjessa. Teoksessa: GAS. Menetelmästä sovellukseen, 47-55. Toim. Seija Sukula, Kirsi Vainiemi & Tanja Laukkala. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes print.

Kymäläinen Laura, Salla Partala, Virpi Rantanen, Asko Hiltunen, Outi Teittinen & Riku Nikander (2018). Opas "Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta" Saatavissa 31.1.2019: https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaiva-toiminta.pdf.

Liimatta, Hannele (2016). Maatila toimintaterapian ympäristönä: Aloittavan Green Care -yrittäjän näkökulma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016060311853>.

Luke, THL ja GCF ry (2018). Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Saatavissa 31.1.2019: <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Peltola, Sanna & Mäenpää -Lakka, Marjo (toim.) (2018). Luontolähtöisiä palveluita Keski -Suomesta. Luontolähtöisten palvelujen palvelu – ja osaamisvaatimuksista – Luokse – hankkeen kartoituksen tuloksia. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Suomen Yliopistopaino Oy, Juvenes Print.

Pylkkänen, Päivi (2016). Hoivamaatilatoiminta. Teoksessa: Tienviittoa hoivamaatilatoimintaan, 5-8. Toim. Päivi Pylkkänen & Teija Skyttä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Rantamäki-Lahtinen, Leena (toim.) (2013). Muuttuva ja menestyvä maaseutuyrittäjyys (2000-2013). MTT, Jokioinen.

Skyttä, Teija (2016). Säännöksiä ja "byrokratiaa". Teoksessa: Tienviittoa hoivamaatilatoimintaan, 27-35. Toim. Päivi Pylkkänen & Teija Skyttä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Sosiaalipalvelut (2018). <https://alueuudistus.fi/sote-uudistus/sosiaalipalvelut> (viitattu 23.1.2019).

Yli-Viikari, Anja & Smeds, Pia (toim.) (2018). Green Care maatilatoimijan työkalupakki. Luonnostaan nouseva Pohjanmaa -hanke.

28 YHTEISKUNNALLINEN SÄÄNTELY – TARPEELLISTA KEHITTÄMISTÄ VAI LIIKAA HOLHOAMISTA?

Anja Yli-Viikari

Tälläkin hetkellä saattaa joku alkava yrittäjä suunnitella jotakin uutta pienimuotoista yritysideaa, josta aikaa myöten saattaa kasvaa myös päätoimisen toimeentulon antava liiketoiminnan muoto. Mitäpä jos yritystoiminnan sisältönä olisi vaikkapa venekuljetusten järjestäminen Vaasan edustan merialueella? Moni kesälomailija, jolla ei ole omaa venettä, haluaisi varmaankin päästä kokemaan meriluonnon tarjoamia kokemuksia. Markku Saihan (Paarpuuri Oy) esitys 8.3.2019 seminaarissa Vaasassa antoi tiiviin infopakettiin veneily- ja kalastuspalveluihin liittyvistä lainsäädännön vaatimuksista:

Kun asiakkaita kuljetetaan veneellä, joka on alle 24 metriä pitkiä ja matkustajia on alle 12, täytyy lainsäädännön mukaan vene katsastaa kyseiseen käyttöön. Veneen pitää olla CE-sertifioitu eli tyyppihyväksytty, mikä määräytyy sen mukaan, toimiiko alus joella, saaristossa tai avomerellä. Veneen koon ja liikennealueen myötä määräytyy myös vaatimukset veneen varustetasosta.

Vuokraveneen kuljettajalla on oltava lisäksi riittävä kokemus vuokraveneen kuljettamisesta. Käytännössä rannikkolaivurikurssin suorittamista on pidetty yhtenä tapana pätevyyden osoittamiseen. Vaatimusten täyttyessä Trafí myöntää ammatilluvan vuokraveneen kuljettamiseen.

Kalastaminen asiakkaiden kanssa vaatii luvan toimia kalastusoppaana. Näitä lupia hallinnoi ELY. Jos virvelöidään, pitää olla turvallisuusasiakirja eli toimenpidesuunnitelma riskitilanteita varten. Kalastus vaatii aina myös vesialueen omistajan luvan. Kaikilla osallistujilla on oltava kalastuksenhoitomaksu suoritettuna.

Jos matkalla saadaan kalaa ja se valmistetaan reissulla ruuaksi, pitää yrittäjällä olla hygieniapassi. Jos kalaa myydään, tulee ilmoittautua elinkeinokalastajaksi ELYyn, ja silloin vene tulee katsastaa kalastusalueksi (Iijolainen 2019).

Yhteiskunnallisen ohjauksen ja lainsäädännön tarve on toimialalla ilmeinen, sikäli että veneilyn palveluihin saattaa pahimmillaan liittyä jopa asiakkaalle hengenvaarallisia riskejä. Ammatilliseen toimintaan liittyvä lainsäädäntö saattaa kuitenkin

paikoitellen olla myös liian laajaa ja yksityiskohtaista, jolloin hallinnollisista vaatimuksista voi muodostua itsessään yritystoiminnan kasvua ja kehittymistä rajoittava tekijä. Turhiksi koettujen normien purkaminen oli yksi Sipilän hallitusohjelman 2025 keskeisistä tavoitteista. Monille eri hallinnonaloille ulottuneet toimenpiteet ovat keränneet kiitosta, mutta myös kritiikkiä. Esimerkiksi taksiliikenteen lupamenettelyjen väljentämisen on nähty aiheuttaneen palvelutason laskua, hintojen nousua ja järjestelmän yleistä sekavuutta (Ilta-Sanomat 6.3.2019).

Vastaavaa keskustelua käydään parhaillaan myös kansalaisaloitteen muodossa, jossa esityksenä on pienyritysten hallinnollisen taakan keventäminen (Kansalaisaloite 2019):

Aloitteessa ehdotetaan muutoksia lakiin tulotietojärjestelmästä, lakiin hankintayksiköiden ja elinkeinonharjoittajien sähköisestä laskutuksesta, kirjanpitolakiin, osakeyhtiölakiin sekä tilintarkastuslakiin. Hallinnollisesti kuormittavana on koettu ennen kaikkea vuonna 2019 käyttöön otettu tulorekisteri, minkä myötä jokaisesta palkan, palkkaennakon ja matkakustannusten korvauksen maksusta sekä luontoisedusta tehdään viiden kalenteripäivän kuluessa ilmoitus rekisterinpitäjälle. Tämä kasvatti palkkatiedoista annettavien ilmoitusten määrän monikymmenkertaiseksi. Aloite vastustaa myös Verohallinnon suunnitelmia siirtymisestä laskukohtaiseen alv-ilmoitukseen nykyisen kuukausi-ilmoituksen sijaan. Tilinpäätöksen laadintaa voitaisiin niin ikään helpottaa, poistaa tilinpäätösten julkistamispakkoa pienyrityksiltä sekä antaa yrityksille vapaus tilintarkastajan valintaan.

Mikä sitten on turhaa kansalaisten ja yrittäjien arkea kuormittaa säätelyä, mikä puolestaan yhteiskunnan toiminnan kannalta järkevää ja tarkoituksenmukaista ohjausta? Keskeistä lienee kysymys siitä, minkälaiseen tekemiseen on ylipäättään tarpeellista ulottaa valtion toteuttamaa säätelyä, ja missä kohdin toiminnan kehittäminen voi tapahtua toimijoiden oman vastuullisuuden ja sitoutumisen kautta. Kysymykset ovat tärkeitä erityisesti nousevien palvelualojen kuten Green Care -toiminnan näkökulmasta.

28.1 Sääntöohjauksen hyödyt ja haitat

Uusien säädösten taustalla on tavallisesti päätöksentekijöiden huoli tilanteeseen liittyvistä riskeistä ja vaaratilanteista tai halua ratkaista yhteiskunnan toimintaan liittyviä ongelmatilanteita. Lainsäädäntö on yksi eduskunnan ja hallinnon tär-

keimmistä keinoista reagoida näihin tarpeisiin. Erityisesti ammatilliseen palvelutuotantoon ja yrittäjyyteen liittyy runsaasti normiohjausta, minkä kautta halutaan turvata muun muassa kuluttajien ja palvelunostajien oikeuksia.

Liian yksityiskohtaiselle tasolle ulottuva säätely alkaa kuitenkin kuormittaa ja raskauttaa toimijoita sekä estää tilannekohtaisen joustavuuden ja sopeutumisen muuttuviin olosuhteisiin. Pahimmillaan yksityiskohtaisen tason ohjeistus estää kokonaan toiminnan innovatiivisuuden ja uudenlaisten ratkaisumallien kehittämisen.

Sääntelyn haittana ovat myös lisäkustannukset, joita hallinnollisten järjestelmien pyörittämisestä aiheutuu. Viime kädessä sääntelyn kustannukset siirtyvät tuotantokustannusten nousun myötä kuluttajahintoihin tai julkisten palveluiden tuottamiseen liittyvien kustannusten myötä veronmaksajien maksettaviksi.

Normiohjauksen rinnalla kannattaa ehkä muistaa, että tuotteiden laatua ja turvallisuus eivät synny pelkästään sääntelyn kautta, mistä esimerkiksi rakennusalan viimeaikainen kehitys on ollut hyvänä esimerkkinä. Rakentamiseen liittyviä laatuongelmia, muun muassa home- ja kosteusvaurioiden syntymistä, ei ole pystytty poistamaan toimialaan kohdistuvasta tiivistä normiohjauksesta ja valvonnasta huolimatta.

Näiden rinnalla aivan yhtä tärkeää on myös yrittäjien oma vastuunotto ja halu asiakkaiden palveleminen niin, että toiminnassa tähdätään samojen asiakkaiden parissa tapahtuvaa monivuotiseen työskentelyyn. Huono asiakaskokemuksen myötä kuluttaja vaihtaa nopeasti kilpailevaan palveluntuottajaan. Samalla huonolaatuisen palvelun aiheuttamat haitat leviävät maineen menetyksen myötä myös laajemman asiakaskunnan tietoisuuteen.

28.2 Tiedollinen ohjaus tiivistyy

Hallinnollisten normien lisäksi yhteiskuntaan on syntynyt myös runsaasti tiedollista ohjausta, minkä kautta pyritään tunnistamaan mahdollisia ongelmatilanteita ja tuottamaan tietoa toimialojen yleisestä kehityksestä kuten vaikkapa yritysten palkkauskustannuksista ja tilinpäätöstiedoista.

Moni ammattilainen kokee kuitenkin nykyiset tiedontuotannon ja raportoinnin vaatimukset omassa työssään varsin kuormittavina. Lääkärille ei riitä enää potilaan diagnoosin tekeminen ja hoitotoimenpiteiden suorittaminen, vaan hänen tulee kirjata asiakaskohtamiseen liittyvät tiedot ja hoitotoimenpiteet myös hallintoa varten. Tietoaineistoja voidaan käyttää vaikkapa tilastojen tuotannon tai tut-

kimushankkeiden toteuttamiseen tarpeisiin. Yleistä on myös organisaatioiden sisäiset tulosohjauksen käytännöt, minkä myötä työsuoritusta koskevat keskeiset parametrit halutaan tallentaa myöhemmissä vaiheissa tapahtuvaa arviointia ja mahdollisten kehittämistoimien suunnittelua varten.

Tämän kaiken on mahdollistanut tietoteknologiassa viimeisten vuosikymmenten aikana tapahtuneet merkittävät edistysaskeleet, minkä myötä on tullut mahdolliseksi tallentaa ja käsitellä valtavan laajuisia tietomassoja. Kun tähän mennessä tiedon saatavuus ja riittävyys on useinkin koettu päätöksentekoa ja yhteiskunnan kehitystä jarruttavaksi osatekijäksi, saattaa tulevaisuudessa olla, että yhä isomaksi haasteeksi muodostuu toimijoiden suunnistaminen näiden valtaviin, ihmismielen rajallisen tietojenkäsittelyn kapasiteetin monin kerroin ylittävien tietoa-aineistojen keskellä. Jo pelkästään perehtyminen saatavilla olevaan tietoon tulee yhä vaativammaksi, samoin kuin toiminnan kannalta oleellisten näkökulmien tunnistaminen ja sitä myötä tapahtuva reagoiminen ammatillisissa toimintaympäristöissä tapahtuviin muutoksiin.

Tiedolla ei siis välttämättä ole enää samanlaista itseisarvoista asemaa päätöksenteossa, vaan yhä enemmän alkaa työelämässä painottua tietoon liittyvien merkitysten selvittäminen ja tätä kautta toteutuva arvokeskustelun osaaminen. Tämä tapahtuu ehkä parhaiten paikallisten tason vuorovaikutuksessa, jossa tekijät tuntevat käsiteltävät asiat muutoinkin kuin määrällisten tunnuslukujen valossa.

28.3 Lopuksi

Säätelyn lisääntyminen näyttää olevan yhteiskunnallinen ilmiö, joka tapahtuu enemmän tai vähemmän automaattisesti. Uusien ongelmien ilmaantumiseen reagoidaan herkästi säätelyä lisäämällä miettimättä ehkä kuitenkin aina ongelmatilanteiden yleistä merkittävyyttä tai vaihtoehtoisia malleja ongelmien käsittelyyn. Erityisesti normisäätelyn määrän lisääntyminen hankaloittaa toimintaa pienyrityksissä, joissa ei välttämättä ole erillisiä tekijöitä nimenomaan hallinnollisiin työtehtäviin. Kun yhteiskunta kuitenkin samanaikaisesti rahoittaa erilaisten tukimuotojen kautta yritystoiminnan ja innovaatioiden syntymistä, saattaisi turhan normisäätelyn vähentäminen olla yksi kaikkein kustannustehokkaimpia tapoja näiden päämäärien edistämiseen.

Säädellään siis sopivasti, kunnioittaen samalla myös ammattilaisten osaamista ja omakohtaista vastuunottoa työtehtävien hoitamisessa.

Lähteet

Iijolainen, Maarika (2019). Hauki muuttui inhokkikalasta lasten suosikiksi Blue Care -projektissa – vesistöjen hyödyntäminen hyvinvointiin ja palveluihin lisääntymässä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Blogi 18.3.2019. Saatavissa 24.3.2019: <https://www.samk.fi/uutiset/hauki-muuttui-inhokkikalasta-lasten-suosikiksi-blue-care-projektissa-vesistöjen-hyödyntäminen-hyvinvointiin-ja-palveluihin-lisääntymässä/>.

Ilta-Sanomat (6.3.2019). Kirottu taksiuudistus sekoittaa vaaliasetelmia. Pääkirjoitus. Saatavissa 9.3.2019: <https://www.is.fi/paakirjoitus/art-2000006025605.html>.

Kansalaisaloite (2019). Pienimpien yritysten hallinnollisen taakan keventäminen. Kansalaisaloite 14.2.2019 Saatavissa 4.3.2019: <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/3884>.

Kirjoittajat

Lena Enlund (VTL, LL.M.) toimii Centria-ammattikorkeakoulussa TKI-asiantuntijana. Hän toimii alueellisissa ja pohjoismaisissa Green Care-kehittämishankkeissa sekä kouluttajana ruotsinkielisessä korkea-asteen Green Care -täydennyskoulutuksessa. Enlundin erityisenä kiinnostuksen kohteena ja Åbo Akademissa valmisteilla olevan väitöskirjatutkimuksen aiheena on Green Care yrittäjyytenä.

Maija Esko (TaM, TaM) on kuvataiteen ja muotoilun opettaja opettajankoulutuksessa Turun yliopistossa Rauman kampuksella. Hänen opetuksensa kehittämisalueisiin kuuluu työskentely erilaisissa oppimisympäristöissä ja toimiminen yhdessä eläinten kanssa.

Juha Eskola (FM) toimii hankesuunnittelijana Mielenvireys ry:ssä. Hän työskentelee TOLPPA - toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hankkeen projektipäällikkönä. Hän on lisäksi väitöskirjatutkijana Lapin yliopistossa, pääaineena taidehistoria. Eskola toimii Pohjois-Pohjanmaan yhteishenkilönä valtakunnallisessa HyvinVoi -hankeverkostossa.

Nina Fagerström (VTM) on talliyrittäjä, ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, työnohjaaja, sosiaalityöntekijä, lastentarhanopettaja ja ratsastuksenohjaaja. Hän on ollut mukana kehittämässä Sosiaalipedagoginen hevostoiminta syrjäytymisen ehkäisyssä ja sosiaalisen kasvun tukemisessa täydennyskoulutusta sekä ollut perustamassa Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry:tä ja Anima ry:tä. Fagerström käyttää työssään monipuolisesti maatilan eläimiä, terapiassa pääasiassa hevosia ja koiria. Fagerström on julkaissut artikkeleita useissa alan julkaisuissa.

Lotta Hautamäki (VTT) työskentelee tällä hetkellä luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä tutkivan ja kehittävän hankkeen parissa Kuntoutussäätiössä sekä Tampereen yliopistossa, missä hän tutkii lääketieteellisen tiedon ja hoidon yhteiskunnallisia vaikutuksia etenkin suolistobakteereihin liittyvän tutkimuksen osalta. Aikaisemmin on tutkinut tutkimustiedon, hoitotyön ja potilaiden kokemusten välistä vuorovaikutusta psykiatriassa. Tätä kysymystä hän tarkasteli väitöskirjassaan kaksisuuntaisen mielialahäiriön tarjoaman esimerkkitapauksen valossa. Tulevaisuudessa hän haluaa perehtyä lisää ihmisen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen merkitykseen terveydelle.

Jukka Hoffrén (HTT) on Helsingin yliopiston dosentti (soveltava tilastotiede) ja Helsingin yliopiston dosenttiyhdistyksen puheenjohtaja. Hoffrénin erityisenä mielenkiinnon kohteena on Suomen ekotehokkuuden ja hyvinvoinnin mittaaminen. Hoffrén työskentelee Tilastokeskuksessa tutkimuspäällikkönä tehtävänä

Suomen globaalien SDG -indikaattoreiden kansallinen tuottaminen, joilla seurataan YK:n kestävän kehityksen Agenda2030 ohjelman toteutumista.

Katriina Hyvönen (PsT, psykoterapeutti) työskentelee yliopistotutkijana Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella. Hänen osaamisalueensa keskittyvät yksilön hyvinvointiin ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin pitkittäistutkimuksissa. Tämän lisäksi hän tutkii luontointervention tuloksellisuutta masennuksen kuntoutuksessa.

Susanne Hämäläinen (TtM) toimii hoitotyön lehtorina ja TKI-tehtävissä Savonia -ammattikorkeakoulussa. Green Care toiminnassa Hämäläinen on mukana kouluttajana, Itä-Suomen alueyhdistystoiminnan, kansainvälisten hankkeiden ja oman osa-aikaisen maatalousyrittäjyyden kautta.

Maarika Iijolainen (FL) on Satakunnan ammattikorkeakoulun viestinnän lehtori. Hän on ollut mukana Green Care -hankkeissa vuodesta 2014 alkaen ja toimitanut kollegoidensa kanssa julkaisut Luonto ja hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena: Green Care Satakunnassa (2014), Luontovoimaa Satakunnasta (2017), Näkökulmia Green Caren opiskeluun (2018) ja Green Care Pro: Koulutusmalli yhdenmukaisen Green Care -osaamisen tuottamiseksi (2018).

Kaija Ikäheimo (LT) on ammatiltaan lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lapsi- ja nuorisopsykoterapeutti, eläinavusteinen valmentaja, kasvatus- ja kuntoutuskoiraohjaaja sekä taidemaalari. Hän on toimittanut kirjan Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely Suomessa (2013). Ikäheimo on Suomen Karva-Kavereiden perustajajäseniä (2011) toimien pitkään myös vapaaehtoistoiminnassa. Hän toi lukukoiratyöskentelyä Suomeen 2010. Green Care Finlandin hallituksessa varajäsenenä. Eläinavusteisen työskentelyn ammattilaisten järjestön Anima ry:n perustajajäseniä (2017).

Katja Ilmarinen Katja Ilmarinen (FT, KTM) on työurallaan toiminut useissa palvelujärjestelmään liittyvissä tutkimus- ja kehittämistehtävissä. Yhdistävinä tekijöinä ovat olleet hyvinvointi- ja sosiaalipolitiikkaan sekä eriarvoisuuteen liittyvät kysymykset. Ilmarinen on Green Care Finland ry:n laatulautakunnan jäsen ja ollut Green Care -toiminnan kehittämisessä mukana Green Care Finland ry:n perustamisesta lähtien. Koulutukseltaan hän on kauppatieteiden maisteri (hoivayrittäjyys) sekä filosofian tohtori (ekologia ja ympäristötieteet) Jyväskylän yliopistosta. Tällä hetkellä Ilmarinen työskentelee erikoistutkijana Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa.

Laura Jokela (YTM, agrologi) toimii lehtorina Lapin ammattikorkeakoulussa sekä projektipäällikkönä Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa -hankkeessa. Jokela on lisäksi sosiaalityön ja työnohjauksen ammattilainen.

Anne-Leena Juntunen (KT, lastentarhanopettaja, peruskoulunopettaja) toimii sosiaali- ja terveystieteiden lehtorina Savonia-ammattikorkeakoulussa. Hän on toiminut erilaisissa kasvatuksen, opetuksen ja varhaiskasvatuksen hankkeissa sekä työskentelee parhaillaan kansainvälisessä Healing Greenery -hankkeessa. Opetustyö painottuu tällä hetkellä sosionomin tutkinto-ohjelmiin (AMK, YAMK) sekä kansainväliseen Green Care -opintojaksoon.

Arja Jääskeläinen (KT, terveydenhoitaja) on terveydenhoitotyön lehtori Lapin ammattikorkeakoulussa. Hän on toiminut asiantuntijana useissa Lapin ammattikorkeakoulun Green Care -hankkeissa vuodesta 2011 lähtien, viimeisimmäksi Luontoa elämään-, Luontoa toimintaan- ja Luontoa toimintaan yli rajojen -hankkeissa.

Eeva Kahilaniemi (toimintaterapeutti AMK, yhteisöpedagogi AMK, eläintenhoitaja AT) näkee mahdollisessa mahdollisen. Eevan yritys Voimatassu Ky ja Tmi Toimintaterapia Eeva Kahilaniemi tuottavat muun muassa toimintaterapia-palveluita, järjestävät erilaisia koulutuksia sekä kehittävät ja myyvät materiaaleja sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloille. Voimatassun palveluiden punainen lanka ja toiminnan sydän ovat Green Caressa.

Maarit Karhula (tt, TtM) toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Kesätävän hyvinvoinnin vahvuusalalla tutkimuspäällikkönä. Hän on kiinnostunut ihmisen toiminnasta ja hyvinvoinnista sekä niihin vaikuttavista tekijöistä, erityisesti osallistumisen ja osallisuuden näkökulmista. Hänen asiantuntemusalueitaan ovat toimintaterapia, kuntoutus ja toimintakyvyn laaja-alainen arviointi sekä moniammatilliset interventiot ja niiden toimivuuden ja vaikutusten arviointi.

Saija-Riina Kero (restonomi, AMK) valmistui Satakunnan ammattikorkeakoulusta joulukuussa 2018. Hän teki opinnäytetyönsä aiheesta Blue Care -toiminta Suomessa.

Heidi Kihlström-Lehtonen (TtM) työskentelee toimintaterapian lehtorina Jyväskylän ammattikorkeakoulussa (JAMK). Kihlström-Lehtonen on ollut perustamassa Koirat Kasvatus- ja kuntoutustyössä (KKKT) yhdistystä ja toiminut sen hallituksessa. Hän on kouluttautunut yhdistyksen kautta ja työskennellyt koira-avusteisesti aikuispsykiatriassa. Kihlström-Lehtonen koordinoi ja kehittää KKKT-yh-

distyksen ja JAMKin yhteistyössä toteutuvaa koira-avusteisen menetelmän koulutusta. Hän on ollut kehittämässä Green Care korkea-asteelle koulutusta ESR-hankkeessa 2015-2018.

Tero Leppänen (YTM, sosiaalityöntekijä) on yhteiskuntatieteellisten aineiden lehtori Lapin ammattikorkeakoulussa. Hän on toiminut projektipäällikkönä ja asiantuntijana Lapin ammattikorkeakoulun Luontoa elämään-, Luontoa toimintaan- ja Luontoa toimintaan yli rajojen -hankkeissa.

Maija Lipponen (DI, matemaattisten aineiden opettaja) on Luonnonvarakeskuksen tutkija ja parhaillaan mukana Luontoperustaisen osaamisen kehittäminen -hankkeessa, jossa pilotoidaan sekä oikeaa että virtuaalista luontoa hyödyntäviä menetelmiä luonnonvara-, kasvatus-, sosiaali- ja terveysaloilla. Hän toimii myös Green Care -kouluttajana sekä tekee käytännön ohjaustyötä Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä. Lipponen on valtakunnallisen Sosiaalipedagoginen hevostointimintayhdistys ry:n puheenjohtaja ja mukana Green Care Finland ry:n hallituksessa.

Sanna Mattila-Rautiainen (TtM liikuntalääketiede, fysioterapeutti, ratsastusterapeutti-SRT) on toiminut ratsastusterapeutina vuodesta 1989 ja kehittänyt Suomalaista ratsastusterapiaa kouluttajana, yhdistysaktiivina ja tutkijana. Hän on toiminut kansainvälisen Horses in Education and Therapy -järjestön palveluksessa. Mattila-Rautiainen on julkaissut artikkeleita sekä toimittanut Scientific and Educational journal of Therapeutic Riding -julkaisut vuosina 2008 ja 2009, kirjan Ratsastusterapia vuonna 2011 sekä englanninkielisen artikkelikokoelman ratsastusterapiasta vuonna 2018. Hän valmistee parhaillaan väitöskirjaa biolääketieteen jatko-opiskelijana.

Marita Niemelä (YTM) viimeistelee psykologian maisterin opintoja Jyväskylän yliopistossa. Hänen kiinnostuksen kohteitaan ovat ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, henkisyys ja luontoyhteys. Kirjoitus pohjautuu osittain Niemelän kirjaan Sielukas elämä – rohkeutta olla minä (Viisas Elämä, 2018).

Heli Peltola (YTM, sosionomi) toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Kestävän hyvinvoinnin vahvuusalan tutkimuspäällikkönä. Hän on kiinnostunut yrittäjyydestä, sosiaali- ja terveysalan lainsäädännöstä sekä valinnanvapaudesta ja sote-uudistuksesta. Hänen asiantuntemusalueitaan ovat yrittäjyys ja siihen liittyvät esityisosaamiset, kuten tuotteistus, palvelut, sote-alan kehittäminen, valinnanvapaus, palvelusetelien käyttöönotto sekä tietenkin Green Care -toiminnan kehittäminen. Myös opettajan pedagogisesta pätevydestä ja yrittäjänä toimimisesta on ollut paljon hyötyä vuosien aikana.

Pirja Peltomäki (VTM, FM, Sosionomi AMK, kirjallisuusterapiaohjaaja, sosiaalipedagoginen hevostoimintaohjaaja, hevostenhoitaja yo) on tohtorikoulutettava Itä-Suomen yliopistossa pääaineena sosiaalipedagogiikka. Projektityöntekijä Peltomäki on toiminut Työhön kuntouttava Green Care -hankkeessa 2014 Sipoon kunnassa sekä pilotoinut sosiaalipedagogista hevostoimintaa aikuissosiaalityön ja lastensuojelun asiakkaille.

Katriina Pylkkänen (FM) toimii hevostalouden lehtorina ja TKI tehtävissä Savonia ammattikorkeakoulussa. Hän on osallistunut sekä valtakunnallisten että kansainvälisten Green Care -opintojaksojen ja hankkeiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Green Care -toiminnassa hän on mukana myös oman maatalousyrittäjänsä kautta.

Erja Rappe (MMT), dosentti ja Ikäinstituutin vanhempi tutkija, on viherympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksen, terveyttä edistävien ja kuntouttavien ympäristöjen suunnittelun sekä Green Care -menetelmien asiantuntija. Hän on toiminut pitkään opettajana yliopistossa ja kouluttanut sosiaali- ja hoitotyön ammattilaisia. Ympäristön merkitys iäkkäiden, etenkin muistisairaiden ihmisten elämän laadulle ja toimintakyvylle on hänen erityinen kiinnostuksen kohteensa.

Kirsi Salonen (PsM, psykoterapeutti, tohtorikoulutettava) työskentelee projektitutkijana Jyväskylän yliopistossa ja viimeistelee väitöskirjaa Tampereen yliopistossa. Hänen osaamisalueensa keskittyvät luontointerventioihin mm. masennuksen kuntoutuksessa ja koettuihin hyvinvointivaikutuksiin luonnossa. Hän on Green Care Finland ry:n laatulautakunnan jäsen.

Kati Säkkinen (KM) on valmistunut Wienin eläinlääketieteellisen yliopiston eläinavusteisen terapian ja tukitoimien koulutusohjelmasta. Hän on tutkinut hevoseläinavusteisia interventioita kansainvälisesti alalla toimivien organisaatioiden tasolla. Säkkinen on erikoistunut koira-avusteiseen pedagogiikkaan, mitä hän on hyödyntänyt kouluikäisten lasten opetuksessa kuten myös työikäisten aikuisten ryhmä- ja yksilöohjauksissa. Säkkinen työskentelee kouluttajana, koulutussuunnittelijana ja hanketyöntekijänä KoulutusAvain Oy:ssä.

Seija Tuulentie (YTT) toimii dosenttina sekä erikoistutkijana Luonnonvarakeskuksessa. Hän on väitellyt sosiologiasta ja tutkii tällä hetkellä luonnon virkistyskäyttöä ja luontomatkailua sekä maankäyttöintressien yhteensovittamista.

Marja Uusitalo (YTT, MMM) toimii tutkijana Luonnonvarakeskuksessa. Hän käsitteli väitöskirjassaan luontomatkailun maankäyttöä ja nykyinen tutkimus liittyy luonnon virkistys- ja matkailukäyttöön sekä maisemasuunnittelun kehittämiseen.

Elina Vehmasto (MMM) toimii tutkijana Luonnonvarakeskuksessa. Vehmasto on työskennellyt valtakunnallisissa maaseudun ja luontoperustaisen palvelutoiminnan kehittämishankkeissa. Hän on kiinnostunut laadukkaiden moniammatillisesti tuotettujen luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kehittämisestä ja niiden vaikuttavuuden todentamisesta. Hän on muun muassa ollut mukana kehittämässä LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatumerkkejä ja laatutyökirjaa.

Sanna Vinblad (agrologi) työskentelee Lapin ammattikorkeakoulussa TKI-tehtävissä sekä opetustyössä. Green Care -toiminnassa Vinblad on mukana yhdistystoiminnan, Green Care Pro -koulutuksen sekä kansallisten ja pohjoismaisten hankkeiden kautta. Hänen kiinnostuksen kohteitaan ovat yrittäjyys, kehitystoiminta, kiertotalous, eläimet ja luonto sekä Green Care.

Martta Ylilauri (HTL, MMM) toimii projektipäällikkönä Vaasan yliopiston Levón-instituutissa. Hän työskentelee alueellisissa ja yhteispohjoismaisissa Green Care -hankkeissa tutkijana ja kehittäjänä sekä kouluttajana ruotsinkielisessä korkeasteen Green Care -täydennyskoulutuksessa. Hänen erityisenä kiinnostuksen kohteenaan on Green Care toiminnan vakiinnuttaminen sote-palvelurakenteisiin sekä asiakkaiden, yritystoiminnan että aluekehittämisen näkökulmista. Ylilauri on ollut käynnistämässä ja kehittämässä valtakunnallista Green Care -tutkimusverkoston toimintaa.

Anja Yli-Viikari (MMT) toimii tutkijana Luonnonvarakeskuksessa. Hän on ollut mukana suomalaisessa Green Care keskustelussa aina MTT:ssä julkaistuista ensimmäistä raporteista (2009) lähtien. Tutkimus- ja kehittämishankkeet ovat lähinnä liittyneet toimintamallien kehittämiseen sekä luontoon ja eläimiin liittyvien vaikuttavuusprosessien avaamiseen. Yli-Viikari on toiminut useita vuosia myös Green Care Finland ry:n hallituksessa.