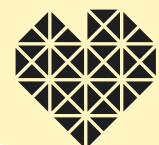




# **Green Care – Kokeilemisen arvoinen asia**

Luonnollista tukea elämään (LuoNa) -hankkeen  
kokemukset ja keskeiset tulokset

MARTTA YLILAURI (Toim.)



*Hanketta rahoittivat Leader-ryhmät Aktion Österbotten,  
YHYRES-kehittämisyhdistys ja Pirityiset (EU 55 860 euroa)  
sekä Keskitien Säätiö.*



Vaasan yliopisto  
LEVÖN-INSTITUUTTI

 Centria  
AMMATTIKORKEAKOULU



KESKI-POHJANMAAN  
KOULUTUSYHTYMÄ  
Mellersta Österbottens utbildningskoncern



LUONNONVARAKESKUS



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

<b>Julkaisija</b> Vaasan yliopisto	<b>Julkaisupäivämäärä</b> Elokuu 2021	
<b>Tekijä(t)</b> Martta Ylilauri (toim.)	<b>Julkaisun tyyppi</b> Projektiraportti	
<b>ORCID tunniste</b>	<b>Julkaisusarjan nimi, osan numero</b> Vaasan yliopiston raportteja, 26	
<b>Yhteystiedot</b> Vaasan yliopisto InnoLab PL 700 FI-65101 VAASA	<b>ISBN</b> 978-952-476-972-3 (suomenkielinen, painettu) 978-952-476-973-0 (ruotsinkielinen, painettu) 978-952-476-970-9 (suomenkielinen, verkkoaineisto) 978-952-476-971-6 (ruotsinkielinen, verkkoaineisto)	
	<a href="http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-970-9">http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-970-9</a>	
	<b>ISSN</b> 2489-2580 (Vaasan yliopiston raportteja 26, painettu)	
	<b>Sivumäärä</b> 100	<b>Kieli</b> Suomi
<b>Julkaisun nimike</b> Green Care – Kokeilemisen arvoinen asia. Luonnollista tukea elämään (LuoNa) -hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset		
<b>Tiivistelmä</b> Tämä hankeraportti kokoaa yhteen keskeiset tulokset Luonnollista tukea elämään - Naturligt stöd för livet -hankkeesta (LuoNa), joka toteutettiin 12/2017 – 8/2021 välisenä aikana Pohjanmaalla ja Keski-Pohjanmaalla. Hankkeen päätoteuttajana toimi Vaasan yliopisto yhteistyössä Centria-ammattikorkeakoulun, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän (Kpedu) ja Luonnonvarakeskuksen (Luke) kanssa. LuoNa-hankkeen tavoitteena oli kehittää uusia luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia palvelumalleja erityistä tukea tarvitseville asiakasryhmille yhteistyössä Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan alueiden Green Care -yrittäjien kanssa. Raportissa kuvataan hankkeen aikana saatuja kokemuksia ja keskeisiä tuloksia alueellisesti ja toiminnallisesti edustavien esimerkkien kautta. Palvelumalleja on testattu erilaisissa ympäristöissä, kuten metsä- ja saaristoluonnossa, hevostalleilla, maatiloilla ja muissa maaseutuympäristöissä. Työpajojen ohjauksesta vastasi 23 Green Care -yrittäjää, jotka olivat taustaltaan pääosin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajia, eräoppaita sekä matkailu- ja maatilayrittäjiä. Työpajoina toteutettuja palvelukokeiluja pyrittiin järjestämään erityisesti heille, jotka tarvitsevat ulkopuolista tukea osallistua luonto- tai eläinavusteiseen toimintaan. Työpajoissa oli mukana asiakkaita ja heidän ohjaajiaan yhteensä 21 eri taustaorganisaatiosta palvelukokeilujen kytkeytyessä muun muassa lastensuojeluun, päihde- ja mielenterveyskuntoutukseen, vammais- ja vanhuspalveluihin, erityispedagogiikkaan ja varhaiskasvatukseen. Asiakastahoja oli mukana kaikilta sektoreilta painottuen hankealueen kuntiin ja kuntayhtymiin. Työpajojen toteuttamiseen osallistui myös kaksi seurakuntaa. Raportissa kuvataan hankkeen toiminnasta saatuja kokemuksia, asiakaspalautteita ja asiantuntija-arvioita, joiden perusteella Green Care -toimintaa on mahdollista kehittää edelleen. Lopuksi käsitellään Green Caren tulevaisuuden näkymiä sekä esitetään hankkeen aloitteesta laaditun kansallisen tutkijaryhmän suositukset toimialan kehittämiseen.		
<b>Asiasanat</b> Green Care, hyvinvointi, terveyden edistäminen, luontoperustaiset hyvinvointipalvelut, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, eläinavusteinen toiminta, hoivamaatilatoiminta, luontoavusteinen kuntoutus		



<b>Publisher</b> University of Vaasa	<b>Date of publication</b> August 2021	
<b>Author(s)</b> Martta Ylilauri (toim.)	<b>Type of publication</b> Project report	
<b>ORCID identifier</b>	<b>Name and number of series</b> University of Vaasa Reports, 26	
<b>Contact information</b> University of Vaasa InnoLab P.O. Box 700 FI-65101 Vaasa Finland	<b>ISBN</b> 978-952-476-972-3 (Finnish, print) 978-952-476-973-0 (Swedish, online) 978-952-476-970-9 (Finnish, online) 978-952-476-971-6 (Swedish, online)	
	<a href="http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-970-9">http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-970-9</a>	
	<b>ISSN</b> 0355-2667 (University of Vaasa Reports 26, print)	
	<b>Number of pages</b> 100	<b>Language</b> Finnish
<b>Title of publication</b> Green Care – A thing worth trying. The experiences and key outcomes of the Natural Support for Life (LuoNa)-project		
<b>Abstract</b> This project report presents the key results of the Natural Support for Life (LuoNa) -project, which took place between 12/2017 and 8/2021 in Ostrobothnia and Central Ostrobothnia. The project was coordinated by the University of Vaasa and implemented in cooperation with Centria University of Applied Sciences, Central Ostrobothnia Education Group (Kpedu) and Natural Resources institute (Luke). The objective of the LuoNa-project was to develop new nature-based service models promoting well-being for customer groups in need of special support, in cooperation with Green Care entrepreneurs in the Ostrobothnia and Central Ostrobothnia regions. The report describes the experiences and key results gained during the project through regionally and operationally representative examples. Service models have been tested in different environments, including forest and archipelago, horse stables, farms, and other rural environments. 23 Green Care entrepreneurs, who were mainly social pedagogical equestrian instructors, wilderness guides as well as tourism and farm entrepreneurs, were responsible for guiding the workshops. Service experiments conducted as workshops were aimed specifically for those people who need outside support to participate in nature-based or animal-assisted activities. The workshops included clients and their counselors from a total of 21 different client organizations as service experiments connected with areas such as child protection, substance abuse and mental health rehabilitation, disability and elderly services, special pedagogy and early childhood education. Client groups came from all sectors with a focus on municipalities and municipal federations in the project area. Also, two parishes participated in the execution of the workshops. The report describes the experiences from the activities, client feedback and expert assessments that make it possible to further develop Green Care -services. Finally, the future prospects for Green Care are discussed and the recommendations for a broader development of the field are presented by a national team of researchers gathered on the initiative of the project.		
<b>Keywords</b> Green Care, well-being, health promotion, Nature-based services for health and well-being, Equine assisted pedagogics, Care farming, animal assisted activities, nature-based health promotion, nature-based rehabilitation		



## ESIPUHE

Tämä hankeraportti kokoaa yhteen keskeiset tulokset Luonnollista tukea elämään - Naturligt stöd för livet -hankkeesta (LuoNa), joka toteutettiin 12/2017 – 8/2021 välisenä aikana Pohjanmaalla ja Keski-Pohjanmaalla. Hankkeen päätoteuttajana toimi Vaasan yliopisto yhteistyössä Centria-ammattikorkeakoulun, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän (Kpedu) ja Luonnonvarakeskuksen (Luke) kanssa. Hanketta rahoittivat Leader-ryhmät Aktion Österbotten, YHYRES-kehittämisyhdistys ja Pirityiset sekä Keskitien Säätiö.

Yli kolmivuotisen hankkeen aikana Green Care -menetelmiä ja toimintamuotoja hyödyntäviä palvelumalleja on kehitetty tiiviissä yhteistyössä palveluntuottajien, yritysten ja asiakkaiden kanssa, jotta palvelut vastaisivat mahdollisimman hyvin asiakkaiden yksilöllisiin ja jaettuihin tarpeisiin. Työpajoina toteutettuja palvelukokeiluja on pyritty järjestämään erityisesti niille ihmisille, jotka tarvitsevat ulkopuolista tukea osallistuakseen luonto- tai eläinavusteiseen toimintaan. Työpajoissa oli mukana asiakkaita ja heidän ohjaajiaan yhteensä 21 eri taustaorganisaatiosta palvelukokeilujen kytkeytyessä muun muassa lastensuojeluun, päihde- ja mielenterveyskuntoutukseen, vammais- ja vanhuspalveluihin, erityispedagogiikkaan ja varhaiskasvatukseen. Asiakastahoja oli mukana kaikilta sektoreilta painotuen hankealueen kuntiin ja kuntayhtymiin. Työpajojen toteuttamiseen osallistui myös kaksi seurakuntaa.

Palvelumalleja on testattu monissa eri ympäristöissä, kuten metsä- ja saaristoluonnossa, hevostalleilla ja maatiloilla. Työpajojen ohjauksesta vastasi 23 Green Care -yrittäjää, jotka olivat taustaltaan pääosin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajia, eräoppaita sekä matkailu- ja maatilayrittäjiä. Työpajoista saadut kokemukset, asiakaspalautteet ja asiantuntija-arvioinnit ovat auttaneet yrittäjiä kehittämään palvelumallejaan edelleen.

Green Care -toiminnan kehittämistyö vaatii usein aikaa ja sinnikkyyttä. LuoNa-hankkeen ensimmäiset ideat hahmoteltiin jo keväällä 2014, jolloin aloitettiin myös aktiivinen asiakastahojen kontaktointi mahdollisen Green Care -hankeyhteistyön tiimoilta. Hanketoiminta pääsi lopulta käyntiin keväällä 2018 ja lähdimme suurella innolla edistämään ja kehittämään alueen Green Care -toimintaa yhdessä yrittäjien, asiakastahojen ja hankekumppanien kanssa. Haluan esittää lämpimät kiitokseni upeille kollegoilleni Lena Enlundille ja Satu Sundellille hienosta yhteistyöstä tällä rikastavalla hanketaipaleella, jota kulkiessa reppuun ehti kertyä paljon uutta tietoa ja hienoja luontokokemuksia, erilaisten ihmisten kohtaamisia ja yhteisen tekemisen voimaa. Lämmin kiitos myös Anja Yli-Viikarille, jonka laaja

asiantuntemus ja arvokkaat kommentit ovat tukeneet kehittämistyötä aina hankkeen ideointivaiheesta lähtien ja jonka panos oli merkittävä myös tämän hankejulkaisun toteuttamisessa. Erityiskiitos Olli Voutilaiselle, joka toimi syksyyn 2020 saakka hankkeen hallinnollisena projektipäällikkönä ja on sen jälkeen tukenut hankkeen edistymistä Luken edustajana hankkeen ohjausryhmästä käsin. Kiitos myös Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoille Mare Marjakan-kaalle, Tiia Luukkaiselle ja Monika Heinoselle osallistumisesta asiakaspalautteiden keruuseen. Kiitän lämpimästi myös Heli Siirilää asiakaspalautteista saatujen tietojen kokoamisesta tätä julkaisua varten, sekä Merja Kalliota julkaisun viimeistelytyöstä.

Lopuksi erityinen kiitos kaikille, jotka osallistuivat hankkeen työpajatoimintaan avoimin ja ennakkoluulottomin mielin, joko yrittäjänä, sote- tai kasvatusalan ammattilaisena tai luonnon hyvinvointivaikutusten äärelle saapuneena asiakkaana. Luonto tekee hyvää meille jokaiselle.

Vaasassa 14.6.2021

Martta Ylilauri



## Sisällys

ESIPUHE .....	VII
1 JOHDANTO .....	1
2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET .....	3
2.1 Luontosuhde johdattaa aktiiviseen elämäntapaan .....	3
2.2 Luonto lasten kasvun ja kehityksen tukena .....	6
2.3 Luontoavusteisuus osana sosiaali- ja terveyspalveluita .....	7
2.4 Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuus .....	11
2.4.1 Rauhoittuminen ja psyykkisen turvan vahvistuminen .....	11
2.4.2 Oppimisen voimapolut: osallisuuden ja toiminnan kautta muodostuvat yhteydet ympäröivään maailmaan .....	13
3 PALVELUKOKEILUJEN ROOLI SOTE- JA KASVATUSALAN UUDISTUMISEN LÄHTEENÄ .....	15
4 GREEN CARE -TYÖPAJOISSA KEHITETYT TOIMINTAMALLIT .....	19
4.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelutyön tukena .....	22
4.2 Erityisopetuksen opiskelijoiden onnistumisen ja ilon kokemuksia .....	28
4.3 Green Care joustavan perusopetuksen tukena .....	30
4.4 Luonto maahanmuuttajanaisten kotoutumisen tukena .....	33
4.5 Saaristoluento asumispalveluyksiköiden ikäihmisten tunteiden ja muistojen herättäjänä .....	36
4.6 Hyvinvointia seurakuntalaisille luontoretriitistä .....	40
4.7 Hevostoiminnasta hyvinvointia sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen asiakkaille .....	42
4.8 Maatilaelämykset ikäihmisten kotihoidon tukena .....	47
4.9 Luontoretriitit mielenterveyskuntoutuksen tukena .....	50
4.10 Maatilavierailuista tukea ja uusia virikkeitä varhaiskasvatukseen .....	52
4.11 Voimavaroja luonnosta psykiatristen potilaiden ryhmätoimintaan .....	55
4.12 Hankkeen tulokset ja kokemukset pähkinäkuoressa .....	62
5 GREEN CAREN TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ .....	66
5.1 Kansallisen tutkijaryhmän suositukset toimialan kehittämiseen .....	68
5.2 Lopuksi .....	73
KIRJOITTAJAT .....	75
LÄHTEET JA KIRJALLISUUS .....	76
LIITTEET .....	81

Liite 1. Hankkeeseen osallistuneet asiakastahot, yrittäjät/yritykset ja toimintamuodot .....	81
Liite 2. Esimerkki asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden alkukartoituksesta.....	83
Liite 3. Esimerkkejä hankkeessa käytetyistä palautelomakkeista.....	84
Liite 4. Hevostoiminta Meri Mattuksen palautelomake.....	87
Liite 5. Ghita Bodmanin <i>Lintu-muurahainen-karhu</i> -läsnäoloharjoitus.....	88

## Kuviot

<b>Kuvio 1.</b>	Luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismeja.....	4
<b>Kuvio 2.</b>	Luonnonympäristöjen merkitys kuntoutumisprosessin kolmessa osavaiheessa. ....	12
<b>Kuvio 3.</b>	Innovaatioiden ja uudistusten yhteiskunnalliset kehitysvaiheet MLP-teorian mukaisesti. ....	17
<b>Kuvio 4.</b>	Mukavuusalue-esimerkki hevostoiminnasta.....	25
<b>Kuvio 5.</b>	Närpiön ja Vaasan ruotsinkielisen seurakunnan jäsenten arviot luontoretriiteistä (n=40). ....	42
<b>Kuvio 6.</b>	Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen asiakkaiden arviot sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. ....	46
<b>Kuvio 7.</b>	Soiten Lohtajan kotihoidon asiakkaiden arviot maatilatoiminnasta (n=14). ....	50
<b>Kuvio 8.</b>	Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen arviot luontoretriiteistä. ....	52
<b>Kuvio 9.</b>	Päiväkoti Loikan lapsiryhmien arviot: ”Mitä pidit maatilakäynnistä?” (n=42). ....	54
<b>Kuvio 10.</b>	Vaasan keskussairaalan psykiatrisen poliklinikan potilaiden arviot luonto-, hevos- ja maatilatoiminnasta (n=19).....	59
<b>Kuvio 11.</b>	Kooste useiden ryhmien palautteista.....	62
<b>Kuvio 12.</b>	Hankkeessa käytetyt Green Care -toimintamuodot.....	63
<b>Kuvio 13.</b>	Luontoperustaisten palvelujen tavoitteet ja merkittävyys suomalaisten sote- ja kasvatusalan ammattilaisten näkökulmasta .....	67
<b>Kuvio 14.</b>	Asiakas- ja ongelmalähtöisyyden näkökulmat sote-palveluissa. Kaikissa sote-ammateissa on mukana kumpaakin lähestymistapaa, mutta painotukset voivat olla erilaisia .....	70

## Taulukot

<b>Taulukko 1.</b>	Hankkeeseen osallistuneet asiakastahot (suluissa työpajojen lukumäärä).....	20
<b>Taulukko 2.</b>	Hankkeen työpajatoimintaan osallistuneet yritykset ja yrittäjät.....	21
<b>Taulukko 3.</b>	Hevostoimintatyöpajan esimerkkiohjelma .....	24
<b>Taulukko 4.</b>	Hevosavusteisen toiminnan merkityksiä.....	30
<b>Taulukko 5.</b>	Luontokotoutumisen tutkittuja vaikutuksia ja integraatioprosessin neljä ulottuvuutta. ....	35
<b>Taulukko 6.</b>	Luonnon myönteisiä merkityksiä ikäihmisille .....	39
<b>Taulukko 7.</b>	Hevostoiminta Laukin keskeiset periaatteet.....	44
<b>Taulukko 8.</b>	Hyvän yrittäjäyhteistyön avaimet.....	47
<b>Taulukko 9.</b>	LuoNa-hankkeen järjestämät tilaisuudet ja hankeviestintä. ....	64
<b>Taulukko 10.</b>	Tutkijaryhmän suositukset luontolähtöisen toiminnan kehittämiseen .....	72

## Lyhenteet

Soite	Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysterveystyöntekijät
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



# 1 JOHDANTO

Luonnollista tukea elämään - Naturligt stöd för livet (LuoNa) -hankkeen tavoitteena oli kehittää uusia luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia palvelumalleja erityistä tukea tarvitseville asiakasryhmille yhteistyössä Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan alueiden Green Care -yrittäjien kanssa. Hankkeessa tähdättiin erityisesti paikallisten esimerkkien, kokemuspohjaisen osaamisen ja osallistamisen kasvattamiseen hankealueella, jotta luontoavusteiset palvelumallit lunastaisivat paikansa sosiaali- ja terveystalvurakenteissa, koulujen ja päiväkotien opetus- ja toimintasuunnitelmissa sekä kuntien hyvinvointia ja terveyttä edistävissä palveluissa.

Tässä raportissa kuvataan hankkeen aikana saatuja kokemuksia ja keskeisimpiä tuloksia. Raportin alussa käydään läpi tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä terveyden edistämisen että sosiaali- ja terveystalvurakenteissa käytettävien luonto- ja eläinavusteisten menetelmien näkökulmasta. Luvussa 3. käsitellään palvelukokeilujen roolia sote- ja kasvatustalan rakenteiden uudistamisessa yleisellä tasolla, jonka jälkeen luvussa 4. esitellään LuoNa-hankkeen kokeilutoimintaa alueellisesti ja toiminnallisesti monipuolisten esimerkkien kautta.

Yli kolmivuotisen hankkeen aikana Green Care -menetelmiä ja toimintamuotoja hyödyntäviä palvelumalleja on kehitetty tiiviissä yhteistyössä palveluntuottajien, yritysten ja asiakkaiden kanssa, jotta palvelut vastaisivat mahdollisimman hyvin asiakkaiden yksilöllisiin ja jaettuihin tarpeisiin.

Green Care -toimintamalleja testattiin monissa eri maaseutuymppäristöissä, kuten metsä- ja saaristoluonnossa, hevostalleilla ja mautiloilla. Työpajojen ohjauksesta vastasi 23 Green Care -yrittäjää, jotka olivat taustaltaan pääosin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajia, eräoppaita sekä matkailu- ja mautilayrittäjiä. Työpajoina toteutettuja palvelukokeiluja pyrittiin järjestämään erityisesti heille, jotka tarvitsevat ulkopuolista tukea osallistuakseen luonto- tai eläinavusteiseen toimintaan. Työpajoissa oli mukana asiakkaita ja heidän ohjaajiaan yhteensä 21 eri taustaorganisaatiosta palvelukokeilujen kytkeytyessä muun muassa lastensuojeluun, päihde- ja mielenterveyskuntoutukseen, vammais- ja vanhustalvurakenteisiin, erityispedagogiikkaan ja varhaiskasvatukseen. Asiakastahoja oli mukana kaikilta sektoreilta painottuen hankealueen kuntiin ja kuntayhtymiin. Työpajojen toteuttamiseen osallistui myös kaksi seurakuntaa.

Raportissa kuvataan työpajoissa testatun toimintamallin soveltuvuutta ja jatkokehittämismahdollisuuksia hankkeen työpajoista saatujen asiakaspalautteiden,

## 2 Vaasan yliopiston raportteja

kokemusten ja ohjaajien tekemien arviointien perusteella. Raportin lopussa käsitellään Green Caren tulevaisuuden näkymiä sekä esitetään hankkeen aloitteesta laaditun kansallisen tutkijaryhmän suositukset toimialan kehittämiseen



*Kuva: Martta Ylilauri*

## 2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

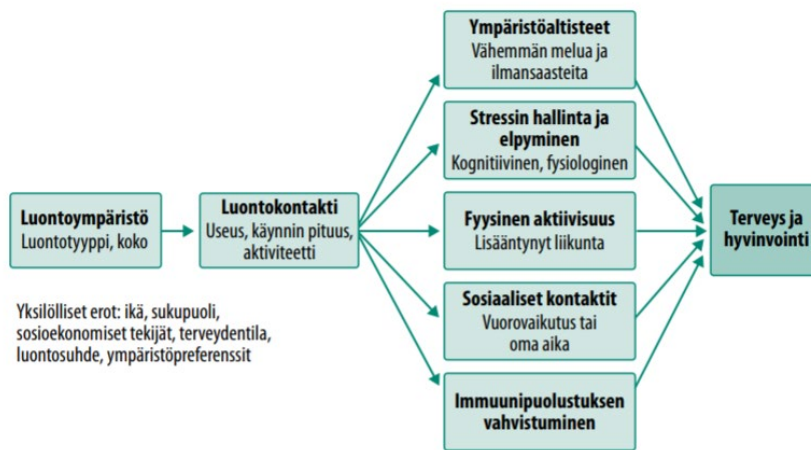
Anja Yli-Viikari

### 2.1 Luontosuhde johdattaa aktiiviseen elämäntapaan

Terveyden edistämisen teemoihin on viime aikoina alettu kiinnittää yhteiskunnassa enemmän huomiota. Huomiota on kiinnitetty muun muassa täysipainoiseen ravitsemukseen, riittävään liikuntaan sekä yöunen laatuun. Luontosuhteen ylläpitäminen tarjoaa erilaisen lähestymistavan terveyden edistämiseen (Pajunen & Leppänen 2017). Luontoharrasteiden kautta ihminen voi innostua ja kiinnostua luonnon parissa tapahtuvasta toiminnasta, jolloin terveyttä ylläpitävät vaikutukset syntyvät tekemisen oheistuotteina. Hakeutuminen luonnon hyvää tekevien vaikutusten pariin tapahtuu pitkälti myös psyykkisen itsesäätelyn mekanismien kautta, jolloin ihminen hakeutuu luonnon pariin tuntiessaan tarvetta oman hyvinvointinsa vahvistamiseen, esimerkiksi rauhoittumisen ja levon kautta, tai kaivatessaan vaihtelua arkiseen toimintaan.

Läheinen luontosuhde ja sen myötä syntyvä monipuolinen luontoon liittyvä tekeminen voidaan nähdä suomalaisena vahvuutena, jolla on ollut huomattava merkitys sekä ihmisten fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta (Bodman 2019). Nykypäivän yhteiskunnassa luontoon meneminen ei kuitenkaan kuulu arjen välttämättömyyksiin, vaan edellyttää useinkin ihmisen itsensä tekemiä valintoja. Varsinkin lasten ja nuorten luontosuhteeseen panostaminen on nähtävissä kansanterveyden kannalta keskeisenä tavoitteena.

Luontoon liittyvien hyvinvointivaikutusten ajatellaan nykyisen tutkimustiedon valossa tapahtuvan oheisen kuvan esittämien prosessien kautta. Keskeisiä ovat erityisesti luonnon vaikutukset rauhoittumisen ja stressireaktioiden vähenemisen sekä fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistumisen samoin kuin myös immuunijärjestelmien toiminnan kautta (Tyrväinen ym. 2018). Myös vähäisempi melun ja ilmansaasteiden määrä luonnossa nähdään terveyttä tukevana osatekijänä. Ilmansaasteet ja melu vaikuttavat haitallisesti erityisesti sydämen toimintaan ja verenpaineeseen (Lanki & Pekkanen 2008).



**Kuvio 1.** Luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismeja (Tyrväinen ym. 2018).

Luonnossa tapahtuva rauhoittuminen mahdollistaa ihmisten psyykkisten ja fyysisten voimavarojen palautumisen. Sekä luontoon että eläinten läsnäoloon on todettu liittyvän samankaltaisia rauhoittavia ja ihmisen läsnäoloa lisääviä vaikutuksia (Ulrich ym. 1991; Crossman ym. 2015). Tämä selittyy autonomisen hermoston toiminnan kautta. Hermoston tehtävänä on säätää kehon ja mielen toiminnallista valmiustilaa ympäristössä kulloinkin esiintyvien tilannekohtaisten vaatimusten mukaisesti. Säätely perustuu aistien välittämiin ympäristöhavaintoihin, jotka aivot toiminnan kautta luokitellaan joko toiminnallisen valmiustilan nostoa vaativiksi (sympaattisen hermoston aktivoituminen) tai elimistön rauhoittumisen salliviksi (parasympaattisen hermoston aktivoituminen). Hermoston ohella säätelyyn osallistuu kehon hormonijärjestelmä, jonka kautta elimistön toimintakykyä voidaan ohjata mm. verenpaineen, sydämen sykkeen, lihasten jännitteisyyden ja ruoansulatusjärjestelmän aktiivisuuden kautta. Kaikki reaktiot tapahtuvat autonomisesti, ilman ihmisen tarvetta elintoimintojen säätämiseen tietoisien ajattelun kautta tehtävien valintojen kautta.

Kaikki luontokokemukset eivät aina ole välttämättä pelkästään rauhoittavia, eivätkä luonnonympäristöt ole kaikille ihmisille yhtä tärkeitä rauhoittumisen ja elpymisen ympäristöjä. Luonnon parissakin tulee vastaan tilanteita, joissa tarvitaan kehon valmiustilan nostamista elimistön stressireaktioiden kautta. Tilanteet ovat kuitenkin luonteeltaan hetkellisiä, minkä jälkeen ihminen voi palautua rauhoittuneeseen ja levolliseen mielentilaan. Ihmisten luomissa rakennetuissa ympäristöissä ongelmana saattaa olla elämäntapaan ja arvomaailmaan liittyvien suoritusvaatimusten korostuminen, jolloin elimistön toiminnallista valmiustilaa joudutaan pitämään jatkuvasti kohonneella tasolla. Stressin vaikutuksia terveyteen ja

hyvinvointiin ymmärretään ja osataan huomioida vielä monin osin vajanaisesti. Stressioireisiin liittyvä elimistön kuormittuminen on kuitenkin nähtävissä monien sairauksien taustalla. Selkeitä yhteyksiä on havaittu muun muassa sydän- ja verisuonitautien sekä mielenterveysongelmien kanssa (Pentinpuro 2017).

Kyky sympaattisen hermoston riittävään rauhoittumiseen on tärkeää myös ihmisten päivittäisen toimintakyvyn kannalta. Ylivireystilassa oleva yksilö on virittynyt ensisijaisesti toiminnalliseen aktiivisuuteen (Leikola ym. 2016, Sarvela & Auvinen 2020). Aivojen toiminta perustuu silloin pitkälti aiemmin omaksuttujen toimintamallien varassa tapahtuvaan reagointiin, joissa tiettyyn ympäristön ärsykkeeseen vastataan tietyn käyttäytymismallin mukaisesti. Stressireaktioiden rauhoittumisen myötä ihminen pystyy ottamaan käyttöön etuaivolohkon varassa tapahtuvia kokonaisvaltaisen ajattelun ja samalla myös uuden oppimisen mahdollisuuksia. Kokeellisten tutkimusten kautta on todettu luonnonympäristöissä tapahtuvan erityisesti aivojen keskittymiskyvyn palautumista sekä positiivisten mielialojen vahvistumista (ks. esim. de Keijzer ym. 2016; Ochiai 2019).

Luonto hoitaa kognitiivista uupumista, sillä luontoympäristössä aivot pääsevät lepäämään eivätkä joudu työskentelemään niin paljon suodattaakseen pois ympäröiviä ärsykeitä. Stressihormonien määrä elimistössä vähenee luonnossa oleskeltaessa ja stressistä palautuminen nopeutuu. Luonnosta lumoutuminen lisää yhteisöllisyyden tunnetta, joka puolestaan auttaa aivoja lepäämään. (Sandberg & Hammarkrantz 2020.)

Luonto tarjoaa siis kokonaisvaltaista elpymistä yksilön kohtaamista kuormittavista tilanteista. Työn ja levon välisen tasapainon hakemisessa ovat merkityksellisiä myös ns. mikrotauot, jotka tarjoavat päivän tekemisen lomaan pienimuotoisia palautumisen hetkiä. Tällaisia voivat tarjota vaikkapa katseen lepuuttaminen ikkunanäkymien katsellen, tai rauhoittumisen hetki viherkasveja tarkastellen. Riittävän päivän aikaisten mikrotaukojen määrän on todettu olevan yhteydessä yön unen laatuun ja palauttavuuteen (Bosch ym. 2018).

Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen onkin yksi keskeisistä vaikutusmekanismeista luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla. Luonnonympäristöt ovat monipuolisia, helposti saavutettavia ja suosittuja liikkumisen ympäristöjä sekä aikuisten että lasten parissa. Virkistyskäytön inventoinneissa on voitu tunnistaa yli 90 erilaista harrastustoiminnan muotoa, joiden kautta suomalaiset ihmiset hyödynävät lähiluonnon ympäristöjä (Metla 2014). Usein luontoliikunta tapahtuu jonkin arkisen puuhailun, vaikkapa puutarhanhoidon tai marjanpoiminnan puitteissa. Tekeminen ei silloin rajaudu ihmisten varallisuuden tai sosioekonomisen aseman mukaan, ja terveysvaikutukset ovat kaikkien väestöryhmien ulottuvilla.

Liian vähäistä liikunnan määrää pidetään nykyisin merkittävässä määrin kansanterveyttävä heikentävänä tekijänä (Vasankari & Kolu 2018). Luontoliikunnan muodot voivat tarjota keholle monipuolista rasitusta. Ne auttavat niin yleiskunnan ja lihasvoiman ylläpitämisessä kuin tukevat liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Erityisen merkityksellistä monipuolisen päivittäisen liikunnan ylläpitäminen on lapsille, jotka tarvitsevat runsaasti harjoitusta omien fyysisten ja motoristen taitojen kehittymiseen.

Viimeaikaisten tutkimustulosten valossa on todettu luonnossa liikkumisen olevan tarpeellista myös kehon immuunipuolustusjärjestelmien toiminnalle. Riittävä altistuminen ympäristön mikrobeille näyttää hyödyttävän immuunijärjestelmää ja parantavan selviytymistä allergioita ja autoimmuunisairauksia vastaan (Vatanen ym. 2016). Hygieniahypoteesin mukaan immuunivälitteisten sairauksien yleistyminen länsimaissa johtuu varhaisten mikrobikontaktien niukkuudesta, minkä seurauksena immunitetti kehittyy poikkeavalla tavalla. Kehon sisäisten mikrobikantojen on todettu olevan yhteydessä myös elinympäristöön liittyvän luonnon monimuotoisuuden määrään (Hanski ym. 2012). Viimeisimmissä tutkimuksissa huomattiin metsämaan tuomisen päiväkotien piha-alueille parantavan päiväkotilasten immunitettiä (Puhakka ym. 2019; Roslund ym. 2020).

## 2.2 Luonto lasten kasvun ja kehityksen tukena

Luontosuhteen ylläpitäminen on merkityksellistä myös lasten tasapainoisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Viimeisten vuosikymmenten aikana ulkona vietetyn ajan määrä on vähentynyt lasten elämässä, samalla kun sisätiloissa tapahtuva harrastaminen ja oleskelu sähköisten ruutujen äärellä vie entistä suuremman osuuden lasten ajasta. Ulos lähteminen ei tapahdu enää arjen välttämättömyksien, kuten vaikkapa koulumatkojen kautta, vaan edellyttää monestikin lapsen lähellä olevien aikuisten (vanhempien, isovanhempien, opettajien ym.) tietoisia valintoja siitä, että ulkoiluun ja luontoon tutustumiseen päätetään käyttää aikaa.

Luonnon parissa tapahtuva tekeminen tukee monipuolisesti sekä lasten fyysistä että psyykkistä kehitystä. Tämä on huomattu muun muassa luontoon sijoittuvan varhaiskasvatuksen, metsäeskarien, kautta (Palpatzis 2019). Runsaasta ulkoilusta ovat hyötäneet sekä aremmat lapset, jotka ovat rohkaistuneet luonnon parissa, että myös vilkkaammat lapset, joille luonto on tuonut rauhoittumisen ja keskittymiskyvyn taitoja. Ulkoympäristön vapaamuotoinen leikki on vahvistanut lasten taitoja tunnetilojen käsittelyyn ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Samalla ovat kasvanut lasten kyvyt omaan toiminnansäätelyyn.

Oppimisen näkökulmasta on puolestaan tärkeää, että lapset tottuvat jo varhaisessa vaiheessa tutkimaan ja havainnoimaan sekä olemaan vuorovaikutuksessa oman ympäristönsä kanssa (Käll-Fröjdö & Smeds 2020). Kun oppiminen alkaa yksinkertaisista asioista, ja kehittyy vähitellen syvempään suuntaan, lapset saavuttavat varmuuden tunteen ja sen myötä halun oppia lisää. Lapsista kasvaa aktiivisia ja omaehtoisia toimijoita, jotka kykenevät ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan.

Myös kouluopetuksen puitteissa on ulko-opetuksesta saatu monia arvokkaita hyötyjä (Käll-Fröjdö & Smeds 2020). Ulko-opetuksesta tulee vaihtelua kouluarkeen, ja siellä voidaan ottaa käyttöön erilaisia oppimisen tapoja ja menetelmiä. Oppilaat ovat useinkin kokeneet ulkoympäristön rauhallisemmaksi ja mukavammaksi. Tehtävät otetaan vakavammin, ja oppilaat keskittyvät enemmän tekemisiinsä. Uudessa ympäristössä ryhmän sosiaaliset kuviot muuttuvat, ja lapsista nousee esille uudenlaisia piirteitä. Oppilaat – nekin, joilla on negatiivinen asenne koululiikuntaan – liikkuvat huomaamattaan.

Luontoympäristöjen on nähty soveltuvan myös erityistarpeita omaavien lasten kasvun ja kehityksen tukemiseen. Muun muassa ADHD-oireilun on todettu olevan ulkona luonnon parissa vähäisempää kuin sisätiloissa (Kuo & Taylor 2004). Monissa maissa onkin otettu luontoavusteisia ympäristöjä osaksi erityislasten opetusta, esimerkiksi Norjassa yksi kouluviikonpäivistä voi säännönmukaisesti sijoitua maatilaympäristöön, jossa oppiminen tapahtuu toiminnallisuuden ja kokemuksen kautta (Evans 2020). Oppimisympäristön vastatessa paremmin lapsen tarpeisiin ja oppimisen tapaan on kouluympäristöihin liittyvä häiriökäyttäytyminen saattanut kadota kokonaan näkyvistä.

### 2.3 Luontoavusteisuus osana sosiaali- ja terveyspalveluita

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut on pitkään totuttu sijoittamaan ensisijaisesti sisätiloissa tapahtuvaksi toiminnaksi. Luonto- ja eläinavusteisuuden myötä on kuitenkin mahdollista saada asiakkaiden käyttöön erilaisia kuntouttavia ympäristöjä, joissa hoidon tavoitteiden toteutumista voidaan tukea monenlaisten toiminnan ja osallisuuden kokemusten kautta.

Alnarpin kuntoutuspuutarha Ruotsin maataloustieteiden yliopistossa (SLU) Alnarpissa Ruotsissa on kehittänyt luontoon perustuvia interventioita erilaisille kuntoutusta tarvitseville kohderyhmille. Skånen terveydenhuollossa on toteutettu tutkimukseen perustuva interventio henkilöille, jotka kärsivät stressiperäisistä mielenterveysongelmista ja uupumuksesta. Se tarjoaa hienon esimerkin siitä, miten

luontoavusteisuus voidaan tuoda osaksi stressiperäisten työuupumuspotilaiden hoitoa.

*Alnarpin kuntoutuspuutarha avattiin vuonna 2002 ja vuoteen 2019 asti siellä tehtiin tutkimusta luontoon perustuvista interventioista, joiden tarkoituksena oli selvittää, miten terveyttä ja mielekästä toimintaa vahvistavat luonnonympäristöt vaikuttavat osallistujiin. <https://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/>*



*Alnarpin terapiapuutarhan sisäänkäynti. Kuva: Anna María Pálsdóttir.*

*Alnarpin tärkeimpänä asiakasryhmänä ovat olleet stressiperäisiä mielen-terveysongelmia ja työuupumusta omaavat asiakkaat. Luontolähtöisessä kuntoutuksessa on ollut myös aivohalvauksesta toipuvia potilaita sekä työperäistä kuntoutusta tarvitsevia maahanmuuttajia. Tutkimustulosten pohjalta on kehitetty luontolähtöisen kuntoutuksen malli (Naturunderstödd rehabilitering, NUR), jonka avulla tuetaan asiakkaiden kuntoutumista luontolähtöisen päivätoiminnan keinoin.*

*Kuntoutusmalli on otettu käyttöön Skånen alueen terveydenhuollossa ja sairaanhoidossa ja sitä tarjotaan asiakkaille täydentämään jatkuvaa hoitoa, josta terveydenhuolto vastaa. Skånessa on 8 hoivamaatilaa, jotka on kilpailutettu SLU:n Alnarpin kuntoutuspuutarhassa toteuttamaan tutkimukseen pohjautuvien laatukriteerien perusteella.*

*Alnarpin työntekijätiimit ovat moniammatillisia, ja niissä työskentelee sekä terapian, kuntoutuksen että puutarhanhoidon asiantuntijoita. Selkeä työnjako on koettu toimivana. Sen myötä kukin ammattilainen voi keskittyä oman osaamisensa mukaisiin tehtäviin. Puutarhurin läsnäolo tuo osaltaan ympäristöön tavanomaisuutta, jolloin toiminnan terapeuttiset tavoitteet eivät liiallisesti korostu.*

*Puutarhaympäristöjen funktiot ovat Alnarpissa tarkasti suunniteltuja. Alueella on monia erilaisia tiloja, joista kukin yksilö tai ryhmä voi aina valita kulloisiinkin tarpeisiin sopivimman. Ympäristön helppohoitoisuuden ohella haetaan tiloja, jotka palvelevat asiakkaiden erilaisia tarpeita ympäristön kokemiseen.*

*Asiakasryhmissä on ollut kahdeksan osallistujaa. Kaikki heistä ovat itse valinneet osallistua luontoperustaiseen kuntoutukseen. Kuntoutujien kanssa harjoitellaan uskaltautumista oman tahdon mukaiseen elämään. Jakson alkuvaiheessa osallistujat haluavat yleensä olla aktiivisia ja toimeliaita. Terapeuttien tehtävänä on tukea osallistujien kuntoutusprosessia. Täällä ihmisten ei tarvitse olla tuotteliaita, heidän tehtävänä on ainoastaan olla mukana ja paikan päällä. Yhdessä voidaan vaikkapa pysähtyä katselemaan kukkia. Hiljalleen osallistujat alkavat kertoa, miten hienoa on vain pysähtyä, tuntea tuoksuja, maistaa marjoja tai poimia kukkia. He oppivat rauhoittamaan itseään. Monelle työuupumukseen sairastuneista on ollut tyypillistä yritys miellyttää muita, jolloin omien tarpeiden tunnistaminen on voinut jäädä heikolle. Toimintaympäristöjen osalta pyritään luonnonmukaisuuteen ja rauhoittavien vaikutusten vahvistamiseen. Puutarhanhoitoon liittyvät työtehtävät pidetään maltillisina. Moni tarvitsee myös yksinoloa. Ihminen saattaa olla niin väsyneessä tilassa, että ei jaksa vuorovaikutusta muiden kanssa.*

*Tutkimukset kertovat luontoavusteisen kuntoutuksen olleen tehokasta. Osallistujista 68 % pystyi palamaan töihin saman vuoden aikana. Myös terveydenhuollon palvelujen tarve laski kuntoutuksen myötä 28 %, kun tilastollisesti lasketussa vertailuryhmässä palveluiden käyttö väheni ainoastaan 8 prosenttia. Myös sairaalahoidon tarve väheni 65 %, kun vertailuryhmässä vähenemä oli 23 prosenttia. (Grah 2017.)*

*Puutarha-avusteiseen terapiaan osallistuvat terapeutit ovat kokeneet osaltaan ulkona tapahtuvassa työskentelyssä enemmän haasteellisuutta, sillä työskentely sisätiloissa on usein vakiintuneempaa. Ulkona tarvitaan enemmän tilannekohtaista joustavuutta ja sopeutumista erilaisiin tapahtumiin. Työntekijät ovat kuitenkin kokeneet saavansa enemmän irti luonnon*

*parissa tapahtuvista keskusteluista. Vaikka terapian perusprosessit ovat pohjimmiltaan samoja sisällä ja ulkona, on vuorovaikutuksen ulkotiloissa koettu olevan vapaampaa. Asioiden työstämiseen on saatu runsaasti tukea ulkoisen ympäristön havainnoista ja tapahtumista. Terapiaprosessien on koettu nopeutuneen.*

*Kuntoutujat ovat omasta puolestaan kertoneet, miten heille on ollut tärkeää jäädä terapiaistuntojen jälkeen rauhoittumaan puutarhan alueella ja jatkamaan terapian myötä liikkeelle lähteneiden ajatusten läpikäymistä. Tavanomaisesta terapiaistunnosta lähdettäessä pitää kyynelet aina kiviä, ja siirtyä hetkessä arjen toimintojen pariin.*

*Lähteet: Tutkija Anna María Pálsdóttirin haastattelu 1.11.2017, haastattelija Martta Ylilauri sekä Alnarpin toimintaa esittelevä video: SLU Urban Futures - Lab Stories - Alnarp Rehabilitation Garden. 12.12.2018.  
<https://youtu.be/xC8cCi-T8QE>*

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttö liittyy usein tilanteisiin, joissa halutaan tukea asiakkaan omakohtaista voimaantumista. Ongelmatilanteen käsittelyn halutaan nostaa esille yksilön voimavaroja ja selviytymisen keinoja. Näkökulma laajenee yksittäisen ongelma-alueen käsittelyn tasolta ihmiseen ja hänen elämäntilanteeseensa laajempaan kokonaisuutena.

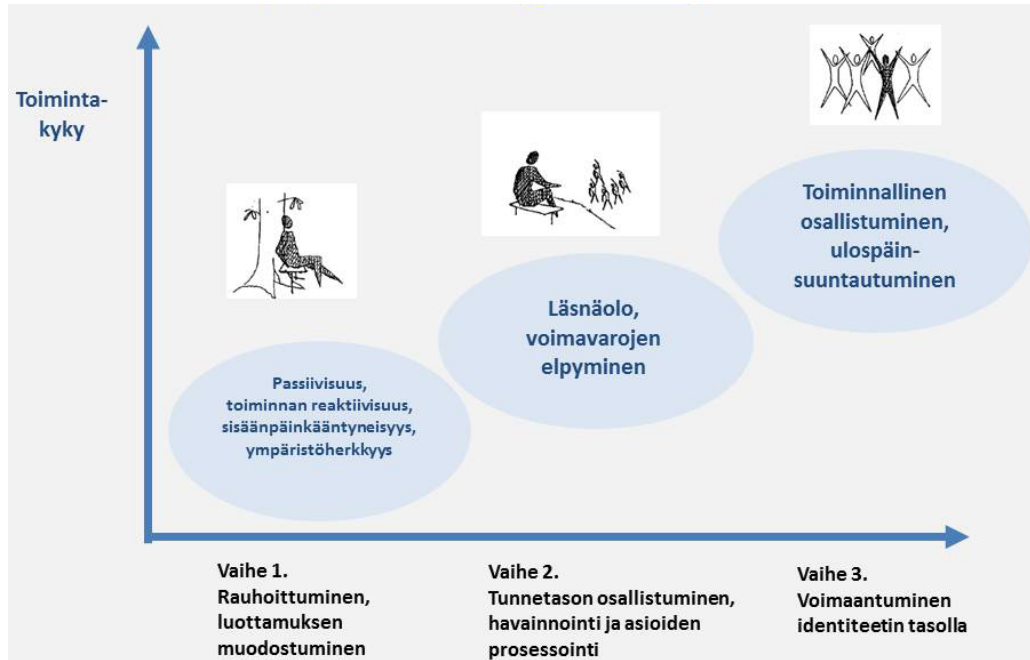
Voimavaralähtöisyyttä korostaville työskentelytavoille on tarvetta monien erilaisten asiakasryhmien parissa. Mielenterveystyössä haetaan parhaillaan *toipumisorientaation* kautta voimavaroja, jotka tukevat asiakkaan kuntoutumista ja palautumista normaalielämän pariin (Nordling 2018). Niin ikään *resilienssin* vahvistamista on alettu mieltä hakien esille inhimilliseen toimintaan liittyviä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka auttavat selviytymään vaikeiden elämäntilanteiden yli (Joutsenniemi 2015). Kasvatusalalla ovat nousseet esille *positiivisen psykologian* näkökulmat (ks. esim. Joutsenoja 2019). Positiivisuuden kautta halutaan tukea lapsen luontaista kehitystä aktiivisena toimijana ja henkilökohtaisten merkitysten rakentajana. Lastensuojelussa ja kuntoutuksessa on puolestaan alettu korostaa *systemistä työtettä*, jossa asiakkaat halutaan kohdata yksilöllisyyden ja kokonaisvaltaisuuden huomioon kautta (Lahtinen ym. 2017). Luonto- ja eläinavusteisuus tarjoavat osaltaan työvälineitä ja ympäristöjä näiden tavoitteiden toteuttamiseen.

## 2.4 Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuus

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuus on ollut aktiivisen kansainvälisen tutkimuksen kohteena jo useiden vuosikymmenten ajan. Myönteisiä hyvinvointivaikutuksia on todennettu monien asiakasryhmien kohdalla, mutta tulokset perustuvat useinkin case-tutkimuksiin, joista saattaa puuttua tilastollista näyttöä tarjoavan kokeellisen ja vertailevan tutkimusasetelman näkökulma (Annerstedt & Währborg 2011; Anestis ym. 2014; Kendalla ym. 2015).

Luontolähtöisen toiminnan hyödyt näkyvät ennen muuta asiakkaiden terveyden vahvistumisena ja heidän voimaantumisenaan oman elämänsä tekijöinä ja toimijoina. Luonto ja eläimet tarjoavat mahdollisuuksia rauhoittumiseen ja elpymiseen. Fyysinen aktiivisuuden myötä asiakkaiden kunto kohenee sekä ravitseminen ja unen laatu paranevat. Sosiaalisesti kannustava ympäristö mahdollistaa omakohtaisten kokemusten myötä tapahtuvan kasvun ja oppimisen. Ongelmien sijaan keskiössä on ihminen monine vahvuuksineen. Tällöin myös sairauden stigma hälvenee. Seuraavassa luvussa avataan tarkemmin toisaalta rauhoittumisen ja psyykkisen turvan vahvistumisen sekä toisaalta toiminnallisuuden ja osallisuuden kokemusten merkitystä kuntoutumisen osana. Rauhoittuminen ja psyykkisen turvan vahvistuminen

Sekä luonnonympäristöjen että eläinten läsnäolon myötä voidaan kuntoutustapahtumaan tuoda mukaan asiakasta rauhoittavia ja psyykkistä turvaa vahvistavia elementtejä. Alnarpin luontolähtöisen terapian yhteydessä korostetaan rauhoittumisen merkitystä erityisesti kuntoutusprosessien aloituksen yhteydessä. Kuntoutustapahtumaa jäsennetään kolmivaiheisena prosessina (Pálsdóttir 2014, Kuvio 2).



**Kuvio 2.** Luonnonympäristöjen merkitys kuntoutumisprosessin kolmessa osavaiheessa. Muokattu Pálsdóttirin (2014) mukaan.

Prosessin liikkeellelähden kannalta nähdään keskeisenä, että kuntoutujalle tarjotaan aikaa ja tilaa henkilökohtaiseen rauhoittumiseen. Vasta tämän myötä ihminen pystyy ottamaan paremmin vastaan tietoa ja uusia havaintoja ulkoisesta ympäristöstään sekä samalla havainnoimaan myös oman sisimpäänsä liittyviä tunnekokemuksia. Samalla valmiudet haasteellisten asioiden kohtaamiseen ja käsitteilyyn oman ajattelun tasolla vahvistuvat. Kuntoutusprosessin kolmannessa ja viimeisessä osavaiheessa alkavat myös ihmisen voimavarat toimintaan osallistumiseen elpyä, ja hän kykenee hyötymään toiminnan tuottamista onnistumisen kokemuksista.

Rauhoittumisen ja turvallisuudentunteen keskeistä merkitystä on käsitelty myös ns. polyvagaalisen teorian kautta (Porges 2009; Leikola ym. 2016). Teoria avaa autonomisen hermoston toimintaprosesseja. Sen mukaan parasympaattinen hermosto jakautuu kahteen toiminnalliseen osaan: ventraaliseen ja dorsaaliseen kiertäjä- eli vagushermoon. Ventraalinen osuus on muodostunut lajikehityksen myötä erityisesti nisäkkäille ja palvelee sosiaalisuuteen liittyvää kehon toimintaa. Se aktivoituu riittävän turvallisiksi koetuissa tilanteissa. Toisin kuin matelijoiden, nisäkkäiden on pystyttävä pitkäaikaiseen läheisyyteen sekä pentuvaiheessa että myöhemmin aikuisuudessa. Ihminen on esimerkki hypersosiaalisesta eläimestä, jonka aivokehityksen pitkä lapsuus ja ryhmään sitoutuminen ovat mahdollistaneet. (Leikola ym. 2016.)

Polyvagaalinen teoria korostaa siis sosiaalisen liittymisen ja turvallisuuden tunteen keskeistä merkitystä kaikissa harkintaa, ajattelukykyä ja oppimista vaativissa tilanteissa. Vasta psyykkisen ja fyysisen turvan myötä yksilö kykenee miettimään ratkaisuja haasteellisiin tilanteisiin. Liian uhkaavilta tilanteissa hermosto ohjaa enemmänkin toiminnallisuuteen ja vallitsevien tunnetilojen pohjalta syntyvään reaktiiviseen käyttäytymiseen (Leikola ym. 2016).

Luonto- ja eläinavusteisissa ympäristöissä turvallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa monin eri tavoin. Turvallisten ihmissuhteiden kautta ihminen voi tulla nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Maatilojen ja hevostallien yhteisöt ovat pienimuotoisia, jolloin yhteisöön on helppoa liittyä. Luonnon läsnäolo ja luonnon kiertokulkuihin liittyvä jatkuvuus lisäävät osaltaan turvallisuutta. Myös eläimet ovat monesti keskeisessä roolissa. Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan toistuvasti nähdä, miten kuntoutukseen tuleva asiakas pystyy ensimmäisenä hakeutumaan kontaktiin nimenomaan eläinten kanssa. Eläimen läsnäolo rauhoittaa ja tuo turvaa myös kuntoutumisprosessin edetessä.

#### 2.4.1 Oppimisen voimapolut: osallisuuden ja toiminnan kautta muodostuvat yhteydet ympäröivään maailmaan

Henkilökohtaisen kasvun ja oppimisen prosessit ovat keskeisellä sijalla kaikessa terapiassa, kuntoutuksessa ja tukemisessa. Niiden myötä yksilö oppii sekä itseltään että vallitsevan ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista, ja pystyy näiden kautta kiinnittymään omaan elämäänsä.

Luonnon ja eläinten parissa toiminnallisuus, osallisuus ja ratkaisukeskeinen suuntautuminen ovat jo lähtökohtaisesti keskeisessä roolissa. Huomion keskipisteessä ei ole pelkästään yksilö ja hänen ongelmansa, kun päivään sisältyy toimintaa eläinten ja luonnon parissa. Yhteisen tekemisen imuun on mahdollista lähteä mukaan, kullekin sopivassa omassa tahdissaan ja omien voimavarojensa mukaisesti. Vaikeitakin teemoja käsitellään tekemisen lomassa, mutta asiakkaan ongelmat saavat uudet mittasuhteet, ja yksilön vahvuudet on mahdollista palauttaa näkyviin silloinkin, kun ne ovat ihmiseltä itseltään unohtuneet.

Eläinavusteista työtä tekevät ammattilaiset näkevät eläinten mukanaolon näkyvän erityisesti asiakkaiden uskalluksena harjoitteiden tekemiseen sekä parempana terapiaprosessin aikaisena jaksamisena (Hautamäki ym. 2018). Sopiva haasteellisuuden taso saa ihmisen kiinnostumaan ja asettumaan uuden oppimisen kannalta otolliseen mielentilaan. Aitojen ympäristöjen myötä muuttuu myös asiakkaan ja ohjaavan aikuisen välinen vuorovaikutustilanne. Asiakas ei ole enää pelkästään potilaan ja autettavan roolissa, vaan mukana tilanteessa tasavertaisen ja osaavan

toimijan roolissa. Vuorovaikutusta käydään sekä sanallisesti että kehollisesti. Viestinnän hiljaisten sävyjen myötä voidaan hakea kuhunkin tilanteeseen parhaiten sopivia ilmaisu- ja käsittelytapoja.

Konkreettisen tekemisen tasolla tapahtuneet onnistumisen kokemukset koettiin niin ikään eläinavusteisia ammattilaisia haastateltaessa keskeisen tärkeiksi (Hambidge 2017; Hautamäki ym. 2018; Fagerström 2019). Niiden kautta asiakas sai uskoa ja luottamusta omaan selviytymiseensä. Parhaimmillaan tulokset siirtyvät sekä asiakkaan arjen tasolle että myös osaksi kuntoutujan omaa minäkuvaa ja identiteettiä, mikä vahvistaa edelleen mahdollisuuksia aikaansaatuisten muutosten pysyvyyteen.

Kokemukselliseen oppimiseen kuuluu myös moniaistisuutta ja leikkillisyyttä. Aistikokemukset (näkö, kuulo, haju, maku, tunto) innostavat osaltaan tekemiseen, lisäävät oppimiskokemusten syvyyttä sekä vahvistavat asioiden mieleen painumista. Leikkimielisyyden myötä aivot virittyvät luovuuden tilaan ja mieli voi paremmin avautua uuden kokeilemiseen (Brown 2009).



*Kuva: Martta Ylilauri*

### 3 PALVELUKOKEILUJEN ROOLI SOTE- JA KASVATUSALAN UUDISTUMISEN LÄHTEENÄ

Anja Yli-Viikari

Työelämän vakiintuneiden käytäntöjen seuraaminen on lähtökohtaisesti työntekijöille aina helpointa ja turvallisinta. Yhteiskunnan muuttuessa kohdataan sote-palveluissakin uudenlaisia haasteita ja tarpeita, joita palveluiden tuotannossa pitäisi pystyä huomioimaan. Työelämän uudistukset voivat periaatteessa tapahtua joko *top down* tai *bottom up* -tyyppisen etenemisen kautta. Top down -ratkaisut perustuvat useinkin johonkin uuteen teknologiaan tai muun tiedelähtöiseen ratkaisuun. Bottom up -tyyppisissä ratkaisuissa on puolestaan kysymys ammatillisen toiminnan tasolla tapahtuvasta kokeilevasta ja kehittävästä toiminnasta, jossa työssä kohdattuihin haasteisiin haetaan käytännön tekemisen kautta vaihtoehtoisia ratkaisuja.

VTT:n selvityksessä nähtiin kokeilukulttuurin vahvistaminen keskeisenä keinona sote-uudistukseen liittyvien merkittävien muutostarpeiden kohtaamisessa. Sitä, millaiseksi tulevaisuuden sote -palvelut muodostuvat, on tässä vaiheessa vielä vaikea edes hahmottaa (Harjumaa ym. 2017). Ongelmana nähtiin hallinnonalojen siiloutunut toiminta, jossa erityisesti toimialoja yhdistävien, kokonaisvaltaisesti haasteita tarkastelevien ratkaisujen löytäminen, on osoittautunut nykyisissä rakenteissa erityisen haasteelliseksi.

Kokeilu voi olla työväline, jolla päästään ylittämään vakiintuneen tekemisen rajoitustoimia. Kokeilu voi olla pienimuotoinen, käytännöllinen ja suhteellisen kevyesti toteutettava toimenpide. Samalla se tähtää uusien, välillä jopa radikaalien, toimintamallien löytämiseen (Harjumaa ym. 2017). Uuden löytämiseen liittyy olennaisena myös tietty riskinotto kykyä ja realismi sen suhteen, että kaikki kokeilut eivät aina päädy pysyvään käyttöön. Kokeiluista oppimisen on keskeisen tärkeä osa prosessia. Myös ”epätäydellisyys” joudutaan hyväksymään. Esimerkiksi se, että uudistamisen yhteydessä kaikki asiakkaat eivät välttämättä pääse heti käyttämään samaa palvelua.

Kokeilun perusvaiheina nähtiin VTT:n selvityksessä 1) tavoitteita tukeva uuden ideointi, 2) ratkaisujen kehittäminen, 3) testaus asiakkaiden parissa, 4) käytön ja vaikutusten arviointi sekä 5) ratkaisujen laajempi käyttöönotto. Arvioinnin laajuuteen vaikuttaa se, onko kyse puhtaasti palveluiden kehittämisestä vai liittyykö aiheeseen myös tutkimuksellisia haasteita. Palvelun kehittämisessä seurantaan

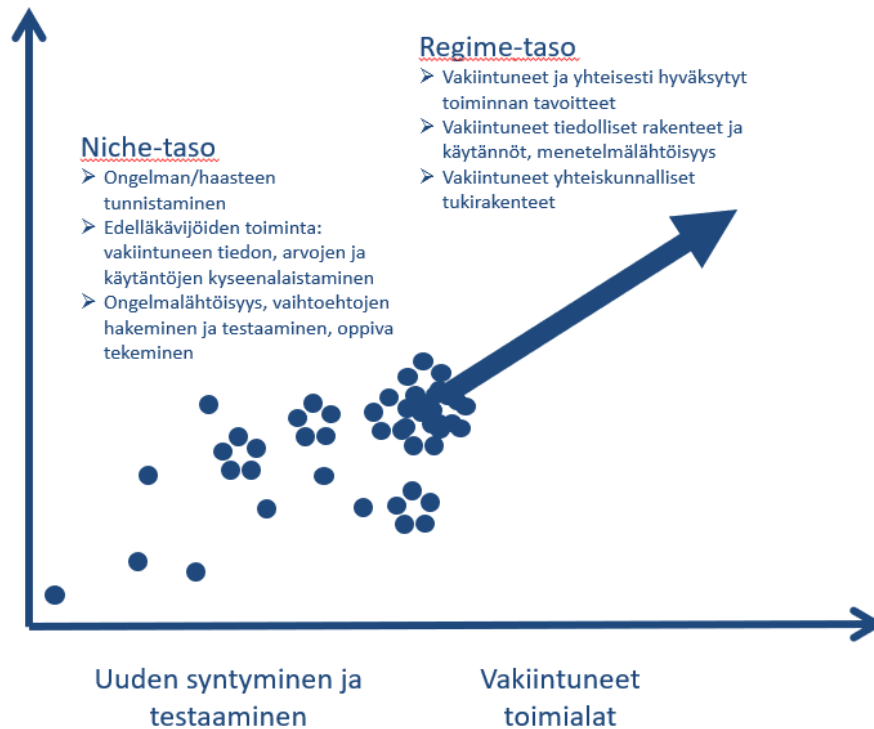
riittävät kevyemmätkin menetelmät, tutkimuksellisen otteen myötä laajennetaan ja syvennetään vaikutusten arviointia.

Kokeiluita estäviä tekijöitä tunnistettiin erityisesti organisaatiokulttuurin ja -rakteiden tasolla (Harjumaa ym. 2017). Työntekijöiden toimenkuviin on pystytävä raivaamaan riittävästi tilaa uuden kokeilemiselle. Kokeilujen tulee lähteä asiakastarpeesta eikä pelkästään organisaation omasta näkökulmasta. Henkilöstön väsyminen jatkuviin muutoksiin saattaa sekin rajoittaa uudistumista. Organisaatioiden johdon tulee olla mukana ja sitoutunut omalta osaltaan viemään kokeiluja eteenpäin. Hankintayksiköt voivat tarvita opettelua sen suhteen, miten innovatiiviseksi määriteltyjä hankintoja on mahdollista toteuttaa. Kokeiluihin kannustava, ja samalla myös epäonnistumisia salliva organisaatiokulttuuri edistää osaltaan uudistumista.

Osaltaan joustavaa ja käytäntölähtöistä uudistumista voivat estää myös nykyisen hankerahoituksen mallit, jossa tavoitteet, toimenpiteet ja määrärahojen käyttö määritellään hankesuunnittelun varhaisissa vaiheissa (Harjumaa ym. 2017). Hanketyön tulisi juurtua työnteon käytäntöihin nykyistä paremmin. Kehittämisen tulisi tapahtua johdon, henkilöstön ja asiakkaiden välisenä tiiviinä vuoropuheluna siten, että kaikkien näkemykset tulevat aidosti kuulluiksi. Kansallisen tason ohjauksella ja resursoinnilla on merkittävä rooli eri hallinnonaloja yhdistävän kokeilukulttuurin mahdollistajana.

Kokeiluja ja ammatilliseen osaamiseen perustuvaa kehittämistä voi estää myös ”*evidence based*” –ajattelu, joka varsinkin terveydenhuoltoalalla on omaksuttu vahvasti. Näyttöön perustuva päätöksenteko on työelämässä keskeisen tärkeä tiedonmuodostuksen tapa, mutta tarvitsee rinnalleen myös muita uudistumisen ja tiedonmuodostuksen välineitä.

Hollantilainen tutkija Frank Geels (2011) on tarkastellut innovaatioiden ja uudistusten yhteiskunnallisia syntyä ja leviämiseen liittyviä kehitysvaiheita. MLP-teorian (*Multiple Level Perspective*) valossa nousee vakiintuneen regime-tason toimintamallien ohella esiin myös innovaatioiden kehittämisen varhaiset vaiheet (*Niche-taso*). Olennaista on tunnistaa ajattelu- ja toimintatapojen muuttuminen, kun siirrytään toimialan vakiintuneen toiminnan piiristä uuden kehittämisen ja luomisen pariin.



**Kuvio 3.** Innovaatioiden ja uudistusten yhteiskunnalliset kehitysvaiheet MLP-teorian mukaisesti. Yli-Viikari 2021, muokattu Geelsin (2011) pohjalta.

Regime-tasolla toimitaan vakiintuneissa olosuhteissa, joissa tekeminen ohjautuu vahvasti vakiintuneiden yhteiskunnallisten tavoitteiden sekä vakiintuneiden tiedollisten rakenteiden kautta. Muun muassa lääketieteen kokeellinen tutkimus, joissa haetaan tilastollisen vertailun kautta esille parhaimman mahdollisen hoitotuloksen tuottavia ratkaisuja, sijoittuu selkeästi tällaiseen toimintaympäristöön.

Yhteiskunnan muutos on kuitenkin jatkuvaa. 2020-luvun yhteiskunnassa asuvien ja toimien yksilöiden tuen tarpeet voivat olla monin erilaisia kuin aikaisempien vuosikymmenten asiakkailta. Uudenlaisten haasteiden kohtaamisessa ja uudenlaisten ratkaisujen löytämisessä olennaisen tärkeää on toimialan ammattilaisten kyky reagoida asiakkaiden tuen tarpeeseen ja kyky suunnata palveluiden tuottamista esille tulevien tarpeiden mukaisesti. Suomessa on pitkälle koulutettu työvoima, jonka ammatillista osaamista ja ideoita hyödynnetään kuitenkin varsin vähäisesti. Innovaatioiden luomisen ja uudistumisen näkökulmasta näiden mahdollisuuksien hyödyntäminen ei ole lähellekään täysimääräistä.

Kokeilujen toteutuksessa tunnistetut esteet ja rajoitteet näyttävät useinkin liittyvän regime -tason toimintamalleihin, jotka ovat luontevia kasvuun ja tehokkuuteen liittyvissä kehittämistavoitteissa, mutta tarjoavat vähäisesti työvälineitä uuteen liittyvän epävarmuuden käsittelyssä. Kokeilujen sijaan pyritään regimen puitteissa ennemminkin järjestelmien ohjaamaan yhdenmukaiseen tekemiseen. Uudistumista ja innovaatioita tavoitellaan, mutta niiden sisältö liittyy useinkin nykyisten työtapojen ja käytäntöjen tekniseen tehostamiseen. Nichen toiminnassa kyky vallitsevien käytäntöjen, tiedollisten rakenteiden ja arvojen kyseenalaistamiseen on oleellinen osa uudistumista. Toimijoilla on sekä kykyjä että tekemisen vaatimia riittäviä resursseja lähteä hakemaan myös uudenlaisia ratkaisuja työssä kohdattaviin haasteisiin.

Kokeileva ja kehittävä työote sopii hyvin luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöönottoon. Kokeilevaa käyttöönottoa mahdollistaa sekin, että menetelmien vaikuttavuus on useinkin helposti todettavissa, joko ammattilaisten tekemien huomioiden tai asiakkaan ja hänen lähipiirinsä antaman palautteen kautta. Voimavara- ja lähtökohtaisessa toiminnassa, joka pyrkii asiakkaan omaan voimaantumiseen, on lähtökohtaisestikin luontevaa toimia ammattilaisen ja asiakkaan tekemien omien valintojen kautta. Yhdenmukaisena toteutettavan menetelmällisyyden keinot ovat mukana, mutta joustavat tilannekohtaisten tarpeiden mukaisesti.

Tulevaisuudessa on tavoitteena lisätä maksusetelien ja henkilökohtaisten budjettien käyttö sote-palveluissa. Tämän myötä myös asiakkaan itsensä tekemät valinnat henkilökohtaisella tasolla mielekkääksi koettuihin ratkaisuihin tulevat edelleen lisääntymään. Kansalaisten roolin palvelutuotannon aktiivisina, myös itse omasta hyvinvoinnistaan vastuuta ottavina asiakkaina ja yhteiskehittelyyn osallistujina halutaan edelleen vahvistuvan (Valtioneuvosto 2021).

Kokeilevan työotteen rinnalle tärkeitä resursseja luonto- ja eläinavusteisten menetelmien tehokkaalle käyttöönotolle on luonnollisesti myös alan koulutustoiminta sekä tutkimus, joka omien edellytystensä puitteissa tuottaa jatkuvasti lisääntyvää tietoa luonto- ja eläinavusteisuuden prosesseista. Niche-tason toiminnalle on kuitenkin luontaista tutkimusmenetelmien monialaisuus, jossa tutkimusongelmaa tarkastellaan useista tutkimuksellisista lähtökohdista käsin. Vähitellen opitaan kuvaamaan käytännön tasolla havaittuja ilmiöitä entistä täsmällisemmin myös teoreettisen ja menetelmällisen tiedon valossa. Tämän myötä avautuu myös mahdollisuus vahvimman mahdollisen tutkimusnäytön tarjoamiseen satunnaisesti koeasetelmien kautta.

## 4 GREEN CARE -TYÖPAJOISSA KEHITETYT TOIMINTAMALLIT

Martta Ylilauri, Lena Enlund ja Satu Sundell

Hanketoiminta käynnistyi keväällä 2018 Vaasassa, Kokkolassa ja Pietarsaassa järjestetyissä aluetapaamisissa, joissa välitettiin tietoa Green Care -toiminnasta ja hyvistä esimerkeistä sekä hankkeen tarjoamista kehittämismahdollisuuksista. Tilaisuuksissa Green Care -toimintamuotoja hyödyntävät yrittäjät esittelivät toimintaansa ja pääsivät tapaamaan alueen sote- ja kasvatusalojen toimijoita. Suurin osa aluetapaamisissa esitellyistä yrityksistä aloitti hankkeen edetessä yhteisten työpajojen suunnittelun ja toteutuksen yhteistyössä asiakastahojen kanssa. Vastaavia tilaisuuksia pyrittiin järjestämään pariin otteeseen myös Vähänkyrön, Kristiinankaupungin ja Närpiön alueilla, mutta tilaisuudet jouduttiin peruuttamaan hyvin vähäisen kiinnostuksen vuoksi. Tämä näkyi myös hankkeen edetessä alueellisina eroina eri toimijoiden aktiivisuudessa hakeutua mukaan työpajatoimintaan.

Työpajoina toteutettuja palvelukokeiluja pyrittiin suuntaamaan erityisesti niille ihmisille, joilla syystä tai toisesta on ollut haasteita luontoon tai eläinten pariin hakeutumisessa. Työpajoissa Green Care -toiminnasta kiinnostuneet yrittäjät pääsivät testaamaan ja kehittämään palvelukonseptiaan yhdessä asiakkaiden ja heidän ohjaajiensa kanssa. Hankkeeseen sitoutuneet asiakastahot ja yrittäjät osallistuivat palvelutyöpajojen suunnitteluun, toiminnan toteutukseen, arviointiin ja jatkokehittämiseen.

Työpajoissa oli mukana asiakkaita ja heidän ohjaajiaan yhteensä 21 eri taustaorganisaatiosta tai yksiköstä palvelukokeilujen kytkeytyessä esimerkiksi lastensuojeluun, päihde- ja mielenterveyskuntoutukseen, vammais- ja vanhuspalveluihin, erityispedagogiikkaan ja varhaiskasvatukseen. Asiakastahoja oli mukana kaikilta sektoreilta painottuen hankealueen kuntiin ja kuntayhtymiin. Työpajojen toteuttamiseen osallistui myös kaksi seurakuntaa. (Taulukko 1.) Työpajat toteutettiin suomen- ja ruotsinkielellä, minkä lisäksi maahanmuuttajille suunnatuissa työpajoissa hyödynnettiin englanninkielen ohella kuva- ja elekieltä. Kaikkien työpajoihin osallistuneiden asiakastahojen, yritysten ja toimintamuotojen kuvaukset on esitetty liitteessä 1.

**Taulukko 1.** Hankkeeseen osallistuneet asiakastahot (suluissa työpajojen lukumäärä).

LuoNa-hankkeen työpajatoimintaan osallistuneet asiakastahot	
1.	Kokkolan ensi- ja turvakoti ry., Ensikoti Iida ja Avopalveluyksikkö Liina (6)
2.	Fredrika-klinikka, Pietarsaaren kaupunki, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (4)
3.	Vaasan kaupunki, sosiaalityö ja perhepalvelut (4)
4.	Pietarsaaren kaupunki, vanhuspalvelut (5)
5.	Maalahden kunta, kuntouttava työtoiminta (5)
6.	Ventuskartano ry., Asuntokoti Hermannin, Kokkola (5)
7.	Luovi-ammattipiiri, Kokkola (3)
8.	Soite/ Nuorten aikuisten mielenterveyspalvelut, kotikuntoutus, Siilinpesä, Kokkola (5)
9.	Vöyrin kunta, perhepalvelut (4)
10.	Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry. (5 + 4)
11.	Soite/ Maahanmuuttajaryhmä, Lohtaja/Kokkola (5)
12.	Folkhälsan/ Resurscentret Föregångarna, Vaasa (1)
13.	Kiviniityn koulu, Kokkolan kaupunki (6)
14.	Soite/ Ikääntyneiden kotihoito, Lohtaja (5)
15.	Närpiön seurakunta (3)
16.	Vaasan ruotsinkielinen seurakunta (1)
17.	Liikuntapäiväkoti Loikka, Isokyrö (6)
18.	Pietarsaaren kaupunki, sosiaalityö (3)
19.	Vaasan keskussairaala, psykiatrisen poliklinikka (4)
20.	Kyrönmaan palvelukoti, Vähäkyrö/ Vaasa (4)
21.	Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry., Vaskooli, Veteli (2 + 2)

Green Care -työpajoissa oli yhteensä yli 500 asiakasosallistumista eri puolilla hankkealuetta ja osallistujien ikähaitari vaihteli vielä syntymättömistä vauvoista yli 90-vuotiaisiin ikäihmisiin. Toiminnan luonteesta ja asiakkaiden palvelutarpeista johtuen asiakasryhmien koot haluttiin pitää mahdollisimman pieninä ja pääsääntöisesti yksi yrittäjä tai yhteistyössä toimiva yritysryhmä kerrallaan oli testaamassa omaa palvelumalliaan asiakkaiden kanssa. Työpajojen asiakasryhmät suunniteltiin ohjaajien toimesta asiakkaiden kiinnostuksen ja erilaisten alkukartoitusten (Liite 2) perusteella siten, että työpajasarjoihin osallistui asiakkaita joko pysyvinä tai vaihtuvina kokoonpanoina. Jokaista asiakasryhmää kohden pyrittiin toteuttamaan noin 4–6 työpajaa, joiden fasilitoinnista ja dokumentoinnista vastasivat hankkeen työntekijät. Työpajoihin osallistuneista asiakkaista ei kerätty yksilöityjä henkilötietoja ja palautteiden dokumentointi ja arviointi toteutettiin anonyymisti. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n ja Päiväkoti Loikan työpajojen palautteen

keruuseen osallistui lisäksi Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaalialan lopputyö-  
vaiheen opiskelijoita, joilla oli tiedonkeruuta varten tarvittavat tutkimusluvut.  
Työpajojen ohjauksesta vastasi 23 yrittäjää, jotka olivat taustaltaan sosiaalipeda-  
gogisen hevostoiminnan ohjaajia, eräoppaita sekä matkailu- ja maatilayrittäjiä  
(Taulukko 2). Pääosalla yrittäjistä oli oman toimintamuotonsa erityisosaamisen li-  
säksi suoritettuna Green Care -opintoja tai he aloittivat opinnot hankkeeseen osal-  
listumisen aikana. Työpajat on toteutettu yhden tai useamman yrittäjän yhteis-  
työnä ja niiden kesto on vaihdellut parin tunnin toimintatuokiosta koko päivän  
retriitteihin. Yrittäjät vastasivat työpajojen riskinarvioinnista ja turvallisuussuun-  
nitelmista. Hankkeen kolmen toimintavuoden aikana palvelumalleja päästiin tes-  
taamaan erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten hevosstalleilla, metsä- ja saaris-  
toluonnossa, lypsykarja- ja lammastiloilla sekä muissa maaseudun kulttuuriympä-  
ristöissä.

**Taulukko 2.** Hankkeen työpajatoimintaan osallistuneet yritykset ja yrittäjät

LuoNa-hankkeen työpajatoimintaan osallistuneet yritykset ja yrittäjät	
1.	Säteen Taika, Anu Huhta, Kokkola
2.	Hevostoiminta Meri Mattus, Kälviä/ Kokkola
3.	Kvikantin Hoiva/ Kvikantin Ratsutila, Mats Åström ja Annika Prittinen, Kokkola
4.	Gulf Stream Guiding, Trey Howard, Pietarsaari
5.	Tmi Hevoshommat Jonna Skomars, Vaasa ja Pietarsaari
6.	Merenkurkun majatalo, Anne Jokela, Mustasaari
7.	In Advance 2.0, Ghita Bodman, Mustasaari
8.	Tmi Anita Storm, Vaasa/Pohjanmaan alue
9.	Aava Kertun kotitila, Anna Salmi, Mustasaari
10.	K&T Horsemanship, Tanja ja Kenneth Puskala, Kokkola
11.	Stall Överby, Eeva-Maija Jakobsson, Kokkola
12.	Tmi Per-Henrik Bergström, Mustasaari
13.	Silver Rose, Susanne Blomqvist, Mustasaari
14.	Hevostoiminta Laukki, Mira Huhta/ Stall Långvik, Sulva/ Vaasa
15.	Fredrika Sourander/ Stall Långvik, Sulva/ Vaasa
16.	Teacher and dog, Renja Hakala/ Stall Falisa, Vöyri
17.	Niemi-Erkkilän lammastila, Saija Niemi-Erkkilä, Lohtaja/ Kokkola
18.	Hakamaan maitotila, Sari ja Kati Hakamaa, Isokyrö
19.	Emmes Retreat, Henrik Wiik ja Ulla-Beth Mäki-Jussila, Alaveteli/ Kruunupyö
20.	Lammastila Susanne Wik, Mustasaari
21.	Hevostila Minttu & Mascot, Sirpa Leinola-Schöring, Sulva/ Vaasa
22.	Storstara Gård, Marika Hemgård, Pietarsaari
23.	Elban luontokoulu, Kokkola

LuoNa-hankkeen julkinen rahoitus oli yhteensä 70 % ja Keskitien Säätiön myöntämä yksityinen rahoitus kattoi 30 %. Tämä rahoitusmalli antoi mahdollisuuden tuottaa yrityksille uutta tietoa ja osaamista uusien tai parannettujen tuotteiden, prosessien ja palveluiden kehittämiseksi siten, että hankkeen lopputuloksena ei kuitenkaan ollut valmis kaupallisesti hyödynnettävä tuote.

Hankkeen alkuperäisenä tavoitteena oli toteuttaa 40–60 palvelutyöpajaa, joiden kulut koostuivat asiantuntijapalkkioista, tilavuokrasta, mahdollisista eväspusseista ja vähäisistä tarvikehankinnoista sekä tarvittaessa kuljetuksista. Hankkeen toimintaperiaatteena oli, että kaikille yrittäjälle maksettiin sama kiinteä asiantuntijapalkkio (60 € + alv/tunti) Green Care -työpajojen ohjaustyöstä, jonka lisäksi maksettiin lisäkorvaus (20 € + alv/tunti) yrityksen tilojen käytöstä. Etukäteen arvioidut kustannukset työpajaa kohden olivat noin 370–900 €. Työpajat toteutuivat kuitenkin usein arvioitua edullisemmin, joilloin työpajojen määrää oli mahdollista kasvattaa lopulta 92 työpajaan. Suurimmat yksittäiset kuluerät syntyivät kuljetuksista, joita pyrittiin järjestämään niille asiakastahoille, joiden osallistuminen työpajoihin ei muutoin olisi ollut mahdollista.

Työpajoista saatujen palautteiden ja kokemusten perusteella on voitu arvioida kunkin toimintamuodon, Green Care -menetelmän tai yksittäisen harjoituksen soveltuvuutta ja mahdollisia vaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin. Vaikutusten arvioinnin kannalta arvokkaimpia olivat useamman työpajan sarjat, joissa oli mahdollista seurata yksilöllisten tavoitteiden ja kokemusten kehittymistä. Toisaalta myös yksi Green Care -toimintakerta esimerkiksi maatilalla tai lyhytkin vierailu luonnossa voi olla asiakkaan näkökulmasta riittävä, kun palvelua on ohjattu tavoitteiden mukaisesti (ks. Ilmarinen, Ruoho & Salonen 2017).

Työpajojen asiakaspalautteiden keräämisessä käytettiin useita menetelmiä, kuten asiakasryhmittäin muokattuja palautelomakkeita (Liite 3), haastatteluita ja omien ohjaajien toteuttamia arvioita sekä reflektointikeskusteluja. Työpajoissa kerätyistä asiakaspalautteista saatiin arvokasta tietoa myös toiminnan ja yritys-asiakas -yhteistyön jatkokehittämiseksi. Seuraavissa luvuissa esitellään sisällöllisesti ja alueellisesti edustavia esimerkkejä hankkeessa kehitetyistä Green Care -toimintamalleista.

## 4.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelutyön tukena

Hankkeen ensimmäiset työpajat toteutettiin keväällä 2018 Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n päihdeongelmaisten perheiden kuntoutukseen erikoistuneiden Ensi-koti Iidan ja Avopalveluyksikkö Liinan sekä kahden sosiaalipedagogista

hevostoimintaa tuottavan yrityksen yhteistyönä. Hevostoimintaan osallistui lastensuojelutyön asiakkaana olevia perheitä, joilla on haasteita päihteiden, mielen-terveyden, jaksamisen tai riittävän vanhemmuuden kanssa. Kuuteen palvelutyöpajaan osallistui 12-20 asiakasta kerrallaan ohjaajineen. Hevostoiminnasta vastasivat vuorokertoilla kälviäläinen Hevostoiminta Meri Mattus (<https://www.gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/hevostoiminta-meri-mattus/>) ja Anu Huhdan luotsaama SPHT Säteen Taika (<http://sphtsateentaika.com>). Molemmat yritykset ovat Green Care Finland ry:n jäsenyrityksiä.

Palvelutyöpajoissa pyrittiin tukemaan päihteidenkäyttäjien kuntoutumista ja tuomaan uusia luontoavusteisia toimintamalleja koko perheelle hyödyntämällä sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Työpajojen sisältö suunniteltiin yhdistyksen oman henkilökunnan, hanketoimijoiden ja yrittäjien yhteistyönä, huomioiden pienryhmien toiveet sekä asiakkaiden yksilölliset tarpeet, mahdolliset rajoitteet ja kiinnostuksen kohteet.

Työpajojen varsinaisen toiminnan kesto oli keskimäärin kaksi tuntia, jotta perheiden pienimmätkin lapset jaksoivat olla toiminnassa mukana ja vauvojen rutii-neista pystyttiin pitämään kiinni. Toiminta vaihteli hevosten katselusta ja varovai-sesta tutustumisesta silittelyyn, harjaamiseen, ruokkimiseen ja ratsastamiseen, aina asiakkaiden omien toiveiden ja päivän tuntemusten mukaan. Ryhmien erityistarpeiden kannalta oli tärkeää, että molemmissa yrityksissä hevostoiminnasta vastasivat kokeneet ohjaajat, joilla oli tarvittaessa avustajia mukana yrityksen puolesta. Isompienkin ryhmien toiminta pystyttiin pitämään yksilöllisenä, kun toimintaa pystyttiin jakamaan pienempiin ryhmiin esimerkiksi nuotioruokailua por-rastamalla ja jokaisella kerralla oli mukana Ensikoti Iidan ja Avopalveluyksikkö Liinan omia ohjaajia, jotka auttoivat tarvittaessa esimerkiksi pienempien lasten hoitamisessa niin, että äidit pääsivät rauhassa kokeilemaan esimerkiksi ratsas-tusta. Molemmat hevostallit sijaitsivat luonnonkauniilla paikalla ja rakennukset muodostivat esteettisen maaseutu ympäristön, jossa toiminta pystyttiin järjestämään turvallisesti myös pieniä lapsia ajatellen. Säteen Taika -tallin pihapiirissä oli käytössä myös nuotiopaikka, jonka elävän tulen ympärille muodostui luonteva taukopaikka pienten lasten kanssa eri aktiviteettien lomassa. Meri Mattuksen yhteistyötallin yhteydessä oli asuntovaunu, jossa saattoi kätevästi käydä hoitamassa toiminnassa mukana olleiden pienten vauvojen syöttämisen ja vaippojen vaihdon.



Kuvat: Martta Yläauri

**Taulukko 3.** Hevostoimintatyöpajan esimerkkiohjelma (Meri Mattus 2018).

***Hevostoimintatyöpajan esimerkkiohjelma***

*10.30 Saapuminen yhteiskuljetuksella*

*Tervetuloa, yrittäjän esittely, Molli-koiran esittely, Green Caren ja sosiaalipedagogisen tausta-ajatus, lyhyt puheenvuoro opiskelijoille ja hanke-työntekijälle, yleiset pelisäännöt ja turvallisuusohjeet.*

*10.40 Tilojen ja hevosten esittely, wc, taukotilat, tupakkapaikka*

*Hevosiin tutustumista, rapsuttelua ja valokuvaamista yhdessä asiakkaiden kanssa*

*11.15 Mukavuusalue-harjoitus*

*Hevosten harjausta, palkitseminen ja tarhoihin vienti.*

*12.00 Kahvit ja eväät ulkona kiviaidalla*

*Kahvittelun lomassa opiskelijoiden kyselylomake, mukavuusalue-moniste, palautemoniste, värityskuvia lapsille.*

*12.30 Heinien jakaminen tarhoihin*

*12.50 Työpajan päätös ja kiitokset*

*13.00 Kyyti takaisin Kokkolaan*

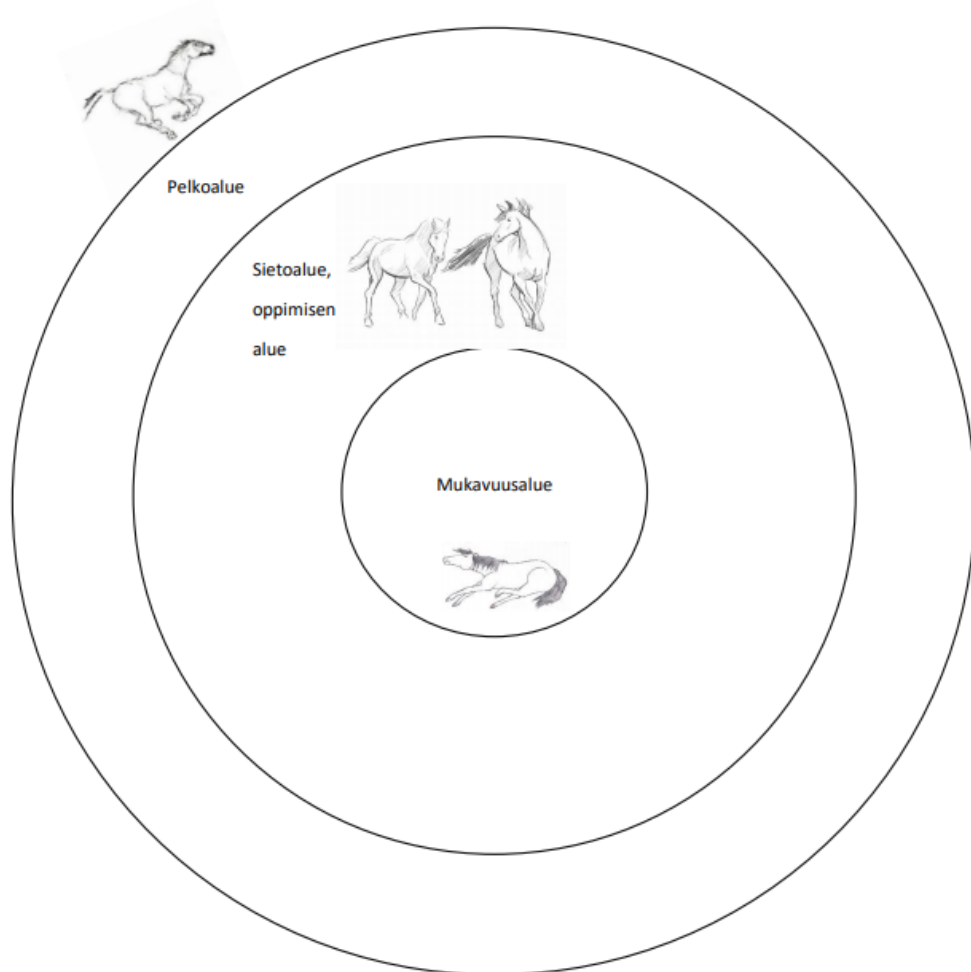
**Mukavuusalueeni hevostoiminnassa**

tai jossain muussa asiassa

Mukavuusalue: ei pelota, osaan tämän, kaikki hyvin, on mukavaa, olen henkisesti levossa, nautin.

Sietoalue, oppimisen alue: Ehkä vähän jännää, tai joskus paljonkin jännää, epävarmaa, joudun miettimään miten, pystyn kuuntelemaan ohjeita. Kun opin ja onnistun, tulevaisuudessa mukavuusalue laajenee ja hotkaisee osan niistä toimista itselleen, jotka nyt ovat sietoalueella.

Pelkoalue: Pelottaa niin, etten kykene toimimaan järkevästi, enkä kuuntelemaan ohjeita. Tarvitsen konsteja sietoalueelle palaamiseen. Keskityn rauhalliseen hengittämiseen, tuntemuksiin kehossa, kävelyyn, pehmeään katseeseen ja tulen pois täältä. Autan lapsenikin pois täältä. Ei haittaa mitään. Kun sietoalue vahvistuu, opin tunnistamaan pelkoalueen rajan.



Hevostoiminta Meri Mattus 2018

**Kuvio 4.** Mukavuusalue-esimerkki hevostoiminnasta (Meri Mattus 2018).

Työpajojen tavoitteena oli kehittää päihdekuntoutujien ja heidän perheidensä hyvinvointia ja henkilökohtaista kasvua edistäviä päihdeettömiä luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia toimintamalleja, joita myös muut vastaavat yhdistykset ja tukiryhmät pystyvät jatkossa hyödyntämään toiminnassaan.

Työpajojen tavoitteiden toteutumisen arvioinnin toteuttivat Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Mare Marjakangas ja Tiia Luukkainen. Arviointi tapahtui kahdessa osassa ensimmäisen ja viimeisen työpajan päätteeksi toteutettuna laadullisena alku- ja loppuarviointina (lyhyt kirjallinen kysely ja haastattelutuokio). Myös yrittäjillä oli mahdollisuus toteuttaa omat erilliset arviointikyselynsä kunkin työpajan päätteeksi (Hevostoiminta Meri Mattuksen palautelomake, Liite 4).

**Poimintoja Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n asiakkaiden palautteesta**  
(Mare Marjakangas ja Tiia Luukkainen 2018):

***Mitä odotuksia sinulla on tulevalta Green Care -toiminnalta?***

- *Pääsen pois kotoa samassa tilanteessa olevien ihmisten pariin. Sen lisäksi pääsen näkemään hevosia ja muita eläimiä, jotka ovat todella lähellä sydäntä.*

***Miten haluaisit Green Care -toiminnan vaikuttavan sinuun ja lapseen?***

- *Haluaisin itselleni parempaa mieltä loppuraskauteen.*

***Onko Green Care -toiminta vastannut odotuksiasi? Kuinka?***

- *On. Oli kivaa ratsastaa ja kivaa olla luonnossa.*
- *Ylittänyt kaikki odotukset. Ajattelin aluksi että pääsisin vähemmän ratsaille. Olen todella mielissäni kun olen saanut ratsastaa.*

***Miltä Green Care -toiminta on mielestäsi tuntunut?***

- *Todella hyvältä, on ollut ilo tuoda oma tytär tutustumaan hevosiin, koska itse rakastan hevosia.*
- *Ihan mukavalta. Ehkä 6 krt samaa toimintaa on liikaa.*

***Kuinka Green Care -toiminta on vaikuttanut sinuun?***

- *Sain hevospelkoni pois.*
- *Olen saanut rentoutua eläinten parissa. Ollaan saatu monta ihanaa yhteistä kokemusta perheenä.*
- *Yhdessä olo lapsen kanssa ja enään ei tunnut hankalalta ajatella lähteä noin pienen kanssa pidemmälle ulkoilureissulle.*

***Millaisia ajatuksia Green Care -toiminta sinussa herätti?***

- *Mieltymystä luontoon ja ekan kerran ratsastin. Pidin.*
- *Positiivisia, koska olen muutenki luontoihminen.*
- *Paljon iloa ja kipinän aloittaa uudelleen harrastaa ratsastusta.*

***Koetko Green Care toiminnan hyödylliseksi? Millä tavoin?***

- *Joo. Mahdollistaa luonnonläheisen toiminnan sellaisille, jotka eivät muuten käy luonnossa.*
- *Mukavaa yhdessä oloa.*
- *Kyllä. Kaikki luontoon ja eläimiin liittyvä rentouttaa ja tekee hyvää mielelle ja keholle ☺.*

**Miten mielestäsi voisit hyödyntää Green Care -toiminnan vaikutuksia omassa arjessasi?**

- Kun olen rennompini, olen parempi äiti (sydän).

**Pitäisikö Green Care -toimintaa lisätä yhdeksi perhekuntoutuksen välineeksi/toimintatavaksi? Koetko että siitä olisi sinulle /perheellesi hyötyä ja miten?**

- Kyllä. Luonnosta on aina hyötyä.
- Kyllä. Toiminnasta on monenlaista hyötyä kuntoutumisen kannalta.

**Millaista Green Care -toimintaa se voisi mielestäsi olla?**

- Vähän monipuolisempaa.
- Eläimiin suuntautuvaa.
- Luonnossa liikkumista.
- Erilaisia/vaihtuvia luonnossa oltavaa toimintaa.



Säteen Taika -tallin satulahuoneen taulu. Kuva: Martta Ylilauri

Työpajoista saatujen kokemusten ja palautteiden perusteella työpajoissa kokeiltu palvelu sopi tälle asiakasryhmälle hyvin. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. on sittemmin kehittänyt Green Care -toimintaansa edelleen sekä oman henkilökunnan ohjaaman luontotoiminnan, että paikallisten hevosityrittäjien kanssa toteutetun sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla. Oman toiminnan kehittämistyön uusin avaus on keväällä 2021 käynnistynyt Stea-rahoitteinen Green Care - luonto- ja eläinavusteisuus lastensuojeluasiakkaiden hoitoon hakeutumisen edistäjänä -projekti 2021–2024. Projektissa pyritään luonto- ja eläinavusteisten menetelmien avulla parantamaan sekä aikuisten että lasten toimintakykyä, vuorovaikutustaitoja ja hyvinvointia.

## 4.2 Erityisopetuksen opiskelijoiden onnistumisen ja ilon kokemuksia

Ammattiopisto Luovi Kokkolan toimipisteestä osallistui pienryhmä hevostoimintaan kevättalvella 2019. Luovi on valtakunnallisesti toimiva ammatillisen erityisopetuksen tarjoaja ja kehittäjä, joka on Suomen suurin ammatillinen erityisoppi-laitos. Luovin koulutustarjontaan kuuluu valmentava koulutus ja ammatillinen tutkintokoulutus. Valmentavaa koulutusta tarjotaan ammatilliseen koulutukseen valmentavana koulutuksena, sekä työhön ja itsenäiseen elämään valmentavana koulutuksena. Tutkintotavoitteisena koulutuksena tarjolla on laaja valikoima erilaisia ammattitutkintoja. Luovin koulutuksessa painottuvat esimerkiksi yksilölliset opintopolut, monipuoliset ja työelämäläheiset oppimisympäristöt, tekemällä oppiminen, elinikäiseen oppimiseen kannustaminen sekä henkilökohtainen ohjaaminen ja tukeminen. ([https://luovi.fi/.](https://luovi.fi/))

Luovi-ammattiopiston erityisopiskelijat osallistuivat opettajansa kanssa kevättalvella 2019 kolmeen palvelutyöpajaan, koostuen eläinavusteisesta hevostoiminnasta Kokkolan Kvikantissa. Toiminnalla pyrittiin muun muassa tukemaan opiskelijoiden tekemällä oppimista henkilökohtaisen tuen ja ryhmätoiminnan kautta. K&T Horsemanship -yritys (<http://www.horsemanship.fi/>) tarjoaa pienimuotoista ratsastustoimintaa, virkistystoimintaa sekä opetusta hevosenkäsittelyssä. Toiminta hevostilalla on sivutoimista. Ratsastusta ja Green Care-palvelua tuottivat hevoset Kosti, Elias ja uusin tulokas on Smokey. Eliaksesta on tullut varma ja turvallinen hevonen, jonka selkään voi laittaa kokemattomankin ratsastajan. Green Care-palvelun tarjoaminen on yrityksellä vielä alkuvaiheessa. Palvelun tarjoajana toimii ihmisiä, luontoa ja eläimiä rakastava Tanja Puskala, jolla on 35 vuoden kokemus hevosista ja 25 vuoden työkokemus kehitysvamma-alalta. Hän on

ammatiltaan mielenterveyshoitaja. Tanja on suorittanut 40 opintopisteen laajuiset korkea-asteen tasoa vastaavat Green Care-opinnot 2016–2017.



*Kuvat: Satu Sundell*

Jokaisessa palvelutyöpajassa oli mukana kolme 17–21-vuotiasta erityisopiskelijaa, 2 naista ja 1 mies. Tanjalta saatiin paljon tietoa hevostallin historiasta, hevosista ja iltapäivien tehtävistä ja säännöistä. Palvelutyöpajat toteutettiin kevättalvisessa säässä, välillä paistoi, välillä satoi lunta ja oli tuulista. Palvelutyöpajojen toiminta sisälsi erilaisia ohjattuja tallitöitä kuten karsinoiden siivousta, hevosten ruokkimista ja veden viemistä hevosille ulos, tutustumista hevosiin, hevosten harjausta ja taluttamista talliin sekä pihatöitä kuten lumen aurausta. Töiden lomassa keskusteltiin tallitöiden, hevosten ja eläinten hoitoon liittyvien asioiden lisäksi muun muassa opiskelijoiden arkeen liittyvistä asioista ja opinnoista. Viimeisessä palvelutyöpajassa oli mahdollisuus myös ratsastaa, mikä oli osallistujien mielestä todella mieluista ja varsinkin ensikertalaiselle hyvin innostava kokemus. Kylmällä säällä oli mukava kokoontua lopuksi sisätiloihin nauttimaan lettuja ja lämmintä juotavaa tai takkalämmön äärelle paistamaan makkaraa. Ruokahalu olikin hyvä ulkoilun jälkeen.

Kaiken kaikkiaan toimintaan oltiin tyytyväisiä, opittiin luottamaan hevoseen ja saatiin onnistumisen kokemuksia. Palvelutyöpajoissa oli paljon yhdessä tekemistä sekä keskustelua eläimiin ja yleisiin asioihin liittyen. Hevosavusteisuus sopii erityisesti heille, jotka haluavat muutakin kuin vain puhetta. Vastaavaa toimintaa toivottiin jatkossa lisää.

**Taulukko 4.** Hevosavusteisen toiminnan merkityksiä

**Hevosavusteisen toiminnan merkityksiä**

- Ihminen voi oppia monia uusia asioita, esim. läsnäoloa koska hevonen elää täysillä nykyhetkessä
- Hevonen osaa tulkita ihmisen tuntemuksia
- Fyysisten toimintojen lisäksi hevosavusteisuus mahdollistaa oman kehon tuntemusta, hyväksyntää, iloa, itsereflektiota
- Auttaa ymmärtämään omaa ja muiden käytöstä
- Hevosen koko ja lämpö voi luoda turvallisuutta ja arvostusta
- Voi luoda myös uusia haasteita, joista selviytyy ”Minä selviydyin!”

*Keskeisiä psykofysiologisia reaktioita eläinavusteisuuden avulla voidaan aikaansaada jopa lyhyessä ajassa, 5-24 minuutin kanssakäymisen jälkeen (Odendaal 2000).*

### 4.3 Green Care joustavan perusopetuksen tukena

*Kiviniityn koulussa on huomattu, että perinteiset opetukselliset ja oppilas-huollolliset ratkaisut eivät riitä kaikkien oppilaiden opettamisessa ja kasvattamisessa. Osa oppilaista ei syystä tai toisesta pysty käymään koulua tavanomaisista tukitoimista huolimatta. Erityisoppilailla on usein tuen tarvetta paljon muussakin kuin oppimisessa ja osa oppilaista on todellisessa syrjäytymisvaarassa.*

*Koulun erityisopettajat ovat lähteneet aktiivisesti etsimään luontolähtöisestä toiminnasta ratkaisuja oppilaiden tukemiseksi muun muassa hyödyntämällä sosiaalipedagogista hevostoimintaa koulutyön tukena, joko ryhmissä tai yksilötoimintana. Pienryhmille on järjestetty kursseja, johon on kuulunut mm. patikointia, pyöräilyä, lähiliikuntapaikkoihin tutustumista, merellä retkeilyä sekä kotikaupungin historiaan, luontoon ja muuhun ympäristöön tutustumista. Kiviniityn koululla käynnistyi syksyllä 2017 Green Care –painotteinen JOPO (Joustava perusopetus) -ryhmä, jonka tavoitteena on ollut tukea oppilaita yksilöllisten opetusmenetelmien avulla saamaan peruskoulunsa päätökseen ja ehkäistä koulutuksesta pois jäämistä peruskoulun jälkeen.*

*Kokkolassa joustavaa perusopetusta järjestetään Kiviniityn koulussa, koulun yhteydessä toimivassa enintään 10 oppilaan ryhmässä, johon ohjataan ensisijaisesti luokkien 8–9 oppilaita. Ryhmä opiskelee peruskoulun päättämiseen asti. Opetuksessa noudatetaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita, mutta opetusjärjestelyt poikkeavat perinteisestä. Ryhmän opetus järjestetään osaksi koulussa ja osaksi työpaikoilla tai muissa oppimisympäristöissä ohjattuna opiskeluna. Muita oppimisympäristöjä ovat mm. leirikoulut, opintokäynnit, työpaikkakäynnit, koulutuskokeilut, maatilat, museot ja muut kulttuurikohteet. Punaisena lankana koko toiminnassa on Green Care –painotus.*

*Oppilaat opiskelevat pääsääntöisesti yleisopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Oppilaat ovat tehostetussa tuessa ja jokaiselle oppilaalle laaditaan oma oppimissuunnitelma. Eroavuuksia tavanomaiseen opiskeluun on työmuodoissa ja opetusmenetelmissä. Opetusryhmä on tavallista pienempi yksilöllisten järjestelyjen vuoksi. Oppilaan valinnaisaineissa on mukana Luonto ja retkeily. Oppilaista vastaa opettajan lisäksi jopo-ohjaaja.*

*Teksti: Pauliina Ehnqvist-Brännbacka (2019), joka toimi Kiviniityn koulussa erityisopettajana LuoNa-hankkeen ensimmäisten työpajojen aikana.*

Kokkolassa sijaitsevan Kiviniityn koulun joustavan perusopetuksen oppilaiden hevosuomintatyöpajat toteutettiin Stall Överbyn hevosuomintalla syys-lokakuussa 2018 ja keuäällä 2019. Neljässä työpajassa oli mukana 1–5 oppilasta kerrallaan, opettaja ja koulunkäyntiohjaaja sekä heuosyrittäjä Eeua-Maija Jakobsson. Stall Överbyn hevosuomintala sijaitsee 12 kilometrin etäisyydellä Kokkolan keskusta, Kruunupyyn kylän tuntumassa. Yritys tarjoaa tilat ja hoitopaikkoja ratsuheuosille sekä mahdollisuuden harrastaa ympärivuotisesti hyvissä olosuhteissa ja ystävällisessä ilmapiirissä. Tilalla viljellään heuosheinää ja laitumia oman tallin tarpeisiin. Tilalla on tallipaikat 15 heuoselle, asiakastilat, maneesi ja ratsastuskenttä. Tilan ympäriltä löytyy lisäksi paljon hienoja kangasmaastoja luonnosta nauttimiseen. Tilalla asustaa heuosuomintan lisäksi myös kaksi kissaa ja koira.

Eeua-Maijan lapsuuden kesät isouanhempien maatilalla sytyttivät rakkauden maaseutuun ja luontoon, ja heuoset ovat olleet hänen suurin kiinnostuksen kohteensa lapsesta saakka. Hän hankki maatilaa yhdessä miehensä kanssa vuonna 2010 ja toiminta kasvoi alun omista harrasteheuosista hiljalleen suuremmaksi, samalla kun tilaa on remontoitu ja kehitetty eteenpäin vuosi vuodelta. Eeua-Maija aloitti heuosuomintalouden opiskelut Hingunniemessä Ylä-Savon ammattiopistossa ja on siitä lähtien toiminut yrittäjänä tilalla vastaten heuosuomintan hoidosta ja asiakassuhteista. Uusien toimintamuotojen kartoittaminen ja yhteistyöt muun muassa eri koulujen kanssa ovat tuoneet mukavaa vaihtelua normaaliin toimintaan. Eeua-

Maijasta on palkitsevaa saada antaa maaseutua ja hevosia tuntemattomille uusilla elämyksiä sekä kosketuspintaa luontoon ja eläimiin (Jakobsson 2020).

Kiviniityn koulun JOPO-ryhmän ensimmäisessä hevostoimintatyöpajassa tavoitteena oli ryhmäytyminen sekä tutustuminen tallin toimintaan, eläimiin, yrittäjiin ja tiloihin. Jatkossa toiminta linkittyi myös erilaisiin oppiaineisiin kuten matemaatiikkaan, terveystietoon sekä ravitsemukseen. Eläimiä tarkkailemalla, hoitamalla ja yhdessä tekemisellä saatiin jokaiselle mielekästä tekemistä. Erityisopettajien palautteen mukaan oma-aloitteisuus, pelkojen voittaminen ja toisen huomioiminen olivat asioita, joita opittiin eläinten avulla.

JOPO-ryhmän luontotyöpajat toteutettiin joulukuussa 2020 Nuorisokeskus Villa Elban luontoympäristössä Kokkolassa. Työpajoissa oli mukana neljä oppilasta, koulunkäyntiohjaaja sekä luonto-ohjaaja Markku Hukari Luontokoulu Elbasta. Vuonna 1992 perustettu Elban luontokoulu on yksi Suomen vanhimmista luontokouluista. Sen toiminnan vahvuutena on yhdessä tekemisen meininki sekä upea ja monipuolinen lähiympäristö. Luontokoulussa oppiminen on kokemuksellista, elämyksellistä ja toiminnallista. Oppimisen lähtökohtana ovat omat kokemukset ja havainnot ja luontokoulussa vietetäänkin suurin osa ajasta ulkosalla vuodenajasta riippumatta. (<https://www.villaelba.fi/nuorisokeskus/luontokoulu/>.) Markku Hukari on toiminut Nuorisokeskus Villa Elbassa työntekijänä vuodesta 2005. Koulutukseltaan Markku on muun muassa eräopas ja harrastaa myös monipuolisesti luonnossa liikkumista. Hän on uransa aikana toiminut muun muassa luontoyrittäjänä.

Jälkimmäisen JOPO-ryhmän luontotyöpajojen tavoitteena oli jälleen ryhmäyttää uusia oppilaita sekä antaa heille onnistumisen kokemuksia ja luontoelämyksiä. Ensimmäisellä kerralla ryhmä lähti majakkavaellukselle, eli tutustumaan lähialueeseen luontopolkua pitkin, tehden matkan varrella erilaisia ryhmäytymistehtäviä. Lisäksi nautittiin retkieväät luonnossa, nuoret saivat katsoa kiikareilla lintuja ja etsiä aarretta. Vaelluksen päätteeksi kokoonnuttiin laavulle grillaamaan, jonka jälkeen oppilaat pääsivät vielä ratkomaan pakopeli-seikkailun koodeja.

Ryhmän viimeinen työpaja oli helmikuussa 2021, jolloin sää oli hieman kolea mutta aurinkoinen. Ohjelmassa oli pilkkimistä ja potkukelkkailua Markku Hukarin ohjauksessa. Pilkkiminen oli nuorten mielestä jännittävää, koska he onnistuivat nappaamaan pieniä ahvenia! Kalastuksen jälkeen oli välipalan ja makkaranpaiston aika nuotiolla. Ryhmä kokoontui toiminnan päätteeksi Elban sisätiloihin keskustelemaan ja täyttämään palautelomakkeet. Toimintaan osallistuneet nuoret vaikuttivat varsin vilkkailta ja tyytyväisiltä.



*Kuvat: Lena Enlund*

Kiviniityn koulun erityisopettajat ovat voineet vuosien varrella ja myös LuoNa-hankkeessa kertyneiden kokemusten pohjalta todeta, että luontolähtöinen pedagogiikka tukee oppimista, toimii vahvasti ennalta ehkäisevänä sosiaalisena toimintana, on osa varhaista puuttumista ja voimaannuttaa oppilaita.

#### 4.4 Luonto maahanmuuttajanaisten kotoutumisen tukena

Hankkeessa toteutettiin ensimmäistä kertaa palvelutyöpajakerros maahanmuuttajaryhmän kanssa alkusyksystä 2019. Kyseessä oli edellisenä vuonna saapuneita kiintiöpakolaisia Syyriasta, kaiken kaikkiaan Kokkolaan oli saapunut noin 25 henkilöä perheineen. Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Soiten kotoutumispalvelut vastaa Kokkolan kaupunginvaltuuston päätöksen mukaisesti kiintiöpakolaisten vastaanotosta. Kotoutumispalvelut tukevat 3–4 vuoden ajan Kokkolaan saapuvia pakolaisia kotoutumisessa suomalaiseen yhteiskuntaan. Kotoutumispalveluissa toteutetaan kotoutumislain ja sosiaalihuoltolain mukaisia kotoutumispalveluita ja kotoutumistyötä, jota tehdään yhteistyössä eri viranomaistahojen ja järjestöjen kanssa. Maahanmuuttajanaisten viisi luonto- ja oppimiskeskeistä palvelutyöpajaa järjestettiin Kvikantin Hoiva ja Ratsutilalla.

Kvikantin Hoiva ja Ratsutila toimii rauhallisella alueella Kokkolan seudulla. Yritys järjestää pääasiassa työtoimintaa kehitysvammaisille, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, mutta ottaa myös vastaan muunlaisia asiakasryhmiä. Tilalla luonto

on koko ajan lähellä, maneesin takana tai näkymänä keittiön ikkunasta. Liike ja liikkuminen ovat olennainen osa Kvikantin Hoivan Green Care -toiminnan periaatteita. Hevosten, suomenhevosen ja shetlanninponin lisäksi tilalla asuu muutama kissa.

Maahanmuuttajaryhmä koostui viidestä syyrialaisesta naisesta, ikähaarukka 25–42, sekä välillä mukana olleesta lapsesta. Ryhmällä oli joka kerta mukanaan kotoutumispalveluiden sosiaaliohjaaja. Kvikantin Hoivassa työskentelee vähintään yksi ohjaaja viittä asiakasta kohden. Maahanmuuttajaryhmää ohjasi yrityksen puolelta sosiaalialan ammattilainen Meri Mattus, joka on koulutukseltaan mielenterveys- ja päihdetyöhön erikoistunut lähihoitaja sekä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja, Green Care -ohjaaja ja kouluttaja.

Osallistujat osasivat suomen kielen perusteet. He olivat asuneet Kokkolassa vuoden verran ja ennen sitä 4–6 vuotta Turkissa. Naisten ryhmätoiminnan tavoitteina oli tutustua Suomen luontoon eri vuodenaikoina, jokamiehen oikeuksiin, tavallisiin kasveihin ja eläimiin. Käytännössä palvelutyöpajojen keskeisiä asioita olivat yhdessä tekeminen, luonto ja eläimet, turvallinen olo, ravinto, ulkoilu ja lepo sekä mahdollisuus kokemuksiin, oppimiseen ja elämyksiin. Tilalta löytyvät ulkona olevat hevoset, talli, grillipaikka, tomaattiviljelykset sekä maneesi. Osallistujien kommenttien perusteella naiset olivat otettuja käynnistä maneesissa koska heillä ei olisi kotimaassaan ollut pääsyä sellaiseen paikkaan. Eräänä lämpimänä iltapäivänä ohjelmassa oli marjojen, mustikoiden ja puolukoiden poimiminen metsässä. Tilan sisätiloissa katsottiin luontoaiheisia kuvia ja lyhyitä luontovideoita. Ohjaajan kommenttien mukaan ymmärrys jokamiehen oikeuksista onnistui yksinkertaisella tavalla, Merin valmistelemilla kuvilla. Hänellä oli myös tehtynä info-lappuja erilaista puista ja jokainen osallistuja sai vuorollaan ottaa yhden lapun. Osallistujan luettua ääneen suomenkielisen tekstin lähdettiin etsimään luonnosta kyseinen puu. Samalla tuli suomen kielen lukemisen harjoittelua ja tietämystä suomalaisesta luonnosta. Lisäksi kerättiin erilaisten puiden lehtiä tulevaa toimintaa varten. Vesiväreillä maalaaminen oli monelle uutta, käytössä oli isokokoisia julisteita, joissa myös hyödynnettiin edellisellä kerralla kerättyjä lehtiä. Usein kuvissa näkyi muistoja vanhasta kotimaasta. Ryhmä sai myös tuoda esiin omaa syyrialaista kulttuuriaan. Yllätyksenä ryhmä oli valmistanut syyrialaista ruokaa ja siitä nautittiin sekä keskusteltiin syyrialaisesta kulttuurista.

Työpajojen päätteeksi ryhmä kävi läpi arviointilomaketta hymynaamoinen. Naiset olivat tulleet mielellään mukaan ryhmätoimintaan ja palaute heiltä oli positiivista. Turkin kohdistama hyökkäys Syyriaan lokakuun puolella vaikutti luonnollisesti ryhmän mielialaan. Keskustelua käytiin vaikeista asioista mutta kerättiin myös korteille kiitollisuuden asioita. Naiset olivat erityisesti tyytyväisiä siitä, että

heille tarjottiin mahdollisuutta omaan aikaan, rentoutumiseen ja virikkeelliseen toimintaan kodin ulkopuolella. Tapaamisten toiminnallisuutta arvostettiin, kaikki pystyivät osallistumaan yhteiseen tekemiseen ja samalla suomen kieli vahvistui. Naiset olisivat mielellään vielä jatkaneet työpajatoimintaa ja he toivoivat samantyyppistä toimintaa myös heidän puolisoilleen.

**Taulukko 5.** Luontokotoutumisen tutkittuja vaikutuksia ja integraatioprosessin neljä ulottuvuutta.

**Luontokotoutumisen tutkittuja vaikutuksia** (esim. Gentin 2011; Ordóñez-Barona 2017; Gentin-Pitkänen 2019)

- Uusi ympäristö luo puitteita yhteenkuuluvuuden tunteen syntymiseen
- Luonnossa otetaan paremmin kontaktiin toisiin
- Luontokokemukset edistävät ympäristövastuullista käyttäytymistä

**Integraatioprosessin neljä ulottuvuutta** (Esser 1999):

1) Rakenteellinen saavuttavuus

- Pääsy luontoon lisää maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia

2) Kulttuurinen ulottuvuus/liittyä tietoihin ja taitoihin

- Opitaan ”puhumaan luontoa”, luontovierailut ovat keino oppia kulttuurista

3) Interaktiivinen integraatio

- Luonto sosiaalisen kanssakäymisen tilana ja välineenä

4) Samaistumisen ulottuvuus

- Ihmisen paikkaan kiinnittyminen
- Luonnon symbolinen merkitys
- Positiivisia tunteita uutta paikkaa ja uutta kotimaata kohti

Maahanmuuttajien suhdetta luontoon on tutkittu suhteellisen paljon (ks. esim. Gentin 2011; Ordóñez-Barona 2017; Gentin-Pitkänen 2019). Luonto on tasavertainen alusta ja siitä syystä erityisen toimiva toimintaympäristö. Ylipäätään luontokotouttaminen on kasvussa. Asiakkaiden toive toiminnan jatkosta voi toteutua, koska Kokkolan seudulla on alkanut vuonna 2021 työelämän ulkopuolella oleville maahanmuuttajataustaisille suunnattu Euroopan Sosiaalirahaston rahoittama luontokotouttamishanke, Luontovoimaa maahanmuuttajataustaisten elämään. Tätä hanketta koordinoi Centria-amk.



*Kuvat: Satu Sundell*

#### 4.5 Saaristoluonto asumispalveluyksiköiden ikäihmisten tunteiden ja muistojen herättäjänä

Pietarsaaren sosiaali- ja terveystieteiden vanhuspalveluiden viiden eri yksikön asiakkaat ohjauksena osallistuivat hankkeen työpajoihin, jotka toteutettiin loppukesällä 2018 luonnonkauniin Fäbodan alueella. Alue sijaitsee alle 10 kilometrin etäisyydellä Pietarsaaren keskustasta ja sieltä löytyy lähes koskemattomaa luontoa. Yhdessä esteettömän Fäboda-Pörkenäs -luontopolun ja alueen muiden palveluiden kanssa alue tarjoaa erinomaiset puitteet erilaisiin luontoaktiviteetteihin.

Viiteen iltapäivän pituiseen luontoretkinä toteutettuun työpajaan osallistui keskimäärin kahdeksan ikäihmistä, jokaisella kerralla eri yksiköistä, jotta mahdollisimman moni pääsi osallistumaan luontoretken ohjelmaan. Asumispalveluiden asiakkaat olivat hyvin iäkkäitä, noin 85-90 vuotiaita, ja heidän kävely- ja liikkumiskykynsä oli heikko. Kotihoidon asiakkaat olivat fyysisesti parempikuntoisia, mutta kaikki osallistujat käyttivät apuvälineitä, kuten keppiä, rollaattoria tai pyörätuolia.

Työpajojen tavoitteena oli aktivoida ja virkistää asiakkaita tarjoamalla heille luontoelämyksiä sekä iloa ja vaihtelua arkeen. Yrittäjä, eräopas Trey Howard vastasi työpajojen ohjauksesta innokkaasti samojedinkoiransa Baloon avustamana. Jokaisessa työpajassa nautittiin kaupungin tarjoamaa lohisoppaa jälkiruokineen ja ruokailua pidettiin tärkeänä osana luontoretkeä. Jokaiselle kerralle osui lämmin ja hieno aurinkoinen sää. Etukäteen suunniteltu ohjelma sisälsi kävelemistä Fäbodan vastarakennetulla esteettömällä luontopolulla, mikä osoittautui valtaosalle asiakkaista kuitenkin hyvin haasteelliseksi. Koska lounaan nauttimiseen ja asiakkaiden siirtämiseen kului suunniteltua enemmän aikaa, Trey ei voinut toteuttaa

kaikkia suunnittelemaaan ohjelman kohtia. Sen sijaan Baloo-koira toi paljon iloa retkeen ja monet halusivatkin silittää ja hoivata Baloota. Trey oli tuonut mukanaan erilaisia materiaaleja, joita ikäihmiset saivat rauhassa tunnustella ja reflektoida. Tämä harjoitus herätti osallistujissa monia nostalgisia muistoja. Fäbodan upea ympäristö sai yhden dementiayksikön asiakkaista toistamaan useita kertoja äänneen, kuinka kauniita meri ja rantakalliot ovat. Osa dementiaosaston asiakkaista pystyi muistamaan retken tapahtumia myös seuraavana päivänä.

Asiakkaat antoivat melko paljon sanallista positiivista palautetta siitä, että iltapäiväretket tarjosivat näille ikäihmisille erilaisen ja vaihtelua tuovan elämyksen meren rannalla. Kaksi miehistä liikuttui meren rannalla kyyneliin saakka. Eräs asiakas kertoi, kuinka onnelliseksi hän tuli siitä, kun hänelle laulettiin lähestyvän syntymäpäivän johdosta ja se sai iltapäivän tuntuvan lähes syntymäpäiväjuhliilta. Toinen nainen kertoi, että hän oli aiemmin voinut itse hypätä ajamaan autoa, mikä ei enää onnistu, ja siksi tämä järjestetty iltapäivä oli hänelle erittäin arvokas. Hieman nuorempi aivohalvauksen kokenut mies kertoi, että hänellä on tavallisesti hyvin tylsää, mutta nyt oli mukavaa päästä merelle varsinkin, kun hän oli aiemmin innokas purjehtija.

Kokonaisuutena Fäbodan luontoretket sujuivat erittäin hyvin ja täyttivät niille asetetut tavoitteet. Sää suosi joka kerta ja osallistujat olivat hyvin kiitollisia ja nauttivat luonnosta. Osalle asiakkaista Fäboda oli nuoruudesta tuttu paikka, joka herätti heille monia muistoja. Työpajat motivoivat sekä asiakkaita että henkilökuntaa ulkoilemaan, ja joillekin asiakkaille toteutettiin pieni kävelyretki heti Fäboda-vierailun jälkeisenä päivänä. Asiakkaat olivat kaiken kaikkiaan kiitollisia hankkeen järjestämisestä iltapäivistä Fäbodan luonnossa.



Kalevi Jylhä teki kävelylenkin Fäbodan maisemissa Leslie Skogin avustamana. PIIRKO HÖGKULLA

## Luonnollista tukea elämään

Fäboda tarjosi parastaan päivästä merenrannalla Green care -projektin merkeissä nauttineille ikäihmisille.

### PIETARSAARI

- Kiva paikka, ilma on ihana ja tämä on oikein virkistävä vaihtelua arkeen, tuumi Kalevi Jylhä, yksi Kolvurinteen asukkaista Fäboda-päivän päätteeksi.

Oli kuljettu uutta, esteettöntä pitköspolua merenrannalle, nautittu lohisoppaa - joka sai vierasryhmään kuuluvaita entseistä keittäjiä tyydyttämään kymmenen pistettä. Oli hollittu terapiakoiraaksi opiskelevaa Baloota ja tutustuttu sen isännän, eräopas, Green care -yrittäjän Frey Howardin johdolla luonnonmateriaaleihin tuohesta pahkaan. Niiden pinta tuntui mukavalta sormen-



Eriopas, Green Care -yrittäjä Frey Howard, terapiakoiraaksi opiskeleva Baloo, projektin vetäjä Lena Enlund Centrasta, erityisliikunnanohjaaja Marja Eriksson, koulutussuunnittelija Pia Nyman ja liikuntatoimenjohtaja Tove Jansson. PIIRKO HÖGKULLA

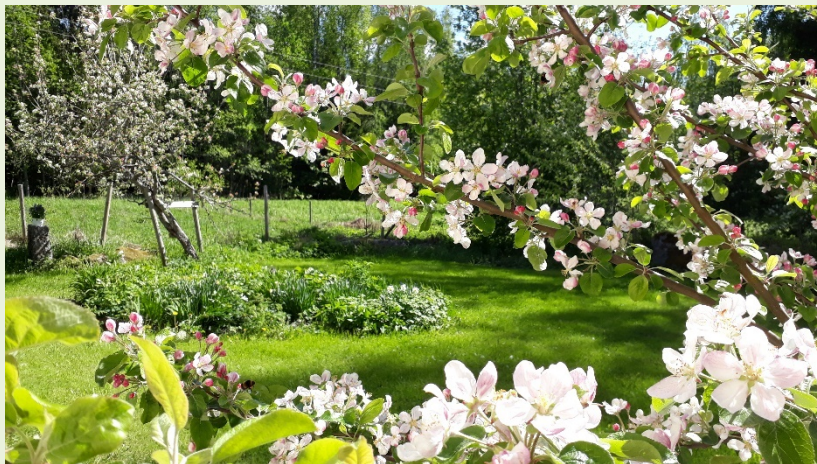


Kuvat: Pirkko Högkulla, Pietarsaaren sanomat 15.8.2018 ja Lena Enlund

**Taulukko 6.** Luonnon myönteisiä merkityksiä ikäihmisille (Erja Rappe 2000).

**Luonnon myönteisiä merkityksiä ikäihmisille**

- *Tukee mielen hyvinvointia*
- *On ikäihmisille tärkeä toivon lähde*
- *Tuottaa helpotuksen ja vapauden tunteita*
- *Rauhoittaa mieltä*
- *Pelot, huolestuneisuus ja ahdistus lievittyvät, huono tuuli haihtuu, tilalle iloa, toiveikkuus lisääntyy*
- *Moniaistisuus (multisensorisuus), luonto on aistirikasta ja aistein koettuna ymmärrettävää*
- *Herättää kiinnostuksen, mielikuvia, tunteita ja muistoja elämänkulun varrelta*
- *Lumoa, pysähdyttää ja synnyttää myönteisiä tunnetiloja*
- *Lievittää masennusta, ahdistusta, kivun tuntemusta*
- *Voi lievittää oireita kuten kiihtyneisyyttä, avuttomuutta, kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä, vuorovaikutushalun puutetta ja halua eristäytyä*
- *Myös vaikeasti muistisairaavat hyötyvät luonnosta*
- *Aktiivisuus parantaa unta, kaatumiset vähenevät, fysiologinen stressi lievittyy*
- *Päivittäinen ulkoilu on tärkeää iäkkäiden toimintakyvylle ja aivoterveydelle*
- *On sitä tärkeämpää, mitä heikompi kunto*
- *Ehkäisee muistisairauksia ja lievittää oireita, vähentää lääkityksen tarvetta*
- *Lyhytkin ulkoilu parantaa mielialaa*



Lähde: Erja Rappe (2000), *Luonto ikäihmistien terveyden tukena, kansanterveyttä metsästä*. Ikäinstituutti. Kuva: Martta Ylilauri

## 4.6 Hyvinvointia seurakuntalaisille luontoretriitistä

Närpiön seurakunnan työntekijöille, luottamushenkilöille ja vapaaehtoistyötä tekeville järjestettiin yhteensä kolme työpajaa keväällä ja syksyllä 2019, sekä koronatauon jälkeen syksyllä 2020, yhden päivän mittaisena retriittinä Närpiössä Ståbackan kylässä sijaitsevassa Frank Mangs Centerissä ja sen ympäristössä (<https://frankmangscenter.fi>). Retriittien tavoitteena oli tukea osallistujien rauhoittumista ja elpymistä yhteisen hiljentymisen ja luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Työpajojen ohjauksesta vastasi Silver Rose -yrityksen Susanne Blomqvist, joka on diakonin koulutuksen lisäksi suorittanut retriittiohjaajan koulutuksen sekä Green Care -toiminnan perusteet.

Retriitteinä toteutetuissa työpajoissa oli mukana yhteensä 11–12 osallistujaa. Retriitit käynnistyivät yhteisellä aamiaisella, jonka yhteydessä kerrottiin päivän sisällöstä ja Green Care -toiminnan periaatteista. Retriitissä oli mahdollisuus hiljentymiseen ja meditaatioon tilan kauniissa pihapiirissä tai lähimetsään sijoitetulla retriittipolulla, joihin oli sijoitettu tekstejä ja mietiskelytehtäviä. Yksi syksyn retriiteistä osui sateiselle päivälle ja ulkoa sateen ropinasta siirryttiin sisälle nauttimaan lounasta rauhallisen musiikin ja lämmittävän takkatulen äärelle, mitkä palautteen mukaan osaltaan tukivat osallistujien hyvinvointia. Iltapäivien ohjelmaan kuului parin kilometrin mittainen retriittivaellus, joka päättyi läheiseen kalasatamaan kunnostettuun kalamajaan, jossa kokoonnuttiin yhteiseen hartaustilaisuuteen ja nautittiin kahvit upeissa merimaisemissa linnunlaulun säestyksellä. Retriitit jatkuivat yhteiseen illalliseen saakka, jonka jälkeen käytiin läpi osallistujien kokemuksia ja kerättiin palautteet.



*Kuvat: Martta Ylilauri*

Vaasan ruotsinkielisen seurakunnan työntekijöille ja muille sidosryhmille järjestettiin elokuussa 2020 vastaavan sisältöinen työpaja päivän mittaisena retriitinä meren rannalla sijaitsevassa Alskatin leirikeskuksessa ja sen luontoympäristössä. Susanne Blomqvist Silver Rose -yrityksestä toimi ohjaajana myös tässä työpajassa, jossa oli mukana yhteensä 12 osallistujaa. Retriitissä oli mahdollisuus hiljentymiseen ja meditaatioon lähiluontoon sijoitettujen tekstien ja mietiskelytehtävien avulla. Luontoretriitin ohella oli mahdollisuus osallistua myös messuun sekä henkilökohtaiseen puolen tunnin keskusteluun. Työpajasta saadun palautteen perusteella osallistujat olivat kaiken kaikkiaan tyytyväisiä päivään.

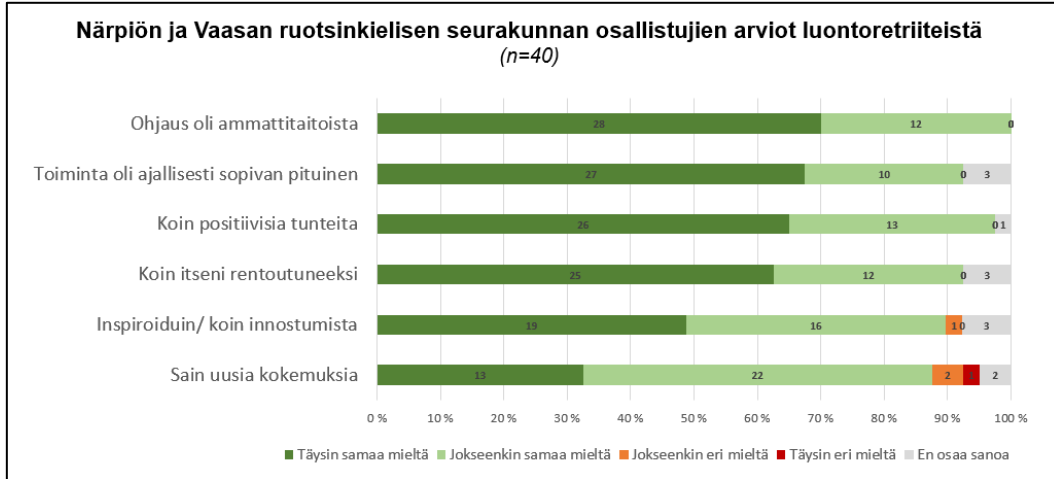
*Ihmisen immuunijärjestelmä saa vauhtia metsässä oleskelun kautta ja jo viiden minuutin oleskelun jälkeen syke ja verenpaine laskevat. Metsässä oleskelu vähentää tutkitusti stressiä ja ahdistusta. Tutkimusten mukaan metsän puuston on tulisi olla yli 70-vuotiasta ja yli 16 metriä korkea täyttääkseen riittävät ominaisuudet metsän kuntouttavasta näkökulmasta. (ks. esim. Stolz J. et al., 2016.) Kuva: Martta Ylilauri*



#### **Osallistujien kommentteja:**

- *Hieno päivä hienossa ympäristössä.*
- *Koin luontopolun sitaatteineen ja mietiskelytehtävineen hyvin arvokkaana. Kysymykset herättivät ajatuksia.*
- *Hyvä kokonaisuus. Rauhaisaa ja miellyttävää.*
- *Mukavaa. Osallistun mielelläni useammankin kerran. On tärkeää uskaltaa kuunnella sisintään.*
- *Sopivan kokoinen ryhmä. Oli hyvä päivä. Kiitos, kiitos!*
- *Hiljaisuus oli miellyttävä ja sai luovuuteni heräämään.*

- Päivä oli hyvin suunniteltu monine yksityiskohtineen.
- Lepohuoneeseen oli hyvä saada vetäytyä.
- Luonto toimi sylinä ja kehysti retriitin lämmöllä ja inspiraatiolla.



**Kuvio 5.** Närpiön ja Vaasan ruotsinkielisen seurakunnan jäsenten arviot luontoretriiteistä (n=40).

Työpajoista saatujen kokemusten ja niistä saatujen asiakaspalautteiden (Kuvio 5) perusteella voitiin todeta, että luontoretriitit sopivat tälle asiakasryhmälle hyvin ja vastaavaa toimintaa tullaan jatkamaan seurakunnan omana toimintana myös hankkeen päättymisen jälkeen.

#### 4.7 Hevostoiminnasta hyvinvointia sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen asiakkaille

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry. edistää mielenterveyttä, kehittää mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja laatua sekä tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ([www.pspyy.fi](http://www.pspyy.fi)). Yhdistyksen asiakkaille ja henkilökunnalle järjestettiin kesä-syyskuussa 2019 viisi ja elo-syyskuussa 2020 neljä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan työpajaa Stall Långvikissa Sulvalla Vaasassa. Työpajoihin osallistui 6–7 asiakasta ja ohjauksesta vastasi Hevostoiminta Laukin Mira Huhta yhdessä Fredrika Souranderin kanssa, joka aloitti hankkeen aikana toimintansa kevytyrittäjänä. Työpajojen tavoitteena oli lisätä asiakkaiden toiminnallisuutta, sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta sekä yleistä hyvinvointia ja motivaatiota kuntoutumiseen.

Hevostoiminta Laukki on rekisteröity yksityinen sosiaalipalveluyritys, joka tarjoaa sosiaalisena kuntouttavana toimintana sosiaalipedagogista hevostoimintaa

lapsille, nuorille ja aikuisille Vaasan seudulla. Yrittäjä, sosionomi ja sosiaalipedagoginen hevostoimintaohjaaja Mira Huhta työskentelee asiakkaiden kanssa Stall Långvikissa, joka sijaitsee Munsmon kylässä kauniissa kulttuurimaisemassa Sulvalla, 14 kilometrin etäisyydellä Vaasasta. Stall Långvikin esteettinen ja turvallinen maaseutu ympäristö luo viihtyisät puitteet sekä ihmisille että tallin koulutetuille ja toimintaan hyvin soveltuville hevosille. Mira on suorittanut vuonna 2011 Ypäjällä sosiaalipedagogisen hevostoimintaohjaajan täydennyskoulutuksen, jonka jälkeen hän on hyödyntänyt sosiaalipedagogista hevostoimintaa kuraattorin toimensa ohessa ja tukena ja sittemmin kokopäivätoimisena yrittäjänä. Miran yhteistyökumppanina toimivalla Fredrika Souranderilla on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan ja kehityopsykologian maisterin koulutus.

Laukin toiminta on kokonaisvaltaista ja osallistavaa, jolloin osallistuja saa olla mukana monessa eri roolissa. Toiminta pohjautuu sosiaalipedagogiseen ajatteluun, jossa yksilö on tärkeä osa yhteisöä, mutta arvokas myös omana itsenään. Tärkeä elementti on toiminnan lomassa esiin nousevien ajatusten ja tunteiden purkaminen joko keskustellen tai esimerkiksi tunnekorttien avulla.

*Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on hyvä vaihtoehto, kun keskustelun rinnalle halutaan toiminnallisuutta tai kuntoutukseen kaivataan lisää motiivointia. Tyypillisiä taustalla vaikuttavia syitä ovat mielialaongelmat, koulu- tai opiskeluvaikeudet, yksinäisyys, heikot sosiaaliset taidot tai esimerkiksi keskittymisvaikeudet. Hevostoiminta Laukin asiakkaalle tai perheelle laaditaan yksilölliset suunnitelmat ja tavoitteet, usein yhdessä huoltajien ja sosiaalityöntekijän tai ohjaajan kanssa. Tyypillinen palvelusuhde on esimerkiksi muutaman kuukauden tai joskus noin vuoden pituinen jakso, johon sisällytetään 10–30 kerran sarjoja, kunkin asiakkaan tarpeiden mukaan. Palveluiden maksajana on useimmiten sosiaalitoimi, nuorisokodit, yhdistykset tai muu asiakkaan palveluun ohjannut taho. Yksilöllisten palvelujen ohessa Laukki tarjoaa ennaltaehkäisevää ryhmätoimintaa. Myös itse maksavia asiakkaita käy jonkin verran. (Mira Huhta, Hevostoiminta Laukki.)*

**Taulukko 7.** Hevostoiminta Laukin keskeiset periaatteet (Mira Huhta).

<b><i>Hevostoiminta Laukin keskeiset periaatteet</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Yhteisöllisyys</i></li> <li>• <i>Osallisuus</i></li> <li>• <i>Toiminnallisuus</i></li> <li>• <i>Elämyksellisyys</i></li> <li>• <i>Vuorovaikutteisuus</i></li> <li>• <i>Turvallisuus (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen)</i></li> </ul>

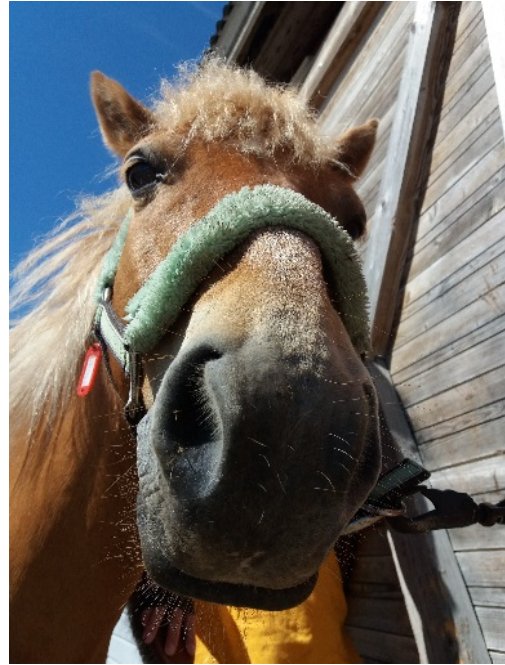
Osallistujien kannalta ensimmäiseen työpajakäyntiin liittyi paljon asioita, jotka saatetaan kokea myös kuormittavina; uusi ryhmä, uusi tilanne, yhteinen taksi-matka ja perillä uusi talliympäristö hevosineen, ainoastaan Mira oli käynyt jo etukäteen esittäytymässä asiakkaille yhdistyksen järjestämässä tapaamisessa. Talliin ja sen asukkaisiin tutustumisen jälkeen pohdittiin yhdessä hevosten lajityypillistä käyttäytymistä. Ryhmän reflektointia ja sosiaalista osallisuutta tuettiin siten, että jokaisen käynnin alussa jokainen osallistuja sai kertoa omista tuntemuksistaan tunnekorttien avulla. Jo toinen käynti oli hyvin ryhmäytynt.

Asiakkaat osallistuivat työpajoissa hevosten hoitoon, kuten harjaamiseen, kavioiden puhdistamiseen ja taluttamiseen tallin pihalla sekä luonnonkauniissa lähi-maastossa. Syksyn työpajoissa päästiin myös kokeilemaan ratsastusta, mikä oli monien ryhmäläisten mieleen. Työpajojen päätteeksi kokoonnuttiin yhteen kahvittelemaan ja keskustelemaan päivän kokemuksista. Ryhmäläiset sitoutuivat toimintaan hyvin ja olivat innokkaasti mukana yhteisessä tekemisessä.

#### **Asiakkaiden palautteita:**

- *Kivaa toimintaa, josta olen haaveillut jo kauan, kiva päästä tekemään.*
- *Uskalsin nousta hevosen selkään, vaikka ensin epäröin. Rauhallinen olo.*
- *Mieltä ahdisti ennen tänne lähtöä mutta yhtäkkiä huomasi että oli täysin rento ja keskittynyt hevosiin ja toimintaan. Todella vapauttava tunne jäi! Kiitos!*
- *Mielialaa kohentavaa puuhaa.*
- *Yksilöllistä ohjausta sai hyvin. Koin, että minua kuunneltiin hyvin, sekä ohjaajien että hevosten suunnalta.*
- *Kiitos ihanista kokemuksista. Oli kivaa!*

- *Virkistävää, innostavaa ja sain paljon rohkaisua. Tunsin että minua kuunneltiin ja ihanaa vuorovaikutusta sekä ohjaajien että hevosten kanssa. Kiitos ihanista hetkistä tallilla (sydän).*



*Kuvat: Martta Ylilauri*

Työpajojen päätteeksi kokoonnuttiin yhteiseen kahvihetkeen, joka toimi samalla reflektointikeskusteluna, sekä kerättiin asiakkailta kirjalliset palautteet (Kuvio 6; Liite 3). Myös ohjaajat antoivat palautetta jokaisen työpajan yhteydessä sekä yhteisessä loppuarviointikeskustelussa. Ohjaajat näkivät monia eri asioita, jotka edistivät asiakkaita heidän sosiaalisessa kuntoutumisessaan. Asiakkaat pitivät toiminnasta ja kertoivat mielialan kohonneen ja murheiden unohtuneen hevostoitominnan aikana. Asiakkaat kokivat virkistäytymistä, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä sosiaalisten taitojen harjaantumista yhteistyössä muiden kanssa. Hevostoitominta vahvisti osallistujien itsetuntoa ja antoi rohkeutta tarttua erilaisiin asioihin ja toimimaan niissä itsenäisesti. Hevostoitominta opetti myös sitoutumista, vastuuntuntoa sekä luottamusta. Talli luontoympäristöineen ja erityisesti voimapolku vahvisti asiakkaiden luontosuhdetta. Ratsastaminen vaikutti positiivisesti myös kehon hallintaan.



**Kuvio 6.** Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen asiakkaiden arviot sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta.

Ohjaajat kertoivat, että on ollut hienoa huomata asiakkaiden henkilökohtainen kasvu ja rohkeus hevostoiminnan aikana ja sen jälkeenkin: yksi nuorista aikuisista lähti hevosavusteiseen Nuotti-valmennukseen ja toinen hakeutui kuntouttavaan työtoimintaan hevostallille. Yksi osallistujista kertoi haluavansa jatkaa hevosharrastusta yhdessä lapsensa kanssa. Yksi asiakas rohkaistui aloittamaan oman hevosharrastuksensa uudelleen pitkän tauon jälkeen ja jatkaa sitä kuntoutumisen tukemiseksi. Hän miettii myös lähtöä Kaustiselle opiskelemaan hevosten hoitajaksi Keski-Pohjanmaan ammattipiston hevostalouden perustutkinnon kautta.

Ohjaajien arvion mukaan hevostoiminta sopii erittäin hyvin tälle kohderyhmälle ja hevostoiminnalla on ollut suuri vaikutus monen asiakkaan voimaantumiseen ja itsetunnon kasvamiseen. Sosiaalinen kuntoutuminen toteutui pienessä ryhmässä hyvin, kun toisiin tutustuttiin yhdessä opettelemalla ja tekemällä. Omien ohjaajien ja osallistujien palautteen mukaan tallin mukavat rauhalliset ohjaajat loivat turvallisen ilmapiirin. Rauhoittavaa vaikutusta lisäsi Stall Långvikin rauhallinen maalaisympäristö idyllisine rakennuksineen. Yksilöllisen tuen tarve huomioitiin toiminnassa hyvin ja osallistujien kannalta oli tärkeää, että hevostoiminnassa oli kaksi ohjaajaa, jolloin kaikki osallistujat huomioitiin yksilöinä. Viimeisellä kerralla oli vielä yksi lisäohjaaja opastamassa kärryillä ajamista. Tuttu omaohjaaja lisäsi osaltaan turvallisuuden kokemusta. Toiminta oli kokonaisuudessaan hyvin suunniteltua ja tavoitteellista.

Työpajojen tyyppistä toimintaa voi hyödyntää sekä kertaluontoisina virkistystapahtumina että pitkäkestoisempina prosesseina. Kun sama ryhmä osallistuu useita kertoja ja toiminta on säännöllistä, saadaan hyödynnettyä ryhmädynamiikkaa ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan periaatteita (yhteisöllisyys, osallisuus, toiminnallisuus) vielä tehokkaammin. LuoNa-hankkeen työpajoissa käynnistynyt yhteistyö on jatkunut keväällä 2021, kun Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen vastaavanlaiset talliryhmät osallistuivat hevostoimintaan kymmenellä tapaamiskerralla, joita ohjaajat pitivät hyvin onnistuneina.

Hankkeen työpajat toteutettiin kolmen yrittäjän yhteistyönä, jossa ohjauksen päävastuu oli Hevostoiminta Laukin Mira Huhdalla, ohjauksessa avusti Fredrika Soulander ja toimintaympäristön sekä toimintaan soveltuvat koulutetut hevoset tarjosi Nora Brandtin ja Ville Klemetsin omistama Stall Långvik, jonka moniammatilliseen verkostoon pohjautuva toimintakonsepti on erinomainen esimerkki pienempien yritysten resurssien ja osaamisen yhdistämisen eduista Green Care -toiminnassa.

**Taulukko 8.** Hyvän yrittäjäyhteistyön avaimet (Mira Huhta, Hevostoiminta Laukki).

#### Hyvän yrittäjäyhteistyön avaimet

- Keskinäisen kilpailun sijaan palveluiden täydentäminen, verkostoitumiskyky
- Eri osaamisalueiden ja resurssien yhdistäminen
- Toiminnan jaetut arvot ja lähtökohdat, ymmärrys sosiaalipedagogisesta toiminnasta
- Yhteistyön selkeä määrittely (esim. korvaus eläinten lukumäärän ja talliympäristön käytön mukaan)
- Avoimuus, joustavuus, yhteisöllisyys
- Yhteinen halu kehittää toimintaa ja ammattitaitoa

## 4.8 Maatilaelämykset ikäihmisten kotihoidon tukena

Soiten senioreiden palveluiden avulla turvataan ikäihmisen hyvinvointia joko hänen omassa kodissaan, palveluasumisessa tai laitosasumisessa. Soiten alueella kotona asuu noin 92 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä kuntalaisista ja kotihoito edesauttaa ikäihmisen kotona selviytymistä. (<https://www.soite.fi/senioreiden>)

\_palvelut.) Soiten Lohtajan alueen kotihoidon asiakkaiden työpajat suuntautuivat Niemi-Erkkilän lammastilalle. Syksyllä 2019 järjestettyihin viiteen työpajaan osallistui 5–7 iältään yli 70-vuotiasta miestä ja naista, osassa työpajoista oli myös yksi Soiten avustaja mukana.

Niemi-Erkkilän luomulammas tila sijaitsee Vattajan Natura-alueen lähellä ollen ihanteellinen ympäristö merenrantoineen ja metsineen mm. metsämieliharjoitukseen. Tilaa emännöi Saija Niemi-Erkkilä, joka on koulutukseltaan mm. sosionomi ja metsämieli -ohjaaja. Tilalla voi tutustua lammastilan arkeen, osallistua eläinten hoitamiseen tai keskittyä rapsuttelemaan lampaita. Mutkittävät metsäpolut kutsuvat tutkimaan luonnon ihmeitä metsästä merelle ja retken jälkeen voi istahtaa tilakeskuksen yhteydessä olevalla laavulla nauttimaan eväitä tulen räiskyessä nuotiossa. Koulutetun ohjaajan kanssa voi lähteä voimauttavaksi kuvatulle metsämie- liretkelle tai tutustumaan alueen lajirikkaaseen luontoon Green Care toimintana. Lisäksi tilan palveluihin kuuluu maisemanhoitopalveluita.

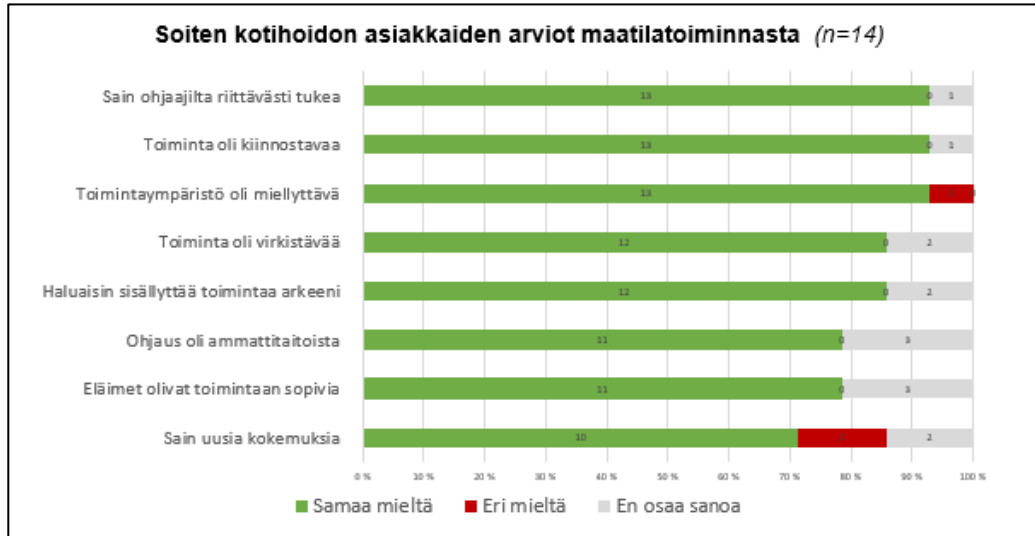
Tila tarjoaa Green Care-palveluita mm. erityistä tukea tarvitseville lapsiperheille ja hankkeeseen osallistumisen myötä myös ikäihmisille. Lapsiperheille tarjottavan toiminnan tavoitteena on perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukeminen luontoon perustuvien voimaannuttavien hyvinvointipalvelujen avulla. Ikäihmisille suunnatussa toiminnassa on ollut teemana mm. tilan eläimiin tutustuminen ja sitä kautta vanhojen muistojen esilletuominen.

Lohtajan kotihoidon asiakkaiden työpajat alkoivat aina bussikuljetuksilla joko asiakkaiden kotoa tai palvelutalolta. Bussimatka koettiin erittäin tärkeänä palvelun osana ja mahdollistajana. Ensimmäisellä kerralla ohjelmassa oli tutustumista tilaan ja sen ympäristöön, eläimiin sekä muihin ryhmän osallistujiin. Toisella kerralla päästiin tekemään enemmän tuttavuutta hevosen ja lampaiden kanssa. Ryhmässä syntyi paljon keskustelua siitä, miten esimerkiksi hevosia käytettiin maa- laistaloissa päivittäisessä työssä. Myös sota-ajan muistoja heräsi monien mieleen. Vanha riimitelmäkin muistui osallistujien mieleen, kun he jutustelivat ulkona lam- mashaan edessä siitä, kuinka kauan lampaan odotusaika kestää: *”Kissa kaks, koira kolme, sika neljä, villur viis ja emäntä lehmineen yhdeksän”*.



*Kuvat: Satu Sundell*

Seuraavilla kerroilla toiminta vaihteli ulkona ja sisällä tapahtuvien aktiviteettien välillä. Yhdellä kerralla ryhmä tutustui myös tilan koiranpentuihin ja suurin osa osallistujista halusi ottaa koiranpentuja syliin samalla kun keskusteltiin erilaisista eläimiin liittyvistä asioista sekä sota-ajasta ja muista vanhoista asioista. Osa ryhmän jäsenistä oli fyysisesti huonommassa kunnossa ja toimintaa mukautettiin aina sään ja asiakkaiden toiveiden mukaan. Yksi iltapäivistä oli hyvin tuulinen ja sää tuntui kylmältä, jolloin ulkona lampaita katsottiin lyhyemmän aikaa ja ryhmä siirtyi sisätiloihin takkatulen äärelle Saijan kertoessa lampaan villasta ja sen käsittelytavoista ennen ja nykyään. Osallistujat saivat myös itse kokeilla villan karstaamista ja kehräämistä langaksi rukilla. Monella osallistujista olikin tästä osaamista ja kokemusta. Jokaisen työpajan päätteeksi siirryttiin kahvipöytään, joka oli tärkeä, odotettu ja mukava hetki, jolloin osallistujat saivat olla muiden seurassa ja tulivat kuulluiksi. Ryhmä koki maatilavierailut virkistävinä ja positiivisina ja toiminnalle toivottiin jatkoa hankkeen jälkeen.



**Kuvio 7.** Soiten Lohtajan kotihoidon asiakkaiden arviot maatilatoiminnasta (n=14).

## 4.9 Luontoreitit mielenterveyskuntoutuksen tukena

Vaskoolin asiakkaat, jotka ovat kotoisin Perhonjokilaakson kunnista, osallistuivat alkukesän aikana kahteen iltapäivätyöpajaan Alavetelissä, Emmes Retreatissa, ja työpajat jatkuvat elokuussa 2021. Vaskooli on osa Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrista ry:tä, joka tarjoaa palveluitaan Perhonjokilaakson ja lähikuntien mielenterveysasiakkaille. Vaskoolin toimintaan kuuluu ohjattu ryhmätoiminta, avotyötoiminta ja matalan kynnyksen toiminta. Vaskooli pyrkii mahdollisuuksien mukaan hyödyntämään Green Care -menetelmiä toiminnassaan ja lähti hankkeessa testaamaan luontoreititettä yhdessä asiakkaidensa kanssa.

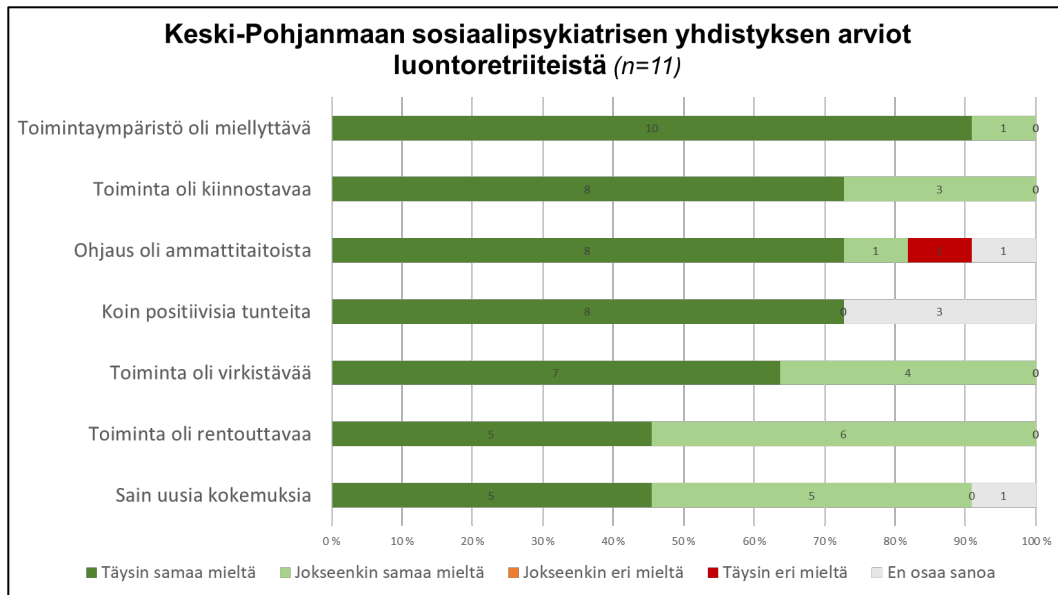
Emmes Retreatin omistajat ja yrittäjät, Ulla-Beth Mäki-Jussila ja Henrik Wiik, ovat toteuttaneet unelmansa stressittömämmästä elämästä ja haluavat tarjota saman mahdollisuuden myös muille yrityksensä Emmes Retreatin kautta (<https://www.emmesretreat.fi/fi/etusivu/>). Ulla-Beth on koulutukseltaan perheterapeutti, psykoterapeutti, työnohjaaja ja rentoutusohjaaja. Henrik on alkuperäiseltä koulutukseltaan rakennusinsinööri, mutta on sittemmin koulutautunut joogaohjaajaksi. Henrikin suunnittelu- ja rakennustaidoista on ollut paljon hyötyä, kun hän on itse suunnitellut, piirtänyt ja ollut mukana rakentamassa Emmes Retreatia, joka muodostaa ainutlaatuisen puumajakokonaisuuden jyvien mäntysten siimeksessä keskellä luonnonkaunista järvimaisemaa. Emmes Retreatin palveluja ovat mm. hiljaiset reitit, jooga, luontoelämykset, melonta, pyöräily, vaellus, metsäjooga, meditatiivinen kävely ja erilaiset räätälöidyt paketit yrityksille, yhdistyksille ja organisaatioille.

Vaskoolin työpajoihin osallistui viidestä seitsemään 20-60 -vuotiasta asiakasta, joista kaksi oli miehiä ja loput naisia. Kesän retriiteissä oli hieno sää ja toisella kerralla ryhmä pääsi kylpemään todelliseen helleaaltoon. Asiakkaat saivat kokea Ulla Bethin ohjaamat metsäkylvyt kaikilla aisteillaan upeassa metsäympäristössä. Nando-koira seurasi mielellään toimintaa kulkiessa ryhmän mukana. Henrik oli rakentanut erittäin hienon lautan, jonka kyytiin kaikki – hetken keskustelun, pelastusliivien pukemisen ja suostuttelun jälkeen - uskalsivat hypätä, viimeisenä myös Nando-koira. Osallistujat nauttivat lautan hiljaisesta ja rauhallisesta matkanteosta kauniilla ja tyynellä järvellä. Halutessaan asiakkaat olisivat päässeet myös kokeilemaan melomista. Helteisestä säästä huolimatta osallistujat odottivat innolla makkaroiden grillaamista. Asiakkaat etsiytyivät retriitissä eri paikkoihin, kuten rannalle, grillauspaikalle tai varjoisalle kuistille.



*Kuva: Lena Enlund*

Emmes Retreat sopii paikkana erittäin hyvin luonnossa oleskeluun ja olemaan läsnä hetkessä, sopien myös liikuntarajoitteisille osallistujille. Tämä kannattaa jatkossa ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa, koska joku asiakas oli jättänyt varmuuden vuoksi osallistumatta työpajaan fyysisten rajoitustensa takia. Työpajat onnistuivat kokonaisuudessaan hyvin ja asiakkaat olivat toimintaan tyytyväisiä. Palautteen mukaan asiakkaat kokivat toiminnan rentouttavaksi, toimintaympäristön tarkoitukseen sopivaksi ja ohjauksen ammattitaitoiseksi (Kuvio 8).



**Kuvio 8.** Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen arviot luontoretriiteistä.

Emmes Retreat oli myös yksi valtakunnallisten Green Care -päivien 2019 tutustumiskohde. Työpajassa kuultiin yrittäjäpariskunnan tarina ja kuvaus heidän toiminnastaan sekä päästiin tutustumaan useiden metrien korkeudessa sijaitseviin puumajoihin sisältä ja ulkoa. Ohjelmassa on mukana myös pieni rentoutumisharjoitus. Työpajassa oli 13 osallistujaa eri puolilta Suomea sekä yksi osallistuja Pohjois-Ruotsista.

#### 4.10 Maatilavierailuista tukea ja uusia virikkeitä varhaiskasvatukseen

Pilke liikuntapäiväkoti Loikka tarjoaa varhaiskasvatusta 0-5 -vuotiaille lapsille. Päiväkoti Loikka on liikuntapainotteinen päiväkotitoiminta, jonka tavoitteena on lasten liikunnan riemun ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen. Liikuntapainotteisuus näkyy päiväkodin arjessa esimerkiksi retkeilynä, päivittäisinä pihaleikkeinä, liikunnallisina musiikkihetkinä ja ohjattuina liikuntatuokioina. Toiminnassa kokeillaan monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja, kuten esimerkiksi uintia, nassikkapainia ja pyöräilyä. (Pilkepäiväkodit 2021.) Päiväkodin henkilökunta kävi tutustumassa Isonkyrön Lehmäjoella sijaitsevan Hakamaan maitotilan toimintaan kesällä 2019 ja päätti käynnin perusteella lähteä mukaan hankkeen työpajatoimintaan.

Tilan omistajalla Sari Hakamaalla on pitkä kokemus mm. nuorten kanssa toimimisesta maatilalla, myös yksi päiväkotiryhmä oli kerran vierailut tilalla jo ennen hankkeeseen osallistumista. Tytär Kati Hakamaalla on sosiaali- ja terveysalan perustutkinto (mielenterveys- ja päihdetyö) ja hän opiskelee parhaillaan agrologiksi. Kati on erittäin kiinnostunut eläin- ja maatila-avusteisesta toiminnasta erilaisten asiakkaiden kanssa. Tilalla on mm. mahdollisuus hoitaa lehmiä, kanoja, kissoja ja koiria sekä osallistua monenlaiseen toimintaan maatilalla ja sen ympäristössä. Päiväkotiryhmien toiminta suunniteltiin lasten tarpeiden ja ikäryhmän mukaisesti. Toiminnan tavoitteet kytkeytyivät päiväkodin erilaisiin pedagogisiin tavoitteisiin, kuten ympäristökasvatukseen, maalla oppimiseen, luontosuhteen vahvistamiseen sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen.



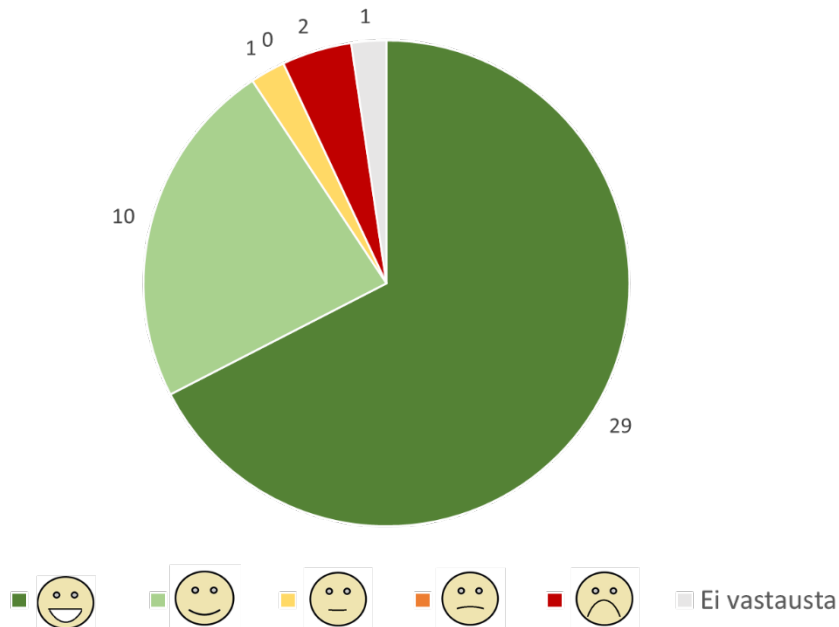
*Kuvat: Martta Ylilauri ja Kirsi Tikkanen.*

Hakamaan maitotilalla vieraili syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana kuusi Päiväkoti Loikan 3–6 vuotiaiden lapsiryhmää sekä varhaiskasvattajia. Tilalla on ollut mahdollisuus tutustua maatilalan toimintaan ja eläinten hoitoon sekä päästä näkemään omin silmin ja kädestä pitäen, mistä ruoka tulee ja mitä maatilalan eläimet syövät. Päiväkotilapset ovat päässeet maatilalla ruokkimaan vasikoita ja kanoja, seuraamaan lehmien lypsyä ja päästämistä ulos laitumelle sekä maistamaan tilatankissa jäähdettyä tuoretta maitoa ja tutkimaan juuri noukittuja kananmunia. Myös koirien leikittäminen ja traktoriin tutustuminen on ollut lapsista kiinnostavaa puuhaa.

Työpajat haluttiin toteuttaa siten, että mahdollisimman moni päiväkodin lapsista pääsisi tutustumaan maatilalan toimintaan. Jokaisella kerralla toimintaan osallistui uusi 6–10 lapsen ryhmä sekä kaksi tai kolme päiväkodin omaa varhaiskasvattajaa. Lapsilta kerättiin toiminnan päätteeksi palautteet (Liite 3), joiden lisäksi Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Monika Heinonen oli mukana kahdella viimeisellä maatilavierailulla havainnoimassa toimintaa opinnäytetyötään

varten. Hän osallistui myös päiväkodin varhaiskasvattajien, yrittäjän ja hanke-työntekijän yhteiseen loppuarviointikeskusteluun ja työpajojen vaikutusten arviointiin.

**Päiväkoti Loikan lapsiryhmien arviot maatilakäynneistä (n=42)**



**Kuvio 9.** Päiväkoti Loikan lapsiryhmien arviot: ”Mitä pidit maatilakäynnistä?” (n=42).

Työpajoista saatujen palautteiden ja kokemusten perusteella voidaan todeta, että maatilavierailut sopivat tälle asiakasryhmälle erittäin hyvin (Kuvio 9). Yksittäisetkin maatilakäynnit tukivat päiväkodin pedagogisia tavoitteita antamalla lapsille paljon uutta tietoa maatalan eläimistä ja niiden hoitamisesta, elämyksiä eläinten rapsuttelusta ja vastalypsetyn maidon maistelusta sekä onnistumisen kokemuksia muun muassa lehmien, vasikoiden ja kanojen ruokkimisesta. Myös yhteiset bussimatkat maatilalle avarsivat lasten tietoisuutta omasta lähiympäristöstään.

Maatilavierailujen kautta lapset pääsivät kädestä pitäen tutustumaan maatalan eläimiin ja toimintaan sekä pääsivät sisälle navettaan ja muihin eläinsuojoihin, mikä on nykypäivänä jo melko harvinaista. Vaikka lapset pääosin asuvat itsekin maaseudulla, oli esimerkiksi fyysinen läheisyys isojen eläinten kanssa monille uusi kokemus. Tilan rauhalliset eläimet saivat monet pienimmistäkin lapsista rohkaistumaan ruokkimiseen ja eläinten rapsutteluun samalla, kun Sari kertoi eläinten oikean kohtaamisen ja hyvän kohtelun merkityksestä niiden hyvinvoinnille. Lapset kuuntelivat tarkasti, mitä heille kerrottiin eläimistä. He tekivät teräviä huomioita maatalan toiminnasta ja myös vertailivat kuulemaansa ja näkemäänsä aiempiin

kokemuksiinsa esimerkiksi kertomalla omista lemmikkieläimistään. Eläinten ruokkiminen oli palautteiden mukaan monille lapsille hyvin mieltävää puuhaa.

*Varhaiskasvattajien palautteen mukaan ryhmän vilkkaimmatkin lapset keskittyivät vierailun aikana hienosti kuuntelemaan, mitä eri eläimistä heille kerrottiin ja tutustuivat niihin innolla. Ajatuksia ja kommentteja herätti esimerkiksi se, että sama eläin voi olla hyvin monen eri kokoinen ja kanoista voi tulla erivärisiä munia. Lasten mielestä lehmän maito suoraan tilatankista haettuna maistui huikean hyvältä, paljon paremmalta kuin ”kaupan maito”. Monia uusia kokemuksia, hajuja ja makuja sisältäneen reissun jälkeen kaikki olivat hyvällä tavalla väsyneitä.*



Kuva: Kirsi Tikkanen.

#### 4.11 Voimavaroja luonnosta psykiatristen potilaiden ryhmätoimintaan

Vaasan keskussairaalan psykiatrisen poliklinikan avopuolen potilaille suunnatut neljän yrittäjän työpajat toteutettiin keväällä ja kesällä 2021 osana kuuden toimintakerran sarjaa, jossa potilaiden pienryhmä tutustui Vaasan lähialueen luontokohteisiin sekä luontoperustaisiin ja eläinavusteisiin toimintamuotoihin.

*Voimavaroja luonnosta* -ryhmän osallistujat olivat psykiatrisen poliklinikan aikuisia, yli 18-vuotiaita potilaita. Ryhmän tavoitteena oli tutkia, millä tavoin luonto voi tukea, rauhoittaa ja palauttaa sekä lisätä voimavaroja ja toimintakykyä kunkin osallistujan kohdalla. Tapaamisten sisällöllisinä teemoina olivat turva, läsnäolo, rauha, voima ja toivo. Jokaisella kerralla keskityttiin yhteen näistä teemoista. Kunkin tapaamisen tavoitteena oli auttaa osallistujia tunnistamaan, miten he voivat lisätä tapaamiskerran teemaan liittyviä voimavarojaan hyödyntämällä luontoympäristöä ja eläinavusteisia toimintamuotoja omassa arjessaan.

Ryhmä koottiin kevään 2021 aikana lääkäreiden ja terapeuttien suositusten sekä potilaiden oman kiinnostuksen ja ryhmään sopivan toimintakyvyn perusteella. Ryhmään valittiin mukaan haastattelujen perusteella 6 henkilöä, 3 naista ja 3 miestä, joiden ikäjakauma oli noin 20–70 vuotta. Ryhmän ohjelmasta, kokonaisuunnitelmasta, kokonaisuudessaan ensimmäisen ja viimeisen ryhmätapaamisen ohjauksesta, psykoedukaatioista sekä toiminnallisista ja terapeuttisista osuuksista vastasivat psykologi Marita Niemelä ja toimintaterapeutti Marja-Leena Myntti, jotka osallistuivat myös kaikkiin yrittäjien ohjaamiin työpajoihin.

Ryhmätoiminta sisälsi yksilö-, pari- ja ryhmätyöskentelyä, joiden tarkoituksena oli aktivoida vuorovaikutusta ja kokemusten vaihtoa ryhmässä. Keskustelut ja jakamisaiheet käsittelivät luontoon, harjoituksiin ja kotitehtäviin liittyviä kokemuksia. Ryhmän teemojen, toiminnallisten harjoitusten ja niihin liittyneiden kotitehtävien tarkoitus oli jokaisen oman luontoyhteyden vahvistaminen, liikkumiseen aktivoiminen, omien voimavarojen tunnistaminen sekä itsetuntemuksen ja tunnetyöskentelyn mahdollistaminen itsenäisesti luonnossa. Kokonaistavoitteena oli lisätä tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista ja siitä, miten kukin osallistuja voi itse tietoisesti hyödyntää luontoa jatkossa oman hyvinvointinsa tukena. Ryhmätoiminta sisälsi myös psykoedukaatiota teemoista turva, läsnäolo, voima, rauha ja toivo. Lisäksi ryhmän psykoedukaatio-osuuksissa ja harjoituksissa käsiteltiin psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista terveyttä edistäviä aiheita.

Ryhmätapaamisten 2.–5. pääosan toiminnallisesta ohjauksesta vastasi neljä eri Green Care -yrittäjää, eräoppaana ja kouluttajana toimivat Anita Storm ja Ghita Bodman, lammastilayrittäjä Susanne Wik sekä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja Sirpa Leinola-Schöring ja apuohjaajana hänen tyttärensä Beata Schöring. Yrittäjät valikoituivat mukaan asiakastahon esittämien kriteerien ja toiveiden, toimintamuodon sekä vahvan ammatillisen kokemuksen ja Green Care -osaamisen perusteella. Kaikki työpajat suunniteltiin yksityiskohtaisesti etukäteen yrittäjien ja Vaasan keskussairaalan psykiatrisen poliklinikan psykologin ja toimintaterapeutin kanssa. Näin saatiin selkeä yhteinen käsitys siitä, millaiset olosuhteet

olisivat kaikkien osallistujien kannalta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti mahdollisimman turvallisia ja millaiset harjoitukset soveltuisivat ja edistäisivät asiakkaiden yksilöllistä voimaantumista. Yrittäjille tai hankkeen työntekijöille ei missään vaiheessa välitetty tietoja yksittäisten osallistujien henkilöllisyydestä tai hoitoon liittyvistä seikoista.

Ghita Bodmanin ohjaama työpaja suuntautui Pilvilammen retkeilyalueen etäläpuolelle, noin 9 kilometrin etäisyydelle Vaasan keskustasta. Luontotoiminnan teemana oli läsnäolo ja toiminta jakautui tarkkaavaisuuden elpymiseen tähtäävään kävelyharjoitukseen, metsäluonnossa toteutettuun *lintu-muurahainen-karhu* -läsnäoloharjoitukseen (Liite 5) ja kävelyn takaisin lähtöpisteeseen, jolloin ryhmäläisillä oli mahdollisuus keskustella Ghita Bodmanin kanssa alueen retkeilymahdollisuuksista tarkemmin.



Seuraava työpaja toteutettiin Susanne Wikin lammastilalla, joka sijaitsee Mustasaassa, noin 9 kilometriä Vaasan keskustasta. Työpajan teemana oli läsnäolo, johon syvennyttiin havainnoimalla lammastilan arkea ja elämää. Osallistujilla oli mahdollisuus syöttää ja silittää lampaita samalla, kun Susanne Wik kertoi tilansa toiminnasta ja lampaiden lajityypillisistä ominaisuuksista sekä niiden yksilöllisistä ja persoonallisista käyttäytymistavoista.

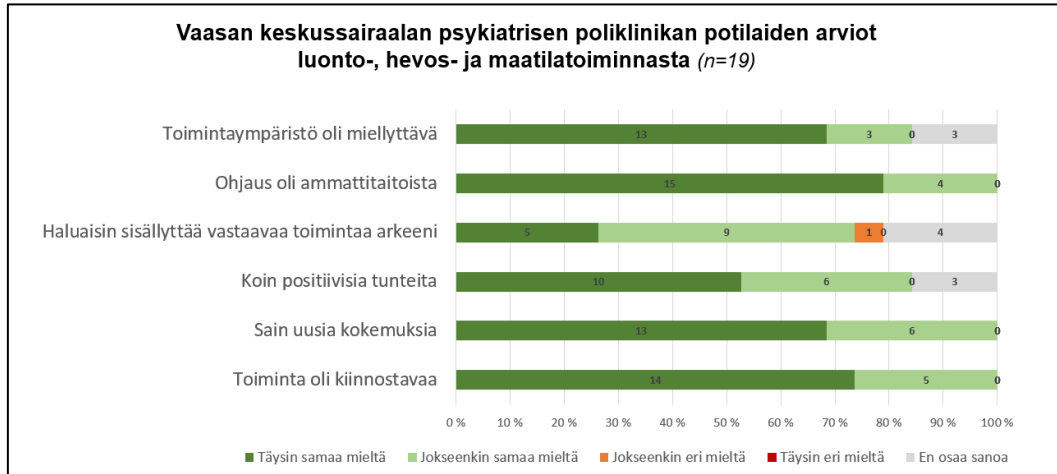
Voima-teeman työpaja toteutettiin Sundomissa Minttu & Mascot -tallilla, noin 9 kilometriä Vaasan keskustasta. Ohjaajana toimi Sirpa Leinola-Schöring ja apuohjaajana Beata Schöring. Työpajassa havainnoitiin islanninhevosten käyttäytymistä ja vuorovaikutusta niiden kanssa. Osallistujilla oli mahdollisuus halutessaan silitää, harjata sekä taluttaa hevosia ohjatusti ja sen jälkeen myös itsenäisesti. Kaikki toiminta hevosten kanssa tapahtui maasta käsin.



*Kuva: [www.islanninhevostalliminttumascot.com](http://www.islanninhevostalliminttumascot.com)*

Neljännessä työpajassa ryhmä tutustui Risön luontoalueeseen, joka sijaitsee noin 7 km Vaasan keskustasta. Anita Stormin ohjaamassa työpajassa keskityttiin teemaan rauha. Ryhmän osallistujat pääsivät itse valmistamaan avotulella valintansa mukaan joko rauhoittavaa tai virkistävää kehäkukkavoidetta. Nuotiopaikan läheisyydessä oli mahdollisuus käydä ihailmassa luontoa ja maisemia myös Risön lintutornista käsin. Matkalla nuotiopaikalle Anita esitteli tyypillisimpiä luonnon hyötykasveja ja niiden käyttömahdollisuuksia sekä makuaistimuksia.

Kaikista työpajoista kerättiin asiakaspalaute (Kuvio 10), jonka lisäksi sairaalan henkilökunta toteuttaa omat sisäiset ammatilliset arvionsa koko luontotoiminnan sarjasta muun muassa mahdollisen jatkokehitystyön tueksi.



**Kuvio 10.** Vaasan keskussairaalan psykiatrisen poliklinikan potilaiden arviot luonto-, hevos- ja maatilatoiminnasta (n=19)

#### Osallistujien kommentteja:

- **Lammastila:** Mukava kokemus, tilanpitäjä oli mukava. Ihanaa, kun saimme silittää ja ruokkia lampaita! Lampaat olivat ihanat ja suvaitsevaisia. Antoivat iloisina meidän tulla kotiinsa, ja olivat ystävällisiä.
- **Luontotoiminta, Pilvilampi:** Pidin siitä, että maailmaa katsottiin eri perspektiivistä. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka paljon elämää "muurahais"-maailmassa on. Kiitos!! Pidin siitä, että oltiin kunnolla kosketuksissa luontoon. Lintu ja muurahainen olivat kivoimmat. Oli helppo tarkastella luontoa eri perspektiivistä :) Näin jotain uuttakin! Puun haalaus oli vähän liian pitkä, mutta muuten kiva idea :).
- **Luontotoiminta, Risö:** Tykkäsin ihan kaikesta. Voide oli tosi helppo ja mukava valmistaa. Matka lintutornille oli sopiva. Sai hyödyllisiä vinkkejä, mitä voi kokeilla kotona. Ihana ohjaaja, kiitos!
- **Hevostoiminta:** Kiva paikka, hevoset olivat kilttejä :). Hevosten meille antama energia oli käsinkosketeltava. Ohjaus oli aivan yhtä rauhallinen ja salliva kuin hevoset. KIITOS!

Yrittäjien työpajoista saatujen palautteiden perusteella voidaan todeta, että hankkeessa testatut toimintamuodot sopivat tälle ryhmälle hyvin tai erittäin hyvin ja yhteistyötä psykiatristen potilaiden kuntoutuksen tueksi olisi tulevaisuudessa mahdollista jatkaa kaikkien työpajat toteuttaneiden Green Care -yrittäjien kanssa joko pienryhmissä tai itsenäisesti.



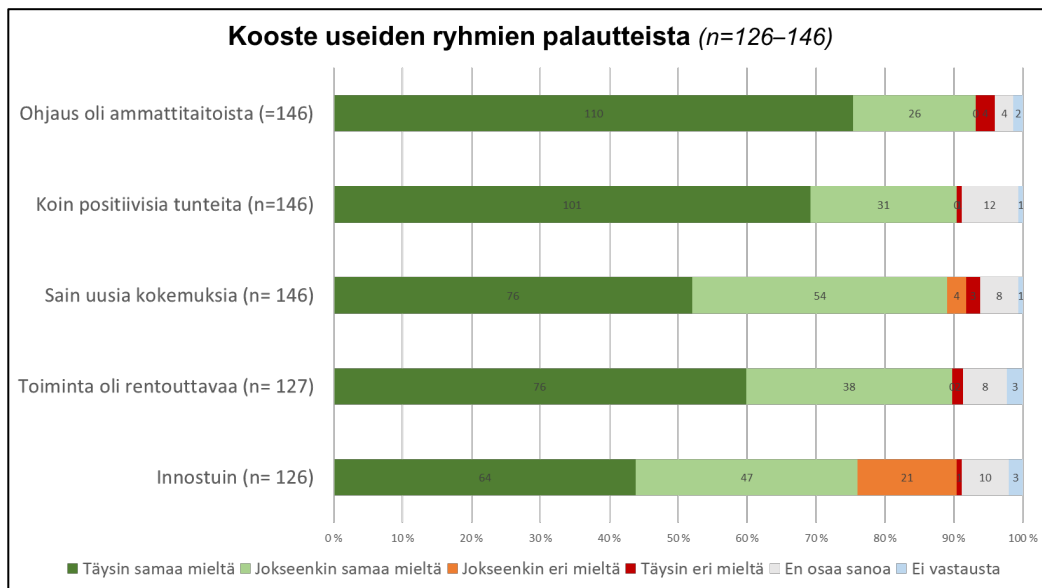
*Voimavaroja luonnosta -  
ryhmän ohjaajat Marita  
Niemelä ja Marja-Leena  
Myntti. Kuva: Marita Nie-  
melä.*



*Kuva: Anita Storm*

## 4.12 Hankkeen tulokset ja kokemukset pähkinäkuoressa

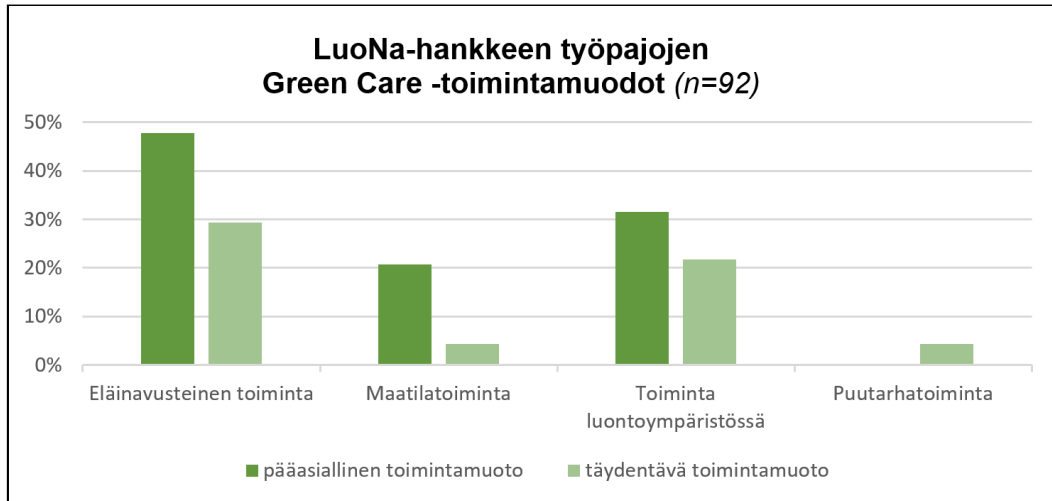
LuoNa-hankkeessa toteutettiin yhteensä 92 luontolähtöistä työpajaa<sup>1</sup>, joiden myötä monipuolinen joukko palveluntuottajia, sote- ja kasvatustalojen ammattilaisia ja heidän asiakkaitaan pääsivät kohtaamaan toisiaan luonnon ja eläinten hyvinvointivaikutusten äärellä. Yhteisesti jaettu kokemus erilaisista kokeiluista oli, että luontoperustainen toiminta sopi kaikille hankkeeseen osallistuneille asiakasryhmille ja luontoavusteisuudesta koettiin olevan hyötyä asiakkaiden moninaisten palvelutavoitteiden osalta.



**Kuvio 11.** Kooste useiden ryhmien palautteista.

Hankkeen aikana on löydetty runsaasti asiakkaita inspiroivia ja turvallisia ympäristöjä asiakkaiden henkilökohtaisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen. Hankkeen suosituin ja toivotuin toimintamuoto oli sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jonka lisäksi työpajat suuntautuivat luontoalueille ja maatiloille. Hevostoiminnan suosiota voidaan selittää sillä, että molempien maakuntien alueelta löytyi useita ammattitaitoisia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajia sekä laadukkaita ja turvallisia hevostalleja, joiden koulutetut hevoset soveltuivat myös erityisryhmien kanssa työskentelyyn. Hevostoiminta oli myös monien asiakkaiden toivomuslistan kärjessä, koska tallille menemiselle omatoimisesti on nähty esimerkiksi taloudellisia, sosiaalisia tai psyykkisiä esteitä.

<sup>1</sup> Kesäkuuhun mennessä hankkeessa oli toteutettu 90 varsinaista asiakasryhmäkohtaista työpajaa sekä Green Care -päivien 2019 yhteydessä kaksi tutustumistyöpajaa. Viimeiset kaksi Keski-Pohjanmaan alueelle kesäkuulle 2021 suunniteltua ja koronatilanteen takia siirtynyttä asiakastyöpajaa on tarkoitus toteuttaa elokuussa 2021.



**Kuvio 12.** Hankkeessa käytetyt Green Care -toimintamuodot.

Osa kokeiluista järjestyi hyvinkin luontevasti, kun asiakkaiden toiveita vastaava ammattitaitoinen yrittäjä löytyi läheltä. Joissakin tapauksissa yritys-asiakas -yhteistyöparien löytäminen on ollut myös haasteellista ja edellyttänyt hankkeelta paljon taustatyötä sekä tutustumiskäyntien järjestämistä. Omat lisähaasteensa hanketoiminnalle toi koronapandemia, joka keskeytti hankkeen työpajatoiminnan keväällä 2020. Tästä aiheutuneita viivästyksiä kompensoitiin hakemalla hankkeelle jatkoaikaa elokuuhun 2021 saakka ja kokeilutoimintaa pystyttiin jatkamaan pandemian asettamien reunaehtojen puitteissa syksystä 2020 lähtien. Työpajoja pystyttiin toteuttamaan monien asiakasryhmien osalta pienryhmissä ja ulkotiloissa, jolloin esimerkiksi turvaväleistä pystyttiin huolehtimaan toiminnan eri vaiheissa. Poikkeusoloissa luoviminen antoi lopulta kaikille osapuolille arvokasta oppia terveysturvallisuuden ja hygienia-asioiden huomioimisessa myös mahdollisten tulevien epidemioiden ja pandemioiden varalle.

Yli kolmivuotisen hankkeen aikana välitettiin myös monipuolisesti tietoa Green Care -toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta järjestämällä erilaisia tilaisuuksia sekä osallistumalla erilaisiin tapahtumiin, toimittamalla uutiskirjeitä ja viestimällä hankkeen toiminnasta eri kanavissa (Taulukko 9). LuoNa-hanke oli mukana järjestämässä vuoden 2019 valtakunnalliset Green Care -päivät Kokkolan Villa Elbassa 12.–13.9.2019. Päivät kokosivat yhteen Green Care -alan toimijoita ja alasta kiinnostuneita verkostoitumaan mielenkiintoisten seminaariesitysten sekä työpajojen ja opintoretkien merkeissä, joissa päästiin tutustumaan alueen yritysten toimintaan. Päivien teemoina olivat erityisesti metsät, vesistöt, kuntouttava kalastus ja esteettömyys. LuoNa-hanke järjesti Green Care -päivien yhteydessä työpajat Niemi-Erkkilän lammastilalla Lohtajalla ja Emmes Retreatissa Alavetelissä, lisäten samalla hankealueen Green Care -yritysten valtakunnallista näkyvyyttä.

**Taulukko 9.** LuoNa-hankkeen järjestämät tilaisuudet ja hankeviestintä.

LuoNa-hankkeen järjestämät tilaisuudet ja hankeviestintä
<p><b>Hankkeen järjestämät tilaisuudet ja seminaarit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aluetapaamiset Vaasassa 23.3.2018, Kokkolassa 4.4.2018 ja Pietarsaaressa 6.4.2018</li><li>• Hankeseminaarit Vaasassa 8.3.2019 ja Kokkolassa 2.5.2019</li><li>• Green Care -päivät Kokkolassa 12.-13.9.2019</li><li>• Green Care vaikuttavuusseminaari Kokkolassa 7.2.2020</li><li>• Hankkeen päätösseminaari Pörkenäsissä Pietarsaaressa (online-varaus) 20.8.2021</li></ul>
 
<p><b>Hankkeesta tiedottaminen muissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Strömsön puutarhailta 7.6.2018</li><li>• Hyvinvointia metsästä -tapahtuma Vaasa City Stormin yhteydessä 28.-29.9.2018</li><li>• Green Care -menetelmät käytännössä -seminaari Seinäjoella 18.9.2018</li><li>• Skog &amp; Hälsa -tilaisuus Kristiinankaupungissa 24.9.2018</li><li>• Skog &amp; Hälsa -tilaisuus Pietarsaaressa 29.9.2018</li><li>• Grunderna i Green Care –täydennyskoulutustilaisuudet, Vaasa 28.9.2018 ja Pietarsaari 9.11.2018</li><li>• Valtakunnalliset Green Care -päivät Vuokatissa 30.-31.10.2018</li><li>• Maaseutumessut Kannuksessa 23.-24.8.2019</li><li>• Friluftsdag på Norrvalla, Vörå 21.9.2019</li><li>• Mielenterveysviikon tapahtuma ”Diagnoosi: Ihminen” Vaasan kaupunginkirjastossa 20.11.2019</li><li>• Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen Green Care -keskustelutilaisuus 29.4.2020 (online)</li></ul>



**Muu viestintä**

- Hanke-esitys (painettu 300 kpl/suomeksi + 300 kpl/ruotsiksi)
- Hankkeen nettisivut <https://www.uwasa.fi/fi/tutkimus/hankkeet/luonnollista-tukea-elamaan-naturligt-stod-livet>
- Muiden toteuttajaorganisaatioiden ja Green Care Finlandin nettisivut
- Uutiskirjeet 6 kpl, GDPR-asetuksen mukaisia tilaajia 91 kpl
- Some-tiedotus (Fb ja Instagram)
- Lehtijutut (Keskipohjanmaa 25.5.2018, Pietarsaaren sanomat 15.8.2018)
- Verkkootikkeli 16.12.2019, <https://leaderpohjanmaa.fi/elaimet-ja-rauha-veivat-annasalmen-maaseudulle/>
- LuoNa-työpajat mukana Vaasan kaupungin kaupungin Sosiaali- ja terveydenhuollon sisäisessä tiedottamisessa
- Artikkelit Kanava 4/2020: Hoitaja nimeltä luonto – Koronakevät on lisännyt Green Care –palvelujen merkitystä hyvinvoinnin lähteenä
- Verkkootikkeli 19.10.2020: <https://leaderpohjanmaa.fi/luona-hanke-edistaa-green-care-yritystoimintaa-pohjanmaalla/>
- Pohjankyrö-lehti 19.10.2020: Luona-hanke edistää Green Care -yritystoimintaa Pohjanmaalla
- Green Care Finlandin uutiset 23.11.2021: <https://www.gcfinland.fi/ajankohtaista/uutiset/Pohjanmaalla-madallettiin-sote-asiakkaiden-kynnysta-luontotoimintaan-kokeilujen-avulla--392.html>
- CentriaNews, 4: 03/2021: Jo yli 500 sosiaali- ja terveys -palvelujen asiakasta tullut luonto- ja eläinavusteisten toimintamuotojen piiriin! <https://uutiskirje-tki.centria.fi/archive/show/860196>
- Vaasan yliopiston Minä & tiede –verkkoluento 18.5.2021, Martta Ylilauri: Green Care – Kestävää hyvinvointia luonnosta
- Centria Bulletin 6/2021: Sote-palvelujen piiriin juurrutettu luontoavusteista toimintaa, <https://centriabulletin.fi/sote-palvelujen-piiriin-luontoavusteista/>
- Hankejulkaisu keskeisistä tuloksista 8/2021

## 5 GREEN CAREN TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ

Martta Ylilauri ja Anja Yli-Viikari

Kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksia ja Green Care -toimintaa kohtaan on selkeästi kasvanut viimeisen vuosikymmenen ja erityisesti koronapandemian aikana. Luonnon ja sen hyvinvointivaikutusten arvostuksen kasvu on kytköksissä yhteiskunnallisiin rakennemuutoksiin ja megatrendeihin, kuten kaupungistumiseen, demografiseen ja teknologiseen kehitykseen, ilmastonmuutokseen ja muihin ympäristökysymyksiin sekä varallisuuden ja terveyden epätasa-arvoiseen ja polarisoituneeseen kehitykseen.

Yhteiskuntataloudellisten ja rakenteellisten haasteiden keskellä tulee muistaa, että tilastot ja alueelliset yhteenvedot koostuvat aina yksittäisistä ihmisistä ja perheistä, joille tuen puute näyttäytyy inhimillisenä kärsimyksenä tai menetettyinä mahdollisuuksina. Taloudellisen ja sosiaalisen eriarvoisuuden kasvu iskee pahiten juuri heikoimmassa asemassa olevien, erityistä tukea, hoivaa tai kuntoutusta tarvitsevien lasten ja nuorten, vanhusten, pitkäaikaistyöttömien, kehitysvammaisten sekä päihde- tai mielenterveysongelmista tai muista pitkäaikaissairauksista kärsivien arkeen. (ks. Bardy 2011: 341; Ylilauri 2018: 9-10.)

Monialaiseen hyvinvointitutkimukseen perustuva luontolähtöinen toiminta voi edistää terveyttä ja hyvinvointia yleisesti eri asiakasryhmien osalta. Merkittävimmät vaikutukset saavutetaan erityisesti heikommassa asemassa olevien ja erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien osalta, lisäten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä osallisuuden kokemista. Paikallisesti tuotettujen lähipalvelujen avulla voidaan vähentää myös sosioekonomista eriarvoisuutta parantamalla alueellisten sosiaali- ja terveystalouden saatavuutta, vaikuttavuutta ja kustannustehokkuutta.

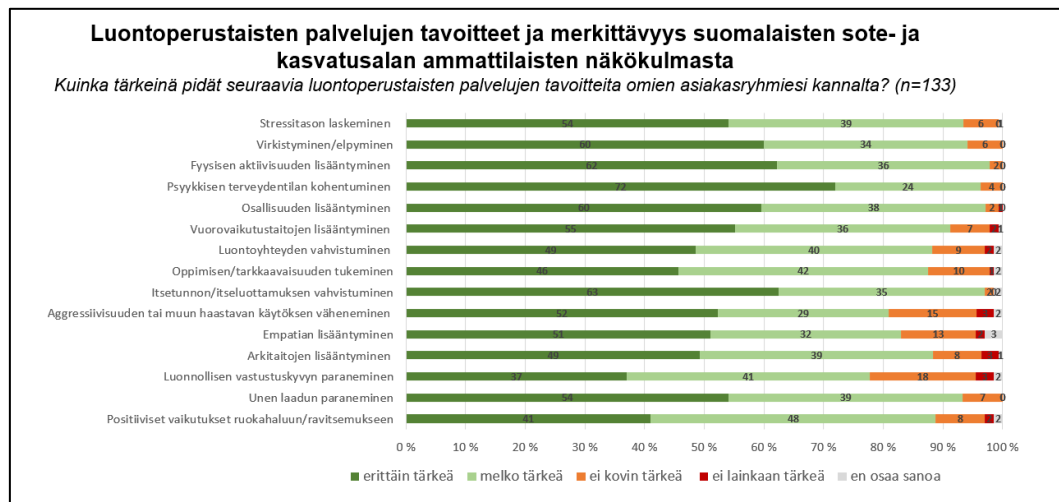
Hyvinvointi ja talous ovat riippuvaisia luonnon monimuotoisuudesta ja muista elintärkeistä ekosysteemipalveluista. Green Care -palvelutoiminta yhdistää luontevasti alueelliset ekosysteemipalvelut, paikalliset maaseutu-, maatalous- ja luontoyrittäjät, sote- ja kasvatusalan toimijat sekä palveluista hyötyvät asiakkaat. Green Care voidaankin nähdä sosiaalisena palveluinnovaationa ja osana ekososiaalista siirtymää, kestävästä biotaloudesta sekä vihreää ja vastuullista liiketoimintaa vastaten osaltaan megatrendien haasteisiin.

Vastuullisesti toteutetun Green Care -toiminnan avulla on mahdollista ylläpitää ja vahvistaa paikallisesti ekologisia prosesseja, lajistollista ja maisemallista monimuotoisuutta sekä luonnonvarapääomaa. Ekologisesti kestävässä palvelun-

tuotannossa minimoidaan eri toiminnoista aiheutuvat haitalliset vaikutukset ilmaan ja ilmastoon, maaperään, pinta- ja pohjavesiin sekä kasvillisuuteen ja eliöihin, huolehtien aina myös eläinten hyvinvoinnista. (Ylilauri 2018.)

Ennaltaehkäisevillä, kuntouttavilla palveluilla voidaan merkittävästi vähentää yhteiskunnalle kalliiden korjaavien palveluiden kustannuksia, parantaa ihmisten elämänlaatua ja antaa tarvittavaa tukea oman polun rakentamisessa kohti oma-voimaista toimintaa ja tasapainoisempaa elämää. Green Care -palvelukonsepteilla on laajat soveltamismahdollisuudet ja luontoperustaiset palvelut tarjoavatkin monia uusia mahdollisuuksia palvelu- ja liiketoimintaan, kun tunnistettavat terveys- ja hyvinvointihyödyt luovat kasvupohjaa monille toimijoille tulevaisuudessa (ks. esim. nordicnabs.com).

Lukuisat alueelliset selvitykset ovat osoittaneet, että Suomen kunnista ja sote- yhteistyöalueilta löytyy sekä korkeatasoista menetelmällistä Green Care -osaamista että toimintaan soveltuvia luonnonympäristöjä, maatiloja ja muita toimintaympäristöjä, joissa luontoperustaista palvelutuotantoa olisi mahdollista lisätä ja kehittää edelleen. Uusien luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien menetelmien ja toimintamuotojen käyttöönottoon on suhtauduttu positiivisesti ja sote- ja kasvatustalan toimijat ovat nähneet Green Care -toiminnalla olevan monia hyötyjä ja mahdollisuuksia esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten, mielen-terveyskuntoutujien ja ikäihmisten tukipalveluissa. (ks. esim. Ylilauri 2018; Ylilauri & Voutilainen 2021.)



**Kuvio 13.** Luontoperustaisten palvelujen tavoitteet ja merkittävyys suomalaisten sote- ja kasvatustalan ammattilaisten näkökulmasta (Ylilauri & Voutilainen 2021).

Luontoavusteisten palveluiden käyttöönottoon liittyy kuitenkin edelleen monia haasteita. Hanketoiminnassa sekä hankealueella toteutetuissa haastatteluissa ja kyselyissä esiin tulleet palvelutarpeet ja paikallisten yritysten tarjonta eivät kohtaa kaikkien asiakasryhmien osalta. Esteinä luontoavusteisten palveluiden käyttöönotolle on nähty sektorirajat ylittävän yhteistyön puutteiden lisäksi taloudellisten resurssien niukkuus. Uusien palvelukonseptien sisällyttäminen hallinnollisiin ja poliittisiin päätöksentekomekanismeihin on usein haastavaa ja päätöksentekoon kaivataan lisää valinnanvapautta ja osallistavaa suunnittelua. Parhaimmillaan Green Care -toiminta yhdistää luontevasti julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden voimavarat yhteisten tavoitteiden eli ihmisten ja koko alueen hyvinvoinnin edistämiseksi. Green Care -toiminnan nykyistä laajempi käyttöönotto voisikin toimia yhtenä hyvänä työkaluna kestävän hyvinvoinnin tavoittelussa. (Ylilauri 2018; Ylilauri & Voutilainen 2019 ja 2021.)

## 5.1 Kansallisen tutkijaryhmän suositukset toimialan kehittämiseen

*Hankkeen puitteissa koottiin kansallisen tason tutkijaryhmä pohtimaan luontolähtöiseen toimintaan liittyviä kehittämistavoitteita. Tutkijaryhmän työtä koordinoi Anja Yli-Viikari Luonnonvarakeskuksesta ja mukana työryhmässä olivat Martta Ylilauri ja Sanna Tuurnas Vaasan yliopistosta, Seija Okulov Itä-Suomen yliopistosta, Marianne Kuorelahti, Elisa Rainerma ja Niina Rautamäki Jyväskylän yliopistosta sekä Anu Kamau Centria-ammattikorkeakoulusta.*

Tutkijaryhmän näkemyksen mukaan nykyinen sote-järjestelmä ja sen toimintatavat tarvitsevat uudistamista monista syistä. Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat yhteiskunnassa lisääntyneet, ja esimerkiksi noin 700 000 suomalaista käyttää vuosittain mielenterveyslääkitystä (Huttunen 2018). Lastensuojelun tarve jatkaa kasvuaan ja sen kautta sijoitetaan vuosittain 19 000 lasta ja nuorta (THL 2021). Yksinäisyys sosiaalisena ongelmana haastaa monen ihmisen elämää. Näillä kaikilla on suora yhteys ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Nykyinen keinovalikoima ei ole riittävä ongelmien ratkaisemiseen ja vastaamaan ihmisten avun ja tuen tarpeisiin. Rinnalle tarvitaan uudenlaisia lähestymistapoja.

Parhaillaan toteutettavan sote-uudistuksen keskeisenä tavoitteena on vahvistaa perustason palveluja sekä siirtää painopistettä ehkäisevään työhön. Tavoitteena on varmistaa, että palvelut vastaavat ihmisten tarpeisiin ja ongelmiin voidaan puuttua ajoissa. Luontolähtöisten menetelmien nähdään tarjoavan ratkaisuja erityisesti seuraaville kahdelle kohderyhmälle.

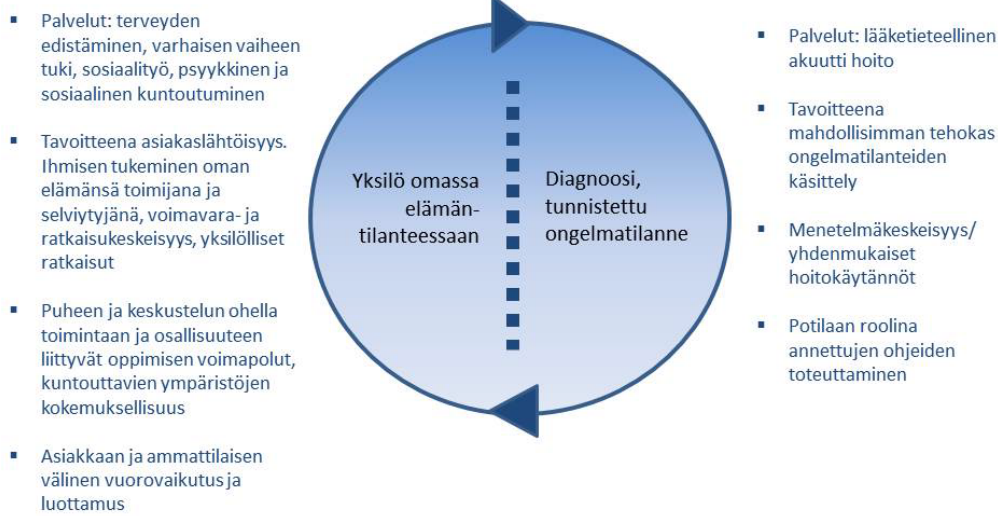
## Haavoittuvassa asemassa olevat lapset, nuoret ja perheet

Lapsille, nuorille ja perheille tarvitaan varhaisen tuen muotoja, joiden avulla voidaan estää havaittujen ongelmien kärjistymistä. Sosiaalipedagogisen heivostöiminnan kaltaiset toiminnalliset tukimuodot tarjoavat luontevia sosiaalisen kasvun ympäristöjä lapsille ja nuorille. Luontoavusteisuus on tarjonnut hyviä puitteita myös lasten ja vanhemman välisen yhteistyön lujittamiseen (Lyytinen 2017). Iltoihin ja viikonloppuihin sijoittuvien tukimuotojen ohella voitaisiin toiminnallisen tuen muodot vielä myös osaksi erityistarpeita omaavien lasten koulupäivää, kuten on menetelty Iso-Britanniassa ja Norjassa.

## Tuki voimaantumiseen ja toimijuuteen

Luonto- ja eläinavusteisuudesta hyötyvät myös ne asiakkaat, jotka tarvitsevat ammatillisen puheen ja keskustelun rinnalle tukea henkilökohtaiseen voimaantumiseen ja toimijuuteen. Luontolähtöisiä keinoja on otettu jo laajalti käyttöön erityisesti sosiaalityössä, mielenterveys- ja päihdetyössä, kuntouttavassa työtoiminnassa sekä kehitysvammaisten päivätoiminnassa (ISO 2019, Kainuun sote 2019). Luontolähtöinen soveltuu sekä varhaisen vaiheen tukitoimiin että akuutin hoidon jälkeiseen kuntoutumiseen. Ruotsin Skånen alueella käytössä olevaa luontoavusteisen kuntoutuksen mallia (Naturunderstödd Rehabilitering, NUR) tarvittaisiin Suomessakin. Myös Iso-Britannian käytäntö, jossa lääkäreillä on mahdollisuus osallisuutta ja toimijuutta tukevien sosiaalisten reseptien antamiseen, olisi tarpeen ottaa käyttöön myös Suomessa.

Luonto- ja eläinavusteisuuden menetelmät soveltuvat erityisesti asiakas- ja voimavaralähtöisen työskentelyn tueksi, joissa huomio kohdentuu yksilön tukemiseen hänen omassa henkilökohtaisessa elämäntilanteessaan. Akuutin lääketieteellisen hoidon puolella tarpeet yksilön kasvun ja kehityksen kokemukselliseen tukemiseen ovat vastaavasti vähäisempiä (Kuvio 14).



**Kuvio 14.** Asiakas- ja ongelmalähtöisyyden näkökulmat sote-palveluissa. Kaikissa sote-ammateissa on mukana kumpaakin lähestymistapaa, mutta painotukset voivat olla erilaisia (Yli-Viikari 2021).

Vaikuttavuustieto, joka diagnoosi- ja ongelmakeskeisessä näkökulmassa korostuu voimakkaasti, muuttuu sekin voimavaralähtöisessä työskentelyssä enemmän menetelmien tilannekohtaisen toimivuuden suuntaan; miten hyvin keskusteluissa päästään käsiksi olennaisiin kysymyksiin, tai miten löydetään toimivia ratkaisuja asiakkaan kohtaamiin haasteisiin.

Vaikuttavuustutkimuksen osalta tarvitaan erityisesti luontoavusteisuuden liittyvien osaprosessien parempaa tunnistamista ja hallintaa. Esimerkiksi trauman aiheuttamista häiriöistä suhteessa autonomisen hermoston toimintaan sekä korjaavien kokemusten ja psyykkisen turvan merkityksestä tarvitaan parempaa tietoa. Toimijuuden, resilienssin ja kimmoisuuden vahvistaminen haasteellisissa elämäntilanteissa ovat niin ikään keskeisiä teemoja voimavaralähtöisyyden näkökulmasta (Sarvela & Auvinen 2020; Yli-Viikari 2021). Green Care -toimintamallit voivat samalla vastata myös muihin sote-järjestelmän ajankohtaisiin kehittämishaasteisiin.

### Hajautetut lähipalvelut

Palveluiden keskittyessä yhä suurempiin yksiköihin, jotka sijoittuvat isoimpiin kaupunkeihin, tuo Green Care -ajattelu esille hajautettuihin palveluihin liittyvät mahdollisuudet. Osalla asiakkaiden on tärkeää tarjota lähelle heidän arkeaan sijoitettavia, matalan kynnyksen tukipalveluita. Luontolähtöistä toimintaa ja

terveyttä tukevia elämäntapoja voi silloin jatkaa myös omaehtoisesti palvelujaksojen päätyttyä. Samalla voidaan tukea maaseudun elinvoimaisuutta ja ihmisten luontosuhteen ylläpitämistä.

### Ammattilaisten työhyvinvointi

Luonto- ja eläinavusteisuus voivat osaltaan helpottaa myös sote-alan työntekijöiden jaksamiseen liittyviä ongelmia sekä työntekijöiden suurta vaihtuvuutta sosiaaliryömmämmä. Työn mielekkyys kasvaa, kun asiakkaiden tarpeisiin pystytään vastaamaan paremmin ja etenemään työssä ihmisiin liittyvien vahvuuksien kautta. Haastavissa asiakastilanteissa luonnon ja eläinten läsnäolo tuo mukanaan monia keinoja luottamuksen rakentamiseen ja ratkaisukeskeisen ilmapiirin tavoittamiseen.

### Ekososiaalinen siirtymä kohti kestävää hyvinvointia

Green Care-toiminnan myötä sote-ala ottaa myös uusia askeleita kohden kestävämmä kehityksen haasteiden huomioimista. Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen ECOSOS-hankeessa perehdyttiin ekososiaalisten innovaatioiden käyttöön sosiaaliryömmä (Närhi & Matthies 2016; Matthies & Närhi 2017; Matthies 2017). Ekososiaalinen näkökulma korostaa luonnon ja sen suojelemisen arvokkuutta, samalla kun luonnon hyvinvointia tuottavat vaikutukset ihmiselle tunnustetaan. Ekologinen siirtymä nähdään tärkeänä myös siksi, että ympäristöhaitat kohdentuvat yleensä heikommassa asemassa oleviin väestöryömmä, joille paikallisen lähiympäristön laadulla on tärkein merkitys. Suurimpana esteenä siirtymälle kestävämmä kehitykseen nähdään päätöksenteon pirstaloituminen. Taloutta, ympäristöä ja sosiaalisia kysymyksiä ei kyeta käsittelemään yhteisestä näkökulmasta.

Jatkossa tarvitaan siis innovatiivista ja rohkeaa ajattelua, joka mahdollistaa siirtymisen kapea-alaisen ajattelun näennäisistä tehokkuusmalleista kohden ekososiaalista tehokkuutta, joka tuottaa yhteiskunnan kokonaistasolla toimivia ratkaisuja (ks. esim. Dasgupta 2021). Muutospotentiaalim näkökulmasta korostetaan paikallista tasoa, jossa luodaan yhteistyötä eri toimijoiden kesken ja löydetään uudenlaisia vaihtoehtoja tekemiseen. Oheinen taulukko 10 esittelee tutkijaryömmä tiivistetyt suositukset luontolähtöisen toiminnan kehittämiseen.

**Taulukko 10.** Tutkijaryhmän suositukset luontolähtöisen toiminnan kehittämiseen (Yli-Viikari ym. 2021).

Tutkijaryhmän suositukset luontolähtöisen toiminnan kehittämiseen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan paikallisten Green Care -toimijoiden verkostoitumista sosiaali- ja terveysalan kanssa alueellisten ja valtakunnallisten kehittämistoimien kautta. Kokeiluhankkeiden kautta voidaan murtaa rutinoituneen tekemisen rajoja. Pyritään irrallisesta hankekehittämisestä pysyvien toimintamallien tasolla tapahtuvaan kehittämiseen.</li> <li>• Ostopalvelujen hankkimiseen liittävä byrokratia on muodostanut yhden esteen Green Care -palveluiden käyttöönotolle. Helpotetaan tilannetta henkilökohtaisen budjetoinnin ja palvelusetelien kautta, mikä mahdollistaa asiakkaiden yksilölliset valinnat. Kehitetään edelleen palvelusetelien tavoitteellista hyödyntämistä.</li> <li>• Työyhteisöissä tarvitaan aikaa pysähtyä perustyon ohella myös uuden kehittämisen äärelle. Soten johtajat tarvitsevat tietoa ja ymmärrystä kestävästä kehityksestä, luontolähtöisyyden ja Green Care -palveluiden tuottamista hyödyistä.</li> <li>• Sote-alan nykyisessä rahoitustilanteessa tarvitaan myös uusien rahoittajien saamista varhaisen vaiheen tuen ja voimavarojen lähtöisten palveluiden tuottamiseen. Lisätään yksityisten palveluntuottajien, järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyötä. Kehitetään uutta toimialaa ministeriöiden välisen yhteistyön kautta (STM, YM, MMM, TEM).</li> <li>• Yksityisten palveluntuottajien rooli sekä luontolähtöisten palvelujen asema osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää vaatii osaltaan lainsäädännön kehittämistä. Vain osa nykyisistä palveluista on ALV-vapauden piirissä, mikä helpottaa olennaisesti niiden hankintaa.</li> <li>• Vahvistetaan alan tutkimustoimintaa. Selvitetään luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuutta sekä määrällisin että laadullisin menetelmin. Mallinnetaan käytänteet, joilla voidaan lisätä erilaisten tukipalveluiden vaikuttavuutta. Päätöksenteon tueksi tarvitaan myös lisää tietoa toiminnan talousvaikutuksista.</li> <li>• Sisällytetään luontolähtöinen osaaminen osaksi tulevaisuuden ammattilaisten koulutusta. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvä perusosaaminen on tarpeen saada osaksi kaikkia sote-alan tutkintoja samoin kuin sisällyttää se myös vertaisohjaajien koulutukseen.</li> <li>• Tuodaan luonto toimintaympäristönä ja -menetelminä maakunnallisiin ja kansallisiin kehittämisstrategioihin mukaan.</li> </ul>

## 5.2 Lopuksi

LuoNa-hankkeessa lukuisat eri-ikäiset ja erilaisista taustoista tulevat ihmiset ovat päässeet luonnon äärelle elpymään, keräämään voimavaroja, oppimaan uutta ja edistämään terveyttä monin eri tavoin. Hankkeessa saatujen kokemusten ja palautteiden perusteella voidaan todeta, että luonnon ja eläinavusteisen toiminnan ottaminen ammattimaisesti mukaan sote- ja kasvatuspalveluihin sekä hyvinvointia ja terveyttä edistäviin toimenpiteisiin tuki eri palveluille asetettuja tavoitteita ja pystyi lisäämään osallisuutta, toiminnallisuutta ja hyvinvointia kaikissa hankkeeseen osallistuneissa asiakasryhmissä ja erityisesti niillä ihmisillä, joiden ulkopuolisen tuen tarve oli suurin. Osassa asiakasorganisaatioista Green Care -toiminta on hankkeen kokeilujen jälkeen vakiintunut osaksi palveluiden tuottamista. Osalla asiakastahoista luontolähtöisten toimintamuotojen sisällyttäminen tavanomaiseen toimintaan sai innostavan alun, mutta jäi vielä hakemaan muotoaan. Pääsääntöisesti kaikki asiakastahot toivoivat jatkoa hyvin käynnistyneelle Green Care -toiminnalle, mutta suurimpana esteenä on nähty edelleen resurssien puute. Tästä johtuen osa sote- ja kasvatusalan organisaatioista on hakenut omia jatkohankkeita luontotoiminnan edistämiseksi ja esimerkiksi maaseudun kuljetuksiin yritetään löytää paikallisia kustannustehokkaita ratkaisuja.

Tehokkuusajattelu vallitsee usein varsinkin lyhyen tähtäimen päätöksenteossa, mutta pidemmällä aikajänteellä on myös kustannustehokasta huomioida, että osa asiakkaista tarvitsee toisen ihmisen läsnäoloon ja kiireettömään tekemiseen perustuvaa kuntoutusta tai muuta tukea, jossa Green Care -toimintamuodot voivat toimia erinomaisena työkaluna. Toivommekin, että LuoNa-hankkeen kokemukset osaltaan rohkaisevat laajempaan kokeilutoimintaan sote- ja kasvatusalan uudistusten yhteydessä.

Koronapandemian hellittäessä hiljalleen otetaan on kestävyysmurros siirtymässä kiihtymis- ja leviämisvaiheeseen koskien yhteiskunnan kaikkia osa-alueita yksilöistä globaalille tasolle saakka. On ennustettavissa, että nyt varttuvan sukupolven aikana kestävyysajattelu tulee siirtymään yritysten, kuntien, valtioiden ja eri ta-soisten organisaatioiden strategioista ekososiaalisesti kestäviin käytäntöihin, joiden tuottamaa taloudellista kasvua mitataan yhä useammin BKT:n sijaan GPI:n ja ISEW:n kaltaisilla aidoilla ja kestävästä taloudellisesta kehityksestä mittareilla (ks. Hof-fren 2019; Dagupta 2021). Hiilineutraalit ja ekososiaalisesti kestävät yritykset, kunnat, alueet ja valtiot voittavat kilpailtaessa aineellisista resursseista, sosiaalisesta pääomasta ja kestävästä hyvinvoinnin tavoitteiden saavuttamisesta.

Tämän kehityksen mahdollistamiseksi tarvitaan jo nyt rohkeaa uudelleenajattelua sekä eri alojen koulutusohjelmissa, että palveluiden järjestämisen tavoissa.

Suomalaisen Green Care -toiminnan kokonaisvaltaista kestävyttä arvioivien tutkimusten ja raporttien perusteella (Ylilauri 2018; Käll-Fröjdö & Hoffman-Bergholm 2021; Moriggi 2021) on nähtävissä, että luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia palveluita voitaisiin käyttää yhä laajemmin yhtenä kestävyysmuroksen työkaluna.

Tämän päivän lapset ja nuoret ovat tulevaisuuden päättäjiä ja ammattilaisia, joille luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttö voi olla luonteva osa ekososiaalisesti kestävästä palveluiden tuottamisesta. Hyvien esimerkkien myötä erilaisia Green Care -toimintamuotoja opitaan ottamaan käyttöön yhä useammilla sosiaali- ja terveydenhuollon osa-alueilla sekä kasvatusta ja harrastustoiminnassa. Luontolähtöisen toiminnan sisällyttäminen osaksi palvelutoimintaa saattaa toimia myös merkittävänä työhyvinvointia, työmotivaatiota ja sitoutumista sekä työssä jaksamista lisäävänä tekijänä sote- ja kasvatustalouden ammattilaisten vaativassa työssä.

LuoNa-hankkeessa saatujen hyvien kokemusten pohjalta haluammekin kannustaa eri alueiden toimijoita selvittämään mahdollisuuksia kokeilutoiminnan tukemiseen esimerkiksi maaseutuhankkeita rahoittavilta Leader-ryhmiltä ja muilta alan kehittämistoimintaa rahoittavilta tahoilta. Green Care on ehdottomasti kokeilemisen arvoinen asia.



## Kirjoittajat



**Martta Ylilauri** (HTL, MMM) toimii projektipäällikkönä Vaasan yliopiston InnoLabissa. Hän on työskennellyt vuodesta 2014 lähtien alueellisissa ja yhteispohjoismaisissa Green Care -hankkeissa tutkijana ja kehittäjänä sekä kouluttajana. Hänen erityisinä kiinnostuksenkohteinaan ovat Green Care -toiminnan vaikuttavuus ja vakiinnuttaminen sote-palvelurakenteisiin sekä asiakkaiden, yritystoiminnan että aluekehittämisen ja ekososiaalisen kestävyuden näkökulmista. Ylilauri on ollut käynnistämässä ja kehittämässä valtakunnallista Green Care -tutkimusverkoston toimintaa. Hänen oman hyvinvointinsa peruspilarina toimii koiran kanssa samoilu metsä- ja saaristoluonnossa. Erityistä iloa tuovat puutarhan kesäinen kukkaloisto sekä kunnan talvi lumineen ja pakkasineen.



**Anja Yli-Viikari** (MMT) toimii Luonnonvarakeskuksessa tutkijana. Hän tarkastelee luontolähtöisten toimintamallien kehittämistä osana suomalaista palvelujärjestelmää sekä tutkimustyön että kehittämishankkeiden näkökulmasta. Yli-Viikari on ollut yhtenä perustajana ja alusta lähtien mukana Green Care Finland ry:n toiminnassa. Vapaa-ajallaan hän vaeltaa mielellään luonnossa sekä opettelee puutarhanhoidon ja koirankoulutuksen salaisuuksia.



**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 Akademiassa valmisteilla olevan väitöskirjatutkimuksen aiheena on Green Care yrittäjyytenä. Vapaa-aikaa hän viettää mielellään luonnossa, ihas-tellen merta tai pyöräillen maastossa.



**Satu Sundell** (YTM) toimii hyvinvointialan lehtorina ja kansainvälisten asioiden koordinaattorina Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymässä. Hän on ollut mukana useissa eri Green Care -hankkeissa vuodesta 2011 lähtien ja pilotoinut mm. ikäihmisten perhehoidon Green Care -painotteista valmennusta. Sundellilla on kokemusta myös sosiaalityöntekijänä ja kuraattorina toimimisesta sekä liikunta-alaan liittyvistä tehtävistä. Vapaa-ajallaan hän nauttii liikunnasta ja luonnosta.

## Lähteet ja kirjallisuus

- Anestis, M. D., Anestis, J. C., Zawilinski, L. L., Hopkins, T. A., & Lilienfeld, S. O. (2014). Equine-related treatments for mental disorders lack empirical support: A systematic review of empirical investigations. *Journal of Clinical Psychology* 70 (12), 1115–1132.
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39(4): 371–388.
- Bardy, Marjatta (2011). Epilogi II: Maailmankuva ja ekososiaalinen järjestys. Teok-sessa: Sosiaalipolitiikka – hukassa vai uuden jäljillä, 333–347. Toim. Elina Pa-lola & Vappu Karjalainen. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Bodman, G. (2019). *Leva ett med naturen - "Dammråttor kan man ju ge namn åt om man vill"*. Åbo Akademi. ISBN 978-951-765-936-9
- Bosch, C., Sonnentag, S., & Pinck, A. S. (2018). What makes for a good break? A diary study on recovery experiences during lunch break. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(1), 134–157.
- Brown, S. (2009). *Play: how it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. New York: Penguin Group.
- Crossman, M.K., Kazdin, A.E. & Knudson, K. (2015). Brief unstructured interaction with a dog reduces stress. *Anthrozoös* 28:649–659.
- de Keijzer, C., Gascon, M., Nieuwenhuijsen, M.J. & Dadvand, P. (2016). Long-Term Green Space Exposure and Cognition Across the Life Course: a Systematic Review. *Curr Environ Health Rep* 3(4):468–477.
- Dasgupta, P. (2021). *The Economics of Biodiversity: The Dasgupta Review*.
- Esser, H. (1999). *Soziologie: Spezielle Grundlagen*. Campus-Verlag, Frankfurt am Main. <https://doi.org/10.1007/s11575-006-0024-7>
- Evans, R. (2020). Care Farming in Norway. Webinaari New Nordic Nature based Service Models -hankkeessa. <https://www.youtube.com/watch?v=9kaKbLT264Y>
- Fagerström, N. (2019). Hevosavusteinen psykoterapia ratkaisukeskeisessä viitekeh-yksessä, 112–134. Julkaisussa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnol-lista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja 143. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-950-1>
- Geels, F. W. (2011). The multi-level perspective on sustainability transitions: Responses to seven criticisms. *Environmental Innovation and Societal Transitions*, Volume 1, Issue 1, June 2011, Pages 24-40.
- Gentin, S. (2011). Outdoor recreation and ethnicity in Europe—A review. *Urban Forestry & Urban Greening* 10.3 (2011): 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.05.002>

Gentin, S. et al. (2019). Nature-based integration of immigrants in Europe: A review. *Urban Forestry & Urban Greening* 43: 126379. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126379>

Gentin-Pitkänen, K. (2019). Nature-based integration of immigrants in Europe: a review.

Grahn, P. (2017). Alnarps Rehabiliteringsträdgård. Utvärdering av effektivitet. Conference: Grönska och ljudkvalitet i närmiljön - Hårda fakta för mjuka värden. At: Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp, Sweden. [https://www.researchgate.net/publication/317405881\\_Alnarps\\_Rehabiliteringstradgard\\_Utvardering\\_av\\_effektivitet](https://www.researchgate.net/publication/317405881_Alnarps_Rehabiliteringstradgard_Utvardering_av_effektivitet)

Hambidge, S. (2017). What does it mean to young people to be part of a care farm? An evaluation of a care farm intervention for young people with behavioural, emotional and social difficulties. Bournemouth University. [http://eprints.bournemouth.ac.uk/30101/1/HAMBIDGE%2C%20Sarah\\_Ph.D.\\_2017.pdf](http://eprints.bournemouth.ac.uk/30101/1/HAMBIDGE%2C%20Sarah_Ph.D._2017.pdf)

Hanski, I. ym. (2012). Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. *Proc Natl Acad Sci USA* 109:8334–8339.

Harjumaa, M., Laukkanen, M-L., Leväsluoto, J., Lähteenmäki, J., Nuutinen, M. & Talja, H. (2017). Tekemällä oppii – kokeilukulttuurista vauhtia sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistamiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 32/2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-376-7>.

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. (2018). Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Työpapereita 140. Kansaneläkelaitos, KELA. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>

Hoffrén, J. (2019). Luonnon vaikutus hyvinvointiimme ja huomiointi hyvinvoinnin aggregaattimittareissa, 20–28. Julkaisussa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja 143. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-950-1>

Ilmarinen, K., Ruoho, J. & Salonen, K. (2017). Näkökulmia laadukkaaseen green care -palveluun. Julkaisematon esitys 18.10.2017.

Jakobsson, E.-M. (2020). Yritysesittely, Stall Överby.

Joutsenniemi, K. (2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkäri-lehti* 70(39), 2515–2519.

Kendalla E., Maujean A. & Pepping C.A., Downes M., Lakhania A., Byrnes J. & Macfarlane K. (2015). A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions on psychological outcomes. *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 17(1):1–23.

- Kuo, F. & Taylor, A. (2004). A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study. *Am J Public Health* 94(9): 1580–1586.
- Käll-Fröjdö, S. & Smeds, P. (2020). Kala: Temaattinen ulko-opetus sinisessä ympäristössä - opettajan opas. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-973-6>
- Käll-Fröjdö, S. & Hoffman-Bergholm, M. (2021). Naturföretagarens guide till naturens hälsoeffekter och ett hållbart företagande. [https://issuu.com/nordicnaturehealthhub/docs/guidebok\\_high\\_res](https://issuu.com/nordicnaturehealthhub/docs/guidebok_high_res)
- Lahtinen, P., Männistö, L. & Raivio, M. (2017). Kohti suomalaista systeemistä lastensuojelun toimintamallia. Keskeisiä periaatteita ja reunaehtoja.
- Lanki, T. & Pekkanen, J. (2008). Kaupunki-ilman hiukkaset ja sydänsairaudet. *Suomen Lääkärilehti* 2008;63:1059–65.
- Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim* 1. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>
- Leskisenoja, E. (2019). Iloa varhaiskasvatukseen! Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-Kustannus.
- Lyytinen, P. (2017). Tämä oli minun, lapseni, meidän seikkailu. MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Suomen Ladun seminaari 28.10.201. Saatavilla 10.6.2021: <https://slideplayer.fi/slide/13918462/>
- Matthies, A.-L. (2017). The conceptualization of ecosocial transition. Teoksessa Aila-Leena Matthies, & Kati Närhi (Eds.) *The ecosocial transition of societies: the contribution of social work and social policy*. Routledge. 17–35.
- Matthies, A.-L. & Närhi, K. (Eds.) (2017). *The Ecosocial Transition of Societies: The Contribution of Social Work and Social Policy*. Routledge.
- Metla (2014). Miten suomalaiset ulkoilevat metsissä ja saloilla Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi LVVI – kysyntätutkimuksen tuloksia. <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tietoa-ulkoilusta.htm>
- Moriggi, A. (2021). Green Care practices and place-based sustainability transformations: A participatory action-oriented study in Finland. Wageningen University. <https://doi.org/10.18174/544553>.
- Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134(15):1476–83.
- Närhi, K. & Matthies, A.-L. (2016). Ekososiaalinen ajattelu yhteisötyössä. Teoksessa: I. Roivainen, S. Ranta-Tyrkkö. *Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat*.
- Ochiai, Hiroko (2019). The psychological and psychosomatic benefits of Forest Therapy. In: Kotte, D., Li, Q., Shin, W.S. & Michalsen, A. (Eds.) *International Handbook of Forest Therapy*. Cambridge Scholars Publishing. 91–105.

Odendaal J.S.J. (2000). Animal-assisted therapy – magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research*, 49: 4:pp. 275–280.

Ordóñez-Barona, C. (2017). How different ethno-cultural groups value urban forests and its implications for managing urban nature in a multicultural landscape: A systematic review of the literature. *Urban Forestry & Urban Greening* 26 (2017): 65–77. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.06.006>

Pajunen, A. & Leppänen, M. (2017). Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus kustannus.

Palpatzis, K. (2019). Green Care - GREEN KARELIA. Green Care -laatujärjestelmällä uudistuvia ja kilpailukykyisiä hyvinvointipalvelualan yrityksiä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-274-1>

Pálsdóttir, A. M. (2014). The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders Alnarp Rehabilitation Garden as supportive environment. Doctoral Thesis 45. Swedish University of Agricultural Sciences Alnarp.

Pentinpuro, A-R. (2017). Stressi, stressihormonit ja niiden vaikutus ihmisen kehoon. Kandidaatin työ Oulun Yliopisto. Biologian laitos.

Pilkepäiväkodit (2020). <https://www.pilkepaivakodit.fi/paivakodit/iso-kyro/pilke-liikuntapaivakoti-loikka/>

Porges, S. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. US National Library on Medicine National Institutes of Health 4. Saatavilla: National Center for Biotechnology Information.

Puhakka, R., Roslund, M., Grönroos, M., Soininen, L., Parajuli, A., & Sinkkonen, A. (2019). Luontopohjaisia ratkaisuja immuunijärjestelmän häiriöihin. *Alue Ja Ympäristö*, 48(2), 106-111. Saatavilla <https://doi.org/10.30663/ay.83398>

Rappe, E. (2000). Luonto ikäihmisten terveyden tukena, kansanterveyttä metsästä. Ikäinstituutti.

Roslund, M. Puhakka, R., Grönroos, Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazal, A., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances* 6(42). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2578>

Sandberg, K. & Hammarkrantz, S. (2020). Fördransseffekten. Bonnier Fakta.

Sarvela, K. & Auvinen, E. (2020). Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books.

Stoltz, J. et al. (2016). Planning for restorative forests: describing stress-reducing qualities of forest stands using available forest stand data. *European journal of forest research* 135.5 (2016): 803–813.

THL (2021). Lastensuojelu. Saatavilla 10.6.2021: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu>

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. *Duodecim* 134 (13): 1397–403.

Ulrich, R.S., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 3:201–230.

Valtioneuvosto (2021). Sote-uudistus. Valtioneuvosto. Saatavilla 15.6.2021. <https://soteuudistus.fi/etusivu>

Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31.

Vatanen, T, Siljander, H, Hämäläinen, A, Ilonen, J, Virtanen, S., Lähdesmäki, H, Knip, M. & Xavier, R.J. (2016). Variation in microbiome LPS immunogenicity contributes to autoimmunity in humans. *Cell* 2016; 165: 28.

Ylilauri, M. (2018). Luontoavusteiset hyvinvointipalvelut maaseudun kehittämisessä. Green Care -toiminnan edellytykset Vöyrillä ja Mustasaarella. Aluetieteen lisensiaatintutkielma. Johtamisen yksikkö, Vaasan yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201901101859>

Ylilauri, M. & Voutilainen, O. (2021). Review of Nordic Nature based Service Models. Study on the opportunities and challenges of the Nature based services in Finland, Sweden and Norway. University of Vaasa Reports, 23. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-950-1>

Yli-Viikari, A. (2021). Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä. Luontolähtöisyys lasten ja nuorten tukipalveluissa. Luonnonvarakeskus. Käsikirjoitus 21.6.2021.

Yli-Viikari, A., Ylilauri, M., Tuurnas, S., Okulov, S., Kuorelahti, M., Rainerma, E., Rautamäki, N. & Kamau, A. (2021). Luontoa tarvitaan sosiaali- ja terveystalouksissa. Keskustelupaperi, käsikirjoitus 11.6.2021. Luonnonvarakeskus 2021.

## Liitteet

### Liite 1. Hankkeeseen osallistuneet asiakastahot, yrittäjät/yritykset ja toimintamuodot (suluissa työpajojen lukumäärä).

1. **Asiakastaho:** Kokkolan ensi- ja turvakoti ry., Ensikoti Iida ja Avopalveluyksikkö Liina  
**Yrittäjä/yritys:** Säteen Taika, Anu Huhta, Kokkola ja Hevostoiminta Meri Mattus, Kälviä/ Kokkola  
**Toimintamuoto:** Eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta) (6)
2. **Asiakastaho:** Fredrika-klinikka, Pietarsaaren kaupunki, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus  
**Yrittäjä/yritys:** Tmi Hevoshommat Jonna Skomars, Vaasa ja Pietarsaari  
**Toimintamuoto:** Eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta) (4)
3. **Asiakastaho:** Vaasan kaupunki, sosiaalityö ja perhepalvelut  
**Yrittäjä/yritys:** Aava Kertun kotitila, Anna Salmi, Mustasaari; Merenkurkun majatalo, Anne Jokela, Mustasaari; In Advance 2.0, Ghita Bodman, Mustasaari ja Tmi Anita Storm, Vaasa/Pohjanmaan alue  
**Toimintamuodot:** Luonto- ja eläinavusteinen toiminta (4)
4. **Asiakastaho:** Pietarsaaren kaupunki, vanhuspalvelut  
**Yrittäjä/yritys:** Gulf Stream Guiding, Trey Howard, Pietarsaari  
**Toimintamuodot:** Luonto- ja eläinavusteinen toiminta (5)
5. **Asiakastaho:** Maalahden kunta, kuntouttava työtoiminta  
**Yrittäjä/yritys:** Tmi Per-Henrik Bergström, Mustasaari  
**Toimintamuoto:** Luontoavusteinen toiminta (kalastus) (5)
6. **Asiakastaho:** Ventuskartano ry., Asuntokoti Hermannin, Kokkola  
**Yrittäjä/yritys:** Kvikantin Hoiva/ Kvikantin Ratsutila, Mats Åström ja Annika Prittinen, Kokkola  
**Toimintamuodot:** Eläin- ja maatalo-avusteinen toiminta (5)
7. **Asiakastaho:** Luovi-ammattipiiri, Kokkola  
**Yrittäjä/yritys:** K&T Horsemanship, Tanja ja Kenneth Puskala, Kokkola  
**Toimintamuoto:** Eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta) (3)
8. **Asiakastaho:** Soite/ Nuorten aikuisten mielenterveyspalvelut, kotikuntoutus, Siilinpesä, Kokkola  
**Yrittäjä/yritys:** Kvikantin Hoiva/ Kvikantin Ratsutila, Mats Åström ja Annika Prittinen, Kokkola  
**Toimintamuodot:** Eläin- ja maatalo-avusteinen toiminta (5)
9. **Asiakastaho:** Vöyrin kunta, perhepalvelut  
**Yrittäjä/yritys:** Teacher and dog, Renja Hakala/ Stall Falisa, Vöyri  
**Toimintamuoto:** Eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta) (4)
10. **Asiakastaho:** Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry.  
**Yrittäjä/yritys:** Hevostoiminta Laukki, Mira Huhta ja Fredrika Sourander/ Stall Långvik, Sulva/ Vaasa  
**Toimintamuoto:** Eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta) (5 + 4)

11. **Asiakastaho:** Soite/ Maahanmuuttajaryhmä, Kokkola  
**Yrittäjä/yritys:** Kvikantin Hoiva/ Kvikantin Ratsutila, Mats Åström ja Annika Prittinen, Kokkola  
**Toimintamuodot:** Luonto- ja eläinavusteinen toiminta (5)
12. **Asiakastaho:** Folkhälsan/ Resurscentret Föregångarna, Vaasa  
**Yrittäjä/yritys:** Fredrika Sourander/  
Stall Långvik, Sulva/ Vaasa  
**Toimintamuoto:** Eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta) (1)
13. **Asiakastaho:** Kiviniityn koulu, Kokkolan kaupunki  
**Yrittäjä/yritys:** Stall Överby, Eeva-Maija Jakobsson, Kokkola ja Elban luontokoulu, Markku Hukari, Kokkola  
**Toimintamuodot:** Eläinavusteinen toiminta (sosiaalipedagoginen hevostoiminta) ja luontolähtöinen toiminta (6)
14. **Asiakastaho:** Soite/ Ikääntyneiden kotihoito, Lohtaja/ Kokkola  
**Yrittäjä/yritys:** Niemi-Erkkilän lammastila, Saija Niemi-Erkkilä, Lohtaja/ Kokkola  
**Toimintamuodot:** Maatila- ja eläinavusteinen toiminta (5)
15. **Asiakastaho:** Närpiön seurakunta  
**Yrittäjä/yritys:** Silver Rose, Susanne Blomqvist, Mustasaari  
**Toimintamuodot:** Luonto- ja puutarha-avusteinen toiminta (3)
16. **Asiakastaho:** Vaasan ruotsinkielinen seurakunta  
**Yrittäjä/yritys:** Silver Rose, Susanne Blomqvist, Mustasaari  
**Toimintamuodot:** Luonto- ja puutarha-avusteinen toiminta (1)
17. **Asiakastaho:** Liikuntapäiväkoti Loikka, Isokyrö  
**Yrittäjä/yritys:** Hakamaan maitotila, Sari ja Kati Hakamaa, Isokyrö  
**Toimintamuodot:** Maatila- ja eläinavusteinen toiminta (6)
18. **Asiakastaho:** Pietarsaaren kaupunki, sosiaalityö  
**Yrittäjä/yritys:** Storstara Gård, Marika Hemgård, Pietarsaari  
**Toimintamuodot:** Maatila- ja eläinavusteinen toiminta (3)
19. **Asiakastaho:** Vaasan keskussairaala, psykiatrinen poliklinikka  
**Yrittäjä/yritys:** Lammastila Susanne Wik, Mustasaari; Hevostila Minttu & Mascot, Sirpa Leinola-Schöring, Sulva/ Vaasa; In Advance 2.0, Ghita Bodman, Mustasaari ja Tmi Anita Storm, Vaasa/Pohjanmaan alue  
**Toimintamuodot:** Maatila-, eläin- ja luontoavusteinen toiminta (4)
20. **Asiakastaho:** Kyrönmaan palvelukoti, Vähäkyrö/ Vaasa  
**Yrittäjä/yritys:** Hakamaan maitotila, Sari ja Kati Hakamaa, Isokyrö  
**Toimintamuodot:** Maatila- ja eläinavusteinen toiminta (4)
21. **Asiakastaho:** Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry., Vaskooli, Veteli  
**Yrittäjä/yritys:** Emmes Retreat, Henrik Wiik ja Ulla-Beth Mäki-Jussila, Alaveteli/ Kruunupyä  
**Toimintamuoto:** Luontolähtöinen toiminta (2+2)

## Liite 2. Esimerkki asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden alkukartoituksesta.

### Green Care -kyselylomake oppilaille

#### Rastita sopiva vaihtoehto tai kerro omin sanoin!

Olen: tyttö \_\_\_\_\_ poika \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_

Kieli jota puhun ja ymmärrän: Suomi: KYLLÄ \_\_\_\_\_ / EI \_\_\_\_\_

Ruotsi: KYLLÄ \_\_\_\_\_ / EI \_\_\_\_\_

Muu kieli: \_\_\_\_\_ mikä: \_\_\_\_\_

#### Minkä tyyppinen toiminta kiinnostaa sinua ja mistä haluaisit oppia lisää?

a) Numeroi vaihtoehdot tärkeysjärjestyksessä väillä 1 – 6 (1= erittäin kiinnostava, 6= ei lainkaan kiinnostava)

b) Kirjoita omin sanoin, mistä olet erityisesti kiinnostunut

\_\_\_ Toiminta eläinten kanssa

- Mitkä eläimet kiinnostavat erityisesti (esim. hevoset, koirat, lampaat jne.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_ Toiminta maataloilla

- Mikä kiinnostaa erityisesti (esim. maanviljely, eläinten hoito, maatilan koneiden käyttö jne.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_ Toiminta metsässä (retkeily, marjojen ja sienien poiminta, metsätyöt jne)

- Mikä kiinnostaa erityisesti (esim. retkeily, marjojen ja sienien poiminta, metsätyöt jne.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_ Toiminta puutarhassa

- Mikä kiinnostaa erityisesti (esim. juurekset ja vihannekset, marjat, puut, kukat jne.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_ Toiminta saaristossa

- Mikä kiinnostaa erityisesti (esim. melonta, kalastus, veneily, lintujen tarkkailu jne.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_ Joku muu toiminta, mikä? \_\_\_\_\_

Oletko aikaisemmin osallistunut johonkin edellä mainituista toiminnoista? KYLLÄ \_\_\_\_\_ / EI \_\_\_\_\_

Millaisessa toiminnassa olet ollut mukana? \_\_\_\_\_

Milloin ja kuinka usein? \_\_\_\_\_

Liittyykö luontoavusteiseen toimintaan mielestäsi jotakin pelottavaa? KYLLÄ \_\_\_\_\_ / EI \_\_\_\_\_

Jos kyllä, miksi? \_\_\_\_\_

KIITOS VASTAUKSESTASI ☺!



Vaasan yliopisto  
LEON-INSTITUUTTI

Centria  
AMMATTIKORKEAKOULU



KESKI-POHJANMAAN  
KOULUTUSYHTYMÄ  
Metsä- ja puunalan tutkimuskeskus



Luke  
LUONNONVARAINKESKUS



Erikois-, ikä- ja  
ympäristökeskus



Euroopan maaseudun  
kehittämissen maaseutuohjasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

## Liite 3. Esimerkkejä hankkeessa käytetyistä palautelomakkeista.

### LuoNa asiakaspalautelomake

Lomake on muokattu Itä-Suomen yliopistossa kehitetyn Senni-asiakaspalvelulomakkeen pohjalta



Luonnollista tukea elämään – Naturligt stöd för liv

#### Työpajan toteutuspaikka/ yritys:

Toimintamuoto (rastita yksi tai useampi): eläimet/maatila  luonto  puutarha

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Osallistuja: nainen/ tyttö  Ikä 10-15  41-50   
 (rastita sopiva vaihtoehto) 16-20  51-60   
 mies/ poika  21-30  61-70   
 31-40  yli 70

#### Miten arvioisit Green Care -toimintaa, johon osallistuit?

Laita rasti sopivimpaan kohtaan

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
1 toiminta oli kiinnostavaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 toiminta oli virkistävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 toiminta oli rentouttavaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 sain uusia kokemuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 opin uusia asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 innostuin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 koin positiivisia tunteita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 pystyin toteuttamaan itseäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 toiminta vastasi tavoitteitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 sain uusia ideoita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 haluaisin sisällyttää vastaavaa toimintaa arkeeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 ohjaus oli ammattitaitoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 sain ohjaajilta riittävästi yksilöllistä tukea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 toimintaympäristö oli miellyttävä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 eläimet olivat toimintaan sopivia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 olen tyytyväinen ruokailuihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Toimintapäivä oli ajallisesti sopiva <input type="checkbox"/>		liian lyhyt <input type="checkbox"/>		liian pitkä <input type="checkbox"/>	
18 Ohjattua toimintaa oli mukana sopivasti <input type="checkbox"/>		liian vähän <input type="checkbox"/>		liikaa <input type="checkbox"/>	

Muita kommentteja: \_\_\_\_\_

**Kiitos vastauksestasi - palautteesi on tärkeä!**

**LuoNa asiakaspalautelomake**

*Lomake on muokattu Itä-Suomen yliopistossa kehitetyn Senni-asiakaspalvelulomakkeen pohjalta*



**Työpajan toteutuspaikka/ yritys:** \_\_\_\_\_

**Toimintamuoto** (rastita yksi tai useampi): eläimet/maatila  luonto  puutarha

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

**Miten arvioisit iltapäivän toimintaa kokonaisuutena?**

(Ympyröi sopivin vaihtoehto)



**Miten arvioisit Green Care -toimintaa, johon osallistuit?**

(Laita rasti sopivimpaan kohtaan)

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
1 toiminta oli kiinnostavaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 sain uusia kokemuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 koin positiivisia tunteita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 haluaisin sisällyttää vastaavaa toimintaa arkeeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ohjaus oli ammattitaitoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 toimintaympäristö oli miellyttävä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muita kommentteja (mistä pidit erityisesti tai mistä et pitänyt): \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Kiitos vastauksestasi - palautteesi on tärkeä!**

### Työpajojen asiakaspalautelomake (lapset)



Päivämäärä: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

Pilotoinnin toteutuspaikka/ yritys: \_\_Hakamaan tila/ Sari Hakamaa\_\_\_\_\_

Asiakastaho: \_\_\_\_\_

Osallistuja: Ikä: \_\_\_\_ vuotta

Sukupuoli: tyttö \_\_\_\_ poika \_\_\_\_ muu/en halua sanoa \_\_\_\_

Toimintamuoto (ympyröi yksi tai useampi):



eläimet



maatila



luonto



puutarha

MITÄ PIDIT MAATILAKÄYNNISTÄ? (ympyröi sopivin)



Mikä oli erityisen mukavaa?

---

---

Mistä et pitänyt?

---

---

Haluaisitko osallistua toimintaan uudestaan?

(ympyröi)



Kyllä



En

## Liite 4. Hevostoiminta Meri Mattuksen palautelomake.

PVM \_\_\_\_\_

Tallitoimintahetken sisältyi

- Sopivasti tekemistä ja puuhaa
- Liian paljon aktiviteettia
- Liian vähän tekemistä tai valinnanvaraa

Sosiaalipedagoginen työote

- Näkyi ohjauksessa
- Ei näkynyt riittävästi ohjauksessa
- En tiedä mikä se on

Green care -ideologia ja työote

- Toteutui tallitoiminnassa
- Ei toteutunut tallitoiminnassa
- En tiedä mistä nyt puhutaan

Teoriaosuus

- Oli mielenkiintoinen lisä hevostoiminnassa
- Haittasi muutoin mukavaa hevosteluhetkeä
- Aivan sama, en kuunnellut

Kokonaisuutena tämä tallitoimintakerta

- Ylitti odotukset
- Vastasi odotuksia
- Alitti odotukset

Mielialani ennen tallitoimintaa tänään oli



Mielialani nyt tallitoimintahetken päättyessä on



Vapaa palaute:

---

---

---

---

---



## Liite 5. Ghita Bodmanin *Lintu-muurahainen-karhu* -läsnäoloharjoitus.



# Luonnon Kosketus

Lintu – Muurahainen – Karhu

**Varusteet:** Makuualusta ja ulkoiluvaatteet

### Suorittaminen:

1. Lintu: Asetu selinmakuulle ja katsele ylöspäin noin 10 minuuttia
2. Muurahainen: Asetu päinmakuulle ja katsele maata kohti noin 10 minuuttia
3. Karhu: Valitse mieleisesi puu ja halaa sitä noin 10 minuuttia
4. Mietiskele: Miltä eri "eläimet" tuntuivat?