



Green Care – Hyvinvointia ja voimaa puutarhasta

Saara Tuohimetsä, Marja Rantanen
etunimi.sukunimi@luke.fi; Luke, Antinniementie 1, 41330 Vihtavuori

Luonto hoitaa ja voimaannuttaa

Green Care –toiminnassa hyödynnetään luontoa tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Puutarhaterapialla on pitkä historia Euroopassa. Puutarha-avusteinen Green Care (GC) ei välttämättä ole terapeutin harjoittamaa puutarhaterapiaa, mutta siinä voidaan hyödyntää samoja, esimerkiksi ryhmä- tai toimintaterapian menetelmiä. Puutarha-avusteinen Green Care perustuu toisaalta ajan viettämiseen rauhoittavassa luonnonympäristössä, toisaalta tekemisen ja aistihavaintojen kautta tuleviin myönteisiin kokemuksiin ja merkityksentunteeseen.

Puutarha auttaa stressaantuneita

Jo pelkästään kasvien katselu tai näkeminen ilman tietoista katselua rakennetussa ympäristössä vähentää stressin fyysisiä oireita ja nopeuttaa siitä toipumista. Puutarhassa toimiminen rauhoittaa, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky palautuvat ja mieliala paranee. Luonnollisessa ympäristössä on helpompi käsitellä negatiivisia tuntemuksia, surua ja ahdistusta ja sitä kautta elpyä uupumuksesta ja jännittyneisyydestä.

Kasvien käyttö Green Care –hyvinvointipalveluissa on monipuolista ja vaikka GC yhdistetään luonnonympäristöön, voi se tapahtua vaikka laitoksissa – ulkona tai sisällä. Perinteisesti vankiloiden ja mielisairaaloiden yhteydessä on ollut puutarha.



Värit ja muodot; hypistely ja napostelu, istuminen ja kuuntelu kuuluvat kaikki puutarhakokemukseen. Puutarha-avusteisessa Green Care –toiminnassa hyödynnetään kaikkia aisteja ja käsillä tekemistä.

Virikkeellinen ympäristö vanhuksille

Muistisairaiden hoitolaitoksissa hyödynnetään tuttujen puutarhaelementtien herättämiä positiivisia tunteita ja muistoja. Erityiset aistipuutarhat stimuloivat näköä, kuuloa, hajua ja kosketusta ja voivat siten vähentää tai hidastaa esimerkiksi dementian oireita. Muistisairaiden puutarhoissa on myös mahdollisuus käyskentelyyn turvallisessa, aidatussa puutarhassa, jota vaeltelu puutarhan termi kuvaa. Kävely rauhoittaa, ja monet istumapaikat kannustavat katselemiseen, keskittymiseen ja muisteluihin. Puutarhassa oleilu lisää aktiivisuutta, sosiaalista kanssakäymistä, parantaa uni- ja valvemyymiä ja vähentää masennusta.



Puutarhaan tehdyt erilaiset tilat ja istumapaikat koetaan miellyttävinä, ja tutut puutarhaelementit ja perinnekasvit tuovat mieleen positiivisia miellelyhtymiä ja muistoja.

Ajankohtainen Green Care

Green care on Maaseuturahaston yksi painopisteteema. Aiheesta on meneillään useita projekteja eri puolilla Suomea. Luonnonvarakeskus vetää valtakunnallista koordinaatiohanketta. Keski-Suomessa LuoKSe-hanke (2016-2018) edistää uusien luontolähtöisten palveluiden tunnistamista ja tuottamista maakunnassa. Hankkeen tapahtumista löytyy lisätietoa sen facebook-sivulta. Luonnonvarakeskuksen osion tuotoksena tulee ilmestymään verkkojulkaisuna opas puutarha-avusteisesta GC -toiminnasta.

Lähteet: Adevi AA., Mårtensson F. 2013. Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. URBAN FOR. URBAN GREE 12: 230-237.

Vehmasto E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20.

Whear R. et al. 2014. What Is the Impact of Using Outdoor Spaces Such as Gardens on the Physical and Mental Well-Being of Those With Dementia? Review. JAMDA 15: 697-705.