

Lebedeva Tatiana

Matikka Riitta

Päivätie Natalia


LUONTOMENETELMÄT ERITYISRYHMIEN
KUNTOUTUKSESSA

Opinnäytetyö
Sairaanhoidajakoulutus


Huhtikuu 2014



KUVAILULEHTI

		Opinnäytetyön päivämäärä 10.4.2014
Tekijä(t) Riitta Matikka, Tatiana Lebedeva & Natalia Päivätie		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sairaanhoidajakoulutus Sairaanhoitaja (AMK)
Nimeke Luontomenetelmät erityisryhmien kuntoutuksessa		
Tiivistelmä <p>Luonnon erilaiset hyvinvointivaikutukset mielenterveyden ja yleensä terveyden edistäjinä on nykyisin nostettu esille erilaisten hankkeiden ansiosta. Valtakunnallisesti Green Care Finland on tärkeä toimija tällä alueella. Etelä-Savossa on meneillään Luontohoiva-hanke, johon tämä opinnäytetyö osaltaan liittyy. Hankkeessa on kehitetty sosiaali- ja terveystieteiden sekä matkailun toimijoiden luontolähtöisiä palveluja.</p> <p>Suunnittelimme virkistyspäivän ja teimme esitteen hankkeessa mukana olleille Kuivaharjun maatalouskuntayhtymälle ja Aurinkolaukalle niiden yhteisesti toteuttamasta virkistyspäivästä mielenterveyskuntoutujille.</p> <p>Opinnäytetyö on laadultaan toiminnallinen. Toiminnallisen osuuden sisällön suunnittelussa hyödynnettiin osallistujille tehtyä kyselyä. Teoriaosuuden ensimmäisessä osiossa perehdytään luonnon hyvinvointivaikutuksiin sekä luonnon hyödynnettävyyteen mielenterveyskuntoutuksen osana sekä luonnon merkitykseen iäkkäiden ja kehitysvammaisten kuntoutuksessa. Raportin toinen osa tarkastelee erilaisia luontomenetelmiä ja niiden vaikutuksia terveyteen. Opinnäytetyön viimeinen osa koostuu toteutetun virkistyspäivän suunnittelusta, järjestämisestä, arvioinnista ja esitteestä. Esite toteutettiin sekä suomen- että venäjänkielisenä.</p> <p>Toteutetun palautekyselyn perusteella on pääteltävissä, että mielenterveyskuntoutajat kokivat luonnossa olemisen olleen heille hyödyllinen kokemus sekä fyysisesti, sosiaalisesti että psyykkisesti. He pääsivät hetkeksi irti arjesta ja pystyivät rentoutumaan ja rauhoittumaan luonnon helmassa ollessaan.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten sekä tuotekehittelyn avulla voidaan toteuttaa uusia tuotteita ja näin tukea maaseudun monialaista yrittäjyyttä.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Green Care, luonto, luontomenetelmä, kokemus, mielenterveys, erityisryhmä, virkistyspäivä, esite		
Sivumäärä 50 + 21	Kieli suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä) Liitteitä 4		
Ohjaavan opettajan nimi Leena Uosukainen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Kuivaharjun Maatalousyhtymä & Aurinkolaukka-talli

DESCRIPTION

		Date of the bachelor's thesis 10.4.2014
Author(s) Riitta Matikka, Tatiana Lebedeva & Natalia Päivätie	Degree programme and option Degree Programme in Nursing	
Name of the bachelor's thesis Nature-based activities in rehabilitation of special groups		
Abstract <p>Different projects have brought up the importance of nature concerning the promotion of mental health and physical health. Green Care Finland is a nationally important provider in this area. This thesis is related to a project called Luontohoiva which is an ongoing project in the Southern Savonia region. The project is about developing nature-based possibilities for service providers in social, health care and travelling business.</p> <p>We planned a one-day outing and made a brochure about it for the companies participating in this project, namely Kuivaharju and Aurinkolaukka, who would cooperatively provide for the outing for mental health rehabilitation clients.</p> <p>This thesis is a functional study which was planned according to a survey among the participants. The theoretical framework deals with topics such as the effects of nature on well-being, utilization of nature in mental health rehabilitation as well as the significance of nature in the rehabilitation of the elderly and the disabled. The second part of our thesis is about nature-based activities and their effect on health. The last part of our thesis is about planning, organization and evaluation of this outing, including the brochure which was made in Finnish and in Russian.</p> <p>The feedback we got about the outing was positive and as a conclusion the clients thought that the outing day in the nature was good for them both socially, physically and mentally. They got a chance to get rid of the routine and were able to relax and calm down in a soothing nature environment.</p> <p>Based on our thesis, with its results and with product development, it is possible to accomplish new products and in this way to encourage the various types of entrepreneurship in the countryside.</p>		
Subject headings, (keywords) Green Care, nature, nature project, experience, mental health, special group, outing day, bookletfile		
Pages 50 + 21	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices 4 appendices		
Tutor Leena Uosukainen	Bachelor's thesis assigned by Kuivaharju (farming cooperative) Aurinkolaukka (Icelandic horse trekking)	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LUONTOHOIVA-PROJEKTI.....	2
2.1	Green Care -käsite	2
2.2	Luontohoiva-hanke	4
3	AURINKOLAUKKA JA KUIVAHARJU	7
4	LUONNON VAIKUTUS TERVEYTEEN.....	8
4.1	Luonnon elvyttävät vaikutukset.....	11
4.2	Luonnon myönteisiä vaikutuksia terveyteen	12
5	LUONTO ERITYISRYHMIEN KUNTOUTUKSESSA	14
5.1	Luonto mielenterveyskuntoutuksessa.....	15
5.2	Luonto iäkkäiden kuntoutuksessa.....	17
5.3	Luonto kehitysvammaisten kuntoutuksessa	18
6	LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT.....	18
6.1	Liikunta luonnossa.....	20
6.2	Eläinavusteinen työskentely	21
6.3	Elvyttävät mielipaikat.....	23
6.4	Erilaisia toiminnallisia harjoituksia luonnossa	24
7	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	25
8	TUOTEKEHITYSPROSESSI	26
8.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen	26
8.2	Ideavaihe.....	26
8.3	Luonnosteluvaihe.....	27
8.4	Tuotekehittelyvaihe	29
8.5	Virkistyspäivän toteutus ja käytetyt menetelmät.....	31
8.5.1	Tuokio Vanhan Tuvan Kahvilassa.....	32
8.5.2	Eläinavusteinen toiminta.....	33
8.5.3	Luontopolku.....	35
8.5.4	Rentoutuminen luonnon helmassa	37
8.5.5	Virkistyspäivän arviointi.....	39
9	POHDINTA	42

9.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi	44
9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	45
LÄHTEET	46

LIITTEET

- 1 Kutsu
- 2 Palautelomake
- 3 Esite
- 4 Kansion sisältö

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössämme käymme läpi luonnon erilaisia hyödyntämismahdollisuuksia terveyteen liittyen sekä luonnon vaikuttavuutta mielenterveyteen. Aihe on erittäin ajankohtainen, koska mielenterveyshäiriöihin liittyvä työkyvyttömyys maassamme on lisääntynyt sekä alkoholisairaudet ja -kuolemat yleistyneet. Vuonna 2010 työkyvyttömyyseläkkeen saajista 38 prosentilla eli 81 142 henkilöllä pääasiallisena syynä oli eläkkeelle jäämiseen mielenterveyshäiriö. Luku on ollut tasaisesti kasvava, mutta kasvu on hidastunut 2000-luvulla. Mielenterveyden häiriöt eivät ole Suomessa lisääntyneet, vaikka häiriöitä on paljon. Viime vuosina psykiatrisissa sairaaloissa on hoidettu hieman yli 30 000 kansalaista vuodessa ja hoitopäiviä on kertynyt puolitoista miljoonaa. Psykiatriin asumispalveluihin on sijoittunut yli 7000 ihmistä. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 6/2011,15.)

Luonto tarjoaa suomalaisille ja Suomen yhteiskunnalle uusia taloudellisen kasvun mahdollisuuksia. Halutessamme elää hyvää elämää meidän on osattava tunnistaa ne tekijät, jotka vaikuttavat elämäämme sekä voimistettava niitä. Suomalaisten on otettava luontoympäristön merkitys huomioon kestävän hyvinvoinnin ja palvelutoiminnan lähteenä uudella tavalla. Luonto voi tarjota vastauksia moniin hoivaa, vapaa-ajanviettoa, asumista ja hyvinvointia koskeviin tarpeisiin. Kestävien kilpailu- ja kasvutekijöiden käyttöön ottamisessa luonnosta Suomella on poikkeuksellisen hyvät mahdollisuudet. Luonnonlukutaitoa kehittämällä on mahdollista luoda uutta luontolähtöistä liiketoimintaa. (Sitra 2013.)

Kaupungin viheralueet eivät voi tyydyttää kaikkia luontoon liittyviä tarpeita. Vaikka luonnon hiljaisuuteen ja rauhaan liittyviä toiveita on vaikea saada tyydytettyä kaupunkiympäristössä tai sen välittömässä läheisyydessä, oleskeleminen luonnossa vaikuttaa kuitenkin myönteisesti ihmisen kokonaismielialaan lisäämällä positiivisia tunteita ja toisaalta vähentämällä negatiivisia. (Tyrväinen ym. 2007, 73 - 74.)

Vihreää hoivaa voidaan käyttää monilla eri tavoilla erityyppisten erityisryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien, vanhusten ja kehitysvammaisten palveluissa. Luonto- ja eläinelämyksillä saadaan tuotua arkielämään elementtejä, jotka auttavat heitä toimimaan oman hyvinvointinsa ja kuntonsa puolesta sekä tekevät elämästä elämisen arvoista. (Jankkila 2012.)

Luonnon ja luontoympäristön tarjoamat erilaiset mahdollisuudet terveyden ja mielen-terveyden edistäjänä, ylläpitäjänä, voimaannuttajana ja jopa parantavana tekijänä kiinnostivat meitä erityisesti. Uskomme luonnon ja luontohoivan merkityksen korostuvan tulevaisuudessa mielen-terveyden hoidossa. Toimeksiantajinamme opinnäytetyössämme olivat Aurinkolaukka-tallin ja Kuivaharjun maatilán yrittäjät. Aurinkolaukka järjestää maastoratsastusretkiä ja vaelluksia, lisäksi siltä on mahdollisuus saada räätälöityjä viikonloppu- ja kesäleirejä. Kuivaharjun tila on vasta aloittelemassa ja käynnistämässä toimintaansa. Molemmat yritykset toimivat Green Gare -toiminnan periaatteiden mukaisesti ja toteuttavat luontohoiva-palvelukonsepteja toiminnassaan. Aurinkolaukka ja Kuivaharjun maatala toimivat yhteistyössä keskenään, ja tavoitteena on kehittää yhteistoimintaa seudun muiden yrittäjien kanssa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää toimeksiantajillemme tuotepaketti, jonka sisältöön kuuluvat toiminnallisen virkistyspäivän suunnittelu ja toteuttaminen Kotilory Eerikan mielen-terveyskuntoutujille sekä esite virkistyspäivästä erilaisille asiakasryhmille (sekä suomeksi että venäjäksi) yrittäjien käyttöön sekä uusien ideoiden ja toimintatapojen kehittäminen tulevaisuuden tarpeisiin. Esitteen toteutuksessa pyritään huomioimaan yrittäjien mahdollisuus hyödyntää sitä sekä omassa yrityksessä että yhteistyössä keskenään. Opinnäytetyön aihetta rajatessamme päätimme rajata aiheen näihin kahteen osa-alueeseen, koska kokonaisuus oli näin toimien totutettavissa ja yrittäjien asettamat toiveet (virkistyspäivän toteuttaminen ja esitekansion tekeminen) saatiin tehtyä. Keskityimme opinnäytetyössämme mielen-terveydellisiin näkökohtiin, koska osallistujaryhmämme koostui mielen-terveyskuntoutujista.

Opinnäytetyömme koostuu toiminnallisesta osuudesta eli virkistyspäivästä, opinnäytetyön raportista ja esitteestä yritysten käyttöön. Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat Green Care, luonto, luonnon hyvinvointivaikutus mielen-terveyskuntoutuksessa ja luontomenetelmien käyttäminen hoitotyössä.

2 LUONTOHOIVA-PROJEKTI

2.1 Green Care -käsite

Green Care on uudehko asia hyvinvoinnin edistämässä ja elämänlaadun parantamisessa. Toiminta kattaa monia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuun-

tuntoisesti. Luonnon elvyttävyys, osallisuus ja kokemuksellisuuden tunne lisäävät hyvinvointia. Vaikka luonnon elementtejä voidaan käyttää kaupungissakin, niin siitä huolimatta toiminta sijoittuu yleensä luontoympäristöön tai maatilalle. Koulutettu henkilökunta harjoittaa toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Mielenkiinto Green Carea kohtaan on kasvanut niin kansainvälisesti kuin kansallisestikin. Green Care nähdään innovaation lähteenä, joka tarjoaa uusia mahdollisuuksia useille henkilöille, niin maataloille kuin maaseutu- ja hyvinvointialan yrityksille. (Luontohoiva 2011.)

Green Care -käsitettä kutsutaan ns. väljäksi sateenvarjokäsitteeksi, joka tarkoittaa toimintamallia, joissa hoitoon, hoivaan, kuntoutukseen tai kasvatuksen tukeen käytetään luontoa, eläimiä, metsää ja maa- ja hevostilojen töitä. Green Care -toiminnassa käytetään luontoon perustuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä. Green Care voidaan jakaa kolmeen osaan. Vihreässä hoivassa asiakkaan ongelmiin on puututtu varhaisesti. Vihreä voima on ennaltaehkäisevää, voimaa ja elpymistä tarjoava toimintaa. Vihreä virkistys on omaehtoista puuhailua ja toimintaa luonnosta. (Luontohoiva 2011.)

Green Care -toiminnan kehittämiseen on Etelä-Savossa hyvät mahdollisuudet. Maaseutu ympäristön, eläinten ja luonnon resursseja ei ole käytetty niin tehokkaasti kuin niitä pystyttäisiin käyttämään. Hankkeessa on havaittavissa yhtymäkohtia käynnissä olevaan sosiaali- ja terveystalouden rakennemuutokseen. Kunnissa etsitään uusia tapoja kehittää sosiaali- ja terveystaloutta. Maakunnissa vanhuspalvelujen kehittämistarve on suuri niin rakenteellisesti kuin sisällöllisestikin. Yhtenä vastauksena rahoituksen ja kysynnän haasteisiin on ehdotettu palvelusetelin käytön laajennusta, joka lisäisi kuluttajan valinnan vapautta ja tällä tavalla voisi tarjota kysyntää uudella tavalla tuotetuille palveluille. Hankkeen tarpeet riippuvat osittain vallalla olevista trendeistä. Hidastaminen, downsifting ja kotoilu ovat käsitteitä, joilla pyritään kuvaamaan ihmisen kaipuuta yksinkertaisempaan ja hitaampaan elämään. Näiden pienien asioiden avulla voidaan ennustaa kysynnän kasvua etenkin itse maksavien asiakkaiden osalta. (Luontohoiva 2011.) Green Care -käsitettä käytetään kuvaamaan luontoon perustuvien menetelmien ja työtapojen hyödyntämistä. Helsingin Ruralia-instituutti oli yksi osapuoli vuosina 2006–2008 EU:n 6. puiteohjelmasta rahoitetussa kansainvälisessä hankkeessa (In Sight). Hankkeen ideana oli selvittää maaseutujen palveluinnovaatioiden kriittisiä tekijöitä, ja tämän hankkeen yhteydessä pinnalle nousi idea Green Care -toimintamallista. (Luontohoiva 2011.)

Vuoden 2009 loppupuolella Mikkelin ammattikorkeakoulun hyvinvointiala ja Ruralia-instituutti päättivät selvittää edellytykset asian eteenpäin viemiseksi Etelä-Savossa. Rahoittajatahon ja työryhmän päätös oli, että Green Care-toiminnan kehittämismahdollisuudet ovat hyvät ja ne pitää selvittää. Green Care esiselvityshankkeelle myönnettiin rahoitus ajalle 5.5.2010–30.4.2011. Esiselvitys aloitettiin 1.8.2010, kun myönteinen päätös rahoituksesta oli saatu heinäkuun lopussa 2010. Mikkelin ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopisto Ruralia toteuttivat esitutkimuksen. (Luontohoiva 2011.)

2.2 Luontohoiva-hanke

Luontohoiva-hankkeen suunnitelmaa työstettiin koko esiselvityksen ajan. Jatkohankkeessa pääasialliset valmistelijat olivat Mikkelin ammattikorkeakoulu (Mamk), Ruralia-instituutti ja Pro Agria Etelä-Savo. Monet tahot, jotka olivat mukana esiselvitystyössä, ovat antaneet asiantuntijapanostaan, kuten esimerkiksi ISO, Rajupusu Leader ry, MTK Etelä-Savo, Diak, Itä, Bovallius-säätiö. Esiselvitystyössä olleet tahot, kuten maa- ja puutarhatilat, hoiva-alan yrittäjät ja palveluntuottajat sekä eri organisaatioiden edustajat nostivat esille hankkeen sisällöt ja toimenpiteet. Esiselvitystyön projekti-ryhmän jäsenet, jossa oli edustajat edellä mainituilta tahoilta, antoivat monipuolisen näkemyksen Luontohoiva-hankkeen sisältöön. Hankkeen suunnittelu on työllistänyt monia eri toimijoita. Alustava hankesuunnitelma Luontohoivasta käytiin rahoittajaviranomaisten kanssa 30.3.2011. (Luontohoiva 2011.)

Osana hankkeen valmistelua on ollut myös osallistuminen Green Care -verkoston toimintaan. Verkoston eri puolille Suomea lähtevät hankkeet pyrkivät keskittymisen lisäksi ja paikallisten kysymyksien ohella kehittämään ja keskittymään myös sellaisiin alueisiin, jotka voivat olla valtakunnallisesti kiinnostavia. Etenkin Itä-Suomen yliopiston Green Care -hankkeen kanssa on huomattu olevan paljon samaa ja yhteistyömahdollisuuksia, jotka hyödyttävät ainakin kehittämistyötä ja yritystoiminnan kehittämistä. (Luontohoiva 2011.)

Vuosille 2011–2014 Etelä-Savon maakunta-ohjelma saa hyvinvointipalvelujen turvaamisen kannalta merkittävän korostuksen. Hyvinvointialan yrittäjäyys saa uusia mahdollisuuksia. Laadukkaiden hyvinvointipalvelujen päämääräksi asetettiin palvelurakenteen uudistaminen asiakaslähtöisesti ja kansalaisen elämäntilanteen huomioonot-

tavalla tavalla. Tämä edellyttää Etelä-Savon harvaan mutta kauttaaltaan asutulta maaseudulta innovatiivisia yhteistyöratkaisuja. Palvelun monipuolisuuteen pyritään vaikuttamaan hyvinvointiyrittäjyyden vahvistamisella ja julkisen ja yksityisen palvelutuotannon kumppanuuden vahvistamisella. (Luontohoiva 2011.)

Eräs toimintamuoto hyvinvointiyritysten vahvistamisessa ja niiden kasvuedellytysten turvaamisessa on toimenpidelistassa kirjattu tavoitteeksi: ”edistetään Green Care -toimintamalleja hyvinvointipalvelujen tuottamisessa”. Tällä kehityshankkeella vastataan osaltaan Etelä-Savon maakuntaohjelmassa tunnistettuihin hyvinvointipalvelujen tarjoamiin haasteisiin. Etelä-Savon maaseudun kehittämissuunnitelman 2007 - 2013 yksi painopiste liittyy maaseudun elämänlaadun ja elinkeinoelämän monipuolistamiseen ja parantamiseen. Ohjelma toimenpiteineen pyrkii kehittämään maatilojen yhteydessä toimivaa yritystoimintaa sekä muita maaseudulla sijaitsevia mikroyrityksiä. Tämä hanke todentaa esiselvityshankkeessa tuotettua asiakirjaa ”Luonto hoivaa Etelä-Savossa suuntaviivat 2011–2016”, jossa on linjattuna visio luontohoivasta ja suuntaviivat maakunnasta. Tämä hanke on myös liitännäinen Etelä-Savon maakunnallisen Hyvinvoinnin ja terveydenedistämishankkeen painotuksiin, jossa on korostettuna ennaltaehkäiseviä sosiaali- ja terveystaloudellisia palveluja. Kehittämissuunnitelma, joka on haettavana, kytkeytyy osaksi Green Care -kehittämistyötä. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen Green Care -yrittäjyydestä voimaa maaseudulle (VoiMaa) on niistä keskeisimmässä osassa. Luontohoivahankkeen toteuttaja Ruralia on myös mukana VoiMaa-hankkeessa. Osa Mamkin hankkeista tukee Green Care ”suuntautumista” ihmisen psyykkisen terveyden puolelle. (Luontohoiva 2011.)

Green Care -tavoitteita oli mm. selvittää hankkeen mahdollisuudet, kehittyä ja vahvistua yritystoiminnan puolella Etelä-Savon maaseutualueilla. Selvitys kohdistui sekä hyvinvointialan yrityksiin ja maataloihin. Tavoitteena oli luoda Green Care -kehittämissuunnitelma, joka muodostuu hyvinvointialan ja maatalousalan yrittäjien asiantuntijatahoista. Tavoitteena on rakentaa pohja Green Care kehittämiselle Etelä-Savon alueella luomalla toimintasuunnitelma ja vahvistamalla asiantuntemusta siihen liittyen. Määritellään jatkohankkeen sisältö konkreettisesti ja varmistetaan toimijoiden sitoutuminen selvitysvaiheen jälkeen toteutettavassa Green Care -kehittämissuunnitelma. Seuraavat kartoitukset toteutettiin luontohoivan nykytilasta ja tulevista asioista, luontoalan ja hoiva-alan yrityskartoitus, maa- ja puutarhatilojen kartoitus sekä kuntakartoitus Etelä-Savon kunnissa ja pääkaupunkiseudun alueella

Suunnitelmien mukaan tehdyt kartoitukset kohdistuivat 13 kuntaan ja 63 yritykseen. Tämän lisäksi toteutettiin innovaatiopajoja Pieksämäellä, Savonlinnassa ja Mikkelissä. Pajojen tehtävä oli näyttää konkreettisesti toimenpiteet ja näkökulmat maakunnan luontohoivan kehittämisen suhteen. Keväällä 2011 järjestettiin Suuntaviivat-paja, joka oli maakunnallinen, ja siinä linjattiin eteläsavolaisen luontohoivan tulevia toimenpiteitä ja painopisteitä. (Luontohoiva 2011.)

Markkinoihin perustuvaa kysyntää selvitettiin kesällä 2010 Farmari-messuilla. Selvitysten pohjalta voidaan todeta, että Luontohoivaan perustuvaa bisnestoimintaa on vielä vähän, mutta yhä useammat yritykset hyödyntävät hoidollisia ja terapeuttisia elementtejä ja luonnon elämyksellisyyttä liiketoiminnassaan. Toiminta ei kuitenkaan aina ole kovin järjestäytyntä ja systemaattista, jolloin sen painoarvo voi jäädä monelta huomaamatta. Luontohoivaan liittyvä mahdollisuus on kuitenkin selvästi tunnistettu. (Luontohoiva 2011.)

Selvitysten mukaan monilla eri tahoilla oli intoa ja mahdollisuus eläinkontakteihin (hevokset, lampaat, koirat) sekä myös majoitukseen ja ravintoon. Monia kiinnostaa yhteistyö esimerkiksi perhe- ja koulukotien kanssa. Muina mielenkiintoisina kohderyhminä pidettiin mm. vanhuksia ja kehitysvammaisia. Liikeidean etenemiselle ja kehittymiselle vaadittaisiin lisää kysyntää ja liikeideoiden kehittämistä. (Luontohoiva 2011.)

Luontoalan yrittäjät ovat vakuuttuneita siitä, että luonto lisää hyvinvoinnin vaikuttavuutta. Suuri osa vastaajista näki Green Care –perusteisen toiminnan osana tulevaisuutta, osa yhteistyökumppaneiden kanssa, osa yksin toimien. Hoivayritykset käyttävät jo luontoa mm. luotoretkien ja kotieläinten kautta. Pääasiassa toiminta on kuitenkin arkipäiväistä, yrityksen itsensä kehittämää toimintaa. Yhteistyö esim. hevostallien kanssa ei ole kovin yleistä. Verkostoitumisen mahdollisuus on kuitenkin huomattu ja tiedostettu. (Luontohoiva 2011.)

Jotkut hoivayritykset ovat miettineet palveluiden tarjoamisen laajentamista itse maksaviin potilaisiin, ja markkinaehtoinen maaseutumatkaaminen on saanut jalansijaa Green Care -toimintaan rinnastuvilla maa- ja puutarhatiloilla. Kuntien merkitys on suuri, koska ne rahoittavat hoiva- ja terveyspalveluja tarjoavien yritysten toimintaa ja tekevät niihin perustuen linjauksia tulevaisuutta kohti. Kuntakyselyssä kysyttiin Green

Care toiminnan vaikuttavuudesta. Lastensuojelutyössä tätä toimintamallia sovelletaan jo. Esiin tuli myös sen merkitys ennaltaehkäisevässä työssä ja avopalveluissa. Kunnat ovat kuitenkin vasta astuneet sillalle, jonka yli heidän pitäisi kävellä, vaikka Green Care vaikuttavuudesta ei ole vielä tietoa. Pääkaupunkiseudulla palvelujen tarjonta ei pysty täyttämään kaikin osin siihen tulevaa kysyntää, mikä taas voisi johtaa palvelujen suureen ostoon esimerkiksi lastensuojelutyöhön liittyen. Luonnon ja maaseudun merkitys voi korostua merkittävänä laatutekijänä tässä vaiheessa vertailua. (Luontohoiva 2011.)

Käynnissä olleeseen hankkeeseen kuuluivat kohderyhmät jotka sijaitsivat maaseudulla ja olivat hyvinvointialan mikro- ja pk-yrityksiä; hevos- ja maatilat, hyvinvointi- ja luontomatkailuyritykset. Osallistujia hankkeeseen on kaikilta aloilta noin 15–20 pilot-tiyritystä ja kuntatasolla siihen osallistuu 2 -3 pilottikuntaa. Hyödynsaajiksi tulevat palvelujen käyttäjät niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla. Hankkeen tarkoituksena on Etelä-Savon luontoon ja eläimiin tukeutuvan liiketoiminnan edistäminen ja hyvinvointipalvelujen kehittäminen niin että niitä voidaan kehittää uudella tavalla. Kehittämistyössä painottuvat näkökulmat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta. Hankkeessa kehitetään sekä luontohoivan toteuttamista mahdollistavia verkostoja, rakenteita, luontohoiva-palvelukonsepteja ja konkreettisia sisältöjä. Hankkeen kolme päätavoitetta ovat luontohoiva-osaamisen kehittäminen, palvelukonseptien kehittäminen ja luontohoivan mahdollistavien verkkojen ja rakenteiden kehittäminen. (Luontohoiva 2011.)

Kaikki luontohoivan eri osa-alueet (vihreä hoiva, vihreä voima ja vihreä virkistys) toimivat yhdessä, mutta eri alueita voidaan painottaa erilaisissa tapauksissa, esimerkiksi Aurinkolaukan yrityksessä ja Kuivaharjun tilalla.

3 AURINKOLAUKKA JA KUIVAHARJU

Aurinkolaukka sijaitsee Puruveden rannalla Punkaharjulla. Aurinkolaukkaan voi mennä, oli sitten kokematon tai jo kokenut hevosten kanssa. Aurinkolaukan kursseille voi saapua yksin, perheen, kaveriporukan tai jopa oman hevosen tai ponin kera. Tallilla on tarjottavana maastoratsastusretkiä ja vaelluksia. Lisäksi on mahdollisuus saada räätälöityjä viikonloppu- ja kesäleirejä. Talvisin Aurinkolaukassa ratsastetaan askel-

polkuja ja kyläteitä pitkin ja viiletetään jäällä. Aurinkolaukan hevoset ovat luotettavia, kesyjä ja siedätettyjä Islanninhevosia. (Aurinkolaukka 2013.)

Aurinkolaukassa kannatetaan toimintakyvyltään heikompien oikeutta luonnosta nauttimiseen ja liikuntaan. Aurinkolaukan henkilökunnalla on valmiudet toimia erityisryhmien kanssa. Aurinkolaukka on osana sosiaalipedagogista hevostoimintaa, jolla tähdätään syrjäytymisen ehkäisyyn ja hyvinvointiin. Asiakkaita kohdellaan aurinkolaukassa yksilöllisesti. Aurinkolaukka etsii keinoja, kuinka hevonen, talliympäristö ja yhteisön osana oleminen voi auttaa ihmisiä, aikuisia ja lapsia arjen jaksamisessa, koulussa, työelämässä ja erilaisissa elämän vaikeissa tilanteissa. (Aurinkolaukka 2013.)

Kuivaharju sijaitsee Aurinkolaukan naapurissa. Aurinkolaukka ja Kuivaharju ovat aloittamassa ja kehittämässä yhteistyötä Green Care -toimintamallin mukaisesti toinen toistaan tukien. Kuivaharju tarjoaa erilaisia Green Care -menetelmiä, liikkumista luonnossa ja tutustumista tilan omiin eläimiin. Näistä Bordercollie Peikko-koiran tärkeänä tehtävänä on tutustua asiakkaisiin ja huolehtia lehmät laitumelle ja takaisin pihattoon, kissat tulevat silitettäviksi ja lehmät luovat rauhallista maaseututunnelmaa laiduntaessaan niityllä unohtamatta pieniä vasikoita.

Vanhan Tuvan Kahvila tarjoaa asiakkaille hienon ja rentouttavan yhdistelmän: vuosisadan alun aikaisen talon alkuperäisessä sisustuksessaan vanhoine huonekaluineen, astioineen ja esineineen. Tila huokuu maatilau rauhaa, luomuruokaa sekä tuoreita ja maukkaita leivonnaisia talon emännän paistamana. Toimintaa ollaan kehittämässä ympärivuotiseksi tilojen yhteistoiminnassa. Tällöin toimintaa tarjotaan luonnon ehdoilla vuodenaikojä ja niiden tarjoamia mahdollisuuksia hyödyntäen, esimerkiksi luontopolun kulkeminen metsässä kaikin aistein kokien, marjojen ja sienten tunnistaminen ja niiden poiminta, nuotion ja makkaratikkujen tekeminen ja kivien maalaaminen. Tavoitteena on tarjota voimaantumista, rentoutumista, luonnon kokemista ja luontoelämyksiä yksin ja yhdessä kokien. (Ahokas 2012.)

4 LUONNON VAIKUTUS TERVEYTEEN

Green Care -toiminnan vaikuttavuudesta on tehty monta yhteenvedoa eri tieteenalojen tutkimuksiin. Monessa näistä yhteenvedoissa todetaan, että Green Care -toiminnan vaikutus perustuu ihmisen ja luonnon väliseen suhteeseen. Luonto toimii ennaltaeh-

käisevänä ja hoitavana asiana eri-ikäisten ihmisten hyvinvoinnin edistytymisessä. Luonnossa on tarjolla mm. ekoterapiaa ja luonto- ja seikkailutoimintaa, joka tuo mukavaa vaihtelua hektisen elämän aiheuttamaan psyykkiseen huonovointisuuteen. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että luonto tyynnyttää stressin oireita hyvinkin nopeasti. (Luontohoiva 2011.)

Liisa Rohweder toteaaakin luonnon olevan mitä parhaita ennaltaehkäisyä ja hoitoa uupumukseen, stressiin, jännitykseen ja ahdistukseen ympäristöpsykologian tutkijoiden mukaan. Pelkästään luontokuvien näkeminen vaikuttaa ihmiseen positiivisesti, on jopa todettu verenpaineen laskeneen ja jännittyneisyyden lieventyneen. Useat ympäristöpsykologien tutkimukset ovat todenneet luonnon auttavan vaikutuksen. Luontokokemukset (elpymiset) rauhoittavat ja elvyttävät mielialaa. Tutkijat ovat erotelleet elpymisen kokemuksesta neljä eri elementtiä: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden ja yhteensopivuuden kokemukset. (Rohweder 2010, 1 - 2.)

Luonnon läheisyys vaikuttaa ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Korpela 2013). Vaikeat asiatkin luonnossa voivat ratketa kuin itsestään (Rohweder 2010). Vuosisatoja sitten on jo todettu, että eläinten silittäminen, puutarhan hoitaminen ja veden katselu vaikuttavat rauhoittavasti. Nykypäivän kiireinen elämänrytmi ja sisätyö tietokoneineen stressaavat ja etäännyttävät meidät luonnosta. (Rohweder 2010.)

Vattulainen ym. (2011, 6) nostaakin esille, että luontoympäristöt ovat monin eri tavoin yhteydessä ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Japanissa käytetään tietoisesti rentoa oleskelua ja kävelyä luonnossa terveyden edistämiseen. Luonnossa oleskelu parantaa tutkitusti elimistön immuunipuolustusjärjestelmän toimintaa ja myös lisää myönteisten tunteiden kokemusta sekä vähentää kielteisiä tunteita, esim. masennuksen ja ahdistuneisuuden kokemuksia. (Vattulainen ym. 2011.)

Kokonaiselämys luonnossa voi perustua fyysiseen nautintoon, psyykkiseen nautintoon, sosiaaliseen nautintoon ja ideologiseen nautintoon. Kiinnostus hiljaisuutta kohtaan on lisääntynyt elämänrytmin kiihtyessä. Hektinen ja meluisa ympäristö tarvitsee vastapainokseen rauhoittumista ja hiljaisuutta. Hiljaisuusmatkailulle nähdäänkin tarvetta joko erillisenä teemamatkailuna tai muun matkailun osana. Hiljaisuusmatkailun suosion kasvaminen vaatii kehittyäkseen yrittäjien välistä verkottumista, uusia konsepteja ja asiakaslähtöistä palvelujen kehitystyötä. Teknologiaa käyttämällä voidaan luontoarvoja tuoda ihmisten ulottuville hyödyntämällä esimerkiksi paikkatietoa, kuu-

loaistia ja yhteisöllisyyttä. Kuluttajat etsivät kokemuksia, elämyksiä ja merkityksellisyyttä. Tämä antaa uusia mahdollisuuksia maiseman ja hiljaisuuden tuotteistamiseen ja ihmisten kokeman hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen. Luonto vaikuttaa ihmiseen monin tavoin. (Sitra 2013.)

Luonnossa koettu osallisuus ja kokemuksellisuus ovat elementtejä, jotka lisäävät hyvinvointia. Eräässä tutkimuksessa (Malin 2010) todettiin viherympäristön aktivoivan ikäihmisten hyvinvoinnin kokemusta, toki tähän vaikutti myös turvallisuuden tunne, toimekkuus ja kokemuksellisuus aktivoivina asioina. Yli-Viikari (2011) kirjoitti artikkelin, jossa hän toi esille moniin tutkimuksiin viitaten eläinten vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Eläimen ”rentouttavuus” perustuu suhteeseen eläimen ja ihmisen välillä. Tähän voimaannuttavaan suhteeseen vaikuttavia asioita ovat rauhoittuminen, läsnäolo, huolenpito ja empatia sekä vuorovaikutus. (Luontohoiva 2011.)

Luonnon merkityksellisyyttä kaupunkilaisille on myös tutkittu. Nämä tutkimukset tuovat esille luonnon sosiaalisen, henkisen ja fyysisen merkityksen. Tutkimuksissa on todettu, että puut, vesistö, kasvit, alueiden korkeusvaihtelut ja alueiden hyvä hoitaminen ovat arvostettuja piirteitä. Viihtyisyyttä vähentäviä tekijöitä ovat parkkialueet, aidat, huono hoito, roskaisuus, laajat monotoniset alueet ja tungos. Tutkimuksessa todettiin että, jopa 80 % kaupunkilaisista koki viheralueiden merkityksen suurena viihtyvyyden kannalta. Aineiston tutkimuksessa tulivat esille tärkeimmät mielipaikat: rakennetut viheralueet, metsä- ja luontoalueet ja erilaiset kaupunkikohteet. Näiden lisäksi neljänneksi mielipaikaksi muodostui viheralueiden käyttöön liittyvät kokemukset. (Uosukainen 2010.)

Kaupungissa asuvan väestön mahdollisuudet tai mahdollisuuksien puutteet oleiluun luonnossa näkyvät välillisesti julkisen terveydenhuollon menoissa. Terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää ottamalla huomioon luonnon tarjoamat terveyshyödyt jo kaupunkialueen suunnitteluvaiheessa sekä luontoalueiden määrätietoisella hoidolla. Kansantaloudessa metsien rooli näkyy maassamme vahvasti, mutta kansanterveydestä puhuttaessa metsien rooli on jo tuntematon käsite. (Rohweder 2010, 8.)

Tutkimus todentaa, että lähiviheralueen runsas käyttö kaikkina vuodenaikoina oli yhteydessä parempaan koettuun terveyteen. Lisäksi talvella pidempään kestävä oleskelu viheralueella oli yhteydessä vähäisempään sairausoireiluun. Ilmeni, että matalassa sosioekonomisessa asemassa olevat ihmiset, jotka asuivat lähellä viheraluetta, ilmoit-

tivat kokevansa vähemmän sairausoireita kuin niistä kauempana asuvat. (Hämäläinen 2013.)

Valitettavasti niillä, jotka tarvitsisivat eniten luonnon tervehdyttäviä vaikutuksia, voi olla hankaluuksia päästä vaikkapa retkeilemään metsässä. Niinpä esim. liikuntarajoitteiset, vanhukset, mielenterveyskuntoutujat ja pitkäaikaissairaat pääsevät nauttimaan luonnon kauneudesta vain laitoksen ikkunasta ja eivät aina siitäkään. Luonnon tervehdyttävää vaikutusta kansanterveytemme kannalta ei valitettavasti huomioida aina riittävästi. (Rohweder 2010.)

Nykyään painotetaan luonnosta puhuttaessa yhä enenevässä määrin käsitettä ekosysteemipalvelut. Näillä tarkoitetaan kaikkia luonnosta saatavia aineellisia ja aineettomia hyötyjä, joita ihminen voi hyödyntää ja käyttää. Luonnon tarjoamia palveluja ovat säätely-, ylläpito-, kulttuuri- ja tuotantopalvelut. Jos meillä ei olisi olemassa elinvoimaista luontoympäristöä, meillä ei olisi myöskään juomavettä, puhdasta hengitysilmaa eikä suojaa sateelta, auringonpaahteelta ja tuulelta. Elinvoimaisen luonnon ansiosta meillä on ravinteiden kiertoa, hyönteisten pölytystä, ruokaa ja lääkkeitä. Hyvinvointimme on riippuvainen elinvoimaisesta luonnosta. (Rohweder 2010, 3 - 5.)

Vaikka me ihmiset olemme riippuvaisia luonnon tarjoamista ekosysteemipalveluista, siitä huolimatta me käyttäydymme välinpitämättömästi ympäristöömme kohtaan. Lisäksi jatkamme luonnon monimuotoisuuden hävittämistä yhä kiihtyvällä tahdilla. Ekosysteemien, eliöiden ja eliöyhteisöjen vuorovaikutussuhteet ovat monimutkaisia, emme pysty ennustamaan, mitä tietyn ekosysteemin häviämisestä voi seurata. Vielä vähemmän kykenemme ennustamaan omia sekä lastemme tulevaisuuden tarpeita ja elinvoimaisen luonnon merkitystä tuleville sukupolville. (Rohweder 2010, 8.)

4.1 Luonnon elvyttävät vaikutukset

Stressiä aiheuttavasta tilanteesta elpyminen on psyykkistä, sosiaalista, fysiologista ja toiminnallista palautumista. Tarkkaavaisuuden elpyminen on palautumista uupumuksesta, joka on johtunut pitkäaikaisesta keskittymisestä. Luonnonympäristössä palautuminen stressaavasta tai tarkkaavaisuutta vaatineesta tilanteesta on tehokkaampaa kuin kaupungissa. (Tyrväinen 2013.)

Aivojen toiminnan elpymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat kehon ja mielen rauhoittuminen. Amerikkalaiset psykologit Stephan ja Rachel Kaplan ovat pystyneet työssään osoittamaan, että luontoympäristö tukee aivojen keskittymiskyvyn palautumista. Kaplanien teoriassa oletetaan, että ihmisen aivot toimivat luonnossa eri tavalla kuin jos ympäristö on rakennettu. Ihmiset pystyvät käsittelemään päivittäin aivoissaan valtavat määrät heidän aistiensa välittämää tietoa. Aistit herkistyvät luonnossa ja ne toimivat spontaanisti ilman, että keskittymiskykyä pitäisi pitää yllä. (Yli-Viikari 2014, 54 - 55.)

Kaupunkien viherympäristöt ja luonto tarjoavat ihmisille monipuolisia aistikokemuksia. Aistikokemukset ehkäisevät aistien heikentymistä, herättävät muistoja ja luovat turvallisuuden tunnetta. Varsinkin iäkkäät kokevat seuraavat ulkoiluun liittyvät elementit itselleen tärkeiksi: raikas ilma, puiden, pensaiden ja kukkien näkeminen eri vuodenaikoina, luonnon äänien kuuleminen, eläinten seuraaminen, maan ja kukkien tuoksut, oleskelu ulkona, toisten ihmisten kohtaaminen ja ulkona eväiden nauttiminen. Viherympäristöllä on psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä vaikutuksia. (Tyrväinen 2013.)

4.2 Luonnon myönteisiä vaikutuksia terveyteen

Luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tunteita. Mieliälä paranee. Vaikutus selvenee, kun kaupungin ulkopuolisilla viherialueilla vierailaan keskimäärin 2 - 3 krt/kk. (Tyrväinen 2013.)

Terveyshaittoina kaupunkiympäristössä ovat melu, ilmansaasteisuus ja visuaalisten ärsykkeiden liiallisuus. Sairaudet, jotka liittyvät stressiin eli mm. ylipainoisuus, masennus ja diabetes ovat nousseet kehittyneissä maissa yhä merkittävämmiksi yhteiskunnallisiksi ongelmiksi. Fyysistä terveyttä edistävät esteettiset ja turvalliset luontopaikat, jotka houkuttelevat ihmisiä ulkoilemaan. Varsinkin luonnossa sijaitsevat mieli- paikat toimivat kielteisten tunteiden ja stressaantuneisuuden säätelykeinoina. (Tyrväinen 2013.)

Sosiaaliset vaikutukset

Luontoympäristö on jo itsessään osa ihmisen tilanteellisuutta. Ihmisellä on olemassa aina jonkinlainen suhde luontoon. Luonto voi vaikuttaa muullakin tavoin ihmisen tilanteellisuuteen, esim. ihmissuhteisiin. Erja Rappe ja Aino-Maija Evers (2001) havait-

sivat tutkiessaan kasvien kasvattamisen merkityksiä palvelukodeissa asuneille vanhuksille että kasvien kasvattamisella oli lukuisia sosiaalisia merkityksiä vanhuksille itselleen. Kasvit ja niiden kasvattaminen lisäsivät sosiaalista kanssakäymistä ja vanhusyhteisyyden tunnetta. Kasvit olivat yleinen puheenaihe, ja niiden avulla muodostui vanhuksille tiettyjä rooleja. (Mesimäki 2011, 8.)

Liikunnan harjoittamisella ja ulkoilulla on havaittu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Liikkuminen luonnossa ja arkiasiointi tarjoavat mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä muiden ihmisten tapaamiseen. Hyvät mahdollisuudet ulkoiluun ja ulkona liikkumiseen mahdollistavat sosiaalisten kontaktien säilymisen, herättävät kiinnostusta osallistumiseen, laajentavat sosiaalista kanssakäymistä, ennaltaehkäisevät sosiaalista eristäytymistä, liittävät ihmisen lähiympäristöönsä ja lisäävät osallisuuden tunnetta. (Ikäinstituutti 2012.) Luonnon hyvinvointivaikutus näkyy esteettisinä kokemuksina, ja niistä tulee hyvä mieli. Ne innostavat ihmisiä liikkumaan, ylläpitämään kuntoa, kohottavat terveydentilaa ja edesauttavat sosiaalisten kontaktien luomisessa ja niiden säilyttämisessä. (Metla 2009.)

Fyysiset vaikutukset

Liikkuminen ulkona ylläpitää varsinkin iäkkäiden ihmisten toimintakykyä. Suurin hyöty saadaan säännöllisellä liikunnalla. Liikunta ja ulkoilu vaikuttavat myönteisesti hyvään unenlaatuun, lihasvoiman ja -kestävyyden ylläpitoon, vastustuskykyyn ja yleiskuntoon, sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, tasapaino- ja koordinaatiokykyyn sekä kehonhallintaan, liikalihavuuden torjuntaan, hyvään ruokahuon, terveellisten ruokailutottumusten ylläpitoon ja painonhallintaan, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä hermoston toimintaan. (Ikäinstituutti 2012.)

Vihreän luontoympäristön vaikuttavuus yksilöön on todettu myös fysiologisella tasolla. Vihreän luontoympäristön on todettu aktivoivan parasympaattista hermostoa laskeamalla sydämen sykettä ja verenpainetta, lisäksi se kohottaa mielialaa ja tarjoaa positiivisia tunnekokemuksia sekä vähentää käyttäytymishäiriöitä. Vihreän luontoympäristön vaikutus on positiivista koettuun hyvinvointiin, ja sen vaikutukset ovat sekä fysiologisia että psyykkisiä. Luontoympäristö auttaa stressioireiden vähentämisessä ja varastoimaan psyykkisiä voimavaroja sekä lisäämään positiivisia tunteita ja vähentämään negatiivisia. (Ohralahti 2010, 2.)

Psyykkiset vaikutukset

Ulkona liikkuminen parantaa keskittymiskykyä, lisää stressinsietokykyä, parantaa mielialaa, virkistää ja rentouttaa (Ikäinstituutti 2012). Tutkimukset osoittavat luonnolla olevan merkitystä arkielämän hyvinvoinnin tukijana ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääjänä. Luonto tarjoaa kaikille avoimia, helposti saavutettavia paikkoja stressistä elpymiseen ja päivän kuormituksista palautumiseen. Ihmisiä tulisikin kannustaa käyttämään aktiivisesti luontoympäristöjä, ja viheralueiden kansanterveydellinen merkitys tulisi ottaa huomioon myös kaupunkisuunnittelussa. (Kivimäki 2012.)

Luonto helpottaa masennusta, ADHD:n oireita ja stressiä sekä nopeuttaa sairauksista paranemista. Korealaisen tutkimuksen mukaan metsäterapia vaikuttaa masennukseen samalla tavalla kuin psykiatrinen hoito. Psykologiliiton eko- ja ympäristöpsykologisen toimikunnan jäsenen Riitta Wahlströmin mielestä huomaa, miten luonto auttaa kuntoutuksessa. (Mielenterveysseura 2011.)

Ohralahti (2010) puolestaan mainitsee opinnäytetyössään, että ihmisen psyyken tavoitteena on ylläpitää tasapainoista tilaa, estää liiallista kuormittumista ja psyykkistä uupumista. Vihreä luonnonympäristö elvyttää aineiston mukaan tehokkaasti psyykkisestä uupumisesta. Saatua vastetta luontomaisemaan voidaan pitää geneettisenä ja nopeana. (Ohralahti 2010, 2.) Opinnäytetyössään Tuunainen (2008) sanoo tutkimustulosten osoittavan, että koiralla on positiivista vaikutusta ihmisen psyykkiseen terveyteen. Eläimet hyväksyvät ihmiset sellaisena kuin he ovat ja saivat heidät hymyilemään ja nauramaan sekä antoivat heille merkityksellisyyden tunteen. Eläimen kosketaminen oli rentouttavaa ja rauhoittavaa. (Tuunainen 2008, 52.)

5 LUONTO ERITYISRYHMIEN KUNTOUTUKSESSA

Tavoitteellisen ja suunnitelmallisen kuntoutuksen prosessin toteuttamiseen luontoympäristö tarjoaa erittäin hyvät mahdollisuudet. Luontoympäristössä toimimisen etuina on, että kaikki toiminta siellä perustuu ihmisen perustarpeista huolehtimiselle. Nämä perustarpeisiin pohjautuvat toiminnot myös motivoivat ja aktivoivat kuntoutujaa toimimaan, ja toiminnan kautta fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Ihmiset joilla on vaikeuksia selviytyä arkipäivien rytmittämisestä ja normaaleista päivärutiineista, saavat luonnossa tilaisuuden opetella asioita uudelleen. Poistuttaessa tavallisesta arkiympäristöstä

saadaan mahdollisuus löytää uudenlaisia selviytymiskeinoja. Selviytymisen ja onnistumisen kokemukset kohottavat ihmisen omanarvotuntoa ja itsetuntoa. Kaiken lisäksi luonto rauhoittaa mm. hiljaisuuden ansiosta. (Green Care Finland 2012.)

5.1 Luonto mielenterveyskuntoutuksessa

Monet osatekijät vaikuttavat hyvään mielenterveyteen. Siihen vaikuttavat niin yksilölliset voimavarat, kasvuolosuhteet, läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen verkosto kuin yhteiskunnan järjestämät elämisen puitteet. Yhteisölliset tekijät, mm. asuinympäristö ja ympäröivä kulttuuri, vaikuttavat myös omalta osaltaan mielenterveyteen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8 - 9.)

Psyykkistä itsesäätelyä ovat kaikki sellaiset prosessit, joita ihminen käyttää aktiivisesti sisäisen kokemusmaailmansa muokkaamiseen ja ohjatakseen ulkoista toimintaansa psyyken päämäärien saavuttamiseksi (Vuorinen 1990, 95–96). Psygyke on riippuvainen ympäristöstään, ja ihminen käyttää sitomiseen ympäristönsä suomia mahdollisuuksia. Mahdollisuuksien käyttäminen sekä saavuttaminen riippuvat ympäristöstä ja ympäristön ja yksilön välisestä vuorovaikutuksesta. (Vuorinen 1990, 103–104.)

Ihminen kohtaa elämässään toistuvasti psyykkistä tasapainoan horjuttavia tilanteita, kuten ihmissuhdevaikeuksia, taloudellisia ongelmia ja työstressiä. Psyykkisen itsesäätelynsä avulla ihminen yrittää säilyttää ja pyrkii palauttamaan psyykkisen tasapainon sekä tiedollisella että tiedostamattomalla tasolla. Psyykkinen itsesäätely sisältää erilaisia toimintoja. Näiden toimintojen avulla ihminen yrittää toteuttaa yksilöllisiä tavoitteita ja pyrkii näin turvaamaan elämänsä mielekkyyden. Samanaikaisesti ihminen tiedostaa toimintaansa ohjaavat perusteet ja koettaa toimia rakentavasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Usein nämä luodut itsesäätelykeinot vakiintuvatkin osaksi henkilön persoonallista elämäntapaa. Joku harrastaa säännöllisesti liikuntaa raskaan työpäivänsä jälkeen, toinen taas kirjoittaa vaikka päiväkirjaa, ennen kuin menee nukkumaan. Psyykkinen itsesäätely voidaan jakaa psyykkisiin puolustusmekanismeihin eli defenseihin ja psyykkisiin hallintakeinoihin eli coping-menetelmiin. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 26.)

Salovuori (2012, 18 - 19) nostaa esille, että Mattilan (2006) tutkimuksessa on todettu psykiatrisen kuntoutuksen painottuvan sääntöpainotteiseen arjen taitojen opetteluun. Tämän Mattila näki kumpuavan kuntoutustyön sosiaalisen oppimisen teorian historiasta. Ohjausta tulisikin Mattilan mukaan kehittää tällaisesta normatiivisesta ohjauksesta kokemusperäiseen (counselling) ja ohjaavaan kuntoutuksen suuntaan. Näin potilaan ääni tulisi paremmin kuulluksi, ja hänen oma vaikutusvaltansa kasvaisi. Counselling-tyyppinen ohjaava kuntoutus perustuu Mattilan mukaan kuntoutujan mielen kehittymiseen, kokemuksen merkityksen ymmärtämiseen, tulkintaan, ohjauksen osapuolien kumppanuuteen ja kasvuun sekä eettiseen suhteeseen toiseen ihmiseen. (Salovuori 2012.)

Kuntoutusta kuvataan kasvu- tai oppimisprosessina. Prosessi etenee erilaisten toisiaan seuraavien vaiheiden, palveluiden tai toimenpiteiden avulla muutokseen ja nykyistä parempaan tilaan. (Toivio & Nordling 2009, 279.) Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena onkin auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänsä projekteja ja ylläpitämään niitä tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaalisen selviytymiseen ja integraation ovat esim. sairauden tai muiden syiden vuoksi uhattuina tai heikentyneet. Mielenterveyskuntoutukseen kuuluu yksilön toimintakykyisyyttä, voimavaroja ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä, jotka voivat perustua sekä yksilö- että ryhmäkohtaiseen työskentelymalliin ja käyttää apunaan lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja. (Toivio & Nordling 2009, 279.)

Psykososiaalisen kuntoutuksen tavoitteina ovat fyysisen toimintakyvyn edistäminen, toiminnan viriäminen tai lisääntyminen, haitallisten tapojen ja tottumusten väheneminen, uusien taitojen omaksuminen, elämisen laadun paraneminen ja elämän mielekkyyden lisääntyminen myönteisten ja realistisen minäkäsitysten tai asenteiden omaksuminen. (Ojanen 1992, 142–155.) Niinpä maaseutuluonto ja maataloustyö voivat osana toimintaterapiaa ja sosiaalista kuntoutusta auttaa normaalielämään palaamisessa. Fyysinen aktiviteetti voi olla luonnossa liikkumista, luontoharrastusta sekä urheilua maatalous- ja puutarhatyön ohella. (Yli-Viikari ym. 2009.)

Englantilainen mielenterveysjärjestö Mind suosittaa, että ekoterapia eri muodoissaan otettaisiin nykyistä huomattavasti laajemmin käyttöön. Mind-järjestössä uskotaan, että ekoterapia voisi parhaimmillaan toimia lääkehoidon veroisena hoitomuotona mielialaongelmien hoidossa. (Mind Week, 2007.)

Green Caren mukaan luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöä mielenterveys-työssä voidaan käyttää terapian ja kuntoutuksen tarpeisiin, asukkaiden elämänlaadun parantamiseen sekä omatoimisuuden tukemiseen hoivalaitoksissa. Tuetun asumisen yksiköissä luonnon tarjoamia mahdollisuuksia voidaan hyödyntää myös. (Green Care Finland 2012.)

5.2 Luonto iäkkäiden kuntoutuksessa

Luonnon avulla iäkkäiden ihmisten terveyttä voidaan edistää ja heidän toimintakykyään voidaan kohentaa sekä antaa heille voimavaroja oman elämänsä hallintaan. Geriatriksen kuntoutuksen tavoitteena on iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja omatoimisuuden optimoiminen. (Tilvis ym. 2010, 438–444.) Kuuselan (2007, 58) mukaan Salopirtti (2001) nostaa esille sen, että lähiympäristö ja luonto ovat suomalaisille ikään-tyneille tärkeä osa heidän kulttuuriaan.

Rappen (2005) väitöskirjatutkimuksen mukaan kasvattaessaan kasveja dementoituneet iäkkäät saivat mahdollisuuden kognitiivisten kykyjensä käyttämiseen monipuolisesti. Iäkkäät tulkitsivat kasvien tarpeita ja sopeuttivat toimintansa vallitsevien tilanteiden mukaisesti. Luonnon tarkkailu ja kasvien näkeminen koettiin tärkeäksi. Ajallisen jatkuvuuden ja erilaisten tunteiden kokeminen liittyi olennaisesti kasvien kasvatukseen. Toiminta edelsi paikkaan ja aikaan orientoitumista. Ulkoilu viherympäristössä koettiin mielialaa parantavana. Yli puolet iäkkäistä kertoi ulkoilun parantaneen keskittymiskykyä ja unen laatua. Ulkoilu oli myös palauttanut voimavaroja ja rauhoittanut mieltä. (Rappe 2005.)

Kuuselan (2007, 62) osaraportti käsittelee Rovaniemellä palvelutaloissa asuvien ikäihmisten elämän arjessa koettuja luontokokemuksia. Palvelutaloasukkaiden tarinoissa luonto elää mielikuvissa, menneessä ajassa ja nykyhetkessä. Asuinympäristöön kuuluvalla luonnolla, elämänlaadulla ja ikään-tyneen toimintakyvyllä on yhteys toisiinsa. Luonnon kauneus ympäristössä antaa mielenvirkeyttä ja vaikuttaa sitä kautta iäkkään fyysiseen kuntoon. Osallistumisen mahdollistamiseksi palvelutalossa oleviin tai sinne rakennettuihin luontoelementteihin tulisi olla luonnon kauneuden lisäksi harmoniaa ja virikkeellisyyttä.

5.3 Luonto kehitysvammaisten kuntoutuksessa

Kehitysvammaisuus vaikuttaa ihmisen asioiden ja tapahtumien ymmärtämisen kykyyn. Käsitteellinen ajattelu ja uusien asioiden oppiminen ovat kehitysvammaiselle henkilölle tavallista vaikeampia. Osallisuus arjen toimintoihin on kehitysvammaisen henkilön kohdalla tärkeää. Aktivoivan ja monipuolisen toiminnan kautta voidaan hyödyntää kehitysvammaisen motorisia valmiuksia, kehittää tietoutta omasta itsestä ja vallitsevasta ympäristöstä. Toiminnasta saatavat aistikokemukset voivat herättää kiinnostusta vuorovaikutukseen. Motivoiva ja virikkeellinen luontoympäristö rohkaisee kehitysvammaista vuorovaikutuksellisiin aloitteisiin, edistää tunne-elämän tasapainoisuutta ja lisää kykyä aktiiviseen toimintaan. (Mäki 2008, 3 - 9.)

Lappilaisessa Green Care -hankkeen esiselvitystyössä ilmeni, että puutarhaterapiaa käytettiin hoitotyön menetelmänä kehitysvammaisilla kuntoutujilla. Kerola nostaa esille sen seikan, että havaintojen perusteella kehitysvammaiset kuntoutujat kehittivät ja saavuttivat heille asetettuja tavoitteita, esim. keskittymiskyvyn ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittyminen, pitkäjänteisyyden lisääminen ja kasvien hoitoon sitoutuminen puutarhakerhossa. (Kerola 2012,75 -76.)

6 LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT

Luontolähtöiset menetelmät sisältävät vihreää voimaa ja virkistystä. Terveyttä tukeville ja ennaltaehkäiseville hyvinvointipalveluille on akuutti ja jatkuvasti kasvava tarve. Suomen luonto tarjoaa erinomaisia mahdollisuuksia monenlaiseen luonnossa tapahtuvaan elpymiseen, virkistymiseen ja voimaantumiseen. Luontoelämyksiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea esimerkiksi työssäkäyvien jaksamista, auttaa ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä ja suojata mielenterveyden ongelmilta. Näiden lisäksi luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä voidaan ottaa käyttöön myös kasvatustyössä. Koulun ulkopuolinen oppiminen, mm. luontoretket ja maatilalle tehtävät vierailut, tarjoavat yksilöllisiä elämyksiä sekä kokemuksellista oppimista. Tämä täydentää hyvin koulujen tietopainotteista opetusta. Luontosuhteen syventämisen ohella voidaankin opetella myös sosiaalisia taitoja. (Green Care Finland 2012.)

Vihreän hoivan ja vihreän voiman suurin innovaatio on niiden tuomat uudet resurssit ja uudet toimijat terveydenhuollon käyttöön. Maatila voi myös tuottaa ikäihmisille

toimintaa eläinten ja luonnon parissa. Näin tehdään tarpeellista yhteistyötä sosiaalialan osaajien kanssa. (Green Care Finland 2012.)

Britanniassa Exeterin yliopiston tutkijat ovat selvittäneet pitkäaikaistutkimuksessaan ympäristön ja ihmisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Tutkimuksessa havaittiin, että vihreän ympäristön parissa elävät ihmiset ovat selkeästi tyytyväisempiä elämäänsä ja heillä oli myös vähemmän hyvinvointiinsa liittyviä ongelmia. (White Mathew ym. 2013.)

Elvyttävyytutkimus on osoittanut luontoympäristöllä olevan erityisen voimakas elvyttävä vaikutus, joka syntyy hyvin nopeasti. Mielipaikassa olemisen ohella pelkkä näkymäkin voi riittää elvyttävään vaikutukseen. Elvyttävä elämys voi tapahtua tahdosta riippumatta, eikä sitä välttämättä huomaa heti. Elvyttävä ympäristö tarkoittaa paikkoja, joissa on mahdollisuus vapautua stressistä ja ladata akkuja. (Salonen 2005, 65.)

Erilaisissa terapioissa on käytetty hyväksi luonnon terapeuttisia vaikutuksia. ”Nature-guided therapy” kuvaakin luonnon merkitystä terapeuttisena välineenä. Käytössä on myös termi ekopsykoterapia, tähän Burns (1998, 20–21) sisällyttää ihmismielen ja ympäristön sekä niiden vuorovaikutuksen. Burns kuvaa näiden kahden suhdetta dynaamisena prosessina, joka on vaikutukseltaan parantava. Prosessia kuvataan myös jakamisen prosessina, tämä syntyy joko passiivisena oleskeluna luonnossa tai positiivisena asenteellisena vuorovaikutuksena. Burns (1998, 40–51) nostaa esille herkkien kokemusten muodostajana näkemisen, maun, hajun, äänen ja kosketuksen merkityksen. Juuri monimuotoisuus ja eri aistien välityksellä syntyvät aistimukset tulevat esille paremmin luonnossa kuin valmiiksi rakennetussa ympäristössä. Tämän lisäksi luonto tarjoaa erilaisia vastinpareja aisteille ja kokemiselle. Luonnossa on erilaista liikettä. Luonto voi tarjota jotakin yllätyksellistä ja ennen kokematon. (Uosukainen 2010.)

Wahlström (2008) on tutkinut luonnon terveysvaikutuksia ja kuvailee niitä kuntouttavina ja eheyttävinä. Hän käsittelee kivien, kasvien, veden, kuun, eläinten ja metsän terveysvaikutuksia. Lisäksi hän ottaa esille tutkimustietoa, jossa luontoympäristö tai luontoelementti jossain muodossaan tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoitoa, joka on tehty näiltä alueilta. (Uosukainen 2010.)

Luontomenetelmä on interventio. Interventiossa luontoympäristö tai luontoelementti jossain muodossaan tuodaan mukaan tavoitteellisesti ja tietoisesti ohjaus-, kuntoutus-, terapia- tai hoitoprosessiin. Käytännössä tämä tarkoittaa, että terapia tai hoito tapahtuu

luontoympäristössä tai tapahtumassa käytetään mukana luontoelementtejä, kuten kasveja, luontoääniä, luontokuvia tai eläimiä. Luontomenetelmien tarkoituksena on vahvistaa, helpottaa tai nopeuttaa intervention kuntouttavia, terapeutisia tai ohjauksellisia tavoitteita. Näitä voivat olla mm. psyykkisen häiriön helpottuminen tai paraneminen, kuntoutuminen, psykologisen kriisin helpottuminen, luottamuksen lisääntyminen terapiassa, pelon ja ahdistuksen väheneminen, minäkuvan selkiintyminen sekä yleisen myönteisyyden lisääntyminen. Luontoympäristö vaikuttaa rauhoittavasti. Luonto on potilaille voimavara. Eräs psykologi kertoi: ”Luonnon kauneus tuottaa esteettistä nautintoa. Luonnossa liikkuminen lisää fyysistä ja psyykkistäkin hyvinvointia. Luonto on ihmeellinen, se vie ajatukset muualle jo pelkän ihastelunkin kautta.” Luontomenetelmillä tavoitellaan yleensä ajan kulun hidastumista, rauhallisuutta, lepoistumista ja rentoutumista (Salonen 2010, 76 - 77.)

6.1 Liikunta luonnossa

Luontoliikunta on kaikkea ihmisen omilla lihaksilla aikaansaatu fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu joko aidossa tai osittain rakennetussa luontoympäristössä. Suomessa luontoliikunnan merkitys on huomattava. Tutkimusten mukaan luontoliikunta koetaan sekä sosiaalisesti että psyykkisesti erittäin tärkeäksi osaksi elämää. (Uosukainen 2010.)

Liikunta vaikuttaa ihmiseen kaikilla osa-alueilla eli psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Liikunta on suurelta osalta käyttäytymistä, jota ihmisen psyyke säätelee. Kyky liikkua tuottaa ihmiselle mielihyväsävytteisen minäkokemuksen. Tämä on todennäköisesti liikunnan keskeinen psyykkistä tasapainoa ylläpitävä vaikutus. Liikunnalla on myös monia vaikutuksia psyyken tuntemuksiin, aivojen neurokemialliseen toimintaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunta tuottaa hallinnan tunnetta, mielihyvää sekä vähentää masennusta ja ahdistusta, antaa elämyksiä ja huippukokemuksia ja edistää fyysistä terveyttä. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon. (Mertanen 2005, 21–29.)

Useissa tutkimuksissa on todettu liikunnan positiivinen vaikutus; jopa puolen tunnin päivittäinen kevytkin liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaan. Fyysisen kunnan lisäksi säännöllinen kuntoilu ja liikunta kohentavat ja ylläpitävät psyykkistä kuntoa monin tavoin; liikunta vähentää ahdistusta, jännitystä ja lievittää unettomuutta sekä

unihäiriöitä. Liikunnan avulla on mahdollista purkaa rakentavasti vaikeita tunteita, kuten vihaa, turhautumista ja pettymyksiä. (Suomen mielenterveysseura 2013.)

Professori Ojanen on tutkinut liikuntaa 10 vuoden ajan ja onnellisuutta 20 vuotta. Hänen mukaansa liikunnalla on jollekin hyvin suuri merkitys kun jollekin toiselle sillä on vähäisempi merkitys. Useissa tutkimuksissa onkin osoitettu vakuuttavasti liikunnan sairauksia ehkäisevät ja hoidolliset sekä kuntouttavat vaikutukset. Liikunta edistää hyvinvointia vähentämällä masennusta ja ahdistusta sekä kohentamalla fyysistä terveyttä. Hyvinvoiva ihminen liikkuu, ja niinpä liikkuva ihminen voi hyvin. (Ojala 2009.)

Liikunnasta voidaan saada apua mielenterveyden hoitotyössä, potilaalle hänen aktiivisuutensa lisäämisessä, sosiaalisten taitojen oppimisessa, aggressiivisuuden kanavoimisessa ja oman kehonkuvan eheyttämisessä. Liikunnan avulla potilas voi psykoottisissa tiloissa löytää oman itsensä sekä ympäristönsä väliset rajat, jotka ovat usein hämärtyneet. (Mertanen 2005.)

6.2 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteinen työskentely tai eläinavusteisuus on kattotermi joka sisältää seuraavat toiminnot ja toimintamuodot (Ikäheimo 2013, 1):

Eläinavusteinen toiminta antaa mahdollisuuksia motivoiviin ja kasvatuksellisiin tilanteisiin sekä myös hoidollisiin hyötyihin ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä. Eläinavusteisuus ei ole tavoitteellista toimintaa ja toiminta pohjautuu spontaanisuuteen, joten toimintatuokioiden pituus vaihtelee. Toiminnan ohjaaja voi olla joko koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen toimija, joka ei työskentele terveys- ja sosiaalialalla. (Ikäheimo 2013, 1.)

Eläinavusteisessa terapiassa eläin on keskeinen osa hoitoprosessia ja toiminta on tavoitteellista. Toimintaan kuuluvat selkeät tavoitteet ja etukäteen suunniteltu edistyminen. Käyntien pituus sovitaan ennakkoon. Ohjaajana toimii koulutettu sosiaali- tai terveydenhoitoalan ammattihenkilö. (Ikäheimo 2013, 1.)

Eläinavusteinen (erityis)opetus on tavoitteellista ja terapeutista toimintaa eli eläinavusteista terapiaa. Sitä voi tehdä kyseessä olevaan eläimeen perehtynyt opettaja tai erityisopettaja joko tavallisissa tai erityisopetuksen kouluissa ja luokissa. (Ikäheimo 2013, 1.)

Eläinavusteinen toiminta voi olla virkistys- tai harrastustoimintana toteutettua toimintaa, jossa eläimet ovat mukana eri tavoin. Perinteisessä toiminnassa käytössä ovat lemmikkieläimet, esim. kissat, koirat ja hevoset. Aivan viime aikoina on kuitenkin kiinnostuttu myös koti- ja/tai tuotantoeläintenkin, muun muassa lehmien, vuohien, lampaiden ja kanojen, käytöstä. (Soini 2014, 7 – 17.) Eläinavusteinen terapia ei kuitenkaan sovi kaikille asiakkaille. Terapian toteuttamisen voivat estää asiakkaan terveydentila (mahdolliset allergiat jne), tausta, elämäntilanne tai hänen aikaisemmat kokemuksensa eläimistä voivat estää terapian käyttämisen. Joillekin ihmisille eläimet voivat aiheuttaa stressiä. Asiakaskohtainen suunnittelu onkin ensiarvoisen tärkeää, että toiminnan vaativuus vastaisi kuntoutustavoitteita. (Yli-Viikari. ym. 2009.) Eläinavusteinen toiminta nostaa elämänlaatua, antaa virikkeitä ja parantaa ihmisten hyvinvointia (Green Care Finland 2012). Eläinten on todettu vaikuttavan ihmisten mielialaan positiivisella tavalla. Niinpä eläimiä onkin käytetty useita vuosia psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantajina. Esimerkiksi hevonen on koettu tutkimustulosten perustella stressiä poistavana tai lievittävänä. Ratsastaminen ja hevosen kanssa olominen vaikuttavat mielialan positiivisella tavalla. (Ruotsalainen 2011.) Eläinten merkityksestä kuntoutuksessa on tutkimustietoa kuitenkin vielä varsin vähän saatavilla. Hevosten ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta on saatavilla eniten tutkimustietoa. (Yli-Viikari ym. 2009.)

Hevonen kykenee lukemaan ihmistä paremmin kuin ihminen hevosta, eritoten jos ihminen ei ole ollut aikaisemmin lainkaan hevosten kanssa tekemisissä. Hevonen aistii, jos ihminen pelkää tai on hermostunut, samoin ihminen huomaa, jos hevonen pelkää tai on hermostunut. Yhteisen kielen löytyminen kestää hetken ja vaatii yhdessä oloa vähän aikaa. Kieli koostuu puheesta, äänistä, katseista ja eleistä. (Aro 2003, 8.)

Tutkimusten mukaan ihmiset kykenevät muodostamaan läheisiä suhteita eläimiin ja voivat kokea syvää kiintymystä eläimiä kohtaan. Koiriin, kissoihin ja hevosiin kohdistuva kiintymys on ihmisillä voimakkuudeltaan samanveroista. Eläimet on koettukin ensisijaisesti psyykkisen hyvinvoinnin tukijoiksi, toissijaisesti sosiaalisen tuen antajiksi mutta harvemmin arjen rasitteeksi. Eläinsuhteen omaavat tai omanneet ihmiset tunsivat itsensä tavanomaista tyytyväisemmiksi elämäänsä. He myös kokivat elämäntyytyväisyyteensä suuresti vaikuttavaksi tekijäksi eläinsuhteen; merkitys oli sitä suurempi, mitä kiintyneempiä he eläimeen olivat. (Honkanen 2013.)

Tehdyissä tutkimuksissa on todettukin, että jo pelkkä eläimen läsnäolo voi saada ihmisessä aikaan parantavia ja positiivisia vaikutuksia. Nämä eläinten aikaansaamat myönteiset vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille perustuvat pitkälti eläinten kykyyn rauhoittaa ihmistä. Eläinten kosketus ja läheisyys tuovat ihmiselle tukea ja lohtua ja auttavat rauhoittumisessa. Jos läheisissä ihmissuhteissa on vaikeuksia, eläimiin voi turvautua. Osaltaan sanojen puuttuminen helpottaa kommunikointia eläinten kanssa tapahtuvassa kanssakäymisessä. Koska vuorovaikutus tapahtuu kehon kielellä, tämä voi olla usein sanallista vuorovaikutusta todellisempaa ja aidompaa. (Green Care Finland 2012). Kohdatessaan eläimen ihminen joutuu eläytymään käsillä olevaan hetkeen ja rauhoittumaan. Tavanomaiset huolenaiheet on silloin työnnettävä syrjään. (Tyler 1994, 139–146.) Kun ihminen on eläimen kanssa, se vähentää stressiä. Tämä asia on hyvin dokumentoitu; näkyvät vaikutukset ovat biokemiallisella tasolla. Esimerkiksi kun koehenkilöt silittivät koiraa, prolaktiinin, endorfiinin, oksitosiinin, ja dopamiinin tasot nousivat merkittävästi sekä ihmisillä että koirilla. (Yli-Viikari 2011, 5.)

Rauhoittavan vaikutuksen lisäksi eläin toimii eräänlaisena peilinä ja harjoituskumppanina sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Otollisen tilanteesta tekee se, että eläin, esimerkiksi hevonen, on monessa suhteessa riittävästi samanlainen motivoitakseen ihmisestä vuorovaikutukseen mutta silti kuitenkin myös riittävän erilainen. Silloin nämä kohtaamiset ovat vapaita ihmissuhteisiin liittyvistä piilo-odotuksista ja jännitteistä. Eläin toimii usein muutoksen käynnistäjänä ja aktivoijana. Tämä auttaa vaikean elämäntilanteen katkaisemisessa, esimerkiksi yksinäisyyden, toivottomuuden sekä sosiaalisen eristäytymisen aiheuttaman noidankehän katkaisemisessa. (Yli-Viikari ym. 2009. 21 - 22).

6.3 Elvyttävät mielipaikat

Mielipaikka on paikka, johon ihminen hakeutuu mielellään. Mielipaikassa hän voi kokea rauhoittumista, mielihyvää ja erilaisia elämyksellisiä kokemuksia. Elvyttävät kokemukset toimivat ihmisellä voimaannuttavina tekijöinä. (Uosukainen 2014.) Korpela (2013) ja Ylen (2007) toteavat mielipaikkatutkimuksissa todetun, että varsinkin luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa ihminen kykenee olotilansa säätelyyn terveyttä edistävään suuntaan. (Salonen 2012, 238.)

Erilaiset ympäristöt luovat minä kokemuksen eheytymiseen erilaisia lähtökohtia. Kalevi Korpela (2007) on tutkinut väestökirjassaan suomalaisten psyykkistä itsesäätelyä

ja sitä kuinka luontoympäristö erityisesti toimii psyykkisen itsesäätelyn välineenä. Tuloksena oli että luontoympäristö tuottaa psykologisia muutoksia ja nämä liittyvät positiivisiin tunteisiin ja rentoutumiseen. Mielipaikassa uskalletaan olla oma itsensä. Mielipaikassa pystyy vapauttamaan mielikuvitustaan, keskittymään, selvittämään ajatuksiaan ja tunteitaan. Saatujen kuvausten mukaan, oli tuntunut hyvältä, kun ”voi vain istua kivellä ja katsella työntä vedenpintaa” tai ”sai olla omassa huoneessaan rauhassa”. Mielipaikalle onkin tyypillistä, että siellä halutaan olla kaikessa rauhassa yksin ja että siellä pystyy selkiyttämään ajatuksiaan sekä voi asettaa asioita oikeisiin mittasuhteisiinsa. (Korpela 2007.) Tutkimuksilla on voitu osoittaa, että jo pelkät luontokuvat sisätiloissa vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin myönteisesti. Samoin tutkimukset osoittavat myös verenpaineen, sydämensykkeen ja jännittyneisyyden alenevan paremmin huoneessa jossa on luontokuvia. (Salonen 2005, 81 - 91.)

6.4 Erilaisia toiminnallisia harjoituksia luonnossa

Luontoympäristö kykenee tarjoamaan virikkeitä kaikille aisteille runsaasti eli kuulo-, näkö-, maku-, liike- ja tuntoaisteille ja tukee näin ihmisen palautumista nykyhetkeen. Ihmisen mielikuvitus aktivoituu aistien herkistymisen ja rauhoittumisen myötä. Luonnosta voi löytyä vertauskuva tunteiden ja ajatusten ilmaisuun ja siellä voi ilmaista itseään fyysisesti. Ihminen havaitsee herkästi asioita, jotka sopivat hänen senhetkiseen tunnetilaansa. (Yli-Viikari 2014, 55.)

Mielipaikkaharjoitukselle on hyvä varata aikaa niin, ettei ole kiire minnekään. Kännykkä kannattaa laittaa äänettömälle. Harjoituksen voi hyvin tehdä kaupungissakin. Edellytyksenä on, että löytyy edes pieni metsikkö, rantakallio tai jokin muu vastaava rauhallinen luontoalue, mielellään sellainen, johon kuuluisi mahdollisimman vähän liikenteen melua. Meluisa, aisteja ylikuormittava kaupunkiympäristö aiheuttaa pikkuhiljaa aistien supistumista. Elimistö pyrkii näin suojautumaan stressiä aiheuttavalta informaatiotulvalta. Tästä johtuen hiljaisuus luonnossa voikin aluksi vaikuttaa oudolta, jopa häiritsevältä ja tylsältä. Tulee tunne, että ei tapahdu mitään. Jos maltaa kuitenkin odottaa hetken, antaa aikaa mielelleen ja antaa aistiensa sopeutua, huomaa muutoksen olemuksessaan ja olossaan. (Salonen 2011.) Mielipaikka luonnossa opettaa pysähtymistä, kiireettömyyttä ja kykyä antaa itselleen luvan vain olla ja rauhoittua. Nämä kaikki seikat ovat hyvinvointimme kannalta tärkeitä taitoja, ja vähitellen ne kertovat meille jotain uutta itsestämme. (Green Care Finland 2012.)

Amerikkalaiset psykologit Stephen ja Rachel Kaplan selventävät keskittymiskyvyn elpymisen kautta luonnon myönteisiä vaikutuksia. Kaplanien teorian mukaan huomiokyvyn herääminen luonnossa tapahtuu eri tavalla kuin kaupunkiympäristössä. Huomiokyky herää luonnossa spontaanisti sen lumovoiman ja kauneuden herättämänä. (Yli-Viikari 2011, 3.)

Aistien herääminen luonnossa yhdistettynä alitajunnan ja mielikuvituksen luomiin mahdollisuuksiin avaa myös mahdollisuuksia omien tunnetilojen käsittelyyn. Tiedetään, että ihmiset havaitsevat ympäristössään asioita, jotka sopivat heidän emotionaaliseen tilaansa. (Barnes 2002; Berger 2007; Salonen 2006.) Omien tunnetilojen ilmaisuun voi siis löytää luonnosta vertauskuvan (Yli-Viikari 2011, 4).

Hyvän mielen metsäkävely -hanke yhdistää metsässä olemisen ja mielenterveyden. Tutkimusten mukaan jo viiden minuutin oleskelu metsässä vaikuttaa myönteisellä tavalla henkiseen hyvinvointiimme. Metsää on kuitenkin hyödynnetty aivan liian vähän mielenterveystyössä. Luonnossa liikkuminen vähentää riskiä sairastua mielenterveysongelmiin sen lisäksi, että se lisää hyvän olon tunnetta. (Suomen mielenterveysseura 2011.)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme on sisällöltään toiminnallinen. Opinnäytetyön tarkoitus on suunnitella ja toteuttaa virkistyspäivä Kotilo ry:lle asumisyksikkö Eerikan mielenterveyskuntoutujille toukokuussa 2013. Tavoitteenamme oli tuottaa mielenterveyskuntoutujille hyvää oloa, yhteisöllisyyttä, yhdessäoloa luontoympäristössä ja tarjota heille uusia kokemuksia.

Lisäksi tavoitteenamme oli kerätä aineistoa työelämän yhteistyökumppaneille esitekansioon, joka on kattava, selkeä, helppolukuinen ja tarkoitettu yrittäjille avuksi ohjelmapakettien järjestämiseen ja toteuttamiseen. Esitteen avulla pyritään lisäämään luontomenetelmien käyttöä hoitotyössä erityisryhmien kanssa sekä mahdollistamaan uusien ideoiden hyödyntämistä. Järjestämämme päivän avulla pyrimme kehittämään luontolähtöisiä hyvinvointi- ja virkistyspalveluita sekä niihin liittyviä Green Gare toimintoja.

8 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Jämsän ja Mannisen mukaan Sosiaali- ja terveysalan tuotteita ja palveluja kehitettäessä pitää ottaa huomioon se, että samalla tuotteella saattaa olla useita asiakkaita. (Jämsä & Manninen 2000, 20–21). Tuotekehitysprosessista voidaan erottaa kaikkiaan viisi vaihetta. Ensimmäisenä vaiheena on kehittämistarpeiden tunnistaminen, sitä seuraa ideointi ratkaisujen löytämiseksi, tuotteen luonnostelu ja kehittäminen sekä lopuksi tuotteen viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 30.)

Saimme aiheen opinnäytetyöhömmme yliopettaja Leena Uosukaiselta. Aiheemme liittyy käynnissä olevaan Green Care – Luontohoiva -hankkeeseen Etelä-Savossa.

8.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Tuotekehitysprosessin alkuvaiheessa pitää selvittää eri sektoreilla olevien asiakkaiden tiedostetut tai tiedostamattomat tarpeet ja kehittää tuotetta siten, että kaikkien asiakas-tasojen tarpeet voidaan näyttää huomioon otetuiksi tuotekehitysprosessin lopputulok-sessa (Jämsä & Manninen 2000, 20–21).

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tunnistaa ja kahden erilaisen yrityksen kehittämistarpeita sekä kehittää ongelmanratkaisukeinoja näihin. Tapasimme Kuivaharjun yrittäjän ensimmäisen kerran 12.10.2012. Keskustelussa kartoitimme kokonaistilanteen. Koska Aurinkolaukan tallin yrittäjä ei päässyt tapaamiseen mukaan, Kuivaharjun yrittäjä kertoi molempien yritysten toiveita ja odotuksia opinnäytetyömme suhteen. Tämän tapaamisen pohjalta lähdimme työstämään ja toteuttamaan opinnäytetyön ideapa-perin rakennetta. Tammikuussa 2013 tapasimme Aurinkolaukan tallin omistajan ja keskustelimme hänen kanssaan tavoitteista. Pidimme tämän jälkeen yhteyttä yrittäjiin puhelimitse ja sähköpostilla. Tavoitteenamme oli kehittää toimeksiantajillemme tuotepaketti, jota voi käyttää ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja lisäämiseen, ja jota yrittäjällä on mahdollisuus hyödyntää sekä omassa yrityksessään että yhteistyössä keskenään.

8.2 Ideavaihe

Ideavaiheessa jo löydettyyn kehittämis- ja/tai luomisprosessiin aletaan miettiä ratkai-sukeinoja (Jämsä & Manninen 2000, 35).

Vilka ja Airaksinen (2003, 23) toteavat, että toiminnallisen opinnäytetyön toteutusprosessi alkaa jo aiheen ideointivaiheessa. Aiheen tulisi palvella mahdollista toimeksiantajaa, olla ajankohtainen ja itseä kiinnostava.

Aihe on kiinnostava ja ajankohtainen sekä Suomen kannalta että kansainvälisesti. Aikanamme halutaan huomioida ja kehittää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnon, elämysten ja voimaantumisen keinoin.

Idean opinnäytetyöhön pitää olla harkittu ja sen toteuttamisesta on hyvä tehdä toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelma voi kuitenkin muuttua työskentelyvaiheen aikana monia kertoja. Toimintasuunnitelma luodaan idean ja työn tavoitteiden tiedostamiseksi toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä. Tutkija selvittää itselleen toimintasuunnitelman avulla, miksi tehdään, mitä tehdään ja miten tehdään. Toimintasuunnitelma on avain johdonmukaiseen etenemiseen kohti tavoitteita, ja sen laatiminen osoittaa valitun aiheen olevan harkittu ja perusteltu. Toimintasuunnitelmaan on sitouduttava niin, että aihe ei jatkuvasti muuttuisi. (Vilka & Airaksinen 2003, 26 - 27.)

Yhteistapaaminen Kuivaharjun tilan ja Aurinkolaukan tallin kanssa meillä oli 13.5.2013. Tällä käynnillä arvioimme, minkälaisia mahdollisuuksia virkistyspäivän toteuttamiseen yritysten kanssa yhteistyössä oli käytettävissä. Liikkeelle lähdettiin yrittäjien ideoiden pohjalta. Päädyimme suunnittelemaan Luontohoiva-aiheeseen sopivaa toiminnallista opinnäytetyötä ja ryhdyimme pohtimaan toteuttamistapaa. Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena oli virkistyspäivän järjestäminen mielenterveyskuntoutujille keväällä 2013. Lopuksi ideoimme heidän kanssaan yhdessä virkistyspäivän suunnittelua ja toteuttamista Kotilo ry Eerikan mielenterveyskuntoutujille. Suunnitelmaan kuului virkistyspäivän pohjalta toteutettava esitteen tekeminen (sekä suomeksi että venäjäksi) yrittäjien käyttöön ja uusien ideoiden ja toimintatapojen kehittäminen heidän tulevaisuuden tarpeisiinsa.

8.3 Luonnosteluvaihe

Vilkan ja Airaksisen (2003, 38 - 40) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuotteen tai/ja tapahtuman suunnittelu. Tapahtuman/tuotteen sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle se suunnitellaan; siksi on tärkeää määritellä kohderyhmä tarkasti. Määrittämisessä voidaan käyttää toimeksiantajan toiveita ja tavoitteeksi annettuja tuotoksia kohderyhmän analysoimiseen.

Työelämän yhteistyökumppaneinamme toimivat toteutuksessa Aurinkolaukka-talli, Kuivaharjun maatila ja Kotilo ry:n asumisyksikköihin kuuluvan Eerikan mielenterveyskuntoutajat.

Keväällä 2013 kokoonnuimme Kotilo ry:n asumisyksikkö Eerikaan, jossa tapasimme virkistyspäivään osallistujat ja toisen ohjaajista. Tapaamisessa kävimme läpi suunnitellun virkistyspäivän sisällön ja ajankäytön, matkaan varattavan ajan, tarvittavan vaatetuksen ja jalkineet. Ratkaistavina ongelmina olivat kuljetuksen järjestäminen, ruokailu sekä päivän aikataulutus yrittäjille, asiakkaille ja ohjaajille sopivaksi. Kehittämistarpeista nousi esille monipuolisen mutta toimivan kokonaisuuden järjestäminen ”kaikille jotakin” -periaatteella. Päivän keskeinen teema oli luonto mielenterveyskuntoutuksessa osallistujaryhmän tarpeitten mukaisesti.

Virkistyspäivän suunnitteluvaiheessa selvitimme osallistujien toiveita ja odotuksia päivän toteuttamiseksi. Kartoitimme tilannetta haastatteleamalla heitä vapaamuotoisesti asumisyksikkö Eerikassa ja saamamme tiedon pohjalta lähdimme suunnittelemaan ja toteuttamaan virkistyspäivän sisältöä ja aloitimme perehtymisen aikaisempaan tutkimustietoon aiheesta.

Virkistyspäivän suunnitteluosuudella teimme toimintamme tueksi SWOT-analyysin toteutuksen mahdollisuuksista, vahvuuksista, heikkouksista ja uhista (taulukko 1).

TAULUKKO 1. SWOT-analyysi.

<p>Vahvuudet Tuttu maasto ja alue (yrittäjille) Pieni ryhmä Asiakkaat keskenään tuttuja Ohjelman yksinkertaisuus Tapahtuman mielenkiintoisuus</p>	<p>Heikkoudet Alueen syrjäisyys Epäselvyys ruokailun järjestämisestä ja päivän hinnasta</p>
<p>Mahdollisuudet Positiivisia kokemuksia Liikunta luonnossa, tilan pihapiirissä ja sisätiloissa Makkaran paistaminen nuotiolla ja ruokailu ulkona Tilan eläimiin tutustuminen ja ratsastaminen Yhteishenki ja yhdessä tekeminen</p>	<p>Uhat Sää Tekniset ongelmat matkalla Loukkaantuminen Asiakkaan sairastuminen</p>

Samat asiat voivat olla analyysin tuloksena sekä mahdollisuuksia, uhkia, vahvuuksia että heikkouksia. SWOT-analyysin pohjalta voidaan tunnistaa erilaiset uhkatekijät ja mahdollisuudet sekä voidaan pohtia kuinka vahvuudet saataisiin hyötykäyttöön, miten heikkoudet voidaan muuttaa vahvuuksiksi, kuinka tulevaisuuden uhat vältetään ja mahdollisuudet hyödynnetään. (Lindroos & Lohivesi 2006, 217 - 218.)

Analyysissä huomioimme erityisesti toteuttamismiljöön ja osallistujaryhmän asettamat mahdollisuudet ja rajoitukset siihen, miten ja millaisia luontomenetelmiä voisimme hyödyntää ja käyttää.

Virkistyspäivän suurimpana vahvuutena olivat toimiva yhteistyö kaikkien osapuolten kesken ja hyvin tehty suunnittelu. Vahvuutena olivat myös ohjelman mielenkiintoisuus ja yksinkertaisuus. Pyrimme ohjelman suunnittelussa huomioimaan että kaikki asiakkaat pystyvät osallistumaan toimintaan oman toimintakykynsä mukaisesti. Huomioimme asiakkaiden toiveet päivän suunnittelussa. Luonnossa liikkumisen uhkatekijöinä olivat mahdolliset loukkaantumiset, sateen mahdollisuus.

Tuotteen luonnosteluvaihetta voivat ohjata eri näkökulmat ja joita saattavat olla mm. asiakasprofiili, toimintaympäristö, periaatteet, arvot, mahdollinen asiantuntijatieto, rahoitusvaihtoehdot sekä tuotteen asiasisältö. Tuotteen laadun takaavat näiden seikkojen huomioon ottaminen. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Virkistyspäivän toteutuksen pohjalta suunnittelimme ”Mielimatka maalle” esitteen (liite 3) yrittäjille. Luonnosteluvaiheessa määrittelimme ”Mielimatka maalle” -esitteen sisällölle laatukriteerit. Kriteereiksi asetimme sisällön kattavuuden käyttötarkoituksen suhteen, sen selkeyden ja johdonmukaisuuden. Tältä pohjalta lähdimme analysoimaan asioita jotka olisivat tärkeitä käyttäjien kannalta: esitteen on oltava kieleltään selkeä, tekstin lyhyttä ja helppolukuista sisältäen otsikot sekä väliotsikot, sopivat fontit ja rivinvälit.

8.4 Tuotekehittelyvaihe

Tiedon välittämiseen painotuotteet ovat hyvin toimivia ja perinteisiä muotoja. Tuotteen sisältö riippuu siitä mikä sen tarkoitus on, kenelle se on suunnattu sekä kuinka laaja se voi olla. (Jämsä & Manninen 2000, 56.)

Tilanteen kartoittamisessa meitä auttoi tekemämme tutustumiskäynti Eerikaan, sen ohjaajiin ja asukkaisiin tutustuminen ennen virkistyspäivän toteutusta. Saimme näin toimien arvokasta tietoa sekä asukkailta että ohjaajilta päivän sisällön rakentamiseksi ja toteuttamisen tueksi. Näitä olivat mm. heidän toiveensa päivän sisällöstä, toiminnasta, ruokailusta ja mahdollisesta liikuntaesteisyydestä. Saamiemme tietojen pohjalta laadimme osallistujille kutsun (liite 1) jonka he saivat viikkoa ennen tapahtumaa. Kävimme yhdessä läpi myös, miten olisi hyvä pukeutua ja millaiset kengät olisi hyvä olla luonnossa liikkussa. Turvallisuuden vuoksi rajasimme osallistujamäärän suhteessa ohjaajien lukumäärään. Sään muutoksiin varauduimme niin, että olisimme toteuttaneet ruokailun ja kahvit Kuivaharjun Vanhassa Tuvassa sateen sattuessa. Selvitimme myös vakuutusten voimassaolon virkistyspäivän osalta.

Lopullisessa toteutussuunnitelmassa noudatimme mahdollisuuksien mukaan asukkaiden esittämiä toiveita: esim. kävelyretki metsässä luontopolulla, makkaratikkujen tekeminen ja makkaran paistaminen nuotiolla, kivien maalaaminen, hevosten harjaaminen ja mahdollisuus ratsastamiseen, ruokailu ja kahvit nuotiolla luonnon helmassa yhdessä toimien.

Virkistyspäivän ohjelman kehittämisessä pyrimme ottamaan huomioon että ohjelma on mielenkiintoinen, luomaan yhteishenkeä ja yhdessä tekemisen iloa sekä kohentamaan osallistujien hyvinvointia. Tavoitteenamme oli luoda yrittäjille heidän toivomansa tuote, jota he voisivat käyttää ja kehittää erilaisten ryhmien kanssa toimiessaan tulevaisuudessakin.

Toteutimme virkistyspäivän Kuivaharjun maatilalla. Päivään osallistui Eerikasta 4 asukasta ja 2 ohjaajaa. Asukkaista naisia oli yksi ja miehiä 3. Ohjaajat olivat kumpikin naisia. Virkistyspäivä sisälsi ohjattua toimintaa 4 tunnin ajan ja osallistujilla oli mahdollisuus olla mukana toiminnassa omien mieltymystensä ja voimiensa mukaan eli ”jokaiselle jotakin” -periaatteella. Tavoitteenamme oli luoda osallistujille rentouttavia yhdessäolon kokemuksia ja hyvää oloa, herättää heidän kiinnostuksensa luontoympäristössä toimimiseen ja kokemuksellisuuteen. Huomioimme osallistujien mahdollisuuden osallistua tasa-arvoisesti ja heidän yksilöllisyyden tarpeensa.

”Mielimatka maalle” esitteen (liite 3) sisältö perustui opinnäytetyömme teoriaosuudesta ja toiminnallisesta osuudesta (toiminnallinen osuus sisälsi virkistyspäivän toteutuksen Kuivaharjun tilalla). Kerromme ”Mielimatka maalle” –esitteessä (liite3) lyhy-

esti Green Care -toiminnoista, luontomenetelmien käytöstä kuntoutuksessa, toiminnallisen virkistyspäivän ohjelmasta ja esitämme uusia ideoita, joita yrittäjät voivat käyttää tulevaisuudessa. Laitoimme esitteeseen lisätietoa erityisryhmien kuntoutuksesta (mielenterveyskuntoutujat, kehitysvammaiset ja iäkkäät). Tässä vaiheessa myös asetimme ”Mielimatka maalle” -esitteen (liite 3) ulkoasuun vaikuttavat seikat. Näitä olivat, että kuvat ovat kiinnostusta herättäviä, hyvin aseteltuja ja väriykseltään luonnonläheisiä. Kuvat otimme toiminnallisena virkistyspäivänä liitettäväksi myöhemmin aineistoon. Esitteen ulkoasun valintaan vaikuttivat erityisryhmät, mielenterveyskuntoutujat, iäkkäät ja kehitysvammaiset.

8.5 Virkistyspäivän toteutus ja käytetyt menetelmät

Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003, 9) toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan järjestämistä, järjeistämistä tai ohjeistamista. Se on eräänlainen kehittämisen- ja tutkimustyö. Toteuttamistapana voi olla esimerkiksi projekti, opas, tuote tai jokin muu tuotos. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kaksi kokonaisuutta, jotka sisältävät toiminnallisen osuuden (produktin) ja opinnäytetyöraportin (prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin). Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen pitää perustua tutkimustietoon, ammattiteoriaan ja työn tuntemukseen. Näin ollen toiminnallisen opinnäytetyöhön pitää aina sisältyä kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksen osuus toiminnallisessa opinnäytetyössä on lähinnä selvityksen tekemistä, jota käytetään tiedonhankinnan apuvälineenä. Virkistyspäivän toteutus on kuvattu seuraavassa luvussa.

Virkistyspäivän toteutus

Virkistyspäivän toteutus tapahtui Kuivaharjun maatilalla 29.5.2013 kaikkien osapuolten yhteisesti sopimin sisällöin ja aikatauluin. Kokoonnuimme Eerikan pihalle aamulla klo 9.00. Olimme sopineet Kuivaharjun ja Aurinkolaukan yrittäjien kanssa saapuvamme Kuivaharjun tilalle kello 10.00. Lähdimme matkaan kolmella autolla. Eerikan asukkaat olivat ohjaajien kyydissä vakuutusuojan turvaamiseksi. Perillä meitä olivat vastassa Aurinkolaukan tallin omistaja ja työntekijä sekä Kuivaharjun tilan omistajat Peikko-koiran ja omien eläintensä kanssa. Olimme sopineet yhdessä että myös Aurinkolaukan islanninhevokset tulevat Kuivaharjun tilalle, jossa oli rajattu ratsastusta varten kenttä pellon laitaan. Päivä oli aurinkoinen ja lämmin. Meidät toivotettiin tervetulleeksi, tunnelma oli vapautunut ja odottavainen. Virkistyspäivässä käytimme seura-

via Green Care pohjaisia –menetelmiä: Tuokio Vanhan Tuvan Kahvilassa, eläinavusteinen toiminta, luontopolku ja rentoutuminen luonnon helmassa.

8.5.1 Tuokio Vanhan Tuvan Kahvilassa

Esittelyjen ja alkututustumisen jälkeen menimme Vanhan Tuvan Kahvilaan (kuva 1), joka on Kuivaharjun maatilan pihapiirissä oleva vanha yli vuosisatainen päärakennus. Kuivaharjun emännän johdolla kertosimme vielä päivän sisällön. Lisäksi emäntä kertoi meille vanhan tuvan historiasta ja vuosisataisesta taipaleesta. Lopuksi kiersimme tuvan läpi tutustuen sen vanhoihin kalusteisiin ja esineisiin.

Koti ympäristönä on ihmisille erityinen paikka, joka sallii yksityisyyden ja johon liittyy paljon tunteita. Koti on tila, jossa esineet luovat erilaisia tunnetiloja ja pitävät näin yllä muistoja ja kertovat omaa tarinaansa siinä asuvan historiasta. Esineiden käyttäminen ja katseleminen tuottavat mielihyvän tunteita, jotka ovat oleellisia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Esineet herättävät elämyksiä ja muistoja sekä kertovat perinteistä ja juurista. Esineet yhdistävät menneisyyden ja nykyajan toisiinsa. Ne myös tarjoavat elämyksien ja tunteiden kautta mielihyvän kokemuksia ja niiden avulla ihminen voi kokea olevansa turvassa ja onnellinen kotonaan (Olkola 2008.)

Olkola (2008) nostaa artikkelissaan esille käsityön merkitykseen ja siihen liittyvät hyvinvoinnin eri osa-alueet. Henkiseen hyvinvointiin voidaan hänen mukaansa liittää mahdollisuus rauhoittumiseen ja esteettinen kokeminen. Vanhassa tuvassa jokainen esine kertoo omaa tarinaansa perheen perinteistä: esimerkiksi käsityönä tehdyt pöytäliinat, värikkäät räsymatot, kauniit vanhat huonekalut ja asiat luovat ympärilleen lämpöä, herättävät muistoja sekä kertovat siitä että ihmiset arvostavat ja säilyttävät omaa kulttuuriperintöään.



KUVA 1. Vanhan Tuvan Kahvila (kuva Natalia Päivätie)

8.5.2 Eläinavusteinen toiminta

Eläimiä käytetään laajasti sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä myös kasvatuksen apuna. Eläimistä käytetään hevosia ja koiria tähän erityisen paljon. Eläintä voidaan käyttää ryhmä- ja yksilötilanteissa. (Ikäheimo 2013, 7.) Vanhan tuvan esittelyn ja kierroksen jälkeen siirryimme pihalle tutustumaan Kuivaharjun eläimiin ja Aurinkolaukan islanninhevosiin (kuva 2), joita oli tuotu paikalle neljä. Aurinkolaukan omistaja oli valinnut hevoset etukäteen osallistujat huomioiden. Aurinkolaukan emäntä kertoi hevosistaan, että ne ovat luotettavia, kesyjä niin että kokemattomatkin ratsastajat voivat ratsastaa niillä turvallisesti oppaan johdolla. Omistaja myös esitteli hevoset niin, että jokaisella oli mahdollisuus tutustua ja valita itselleen sopiva hevonen ratsastusta varten.

Tämän jälkeen Kuivaharjun maatilan yrittäjät järjestivät meille näytöksen, jossa lypsykarja laskettiin pihatosta laitumille ahkeran Peikko-koiran saattamana.



KUVA 2. Kuivaharjun Peikko-koira ja Aurinkolaukan islanninhevosia (kuva Natalia Päivätie)

Kun iloinen Peikko-koira punainen huivi kaulassaan tuli meitä tervehtimään saapuesamme Kuivaharjun tilalle, osallistujat silittivät ja rapsuttelivat koiraa sekä kutsuivat koiraa tulemaan luokseen. Peikko-koira viihtyi hyvin ryhmämme luona ja otti innoissaan kontaktia silittäjiinsä. Kontaktin aikana koira katsoi silittäjiinsä ja osoitti, että haluaa lisää huomiota ja sai sitä myös. Hevoset ja laitumelle vasta päästetyt lehmät saivat osallistujien mielenkiinnon heräämään ja seuraamaan hymyssä suin lehmien kirmailua laitumella. Tutustuminen eläinten elämään oli rentouttava ja rauhoittava kokemus; se sai osallistujat iloisiksi ja avoimiksi. Seurasimme kiinnostuneina osallistujien käyttäytymistä eläinten kanssa, koska halusimme nähdä, miten eläinten läsnäolo vaikuttaisi heihin.

Ihailimme vielä suomalaista maalaismaisemaa, laiduntavaa karjaa, aurinkoista taivasta lintuineen ja lähdimme pikkuhiljaa kävelemään pellonlaitaa josta jatkoimme luontopolulle.

8.5.3 Luontopolku

Seuraavaksi lähdimme Kuivaharjun omistajien opastamana Peikko-koiran seurattessa luontopolulle metsän siimekseen. Luonnossa liikkuminen kaikin aistein kokien, kevästä, upeasta säästä, hienoista maisemista ja maaston vaihtelevuudesta nauttien oli rentouttava ja voimaannuttava kokemus. Luontopolun varrella oli puuston keskellä suuri kalliolohkare, Jäniskivi nimeltään (kuva 3), jossa pysähdyimme aistimaan luonnon ääniä ja tuoksua.

Entisaikaan ihmiset pitivät tällaisia kiviä pyhinä, koska he uskoivat kivessä piilevän yliluonnollisia voimia. Joskus muinoin ihminen kysyi neuvoa ja apua luonnolta. Kun kiveä koskettaa, tuntuu kuin kivi eläisi ja sitä voi halutessaan halata, istua sen päällä, koputtaa sitä sekä esittää kiven haltijalle yhden toivomuksen. Tarinoidessa tuli jälleen esille luonnon suuri merkitys ihmisille. Metsä merkitsee vapautta, luonnon läheisyyttä, erilaisia tuoksua, ympäristön kauneutta, voimaa sekä puhdasta ja koskematonta luontoa.

Metsä herätti muistoja ja keskustelua. Yhdessä katselimme ja koskettelimme kasveja ja puita muistellen niiden nimiä. Osa halusi vain istua ja nauttia rauhallisesta ympäristöstä seuraten lintujen hyppelyä puissa; muutama osallistuja kiipesi kalliokiven päälle, ja osa halusi vuolla makkaratikkunsa kannon nokassa istuen. Jotkut haistelivat ja keräsivät kukkia, jotkut maistelivat löytämiään ketunleipiä.

Luonnon houkutellessa pysähtymään ja avaamaan silmät ympärillä olevalle kauneudelle ihminen saa samalla etäisyyttä omiin ongelmiinsa ja ajatuksiinsa. Monet ovat kokeneet luonnossa sen, kuinka ”ajatukset selkenevät ja mieli tyhjenee”. (Yli-Viikari 2011, 3.)



KUVA 3. Jäniskivi (kuva Natalia Päivätie)

Kun kaikki olivat valmiita, jatkoimme samoamista eteenpäin. Yhdellä osallistujista oli tasapainovaikeuksia luontopolulla kävellessä. Hänen seurassaan käveli kaksi ohjaajaa, mutta siitä huolimatta hän menetti tasapainonsa ja kaatui. Hän ei kuitenkaan satuttanut itseään, muutamaa naarmua lukuun ottamatta. Hän suhtautui reippaasti asiaan ja jatkoi osallistumisestaan iloisesti.



KUVA 4. Luontopolulla.(kuva Natalia Päivätie)

Päätimme kävelyn Kuivaharjun pihapiiriin, jossa hevoset odottivat jo meitä. Otimme hevoset mukaan ja lähdimme ratsastuskentälle. Vietimme aikaa hevosiin tutustuen, harjoittelimme niiden turvallista käsittelyä ja katselimme niiden piehtaroimista kentän hiekassa.

8.5.4 Rentoutuminen luonnon helmassa

Yhdessäolo nuotion ääressä tarjoaa monia mukavia kokemuksia. Tuli on rauhoittava ja hoitava elementti silloin, kun se palaa hallitulla tavalla. Nuotion ääressä istuskeleminen on terapeutista. (Suomen mielenterveysseura 2011.)

Yhdessä teimme nuotion. Nuotion viereen oli varattu vettä ja pesuvälineet käsien pesemistä varten. Jokaisella oli mahdollisuus osallistua ja paistaa makkaraa kaikessa rauhassa nuotiolla samalla seuraten lähellä olevan ratsastuskentän hevosia ja niiden liikkumista. Nuotiopaikan ja kentän välille oli laitettu pöytä ja tuolit ruokailua ja kahvittelua varten. Nuotiolla olemiseen ja ruokailuun olimme varanneet aikaa yli tunnin, että kaikilla olisi aikaa syömisen lisäksi myös olemiseen ja lepäämiseen. Ruokailun ja

makkaroitin paistamisen ohessa keskustelimme osallistujien kanssa päivästä ja siitä, miten he sen olivat kokeneet.

Seuraavaksi Aurinkolaukan emäntä ohjasi ratsastusta. Ratsastukseen halukkaita oli lopulta vain toinen ohjaajista ja meistä opiskelijoista kaksi osallistui ratsastukseen. Eerikan asukkaista kukaan ei ollut rohkaistunut ratsastamaan. Yksi osallistuja oli kiinnostunut hevosista muuten, hän halusi harjata, halata ja silitellä hevosia oppaan ohjaamana. Miehet tyytyivät katselemaan hevosten liikehdintää; he eivät kokeneet ratsaille nousemista kiinnostavaksi. Miehiä kiinnostikin huomattavasti enemmän kivien kokoaminen alueelta nuotion tekemiseksi ja polttopuiden kerääminen nuotioon Kuivaharjun isännän valmiiksi katsomaan turvalliseen nuotiopaikkaan. Naisosallistuja halusi nuotion rakentamisen sijaan maalata luonnonkiviä joita Kuivaharjun emäntä oli varannut maalaustarvikkeiden ja suojakäsineiden lisäksi taukopaikan lähelle. Hänelle tämä oli mieluista ja innostavaa tekemistä; lisäksi hän sai muistoksi maalaamansa kivet mukaansa.



KUVA 5. Nuotio (kuva Natalia Päivätie)

Vietimme vielä hetken istuskellen ja kahvia nauttien luonnossa ennen nuotion sammuttamista ja tavaroiden kokoamista. Sen jälkeen olikin jo aika sanoa isäntävälle ja eläimille kiitokset päivästä ja hyvästit ennen kotimatkaa lähtemistä.

8.5.5 Virkistyspäivän arviointi

Aineiston keräämisen keinoina laadullisessa tutkimusmenetelmässä käytetään teema- tai lomakehaastattelua ryhmille tai yksilöille (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57). Valitsimme tutkimustavaksi kyselylomakkeet ja havainnoinnin. Kyselyjen ja havainnoinnin lisäksi tutkimuksessamme käytettiin haastattelua.

Tutkimuksellisia menetelmiä ei ole välttämätöntä käyttää toiminnallisessa opinnäytetyössä, työn määrä voi silloin kasvaa kohtuuttomaksi. Järjestelmällisen ja tarkan laadullisella tutkimuksella kerätyn aineiston analysointi ei ole myöskään välttämätöntä, toisin kuin tutkimuksellisen opinnäytetyön kyseessä ollessa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä suuntaa antava tieto on usein riittävä, mutta pienkin aineisto on kuitenkin analysoitava, muutettava havainnoitavaan ja tutkittavaan muotoon käyttäen ryhmitteilyä ja luokittelua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56 - 58, 62 - 63.)

Havainnoinnissa voidaan käyttää useita menetelmiä. Näitä voidaan kuvata kahdella erilaisella jatkumolla. Ensimmäinen jatkumoista kuvaa, miten tiukasti säädeltyä havainnointi on, ja toinen jatkumo kuvaa, millainen havainnoijan rooli on tilanteessa. Havainnoija voi olla täysin ulkopuolinen, tai hän voi olla tarkkailtavan ryhmän jäsen. Näiden kahden ulottuvuuden pohjalta syntyvät havainnoinnin nimitykset ja lajit, jotka ovat systemaattinen ja osallistuva havainnointi. (Hirsjärvi ym. 2012, 214-217.)

Osallistuvalla havainnoinnilla on tyypillistä tutkijan osallistuminen tutkittavien ehdolla heidän toimintaansa. Osallistumisen aste voi vaihdella havainnoijan täydellisestä osallistumisesta ryhmän jäsenenä tai vaihtoehtoisesti havainnoijan toimimiseen ryhmässä havaintojen tekijänä. (Hirsjärvi ym. 2012, 214-217.)

Käytimme tutkimuksessamme osallistuvaa havainnointia, siitä syystä että havainnointi oli näin vapaasti tilanteessa muotoutuva ja joustavaa.

Aloitimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteuttamisen tekemällä alkukyselyn kohderyhmällemme ja teimme muistiinpanoja. Tehtyä alkukyselyä käytimme apuna arvioidessamme sekä tapahtuman suunnittelua että toteutusta. Havainnoimme virkistyspäivän aikana asioita, jotka kirjasimme ylös. Tapahtuman toteutusta arvioidessamme pyrimme kiinnittämään huomioita siihen, kuinka aktiivisesti osallistujat osallistuivat eri toimintoihin ja kuinka innostuneilta he vaikuttivat näistä.

Aamulla kokoontuessamme sovitusti Eerikan pihalle huomasimme, että yksi osallistujista oli alavireinen eikä olisi halunnut lähteä ollenkaan mukaan. Pyrimme motivoimaan häntä lähtemään mukaan ja osallistumaan toimintaan. Päivän päätteeksi totesimme, että hänen mielialansa kohentui vähitellen ja hän oli iloisempi ja toimeliampi kuin lähtiessä Hän innostui leikkimään tilan Peikko-koiran kanssa ja oli vuorovaikutuksessa ryhmämme jäsenten kanssa.

Suunnitellessamme ja laatiessamme asiakaspalautelomaketta (liite 2) pyrimme siihen, että lomake olisi selkeä ja kysymykset lyhyitä sekä helppolukuisia. Palautekysymysten kysymykset olivat strukturoituja eli suljettuja, ja niissä oli valmiit vastausvaihtoehdot. Esitimme avoimet kysymykset suullisesti.

Saavuimme Eerikaan iltapäivällä kolmen aikaan. Kokoonnuimme kaikki vielä yhdessä oleskelutilaan keskustelemaan. Jaoimme lopuksi osallistujille ja ohjaajille tekemämme palautelomakkeen, jonka kaikki täyttivät, osa tarvitsi hieman ohjausta ja neuvoja täyttämässä. Ohjaajien kanssa olimme tulleet siihen tulokseen, että palaute osallistujilta kannattaa kerätä virkistyspäivän päätteeksi siitä syystä, että osallistujat muistavat tunteuksensa ja kokemuksensa silloin paremmin kuin myöhemmin kysyttäessä.

Kaikki osallistuneet palauttivat lomakkeen täytettynä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme osallistujilta: ”Viihdyitkö Kuivaharjun maatilalla?”. Viisi kuudesta osallistujasta vastasi: ”Kyllä,” ja yksi vastasi ”Ei”.

Toisessa kysymyksessä ”Mistä pidit? Miksi?” Oli annettu vaihtoehtoja ratsastus, kivien maalaus, makkaratikkujen ja nuotion tekeminen, Kuivaharjun eläimiin tutustuminen ja metsäretki luontopolulla. Viimeiseksi pyydettiin perusteluja vastauksille. Neljä osallistujaa oli valinnut vaihtoehtoista makkaratikkujen ja nuotion tekemisen. Yksi oli valinnut kaikki vaihtoehdot, ja yksi taas oli valinnut kaikista viidestä vaihtoehdosta neljä mieleistään. Perusteluiksi vastauksilleen he olivat maininneet saaneensa vaihtelua arkeen, mukavaa ajanvietettä, makkaran olleen hyvää, tunnelman olleen kesäinen, kaikkien kysytyjen osa-alueiden olleen hyvin suunniteltu ja että retken olleen iki-muistoinen.

Kolmannessa kysymyksessä kysyimme osallistujien mielipidettä seuraavalla lauseella: ”Mitä tunteita päivä sinussa herätti?” Neljä kuudesta totesi tunteidensa olleen erit-

täin positiivisia. Lopuista kahdesta osallistujasta toinen totesi tuntemustensa olleen tyytymättömiä, toisen taas oli mielipidettä vailla.

Neljännessä kysymyksessä tiedustelimme: ”Opitko jotakin uutta?” Neljä vastasi tähän ”Kyllä”, yksi ”En osaa sanoa” yhden vastatessa ”En”. Viidennessä kysymyksessä kysyttiin: ”Miten päivä vastasi sinun odotuksiasi?” Tähän neljä osallistujaa totesi päivän vastanneen odotuksiaan, kahden todetessa, että heidän odotuksensa eivät täyttyneet.

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin: ”Osallistuisitko uudelleen vastaavanlaiseen päivään?”. Viisi vastasi osallistuvansa mielellään uudelleen. Yksi vastasi ei.

Seitsemänteen kysymykseen ”Oliko päivässä jotakin mistä et pitänyt?” kolme vastasi pitäneensä kaikesta, neljäs ei ollut pitänyt itikoista, viides ei osannut sanoa ja kuudes ei ollut maininnut sanallisesti, mistä ei ollut pitänyt.

Viimeiseksi pyysimme suullisesti, että osallistujat laittaisivat omia kommenttejaan lomakkeen loppuun ehdotukseksi seuraavalle virkistyspäivälle. Saadun palautteen perusteella totesimme heidän haluavan mahdollisuuden osallistua samanlaiseen virkistyspäivään myös tulevaisuudessa. Nyt toteutetun toiminnan lisäksi ehdotettiin mahdollisuutta seuraavalla kerralla esim. uimiseen, saunomiseen, marjastukseen, kalastukseen ja telttailuun.

Päivän päätteeksi haastattelimme osallistujia suullisesti siitä olivatko he saaneet tarpeeksi ajoissa tietoa päivästä ja sen sisällöstä ennen päivän toteutusta?. Kaikki osallistujat vastasivat saaneensa tietoa riittävästi sekä ohjeistusta (esim. vaatetus, kengät ja ohjelmalehtisen päivän sisällöstä) etukäteen.

Kysymykseen oliko ryhmän koko sopiva ja hinta sopiva?” Osallistujat vastasivat heidän mielestään ryhmän koon olleen hyvä ja päivän hinnan olleen sopiva. Viimeinen kysymyksistämme oli vapaamuotoinen, ja siinä kysyimme ”Vaikuttiko retkipäivä luonnossa mielialaanne ja millä tavoin?” Vastauksista nousi esille, että oleskelu luonnossa vaikutti rentouttavasti, rauhoittavasti ja ryhmähenkeä kohottavasti.

Saamastamme palautteesta esille nousi, että virkistyspäivä oli vastannut osallistujien toiveita ja odotuksia hyvin. Palautteesta ilmeni myös, että vastaavanlaisille virkistyspäiville olisi tarvetta tulevaisuudessakin.

Kyselyn tulosten perusteella voimme päätellä markkinoilla olevan kysyntää hyvinvointipalveluille ja luontokokemuksille. Ihmiset haluavat päästä hetkeksi irti arjesta, rentoutua ja rauhoittua luonnon helmassa.

Yhteistyökumppanit ovat olleet aktiivisesti mukana toiminnan eri vaiheissa. Pyysimme yrittäjiltä palautetta ja mielipiteitä suunnitelmistamme. Toiminnallisen virkistyspäivän toteuttamisen avulla testaamme tuotteemme toimivuuden ja soveltuvuuden erityisryhmien käyttöön. Osallistujilta keräämämme palautetta hyödynnämme tuotteen jatkokehittelyssä ja viimeistelyssä.

Saadun palautteen perusteella sisältöä muokataan viimeistelyvaiheessa Esitteen yksityiskohtia ja ulkonäköä hiotaan. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.) Virkistyspäivän pidettyämme meille varmistui yrittäjien taholta toive esitteestä (liite 3), johon on koottu virkistyspäivästä saatua materiaalia heidän käytettäväkseen asiakastyössä. Teimme esitteestä lisäksi sisällöltään laajemman version (liite 4), myös suomeksi ja venäjäksi yrittäjien omaan käyttöön. Tästä esitteestä oli tarpeellista laittaa opinnäytetyöhön ainoastaan sisällön rakenne.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme yhtenä tarkoituksena oli virkistyspäivän suunnitteleminen ja järjestäminen Eerikan mielenterveyskuntoutujille sisältäen yhdessäoloa, yhdessä tekemisen iloa, liikuntaa luonnossa, eläimien kanssa olemista, nuotiolle kokoontumista ja makkarapaistoa. Tavoitteemme oli tarjota erilainen elämispäivä luonnon helmassa arjen keskelle osallistujien ehdoilla ja heidän toiveensa huomioiden. Tarkoituksena oli toteuttaa ja kehittää yrittäjien kanssa yhteistyössä toimien Green Gare -toimintakonseptin mukainen virkistyspäiväkokonaisuus. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisäksi tehdä yrittäjien käyttöön esite, jota he voivat muokata ja hyödyntää tarpeittensa ja kysynnän mukaan erilaisten ryhmien (esim. kehitysvammaisten ja iäkkäiden) kanssa toimiessaan. Yrittäjät ehdottivat meidän tekemän esitteestä hinnoitellun version. Hinnoittelu on osa yritystoimintaa, joten se ei kuulunut opinnäytetyömme sisältöön.

Virkistyspäivän toteuttaminen onnistui mielestämme todella hyvin pitkälti huolellisen etukäteissuunnittelun ja kaikkien osapuolten yhteistyön avulla. Olimme tehneet varasuunnitelman, miten toimisimme sadepäivän sattuessa. Sää kuitenkin suosi meitä ja

saimme virkistyspäiväksemme yhden alkukesän lämpimimmistä ja parhaimmista päivistä. Säällä oli oleellinen osansa päivän toteutumiseen suunnitellusti. Yhdessäolo päivän aikana oli rentoa, toiset huomioonottavaa, virkistävää, jokainen sai olla oma itsensä ja jokaisen mielipidettä kysyttiin ja kuunneltiin. Pyrimme siihen, että jokainen sai mielekästä tekemistä ja kokemuksia luonnossa olemisesta ja liikkumisesta. Ryhmämme koostui mielenterveyskuntoutujista, ja katsoimme, että mielialaan luonnon ja elämysten kautta vaikuttaminen toiminnassamme toteutui. Näin oli myös keräämämme palautteen tulosten perusteella.

Olisi hyvä ottaa luontolähtöisiä menetelmiä enemmän mukaan kuntouttavassa toiminnassa, koska menetelmien positiivisia vaikutuksia toimintakykyyn ja hyvinvointiin on todistettu tutkimuksin. Totesimme omassa opinnäytetyössämmekin että osallistujat pitivät luontoretkestä ja eläinten kanssa toimimisesta. Luontoympäristö ja raittiissa ilmassa oleskelu olivat tärkeitä mielenterveyskuntoutujille. Osallistujat kokivat luonnossa tapahtuvan liikunnan virkistävänä toimintana ja he tunsivat sen myös lisäävän heidän osallistumisen tunnettaan sekä sosiaalisia kontaktejaan.

Virkistyspäivän toiminnassa tuli selkeästi esille yhdessäololla olleen ryhmälle suuri merkitys. Tuokio Vanhan Tuvan Kahvilassa ja eläinavusteinen toiminta herätti osallistujissa muistoja lapsuudesta asti. Se toimi heillä muisteluterapiana ja lisäsi heidän välistään sosiaalista kanssakäyntiä, kun he alkoivat keskustella lapsuudenkodin muistoistaan. Huomasimme, että vanhojen huonekalujen, astioiden ja esineiden katseleminen ja kokeileminen tuottivat osallistujille mielihyvän tunteita. Maatilan kauniit maisemat, vihreä pelto, keltaiset kukat, raitis ilma kevään tuoksuineen ja tilan eläimet vaikuttivat osallistujien mielialaan kohottavasti, niin että heille tuli rauhallinen, rentoutunut ja virkistävä olotila. Mielenterveyskuntoutajat kokivat luonnossa olemisen olleen heille hyödyllinen kokemus sekä psyykkisesti, sosiaalisesti että fyysisesti. He pääsivät luonnossa ollessaan hetkeksi irti arjesta, pystyivät rentoutumaan ja rauhoittumaan luonnossa ollessaan. Luontopolulla ollessaan voi kokea myös yksityisyyttä, joka kaupunkiympäristössä saattaa olla vaikeaa. Luonnossa oleminen mahdollistaa olemisen yksin omien ajatustensa kanssa, ja se tarjoaa paikan jossa voi pohtia omaa elettyä elämäänsä. Oleminen luonnossa auttaa osaltaan irtautumaan tarvittaessa vallitsevasta elämäntilanteesta.

Aikaisemmin työssämme mainittujen tutkimustiedon ja omien tulostemme perusteella kokonaisuudeksi muodostuu perin samanlainen lopputulos. Vihreällä luontoympäris-

töllä on positiivisia tunteita lisäävä ja negatiivisia tunteita vähentävä vaikutus. Tämän lisäksi vihreä luontoympäristö voi tarjota hiljaisen, rentouttavan ja turvallisen paikan. Virkistyspäivän palautekyselyn tulosten perusteella sekä omien havaintojemme pohjalta voimme todeta, että Itä-Savossa on hyvät mahdollisuudet tuottaa luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita. Luontohoiva-projekti on arvokas, ja yrittäjät ovat kiinnostuneita luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämistä sekä yhteistyön luomisesta projektin avulla. Jatkotutkimusaiheiksi ehdotamme tulevaisuudessa virkistyspäivän järjestämistä ja toteuttamista kehitysvammaisille sekä iäkkäille esim. ottamalla käyttöön laajemmin luontomenetelmiä.

9.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyön raportti on parhaimmillaan yhtenäinen ja johdonmukaisesti etenevä kokonaisuus, joka auttaa lukijaa perehtymään ja ymmärtämään työprosessia. Usein on hyvä kerätä osana opinnäytetyötä palaute kohderyhmältä tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi. (Vilka & Airaksinen, 66, 157.)

Tuotoksena opinnäytetyöstämme teimme Aurinkolaukan ja Kuivaharjun yrittäjille ja henkilökunnalle esitteen, jossa kuvaamme toteuttamamme virkistyspäivän aikana toteutettuja luontomenetelmään perustuvia toimintoja. Tavoitteenamme oli edistää ja tukea luontomenetelmien käyttöä erilaisten ryhmien kyseessä ollessa käytännössä toteutettaviin tuokioihin.

Yrittäjiltä saamamme palautteen mukaan olimme paneutuneet suunnitteluun pitkäjänteisesti ja huolellisesti. Lisäksi heidän mukaansa meiltä osoitti hyvää valmistautumista päivän virkistyskäynnin toteuttamiseksi se, että kävimme ennakkoon tutustumassa osallistujaryhmään suunnitteluvaiheessa. Näin toteutimme asiakkaiden kuulemista parhaalla tavalla. Hei pitivät tärkeänä, että ohjaavat ihmiset (mukana olleet ohjaajat Eerikasta ja me opiskelijat) olimme aidosti ja innostuneesti mukana itse tapahtumassa ja tunnekuvia luodessamme. Pyrimme omalla käytöksellämme ja osallistumalla saamaan asiakkaita mukaan toimintoihin, esim. ratsastukseen. Päivän toteutus oli mietitty yksityiskohtaisesti ja tarkasti luontohoivan näkökulmaa noudattaen. Nuotion äärellä luonnon helmassa istuimme yhdessä. Osallistujaryhmän erityisluonne ja opiskelijoiden monikulttuurinen tausta olivat päivän toteuttamisen kannalta rikastuttava asia.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärvi ym.(2012) toteavat että kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta siitä syystä, että saatujen tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat, vaikka virheitä yritetäänkin välttää. Tutkimuksissa voidaan käyttää luotettavuuden arvioinnissa useita erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja. Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi kuitenkin jollakin tavalla arvioida, vaikka ei haluttaisikaan käyttää tutkimustermejä reliaabelius (mittaustulosten toistettavuus) ja validius (pätevyys). Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta kohentaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, ja tämä tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Henkilöiden, tapahtumien ja paikkojen kuvaukset ovat laadullisissa tutkimuksissa ydinasioita. (Hirsjärvi ym. 2012, 231 – 32.)

Opinnäytetyössämme pyrimme käyttämään mahdollisimman paljon kirjallisia lähteitä sekä tutkimuksia. Pyrimme lisäämään työmme luotettavuutta tekemällä tarkat muistiinpanot heti virkistyspäivän toteutuksen jälkeen. Kuvasimme virkistyspäivän toimintaa mahdollisimman objektiivisesti ja luotettavasti.

Hirsjärvi ym. (2012) mukaan tutkimuksen tekemiseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon. Lähtökohtana tutkimuksissa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisen itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan, kun annetaan hänen itsensä päättää haluaako hän osallistua tutkimukseen. Tärkeää on myös selvittää, miten henkilön suostumus on hankittu ja mitä tietoa hänelle on annettu. On vaativa tehtävä tehdä hyvä tutkimus niin että eettiset näkökohdat tulevat riittävästi ja oikein huomioon otetuksi. (Hirsjärvi ym. 2012, 23 - 27.)

Noudatimme eettisyyttä opinnäytetyötä suunnitellessamme ja toteuttaessamme. Kunnioitimme asiakkaiden yksilöllisyyttä kysymällä heidän mielipidettään, huomioimalla toiminnassamme heidät tasa-arvoisesti. Yksityisyyden suojan kiinnitimme huomiota esittämällä osallistujat anonyymeinä mainiten vain heidän sukupuolensa. Opinnäytetyössämme olevat kuvat on käsitelty niin, että henkilöt eivät ole tunnistettavissa. Jaetut kyselylomakkeet palautettiin nimettöminä. Tekemästämme havainnoinnista kerroimme osallistujille. Alkukyselyyn ja loppukeskusteluun osallistuminen oli vapaaehtoista.

LÄHTEET

- Aro, Jenni 2003. Hevonen- terapeutti ja työtoveri. Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos. Erityispedagogiikan Pro gradu-tutkielma. WWW- dokumentti <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7806/G0000387.pdf?sequence=> Päivitetty 15.12.2003. Luettu 20.2.2014.
- Aurinkolaukka.2013. WWW-dokumentti. <http://www.aurinkolaukka.com/> Ei päivitystietoa. Luettu 5.4.2013.
- Creen Care Finland ry. 2012. Yhdistyksen kotisivut WWW- dokumentti <http://www.gcfinland.fi> Päivitetty 2012. Luettu 20.6.2013.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Honkanen, Tanja 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläinten koettut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85050/gradu07083.pdf?sequence=1> Päivitetty 18.6.2013. Luettu 14.7.2013.
- Hämäläinen, Johanna 2013. Kokemuksellista terveyttä viheralueilta. Lähiviheralueen etäisyyden ja käytön, ulkoiluseuran sekä luontosuuntautuneisuuden yhteydet koettuun terveyteen ja sairausoireisiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu- tutkielma. WWW-dokumentti. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84810/gradu06899.pdf?sequence=1> Päivitetty 12.6.2013. Luettu 25.8.2013.
- Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013. Karvaterapiaa -Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ikäinstituutti 2012. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. <http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/psyykkiset+vaikutukset/> Ei päivitystietoa. Luettu 15.8.2013.
- Jankkila, Hilikka (toim.) 2012. Green Care hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. WWW-dokumentti. <https://arkki.ramk.fi/RAMK/julkaisutoiminta/Julkaisut/RAMK%20C%2030%20Green%20Care%20hyvinvointia%20pohjoisen%20luonnosta.pdf> Päivitetty 2.3.2012. Luettu 10.4.2013.
- Jämsä, Kaisa & Manninen Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tammi.
- Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Raportti 6/2011. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. WWW-dokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7> Päivitetty 12.7.2011. Luettu 25.4.2013.

Kerola, Maria 2012. Puutarhaterapia kehitysvammaisten arjen tukena. Teoksessa Jankkila, Hilkka (toim.) 2012. Creen Care- Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun Julkaisusarja C30. WWW-dokumentti. <https://arkki.ramk.fi/RAMK/julkaisuotoiminta/Julkaissut/RAMK%20C%2030%20Green%20Care%20hyvinvointia%20pohjoisen%20luonnosta.pdf> Päivitetty 2.3.2012. Luettu.13.9.2013

Kivimäki, Sini 2012. Luontoympäristöjen käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia elpymiskokemusten kautta. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuri tieteiden yksikkö. Psykologian -pro gradu-tutkielma. PDF- dokumentti. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83928/gradu06179?sequence=1> Päivitetty 28.9.2012. Luettu 10.6.2013.

Korpela, Kalevi 2013. Luontoympäristö parantaa hyvinvointia. Tampereen yliopiston tiedote Psykologian professori Kalevi Korpela: <http://www.uta.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote.html?id=84089> Ei päivitystietoa. Luettu 15.8.2013.

Kuusela, Katja 2007. Asfalttilampoilla. Luonto palvelutalossa asuvien vanhusten elämässä. Kaupunki Elvi-hankkeen osaraportti 4. Lapin yliopisto. WWW-dokumentti <http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=7252ac3b-a3f1-4be3-bdad-8b829199b9ae> Päivitetty 15.8.2007. Luettu 9.9.2013

Lindroos, J-E & Lohivesi, K. 2006. Onnistu strategiassa. Juva: WS Bookwell Oy.

Luontohoiva- palvelukonseptien ja monitoimijaisien verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa 2011. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Savonlinna. Painamaton. Luettu 20.7.2013.

Mesimäki, Kaisa 2011. Luonnosta voimaa ja vaihtelua. Luontoryhmätoiminta Tervallammen kartanossa. Julkaisematon käytäntötutkimus. Sosiaalityö. Helsinki: Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/7744754c-d272-4625-b2ce-c0fce207ee5b/luonnosta_voimaa.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=7744754c-d272-4625-b2ce-c0fce207ee5b Päivitetty 16.5.2013. Luettu 25.12.2013.

Metla 2009. Luonnon terveysvaikutusten tutkimus laajenee. Tiedote 29.4.2009. WWW-dokumentti. <http://www.metla.fi/tiedotteet/2009/2009-04-29-lvvi.htm> Päivitetty 30.3.2014. Luettu 15.8.2013.

Mertanen, Marja-Liisa 2005. Verkko-oppimateriaali liikunnan hyödyntämisestä mielen terveyden hoitotyössä. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21531/STH2SBMarjaLiisaM.pdf?sequence=1> Päivitetty 27.12.2005. Luettu 17.6.2013.

Mielenterveysseura 2011. Eheyttävää voimaa luonnosta. WWW-dokumentti. http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/mielenterveys-lehti/mielenterveys_2011/mielenterveys_4_2011/eheyttavaa_voimaa_luonnosta Ei päivitystietoa. Luettu 15.8.2013.

Mind Week Report May 2007, Eco therapy, the Green agenda for Mental Health.

http://www.mind.org.uk/media/211252/Ecotherapy_The_green_agenda_for_mental_health_Executive_summary.pdf Päivitetty 15.5.2007. Luettu 15.6.2013.

Mäki, Maiju 2008. Toimimalla osallisuuteen. Avuksi vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivoimiseen. Kehitysvammaliitto. Helsinki: Tikoteekki. Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus. WWW-dokumentti.

http://papunet.net/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf Päivitetty 12.12.2008. Luettu 12.9.2013.

Ohralahti, Tiina 2010. Luonto elvyttää. Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. WWW-julkaisu.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22026/Ohralahti_Tiina.pdf?sequence=1 Päivitetty 24.11.2010. Luettu 20.12.2013

Ojala Ulla 2009. Liikunnassa on voimaa. Haastattelu 29.4.2009. Tehy-lehti. WWW-dokumentti <http://www.markkuojanen.com/psykologia/liikunta/liikunnassa-on-voimaa/> Ei päivitystietoa. Luettu 12.6.2013.

Ojanen, Markku 1992. Psykososiaalinen kuntoutus. Psykologia 27, 142–155.

Olkola, Sinikka 2008. Esineet kodin peilinä - tarinoita, tunteita ja hyvinvointia. Tutkimustieto. ESR. Taitomarkkinointi-projekti, Käsi- ja taideteollisuusliitto. Taito ry. WWW-dokumentti

http://www.taito.fi/fileadmin/TaitoGroup/yrityspalvelut/yrityspalvelu_pdf_tiedostot/Esineet_kodin_peilina.pdf

Päivitetty 27.3.2008. Luettu 10.3.2014.

Rappe, Erja 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki. Väitöskirja. PDF-dokumentti.

http://www.thl.fi/attachments/arkkinen/Rappe_vaitoskirja.pdf Päivitetty 26.4.2005.

Luettu 8.9.2013

Ruotsalainen, Sinikka 2011. Hevosen merkitys ihmisen hyvinvointiin. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29916/Ruotsalainen_Sinikka.pdf?sequence=1 Päivitetty 19.5.2011. Luettu 13.1.2013.

Rohweder Liisa 2010. Pääsihteeri. WWF Suomi Alustus päättäjien metsäakatemiassa 29.9.2010, Eurajoki. WWW-dokumentti. Kaipuu luonnon rauhaan.

<https://wwf.fi/mediabank/1127.pdf> Päivitetty 23.9.2010. Luettu 15.8.2013.

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Helsinki: Edita.

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

Salonen, Kirsi 2011. Hyvän mielen tila. Mielipaikkaharjoitus. WWW-

dokumentti. <http://www.gcfi.fi/file/original/mielipaikkaharjoitus.doc?fileId=4412> Ei päivitystietoa. Luettu 10.7.2013.

Salonen, Kirsi 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Yhteyksien kirja. Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim). Etapeja ekososi-

aalisen hyvinvoinnin polulla. WWW-dokumentti.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/YhteyksienKirja.pdf?sequence=1> Päivitetty 7.11.2012. Luettu 20.2.2014.

Salovuori, Tuomo 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green gare-puutarhatoiminnan ohjauksessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Aikuiskasvatus.Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti.

http://www.sininauhaliitto.fi/data/liitteet/terveytta_puutarhasta_-_voimaantuminen_gc_-_puutarhatoiminnan_ohjauksessa_.pdf Päivitetty 21.11.2012. Luettu 10.9.2013.

Sitra. 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Luonto lisää hyvinvointia. WWW-dokumentti.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnonlukutaito.pdf> Päivitetty 8.10.2013. Luettu 12.12.2013.

Sitra. 2013 Luonnosta terveyttä, hyvinvointia ja liiketoimintaa.

<http://www.sitra.fi/hyvinvointi/luonto-ja-terveys> Päivitetty 30.3.2014. Luettu 15.8.2013.

Soini, Katriina & Lilja, Taina (toim.) 2014. Alkuperäiset kotieläinrotumme Creen care - toiminnassa. MTT. KASVU 19. WWW-dokumentti

<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu19.pdf> Päivitetty 23.1.2014. Luettu 5.2.2014.

Suomen mielenterveysseura/Vahvistamo 2013. Mieliliikunta kehittää kehoa ja hellii mieltä. Artikkelit Voi hyvin. WWW-dokumentti.

<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/liikunta>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.5.2013

Tiivis, Reijo, Pitkälä, Kaisu, Strandberg, Timo & Sulkava, Raimo, Viitanen, Matti 2010. Geriatria. Helsinki: Duodecim.

Toivio, Timo & Nordling, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tuunanen, Elisa 2008. Nelijalkainen hoitaja - eläimet mielenterveyttä tukemassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opin näytetyö. WWW- julkaisu.

http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2008/0fa12c_Helsinki_Tuunanen_2008.pdf Päivitetty 16.11.2008. Luettu 15.12.2013.

Tyler, Judith 1994. Equine psychotherapy: Worth more than just a horse laugh. Women and therapy.

Tyrväinen, Liisa 2013. Mitä ovat luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

<http://www.slideliisa.eshare.net/SitraHyvinvointi/liisa-tyrvinen> Päivitetty 30.3.2014. Luettu 15.8.2013

Tyrväinen, Liisa, Silvennoinen, Harri, Korpela, Kalevi & Ylen, Matti 2007. Luontomatkaileminen, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52: 57–77.

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf> Päivitetty 21.6.2007. Luettu 14.6.2013.

Uosukainen, Leena 2010. Saimaan luonto elämysten ja hyvinvoinnin lähteenä. Mikkelin ammattikorkeakoulu, Savonlinna. Painamaton. Luettu 22.6.2013.

Vattulainen, Kirsi, Sarjala, Tytti, Savonen Eira-Maija & Korpela, Kalevi 2011. Elpymiskokemuksia metsästä. Voimapolun käyttäjä kysely. Metlan työraportteja 204. WWW-dokumentti. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp204.pdf> Päivitetty 17.6.2011. Luettu 15.8.2013.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuorinen, R. 1990. Persoonallisuus ja minuus. Juva: WSOY.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveenummi Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki- Lahtinen, Leena & Soini Katriina 2009. Creen Care- terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. WWW-dokumentti <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf> Päivitetty 18.2.2009. Luettu 15.6.2013.

Yli-Viikari, Anja 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Creen Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT. KASVU 21. Soini, Katriina (toim.) WWW-dokumentti <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf> Päivitetty 3.2.2014. Luettu 10.3.2014.

Yli-Viikari, Anja 2011. MTT/Careva hanke. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. WWW-dokumentti. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf Päivitetty 31.3.2011. Luettu 13.7.2013.

White, Mathew, Alcock, Ian, Wheeler Ben & Depledge, Michael 2013. Would you be happier living in a greener urban area? Project Details. European Centre for Environment and Human Health. WWW-dokumentti. <http://www.ecehh.org/publication/would-you-be-happier-living-greener-urban-area> Päivitetty 30.3.2014. Luettu 21.6.2013.

TERVETULOA

Viettämään päivää kanssamme ja kokemaan elämyksiä Kurvaharjun tilalle yhteistyössä Aurinkolaukan tallin kanssa 29.5.2013 alkaen klo 10.00

Päivän ohjelmassa valintasi mukaan on tarjolla :

- ✦ Ratsastusta ohjattuna Aurinkolaukan todella kiltillä ja sayseilla Islanninhevosilla
- ✦ Tuokio tunnelmallisessa Vanhan Tuvan Kahvilassa
- ✦ Kurvaharjun eläimien tutustumista mm. Peikko-koura, kissat sekä lehmät ja pikkuvasikat
- ✦ Metsäretki luontopolulla kaikin aistein kokien
- ✦ Makkaranikkujen ja nuotion tekemistä
- ✦ Kivien maalausta (taideteoksen saa itselleen)
- ✦ Rentoutumista luonnon helmassa joko yhdessä tai omassa rauhassa kokien ja aistien
- ✦ Päivän päätteeksi paistamme nuotiolla makkaraa ja nautimme

Kurvaharjun emännän keittämät kahvit ja pullat

Kutsun Teille kohteliaasti esittävät: Kurvaharjun tilan ja

Aurinkolaukan tallin emännät: Helky ja Soile

Ohiskelijat: Tatiana, Natalia ja Riitta

1. VIIHDYITKÖ KUIVAHARJUN MAATILALLA?

1. Kyllä

En

En osaa sanoa



2 MISTÄ PIDIT? MIKSI?

ratsastus

kivien maalaus

makkaratikkujen ja nuotion tekeminen

Kuivaharjun eläimiin tutuminen

metsäretki luontopolulla

Perustelut vastauksellesi _____

2. MITÄ TUNTEITA PÄIVÄ SINUSSA HERÄTTI?



3. OPITKO JOTAIN UUTTA?

Kyllä

En

En osaa sanoa



4. MITEN PÄIVÄ VASTASI SINUN ODOTUKSIA?



5. OSALLISTUISITKO UUELLEEN VASTAAVANLAISEEN PÄIVÄÄN?

Kyllä



En



En osaa sanoa



6. OLIKO JOTAIN MISTÄ ET PITÄNYT?

Kyllä

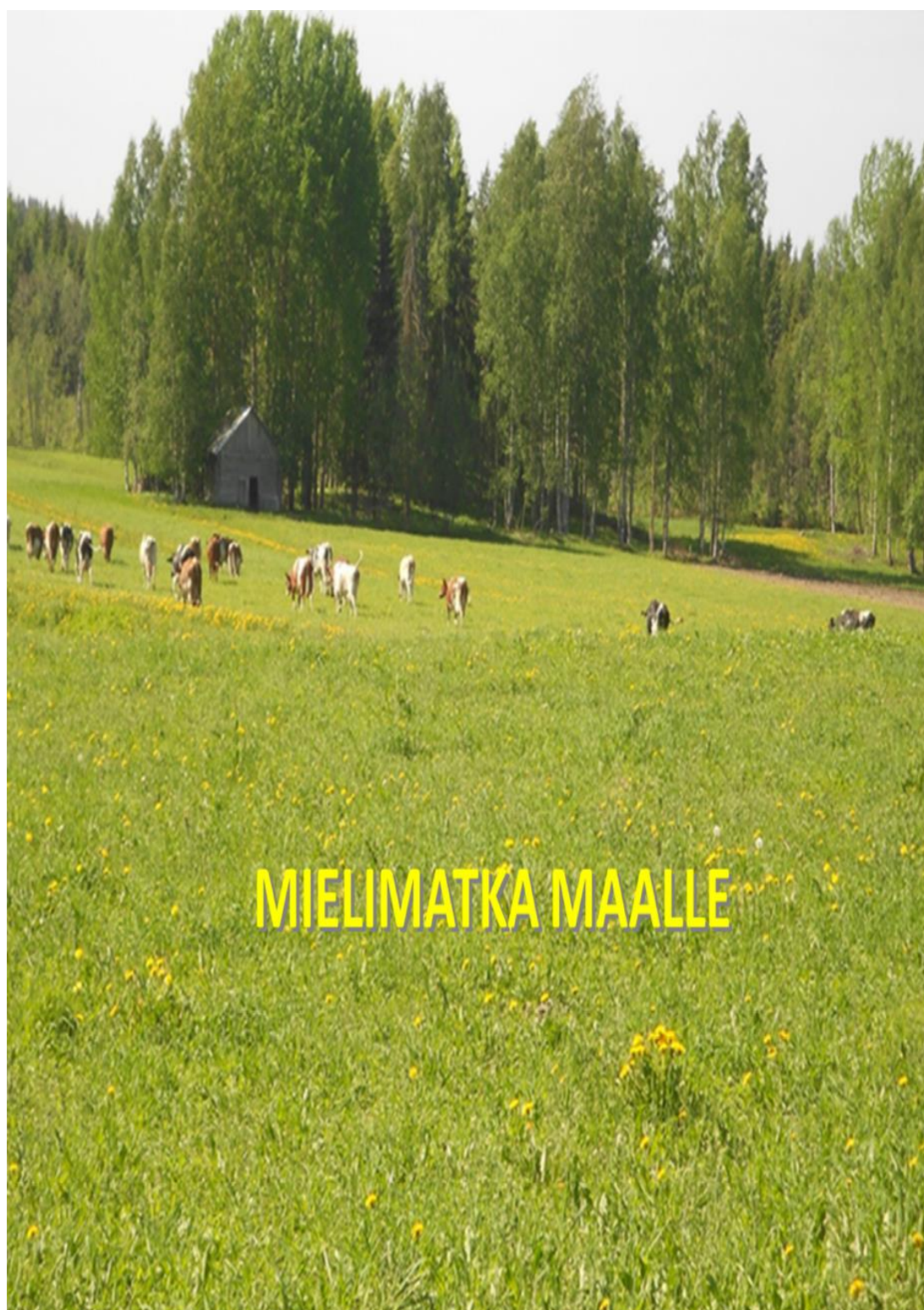


En



En osaa sanoa





MIELIMATKA MAALLE



"Katson maalaismaisemaa ja
ymmärrän, kuinka onnellinen
voikaan olla hän, joka täällä vain
saa aina asustaa.
Maalaismaisemaa en saata
unohtaa"

Jukka Virtanen

GREEN CARE

Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää tavoitteellista toimintaa, se kattaa monia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuuntuntoisesti.

Luontolähtöiset menetelmät sisältävät vihreää voimaa ja virkistystä:

Toiminta luontoympäristössä, tarkoituksena on lisätä rentoutumista ja palauttaa elämänlaatua sekä toimintakykyä. Pelkkä mielikuva luonnosta voi lisätä voimavaroja.



Metsässä ja luonnossa liikkuminen, voi jopa parantaa muistia ja poistaa stressiä, lisätä tarkkaavaisuutta ja antaa positiivisia tunne-elämyksiä.



Eläinavusteinen toiminta, parantaa ihmisten hyvinvointia, antavat virikkeitä ja nostavat elämänlaatua. Voi olla virkistys- tai harrastustoimintana toteutettua toimintaa, jossa eläimet ovat mukana eri tavoin. Toiminnassa käytössä voivat olla esimerkiksi kissat, koirat, hevoset, lehmät ja lampaat.



Hevostoiminta on syrjäytymisen ehkäisyyn ja sosiaalisen kasvun sekä hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävää toimintaa. Lähtökohtana on ihmisen ja hevosen vuorovaikutus sekä talliyhteisö, jossa toiminta tapahtuu.



Maatilan kuntouttava käyttö. Ihminen saa kokemuksen oman työpanoksensa tarpeellisuudesta ja merkityksestä sekä pääsee vuorovaikutukseen niin ihmisten kuin myös eläinten ja luonnontapahtumien kanssa.



Green Care käsitettä käytetään kuvaamaan luontoon perustuvan menetelmien ja työtapojen hyödyntämistä, Luontohoivaa.

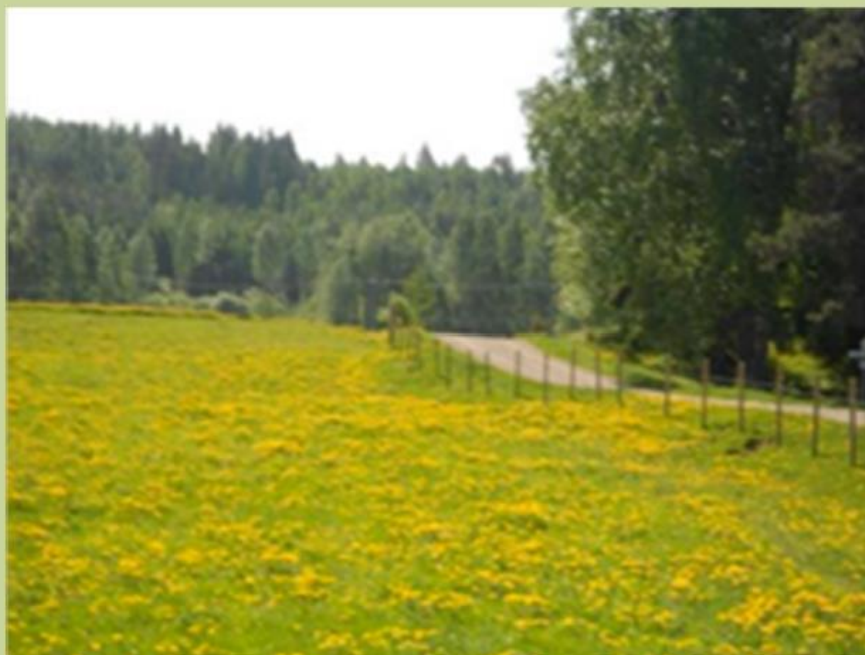
Ulkoilu ja oleskelu luonnossa lisäävät ihmisen hyvinvointia elvyttävyyden ja kokemuksellisuuden avulla. Luonto vaikuttaa mielialaan positiivisesti ja poistaa negatiivisia tunteita.

Luonnossa oleskelu auttaa ratkaisemaan erilaisia ongelmia ja voittamaan monenlaisia haasteita. Luontohoito sopii kaikille ihmisille, myös mielenterveyskuntoutujille, kehitysvammaisille ja iäkkäille.

✿ Eläinten ja metsän läheisyys edistää mielenterveyttä.

✿ Monipuolinen ja motivoiva ympäristö auttaa kehitysvammaista henkilöä vuorovaikutusaloitteisiin, lisää kykyä toimia aktiivisesti, edistää tunne-elämän tasapainoa ja antaa tietoa ympäristöstä.

✿ Iäkkäille luonnossa oleskelu, pihapiirin ja metsän tarkkailu tuovat mielihyvää.





TERVETULOA TUTUSTUMAAN AITOON MAAILAISPIHAPIIRIN!

Kuivaharjun tilalla voit nauttia luonnon rauhallisesta ympäristöstä tai ratsastusretkistä. Voit tulla hellimään itseäsi rauhallisessa ympäristössä tutustuen tilan eläimiin.

Kuivaharjun tila sijaitsee kauniilla paikalla Punkaharjulla, noin 54 km päässä Savonlinnasta Aurinkolaukan tallin naapurissa, (4,7km) ja on aloittamassa Green Garen periaatteiden mukaista toimintaa yhteistyössä Aurinkolaukan kanssa.

Kuivaharju tarjoaa erilaisia Green Care menetelmiä, liikkumista luonnossa ja tutustumista tilan eläimiin. Näistä Peikko-koiran tärkeänä tehtävänä on tutustua asiakkaisiin ja huolehtia lehmät laitumelle ja takaisin pihattoon. Kissat tulevat silitettäväksi ja lehmät luovat rauhallista maaseututunnelmaa laiduntaessaan niityillä.





Toimintaa tarjotaan luonnon ehdoilla vuoden aikoja ja niiden tarjoamia mahdollisuuksia hyödyntäen:

- 🌿 luontopolulla kulkeminen
- 🌿 metsässä kaikin aistein kokien
- 🌿 marjojen ja sienten tunnistaminen ja niiden poiminta
- 🌿 nuotion ja makkaratikkujen tekeminen
- 🌿 kivien maalaaminen





Kuivaharjun maatilalla on leppoisa tunnelma. Isäntä ja emäntä toivottavat vieraat tervetulleiksi ja huolehtivat viihtymisestä. Isolla ja kauniilla pihamaalla, viihtyisässä ympäristössä vieraat nauttivat olostaan.



AURINKOLAUKKA

Aurinkolaukalla on talli Punkaharjulla, upean Puruveden rannalla. Aurinkolaukassa on syrjäytymistä ehkäisevää ratsastustoimintaa.

Se toimii Green Care Finland ry:n periaatteiden mukaisesti. Tallin toiminta-ajatuksena on että myös toimintakyvyltään heikommilla on oikeus luontoon ja liikuntaan. Aurinkolaukan henkilökunnalla on valmiudet toimia myös erityisryhmien, esimerkiksi kehitysvammaisten, mielenterveyskuntoutujien ja ikäihmisten kanssa.

Asiakkaita kohdellaan Aurinkolaukassa yksilöllisesti. Aurinkolaukka etsii keinoja, kuinka hevonen, talliympäristö ja yhteisön osana oleminen voivat auttaa ihmisiä, aikuisia ja lapsia arjen jaksamisessa, koulussa, työelämässä ja erilaisissa elämän vaikeissa tilanteissa.





Hevosen tasaisen askelluksen tasainen liike, tuo levollisen olon. Ratsastuksen jälkeen jää aina hyvä mieli



VANHA TUPA



Vanha Tupa tarjoaa asiakkaille hienon ja rentouttavan yhdistelmän: vuosisadan alun aikaisen talon alkuperäisessä sisustuksessaan vanhoine huonekaluineen, astioineen ja esineineen. Tila huokuu maatilan rauhaa ja siellä tuoksuvat tuoreet maukkaat leivonnaiset talon emännän paistamana.

TERVETULOA NAUTISKELEMAAN HYVÄÄ KAHVIA KOTILEIVONNAISTEN KERA!



Vanhassa pirtissä on paljon alkuperäisiä huonekaluja





KERRO TOIVEISTASI!
ME RAKENNAMME TOIVEIDENNE
MUKAISEN RETKIPÄIVÄN

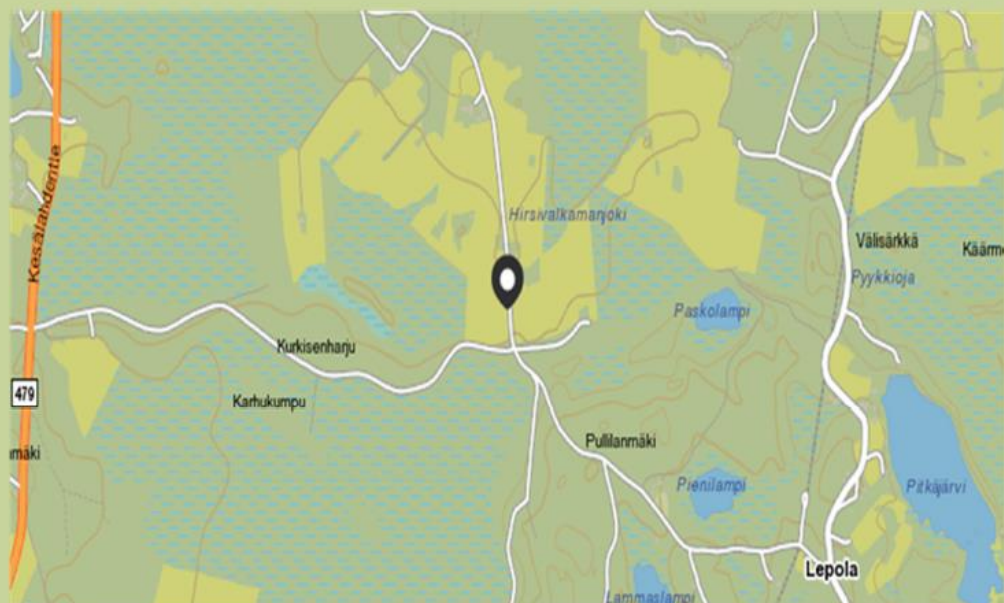


YHTEYSTIEDOT :

Maitotila Kuivaharju

58520 HIUKKAJOKI Lammasvaarantie 141, Kartta

Puhelin: 040-5458231



REITTIOHJE

Savonlinnan-Punkaharjun päin 35 km >Käänny vasemmalle Kesälähdentielle ja jatka 17 km > Käänny oikealle tielle Lammasvaarantie, jatka noin 2 km ja olet perillä.

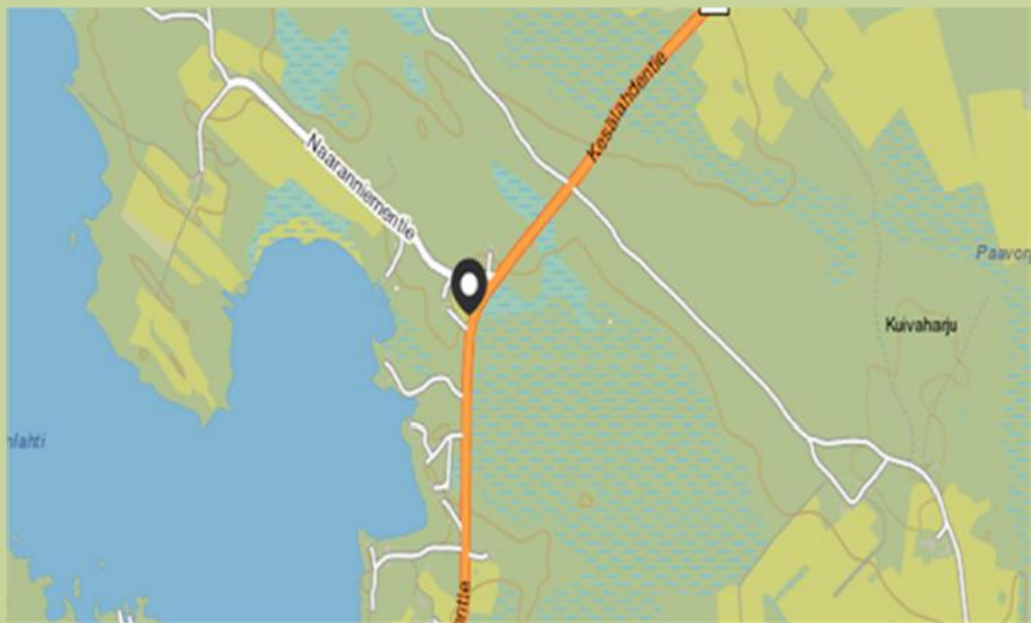
Aurinkolaukka

Käyntiosoite: Naaranniementie 3

58520 Hiukkajoki

Puh. 050 553 5640/ Soile

aurinkolaukka@gmail.com



REITTIOHJE

Savonlinnan-Punkaharjun päin 35 km >Käänny vasemmalle Kesälahdentielle, jatka 15 km >käänny oikealle ja olet perillä.

LUE LISÄÄ:

Arpimuiston metsäpolku. <http://kainuunliikunta-fi-bin.directo.fi/@Bin/248084350497a607e2a03818b84393c6/1396467943/application/pdf/171152/Arpeen%20muistomets%C3%A4n%20mets%C3%A4npolku.pdf>.

Aurinkolaukka. <http://koti.suursaimaa.com/aur55ko/>

Farmer, Paul 2010. Tutkimus: Jo lyhytkin kävely luonnossa hellii mielenterveyttä.
http://www.iltalehti.fi/mieli/2010050211581213_md.shtml

Jaana Karsted 2011.. Toinen mahdollisuus. Runoja
<http://www.mediapinta.fi/naytteet/pdf/9789522353146.pdf>

Korhonen, A, & Liski-Markkanen, S. 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Green Care.
http://www.gcfinland.fi/view_news.twid?id=453497.

MIELENI METSÄÄN MENKÖHÖN 2013. Luonto osaksi mielen-terveyskuntoutusta.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57468/OPI_NNAYTETYO_Siitari_Siponen_2013.pdf?sequence=2.

Suomen 4H-liitto 2014. Marjaretki. WWW-dokumentti
http://www.4h.fi/kerhot/top-tehtavat/koti_ja_keittio/marjaretki/.

Uukuniemi.info 2012.
http://www.uukuniemi.info/artikkelit/Katson_maalaismaisemaa_ja_ymmarran_1310

Vähäsarja, Kati 2013. "Metsäkylpy" hoitaa: luonnossa liikkuminen edistää terveyttä ja hyvinvointi. Metsähallitus.
<http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/ajankohtaista/Tiedotteet2013/Sivut/Metsakylpyhoitaa.aspx>.

SISÄLTÖ:

1. JOHDANTO
2. Aurinkolaukka
3. Kuivaharju
4. Creen Care
5. Luonto erityisryhmien kuntoutuksessa
6. Luontomenetelmät
7. Luontoretki-ohjelma Kuivaharjulla
8. Tuokio Vanhan Tuvan Kahvilassa
9. Eläinavusteinen toiminta
10. Luontopolku
11. Rentoutuminen luonnon helmassa
12. Luonto mielenterveyskuntoutuksessa
13. Luonto geriatriakuntoutuksessa
14. Luonto kehitysvammaisten kuntoutuksessa