

Voimavaroja Luonnosta -ryhmät



Saatteeksi

Käsissäsi oleviin kortteihin olemme koonneet hankkeen aikana pilotoitujen Voimavaroja Luonnosta ryhmien käytänteitä ja toimintaa. Avaamme myös teemoja, jotka kehitettiin hankkeen sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille ja perheille suunnattujen ryhmien tueksi. Korteista saat ideoita, miten soveltaa luontoperustaisia menetelmiä työssäsi asiakkaiden kanssa aina kahdentoista kerran kokonaisuudesta pienempiin luontotuokioihin.

Kortit muodostavat kokonaisuuden, joka avautuu niiden edetessä. Liikkeelle lähdetään toiminnan viitekehyksestä, jonka kautta rakennetaan ymmärrys kontekstiin, jossa toiminta toteutettiin. Tästä edetään ryhmien esittelyyn ja niistä edelleen teemoihin.

Jokaisesta kahdestatoista teemasta on oma korttinsa. Teemakorteissa pääpaino on toteutetun ja kokemusten kuvauksessa sisältäen pienen teoreettisen ripauksen. Yksittäisiä harjoitteita on korteissa kuvattu vain hieman, koska ohjaajan oma luontosuhde ja ryhmä vaikuttaa aina lopullisen harjoitteen valintaan. Harjoitevinkeistä löydät lähteitä, joista voit tutustua yksittäisiin harjoitteisiin sekä eri menetelmiin tarkemmin.

Voimavaroja Luonnosta ryhmät on toteutettu vuosina 2019-2021 Kuusamossa ja Rovaniemellä osana Luonnollisesti -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hanketta.

Innostavia lukuhetkiä!

KSAKKI RY, LUONNOLLISESTI -HANKKEEN
KUNTOUTUSOHJAAJAT

Viivi Törmänen
Sirpa Murtovaara
Laura Karjalainen

HANKEPÄÄLLIKKÖ, KSAK OY

Auli Posio



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Pitkoksia pitkin selkosille

Toiminnan viitekehys



LUONTOPERUSTAINEN KUNTOUTUS

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli edistää sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä vaikuttaviksi todetuin luontoperustaisin menetelmin. Keskeisiksi nousivat sosiaalisen kuntoutuksen, Green Care -toiminnan, työ- ja toimintakyvyn sekä osallisuuden määritelmät. Myös asiakas-osallisuus oli tärkeä osa toimintaa.

SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Tarkoittaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Tärkeää on vahvistaa henkilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoissa, vuorovaikutussuhteissa ja oman toimintaympäristönsä rooleissa.

GREEN CARE

Toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua tavoitteellisesti mm. luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Green Care -menetelmiä toteutetaan tavoitteellisesti, ammattitaitoisesti ja vastuullisesti. Nämä ovat toiminnan perusedellytykset. Osallisuus on yksi Green Care -toiminnan peruselementeistä, luontoperustaisuuden ja kokemuksellisuuden lisäksi. Hyvinvointivaikutukset syntyvät yhdistelemällä elementtejä.

TYÖ JA TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyn osa-alueet jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Toimintakykyä edistettäessä vaikutetaan asiakkaan tarpeen mukaan näistä yhteen tai useampaan. Asiakkaan tilanteen tunnistaminen on tärkeää, jotta häntä osataan tukea yhdessä asetettuihin tavoitteisiin.

Työkyky voidaan määrittää toimintakyvyn osa-alueiden yhteensopivuudesta työhön. Työhön kohdistuvat vaateet ja terveydentila vaikuttavat työkyvyn riittävyyteen samoin kuin mm. oppiminen, arvot, asenne ja motivaatio.



RYHMÄTOIMINNAN RAKENNE

Kuvatun viitekehäyksen pohjalta rakennettiin teemarunko kahdelletoista tapaamiskerralle. Teemat toivat rakennetta ammatilliseen otteeseen ja varmistivat, että ryhmissä mahdollistuu osallisuuden sekä työ- ja toimintakyvyn edistäminen sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille sopivalla tavalla.

Teemojen painotukset ja lopullinen toiminnan toteutus rakentuivat ryhmien tarpeiden ja asiakkaiden henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan. Teemat saattoivat linkittyä eri kertoihin ja useampaan kertaan. Teemojen kehittämiseen osallistuivat hankkeen vertaisohjaajat.

Osallisuutta ei määritellyt omaksi teemaksi vaan osallisuuden edistämisen katsottiin olevan läpileikkaavaa toiminnan kokonaisuudessa. Osallisuus liittyy koettuun hyvinvointiin sekä mielekkääseen arkeen. Tätä kautta se on yhteydessä mm. yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn. Toinen keskeinen ulottuvuus oli ohjaus, jolla tuetaan osallistujan prosessia ja reflektointia kokonaisvaltaisesti.

Parasta olisi, jos ryhmissä pystyttäisiin työskentelemään ohjaajien osalta parityöskentelynä. Näin turvataan mahdollisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin ja havainnoille jää paremmin aikaa. Ohjaustyylien erilaisuus antaa mahdollisuuden peilata omaa roolia ja toimintatapaa.





Raito kulkee

Osallisuus ja ohjaus



KUULUMISTA JA KUULLUKSI TULEMISTA

Ihmisellä on tarve kuulua johonkin ja osallistua itselle tärkeiden asioiden edistämiseen. Kokemus osallisuudesta lisää hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Osallisuuden kokemus vaikuttaa siihen, miten suuren osan potentiaalisesta toimintakyvystään ihminen ottaa käyttöön.

OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN

Vähentää eriarvoisuutta, ehkäisee syrjäytymistä ja torjuu köyhyyttä. Sitä edistää mm. omaehtoinen osallistuminen toimintaan, yksinjäneiden mukaan saaminen, yksilölliset ratkaisut, kunnioittava ja arvostava kohtaaminen, toiminnan yhteinen kehittäminen, yhteisen hyvän tuottaminen ja siitä nauttiminen.

OSALLISUUS LUONTOTOIMINNASSA

Osallisuus on yksi Green Care toiminnan peruselementeistä, jota voidaan tarkastella eri tasoilla. Osallisuuden kokemus voi syntyä suhteessa toisiin ihmisiin, mutta myös suhteessa luontoon luontoyhteyden tai eläinten kautta. Se voi sisältää sekä sosiaalisen että fyysisen ympäristön tasot. Luontoperustaisilla menetelmillä on luontevaa edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja toimintakykyä sekä luoda uusia taitoja ja resursseja.





OHJAUKSEN MERKITYS

Ohjauksella edistetään asetettuihin tavoitteisiin pääsemistä, tuotetaan onnistumisen kokemuksia, mahdollistetaan reflektointi, tuetaan osallisuuden kokemuksen syntymistä ja asiakkaan oman toimijuuden vahvistumista voimavaroja kasvattamalla. Luontotoiminnassa lisätään luonnon ja ihmisen vuorovaikutusta mahdollistaen asiakkaalle henkilökohtainen, ohjattu luontokokemus. Ohjaus perustuu luonnon hyvinvointivaikutusten tiedostamiseen. Ohjaustyylit vaihtelevat tilanteen ja asiakkaan mukaan. Ohjaaja vetäytyy välillä taustalle ja antaa ohjaajan roolin osallistujalle.

VERTAISOHJAAJAT

Heti ensimmäisestä ryhmästä saatiin vertaisohjaaja ja lopulta heitä oli neljä. Kaikki osallistuvat toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen sekä päätöksentekoon yhteiskehittämisen periaatteiden mukaan. Vertaisohjausta toteutettiin pari- ja ryhmäkeskusteluin toimintaan sitouttaen ennen ryhmien alkamista ja toiminnan aikana.

Vertaisohjaajuus tukeutui luonnon ja eläinavusteisen toiminnan tuomaan kokemustietoon sekä omien vaativien elämäntilanteiden jakamiseen. Pohjalla olivat jo olemassa olevat tiedot hyvinvointivaikutuksista sekä eri taidot. Ohjaajat ovat opastaneet ryhmäläisiä esim. kalan perkaukseen, vastaan tekemiseen ja eläinten kanssa toimimiseen. Vertaisohjaajien minäpystyvyyden tunne on vahvistunut ja he ovat kokeneet arvostusta.





Ahveerauksia elosta ja olost

Toiminnan dialogisuus
ja reflektointi työkaluna



VUOROVAIKUTUKSEN ULOTTUVUUDET

Lähtökohtana on voimavarakeskeisyys, kuunteleva ja keskusteleva ote sekä luottamuksen ja kunnioituksen osoittaminen. Luonto asettaa osallistujat ja ohjaajat tasavertaisempaan asemaan riisumalla rooleja ja rikkomalla ympäristön luomia valta-asetelmia. Vuorovaikutusta tapahtuu ohjaajan, osallistujan, ryhmän ja luonnon välillä.

REFLEKTOINTI – TUNNISTA, KÄSITTELE, ETENE

Reflektointi ennen toimintaa auttaa tavoitteiden saavuttamisessa. Toiminnan aikana rakentava reflektointi auttaa käsittelemään koettua, tunnistamaan tunteita ja käsittelemään niitä sekä löytämään uusia näkökulmia. Samalla saadaan tietoa osallistujista ja ryhmästä. Tavoitteiden tarkastelu ja arviointi eivät onnistu ilman reflektointia. Se mahdollistaa turvallisen siirtymisen seuraavaan harjoitteeseen tai paluun edelliseen. Sallimalla erilaiset jakamisen tavat rakennetaan luottamusta, jokainen saa jakaa sen verran kuin haluaa ja siitä kiitetään. Ohjaajan tehtävä on järjestää reflektoinnille tilaa ja tarjota sopivia menetelmiä sekä rohkaista vetäytyviä ja rajata puheliaampia, jotta kaikille on tilaa. Kun asioita käsitellään yhdessä, siitä tulee tapa.

KOKEMUKSIA JA OSALLISTUJIEN ESIMERKKEJÄ HYÖDYISTÄ

Koska ryhmät eivät olleet ”ohjelmapalvelua”, kaikkea ei tehty valmiiksi eikä aikataulutettu liian tiukaksi. Vaikeiksi koettujen harjoitteiden jälkeen pohdittiin yhdessä syitä kokemukseen. Usein syyksi paljastui poistuminen omalta mukavuusalueelta tai liiallinen vaativuus itseään kohtaan.

- Minäkin tiedän tuon tilanteen tai tunteen.
 - Pitääpä ottaa tuo miksi-kysymys tavaksi.
 - Tätä pitää kokeilla kotonakin.
 - Tulee sanottua paremmin muillekin hyvistä jutuista.
 - On kiva, kun uskaltaa sanoa mitä ajattelen ja minua kuunnellaan.
-

VUOROVAIKUTUKSEN ULOTTUVUUDET		
OSALLISTUJA		OHJAAJA
REFLEKTIO ENNEN TOIMINTAA:	ITSEREFLEKTIO Miksi haluan mukaan luontotoimintaan? Mitä hyödyn ja mitkä ovat tavoitteeni? Miten vaikutan onnistumiseen?	Millainen on oma luontosuhde. Ohjaaja valitsee luontotoiminnan tavoitteisiin sopivat menetelmät ja huomioi osallistujien henkilökohtaiset tavoitteet. Pohtii oman suhteensa ryhmään.
	TOIMINNAN REFLEKTOINTI Toiminnan tavoitteiden ymmärtäminen sekä alustava luonnon hyvinvointivaikutusten tiedostaminen.	Tavoitteiden asettaminen ryhmän toiminnan turvallisuuden kannalta. Alustava suunnittelu, työnjaon ja osallistamisen pohtiminen.
REFLEKTIO TOIMINNAN AIKANA:	ITSEREFLEKTIO Tunnistanko tunteitani ja tunteksia kehossa? Missä olen onnistunut? Miten toimin muiden kanssa? Kokemukseni mielipaikkaharjoitteista.	Mikä on tämän ryhmän parhaaksi? Vastaako toiminta sekä luontotoiminnan että henkilökohtaisiin tavoitteisiin? Olenko avoin ja esimerkiksi reflektoinnissa? Uskonko ryhmään?
	TOIMINNAN REFLEKTOINTI Osallisuus: olenko mukana kaikilla osa-alueilla? Mitä sain ja opin? Tapahtuiko jotain mitä minun kannattaa toistaa?	Pitääkö toimintoja, harjoitteita tai menetelmiä muuttaa? Auttaa ryhmäläisiä reflektoinnissa mahdollistaen sen eri tavoin mm. eri kokoonpanoilla. Reflektiivinen kuuntelu sekä henkilökohtaiset havainnot ja keskustelut.
REFLEKTIO TOIMINNAN JÄLKEEN:	ITSEREFLEKTIO Saavutinko omat tavoitteet? Miten jatkan? Sainko työkaluja? Lisääntykö voimavarani?	Toiminko tavoitteiden mukaisesti ja päästiinkö niihin? Mikä meni hyvin? Mitä voin parantaa? Mitä haluan tästä ryhmästä muistaa? Mitä ryhmältä opin?
	TOIMINNAN REFLEKTOINTI Mikä luontotoiminnassa toimi kohdallani? Mitä kannattaa jatkaa? Luontoreseptiin oma näkökulma sekä toiveet.	Oliko menetelmät ja harjoitteet sopivat? Mitä opin? Luontoreseptit tukemaan luontotoiminnan jatkumista.

Mukaillen Schönin reflektiota kuvailevia (reflection-in-action ja reflection-on-action) käsitteitä.



Tokka tuo turvaa

Sosiaalisen kuntoutuksen
kohderyhmät



VOIMAVAROJA LUONNOSTA

TOIMINNAN KUVAUS

Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa kolmen kuukauden ajan. Suunnittelua tehtiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Näin huomioitiin osallistujien mielenkiinnonkohteet, aiempi osaaminen ja toiveet. Menetelmien vaikuttavuus ja tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista olivat aina perustana. Joidenkin ryhmien osalta menetelmäksi määriteltiin etukäteen esimerkiksi eläinavusteinen toiminta tai pienviljely. Toimintaa järjestettiin niin, että toteutuksissa huomioitiin mahdollisimman kattavasti erilaiset luonto- ympäristöt. Lähiluonto oli kaikissa toteutuksissa keskiössä. Jokaiseen kokoontumiseen sisältyi luontoruokailu, mikä oli asiakkaille tärkeä osa toimintaa.

TAVOITE

Yleisenä tavoitteena oli osallisuuden kokemuksen lisääntyminen sekä työ- ja toimintakyvyn vahvistuminen. Jokaisella ryhmällä ja osallistujalla oli sekä henkilökohtaisia että ryhmän sisäisiä tavoitteita. Yhteistä kaikille ryhmille oli luontosuhteen vahvistaminen sekä lähiluonnon hyödyntäminen. Tällä pyrittiin siihen, että osallistujilla on mahdollisuus ja valmiuksia jatkaa omaehtoista luontotoimintaa ohjattujen ryhmien jälkeen.

TOTEUTETUT RYHMÄT JA OSALLISTUNEET

Ryhmiä toteutettiin kaikkina vuoden aikoina yhteensä 13. Lisäksi oli mentorointiryhmiä. Osa osallistui useampaan ryhmään. Ryhmien toteutuksissa huomioitiin luontoperustaisen toiminnan luokittelu. Ryhmiä on toteutettu niin luonto-, eläin-, puutarha- kuin maatila-avusteisesti. Koronan aiheuttaman poikkeustilan vuoksi kehitettiin myös luontoperustaista etävalmennusta.

TOTEUTUKSET

2019

Luontosuhteen vahvistaminen ja luontotaidot

Luontosuhteen vahvistaminen ja luonnonmateriaalien hyödyntäminen

2020

Maatila-ympäristöstä toimiva eläinavusteinen ryhmä

Talviluonto ja lumirakentaminen

Etävalmennus 1

Kesäkeidas 1

Luonnon voimaannuttava valokuvaus

Etävalmennus 2

2021

Iloa lumesta

Etävalmennus 3

Kesäkeidas 2

Nuorten eläintilatoiminta

Etävalmennus 4

MISSÄ YLITIN ITSENI?

Siinä, että uskalsin taluttaa ja lähestyä eläimiä

Jaksoin reissut hyvin, vaikka alussa epäilytti

Uskaltauduin kohtaamaan voimauttavassa valokuvauksessa myös negatiivisia tunteita

Ottamalla enemmän tilaa ja vastuuta.

Tein loimulohta, kävelin Riisitunturille.





Tokka ja vasat mukana

**Haasteellisissa tilanteissa tai
sosioekonomisesti heikossa
asemassa olevat perheet**



VOIMAVAROJA LUONNOSTA –PERHERYHMÄT

Perhetoiminta toteutettiin kolmen kuukauden aikana seitsemän kertaa kokoontuvina ryhminä. Toiminta suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa huomioiden mm. lasten ikä ja taitotaso. Keskeistä toiminnassa oli lähiluonnon hyödyntäminen, luontosuhteen ja luontotaitojen vahvistaminen sekä perheille sopivien ulkoilun ja luonnossa olemisen tapojen löytyminen. Tällä tuettiin luontotoiminnan jatkumista myös ohjatun toiminnan jälkeen. Lisäksi perheille tarjottiin kokemuksia, joita he eivät arjessaan koe. Jokaiseen kokoontumiseen sisältyi luontoruokailu, mikä oli tärkeä osa toimintaa. Poikkeusolojen vuoksi ryhmiä käynnistettiin myös yksittäisten perheiden tapaamisina, jotka päättyivät perheiden yhteiseen ryhmätapaamiseen.

TAVOITE

Arjen haasteiden edessä ulkoilu usein jää, mikä vaikuttaa mm. päivärhythmiin, unen laatuun ja ruokailuun. Ryhmissä edistettiin perheiden osallisuutta ja hyvinvointia, tuettiin arkea ja lisättiin voimavaroja. Lisäksi jokaisella perheellä oli heidän tilanteisiinsa sopivia konkreettisia tavoitteita. Vanhempien aktiivinen osallistuminen yhdessä lasten kanssa oli perusta perhetoiminnalle.

TOTEUTUKSET

Ryhmiä toteutettiin Kuusamossa ja Rovaniemellä. Yhteensä toimintaan osallistui 16 perhettä, 24 aikuista ja 33 lasta. Pienimmät lapset olivat kuuden kuukauden ikäisiä ja vanhimmat 11-vuotiaita. Perheet ja perheiden tilanteet olivat hyvin erilaisia. Mukana oli sekä yhden että kahden aikuisen perheitä. Perheitä, joissa oli erityistarpeita omaavia lapsia sekä maahanmuuttajaperheitä.



ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA

Asiakkailta saadut palautteet olivat positiivisia ja toiminta koettiin hyväksi. Sekä lapset että aikuiset toivoivat jatkoa toiminnalle.

*”Luonnollisesti meidät yhteen toi,
se mahdollisuuden ulkoiluun ja irti arjesta soi,
yhteen monta perhettä se liitti,
mekin kohtasimme ja sanonkin siitä kiitti,
terveyttä ja voimaa toivomme tulevaan,
Kiitos, että olit luonnollisesti luonnossa ja vahvasti kohtasit meidät.”*



*Leikit oli kivvaa ja me saatiin ettiä
heijastimia (taskulampulla).*



*Kivaa, erilainen ilta arkeen, yhdessä-
oloa, mukavia pieniä leikkejä.*



*Mukava ja virkistävä sekä rento
tapahtuma. Luonto virkistää ja
rauhhoittaa.*



*Kiva seikkailu, mäenlasku ja
nuotiolla olo*



*Käpytontut olivat mielenkiintoinen
aihe.*



*Mäenlasku oli mukavaa,
lumivuorella oli hauskaa.
Tylsää oli lähteä kotiin.*



*Lasten mielestä maailman parhain
päivä. Enkä voi olla eri mieltä.*



Erotuksen aikana

Poikkeusajan toiminta



UUDEN EDESSÄ

Keväällä 2020 poikkeusaika rajoitti kokoontumista. Käynnissä olevat ryhmät muuttivat toimintaa ja kahdessa viikossa laadittiin suunnitelma etävalmennukseen sekä koottiin siihen materiaali ja asiakkaat. Etätoiminnassa hyödynnettiin osallistujien omaa lähiluontoa ja digiluontoa. Tehtävänannot toteutettiin teksteinä, äänitiedostoina, kuvina, linkkeinä, videoina ja puheluina. Toiminnassa huomioitiin vuodenajat, muut teemakaudet ja valtakunnalliset luontoteemaiset kampanjat.

ETÄVALMENNUS

Ryhmä toimi sosiaalisen median suljettuna ryhmänä. Ympäristöksi valikoitui Facebook, sillä se oli useimmille valmiiksi tuttu toimintaympäristö. Sisältöä tuotettiin kaksi kertaa viikossa. Ryhmän jäsenet saivat suorittaa annettuja tehtäviä omassa aikataulussa, kuitenkin joka viikolla perjantaihin mennessä. Toimintamalli todettiin hyväksi ja se sai hyvää palautetta, joten sitä jatkettiin. Materiaalia kehitettiin edelleen jokaiseen ryhmään. Erityisesti video-tuotanto sekä striimaus painoutuivat viimeisten ryhmien kohdalla.

YHTEISTÄ HYVÄÄ TURVALLISESTI

Kesien 2020 ja 2021 Kesäkeidas toiminnan kautta tarjosimme kuntalaisille terveysturvallisen tapaamis-ympäristön Kuusamon pääkirjaston edessä sekä ranta-alueilla. Toiminta palkittiin Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointitekona 2020. Kesäkeidas toimintaan on kuvattu sosiaalinen hyvinvointi kortissa ja siihen pääset tutustumaan tarkemmin Taide-, kulttuuri- tai luontolähtöinen osallisuusverkosto - Osallisuuden palasesta innokyla.fi.



"Ensimmäinen kuukausi meni ahdistuessa kun katselin liikaa koronauutisia, enkä tehnyt muuta. Toinen kuukausi meni helpommin kun alkoi voimavaroja luonnosta etävalmennus ja sai paljon muuta ajateltavaa."



Talviluonto- ja lumirakentamisryhmän kanssa käytiin vielä kalassa rajoitusten höllentyessä.

KETÄÄN EI JÄTETTY YKSIN

Maatilaympäristöstä toimiva eläin-avusteinen ryhmä keskeytyi. Toiminnan jatkumisesta saatiin sovitua palveluntuottajan ja sosiaali-toimen kanssa maksusitoumuksin, jotka myönnettiin yksityistunteihin. Yksilöajat käynnistyivät heti seuraavalla viikolla. Ryhmän omassa sosiaalisen median ryhmässä vaihdettiin kuulumisia ja käsiteltiin arjen haasteita. Ryhmä kokoontui vielä yhteen, kun rajoitukset sen salli. Talviluonto ja lumirakentamisen -ryhmä ei halunnut käyttää sosiaalista mediaa, vaan luontoteemaisia tehtäviä tehtiin ja kuulumisia vaihdettiin puhelimitse viikoittain. Omaan ympäristöön tehtiin talviruokintapaikkoja, luontomandaloita ja kevääksi linnunpönttöjä.

ASIAKKAIDEN KOMMENTTEJA – PALAUTETTA



Ei ollut liian tiukkaa vaatimustasoa. Rennon luonnollista. Ja kun joukkoon sattui semmoisiakin päiviä, etten ois masennuksen takia jaksanut lähteä aina ulos, niin tehtävät haastivat ulkoistamaan itseni kuitenkin ja yleensä se tuo hyvää mieltä.



Tutustua uusiin henkilöihin ainakin netin kautta sekä huomata et motiivointitapoja voi olla monia.



Vaikka välillä tuntunut, että jonkun tehtävän vuoksi on pakko lähteä, ei ulkoilu jälkeenpäin ole huonolta tuntunutkaan.



Olen aina ollut ”luontomyönteinen” ihminen, mutta etävalmennus auttoi havainnoimaan ympäröivää luontoamme aiempaa monipuolisemmin.



Jääveistoksen tekeminen oli pitkäjänteistä puuhaa, mutta hieno tuli. Ja toisten tekemistä jutuista sai hyviä vinkkejä.



Omille kairoille

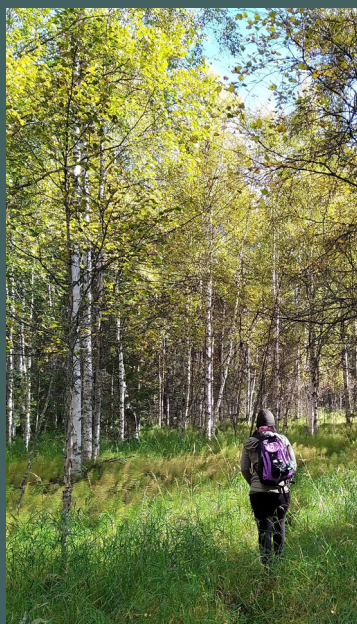
Henkilökohtaiset luontokäynnit



ENSIASKELEET

Ennen ryhmätoiminnan aloittamista toteutettiin henkilökohtainen luontokäynti, jossa kerrottiin tulevasta ja poistettiin mahdollisia ennakkoluuloja. Yksilöllisissä keskusteluissa asetettiin tavoitteet ja kytkettiin ne osaksi asiakkaan kokonaistilannetta mm. kuntoutus- tai aktivointisuunnitelmien kautta. Henkilökohtaisia luontokäyntejä toteutettiin tarpeen mukaan ryhmien rinnalla ja niiden päättymisen jälkeen. Näitä käytettiin myös tukemaan perusterveydenhuollossa tehtäviä työ- ja toimintakyvyn arviointoja.

Luontokäynneillä edistettiin henkilökohtaisia tavoitteita ja kartoitettiin omaa lähiluontoa. Käynneillä huomioitiin mielipaikkoja ja haettiin rohkeutta eri ympäristöihin ja toimintoihin, joihin ryhtyminen ryhmässä jännitti. Keskusteluissa päästiin vaikuttamaan yksilöllisiin luontotarpeisiin ja tarjoamaan työkaluja arkeen.



LUONTOA KAIKKIALLA – LÄHILUONTO KAUPUNGISSA

Lähiluonto tulee parhaiten hyödynnettyä, kun sen saavuttaa 5–10 minuutissa kotiovelta. Jokaiselle sopiva lähiluontopaikka on mahdollista löytää, jos alueella on puistoa, monimuotoista kasvillisuutta ja eläimistöä tai erilaisia maisemia.

Kaikilla ei ollut käsitystä, mitä omaan lähiympäristöön kuuluu eikä luontoon meneminen heitä houkuttellut. Henkilökohtaiset käynnit toimivat rohkaisuna myös ulos lähtemisessä. Luontokäyntien merkitystä todennettiin verkostolle ja heitä kannustettiin ottamaan käytäntö osaksi omaa asiakastyötä. Asiakastapaamisten siirtäminen, vaikka osittain luontoympäristöön on yksi tapa ottaa askel luontoperustaiseen toimintaan.



HYÖTY JA VAIKUTUKSET KOKONAISUUTEEN

Henkilökohtaisilla luontokäynneillä keskusteltiin paremmin asiakkaan kokonaistilanteesta, lähipiiristä, tavoitteista ja unelmista. Luonnossa oli helpompi avautua ja ohjaussuhde syventyi. Osa osallistuneista kertoi kokeneensa luonnon myönteisen vaikutuksen loppuun palamisesta toipumisessa, yleisessä terveydentilassa tai mielialan muutoksissa. Fyysistä toimintakykyä nostettiin sopivasti mitoitettulla liikkumisella.



KERRANNAISVAIKUTUKSIA JA ANKKUROUTIA

Kerrannaisvaikutuksia tuettiin esimerkiksi itse kuvatun merkityksellisen luontotaulun kautta. Ryhmissä tehtiin tauluja suurkuvatulosteina ja luonnonmateriaalein kehystettynä. Näin mahdollistettiin luontokokemukseen palaaminen myös sisätiloissa. Myönteisiä tunteita ja ajatuksia kiinnitettiin esimerkiksi kiveen, jota pystyi kuljettamaan mukanaan ja ottamaan tarpeen tullen esille.



Autilta tunturin tuuliin

Monimuotoinen luontosuhde



ELINIÄN RAKENTUVA LUONTOSUHDE

Jokaisella on omanlaisensa suhde luontoon ja se rakentuu läpi elämän. Luonnossa toimiessa ja kokiessa syntyy merkityksiä, joiden kautta luontosuhde uudistuu. Kun tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyy, kyky palautua luonnossa voi tulla osaksi elpymisen tai tervehtymisen prosessia. Osallisuuden kokemus voi syntyä luontosuhteen kautta. Lapsilla on luontainen kiinnostus tutkia luontoa. Vanhempien luontosuhteella ja läsnäololla on merkitystä lasten luontosuhteen ja vastuullisen luonnossa toimimisen kehittämiselle. Tämä huomioitiin perheryhmien toiminnassa.

LUONTOSUHTEEN VAHVISTAMINEN

Aluksi luontosuhdetta vahvistettiin pohtimalla, millainen rooli luonnolla on ja minkälaisia kokemuksia siitä on eri ikäisenä. Seuraavassa vaiheessa etsittiin itselle mieluista luontopaikkaa sekä luonnossa olemisen ja tekemisen tapoja. Luonnosta löytyvien vertauskuvien ja metaforien avulla käsiteltiin erilaisia tunnetiloja ja tilanteita. Kiitollisuusharjoitusten kautta puolestaan haettiin myönteisyyttä omaan arkeen. Toiminnassa mietittiin myös luontounelmia ja sitä, mitä tulevaisuudessa haluaisi tehdä.

LUONTO ANTAA SANAT

Luonnon hyödyntäminen vertauskuvina helpottaa asioiden sanoittamista ja se antaa työkaluja osallisuuden lisäämiseen. Ryhmissä tätä käytettiin lisäämällä haastetta asteittain. Alkuun valittiin *"toteemipuu tai -kanto"*, johon jokainen liitti itsensä kuvaavan luontoelementin. Jatkossa luonnosta valittiin itsensä puhutteleva kohde, jonka kautta pääsi kertomaan enemmän itsestään tai elämäntilanteestaan, kukin sen verran kuin halusi jakaa. Ennen aloittamista sovittiin, onko keskustelulle tai kysymyksille tänään tilaa. Samoin voi toimia muutosten konkretisoinnissa.



RAUHOITU LUONNON KESKELLÄ

Mielipaikkaharjoitetta käytettiin eri ympäristöissä luontosuhteen syventämiseen. Hiljentyminen ja omien tuntemuksien kuunteleminen onnistui vaihtelevasti.

Joissain ryhmissä harjoiteltiin vain omaan mielipaikkaan hakeutumista. Joidenkin ryhmien kanssa onnistuttiin kyläilemään kunnioittavasti toisten paikoissa jakamassa tunteita ja ajatuksia. Kolmannessa vaiheessa koko ryhmä vieraili mielipaikoissa. Mielipaikkaharjoituksen aikana esimerkiksi nähtiin, miten osallistuja rakensi valtaistuimensa suomättäseen avaruuslakanan avulla ja toinen kiipesi puun oksalle istumaan. Harjoituksen ohjeistus on kuvattu kortissa psyykkinen hyvinvointi.

”Kuinka hankalaa voi olla pysähtyä luontoon 20 minuutiksi tekemättä mitään... tämäkö on se oravanpyörä jota kaikki pelkäävät ja yrittävät vältellä, tai ovat jo siinä huomauttaaan. 20 minuuttia tyhjätoimistusta ilman näkyvää hyötyä eli arvoa, tehokkuuden maksimointia.”





Taivasalta kodan turvaan, selkosilta nuotion lämpöön

Turvallisuuden monet ulottuvuudet



Turvallisuutta voidaan tarkastella eri näkökulmista aina luontotoiminnan turvallisesta järjestämisestä turvallisuusasiakirjoineen, ryhmässä toimimisen turvallisuuteen ja oman elämän kontekstiin. Kunkin kerran turvallisuus-suunnitelma käytiin yhdessä läpi. Koskaan ei voi tietää, tarvitseeko ohjaaja apua tai mitä muuta toiminnassa tapahtuu. Tästäkin näkökulmasta olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa. Työpaikalla tulee olla tiedossa, missä ryhmän kanssa liikutaan.

TURVALLISUUDEN KULTTUURIN MAHDOLLISTAMINEN

Turvallisuuden tunne edellyttää luottamuksellista vuorovaikutusta. Tämän vuoksi ryhmäytymiseen käytettiin aikaa. Ohjauksessa huomioitiin, että jokainen sai puheenvuoron ja tunti tulleen kuulluksi. Huomattiin, että turvattomuuden tunne voi heikentää toimintakykyä ylivireyden tai lamaantumisen kautta. Tähän auttoi, että ryhmässä oli lupa olla sellainen kuin on ja osallistua itselleen sopivalla tavalla.



Pitää varautua myös haasteellisiin keliolosuhteisiin

TURVALLISUUS OMASSA ELÄMÄSSÄ

Luontotoiminta mahdollisti turvallisuuden peilaamiseen myös oman elämän kontekstiin. Turvallisuutta tuovia asioita tunnistettiin tekemällä ryhmämandala. Jokainen kehän asia kuvasti turvallisuuden tunnetta vahvistavaa asiaa mm. asumisympäristöä, koiraa ja SPR:n ystäväpalvelua. Harjoitteissa ei käytetty elementtejä, jotka voisivat luoda pelon tai arvottomuuden kokemuksia.

LUONTO LUO TURVAA

Luonnon tarjoamat turvalliset puitteet kokoontumisiin korostuivat poikkeusaikana. Ryhmäläiset kokivat luonnon pysyvyyden tuovan luottamusta tulevaan. Luonnossa syntyvä turvallisuudentunne voi osittain liittyä myös siihen, että tuli, vesi ja vihreys ovat aina tarkoittaneet turvaa ja ruokaa.



Muunneltava turvallisuuksuunnitelma



Sisältää ainakin nämä asiat:

Toiminta:

Perheryhmän syysretki kotieläinpihalle

Ajankohta ja paikka (koordinaatit tai kartta):

Elli Esimerkin kotieläinpiha, osoite Esimerkkitie 32, 96300 Rovaniemi

Ryhmä:

kuinka monta osallistujaa, onko jotain erityistä huomioitavaa esim. perussairaudet: 8 aikuista, 6 lasta. Yhdellä lapsella liikuntarajoite (kynänsauvat).

Ruuat laktoosittomana, pähkinäallergia kahvitteluun keksit, joissa ei pähkinää.

Ei muita allergioita.

Ohjaajat:

Marja Menninkäinen ja Ville Vihermaa

Toimintasuunnitelma:

Lähtö työpaikan pihalta (Duunikuja 8, 96100 Rovaniemi) bussilla. Kohteessa eläimiin tutustuminen ohjatusti (ohjaaja Elli kotieläinpihalta) sekä leikkikentällä leikkiaikaa.

Lopussa kahvi- ja mehutarjoilu. Paluu bussilla. Ohjaajat huomioivat parkkipaikalla turvallisuuden autoon noustessa ja autosta poistuttaessa sekä parkkipaikalta eläintilalle käveltäessä (huom. tien ylitys).

Autoon mukaan pienille lapsille turvaistuimet tai korokkeet.

Reittikuvaus (riittävän tarkasti) ja vastuutehtävät:

Duunikuja 8 – Esimerkkitie 32 – Duunikuja 8

Turvallisuusohjeiden läpikäyminen ryhmän kanssa, vastuussa Marja.

Bussiin nousun ja ulostulon turvallisuudesta vastaa Ville

Ensiapuvälineet mukaan huolehtii Marja.

Kotieläinpihalla eläinten kanssa toimimisen turvallisuudesta vastaa Elli Esimerkki.

Muut ohjaajat avustavat tarvittaessa.

Vanhemmat huolehtivat turvaistuimet automatkalle.

Marja tarkastaa, että asianmukaiset istuimet löytyy kaikille.

Turvallisuus:

- mukana matkapuhelimia ja kuuluvuus kattaa koko alueen
- ohjaajilla EA 1/ EA 2 (Marja EA2, Ville EA1)
- ohjaajilla mukana EA varusteet
- ohjeistus ennen maastoon lähtemistä.
- ohjeistus ennen harjoitteita tai toimintaa.
- ohjeistus tulipaikalla/ ruuanvalmistuksessa jne.
- omassa toiminnassa huomioitavaa

Olosuhdevaraus:

Mikäli sataa vettä, eläimiin tutustutaan tallissa. Pihan leikkialuetta ei käytetä, koska telineet liukkaat. Kahvi/mehu kodassa.

Pelastussuunnitelma:

Kokoontumispaikka > Käydään läpi aina ennen toimintaa.

Ohjeet eksymistilanteen välttämiseen ja tilanteessa toimimiseen

Ensiavun antaminen tilanteen mukaan

Avun hälyttäminen: 112 sovellus tai soitto 112

Lähin terveyskeskus:

Mikä, matka ja puhelinnumero

Rovaniemen terveyskeskus (18 km), 040 000 0000, Sairaalakuja 6, 96100 Rovaniemi

Vastuuhenkilöt ongelmatilanteessa:

Marja Menninkäinen

Vastuu kokonaistilanteesta:

Marja Menninkäinen

Tehtävänjako:

Sovitaa tilanteen mukaan



Tolokun eränkävijä

Luontotaidot haltuun



UUDEN OPPIMISTA

Luontotaidoilla tarkoitetaan luonnossa liikkumisen perustaitoja. Luontotaitoja kartutettiin lähtötason, toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Tavoitteena oli saada osallistujille perusvalmiuksia ja -tietoa sekä rohkeutta luonnossa liikkumiseen eri vuodenaikoina. Eri vuodenaikojen lisäksi toiminnassa huomioitiin eri vuorokaudenajat. Moniaistillisuuden kokemusta lisättiin mm. toimimalla hämärässä, jolloin eri aistien merkitys korostuu verrattuna valoisassa toimimiseen. Toisinaan painotettiin enemmän perusasioita kuten varusteita, jokamiehen-oikeuksia ja repun pakkaamista. Enemmän luonnossa liikkuneiden kanssa harjoiteltiin vaativampia erätaitoja esimerkiksi retkikeittimen käyttöä ja suunnistamista. Lähiluontoon tutustumalla sen kasvit ja eläimet tulivat tutuiksi. Ryhmien toiminnassa oli myös kalastusta ja marjastusta.

ONNISTUMISIA JA OSAAMISTA

Taitojen kartuttua onnistumisen kokemukset lisääntyivät. Nämä yhdessä edistivät asiakkaiden luonnossa viihtymistä ja omatoimista luonnossa liikkumista. Laajemmin tämä lisäsi minäpystyvyyden tunnetta. Osallistujille annettiin erilaisia vastuualueita ja rooleja. Kaikilta löytyi vahvuuksia, joita hyödynnettiin yhteisessä tekemisessä ja kokemuksissa. Ryhmän jäsenet toimivat toisille osallistujille ja ajoittain myös ohjaajalle opettajan roolissa. Kuntoutujarooliin sijaan saattoi kokea itsensä kalastajana tai lintubongarina. Toisaalta ryhmissä mahdollistettiin sivustaseuraajan rooli tarvittaessa.



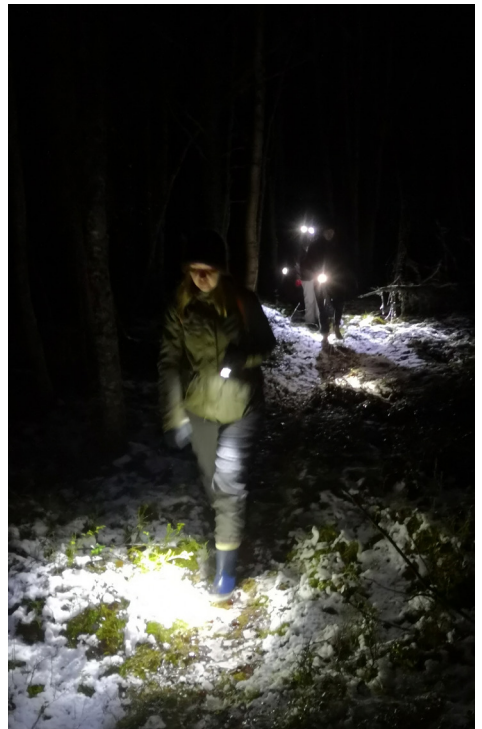
HÄMÄRÄHOMMAT ASIAKKAAN SILMIN

”Autolta lähdimme kävelemään metsään. Oli vielä suht valoisaa. Laitoimme sammalta merkiksi mistä kävelimme, koska valmista polkua ei ollut. Keskustelimme samalla, kuinka ennenvanhaan on laitettu jotain maasta löytyvää merkiksi puuhun tms. (mahdollisimman korkealle koska talvella peittyy) mistä on kuljettu, että löytää myös takasin. Alkoi olla jo vähäsen hämärää, kun pääsimme aukealle niitylle, jossa yksi nuori alkoi tekemään nuotiota ja muut menivät ottamaan metsään kuvia. Nuotiota tehdessä mietimme, että luonto jätetään koskemattoman näköiseksi. Nuotion alle kaivoimme kuopan joka peitettiin kun lähdettiin. Paistoimme makkaraa, söimme eväsleipiä ja teimme nokipannu kahvit.”

”Hyvin syöneenä oli kynttilöiden kanssa Mielipaikka- harjoitus. Jokainen meni omalle mielipaikalle kynttilän kanssa, jossa ajatteli, että mieli rentoutuu. Purettiin yhdessä nuotiolla ajatuksia Hämärähommista ja etenkin siitä illasta. Niinkuin nimiki sanoo, että Hämärähommat niin metsässä oli jo aika pimeää. Lähdimme lamppujen avulla kävelemään autolle ja että autolle päästiin ilman polkua, niin seurattiin aikaisemmin laitettuja merkkejä.”



Hämrähommat oli nuorten seikkailu-pedagogiaan perustuva ryhmä



Vaikuttavina elementteinä pimeys ja rakentamaton luontoympäristö



Rimmikosta kankaille

Vastuullisuus ja arvot



ONKO IHMISTÄ ILMAN LUONTOA

Vastuullisuutta ja arvoja tarkasteltiin luontoarvon, oman arvon ja arvojen mukaan toimimisen kautta unohtamatta asiakas- ja yhteiskunta-vastuullisuutta. Luonnon monimuotoisuuden ja kestävän kehityksen edistäminen kuuluvat vastuullisuuteen. Luonnon arvostus syntyy kokemusten ja tutkimisen kautta. Ryhmissä luontoarvo kehittyi myös siitä, ettei luonto ollut vain toiminnan taustalla vaan se liittyi kaikkeen mm. harjoitteiden ja menetelmien valintoihin sekä ryhmäläisten tavoitteisiin.

Ryhmiä kanssa tutustuttiin mm. tuntemattomampiin luonnon-suojelualueisiin, tehtiin luonnon monimuotoisuutta tukevia toimia sekä tarkkailtiin maaperää. Kulkemista vähennettiin valitsemalla lähiluontokohteita. Ruokailut suunniteltiin lähiruuan ja roskattoman retkeilyn periaatteiden mukaisesti. Jokamiehen oikeudet huomioitiin ja niistä keskusteltiin ryhmien kanssa.

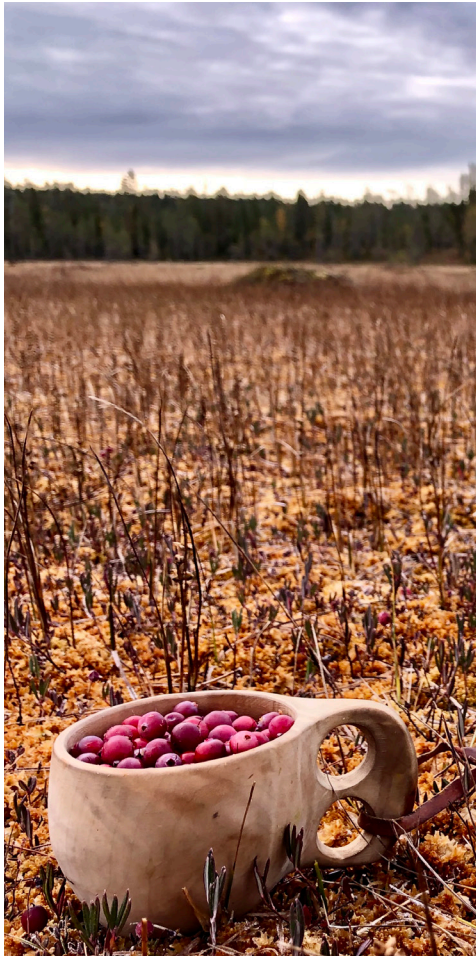
ARVOT JA ARVOSTUS

Arvot ja niiden mukaan toimiminen olivat usein esillä. Keskusteltiin siitä, miten ne näkyvät kunkin toiminnassa. Erityisesti luonnon roolia arvoissa pohdittiin:

- **Arvostanko periaatteellisesti luontoa vai koenko olevani osa luontoa?**
- **Jos huolehdin luonnosta, niin huolehtiiko luonto minusta?**

Näin luonto arvona sai uusia ja syvempiä ulottuvuuksia. Ympäristöahdistuksen teemat nousivat ajoittain esille. Toivon herättäminen toimi työkaluna asian käsittelyssä.





VASTUULLISUUS JA ARVOT OMASSA ELÄMÄSSÄ

Luontoarvojen käsittely toimi pohjana vastuullisuuden tarkastelulle oman elämän kontekstissa. Kun ymmärtää, kuinka tärkeää on toimia luonnossa vastuullisesti, voi lähteä tarkastelemaan sen merkitystä omassa elämässä. Osallistujien kanssa käsiteltiin omien asioiden ja velvoitteiden vastuullista hoitamista esim. aktivointisuunnitelmassa sovittujen asioiden tai laskujen maksun näkökulmasta. Samalla päästiin pohtimaan, ovatko suunnitelmien tavoitteet yhteisiä ja omien arvojen mukaisia vai ovatko ne nousseet vain verkostosta. Keskusteluissa käsiteltiin arvojen mukaan toimimista. Pohdittiin, jos terveys on minulle tärkeä arvo, niin eläkö sen mukaan, jos tupakoin paljon ja syön epäterveellisesti. Vastuullisuutta luontoarvoa kohtaan käsiteltiin omien ostotottumusten, kierrättämisen ja muiden konkreettisten tekojen kautta kuten kukkien istuttaminen pölyttäjiä varten. Eri arvojen pohtiminen edisti muutosta ja osallistujien toimijuus sekä oma-aloitteisuus nousivat.



HYVÄN TEKEMISESTÄ SAATU ARVO

Muille tuottaman ilon kautta saatu positiivinen palaute vaikutti siihen, että omanarvontunne nousi ja itsellä koettiin olevan arvoa. Kokonaisuudessa positiivinen kuva itsestä vahvistui. Noussut itsetunto ja positiivisen palautteen saaminen lisäsi sen antamista myös muille. Näin saatiin aikaan hyvänkehä, jota pyrittiin tietoisesti tuomaan eri ryhmiin. Pienillä toisille tehdyillä teoilla on helppo saada aikaan isoja merkityksiä.



Hanakasti mehtään kelistä riippumatta

Luonnon hyvinvointivaikutukset



LUONTO TEKEE HYVÄÄ

Luonto edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia. Luontoympäristö elvyttää ja tuottaa hyvinvointia paremmin kuin rakennettu ympäristö. Eläinavusteinen toiminta vaikuttaa motivoitumiseen ja sen ylläpitämiseen positiivisesti.

TIEDOSTAMINEN MUUTOKSEN TAKANA

Luontointerventiolla pyrittiin kasvattamaan osallistujien hyvinvointivaikutusten tiedostamista kahdella eri tasolla, lisäämällä tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä vaikutusten huomioimista itsessä. Luontoympäristöä tuotiin aktiivisesti mukaan prosessiin ja huomioitiin osallistujien luontoyhteyttä tukevia elementtejä kuten avarat maisemat, pakkasen nipistely poskissa tai sammaleen tuoksu. Toiminnassa havainnoitiin koettuja muutoksia mm. minäkuvaan ja sanoitettiin niitä. Aktiivisella reflektoinnilla tuettiin tietoisuuden kasvua- ja muutosprosessia. Prosessin jatkumista arjessa pyrittiin turvaamaan laatimalla osallistujille luontoreseptit.

KAIKKI VUODENAJAT KÄYTTÖÖN

Luonnon hyvinvointivaikutuksista pääsee nauttimaan kaikkina vuoden aikoina ja tällä ajatuksella toimittiin. Joskus vuodenaajat koettiin rikkaute-
na, toisinaan ne herättivät risti-
riitaisia tunteita. Syksy ja talvi toivat haasteita motivaation ja varusteiden suhteen. Suhtautumista muutettiin mm. juhlimalla syksyn väriloistoa ja seuraamalla luonnon levolle asettumista alkutalvesta sekä hankkimalla yhteisiä varusteita. Talvella raskaan lumipeiton tuoma hiljaisuus ja pimeyden tuoma rauha koettiin positiivisena. Lumirakentamisella saatiin tuotettua iloa monin keinoin.

FAKTALAATIKKO HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

Olemalla luonnossa:

5–10min	Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat, stressihormonit vähenevät
20min	Mieliala kohenee
1h	Tarkkaavaisuus lisääntyy. Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (ART = Attention Restoration Theory) mukaan luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, joita emme rakennetussa ympäristössä käytä, ja antaa sitä kautta tarkkaavaisuuden elpyä.
2h	Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5h/kk	Myönteiset psyykkiset vaikutukset, esim. positiiviset tunteet lisääntyvät
3vrk altistus	Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat, verensokeriarvot tasaantuvat, elinvoimaisuuden tunne lisääntyy, kohonnut verenpaine laskee



Eläinavusteisen toiminnan vaikutukset ovat laajat. Nuorten kanssa mm. päivärytmin ja tarpeiden huomioimisen tärkeys on keino peilata omaa arkea. Eläimet tarjoavat myös mm. vuorovaikutusta, läheisyyttä, mahdollisuuden käsitellä tunteita ja kokea iloa.



Jolkotellaan poronkusema

Fyysinen hyvinvointi



KAKSI MEKANISMIA

Puistot, metsät ja viheralueet houkuttelevat useammin ulos sekä motivoivat liikkumaan enemmän.

Samalla luontoympäristö itse tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.

ERILAISET TAVOITTEET – LUONTO JA LIIKE

Osalla fyysisyyteen liittyvänä tavoitteena oli liikunnan lisääminen joko painonhallinnan, unen laadun parantumisen, kunnon kohentumisen tai kivun näkökulmasta. Luonnossa liikkumisella tuettiin myös kokonaisvaltaisesti päivärytmiä. Osallistujien lähtötason ja vuodenajan mukaan toiminnaksi valittiin mm. kävelyä tai lumikenkäilyä sekä reitittömiä lähiluontoretkiä. Kuntoa kohottavana elementtinä saattoi olla lumen vastus, ahkio tai reppu. Motorisia taitoja harjoiteltiin myös pienviljelyissä sekä maatilatoiminnassa. Maatilaympäristön fyysiset työtehtävät edesauttoivat tavoitteisiin pääsemistä. Kaikki tavoitetut eivät halunneet ryhmätoimintaan, syynä esimerkiksi merkittävä ylipaino. Halukkaiden kanssa toteutettiin henkilökohtaisia luontokäyntejä, joissa tavoitteena oli lisätä liikkumista, tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja kohentaa kuntoa.

LUONTO JA UNI

Luonnon vaikutusta uneen havainnointiin aktiivisesti. Ryhmissä tehtiin erilaisia rentoutusharjoituksia, joilla pyrittiin saamaan muutosta sekä yleiseen hyvinvointiin että uneen. Osa näistä oli makuullaan tehtäviä, joita saattoi tehdä myös sisätiloissa nukkumaan mennessä tai herätessä.



”Moi! eilinen oli tosi voimaannuttava ja rauhottava päivä, nukuin kolmen tunnin päikkärit kun tulin kotiin ja vielä 12 tunnin yöunet päälle, yleensä otan illalla melatoniinia ja herään monesti yössä parin kolmen tunnin välein, eilen illalla en edes tarvinnut melatoniinia... Ihanaa, olen nukkunut monen vuoden univelkoja pois”

LUONTO JA KIPU

Luonnossa liikkumisella oli positiivisia vaikutuksia TULES sairauksiin. Osallistujat kertoivat kivun tunteen vähentymisestä. Pehmyt alusta muuttuvine muotoineen on lempeä ja haastaa eri tavalla kuin kovalla käveleminen. Omaan tahtiin kulkemalla vältettiin kivut seuraavalta yöltä ja päivältä.



Eilinen oli aika ihana ja laitoin sinne papereihinkin että varmasti vaikutukset kestää pidempään kuin päivän... Mutta illalla huomasin kropasta, että iisimmin pitää ottaa / aloittaa



Tosi hyvät fiilikset, ei vaikuttanut uudet ihmiset mitenkään oli vaan kiva kun tuli lisää porukkaa, eikä senkään takia paniikki-kohtauksesta ollut tietoaakaan... Ja kipujakaan ei ole ollut

Kehotietoisuusharjoitteista tehtiin mm. kehon aistimiseen liittyviä taputtelu- ja tunnusteluharjoitteita. Kehon tuntemuksia ja muutoksia huomioitiin ja havainnoitiin intervention alussa ja lopussa. Kipuun liittyviä harjoitteita löytyy esimerkiksi Metsämieli menetelmästä.





Luppoaikaa kairalla

Psyykkinen hyvinvointi



LUONTO KOHENTAA MIELIALAA

Luonto parantaa kognitiivisia toimintoja ja mielenterveyttä. Myönteiset tunteet lisääntyvät ja kielteiset vähenevät, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus parantuvat. Luontokuva, -ääni tai -tuoksu tuo positiivisia vaikutuksia sisätiloissa.

TORSTAI ON TOIVOA TÄYNNÄ

Toivon herättäminen ja sen ylläpitäminen oli merkityksellinen osa toimintaa. Ketään ei jätetty yksin, jokaista vahvistettiin ja harjoitteiden avulla pyrittiin rakentaman merkityksellistä arkea. Mietimme toivon tekoja sekä teimme mm. kiitollisuus-harjoitteita ja muistelimme tulevaisuutta. Vertaistuki ja keskustelut haasteista sekä siitä, että asioilla on taipumus järjestyä, antoivat paljon. Näin luotiin uskoa tulevaan ja se näkyi useilla elämänaalueilla sekä suunnitelluilla jatkopuluilla.

LUONTO SISÄLLÄ

Aina ei päästä ulos ja silloin luonnon voi tuoda sisälle. Luontoa saatiin koteihin mm. tekemällä asetelmia, pajutöitä ja tuoksuvia Maarianheinälettejä. Mielikuvaharjoitteet ovat helppoja toteuttaa sisällä. Voi esimerkiksi aloittaa miettimällä mieleistä metsää ja mielipuuta. Ajatusta voi tarkentaa pohtimalla, miltä puun pinta tuntuu, miltä se tuoksuu ja mitä muistoja metsään ja puuhun liittyy. Ulos mennessään voi hakeutua puun luokse.



MIELIPAIKKA – MIELIPAIKAN VOIMA (Kesto: n. 20–30min)

Varaa osallistujille sopivia välineitä asettumiseen: telttapatja, avaruuslakana, retkituoli ja istuinalusta. Kaikki eivät voi laskeutua maahan, kun taas joitakin seisominen rasittaa. Riippumatto auttaa vaihtamaan perspektiiviä. Teimme harjoituksen myös pimeällä kynttilän valossa.

Alkuun sovitaan harjoituksen lopetusmerkistä, näin osallistujien ei tarvitse huolehtia ajankulusta. Me käytimme pajupilliä. Osallistujia kutsutaan useamman kerran, jotta kaikille jää aikaa palata omassa tahdissaan. On hyvä kertoa, että halutessaan voi palata jo ennen puhalluksia antaen toisten jatkaa rauhassa.

Harjoituksen ohjeistus annetaan selkeästi. Esimerkiksi: Tutki ympäristöä kaikin aistein, rauhoitu ja hengitä syvään. Kun tunnet mielesi rauhoittuneen, anna jalkojesi kuljettaa sinua eteenpäin. Mikä paikka, maisema tai luonnonelementti kutsuu sinua? Kulje sinne. Katsele ympärillesi, voit istua tai liikkua. Mikä sinusta tuntuu hyvältä juuri tällä hetkellä?

Kun olosi on tasaantunut, voit halutessasi miettiä uudelleen eri aisteja: Miltä valitsemasi paikka tuoksuu ja tuntuu? Mitä kuulet? Mitä värejä, varjoja ja muotoja havaitset?

Mikä sinua paikassa miellyttää? Onko siinä jotain tuttua ja turvallista, kiehtovaa tai mielenkiintoista? Anna ajatusten tulla ja mennä. Hengittele rauhassa ja nauti hetkestä. Voit myös vaihtaa paikkaa edelleen, jos tämä ei tuntunutkaan sopivalta.

Kirsi Salosen mielipaikkaharjoitetta mukaillen

Olemisen ja rauhoittumisen taitoa täytyi usein harjoitella.





Aurassa eteenpäin

Sosiaalinen hyvinvointi



SOSIAALISEN HYVINVOINNIN KOKONAISUUS

Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, osallisuuden tunne, kokemukset ja käsitykset ympäröivästä yhteiskunnasta. Hyvän sosiaalisen ympäristön tunnusmerkkejä ovat mm. turvallisuus, avoin ja kunnioittava dialogi, yksilöllisyyden hyväksyminen ja toisten kunnioittaminen. Luonnossa ihmisten välinen kanssakäyminen sekä vuorovaikutus helpottuu ja toisiin ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin.

KOHTI TASAVERTAISUUTTA

Osallistujat kiinnittivät huomiota yhtenäiseen kohteluun ja tasa-arvoon etenkin, jos taustalla oli syrjäytymisen kokemuksia. Osa oli pettynyt viranomaisiin ja palveluihin, jolloin luottamus horjui. Tähän pääsimme vaikuttamaan tarjoamalla osallisuuden kokemusta yhteisen hyvän tuottamisella. Toisille tehty hyvä ja siitä saatu palaute lisäsivät osallistujien arvostusta itseään kohtaan, halukkuutta osallistua muuhunkin vapaa-ajan toimintaan ja vaikuttaa yhteisiin asioihin.

TIETOISTA YHTEISEN HYVÄN TUOTTAMISTA – YHTEISEN HYVÄN MAHDOLLISTAMINEN

Yhteisöllisenä pienviljely- ja tapaamis-alueena toteutettiin Kesäkeidas-projekti. Toiminnassa saatiin eri ikäisiä ja taustaisia kuntalaisia yhteistyöhön mm. hoitamaan pienviljelmiä, osallistumaan yhteisiin tilaisuuksiin ja niiden toteutukseen sekä nauttimaan tuotoksista. Seuraavana kesänä keidasta jatkettiin kirjaston ohella rantaympäristössä. Haettiin lisää kumppaneita ja levitettiin hyvänteke mistä muihin yhteisöihin.

HYVÄKSYVÄ LÄSNÄOLO

Ryhmässä toimiminen oli osalle haasteellista. Sopivan ilmapiirin luomisella päästiin tilanteeseen, jossa keskeyttämisiä ei ollut.

”Vapaa muotoiluni; siispä jokainen tapaaminen oli alkujännityksen jälkeen vähintään mukava tapahtuma. Todellakin otan haasteita vastaan ja aion osallistua mahdollisimman paljon.”

HYVINVOINTIA ELÄIMISTÄ

Sosiaalista hyvinvointia haettiin myös eläinavusteisella toiminnalla. Pari ryhmistä toimi kokonaisuudessaan eläinavusteisesti, mutta joka ryhmässä ainakin metsäiltiin mm. vuohien ja aasien kanssa sekä vierailtiin kotieläinpihalla.

SOSIAALINEN HYVINVOINTI, TOIMIJUUS JA VUOROVAIKUTUSTAITOT KASVOIVAT ELÄINAVUSTEISEN TOIMINNAN AIKANA

Toisinaan toimiminen oli helpointa eläinten kanssa myös vastuun näkökulmasta:

Joskus on helpompi toimia yksin kuin pareittain tai ryhmässä. Ei tarvi huolehtia muista, vaan hevosesta.

Myönteinen suhtautuminen ja armollisuus itseä sekä muita kohtaan kasvoi:

Suorittaminen ei onnistu eläinten kanssa. Ollaan itsemme pahimpia kriitikoita. Siitä pitäisi välillä höllätä.

Sosiaalisten tilanteiden pelko helpotti:

Toiset (eläimet ja ihmiset) eivät jännittämistä aina huomaa, vaikka se tuntuisi itsestä kuinka pahalta tahansa.

Itsensä laittaminen mukavuusalueen ulkopuolelle konkretisoitui monin tavoin:

Toiset on niin taitavia, että ne pystyy väistämään epämieluisat tilanteet. Täällä ne on pakko kohdata.

AIKOMUSTEN KEKO

Kävellessä on aikaa tuumailla kaikenlaista. Mieti, mitä hyviä pieniä tekoja voisit tehdä itsellesi tai muille. Se voi olla, vaikka teekupponen ystävän kanssa tai vastaantulijalle hymyily. Aina kun mieleesi tulee hyvä teko, poimi maasta mukaan lehti tai neulanen. Talleta se taskuun tai pidä kädessä. Kävelyretken lopuksi tee hyvistä aikomuksista keko polun varteen. Tähän aikomusten kekoon voit lisätä aina ohi mennessäsi uusia hyviä aikoja.



Iloa lumesta -ryhmässä iloa tuotettiin tekemällä luminalleja päiväkotien yhteyteen ja yleisille kulkuväylille.



Tiettömille taipaleille

Uudet kokemukset



KOHTI UUTTA

Uusien kokemusten hankkiminen oli olennainen osa ryhmiä. Ne aktivoivat aivoja ja toimivat aivotreeninä. Uudet kokemukset voivat löytyä jostain, mitä ei ole koskaan ennen tehnyt tai siitä, että pieni arkiselta tuntuva asia tehdään uudella tavalla. Suunnittelussa sovelsimme osittain elämyspedagogiikan perusajatusta. Osallistujille tarjottiin sopivia haasteita, joiden kohtaamisen ja voittamisen avulla oli mahdollisuus oppia ja kehittyä.

ONNISTUMISIA

Uusien kokemusten kautta löydettiin rohkeutta tehdä asioita, joihin ei olisi uskonut pystyvän. Onnistumisen kokemukset vahvistivat itsetuntoa ja rohkaisivat sekä luontotoimintaan että elämän muille osa-alueille. Ohjaajien altistettua itsensä erilaisille tempauksille, useat uskaltautuivat seuraamaan perässä.

MONIPUOLINEN TOIMINTA

Ryhmissä tutustuttiin luonnon voimaannuttavaan valokuvaukseen ja eläinavusteisiin menetelmiin. Ensimmäinen kontakti pihkavoiteen tekemiseen, vesisuonen etsimiseen, melomiseen, lumikenkäilyyn ja moneen muuhun tapahtui ryhmän myötä. Monille ne olivat tilanteita, joissa rohkaistuttiin ylittämään itsensä ja tekemään, vaikka vähän pelotti tai jännitti. Mikäli joku tehtävä tai toiminta tuntui liian vaativalta, ei sitä tarvinnut tehdä.

YHDESSÄ

Uusien kokemusten toteuttamisessa yhteistyöverkoston merkitys on suuri. On tärkeää tuntea alan palveluntarjoajat sopivan palvelun ja kumppanuuden löytymiseksi. Ohjaajan ei tarvitse osata kaikkea vaan voidaan hyödyntää eri ammattilaisten osaamista muodostaen niistä kokonaisuus. Välillä on hyväksi, että ohjaaja on myös osallistuja. Näin reflektointiin saadaan uusi tulokulma.



Alkuun maatilaympäristössä toiminut eläinavusteinen ryhmä jännitti kaikkia. Hiihtoloman tuoman tauon jälkeen kysytyt kommentit kertoivat onnistumisesta sekä vaikutuksista:



Moikka, Tämä juttu on ollu kyllä todella hyvä. Aivan huippu! Olen huomannu itsessä että paremmin olen jaksanu. Väsyny olo on ollu käyntien jälkeen mutta hyvällä tavalla. Huomasin että nyt kun oli taukoa ja poikettiin rytmistä niin minulle ei ollu hyväksi. Minulla menee pasmat heti sekaisin. Kerta viikkoon on ollu kyllä hyvä. Minulla ei kyllä ole muuta kehitettävää ku et saisi jatkaa vielä pitempään tätä ratsastus juttua. Erityisen mukavaa oli silloin kun pääsi ratsastaan ja onnistui siinä! Unta on kyllä riittänyt aina ratsastuksen jälkeen. Viime viikolla nukuin paljon huonommin.





Kynsitulilta rakovalkealle

**Palaute
ja tavoitteisiin pääseminen**



PALAUTTEEN ANTAMISEN KULTTUURI

Ryhmissä vahvistettiin toivoa ja tulevaisuuden uskoa luomalla avointa palaute-kulttuuria. Palautteen antamista ja saamista harjoiteltiin, jotta jokainen oppisi huomaamaan ja sanoittamaan omia vahvuuksiaan ja pystyvyyttään. Dialogin avulla luotiin luottamuksellinen ilmapiiri. Tämä oli tärkeää erityisesti niille ryhmien jäsenille, jotka reagoivat palautteeseen voimakkaammin ja kokivat lähes kaiken sanotun kritiikkinä. Asiakkaille annettava palaute pohjautui ohjaajien havainnointiin. Työvälineenä toimi lomake, johon huomiot kirjattiin. Vertaishavainnointi oli tehokasta ja turvallista silloin, kun ryhmä oli hyvin hitsautunut yhteen.

PALAUTE TAVOITTEISIIN PÄÄSEMISEN NÄKÖKULMASTA

Osallistujat tekivät itsearviointia suhteessa asetettuihin tavoitteisiin psyykkisen, kognitiivisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä arjen ja osallisuuden näkökulmasta. Myös luontotaitojen kehittymistä seurattiin. Lisäksi pyydettiin muutamien osallistujien kokemuksia toiminnan vaikutuksista narratiivien muodossa. Yksi etenemisen konkretisoija oli jatkopolkujen rakentuminen. Muutamat osallistuivat useampiin ryhmiin henkilökohtaisten tarpeiden mukaan, toiset aktivoituvat hakeutumaan Kelan ammatillisen kuntoutuksen piiriin ja työllistymistäkin tapahtui. Yhtä arvokasta oli, jos luontotoiminta saatiin jatkumaan luontoreseptin avulla ja osallistuja suuntasi toiveikkaasti eteenpäin muissa palveluissa tai sai harrastuksia.



HARMONIAA,
RAUHAA



ILDA,
VALOA



TASA-AINO,
MINÄ PYSTYIN



ETENPÄIN,
TIE ON VALTIIS.

LUONTORESEPTIN ARVONIMI

Jokaiselle ryhmässä mukana olevalle annetaan arvonimi tai toimijuutta kuvaava termi sen perusteella, missä osallistuja on osoittanut innokkuutta tai taitoa, esimerkiksi *"tarkka lintubongari ja muiden opettaja"*, *"kalastusekspertti ja ahkerin matojen kaivaja"*. Arvonimet voivat olla hassujakin, mutta on tärkeää huomioida, että ne ovat positiiviseen sävyyn ilmaistuja. Näitä laitoimme luontoreseptiin, mutta ihan yhtä hyvin tätä voi toteuttaa ryhmätöiminnassa tutustumisvaiheen jälkeen. Joukosta valitaan esim. *"Ryhmän tulentekijä"* ja *"Ryhmän puunhalaaja"*.

KERRO JOTAIN HYVÄÄ

Etsi luonnosta jokin, mitä voi heittää turvallisesti, esimerkiksi maasta löytyvä käpy tai lumipallo. Aloita heittämällä esine jollekin ryhmän jäsenelle ja sano hänestä jotain positiivista. Jos ihmiset eivät vielä ole kovin tuttuja keskenään, voi kommentti liittyä vaikka iloisen värisen vaatteeseen tai iloiseen ilmeeseen, mukavaan nauruun tai mihin vain ulkoisesti havaittavaan seikkaan. Tämän jälkeen esineen saanut henkilö heittää sen seuraavalle ja kertoo vuorostaan hänestä jotain hyvää. Muista varmistaa, että kaikki saavat ja pääsevät antamaan palautetta.

Välillä vertaispalautetta annettiin myös kirjallisesti ja kuvien muodossa:



*Nukuin tosi hyvin seuraavan yön.
Kauhea oli katsoa omaa kuvaa.
Eikä meinannut uskaltaa lukea
toisten kirjoittamia juttuja.
Ei ole tottunut saamaan positiivista
palautetta.*



*Kuva ja kirjoitukset tuntuivat kyllä
sanoinkuvaamattoman hyvältä*





Itekseen omille kairoille



Luontoresepti

HARJOITTEITA OMAAN LÄHILUONTOON

Luontoreseptillä tarjottiin asiakkaalle mieluisia omassa lähiluonnossa toteutettavia harjoitteita jo havaittujen vaikutusten ylläpitämiseksi ja tulevien haasteiden ennaltaehkäisemiseksi. Niillä tähdättiin esimerkiksi stressinhallintaan, masennuksen tai kipuoireiden lievittämiseen, painonhallintaan tai moneen muuhun arjen haasteeseen.

ASIAKKAAN TAVOITE

Tavoitteena oli kannustaa ja motivoida ulkoiluun ja omatoimiseen luontotoimintaan. Ensiarvoisen tärkeää luontoreseptissä oli, että toiminnan tavoite ja määrä oli asiakkaan itse asettamia. Tällöin motivoituminen todennäköisemmin onnistui. Asiakkaan kanssa yhdessä pohdittiin, onko tarve esimerkiksi fyysisen kunnon lisääminen, rauhoittuminen luonnossa tai jotain muuta. Sitoutumisen vahvistamiseksi reseptistä kävi ilmi, ketkä sen laatimiseen osallistuivat.

RYHMÄN TAPAAMISESTA OMATOIMISESTI LUONTOON

Ryhmän tapaamisissa tutustuttiin luontoperustaisiin menetelmiin ja tehtiin erilaisia luontoharjoitteita. Tapaamisilla sovellettiin mielipaikka- ja Metsämieli-harjoitteita, taidemenetelmiä, luontomandaloita, fyysistä liikettä, kaikkien aistien käyttöä sekä paljon muuta. Harjoitteiden jälkeen asiakas havainnoi itse luontotoiminnan vaikutuksia omassa arjessa ja voinnissa. Kokemusten ja reflektoinnin pohjalta reseptiin kirjoitettiin selkeä toimintaohje. Luontoreseptitoimintaa voidaan soveltaa myös yksilötapaamisissa. Tavoitteeseen pääsemistä tukee tapaaminen, jossa keskustellaan, onko toimittu luontoreseptin mukaisesti.

LUONTORESEPTIN AIHEALUEET

Virkistystä ja piristystä arkeen

Mielen hyvinvoinnin lisääminen

Fyysisen kunnon ylläpito tai kohottaminen

Luontotiedon lisääminen

Osallisuuden tunteen ylläpitäminen

Luontoreseptin aihealueista asiakkaalle suositeltiin yhtä tai useampaa kohtaa.

LUONTORESEPTI

_____ Essi Esimerkki _____ On toiminut VOIMAVAROJA LUONNOSTA -

ryhmässä _____ Rauhallisena ja Tarkkailevana _____ luontotoimijana.

Tällä luontoreseptillä suositellaan:

- ☒ Virkistystä ja piristystä arkeen
- ☒ Fyysisen kunnon ylläpitoa tai kohottamista
- ☒ Mielen hyvinvoinnin lisäystä
- ☐ Osallisuuden tunteen ylläpitämiseen
- ☐ Luontotiedon lisäystä

2 kertaa viikossa 12 kuukauden ajan

Toimintaohje: Arkiliikunnan lisääminen

Lähde lähiluontoon kävelyllä kaksi kertaa viikossa. Pyri jatkamaan kävelyä vähintään 30 minuutin ajan. Tahti voi olla rauhallinen.

Sydämen syke saa olla hieman koholla, mutta et ole hengästynyt. Tee myös luontohavaintoja matkan aikana. Mitä näet, kuulet tai haistat.

3-4 kertaa 3 kuukauden aikana

Toimintaohje: KAUNEUDEN HAVAITSEMINEN (Green Care -menetelmäkorteista)

Kävele rauhallisesti luonnossa noin 10 min niin, että pystyt havainnoimaan ympäristöä. Pysähdy välillä. Mitä kauniita asioita näet? Tuottaako kauniin asian näkeminen mielihyvää? Kirjaa mahdollisuuksien mukaan havaitsemasi kauniit asiat.

Reseptin laatijat: Essi, Sirpa-ohjaaja ja Laura-ohjaaja ♥



Harjoitevinkit

- Roskaton retkeily (metsähallitus) <https://www.luontoon.fi/roskatonretkeily>
- Jokamiehen oikeudet (metsähallitus) <https://www.luontoon.fi/jokamiehen oikeudet>
- Luontoon.fi <https://www.luontoon.fi/>
- retkikartta.fi <https://retkikartta.fi/>
- Luontosivusto, Elinvoimaa luonnosta luontoharjoituksia <https://www.luontosivusto.fi/luontoharjoituksia/>
- Mieli.fi <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/>
- Metsämieli -menetelmä <https://www.metsamieli.fi/>
- Mielenterveystalo https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx
- Luontoliitto <http://www.luontoliitto.fi/pihka/tehtavat>
- MAPPA.fi <https://mappa.fi/selaa.php?asiasana=900&lang=fi>
- Vahvike <https://www.vahvike.fi/fi/luonto>
- Esimerkkejä luontolähtöisistä harjoitteista käytettäväksi osana omaa työtä <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=129d870e-7266-40a5-96fa-e726dd681b4f>
- Ideoita ja ohjeita luontotyötoiminnan järjestämiseen - Polut-hankkeessa kehitettyjä ohjattuja työtoimintakokeiluja <https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisöille/Julkaisut/Lapin-AMKin-julkaisut?itemid=2528&showlocation=a318a90d-6e54-4407-87e7-e228aa8e400f>
- Ideoita ja ohjeita ympärivuoden järjestettäviin luontotyöpajoihin - Polut-hankkeessa kehitettyjä luontotyöpajoja maahanmuuttajaryhmille <https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisöille/Julkaisut/Lapin-AMKin-julkaisut?itemid=2515&showlocation=a318a90d-6e54-4407-87e7-e228aa8e400f>
- Vihreää voimaa Rovaniemellä Green Care -vuosikello <https://vihreaa-voimaa-rovaniemella.webnode.fi/?fbclid=IwAR2LXD519DLvFJmcyjNyKUSE9oRfgAFBPO0cVQRhET5StRdG1Y-o7pl5MBT8>

Kortteja

- Voimatassun tuotteet <https://voimatassu.vilkas.shop/c/voimatassun-omat-tuotteet>
 - Green Care -menetelmäkortit
 - Green Care menetelmäopas
 - TunneVOIMA kortit
 - VOIMA -valokuvakortit sarja A ja B
- Voimavalokuvat <https://www.voimavalokuva.fi/>
- Nautitaan luonnosta -korttipakka <https://www.miinasillanpaa.fi/kuu-kiurusta-kesaan/tillaa-nautitaan-luonnosta-korttipakka/>
- Metsä & Meditaatio - Hidasta elämää

Lähteet

Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H. & Jonides, J. (2012). *Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. Journal of Affective Disorders*, 140, 300-305.

Haahtela, T. 2014. *What is needed for allergic children? Pediatric allergy and Immunology* 25(1): 21-24

Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen L. Jousilahti, P., Laatikainen T. Mäkelä, M. Puska, P. Reijula, K, Saarinen, K. Vartiainen, E. Vasankari T. & Virtanen, S. 2017. *Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 133(1) 19-26.

Haanpää & Laasonen 2020. *Kysely suomalaisten luontosuhteesta. Suomen ympäristöministeriön Luontosuhdebarometri 2020*

Järviluoma Jari 2006. *Turistin luonto. Tutkimus luonnon merkityksestä matkailun vetovoimatekijänä neljässä Lapin matkailukeskuksessa. Acta Universitatis Lapponienis* 96

Jääskeläinen A. & Tulkki A.; *Green Care -toiminta terveyden edistämisen ja hyvinvointipalveluiden järjestämisen näkökulmasta. Teoksessa Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta* 2012

Mickelsson, Ritva 2018. *Equine assisted social education as co-intervention to prevent dropout by improving social skills and engagement in learning.*

Teoksessa Trotter & Baggerly (toim.) *Equine-Assisted Therapy Activities for Counselors* New York: Routledge - Taylor & Francis Group

Kaplan, R., & S. Kaplan. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective.* Cambridge University Press, New York.

Korpela, K. 1989. *Place-identity as a product of environmental self-regulation. Journal of Environmental Psychology*, 9, 241–256.

Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F. and Fuhrer, U., 2001, 'Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places', *Environment and Behaviour*, vol. 33, no. 4, pp. 572–589.

Korpela, K., & Ylén, M. 2007. *Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. Health & Place*, 13, 138–151.

Li Q, Morimoto K, Nakadai A, Inagaki H, Katsumata M, Shimizu T, et al. 2007. *Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. Int J Immunopathol Pharmacol.* 2007;20:3–8.

Pasanen, T., Tyrväinen, L., Korpela, K. 2014. *The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. Applied Psychology: Health and Well-Being* 6(3): 324-346.

Salonen Kirsi 2005 *Mieli ja Maisemat, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*

Pálsdottír, A. M. 2014. *The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders.* Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet, Acta Universitatis agriculturae Sueciae 45, 1652-6880.

Pärnä, Kaisu 2004. *Sosiaalipedagoginen hevostoiminta sosiaalityön menetelmänä käytöshäiriöisten nuorten sosiaalisessa kuntoutuksessa. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma. Kuopion yliopisto: Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos.*

Solonen Kirsi 2020 *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena, Tampereen yliopiston väitöskirjat 253*

Salonen, K., Hyvönen, K., Paakko-lanvaara, J-V., & Korpela, K. (arvioitava). *Flow with Nature -group therapy for depression: Participants' experiences.* Frontiers.

Salonen, K. (2012). *Ihmisen ja luonnon yhteyksiä. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma.*
Julkaisussa: T. Helne, T. Silvasti, toim. *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla (s. 235-247).*
Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
Salonen, K. (2010). *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma.* Helsinki: Green Spot

Salovuori, T. 2012. *Terveyttä puutarhasta - voimaantumisen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa.*

Savola & P. Koskinen-Ollonqvist 2005. *Terveiden edistäminen esimerkein Käsitteitä ja selityksiä*

Schön, D.A. 1987. *Educating the reflective practitioner. Toward a new design for teaching and learning in the professions.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Schön D. 1983, *The reflective practitioner: how professionals think in action.*
New York: Basic Books

Sempik, J. and Aldridge, J. 2005. *Health, well-being and social inclusion. Therapeutic horticulture in the UK.* Loughborough University Institutional Repository. Centre for child and family. Research evidence issue 11.

THL 2014. *Green Care – Työhön kuntouttava toiminta luonnossa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.*

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Tolvanen T. 2017 *Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun.*
Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2. **Lapin ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit 1/2017**

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. *Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt.* **Julkaisussa: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.). Hyvinvointia metsästä.** Suomen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.

Tyrväinen, Lanki & Komulainen. *Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?*
Lääketieteellinen aikakausikirja Duodesim 2018;134(13):1397-403

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. ja Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77.

Ulrich, R.S., R.F. Simons, B.D. Losito, E. Fiorito, M.A. Miles, and M. Zelson. 1991. *Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments*. Journal of Environmental Psychology 11, 3:201-230

Vuoli, T. 2017. Luontoympäristössä tapahtuva työtoiminta. s. 57-63. Teoksessa: Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen –teemajulkaisu 3/3.

Suomalainen Green Care LuontoHoivan LuontoVoiman -laatutyökirja, Luke, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Green Care Finland ry (2018?) verkkojulkaisu

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos - Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

TELA Työkyvyn muodostuminen <https://www.tela.fi/tyokyky>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos - Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa, Isola, Anna-Maria; Kaartinen, Heidi; Leemann, Lars; Lääperi, Raija; Schneider, Taina; Valtari, Salla; Keto-Tokoi, Anna (2017), [nettijulkaisu https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra. [Sosiaalisen osallisuuden tietopaketti https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600)

Osallisuuden osa-alueiden apukysymykset, Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Diakonia-ammattikorkeakoulu, ESR <https://thl.fi/documents/966696/3775955/Osallisuuden+osa-alueiden+24+apukysymyst%C3%A4+-+Osallisuuden+palaset+-+p%C3%A4ivitetty+helmikuussa+2020.pdf/0a64fc89-0710-4448-e209-0b4ae828e918?t=1580829201912>

Turvallisuussuunnitelma <https://tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/kulutajille-tarjottavat-palvelut/palveluntarjoajan-velvollisuudet/turvallisuusasiakirja>



LUONNOLLISESTI -valmennusmalli
tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista
kuntoutusta -hankkeen toteuttivat KSAK Oy,
Lapin ammattikorkeakoulu Oy ja Ksakki ry vuosina
2019–2021. Hanketta rahoitti Pohjois-Pohjanmaan
ELY-keskus Euroopan Sosiaalirahastosta.

Hankkeella vahvistettiin
luontoperustaisesti sosiaalisen kuntoutuksen
asiakkaiden työ- ja toimintakykyä sekä
osallisuutta. Myös henkilöstön osaamista
lisättiin Green Care -menetelmistä
ja vahvistettiin verkostoitumista.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

KSAK OY
KOILLIS-SUOMEN AIKUISKOULUTUS

Ksakki ry

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences