



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin



Euroopan unionin
osarahoittama

HYVINVOINTIRESEPTI

Henkilön osallistuttua luonto-, kulttuuri- ja taidelähtöiseen yksilö- tai ryhmätoimintaan hänelle kirjoitetaan Hyvinvointiresepti. Se sisältää niitä toiminnassa koettuja menetelmiä ja aktiviteetteja, joiden osallistuja on todennut olevan itselleen merkityksellisiä ja edistäneen hänen henkistä, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tavoitteena on, että osallistuja voi toiminnan jälkeen palauttaa mieleensä luovuudesta, taiteesta ja kulttuurista löytämänsä voimavarat ja juurruttaa ne arkeen.



Osallistujille voidaan määrätä "lääkkeeksi" monipuolisesti erilaista luovaa ja luontotoimintaa kuten luonnossa liikkumista ja oleilua: lenkkeilyä, villasukkaretkeilyä, lähiluontoretkeilyä lapsen kanssa tai riippumattoilua, uintia, läsnäoloharjoituksia ja istuskelua, ruuanvalmistusta, taidenäyttelykävynä, kirjoitus- ja taideharjoitteita tai harrastekursseja. LUMI-osallistujia kannustettiin myös jatkamaan Voimapolku-työpäiväkirjan täyttämistä.

Hyvinvointireseptiin kirjataan pääasiassa maksuttomia toimintaehdotuksia. Jotkut LUMI-osallistajat hakivat ja saivat harkinnanvaraista toimeentulotukea (harrasterahaa) toivomaansa harrastekurssia varten. Eräs osallistuja totesi, ettei olisi itse osannut sitä hakea. Seuraavaan verkkokurssiin hän hankki varat kirpputorimyyneillä.

"Verkkokurssissa (taidepäiväkirja) on parasta se, ettei kukaan, edes ope, katsele töitäni."

Harkinnanvaraista toimeentulotukea eivät kaikki voi tai halua hakea. Tämä asettaa osallistajat epätasa-arvoiseen asemaan. Useimpien taloudellinen tilanne ei mahdollista osallistumista mihinkään maksulliseen toimintaan.

Hyvinvointiresepti on kannustin. Se tuo näkyväksi luonto-, kulttuuri- ja taidelähtöisessä toiminnassa havaitut vaikutukset ja auttaa osallistujaa arvioimaan kokemuksiaan. Osallistujan asema muuttuu toiminnan kohteesta itsenäiseksi toimijaksi, joka saa ja osaa itse arvioida, mikä on hänelle hyväksi. Hyvinvointireseptin ideaa voidaan hyödyntää kaikenlaisen hyvinvointia edistävän tekemisen vahvistamisessa.

"Lääkäreiden pitäis tehdä tuollaisia reseptejä eikä vain lääkkeitä määrätä."

Hyvinvointialueiden myötä ennaltaehkäisevä työ korostuu kunnissa. Elintapaohjauksen ja erilaisten hyvinvointilähetemallien kehittäminen etenee maakunnallisesti ja valtakunnallisesti. Hyvinvointiresepti on helposti toteutettava, kuluton tapa tukea ihmistä kohti omannäköistä, hyvinvoivaa arkea. Tärkeintä on, että osallistuja on mukana reseptin kirjoitustilanteessa, ja että hänen omat havaintonsa otetaan osaksi prosessia. Osallistujan kanssa on hyvä sopia jatkotapaaminen toiminnan juurtumisen tukemiseksi. LUMI-osallistajat olivat tervetulleita kuukausittaisille Polkukahveille ryhmän päättymisen jälkeen.

LUONNOLLISESTI -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta - hankkeessa luotua Luontoreseptiä kehitettiin LUMI-hankkeessa edelleen Hyvinvointireseptiksi osana kuntouttavaa taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä ryhmä- ja yksilötoimintaa.