

Sisällys

Luonto kuntoutumisen tukena	2
Terveyttä tukevien ympäristöjen käytön taustaa	6
Luontoympäristöjen hyödyntäminen Suomessa.....	10
Green Care -ajattelun uusi tuleminen	13
Green Care -menetelmät.....	15
Puutarhaympäristön käyttö kuntoutustoiminnassa.....	15
Terapeuttinen puutarhatoiminta	16
Viheralueiden hoito- ja rakentamistyöt	18
Ruokaa puutarhasta	20
Vuosikellon luominen puutarhatoimintaan	22
Toimintarajoitteiden huomioiminen ja ohjauksen haasteet Green Care -toiminnassa.....	24
Allergioiden merkitys puutarhatoiminnassa	27
Viherympäristöjen ei-toiminnallinen hyödyntäminen	29
Mielipaikat.....	30
Retkelle viherympäristöön	30
Vihreämpien hoitoympäristöjen luominen	32
Elvyttävien ympäristöjen luominen.....	34
Turvallisuutta, toiminnallisuutta ja kokemuksellisuutta	36
Tilaa aisteille, eläimille ja yhdessäololle	37
Luontoon liittyvät kädentaidot	40
Eläinavusteiset aktiviteetit (AAA) ja eläinavusteinen terapia (AAT)	44
Eläinvierailijat hoitoyksiköissä	45
Ohjeita eläinvierailujen järjestäjille	47
Omia eläimiä hoitoyhteisöön?	48
Leasing-eläimet.....	50
Entä allergiat?.....	51
Eläinavusteinen terapia	52
Hevonen kasvun tukijana	54
Maatilat kuntouttavina ympäristöinä	56
Metsien ja luontoympäristöjen käyttö kuntoutuksessa	60
Metsäsovelluksia eri asiakasryhmille	61

Terveyttä tukevan luontoympäristön vaikutuksia	65
Osallisuus ja voimaantuminen.....	67
Spiritualiteetti ja pehmeä lumoutuminen.....	69
Eläimet elämänvoiman herättäjänä	71
Toiminnallisuuden voima	72
Annosteluohje	74
Green Care –toiminnan ohjaus ja kehittäminen.....	75
Laatu Green Care -toiminnassa	78
Green Care -toiminnan etiikka?.....	80
Green Care -toiminnan vaikuttavuuden mittaaminen ja arviointi	81
Miten päästä alkuun ja löytää yhteistyökumppaneita	82

Kustantaja: Sininauhaliitto

2. uudistettu painos, PDF, 2020

ISBN 978-952-7284-12-4

Kopiointiehdot: Kirja on suojattu tekijänoikeuslailla 404/61. Sitä saa kopioida ei-kaupalliseen käyttöön, mutta teoksen tai sen osan muuntelu on kielletty.

Kuvat: Tuomo Salovuori

©Tuomo Salovuori

Luonto kuntoutumisen tukena -kirja on syntynyt monen vuoden työn tuloksena. Aineistoa kirjaan on kerääntynyt työssä, opiskellessa ja luontoavusteisen toiminnan muita toimijoita tavattaessa. Käsikirjoitukseen on saatu arvokasta palautetta Minna Malinilta (Sininauhaliitto), tutkija Anja Yli-Viikarilta (Luonnonvarakeskus), sekä Raija Lääperiltä ja Henna Puromäeltä (THL). Suomen Tietokirjailijat ry on tukenut hanketta.



Luonto kuntoutumisen tukena

Suomalaisilla on vahvaa kokemustietoa luontoympäristön hyvinvointia vahvistavista vaikutuksista. Tästä kertoo sekin, että Suomessa on puoli miljoonaa kesämökkiä, yli 700 000 koiraa, hevosharrastajia yli 200 000 ja muita lemmikkieläimiä lukematon määrä. Puutarhanhoitoa harrastaa noin miljoona suomalaista, kalastuslupia lunastetaan 270 000, metsästykseen käytetään vuosittain 5,6 miljoonaa päivää ja veneilijöitäkin on lähes miljoona. Suomalaisista 97 prosenttia harrastaa ulkoilua ja luonnossa virkistäytymistä ja viidennes päivän mittaisia patikkaretkiä.

Jostain syystä emme ole juuri hyödyntäneet tietoa luonnon elvyttävästä voimasta kuntoutustyössä. Kun ihminen joutuu hoidon tai kuntoutuksen piiriin, mahdollisuudet oman hyvinvoinnin ylläpitoon usein kapenevat. Normaalielämän rutiineista luopuminen, vaikean elämäntilanteen tuottama stressi ja oman autonomian menettäminen horjuttavat hyvinvointia. On paradoksaalista, että ihmiset, jotka eniten tarvitsisivat tukea oman hyvinvointinsa vahvistamiseen, eivät pysty hyödyntämään

näitä resursseja. Useissa tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että terveytensä heikoksi kokevat ihmiset hyötyisivät luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista kaikkein eniten.

Luontoympäristön käyttö hoitotyön tukena ei ole aivan uusi asia. Vuosikymmeniä sitten oli tapana, että esimerkiksi psykiatriset sairaalat sijoitettiin maaseutu ympäristöön ja tuberkuloosipotilaat vietiin hengittämään mäntykankaiden raitista ilmaa. Jo silloin, kun tieteellinen näyttö puuttui, hoitohenkilökunnalla oli hiljaista tietoa luontoympäristön parantavasta voimasta. Luontoympäristöjen käyttöön liittyvä kokemustieto sai kuitenkin vähitellen väistyä hoidon ja kuntoutuksen medikalisoitumisen myötä. Hoito- ja kuntoutusjärjestelmämme keskittyi usein sairauden tai muiden ongelmien hoitoon ja voimavarojen ja terveyden vahvistamiseen jäi pienemmälle huomiolle. Luontoympäristöstä nauttiminen ja voimaantuminen luontoaktiiviteettien avulla jäi niiden etuoikeudeksi, jotka eivät olleet kuntoutuksen tai hoidon piirissä.

Viime vuosikymmeninä mielenkiinto luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen on herännyt uudelleen. Luontoavusteisen toiminnan uutta tuleamista vauhditti muutama tunnetuksi tullut tutkimus. Lemmikkien vaikutusta sydänpotilaiden kuolleisuuteen tutkinut Friedman (1980) kumppaneineen totesivat, että koiranomistajat säilyivät hengissä sydänkohtauksen jälkeen pitempään kuin ne, jotka eivät omistaneet lemmikkiä. Ulrich (1984) puolestaan todisti pelkän ikkunamaiseman vaikuttavan sappikivipotilaiden toipumiseen merkittävästi verrattuna niihin leikkauspotilaisiin, joilta kosketus luontoon puuttui. Näiden pioneiritöiden myötä tutkijat ovat kiinnostuneet luontoympäristön merkityksestä hyvinvoinnille, ja toiminnan vaikuttavuudesta on sittemmin kertynyt erittäin vahvaa näyttöä. Eritasoisia opinnäytetöitä ja tutkimustietoa on saatavissa hyllymetreittäin sekä suomalaisilta että ulkomaalaisilta tutkijoilta. Aihetta on lähestytty muun muassa psykologian, sosiaalitieteiden, kasvatustieteiden sekä maa- ja metsätaloustieteiden näkökulmasta.

Viherympäristöt alentavat tehokkaasti stressiä ja auttavat keskittymään ja rauhoittumaan. Hoitopaikkojen yhteydessä olevat viherympäristöt tarjoavat usein myös kipeästi kaivattuja hetkiä yksityisyyteen, rentoutumiseen ja voimavarojen keräämiseen. Luontoon liittyvällä toiminnallisuudella voidaan vaikuttaa moneen asiaan. Sitä kautta saadaan laitoseselämään tuulahdus normaalin elämän tunnetta, voidaan harjoitella motoriikkaa ja parantaa fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä. Toiminnallisuuden kautta saadut onnistumisen ja uuden oppimisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta ja yhdessä tekeminen ja työhön osallistuminen tarjoavat osallisuuden mahdollisuuksia. Monet luontoaktiiviteetit, kuten kosketus eläimiin, tuottavat positiivisia emootioita ja antavat mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun, iloon ja hellyyden osoittamiseen. Eläinten avulla voidaan mallintaa monia vuorovaikutukseen ja tunteisiin liittyviä asioita ja näin rohkaista osallistujia uudelleen itsensä ilmaisuun. Kokemuksellisuus houkuttelee liikkeelle ja saa muuten passiiviset asiakkaat aktivoitumaan. Aistikokemukset palauttavat muistoja ja synnyttävät vuoropuhelua. Luontoympäristössä tapahtuva rauhoittuminen mahdollistaa myös omien elämänskysymysten pohtimisen, mitä tutkijat kutsuvat pehmeän lumoutumisen

tunteeksi. Näitä luonnon voimaannuttavia vaikutuksia esitellään tarkemmin toiminnan vaikuttavuutta esittelevässä luvussa.

Tutkimustieto ja hyvät käytännön kokemukset ovat vauhdittaneet luontoympäristöjen hyödyntämistä hoitotyön tukena. Green Care -konseptin nimellä luontoelementtien hyödyntäminen hoidon ja kasvatuksen tukena valtaa alaa Euroopassa. Green Care-toiminnassa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja ylläpitämiseksi. Terapeuttinen puutarhanhoito, eläinavusteinen terapia, sekä luontoympäristöjen ja maatilojen hyödyntäminen hoitotyössä ovat vihreän hoivan keskeistä sisältöä. Elämme uutta renessanssia tässä asiassa, ja Green Care -ajattelun myötä luontoympäristöjen resurssit on noteerattu aivan uudella tavalla. Yksi toiminnan vahvuuksista on sen soveltuvuus hyvin monenlaisille asiakasryhmille; lapsista ikäihmisiin asti.

Green Care tarkoittaa luontoelementtien käyttöä hoidon tukena. Se on ammatillista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä. Green Care menetelmien keskeistä sisältöä ovat

Maatila – ja luonto ympäristöjen hyödyntäminen sekä



Tämän kirjan tarkoituksena on innostaa luontoympäristöjen käyttöön hoito- ja kuntoutustyössä. Hoitotyöntekijän omasta harrastuksesta voi tulla väline myös työhön, ja luontoon liittyvällä toiminnalla voi jakaa sitä iloa ja elämänvoimaa, mitä itse on harrastuksensa kautta saanut kokea. Innostus tarttuu. Kenenkään ei tarvitse aloittaa tyhjistä, eikä pyörää tarvitse keksiä uudestaan. Green Care

-toiminnasta on jo runsaasti kokemuksia erilaisten asiakasryhmien kanssa. Vasta-alkaja voi hyödyntää valmiita toimintamalleja ja muiden hankkimaa kokemusta omassa työssään. Koulutusta ja erilaisia osaamisverkostoja on runsaasti tarjolla. Alan eettiset ohjeet on tehty ja laatujärjestelmiä kehitetään parhaillaan. Tutkimustieto auttaa terävöittämään oman työn tavoitteita ja toiminnan vaikuttavuuden arviointiinkin on omat suuntaviittansa.

Luonto on aina ollut merkittävä osa suomalaisuutta, ja on aika tarjota sen hyvinvointia vahvistavat vaikutukset myös niiden ulottuville, joiden terveys on kaikkein heikoin. Luontoulottuvuuden mukaan ottaminen ei koidu vain asiakkaiden iloksi. Luontoympäristössä on voimaantumisen mahdollisuuksia myös henkilökunnalle ja omaisille. Esimerkiksi hoitopaikan yhdessä kunnostettu piha tai vihernurkkaus sisätiloissa voi tarjota kaikille osapuolille pienen keitaan, jossa voi kerätä voimavaroja. Tällaiset elvyttävät ympäristöt tarjoavat mainion paikan koota itseään ja voimavarojaan silloin kun työssä kohdataan vaikeita ja kuormittavia tilanteita. Luon kirjassa katsauksen myös niihin tekijöihin, joilla voidaan vahvistaa elvyttävää kokemusta ja rakentaa hoitoympäristöjä, joissa luonnon hyvinvointivaikutukset voidaan hyödyntää koko yhteisön eduksi.

Luontotoiminta tarjoaa myös omaisille hyvän mahdollisuuden osallistua esimerkiksi ikääntyvien hoitopaikan elämään. Piha-talkoot, luontoretket tai eläinvierailut voidaan toteuttaa yhdessä talkooväen kanssa ja näin vahvistaa yhteisöllisyyttä eri osapuolten välillä. Joskus vapaaehtoistyöntekijät löytävät mielekkään tavan antaa panoksensa luontoon liittyvän toiminnallisuuden kautta. Kustannuksienkaan ei tarvitse olla esteenä luontoavusteiselle toiminnalle. Green Care -toimintaa voidaan toteuttaa pienelläkin budjetilla ja kustannustehokkaasti. Erityisryhmien tarpeisiin on olemassa valmiiksi kehitettyjä toimintamalleja ja työkaluja, joita esittelen myös tässä kirjassa

Luontoyhteyden säilyttämisen mahdollisuus tulisikin kirjata tulevaisuudessa hoidon laatukriteereihin. Viimeistään silloin, kun asiakkailta on mahdollisuus valita oman kuntoutumisensa metodit, uskon Green Care -toiminnan olevan hyvin kilpailukykyinen vaihtoehto. Yhtenä sen vahvuutena on asiakkaita vahvasti motivoiva vaikutus, mikä näkyy hyvin esimerkiksi eläinavusteisessa työssä. Joskus karvaiset hoitoapulaiset tarjoavat läheisyyden, kosketuksen ja hellyyden kokemuksia niillekin ihmisille, jotka ovat jo menettäneet luottamuksensa ihmisiin. Eläimet osaavat myös sekä tuottaa iloa että lohduttaa joskus paremmin kuin me kaksijalkaiset hoitajat.

Yhteys luontoon on olennainen osa hyvää elämää ja mahdollisuus luontoympäristöjen hyödyntämiseen tulisi olla myös niillä, jotka ovat hoidon, kuntoutuksen tai tukitoimien pirissä.

Työniloa luonnonlahjojen parissa!

Tuomo Salovuori

Terveyttä tukevien ympäristöjen käytön taustaa

Luontoelementtien käyttöä hoidon tukena on markkinoitu Suomessa Green Care -nimikkeellä vasta aivan viime vuosina. Luontoympäristöjä on kuitenkin käytetty sosiaali- ja terveydenhuollossa jo kauan ja viherympäristöjen kuntouttavalla käytölläkin on pitkät perinteet. Egyptiläiset hovilääkärit saattoivat määrätä puutarhakävelyjä hermostollisista oireista kärsiville potilailleen. Myöhemmin luostarilaitos hyödynsi viherympäristöjä ja luonnosta saatavia yrttipohjaisia lääkkeitä hoivatessaan sairauksien runteleimia ihmisiä. Varhaisena esimerkkinä eurooppalaisesta Green Care -ohjelmasta käytetään usein Belgiassa sijaitsevaa Geel'in paikkakuntaa, jonne henkisesti yllirasittuneet pyhiinvaeltajat kokoontuivat jo 1300-luvulla. Maaseutu ympäristössä sijaitseva kylä otti tehtäväkseen näiden vieraiden hoivaamisen luontoympäristön mahdollisuuksia hyödyntäen. Toiminnan arviointi oli jo silloin osa hoivatyötä – vieraiden edistymistä toipumisessa mitattiin säännöllisillä punnituksilla. Tuohon aikaan painon kertyminen oli luonnollisesti merkki voimien palautumisesta! Pitkäjännitteisyyden puutteesta paikkakunnan väkeä ei voi moittia, sillä Belgian Flandersin alueella on nykyään noin 140 Green Care -farmia, jotka tarjoavat hoivaa ja kuntoutusta hyvin erilaisille asiakasryhmille. Tähän jatkumoon verrattuna muutaman vuoden projektipyhähdysemme tuntuvat aika vaatimattomalta työn kehittämiseltä.

Seuraavien vuosisatojen ajan Green Care -ajattelu oli paljolti luostarilaitoksen ja yksittäisten yrittäjien varassa. 1800-luvun alussa maaseutu ympäristöjen rauhoittava vaikutusta alettiin laajemmin soveltamaan psykiatrisessa hoidossa, kun havaittiin maatalous- ja puutarhatöiden rauhoittava vaikutus. Amerikkalainen Benjamin Rush oli yksi niistä lääkäreistä, jonka kirjoituksista löytyy mainintoja luontoympäristön, puutarhanhoidon ja työtoiminnan positiivisista vaikutuksista potilaisiin. Rushia pidetään yhtenä terapeuttisen puutarhanhoidon perustajista. Hänen havaintojensa mukaan sairaaloissa työtätekevä rahvas toipui, toisin kuin yläluokka, joka asemansa vuoksi oli sairaaloissa joutilaana. Sanonnat ”liike on lääke” ja ”työ on parasta lääkettä” eivät ole syntyneet tyhjästä. Ihmisiä syrjäyttävä ja joutilaaksi sysävä sosiaalipolitiikka tuottaa varmasti tänäkin päivänä joillekin lisää sairautta ja kärsimystä. Luonnon parista löytyisi yhä parantavan tekemisen mahdollisuuksia.

Myös eläimien käytöllä kuntoutuksessa on pitkät juuret. Vanhimmat hautalöydöt, jotka kertovat ihmisen ja koiran läheisestä suhteesta ovat 12 000 vuotta vanhoja. Edellä mainitussa Geel'in kyläyhteisössä Belgiassa eläimet olivat jo varhain osa hoito-ohjelmaa. Florence Nightingale oli yksi eläinten käytön puolestapuhuja. Hänellä oli itselläänkin pöllö lemmikkinä ja tämän sairaanhoidon uranuurtajan mielestä lemmikki saattoi olla vuoteeseen sidotun pitkäaikaissairaana ainoa lohtu ja ilo.

Sairaaloiden lisäksi syntyi erilaisia maaseutu ympäristöä käyttäviä terapeuttisia yhteisöjä, joilla on edelleen merkittävä rooli Euroopassa. Näiden keskusten perustajat

eivät todennäköisesti tunteneet muodikkaita osallisuuden tai inklusion termejä, mutta toteuttivat näitä ajatuksia hyvällä menestyksellä. 1700-luvun lopussa englantilaiset kveekarit perustivat York Retreat -lepokodin, jossa hermostollisista oireista kärsivät potilaat hoitivat eläimiä ja osallistuivat puutarhanhoitoon. Keskusta pidetäänkin yhtenä ensimmäisistä kuntoutuspaikoista, joissa eläinten rooli kuntoutumisen vahvistajana huomattiin. York Retreat -keskus on yhä toiminnassa osittain samoin periaattein, palvelen tänä päivänä psykiatrisia asiakkaita.



Kuva. Keravan vankilassa kanit, lampaat ja kissat ovat osa vankilan Green Care -toimintaa.

Rudolf Steinerin ajatuksista innoituksensa ammentaneet Cambhill-yhteisöt ovat 1940-luvun jälkeen levinneet ympäri maailmaa muodostaen yli sadan yhteisön verkoston. Monet näistä tarjoavat työtä ja osallisuuden mahdollisuuksia kehitysvammaisille ja muille vajaakuntoisille työntekijöille. Suomessakin biodynaamiset maatilat ovat olleet aktiivisessa roolissa Green Care -toimintaa kehitettäessä ja suomalaiset retkikunnat ovat tutustuneet eurooppalaisten biodynaamisten tilojen sovelluksiin. Euroopassa Green Care -työtä on vahvasti kehitetty monilla maataloilla, jotka toimivat osuuskuntina tai terapeuttisina yhteisöinä. Näiltä maataloilta voi löytää eläimiä, puutarhaviljelyksiä, maanviljelyä, majoitustoimintaa, verstaita, pesuloita sekä ulkopuolisia palvelevan myymälän kahviloineen.

Green Care -menetelmien kehittymistä oli vauhdittamassa myös toinen maailmansota, jonka veteraaneja oli ryhdytty kuntouttamaan sekä puutarhaterapian että eläinten myötävaikutuksella. Sodan tiimellyksessä ilmestyi myös 1944 John Colsonin kirja *The rehabilitation of the injured. Occupational Therapy*, jossa puutarhanhoitoa sovellettiin vammautuneiden ihmisten kuntoutukseen. Sotien myötä eläinten hoito tuli vähitellen osaksi hoito- ja kuntoutusjärjestelmiä ja esimerkiksi Isossa Britanniassa toimi 1950-luvun alussa sairaaloiden yhteydessä 190 maatilaa, yli 1500 hehtaaria puutarhamaata, 7000 lehmää, 25 000 sikaa ja 63 000 kanaa ihmisten kuntoutumista tukemassa. Eläimet auttavat yhä ihmisiä pääsemään yli sodan kauhujen. Yhdysvalloissa on kokeiltu menestyneesti eläinterapiaa Afganistanissa ja Irakissa traumatisoituneiden sotilaiden kuntoutuksessa.



Yhä aktiivisesti toimiva kuntouttava maatila, amerikkalainen Green Chimneys Farm perustettiin 1947. Alun perin eläimiä hankittiin tälle lapsia kuntouttavalle maatilalle vain omavaraisuuden turvaamiseksi. Maatilan perustajat huomasivat pian eläinten positiivisen vaikutuksen lapsiin ja nuoriin ja sittemmin Green Chimneysissä on kehitetty määrätietoisesti eläinavusteista terapiaa ja eläinavusteisia aktiviteetteja. Tilan koulussa käy lähes päivittäin 200 lasta, joista puolet asuu farmilla. Tämän lisäksi maatila tarjoaa lastensuojelu- ja kuntoutuspalveluja perheille. Green Chimneysissä on 200 kotieläimen lisäksi hevosia ja koiria sekä villieläinpuisto, jossa kuntoutetaan yli 100 loukkaantunutta eläintä vuosittain. Villieläintarhan tarkoituksena on

opettaa lapsia ymmärtämään ja varjelemaan luontoa sekä käsittämään se, että kaikkia eläimiä ei voi halailla, ja että osa niistä voi olla jopa vaarallisia. Lasten on myös mahdollista samaistua kovia kokeneisiin eläimiin, joita farmilla hoivataan, kunnes ne ovat kyllin vahvoja palaamaan takaisin omaan elinpiiriinsä. Farmilla on kaunis traditio liittyen lasten kotiutukseen: koko yhteisö kokoontuu päästämään kuntoutetun linnun vapauteen ja omille siivilleen. Green Chimneyn lastenpuutarhassa hyödynnetään terapeutista puutarhanhoitoa ja lapset oppivat myös valmistamaan ruokaa maatilalla kasvatetuista luomutuotteista. Maatilalla koulutetaan myös avustajakoiria vammaisille ja lapset osallistuvat niiden kasvattamiseen. Näin he eivät ole vain avun vastaanottajia, vaan myös avun antajia. Kouluttajat uskovat kokemuksen antavan lapsille valmiuksia toimia joskus vanhempina. Green Chimney maatila tarjoaa myös hoitotyöntekijöille mahdollisuuksia kouluttautua Green Care -toimintaan.

Terapeuttisen puutarhanhoidon ensimmäiset koulutukset käynnistyivät 1950-luvulla Yhdysvalloissa ja ensimmäinen puutarhaterapiaa käsittelevä kirja *Therapy through horticulture* (Watson & Burlingame) ilmestyi vuonna 1960. Myöhemmin koulutustoiminta laajeni Yhdysvalloissa ja Englannissa myös yliopistoihin, ja alan kehittämistä edistämään syntyi useita järjestöjä. Puutarhaterapia vakiintui näissä maissa yhdeksi toimivaksi toimintaterapian muodoksi, jonka vaikuttavuus on todettu sekä käytännön hoitotyössä että tutkimuksissa.

Monissa Euroopan maissa maatiloja on käytetty erilaisen kuntoutustoiminnan tukena jo kauan. Viime vuosikymmeninä toiminta on järjestäytynyt uusien käsitteiden alle, kuten *Green Care, Farming for Health, Care Farms, Social Farming, City Farms* ja *Inn på tunet*. Hollannissa kuntouttavien maatilojen määrä on yli kymmenkertaistunut 2000-luvulla. Norjassa on lähes 900 kuntoutustyössä mukana olevaa maatilaa, joissa hyödynnetään Green Care -menetelmiä hoidon ja oppimisen tukena, ja tämän lisäksi lähes 4 prosenttia maataloista suunnittelee toiminnan aloittamista. Norjan valtio investoi 18 milj. Norjan kruunua Green Care -toiminnan kehittämiseen vuosina 2010-2012. Terapeuttisen puutarhanhoidon hankkeita on Englannissa vuosittain yli 900 ja Saksassa yli 400 hoitoyksikössä.

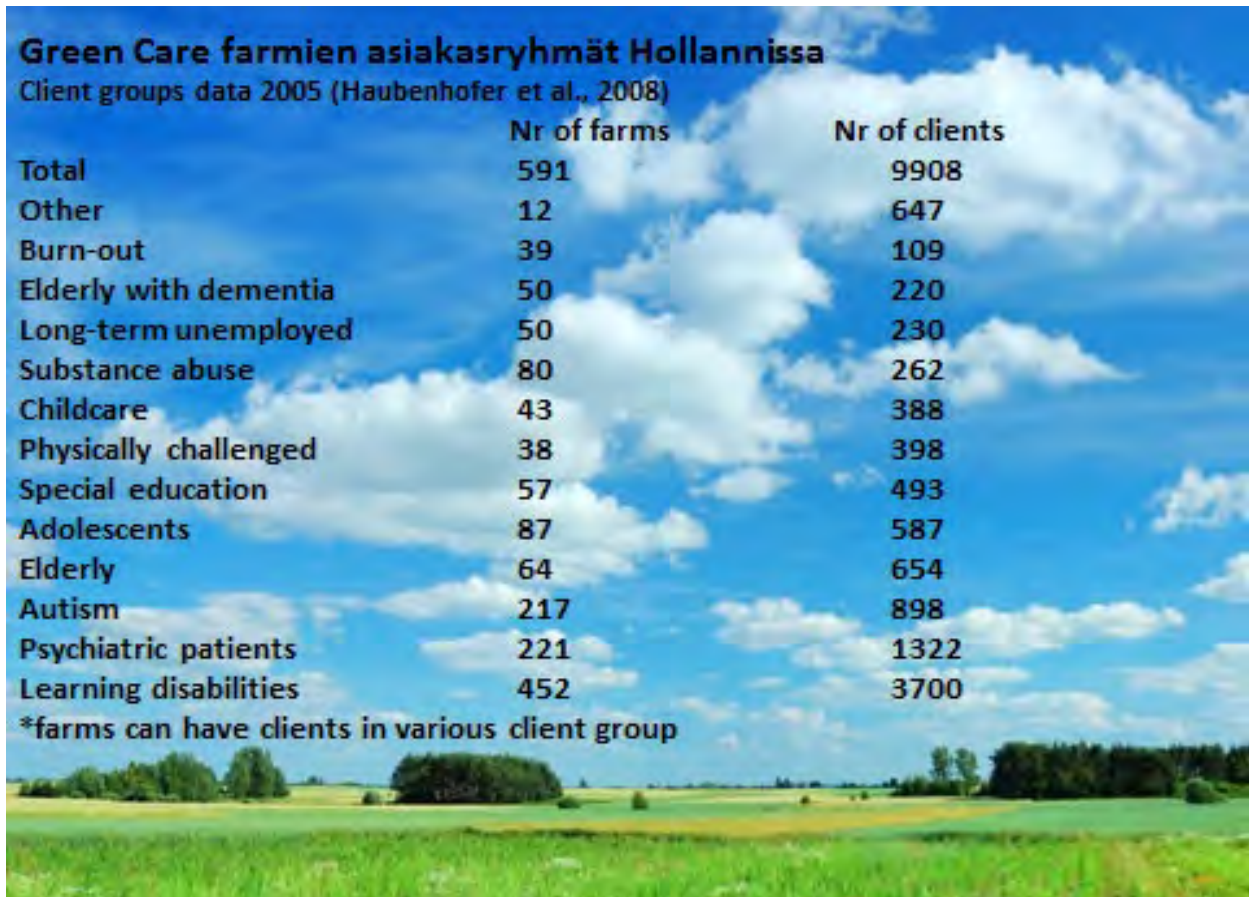
Hassink (2006) on jakanut eurooppalaiset Green Care -lähestymistavat kolmeen eri ryhmään. Isossa-Britanniassa, Itävallassa ja Saksassa Green Care -toiminnan painotus on terapeuttisessa puutarhanhoidossa ja viherympäristöjen kuntouttavassa käytössä. Kolmannen sektorin järjestöt ja yhteisöt ovat Saksassa ja Englannissa vahvoja toimijoita.

Suomessa ja Euroopan saksankielisellä alueella toiminnan kehittämisen painopiste on ollut eläinavusteisen toiminnan kehittämisessä. Suomessa tämä on näkynyt erityisesti sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja ratsastusterapian aktiivisena kehittämisena. Viime vuosina myös koirien, alpakoiden ja muiden eläimien terapeuttinen käyttö on ollut suuren mielenkiinnon kohteena. Maatilapainotteisen Green Care -toiminnan vahvoja eurooppalaisia toimijoita ovat Norja, Hollanti, Italia ja Belgia. Näissä maissa toimintaa on kehitetty järjestelmällisesti. Käytössä on laatuja järjestelmiä ja yhteistyö maatilojen ja kuntoutustahojen kanssa on kehittynyttä. Green Care -maatilat palvelevat näissä maissa hyvin erilaisia käyttäjäryhmiä, kuten alla olevasta taulukosta käy ilmi.

Green Care farmien asiakasryhmät Hollannissa
 Client groups data 2005 (Haubenhofer et al., 2008)

	Nr of farms	Nr of clients
Total	591	9908
Other	12	647
Burn-out	39	109
Elderly with dementia	50	220
Long-term unemployed	50	230
Substance abuse	80	262
Childcare	43	388
Physically challenged	38	398
Special education	57	493
Adolescents	87	587
Elderly	64	654
Autism	217	898
Psychiatric patients	221	1322
Learning disabilities	452	3700

*farms can have clients in various client group



Luontoympäristöjen hyödyntäminen Suomessa

Henkisen murtuneisuuden lisäksi myös fyysiset sairaudet ovat pakottaneet etsimään luonnon parantavia voimia. Tuberkuloosin hoidossa uskottiin vahvasti raittiin ilman ja auringon vauhdittavan toipumista. Suomessakin tuberkuloosiparantolat sijoitettiin mäntykankaiden katveeseen, jossa viltteihin käärityt potilaat saattoivat ottaa aurinkokylpyjä ja hengittää männyntuoksuista ilmaa. Vaikka lääketiede sittemmin sivuutti nämä ajatukset, japanilaisten viimeaikaiset tutkimukset immuunipuolustukseen kuuluvien luonnollisten ns. tappajasolujen (engl. natural killer, NK cells) lisääntymisestä luontoympäristössä oleskelun jälkeen ovat palauttamassa uskoa raittiin ilman ja metsäympäristön myönteisiin vaikutuksiin. Useamman tunnin luontoretken jälkeen ihmisen vastustuskyky nousee mitattavasti jopa viikkokausiksi. Japanilaisten tutkimustulokset vastustuskyvyn vahvistumisesta ovat luettavissa Metsäntutkimuslaitoksen (nyk. Luonnonvarakeskus) [sivuilta](#).

Moni tämän päivän työssä uupunut saattaa myös ikävöidä lepokotien hoito-otetta, jossa luontoympäristöllä ja maalaiselämällä oli keskeinen rooli. Lepokoteja oli 1900-luvun alkupuolella tarjolla monille eri kohderyhmille ja ne sijaitsivat tavallisesti maaseudun rauhassa. Hoito perustui pitkälti lepoon, kylpylä- ja luontaishoitoihin,

hyvään ruokaan ja huolenpitoon. Nyt näiden tilalla on tehokasta kuntoutusta, aktiviteetteja, ravintolaelämää ja terveysluentoja.

Suomessa kuntouttava toiminta maataloilla ja kauppuutarhaympäristössä on liittynyt 1900-luvulla monien laitosten hoito-ohjelmiin. Luonnonläheisen hoitoympäristön merkityksen ymmärtäminen näkyi säännöllisesti myös sosiaalialan ammattilehtien artikkeleissa aina 50-luvulle asti. *Köyhäinhoitolehti*-lehti kirjoitti jo vuonna 1916 puutarhojen merkityksestä kuntoutumiselle: "Onkin suorastaan käsittämätöntä, etteivät läheskään kaikki köyhäintalokunnat ole vielä viime vuosinakaan oivaltaneet puu- ja kasvitarhanhoidon ilmeisiä etuja".

Ossian Gauffin jatkoi *Huoltaja*-lehdessä kymmenen vuotta myöhemmin: "--kun laitokset saavat läheisyyteensä siistin puutarhan, ja tämä alkaa tulla tarjoamine hedelmineen, kaikkine arvoinensa tunnetuksi kunnissamme, niin laitokset ikään kuin nousevat kansan silmissä siitä ikävästä piirteestä, joka joskin väärin, on havaittavissa laitoksia vastaan, ja epäluulon, vastenmielisyyden sijalle kasvaa luottamusta".

50-luvun jälkeen luontoympäristön eduista kertovissa artikkeleissa oli pitkä tauko, kunnes luontoympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet löydettiin uudelleen 2000-luvulla. Luontoympäristöihin liittyvä toiminta on kuitenkin ollut pitkään osa esimerkiksi vankiloiden työtoimintaa ja kuntoutusta. Meillä Green Care -tyyppistä toimintaa on toteutettu Keravan, Vilppulan, Pelson ja Konnunsuon vankiloissa, joista kaksi ensin mainittua jatkaa toimintaa edelleen. Vilppulassa ja Keravalla voi opiskella vankeusaikana myös puutarha-alan tutkintoja. Keravalla vankilan puutarha eläimiseen oli osa Kisko-kuntoutusohjelmaa yli kymmenen vuoden ajan ja vuosina 2013–2014 vankilassa oli Green Care -pohjainen Juuret Vapauteen -projekti, jonka aikana vankilalla kokeiltiin erilaisia luontoon liittyviä toimintoja osana vankien kuntoutus- ja koulutustoimintaa. Kriminaalipotilaita hoitavissa Niuvanniemessä ja Vanhan Vaasan sairaalassa Green Care -toiminta on myös vireää.



- Viherympäristöt parantavat myös vankien hyvinvointia ja niitä hyödynnetään aktiivisesti vankiloiden kuntoutusohjelmissa. Jo 1982 vankien hyvinvointia tutkinut Moore totesi ikkunastaan peltoja ja metsiä näkevien vankien sairastelevan vähemmän kuin ne, joiden ikkunat olivat vankilan pihalle.



- Yläkuvassa englantilaiseen HM Bedfordin vankilaan rakennettu hiljaisuuden puutarha.
- Alempana Vilppulan vankilan puutarhuriksi opiskelevien vankien rakentamia istutuksia.

Anna-Maria Vainionpää tutki Pelson vankien kokemuksia eläinten hoidosta hoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissaan 2011. Pelson vankilassa oli tutkimusta tehtäessä 170 lehmää ja noin 400 suomenlammasta. Hevosia oli ollut vuoteen 2010 asti kuusi. Vainionpään haastattelemat seitsemän vankia kokivat eläinten hoidon rauhoittavana. ”En oo tarttenu enää unilääkkeitä, enkä muutakaan, ku koko päivän touhuu elukoitten kanssa”, eräs vanki kuvasi yleisiä kokemuksiaan. Tutkija kirjoittaa, että saadakseen eläimen luottamuksen vankien on opeteltava rauhoittumaan ja viemään asioita periksi antamattomasti ja pitkäjännitteisesti, mutta lempeästi läpi. Tämä näkyi eläinten hellittelynä, niiden inhimillistämisenä, silittelynä, halaamisena, voiman ja kauneuden ihailuna, sitkeänä rajojen asettamisena ja vikuroivan eläimen kanssa neuvottelemisena. Vainionpään mukaan eläinten avulla vangit oppivat lukuisia siviilielämän kannalta tärkeitä taitoja. Tämä tuli esille myös vankien omissa kommenteissa: ”Se on useelle vangille pään takii hyvä olla eläinten parissa. Se kehittää ajattelutapaa tuolla siviiliin puolella kun sinne pääsee. Mulla on näin käynyt”, eräs haastatelluista vangeista kuvasi kokemuksiaan eläinten hoidosta.

Myös Suomen psykiatrissa sairaaloissa ja erilaisissa huoltoloissa luontoavusteinen työtoiminta oli pitkään osa hoitoa. Päihdehuollossa käytetty Green Care -tyyppinen työtoiminta on ehtinyt lähes kokonaan kadota, mutta psykiatrisen hoidon puolella puutarhatoimintaa on kehitetty ansiokkaasti. Erinomaisen esimerkin ympäristön merkityksestä antoi Suomen ensimmäinen psykiatrisen sairaala, joka valmistui 1841. Lapinlahden sairaalan ympäristön rakentamiseen ja suunnitteluun osallistuivat sekä sairaalan lääkärit että potilaat. Luonnonkauniista 17,5 hehtaarin merenrantapuistikosta tuli ainutlaatuinen alue, josta löytyi luonnonmaisemaa, hoidettua puistoa,

kukkatarhoja, ja hyötypuutarhaa. Ympäristön merkityksestä kertoo sekin, että alueen säilyttäminen on synnyttänyt pienen kansanliikkeen Helsingissä. Kellokoskella ja Pitkänien sairaalassa terapeutteiseen puutarhanhoitoon on satsattu paljon. Toiminnan painopiste on siirtynyt työtoiminnasta kuntouttavaan ja terapeutteiseen toimintaan. Kellokoskelle ja Pitkänieemeen on rakennettu uudet tilat kasvihuoneineen toimintaa varten, joskin Kellokosken sairaalaa ollaan lakkauttamassa.

Terapeutista puutarhanhoitoa sovellettu myös ikääntyvien hoitopaikoissa ja kehitysvammaisten työtoiminnassa. Puutarhateknikko, sosiaalipsykologi Kalervo Nikkilä on tehnyt tunnetuksi puutarhaterapian käytännön sovelluksia Suomessa. HIH - tutkimus (Human Issues in Horticulture) tuli Suomen puutarhatieteen koulutusohjelmiin 1990-luvulla. Dosentti Erja Rappe (2004) teki väitöskirjan viherympäristön ja puutarhatoiminnan vaikutuksista ikääntyvien ihmisten koettuun terveyteen ja hän on edistänyt HIH-tutkimuksen tunnettavuutta Suomessa. Tämän lisäksi viherympäristöjen kuntouttavasta käytöstä on ilmestynyt muita opinnäytetöitä ja Green Care -toiminnasta on valmistumassa useita väitöskirjoja.

Green Care -ajattelun uusi tuleminen

Suomessa maatilojen Green Care -toiminnan vahvistumiseen liittyi Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen MTT:n vuonna 2009 julkaisema selvitys *Green Care - terveyttä ja hyvinvointia maatilalta*. Yhdessä Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen kanssa tehty selvitys ennusti Green Care -toiminnan vakiintuvan osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa tulevaisuudessa. Maatalouselinkeinon piirissä Green Care -toiminnan, ja siihen mahdollisesti liittyvän uuden elinkeinomahdollisuuden kehittäminen onkin ollut voimakasta. Hoivayrityksien määrä maaseudulla on ollut koko ajan kasvussa. Esimerkiksi sosiaalipalveluyritysten määrä kasvoi vuodesta 2000 (510 yritystä) vuoteen 2004 noin puolitoistakertaiseksi (780 yritystä). MTT:n VoiMaa! -hanke ja Luonnonvarakeskus Luken Green Care -koordinaatiohankkeen johdolla kehitettiin Green Care -toiminnan sisältöjä, laatumerkit ja [laajat verkkosivut](#).

Kaikkein vahvimmin eläinten ja maaseutu ympäristön hyödyntäminen on näkynyt lastensuojelutyössä, monien perhekotien sijaitessa maaseudulla. Erityisesti hevosharrastusta on kehitetty lastensuojelun tueksi. Vuonna 2001-2002 tehdyn kyselyn mukaan lastensuojelun toimipisteistä 70 prosentilla oli jonkinlaista hevosiin liittyvää toimintaa ja neljäsosalla oli tuolloin omia hevosia.

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan suunnittelu käynnistyi 1999 Suomen Ratsastajainliiton ja Kuopion yliopiston sosiaalitieteiden laitoksen yhteistyönä. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutukset käynnistyivät 2002 ja nykyään sosiaalipedagogista hevostoimintaa voi opiskella yliopistojen täydennyskoulutuksena sekä Suomen Hevosopistolla. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa onkin käytetty paljon ennaltaehkäisevänä ja korjaavana sosiaalisena kuntoutuksen menetelmänä syrjäytymisen ehkäisyssä ja aiheesta on julkaistu useita yliopistollisia opinnäytetöitä.

Ratsastusterapeuttien koulutus alkoi 1988 ja jatkuu edelleen Suomen Hevosopiston ja Ratsastusterapeutit ry:n yhteistyönä. Ratsastusterapeuttien tavoitteet liittyvät motoriikan, kasvatuksen tai psykologisen kuntoutuksen alueelle. Toimintaterapeutin tai fysioterapeutin antama ratsastusterapia esimerkiksi kehitysvammaisille voi kuulua Kelan korvattavien kuntoutumuotojen piiriin.

2000-luvun vaihteen molemmin puolin seikkailupedagogiikka tuli tunnetuksi yhtenä lastensuojelun piirissä käytetyistä kasvatuksellisista menetelmistä. Tämä toiminta tapahtui usein luontoympäristössä. Pääpaino seikkailupedagogiikassa oli kuitenkin toiminnallisissa harjoitteissa ja niihin liittyvissä purkuprosesseissa, eikä luontoympäristön hyvinvointia vahvistavaa vaikutusta korostettu.

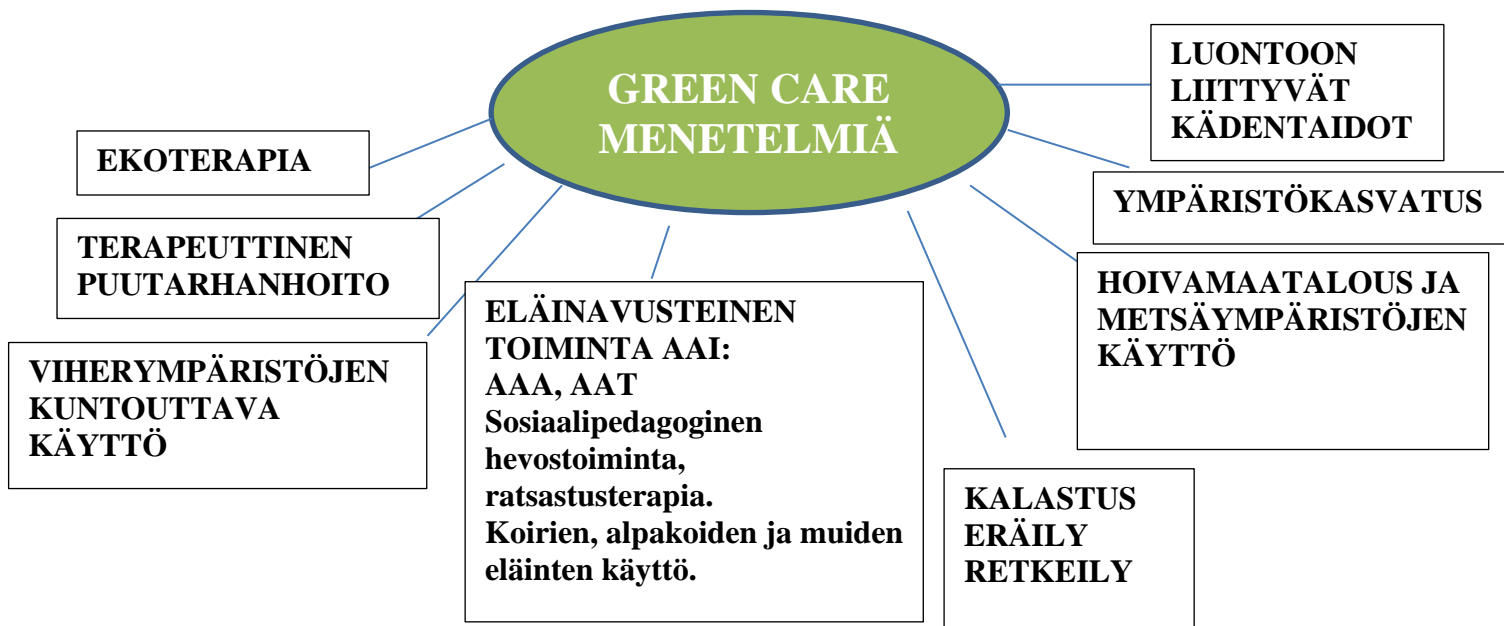
Koiravierailut eri hoitoyksikköihin aloitti 1990-luvun alussa Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys SATHY ry. Hali-Bernit aloittivat toimintansa 1999 ja Kennelliiton kaverikoirat pari vuotta myöhemmin. Nykyään koiravierailijoita hoitopaikkoihin on yli 800 koirakkoa ja uusia järjestöjäkin on syntynyt toimintaa organisoimaan. Vuonna 2007 terapiaeläinvalikoima laajeni, kun Terapia-alpakat ja laamat ry perustettiin. Lastenpsykiatri Kaija Ikäheimo on tehnyt kehittänyt koirien käyttöä terapiatyössä ja ohjannut tähän liittyvää tutkimusta. Hän on esitelmöinyt aiheesta kansainvälisessä lastenpsykiatrien konferenssissa ja osallistunut eläinavusteisten valmentajien koulutukseen. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry perustettiin 2010 ja se kouluttaa ammattilaisia koira-avusteiseen työhön.

Laajenevaa Green Care -kenttää palvelemaan perustettiin kesäkuussa 2010 Green Care Finland ry. Yhdistystä perustamassa oli yrittäjiä, koulutuslaitoksien ja eri järjestöjen edustajia sekä tutkijoita. Kaikkia yhdistävänä tekijänä oli usko luontoyhteyden hyvinvointia parantamaan voimaan ja mielenkiinto tämän tiedon hyödyntämiseen erilaisissa palveluissa. Yhdistys kokoaa alan tietoa ja tapahtumia nettisivuilleen ja toimii keskustelufoorumina alan toimijoille. Yhdistys on tehnyt eettiset ohjeet toiminnan tueksi ja järjestää vuosittain valtakunnalliset Green Care -päivät.

Yhdistys kehitti yhteistyössä Green Care -koordinaatiohankkeiden kanssa Green Care -toiminnan laatumerkit (Voima- ja Hoiva-merkit), ja hallinnoi merkkien myöntämistä. Hanketoiminta on ollut vilkasta ja yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut voimakkaasti. Yhdistyksessä oli vuonna 2019 yli 400 jäsentä, joista suuri osa palveluntuottajia. 2015 käynnistyi korkeakoulujen yhteinen Green Care -toiminnan koulutusta kehittävä hanke Lapin ammattikorkeakoulun johdolla ja Green Care -toimintaan valmentavaa koulutusta on jo hyvin tarjolla.

Green Care -menetelmät

Luontoa voidaan käyttää hoidon ja kuntoutuksen tukena hyvin erilaisin menetelmin. Terapeuttinen puutarhanhoito, eläinavusteiset toiminnot ja maatalo- ja luontoympäristöjen kuntouttava käyttö ovat Green Care -toiminnan ydintä. Koska edellä mainituista toiminnoista on jo paljon kokemusta, tutkimustietoa ja hyviä käytäntöjä, esittelen näitä yleisimmin käytettyjä Green Care -menetelmiä laajemmin. Luontoympäristöt tarjoavat kuitenkin paljon muitakin mahdollisuuksia ja lähes kaikkia luontoon liittyviä harrastuksia voidaan käyttää hoidon ja kuntoutuksen tukena.



Puutarhaympäristön käyttö kuntoutustoiminnassa

Suomessa on lähes miljoona puutarhaharrastajaa, ja puutarhassa työskentelyä pitää mielenkiintoisena yli puolet naisista ja noin kolmannes miehistä. Tämä lisäksi löytyy joukko niitä, jotka nauttivat viherympäristöistä, vaikka eivät tuntisi suurta vetoa puutarhatöihin. Viherympäristöjä voidaankin hyödyntää hoitotyössä kahdella tavalla; tarjoamalla terapeuttisen puutarhanhoidon mahdollisuuksia tai vahvistaa hyvinvointia oleilemalla viherympäristöissä. Varsinkin puutarhatoiminta voi olla lähes ympärivuotista. Joulukukkien jälkeen ensimmäisten taimien kasvatusta alkaa jo tammi-helmikuulla. Toimintaa voi myös hyvin täydentää luontoon liittyvillä kädentaidoilla, mitkä tarjoavat tekemistä sadepäiville ja kasvukauden hiljaisemmille ajoille.



Toiminta puutarhassa tarjoaa

- fyysisen kunnon ja motoriikan harjoittelua
- mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vahvistumiseen
- oppimisen ja onnistumisen kokemuksia
- itseluottamuksen kasvamista

Oleminen viherympäristössä

- rauhottaa ja laskee stressitasoa
- mahdollistaa yksityisyyden
- vahvistaa tarkkaavaisuutta ja auttaa keskittymään
- antaa pehmeän lumoutumisen kokemuksia

Terapeuttinen puutarhatoiminta

Puutarhatoimintaa voidaan toteuttaa hoito- ja kuntoutusyksiköissä erilaisin tavoittein. Se voi olla virkistystoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa tai terapeuttista puutarhatoimintaa. Virkistystoiminta pohjautuu ajatukseen, että ihmisellä on tarve ja oikeus harrastaa jotakin myös silloin, kun hän on hoidon tai tuen piirissä. Puutarhaharrastuksen jatkaminen, tai jopa sen aloittaminen, on mahdollista myös laitososuhteissa. Silloin tavoitteena on virkistyä ja saada uusia virikkeitä. Harrastuksesta voi myös tulla itsehoidon väline, jolla omaa hyvinvointia vahvistetaan.

Työhön kuntouttavassa toiminnassa tavoitteet liittyvät enemmän työhön liittyvien rutiinien oppimiseen sekä työhön liittyvien voimavarojen arviointiin ja taitojen harjaanuttamiseen. Esimerkiksi maatilalla tai puutarhassa on tarjolla hyvin eritasoisia töitä, joissa on mahdollista nähdä työnsä jälki ja hyötyä ympäristön positiivisista vaikutuksista. Terapeuttisessa toiminnassa tavoitteet liittyvät usein asiakkaan henkilökohtaiseen hoitosuunnitelmaan, ja tällöin puutarhatoiminnassa pyritään vahvistamaan joitakin hoitosuunnitelmassa määritellyistä tavoitteista. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun, aikataulujen noudattamiseen

tai arjen taitojen kehittämiseen. Tavoitteita asetetaan ja arvioidaan yhdessä osallistujan ja muun hoitohenkilökunnan kanssa.



Käytännön toiminnassa yhdistyy usein elementtejä kaikista edellä mainituista toiminnan muodoista. Näissä kaikissa toimintamuodoissa on mahdollisuus tuottaa onnistumisen kokemuksia ja oppia uusia taitoja, jotka vahvistavat pystyvyyden tunnetta. Puutarhatoiminnan kautta voi myös vahvistaa osallisuuden kokemusta ja yhteisöllisyyttä sekä oppia sosiaalisia taitoja. Englannissa kuntouttavaa puutarhatoimintaa kutsutaan nimikkeellä *Social and Therapeutic Horticulture (STH)*. Nimike korostaa toiminnan sosiaalisia ja osallistavia piirteitä. Kuntoutuksen lomassa englantilaiset STH-asiakkaat voivat suorittaa puutarha-alan kursseja, jotka antavat valmiuksia hakeutua alan oppilaitoksiin. Vastaavia esimerkkejä Suomesta löytyy esimerkiksi Vilppulan vankilan puutarhatoiminnasta, Pitkäniemen sairaalan yhteydessä toimivasta Verte-keskuksesta ja Kiipulasäätiön puutarha-alalle valmentavasta toiminnasta. Näissä vangit, pitkäaikaistyöttömät ja mielenterveyskuntoutujat voivat opiskella puutarha-alan ammatin itselleen kuntoutumisen ohessa.

Puutarhatoimintaa varten on meillä joissakin laitoksissa rakennettu erilliset tilat kasvihuoneineen. Useissa vankiloissa, psykiatrisissa sairaaloissa ja vanhoissa päihdeongelmaisten laituskuntoutusyksiköissä puutarhatoiminta oli aikaisemmin osa työtoimintaa. Viime vuosikymmeninä vanhoja puutarhatoimintayksiköitä on suljettu, mutta samaan aikaan näkyy merkkejä toiminnan elpymisestä. Esimerkiksi Pitkäniemen ja Kellokosken psykiatrisissa sairaaloissa puutarhatoimintaa varten on rakennettu uudet kasvihuoneet ja henkilökuntaa on koulutettu puutarhaympäristön kuntouttavaan käyttöön. Pitkään jatkuneen puutarhatoiminnan tavoitteiden

painopiste on siirtynyt työtoiminnasta kuntoutukseen. Toimintaa on toteuttamassa sekä hoitohenkilökuntaa että puutarha-alan ammattilaisia. Pitkänien sairaalassa toteutettiin puutarhatoiminnan terapiapainotteisuuden kehittämisprojekti 2003-2005 ja samalla kerättiin runsaan sadan potilaan mielipiteet puutarhatoiminnan vaikutuksista. Kävijöistä tuolloin hieman yli puolet oli akuuttipsykiatrian ja 42 prosenttia oikeuspsykiatrian potilaita, päihdepotilaiden ollessa suurin käyttäjäryhmä. Projektissa kehitettiin lähetekäytäntöjä ja laajennettiin puutarhan palvelutarjontaa myös niille potilaille, jotka eivät pystyneet tulemaan puutarhalle. Käyntikertoja puutarhalla oli vuosittain lähes kolmetuhatta. Potilaat olivat kokeneet puutarhakäynnit tärkeiksi ja toiminta oli edistänyt heidän kuntoutumistaan ja toimintakykyään. Mieliala oli parantunut, yksinäisyys vähentynyt ja potilaat olivat kokeneet kuuluvansa puutarhatyöryhmään.

Puutarhatoimintaa voidaan kuitenkin viedä myös niihin hoitoyksiköihin, joissa ei ole sitä varten erikseen rakennettuja tiloja. Toimintaterapian tapaan tekeminen voidaan jaksottaa tunnin, parin mittaisiksi tuokioiksi osallistujien ja henkilökunnan resurssien mukaan. Toiminta voi olla yksikön oman henkilökunnan toteuttamaa tai palvelu voidaan ostaa ulkopuolelta, jolloin oma henkilökunta voi toimia apuohjaajana.



KUVA: Kellokosken psykiatrisen sairaalan puutarhan aistihuone, jota käytetään ryhmien kokoontumispaikkana.

Viheralueiden hoito- ja rakentamistyöt

Kaikessa puutarhatoiminnassa eletään vuodenaikojen rytmin mukaan. Aktiviteettien yhtenä tarkoituksena onkin tuoda kokemus vuoden tutusta, luonnollisesta kiertokulusta. Puutarhatoiminta voi keskittyä joko viheralueiden hoitoon ja -

rakentamiseen, koristekasvien viljelyyn tai hyötykasvien viljelyyn. Viheralueiden hoito- ja rakentamistyöt tarjoavat hyviä mahdollisuuksia kuntoutumiseen. Kivityöt, salaojitukset sekä portaikkojen ja pengerrysten rakentaminen tarjoavat ronskimpaa työtä muita viheralan töitä vierastaville asiakkaille. Oman kuntoutuspaikan tai asumisympäristön viheralueiden hoito- ja rakennustyöt tarjoavat hyvän mahdollisuuden työtaitojen harjaannuttamiseen. Työkoneiden käyttö vaatii luonnollisesti hyvän opastuksen ja työturvallisuustekijöiden huomioimisen. Kevät on vihertöissä kiireisintä aikaa, mutta viherrakentamisessa ja hoitotöissä kausi jatkuu pitkälle syksyyn aina maan jäätymiseen ja lumen tuloon saakka. Kun toiminta hiljenee talvikaudella, voidaan kuntoutujille tarjota viheralaan liittyvää koulutusta tai puutarhakalusteiden kunnostusta ja koneiden huoltotöitä. Keväällä pensaiden ja puiden leikkuut ja puistometsien hoitotyöt tarjoavat työmahdollisuuksia jo ennen muiden kevätkiireiden alkamista.

	Kevät	Kesä	Syksy
Nurmikot	Kevätharavointi, Yleislannoitus, nurmikon paikkaukset.	Nurmikon leikkaukset, mahd. typpilannoitus	Syyslannoitus, Kalkitukset. Uusien nurmikoiden kylvöt. Haravointi.
Puut ja pensaas	Puiden ja pensaiden leikkaukset*. Suojaus keväturingolta. Yleislannoitus. Istutustyöt	Puiden ja pensaiden hoitoleikkaukset. Runko- ja juurivesojen poisto. Rikkakasvien torjuminen ja maanhoito**.	Syyslannoitus Talvisuojaukset Puiden tukeminen.
Kesäkukat ja perennat	Perennapenkki- puhdistus ja maankunnostus istutustöitä varten. Yleislannoitus. Istutustyöt. Syksyllä kukkivien perennojen jakaminen	Kastelu. Kuivien kasvosien poisto. Rikkakasvien poistaminen. Kasvitautilien ja tuholaisten torjunta. Uusien istutusten rakentaminen.	Keväällä kukkivien perennojen jakaminen. Syyslannoitus. Syysistutukset. Talvisuojaukset
Muut viheralueiden työt	Käytävien kevät-kunnostus. Katteiden levittäminen***	Käytävien ja istutusalueiden kanttauokset.	Kivityöt ja muut viherrakennustyöt. Aurausmerkkien laitto. Viljavuustutkimus.

Taulukko. Esimerkki viheralueiden hoidon työaikataulusta.

*Puiden ja pensaiden leikkausajankohdista ja leikkaustavoista löytyy tietoa puutarha-alan kirjoista. Viherympäristöliitosta on saatavilla viheralueiden hoitoluokituksiin perustuvaa ammatillista tietoa eri tasoisten alueiden hoitotöistä.

**Maanhoitoon liittyvät työt tarkoittavat kasvualustan parantamistöitä, joita voidaan tehdä kompostia tai muita maanparannusaineita lisäämällä.

***Puiden ja pensaiden alla käytettävien kateaineiden (esim. kuorikate) tarkoituksena on rikkakasvien torjunta ja kasvuolosuhteiden parantaminen.

Hyvä esimerkki viheralueiden hoidosta työtoimintana on Lyhty ry:n ulkotyöpaja Lato. Kehitysvammaiset työntekijät tekevät töitä piholla, puutarhoissa ja metsissä. Ladossa valmistetaan myös betoniruukkuja ja kalusteita ja ulkotyöryhmäläiset ovat säännöllisesti esittelemässä työtään myös puutarhamessuilla. Työn lomassa opitaan uutta kursseilla ja yritysvierailuilla. Lyhty ry:n filosofian mukaan ”työ on tavoitteellista ja jokainen pajalainen löytää omia vahvuuksiaan. Tekojen avulla jokainen harjaantuu hahmottamaan ympäristöään sekä harjoittelee luomaan ja ylläpitämään arjen ja juhlan kauneutta. Tekojen myötä ihmisen kokemus tarpeellisuudestaan lisää halua uuden oppimiseen ja auttaa ymmärtämään itseään ja ympäröivää maailmaa aiempaa paremmin”.

Ruokaa puutarhasta

Hyötykasvien viljely on noussut suuren yleisön suosioon viime vuosina. Oman ruoan kasvattaminen on alkanut kiinnostaa uudelleen kaupungissa asuvia ihmisiä, ja siitä on tullut muodikas harrastus. Varsinkin miehet ovat usein kiinnostuneita hyötykasvien viljelystä.

Hyötykasviharrastajan kausi on pitkä. Keskellä talven hämärää voi kasvattaa ituja ja versoja ruoan lisukkeeksi. Tammikuussa voi kylvää chilipaprikan siemenet, kohta sen jälkeen tomaatin taimet ja maaliskuusta alkaen valikoima lisääntyy kesää kohti. Kylvöaikataulut löytyvät ohessa olevista linkeistä. Mahdollisuus käyttää kasvihuonetta tai lavaa pidentää kasvukautta huomattavasti ja antaa mahdollisuuden myös lämpöä vaativien kasvilajien viljelyyn. Kasvimaata tarjoaa kesällä hyvää hyötyliikuntaa: kitkemistä, kastelua, tuholaisten torjuntaa, kompostointia jne. Useimmat tutut keittiövihannekset ovat kiitollisia kasvatettavia myös asiakkaiden kanssa. Erilaiset salaattit, tilli, persilja, maustekasvit ja mangoldi antavat satoa monta kertaa kesässä ja palkitsevat lyhytjännitteisenkin viljelijän.

LISÄTIETOA

hyotykasviyhdistys.fi/

martat.fi/marttakoulu/puutarha/

kaupunkiviljely.fi/



KUVA. Kasvilaatikoiden käyttö on hyvä vaihtoehto keittiövihannesten viljelyyn. Kun siihen laittaa puhdasta multaa ja alle maanpeittokankaan, vältetään rikkakasvien aiheuttamalta ylimääräiseltä työltä. Laatikon voi keväällä peittää muovilla tai lasilla sadon jouduttamiseksi. Laatikoita saa ostaa valmiina tai sen voi tehdä itse. Liikuntarajoitteisia asiakkaita varten kannattaa rakentaa riittävän korkea laatikko.

Kevättöiden ja sadonkorjuun välissä voi myös omistautua villivihannesten ja esimerkiksi teeainesten keräämiseen. Niitä voi kuivata muutaman kympin hintaisella kasvikuivurilla tai käyttää tuoreena ruoan lisukkeena. Kasvien kuivaamiseen liittyvä työ ja jatkojalostus on mahdollista niillekin ihmisille, jotka eivät liikuntarajoitteiden vuoksi pääse liikkumaan metsissä ja pelloilla. Esimerkiksi omenat, vadelman ja mustaherukan lehdet sekä lähes kaikki maustekasvit sopivat kuivattavaksi. Kesän kiireiden jälkeen hyötykasvien viljelijälle riittää työtä sadonkorjuun ja syystöiden parissa pitkälle syksyyn. Marttojen sivuilta löytyy hyvin ohjeita puutarhan tuotteiden jatkojalostukseen ja joskus sieltä suunnalta voi saada apua jopa ruokakurssien pitämiseen. Syksyn lopussa kasvimaata kunnostetaan odottamaan seuraavaa kevättä. Hyötykasvien viljelyyn on saatavissa yksityiskohtaisia ohjeita monien puutarhajärjestöjen sivuilta. Sieltä löytyvät kevään kylvöaikataulut ja taimien kasvatukseen ja kasvimaan hoitoon liittyvät ohjeet.

Koristekasvien viljely on myös olennainen osa puutarhanhoitoa. Kauneuden ja estetiikan huomioiminen hoitoyhteisöissä parantaa varmasti kaikkien osallisten elämänlaatua. Koristekasvit tarjoavat monille tuttuja aistielämyksiä ja palauttavat mieleen muistoja ja tarinoita. Koristepuutarhojen viehätysvoimasta kertoo harrastajien valtava määrä ja erilaisten kasvisukujen viljelyyn erikoistuneet harrastajakerhot. Kipinä uuteen harrastukseen ja sen myötä mahdollisuus uusiin sosiaalisiin verkostoihin voi löytyä myös kuntoutuksen yhteydessä.

Kukkia voi ostaa valmiina taimina tai niitä voidaan viljellä itse siemenestä alkaen. Myös puutarhoilta saatavien puolivalmiiden pikkutaimien käyttö on hyvä vaihtoehto hoitopaikoissa. Silloin saadaan rotevat taimet, jotka koulitaan ja jatkokasvatetaan itse. Koristekasvien kylvöaikatauluja ja kasvatusohteita löytyy muun muassa Puutarhaliiton sivuilta. Samettikukat, kehäkukat, tuoksuherneet, auringonkukat ja monet niittykukat ovat takuuvarmoja kesän piristäjiä. Kuivakukkien viljely tarjoaa puuhastelumahdollisuuksia pitkälle syksyyn. Raja hyötykasvien ja koristekasvien välillä on viime aikoina hämärtynyt, kun monia hyötykasveja on alettu käyttämään koristekasveina (esim. persilja ja mangoldi) ja toisaalta koristekasveista saadaan kasvin osia hyötykäyttöön (esim. orvokin ja kehäkukan kukat ruokien koristeena). Koristeistutusten suunnittelu ja tekeminen antaa monia mahdollisuuksia toteuttaa luovuutta ja omaa näkemystä. Jopa muistihäiriöiset, lähes puhekyvyttömät vanhukset ovat osallistuneet istutusten värien valintaan, kun apuna on käytetty kuvia ja värillisiä kankaita.

Vuosikellon luominen puutarhatoimintaan

Puutarhatoiminnassa kannattaa luoda vähitellen omiin olosuhteisiin sopiva vuodenaikojen mukaan etenevä toiminnan vuosikello. Tämä helpottaa toiminnan suunnittelua ja hankintojen tekemistä. Vuodenaikojen mukaan tehtävien puutarhatöiden kautta syntyy myös kosketus ajan kulkuun ja vuodenaikojen vaihteluihin. Varsinkin ikääntyneille tällaisella vuodenaikoihin orientoitumisella voi olla suuri merkitys silloin, kun laitosolosuhteissa päivät seuraavat samanlaisina toistaan, eikä arjen kautta olla enää kiinni vuodenaikojen vaihtelussa. Esimerkiksi kasvamassa oleva joulukukka viestii toimintajakson jälkeenkkin joulun odotuksesta ja antaa muistihäiriöisellekin apua ajan määritykseen.

Vihreä Veräjä on koonnut puutarhatoimintaan soveltuvia aktiviteetteja [vuosikelloksi](#), josta on löydettävissä hoitoyhteisöihin soveltuvia, eri vuodenaikoina toteutettavia puutarhatöitä. Sieltä voi poimia omaan toimintaan sopivia aktiviteetteja. Tehtäväkuvauksissa työn vaativuus, kustannukset ja tarvikkeet ovat selkeästi näkyvillä. Ikääntyneiden, lasten ja maahanmuuttajien Green Care - toimintaan on omat [vuosikellonsa](#), joissa aktiviteetit on suunnattu näille erityisryhmille. Toiminnallisiin kokoontumisiin sopivia ideoita voi kerätä myös puutarhakirjoista ja lehdistä ja usein hoitohenkilökunnasta tai asiakkaista löytyvät puutarhaharrastajat voivat yhdessä ideoida tapaamisten sisältöjä.

Puutarhatoiminta ei välttämättä vaadi suuria puitteita. Sisätiloissa oleva tilava työpöytä voidaan työn ajaksi suojata vahakankaalla ja istutustöihin tarvittava multa voidaan sijoittaa muovisiin kaukaloihin. Ikkunalaudat ja parvekkeet ovat sopivia taimien jatkokasvatukseen. Kasvilampuilla ja pienillä kasvihuoneilla voidaan luoda lisämahdollisuuksia, jos tilat antavat myöten ja kesän koittaessa toiminta voidaan siirtää ulkotiloihin. Hoitoympäristön oma piha-alue voi tarjota mahdollisuuksia ulkona

tehtävään toimintaan. Pihojen viheralueiden kunnostaminen ja istutusten yhdessä luominen voi tarjota kesäaikana luontevaa toimintaa. Myös hyötyviljelyä voi harrastaa hyvin pienimuotoisesti ja esimerkiksi perunan kasvattamiseen ämpäri on riittävä pinta-ala. Silloinkin kun tilat tai muut resurssit eivät anna mahdollisuuksia taimien kasvatukseen, voidaan työskennellä esimerkiksi viherkasvien kanssa tai harjoitella luontoon liittyviä kädentaitoja.



KUVA. Toimintaterapiaa Suursuon sairaalassa Helsingissä.

Puutarhatöihin liittyvät toiminnalliset jaksot vaativat hyvää suunnittelua. Kaiken tarvittavan pitää olla paikalla ja ohjaajalla itsellään pitää olla selkeä käsitys työvaiheista. Etukäteen on mietittävä liikuntarajoitteisten asiakkaiden osallistumismahdollisuudet ja tehtävät on mitoitettava niin, että osallistujille ei tuoteta epäonnistumisen kokemuksia. Myrkyllisiä tai piikkikäitä kasveja on syytä välttää. Myrkyllisistä kasveista löytyy päivitettyä tietoa [Myrkytystietokeskuksen sivuilta](#).

Apuohjaajia ja asiakkaita varten työvaiheet voi kuvata paperille. Jatkohoitoa vaativien kasvien kohdalla ohjaajan on hyvä jättää kirjalliset, yksinkertaiset ohjeet osallistujille. Nämä voidaan koota vaikka yhteen kansioon yksikön yhteiseen kirjahyllyyn, josta ne on helposti löydettävissä silloin, kun suullisesti annetut ohjeet ovat päässeet unohtumaan. Yhdessä asiakkaiden kanssa voidaan sopia siitä, kuka esim. kastelee taimia toimintajaksojen välillä. Monet kuntoutujat ovat osoittaneet hämmästyttävää toimintakykyä ja oma-aloitteisuutta kasveista huolehtiessaan. Samalla on varmistettava, ettei huolehtiminen aiheuta liikaa huolta yksittäisille ihmisille.

Yksinkertainen kasteluautomaattikka voi vähentää esimerkiksi kasvihuoneen kuivumisen vaaraa silloin, kun joku unohtaa kastelun.

Puutarhatoiminnan tuloksellisuudesta on tehty joitakin meta-analyysyjä. Viherympäristöjen kuntouttavista vaikutuksista tällainen on Loughboroughin yliopiston laaja yhteenveto puutarhaterapian vaikuttavuudesta Englannissa (Sempik, Aldridge & Becker 2005). Yhteenvedossa tutustuttiin yli 900 projektiin, joista kahdenkymmenenviiden toiminta analysoitiin perusteellisesti. Puutarhatoiminnan todettiin parantavan tehokkaasti osallistujien sosiaalisia suhteita, itsetuntoa ja kuntoutumista itsenäisempään elämään. Puutarhaprojektit tarjosivat mahdollisuuksia myös itsereflektioon, rentoutumiseen ja osallisuutta normaaliin työntekoon. Vaikutukset fyysiseen ja henkiseen terveyteen, elämänlaatuun ja hyvinvointiin olivat selkeästi myönteiset.

Toimintarajoitteiden huomioiminen ja ohjauksen haasteet Green Care

-toiminnassa

Toimintarajoitteet voivat olla joko fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita. Jos ohjaaja ei tunne ryhmän jäseniä, voi kerätä toimintarajoitteita koskevaa informaatiota helpottamaan ohjausta. Yksinkertaisella lomakkeella voi sekä kertoa aikaisemmasta kokemuksestaan puutarhaharrastuksen parissa, toiveistaan toiminnan suhteen sekä omista toimintarajoitteistaan. Parasta olisi, jos ohjaaja ehdisi tehdä pienen haastattelun lomaketta yhdessä täyttäen, sillä silloin on jo mahdollista luoda suhdetta ohjattaviin ja saada toiminnan suunnitteluun hyödyllistä tietoa. Jos tätä mahdollisuutta ei ole, voi toiminnan lomassakin varmistua, ettei osallistujalla ole esim. sellaista fyysistä vammaa, joka rajoittaa toimintaa. Varsinkin ikääntyneiden parissa on paljon ihmisiä, joille jo kyykistyminen on vaikeaa. Monet kävelevät huonosti, käsien motoriikka voi olla heikkoa ja osa on pyörätuolissa. Tällaiset rajoitteet eivät kuitenkaan estä osallistumista toimintaan, vaan olosuhteet on luotava sellaisiksi, että kaikki pääsevät mukaan.

Kohotetut istutuspenkit ovat oivallinen ratkaisu liikuntarajoitteisille puutarhanhoitajille. Niitä tehdään tavallisesti puusta, mutta myös tiilistä, turveharkoista tai muurikivistä voi rakentaa korotettuja penkkejä.



KUVA. Hoitopaikan pihasta saattaa löytyä luonnostaan rinne, johon saadaan rakennettua istutusalue, joka ei vaadi kyykistymistä. Pyörätuolissa istuvalle kohotetun penkin täytyy olla sellainen, että tuoli mahtuu sen alle. Kohotettujen penkkien rakennepiirustuksia voi löytää lukuisilta verkkosivuilta hakusanalla "raised beds"

Kohotetut penkit voivat olla malliltaan erilaisia, mutta englantilainen puutarhaterapiajärjestö Thrive suosittelee niiden mitoiksi seuraavia:

	Istutusaltaan korkeus	Istutus maksimileveys. yhdeltä puolelta työskenneltäessä
Seisomakorkeus	90-100 cm	50 cm
Istuen työskentely	69-76 cm	50 cm
Pyörätuolista työskentely	61,5 cm	50 cm

Yksinkertainen ratkaisu liikuntarajoitteisille on tavallinen, tukeva puutarhapöytä. Pöydän päälle voidaan sijoittaa istuskaukalo mullan käsittelyä ja istutus- ja kylvötöitä varten. Ulkona työskenneltäessä muovinen pöytä on helppo puhdistaa vesiletkulla tai pöydän voi peittää kevytpeitteellä, johon on helppo kääriä roskat työn päättyessä. Pöydälle mahtuu myös muita tarvikkeita ja tarvittaessa apupöydäksi voi tuoda sopivalle korkeudelle muuta työssä tarvittavaa materiaalia. Irrallisilla leipomo- tai varastolaatikoilla voidaan myös rakentaa pieniä, säädettäviä apupöytiä.

Liialliselta auringonpaisteelta ja sateelta suojaava kate on ihanteellinen ulkona työskenneltäessä. Näin ei olla riippuvaisia säätilan vaihteluista. Monet puutarhatyöt voidaan myös vaiheistaa jakamalla töitä. Ne, joiden käsien motoriikka on heikompi, laittavat vaikkapa multaa ruukkuihin ja tarkempaan työhön pystyvät jatkavat työtä taimia koulimalla. Vahvimmat huolehtivat kastelukannun käyttämisestä ja taimien siirtämisestä kasvatuspaikalle.

Kohotettujen penkkien lisäksi puutarhan hoitotöitä voidaan helpottaa esimerkiksi seinäpuutarhoja tai kasvitorneja rakentamalla. Niissä kasvit ovat sopivasti joko seisoma- tai istumakorkeudella. Kasvitorneja saa ostaa valmiina tai niitä voi myös rakentaa itse pienin kustannuksin. Sekä kohotetut penkit että kasvitornit ovat myös kasveille hyviä kasvualustoja, joten pienellä vaivalla niistä saa hyvän sadon tai näyttävän lisän pihalle.



Kuva. Kohotetun penkin malli Pietarsaassa sijaitsevan Malmin sairaalan terapeutisesta puutarhasta, jonka ovat rakentaneet sairaalan hoitajat ja puutarhurit Ann-Kristin Ray ja Annika Krook .

Työkalujen käyttöön löytyy myös helpottavia vaihtoehtoja. Kaksipyöräiset kottikärryt eivät kaadu niin helposti kuin yksipyöräinen, ja niillä uskaltavat ajella myös ne, joiden voimat ovat jo vähentyneet. Käden ollessa heikko kastelukannu voidaan korvata tavallisella muovisella vesipullolla, josta vesi tulee hiukan puristettaessa pienestä

suuttimesta. Näitä saa jokaisesta lähikaupasta. Pilleröidyt tai nauhaan laitettut siemenet helpottavat varsinkin pienikokoisten siementen kylvöä. Marjojen poiminta pensaista tai muut hoitotyöt helpottuvat pienen puutarhajakkaran avulla, rikkakasveja on helpompi poistaa pitkävartisella haralla jne. Paljon vinkkejä liikuntarajoitteisten puutarhatöiden mahdollistamiseen löytää englantilaisen Thrive organisaation ylläpitämiä [Carry on Gardening](#) -sivuilta.

Sivuilta voi hakea eri tavalla vammautuneiden ihmisten avuksi konkreettisia helpotuksia puutarhanhoitoon. Valokuvin varustetut toimintamallit on sivuilla hyvin havainnollistettu. Sivuilla on esimerkiksi [alasetoalikko](#), josta voi valita vamman laadun (esim. sokeus) ja tehtävän työn (esim. oksien leikkaaminen), ja saada tuloksena kullekin asiakkaalle mahdollisia työkaluja ja tapoja toteuttaa aiottu työ. Englannista on saatavilla myös erikoistyökaluja vammautuneiden puutarhatöiden avuksi. Monia työtä helpottavia työkaluja voidaan toki pienin muutoksin tehdä itsekin.

Fyysisten toimintarajoitteiden lisäksi on puutarhatoiminnassa huomioitava psyykkiset esteet ja oppimisvaikeudet. Monilla osallistujilla on vähän kokemusta puutarhatöistä, heikko itsetunto ja takana paljon epäonnistumisia. Sairaus on ehkä verottanut toimintakykyä ja pakottanut luopumaan monista aiemmin mahdollisista asioista ja näin käsitys omasta pystyvyydestä on heikko. Onnistumisen kokemusten tuottaminen onkin erittäin tärkeää. Teetettävien töiden tulisikin varsinkin alussa olla ”pomminvarmoja”, jotta uusilta epäonnistumisen kokemuksilta vältyttäisiin. Kun harrastus jatkuu, niin mukaan mahtuu myös epäonnistumisia, sillä nekin kuuluvat puutarhatoimintaan. Kokenutkin puutarhuri on luonnon olosuhteiden armoilla ja uutta opitaan joskus epäonnistumisen kautta. Tämänkin havainnon sisäistäminen voi olla kuntoutujalle myöhemmin hyödyllinen kokemus. Muita toimintarajoitteisten ihmisten ohjauksen haasteita käsittelen enemmän omassa luvussaan.

Allergioiden merkitys puutarhatoiminnassa

Allergioiden merkitys puutarhatoiminnassa on vähäisempi kuin eläinten kanssa toimiessa. Käytännön kokemus esimerkiksi sairaaloiden puutarhoilla kertoo, että osallistujien allergiaoireilu on melko harvinaista. Silti kasvien allergisoivista vaikutuksista on hyvä olla tietoinen ja ikäviä vaikutuksia voidaan välttää joillakin toimenpiteillä.

Sisätiloissa kasvit puhdistavat ilmaa ja siinä olevia epäpuhtauksia. Tätä käytetään hyväksi sisäilmaongelmista kärsivissä tiloissa, joihin on rakennettu kasviseiniä ilmanpuhdistustarkoituksessa. Vaikka Duodecimin Terveyskirjastokin toteaa, että allergiakotien ei ole syytä välttää viherkasveja, on kasvien valintaan ja sijoitteluun kiinnitettävä huomiota. Kasveja ei tulisi sijoittaa makuuhuoneisiin, tuuletusikkunoiden tai korvausilmaventtiilien eteen. Kosteaa multa tarjoaa hyvän kasvualustan homeille, mutta tätä voidaan välttää käyttämällä altakasteluruukkuja, joissa mullan pinta pysyy kuivempänä. Kasviseinissä kasvit ovat tavallisesti vesiviljelykasveja. Vesiviljelyä voidaan

soveltaa muissakin istutuksissa, jos halutaan ehkäistä mullan mukana tuomia ongelmia. On kuitenkin hyvä siteerata emeritusprofessori Tari Haahtelaa, jonka mukaan meidän tulisi palauttaa yhteytemme luontoon ja kehittää sietokykyämme. Multahan ei ole vaarallista. Tuoreet tutkimukset osoittavat, että mullassa oleva Mycobacterium vaccae -bakteeri vapauttaa ihmisessä serotoniinia, joka vähentää levottomuutta ja ahdistusta. Sama bakteeri vahvistaa myös kognitiivisia kykyjä ja vähentää jopa syövän esiintymistä. Steriilien ympäristöjen luominen ei ole vastaus allergioiden hallintaan, vaan vastustuskykymme kehittyy parhaiten luonnonmukaisessa ympäristössä. Esimerkiksi koivuallergisia lapsia on Venäjän Karjalassa tutkimusten mukaan vain kaksi prosenttia, kun luku Suomen puolella on 26 prosenttia.

Viherkasvien valinnassa kannattaa välttää voimakkaimmin allergisoivia kasveja. HYKS:in iho- ja allergiasairaalassa testattiin ihon pistotestikokein tavallisimpiin huonekasveihin reagoimista. Kymmenen kärjessä -lista oli tuolloin seuraava:

Huonekasvi	Positiivisia reaktioita
Limoviikuna	13%
Lyyraviikuna	12%
Jukkapalmu	10%
Pylvästyräkki	9%
Kiinanruusu	8%
Traakkipuu	7%
Viirivehka	7%
Perärauniainen	6%
Kirjovehka	5%
Vuoripalmu	4%

Voimakkaasti allergisille ihmisille Allergia- ja astmaliitto suosittelee [verkkosivuillaan](#) huonekasveiksi amatsoninliljaa, majjaa, nukkumattia, timanttiananasta, muorinkukkaa, piileaa, anopinkieltä tai palmuvehkaa.

Kattavan kuvauksen kasvien allergiavaikutuksista saa Tari Haahtelan ja Pentti Sorsan kirjasta *Kasviallergiat ja allergiakasvit* (1999). Kirjoittajat toteavat, että viherkasvit ja kasvit puutarhassa aiheuttavat harvoin oireita muille kuin niitä ammatikseen hoitaville. Puutarhatöissä allergiaoireita voi ehkäistä myös käyttämällä muovikäsineitä, ja niiden alla puuvillaisia aluskäsineitä. Allergiaongelmia voidaan ehkäistä myös pitämällä kasvit pölyttöminä pyyhkimällä niiden lehdet ja käyttämällä torjunta-ainepuikkoja mieluummin kuin suihkeita sekä välttämällä voimakastuoksuisia kasveja. Siitepölyallergisten tiloihin ei kannata myöskään tuoda koivunoksia, kuivaheiniä tai -kukkaa.

Viherympäristöjen ei-toiminnallinen hyödyntäminen

Mahdollisuuksia nauttia viherympäristöistä voidaan tarjota joko rakentamalla vihreämpiä hoitoympäristöjä tai tekemällä retkiä puutarhakohteisiin. Viherympäristöissä olemisella on ennen kaikkea rauhoittavia ja rentouttavia vaikutuksia. Oleiluun soveltuvat luontoympäristöt antavat usein mahdollisuuden hetken yksityisyyteen ja pehmeään lumoutumiseen (soft fascination). Pehmeä lumoutuminen on tila, jossa luontoympäristö tekee mahdolliseksi täydellisen läsnäolon tunteen ja virittää ihmisen samalla omien elämänkysymyksien punnitsemiseen. Kokemus on monille tuttu nuotion ääreltä tai auringonlaskua katsellessa.

Viherympäristöjen käytöllä voidaan vähentää asiakkaiden kokemaa stressiä, parantaa heidän keskittymiskykyään sekä lisätä positiivisia emootioita ja fyysistä vastustuskykyä. Viherympäristön tuottamat fysiologiset muutokset ovat mitattavissa, kuten aikaisemmin on todettu. Suomessa tähän sopivia ympäristöjä on kaikkien ulottuvilla ja niiden käyttö ei tavallisesti maksa mitään.



Mielipaikat

Mielenkiintoisia vinkkejä ihmisille merkityksellisten luontopaikkojen piirteistä voi löytää mielipaikkatutkimuksista. Tampereen yliopiston ympäristöpsykologian laitos on Kalevi Korpelan johdolla tehnyt pitkään töitä selvittääkseen millaisia ympäristöjä suomalaiset pitävät mielipaikkanaan ja mitä tekijöitä he siellä arvostavat. Tutkimuksien mukaan yli 60 prosenttia suomalaisista löytää mielipaikkansa luonnosta. Mielipaikan käyttäminen tarjoaa heille mahdollisuuden psyykkiseen itsesäätelyyn, elpymiseen ja ajatusten selkeyttämiseen. Silloinkin kun hoitoympäristön piha-alue ei tarjoa paljon mahdollisuuksia, mielipaikkojen hyödyntämisestä voi myös tulla hyvä itsehoidon väline niille asiakkaille, joilla on mahdollisuus käyttää tätä mahdollisuutta lähiympäristössään. Kun oma mielipaikka on löytynyt, sinne voi palata myös mielikuvien avulla. Aiheeseen liittyviä tutkimuksia löytyy mielipaikkoja tutkineen hankkeen [sivuilta](#).



Retkelle viherympäristöön

Retkikohteina oivallisia ovat kaupunkien puistot, erilaiset virkistysalueet ja kasvitieteelliset puutarhat. Sopivia puutarhakohteita voi etsiä myös Puutarhaliiton sivuilta, jossa on maakunnittain esitelty retkeilyyn sopivia paikkoja. Kaupunkien ulkoiluvirastoista löytyy tietoa paikallisista liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksista ja

esteettömiä puutarhakohteita on koottu varttuneiden lähiliikuntapaikat -sivuille. Kotieläintilat ja esimerkiksi itsepoimintaan suuntautuneet marjatilat ovat myös mahdollisia retkikohteita, ja niissä olemiseen voi liittää pientä toiminnallisuutta. Joskus retkikohteeksi voidaan ottaa maatiloja, jossa maatilän tavallinen arki eläimiseen voi olla mieleenpainuva elämys kaupunkilaiselle. Useilla alueilla on jo tehty selvityksiä Green Care -toiminnasta kiinnostuneista maataloista ja sopivia maatilavierailukohteita voi tiedustella paikallisesta Pro Agriasta. Joiltakin maataloilta voi löytyä eksoottisempiakin eläimiä kuten alpakoita, strutseja tai kääpiökasvuisia hevosia. Retkeen osallistujat voivat luonnollisesti olla vaikuttamassa retkikohteen valintaan ja jos toimintakykyä riittää, voidaan pieniä käytännön tehtäviä jakaa retkeläisten kesken.

Monista vierailukohteista on tilattavissa paikan esittelyjä, mutta tärkeää on antaa osallistujille myös aikaa nauttia ympäristöstä itsenäisesti. Joillakin ryhmillä oman mielipaikan hakeminen, valokuvaus tai pienimuotoiset tehtävät ja harjoitukset voivat tuoda lisämielenkiintoa vierailuun. Ikääntyneiden asiakkaiden kanssa siirtymien on oltava lyhyitä ja lepo- ja varjopaikkoja on oltava riittävästi saatavilla. Kuten retkillä yleensä, päivän teemaan sopiva tarjoilu juhlistaa yhdessäoloa. Tarjoilun lomassa voidaan jakaa vierailun herättämiä ajatuksia ja kysymyksiä. Retkellä otetut valokuvat ovat hyviä voimauttavia muistoja osallistujille ja retkikohteita voi vaikka pisteyttää asiakkailta kerättävässä palautteessa.

Maahanmuuttajille ja kaupungissa varttuneille nuorille monet Suomen maaseutuun liittyvät asiat voivat olla aivan uusia elämyksiä. Marjastus, perunannosto tai onkireissu voivat olla mainioita tapoja tutustua suomalaiseen luontoon. Talvikaudella eläinmuseo, pilkkiminen tai rekiajelu voivat tarjota vastaavan elämyksen ja auttaa kotoutumaan uuteen ympäristöön. Maahanmuuttajien Green Care -toiminnan yhteydessä on syytä muistaa esim. uskonnon tuomat kulttuurierot. Sikojen ja koirien esittely muslimiperheille ei ole paras vaihtoehto, mutta muuten maahanmuuttajaperheet tuntuvat olevan hyvin kiinnostuneita tutustumaan Suomen luonnon ihmeisiin. Vihreä Veräjä on pilotoinut maahanmuuttajien luontokotoutusta ja aiheesta on tehty useita opinnäytetöitä ja käytännön toimintaohjeita.



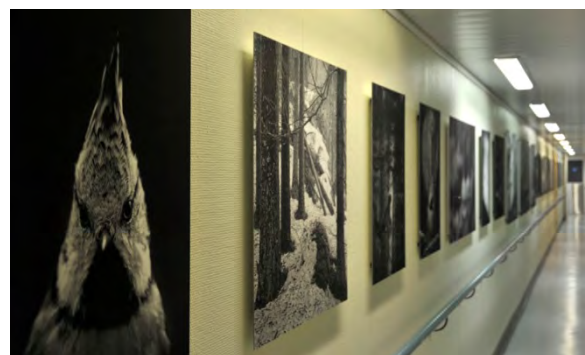
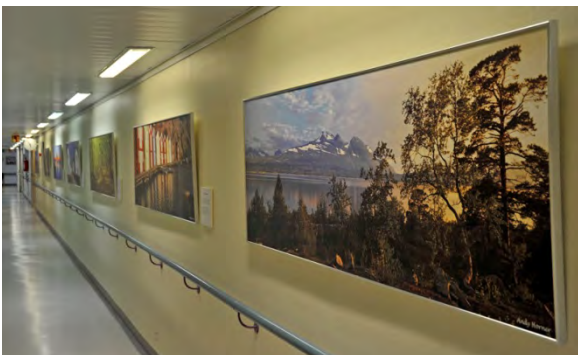
Vihreämpien hoitoympäristöjen luominen

Opinnäytetyötä *Terveyttä puutarhasta - voimaantumisen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa* (2012 Turun yliopisto) tehdessäni kiersin haastattelemassa puutarhatoiminnan ohjaajia erilaisissa hoitopaikoissa. Jotkut mieleenpainuvimmat kertomukset liittyivät siihen, kuinka voimakkaasti hoitoympäristö saattoi vaikuttaa potilaiden käyttäytymiseen. Esimerkiksi psykiatrisissa sairaaloissa oli hoitajia, jotka työskentelivät sekä osastolla että puutarhalla, ja näin heillä oli tilaisuus havainnoida samaa potilasta eri ympäristöissä. Ero oli toisinaan hämmästyttävä. Sama potilas, joka osastolla nojaili passiivisena toiseen potilaaseen ja katsoi apaattisena lattiaa, saattoi olla sairaalan puutarhalla kuin toinen ihminen. Puutarhaympäristössä hän osallistui aktiivisesti toimintaan, jutteli toisten kanssa ja saattoi kertoa vitsejä. Myös retkillä hoitajat olivat havainneet potilaiden tervehtyneen olemuksen, kun taas sairaalaympäristössä sairaus oli vahvemmin näkyvillä. Luontoympäristöt saattavatkin houkutella esiin ihmisistä terveyttä ja voimavaroja. Käytännössä kuntoutuksessa voidaan paneutua sekä voimavaroja vievien tekijöiden vähentämiseen että voimavarojen vahvistamiseen.

Jo ennen vuosituhannen vaihdetta Ulrich kirjoitti, että fyysisen hoitoympäristön vaikutuksesta potilaan vointiin on selkää näyttöä ainakin seitsemässäkymmenessä lääketieteellisessä tutkimuksessa. Jo pienet muutokset hoitoympäristössä saattavat olla merkitseviä. Pelkän ikkunanäkymän on todettu vähentävän sairastavuutta esimerkiksi vankiloissa. On yllättävää, että näitä tutkimustuloksia on hoitotyössä

sovellettu melko vähän. Hoitoympäristö, jossa on mahdollisuus luontoyhteyteen, säästäisi monessa tapauksessa myös kustannuksia.

Vihreämmän hoitoympäristön luomiseen on monia mahdollisuuksia. Pienimmät askeleet voidaan ottaa luontokuvien ja viherkasvien käyttämisellä sisustuksessa. Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu pelkän luontokuvien katselun vähentävän stressitasoa. Luontokuvien hyvinvointia vahvistavaa vaikutusta hyödynnettiin muutamia vuosia sitten Selkämeren sairaalassa, jossa järjestettiin sairaalan käytävillä seitsemän luontokuvanäyttelyn sarja. Yhteensä 170 metrin pituisilla sairaalan käytävien seinillä oli 130 luontokuvaa. Sanomalehti Pohjalaisen toimittaja kuvasi kävijän tunteja sairaalassa seuraavasti: "Sairaalan odotushuoneen tunnelma tulee vastaan vielä Selkämeren sairaalan aulassa, mutta jo ensimmäisellä käytävällä ympäristön kliininen näkymä on tiessään. Väritön tila on viime kuukausina muuttunut kiehtovaksi kuvalliseksi matkaksi luontoon. Ensin edessä on sukellus vedenalaiseen maailmaan Vuoden Luontokuva 2010 -kilpailun voittajan, Pekka Tuurin, kuvien parissa. Seuraavilla käytävillä luontokuvat jatkuvat: nisäkkäitä, lintuja, kasveja, ihmisen ja luonnon kohtaamisia sekä nuorten kuvaamia otoksia". Perusturvajohtaja Peter Riddarin mukaan valokuvanäyttelyn tavoitteena oli antaa virikkeitä ihmisille, herättää ajatuksia ja tunteita. "Potilaskaan ei halua olla eristettynä yhteiskunnasta. Näin normaali elämä tuodaan keskelle hoivaympäristöä. Se on terapeutista", perusturvajohtaja Peter Riddar perusteli näyttelyn järjestämistä".



Joskus luonto voidaan tuoda lähemmäs somistamalla yhteisiä tiloja vuodenaikojen vaihteluun liittyvillä teemoilla. Yksittäisten asiakkaiden tarpeet voidaan huomioida jonkin heille tärkeän luontoteeman esille ottamiseen sisustuksessa. Esimerkiksi muistihäiriöisten kanssa elämänkertatiedot voivat auttaa löytämään jonkin hänelle aikanaan tärkeän luontoteeman. Lapinkävijälle luodaan pala tunturimaisemaa, tai vanhalle purjehtijalle jotakin, joka muistuttaa saariston maisemista.

Yksityisyyden puute hoitoyhteisöissä on monesti stressiä tuottava tekijä. Yksinkertaisilla ratkaisuilla voi rakentaa vihernurkkauksia, joissa on mahdollisuus hetken yksityisyyteen, rentoutumiseen ja voimien keräämiseen. Rauhallinen nurkkaus, josta on ikkunanäkymä viheralueelle, muutama viherkasvi ja mukava tuoli riittävät tähän. Nurkkausta voidaan täydentää rakentamalla pieni vesiaihe tai vihernurkan yhteyteen

voi lisätä vuodenaikojen vaihteluun liittyviä somisteita ja varata (luonto)kirjoja tai lehtiä selattavaksi ja musiikkia kuunneltavaksi.

Teknisinä sovelluksina asiakkaiden käytössä voisi olla luontoon liittyviä videotallenteita ja nettiyhteyden välityksellä voi nykyään saada reaaliaikaista kuvaa vaikkapa saaristomerellä pesivistä kalasääskistä. Jälkimmäinen tarjoaa mahdollisuuden kevään seuraamiseen silloinkin, kun liikuntakyky ei enää anna muuten mahdollisuuksia luonnossa liikkumiseen. Lapsille ja nuorille jännittävän vaihtoehdon luonnon tarkkailuun voi tarjota riistakameran sijoittaminen lähiluontoon. Näin voidaan saada kuvaa niistäkin eläimistä, joita ei usein päästä näkemään.

Elvyttävien ympäristöjen luominen

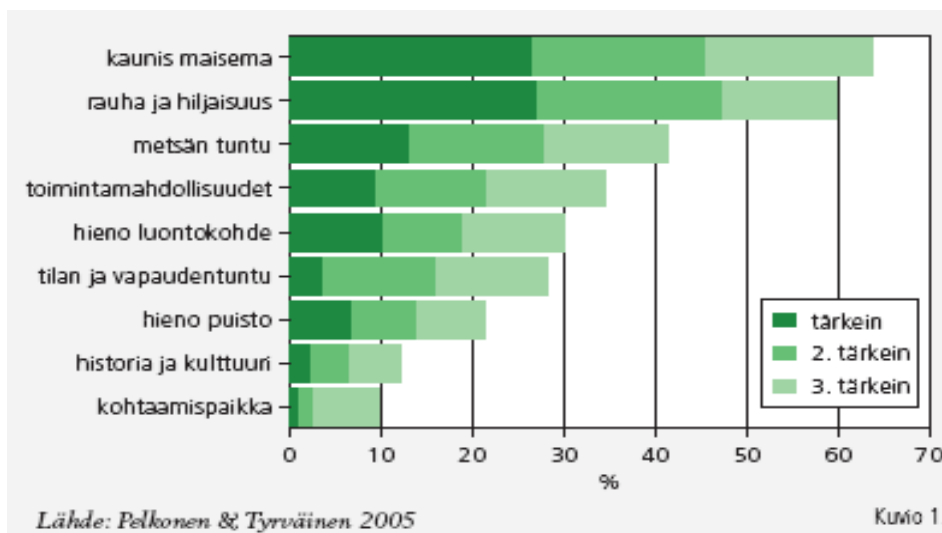
Toimintaterapeutti Yvonne Westerberg on ollut suunnittelemassa useita ruotsalaisia kuntouttavia puutarhoja. Kimmokkeen tähän hän sai eräältä ikääntyneeltä, syöpää sairastavalta asiakkaaltaan, joka tuntui ammentavan hämmästyttävää elämänvoimaa puutarhansa hoidosta. Tämän kohtaamisen seurauksena syntyi Tukholman keskustaan Sinnenas trädgård, joka on ollut jo pitkään suomalaisten puutarhahimien pyhiinvaelluskohteena. Tämä aistipuutarha löytyy keskeltä ikääntyneiden hoitopaikkoja ja se on aktiivisesti myös ulkopuolisten käyttämä virkistyskohde. Tässä ruotsalaisessa aistien puutarhassa tehdään myös puutarhatöitä yhdessä ikääntyneiden asiakkaiden kanssa. Siellä, kuten monissa muissakin terapeuttisen puutarhanhoidon paikoissa myös omaiset ovat toisinaan mukana puutarhan kunnostamisessa ja puutarha on usein yhteisten juhlien pitopaikkana.

Myös Suomessa on viime aikoina kiinnitetty yhä enemmän huomioita hoitoympäristöjen piha-alueisiin ja meillä on muutamia hienoja esimerkkejä siitä, kuinka pihoista on tullut merkittävä osa kuntoutusta. Esteettisyyden lisäksi ulkoalueiden suunnittelussa luonnonläheisempään suuntaan on huomioitava turvallisuus, esteettömyys sekä sosiaaliset ja toiminnalliset tarpeet.

Luonnon elvyttäviä vaikutuksia on tutkittu paljon ja tutkimusten kautta on muotoutunut käsitys elvyttävien ympäristöjen tunnusmerkeistä. Hoitoympäristöjen sisustamisen ja ulkoalueiden rakentamisen kohdalla tutkimuksen tuomia näkökulmia kannattaa hyödyntää. Amerikkalaiset Rachel ja Stephen Kaplan ovat toimineet tämän tutkimuksen pioneereina. Heidän mukaansa elvyttävillä ympäristöillä on neljä tunnusmerkkiä. Elvyttävän ympäristön on ensinnäkin muodostettava riittävän laaja, ymmärrettävä kokonaisuus (extent). Tätä voidaan toteuttaa valitsemalla viherympäristölle yhtenäinen ja riittävän helposti hahmotettava tyyli. Sellainen voisi olla vaikka ikääntyneille suunniteltu perinnepuutarha, jossa puutarhan kasvit ja rakenteet sopisivat valittuun teemaan. Toinen kriteeri on mahdollisuus saada etäisyyttä arkeen (being away). Suojaisat istumapaikat, joissa on hetkeksi mahdollisuus yksityisyyteen tarjoavat tätä mahdollisuutta. Myös porteilla ja aidanteilla voidaan luoda siirtymiä tilasta toiseen.

Elvyttävien ympäristöjen tulee olla yhteensopivat käyttäjien tarpeiden kanssa. Ikääntyneillä on erilaiset tarpeet ulkotilojen suhteen kuin lapsilla, joille tila leikeille ja peleille on oleellinen. Yksityisyyden tarpeen lisäksi on syytä muistaa, että hoitopaikan ulkoalueille on hyvä varata tilaa sosiaaliselle elämälle. Näin varsinkin silloin, jos asukkailla on omat huoneet ja vähän sosiaalisia kontakteja. Silloin luontevien tilojen luominen ihmisten tapaamiseen palvelee heidän tarpeitaan. Neljänneksi elvyttävän ympäristön on Kaplanien mukaan tarjottava lumoutumisen (fascination) mahdollisuuksia. Kauneus on hyvä lumoutumisen lähde. Piha ei tarvitse kokonaan olla kuin puutarhalehdestä, mutta sinne tänne voi sijoittaa yksityiskohtia, jotka kiinnittävät huomiota.

Kaplanien luoma nelikenttä on laajalti käytetty kriteeristö elvyttävien ympäristön rakentajille. Muitakin näkökulmia on esitetty, mutta Kaplanien tutkimustulokset antavat hyvän pohjan elvyttävien ympäristöjen suunnittelulle. Yhteensopivuutta käyttäjien kanssa kannattaa soveltaa niinkin, että viheralueiden suunnittelua ideoidaan yhdessä asiakkaiden kanssa. Vinkkejä elvyttävien ympäristöjen rakentamiseen voi löytää myös tutkimuksista.



Kuvio. Piirteitä, joita suomalaiset arvostavat viherympäristössä.

Hyvä esimerkki asiakaslähtöisestä pihan suunnittelusta löytyy espoolaisesta hoivakoti Oprista ja Oleksista, jossa hoidetaan muistihäiriöisiä asiakkaita. Asukkaat olivat mukana pihan suunnittelussa ja heiltä kerätyssä toivelistassa oli muun muassa maitolaituri, kirkonkylän kioski ja lehmä. Nämä kaikki löytyvät nyt pihalta. Lehmät maalattiin ensin maisemaan, mutta myöhemmin tilalle rakennettiin isot, siirrettävät puiset lehmät. Tähän päädyttiin, koska talvella pakkasessa värjöttelevät lehmät eivät olisi antaneet rauhaa eläimistä huolehtiville asukkailla. Ikäihmisten ympäristön vihreyttämiseen on saatavilla Ikäinstituutin tuottama hyvä opas, *Hoitokodin kasvit* (Rappe & Koivunen 2017).

Turvallisuutta, toiminnallisuutta ja kokemuksellisuutta

Ikääntyneiden hoitopaikkojen piha-alueilla korostuu luonnollisesti myös omaehtoisen liikkumisen turvallisuus. Paimiossa sijaitseva Paimion Palvelukeskussäätiön ylläpitämä Paltanpuiston palvelukeskus tarjoaa tehostettua palveluasumista neljässä ryhmäkodissa ja lisäksi lyhytaikaishoitoa sekä avopäivätoimintaa. Palvelukeskuksen piha uudistettiin kokonaan vuosien 2008–2009 aikana ja tarkoituksena oli aktivoida asukkaita itsenäiseen ja avustettuun ulkoiluun. Aisti- ja liikuntapihan rakentaminen oli Paltanpuiston silloisen toiminnanjohtaja Marjjs Virtasen pitkäaikainen unelma, ja sen suunnittelussa lähtökohtina ovat olleet esteettömyys, esteettisyys, harjoittavuus, houkuttelevuus ja turvallisuus. Fysioterapeuttina Marjjs Virtanen suunnitteli puutarhaan ikääntyville sopivat senioripenkit, joita on sijoitettu levähdyspaikoiksi melko tihein välein. Pihalla on myös työpöytä puutarhatöille ja kokoontumispaikkana toimiva uudistettu paviljonki, joka sisustetaan aina vuodenaikojen mukaan.



Paltanpuistossa asukkaiden ulkoilua toteutetaan vuoden ympäri ja siihen on satsattu myös henkilökunnan resursseja. Paltanpuistossa ulkoilu liitetään jokaisen asukkaan liikuntasuunnitelmaan, joka puolestaan on osa hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Paltanpuiston pihan käyttäjien kokemuksia on koottu Minna Malinin pro gradu -työssä *Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä* (2010 Helsingin yliopisto). Tutkimuksessa todetaan, että vihreä ympäristö ja mahdollisuus

päästä ulos on merkittävä tekijä asukkaiden hyvinvoinnin kannalta. Suurin osa asukkaista piti ulos pääsyn mahdollisuutta elinehtona hyvälle elämänlaadulle.

Toimivan pihan keskeisiksi tekijöiksi nimettiin tutkimuksen pohjalta turvallisuus, toimivuus ja kokemuksellisuus. Tutkimuksen keskeisimmäksi tulokseksi nousi viherympäristön aikaansaama yleinen hyvän olon tunne, jonka koettiin olevan seurausta ulos pääsystä ja luonnon kokemisesta. Ulkoilun mielialaan vaikuttavat tekijät nousivat esille jossakin muodossa jokaisen asukkaan haastattelussa sekä myös omaisten ja hoitajien kyselyistä. Ulkoilu on Paltanpuistossa vähentänytkin uni- ja mielialalääkkeiden käytön tarvetta.

LISÄTIETOA

[Varttuneiden lähiliikuntapaikat Ikäinstituutin sivuilla](#)

Tilaa aisteille, eläimille ja yhdessäololle

Aistipuutarhaoja rakennettiin alun perin näkövammaisille. Heitä varten puutarhaan sijoitettiin kuulo-, haju- ja tuntoaisteja huomioivia elementtejä. Ääntä aistipuutarhassa saattaa tuottaa soliseva vesiaihe, joka osaltaan helpottaa näkövammaisten suunnistamista pihalla. Tuulikellot ja tuulesa kahisevat kasvit ovat puutarhan eläinmaailman lisäksi tavallisia aistipuutarhojen äänen tuottajina. Koskettamista varten aistipuutarhasta löytyy erilaisia pinnoitteita ja monia kosketeltavia kasveja. Usein kasvit on nostettu ylös tätä varten korotettuihin istutusaltaisiin ja monet kasveista ovat tuoksuvia. Aistien sanotaan olevan portteja ihmisen sieluun ja ne voivat omalta osaltaan olla ihmisen elämänvoiman herättäjiä. Aiemmin mainittu Yvonne Westerberg oli suunnittelemassa myös loppuun palaneita kuntouttavaa, Haga Hälsoträdgårdenin puutarhaa, jossa kuntoutustyötä tehtiin moniammatillisen tiimin voimin. Vaiheittain etenevässä kuntoutusohjelmassa aistipuutarhalla oli oma roolinsa elämänvoiman houkuttelemisessa.

Sisätiloissakin on mahdollisuus soveltaa aistipuutarhan ideaa käyttämällä kosketeltavia ja tuoksuvia kasveja. Jotkut näistä, kuten tuoksupelargoniat ovat myös perinnekasveja, ja usein tuttuja ikääntyneille asiakkaille vuosikymmenten takaa.



Eläimet ovat toinen hyvä lumoutumisen ja elämänvoiman lähde viherympäristöissä. Luonnonvaraisten eläinten viihtyminen puutarhassa voidaan huomioida pihan ratkaisussa, ja monille eläimille on mahdollista rakentaa sopivia elinympäristöjä. Perhospuutarhat, lintujen ja siilien pesäpaikat sekä sammakoille sopivat kosteikot houkuttelevat asukkaita, jotka viihdyttävät puutarhassa vierailevia ihmisiä. Luontopihan rakentaminen voi olla myös kiinnostava yhteinen projekti ja tulosten seuraaminen tarjoaa mielenkiintoista ohjelmaa koko yhteisölle. Varsinkin lapsille lähiluonnon seuraaminen ja luontoystävällisen pihan rakentaminen on mielekäs projekti.

Lähiluonnon eläimien ruokinta voi tarjota mielenkiintoista sisältöä elämään ja havaintoja voidaan kirjata hoitopaikan yhteiseen luontopäiväkirjaan. Lintujen ruokinnassa on syytä muistaa, että varsinkin maahan roiskuvat ruoan jätteet houkuttelevat paikalle joskus myös ei-toivottuja vieraita, kuten rottia, lokkeja ja kesykyhkyjä. Oravien ruokkiminen saattaa tehdä niistä haitallisen tuttavallisia, ja ne löytävät usein hyvin pääravintoaan kuusensiemeniä myös kaupungissa. Kaupunkialueilla ja yksittäisillä taloyhtiöillä saattaa olla myös eläinten ruokintaa rajoittavia määräyksiä. Lisätietoja näistä kysymyksistä saa parhaiten paikkakunnan ympäristökeskuksesta.

LISÄTIETOA

Luontopihan rakentamiseen on olemassa hyviä oppaita. Riku Kajanderin Luontopiha (Uudistettu painos 2015 Minerva kustannus) antaa ohjeita luontoystävällisen pihan rakentamiseen. Kansainvälistä tuulahdusta luontopihoille voi etsiä esimerkiksi <http://www.wildaboutgardens.org.uk/> -sivuilta. Sitä ylläpitävät englantilaiset The Royal Horticultural Society ja The Wildlife Trust -järjestöt.

Kuntoutuspaikan ympäristöön voi rakentaa myös toiminnallisen polun, jossa on levähdyspaikkoja rastitehtävineen. Hieno esimerkki tällaisesta löytyy Nokiolla sijaitsevan Pitkäniemen sairaalan piha-alueelta. Ympäristöpsykologian professori Kalevi Korpelan suunnittelema Mielipolku kiertää sairaalan ranta-alueita ja pysäyttää kävelijän välillä ympäristön havainnointiin liittyen harjoitteiden miettimiseen. Tähän kannattaa käydä tutustumassa paikan päällä tai tutustua Mielipolkuun [verkkosivuilla](#). Vihreän Veräjän sivuilta löydät myös oppaan Hyvinvointipolkujen rakentamiseen ja Ikäinstituutti on julkaissut oppaan samasta aiheesta.

On hyvä muistaa, että hoitopaikan yhteyteen rakennetut elvyttävät ympäristöt palvelevat koko yhteisöä. Niistä hyötyvät asiakkaat, joille tilat tarjoavat paikan levätä, toimia ja voimautua. Toisinaan myös henkilökunta voi olla pienen hengähdyskeskuksen tarpeessa. Kriittisten tilanteiden tai muun tiiviin henkisen rasituksen jälkeen viherympäristö voi tarjota mainion paikan palauttaa voimavaroja uusiin haasteisiin. Tutkimuksien mukaan työpaikoissa, jossa on runsaasti viherkasveja, sairastetaan vähemmän. Elvyttävät piha-alueet ja vihersisustetut sisätilat ovat myös mainioita ympäristöjä omaisten ja asiakkaiden tapaamisiin.

Vihreän Veräjän verkkosivuilta löydät [oppaan](#) myös luontoelementtien hyödyntämiseen perustuvan Biofilia -sisustuksen suunnitteluun.



Luontoon liittyvät kädentaidot

Ulkoilmaelämä on oleellinen osa Green Care -toimintaa. Käytännössä tämä tarkoittaa myös sitä, että säällä on merkittävä vaikutus toiminnan onnistumiseen. Vaikka monien asiakasryhmien kanssa ei tarvitse pelästyä pieniä sadekuuroja, joskus sää yllättää niin, että suunnitellulle toiminnalle tarvitaan hyvä varasuunnitelma. Luontoon liittyvät kädentaidot tarjoavat tällöin hyvän vaihtoehdon. Ne täydentävät hyvin myös niiden vuodenaikojen toiminnan tarvetta, jolloin luontevaa tekemistä ei helposti löydy. Suomessahan on perinteisestikin tehty puhdetöitä pimeinä syksyn iltoina ja talven paukkupakkasilla. Käsitöiden terapeuttisuudesta kertovat sekä tutkimukset että koko ajan kasvavat harrastajamäärät. Käsitöiden terapeuttisuudesta kirjoittanut Sinikka Pöllänen (2008) vertaa kädentaitojen terapeuttisuutta taide- ja musiikkiterapiaan. Hänen mukaansa käsityö voi olla toiminnallisena työtapana terapiaa silloin, kun siinä on kyse systemaattisesta ja tietoisesta interventioiden sarjasta, jonka tavoitteena on terapian kohteena olevan henkilön toimintoihin, ajattelumalleihin, tunteisiin ja elämään liittyvä terapeuttinen muutos. Myös pelkkänä virkistys- ja

harrastustoimintana luontomateriaalien työstämisellä on helppo saavuttaa hyvinvointia vahvistavia kokemuksia. Konkreettinen tuotos on usein valmis jo alle tunnin työskentelyllä ja tekijä saa sen heti itselleen muistuttamaan omasta onnistumisesta. Sopivien aktiviteettien ja hyvän ohjauksen myötä näin onkin helppo vahvistaa osallistujien pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta. Nämä pienet onnistumiset voivat antaa rohkeutta yrittää jotain muutakin ennestään tuntematonta.



Luontomateriaalit, joita työtä tehdessä kosketellaan, tuottavat usein vahvoja aistikokemuksia. Esimerkiksi ikääntyneiden tehdessä havutöitä, puhe kääntyy helposti metsään liittyviin muistoihin. Luontomateriaalit ovat usein edullisia. Vaikka tarvikkeita ei aina voikaan kerätä jokamiehenoikeudella lähimetsistä, voi pienellä yhteistyöllä kaupungin puisto-osaston tai lähiseudun maanomistajien kanssa saada ilmaiseksi esimerkiksi risuja tai havuja, jotka ovat erittäin käyttökelpoista materiaalia jatkojalostukseen. Monia tarvikkeita, kuten pajua ja savea, voi myös ostaa kohtuullisella hinnalla.



KUVA. ilmaisia ja käyttökelpoisia materiaaleja on joskus saatavilla aivan lähiympäristössä.

Vuodenaikojen seuraaminen on luontomateriaalienkin hyödyntämisessä tärkeää. Esimerkiksi juhannussaunaan itse tehty saunavasta on taattu menestystuote. Ja jos tekemisen intoa riittää, voi toisen kuivattaa tai pakastaa joulusaunaa varten. Vihreä Veräjä on kehittänyt luontomateriaaleista eri vuodenaikoina tehtäviä töitä, joiden ohjeet löytyvät hankkeen verkkosivuilta. Aihepiiriin liittyviä kirjoja on myös runsaasti saatavilla ja niistä voi etsiä asiakkaille sopivia työohjeita. Oljesta, savesta, havuista, risuista, pajusta, puusta ja syksyn lehdistä on tarjolla vaativuudeltaan eritasoisia töitä. Aina ei osallistujien käsiä tarvitse sitoa tarkoilla ohjeilla, vaan taiteen tekemisellekin ja luovuudelle voi antaa joskus tilaa. Aktiviteetteja valitessa on syytä muistaa myös eri sukupuolten mahdollisesti erilaiset kiinnostuksen kohteet.

Jos on käytettävissä sopivia tiloja, voidaan tehdä enemmän tilaa vaativia töitä. Kaikkia työvaiheita ei aina tarvitse toteuttaa itse. Esimerkiksi savitöiden polttamiseen voi saada apua paikallisesta aikuisopistosta. Myös monenlaiset puutarhatoimintaan liittyvät puutyöt tarjoavat mahdollisuuksia käsillä tekemiseen silloin kun sopivia tiloja on tarjolla. Perinteisten linnunpönttöjen lisäksi voidaan rakennella koteja lepakoille ja hotelleja hyönteisille. Erilaiset kukkalaatikot, katajaiset käyttöesineet ja tuohityöt antavat mahdollisuuksia kädentaitojen harjoittamiseen.

Kuten puutarhatoiminnassakin, luontoon liittyvissä kädentaidoissa toiminnan suunnittelun avuksi kannattaa tehdä vähitellen vuosikelloa, jossa eri vuodenaikoihin liittyvät työt ovat omalla paikallaan. Joitakin töitähän voidaan tehdä vuodenaikasta riippumatta, ja ne ovat hyviä ”varatöitä” silloin kun ilma ei salli ulos suunniteltua aktiviteettia. Ohessa on esimerkki Vihreän Veräjän kädentaitojen vuosikellosta. Jokaiseen aktiviteettiin on erikseen tehty yksityiskohtaiset toimintaohjeet.

1 TAMMIKUU	Jäälyhty Puinen voiveitsi © Pannunalunen puukiekoista © Kookoskorut ©
2 HELMIKUU	Avaimenperä kivistä © Kesän kasvimaan suunnittelu kuvin ja värein © Risulintu © Valumuovikorut ©
3 MAALISKUU	Keraamiset ruukut yrteille © Pääsiäiskranssi pajusta Pajunkissoilla päällystetty kananmunankuori Huovutettu tipu ©
4 HUHTIKUU	Keraamiset kylvökyltit © Kivimosaiikki Pajuamppeli Tuoksuva käsisaippua ©

LISÄTIETOJA. Vihreän Veräjän luontomateriaalien keruukalenterin, koko kädentaitojen vuosikellon ja kierrätysmateriaali oppaan löytää [Vihreän Veräjän verkkosivuilta](#).

Eläinavusteiset aktiviteetit (AAA) ja eläinavusteinen terapia (AAT)

Eläinavusteinen toiminta (Animal Assisted Interventions) jaetaan tavallisesti kahteen osaan: eläinavusteisiin aktiviteetteihin (Animal Assisted Activities, AAA) ja eläinavusteiseen terapiaan (Animal Assisted Therapy, AAT). Eläinavusteiset aktiviteetit ovat virkistys- ja harrastetoimintaa, jossa toiminnan järjestäjänä on usein vapaaehtoisia, eikä toimintaan osallistuvilla ole kirjattua yksilöllisiä tavoitteita, joihin eläinavusteisella toiminnalla pyrittäisiin. Tästä yleisin esimerkki on kaverikoirien vierailut hoitoyksiköissä.

Eläinavusteinen terapia on sen sijaan terapiatyön ammattilaisen ohjaamaa pitkäjänteistä toimintaa, jossa on määritellyt tavoitteet. Tällöin toiminnan tarjoajalla on sekä terapiatyöhön soveltuva koulutus että eläinavusteisen toiminnan täydennyskoulutus. Lähelle tätä sijoittuu myös ammatillinen pedagoginen toiminta, kuten sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai koirien käyttö erityisopetuksessa, vaikka



näissä tavoitteet painottuvat oppimiseen eläinten avustuksella. Joissakin ammatillisissa perhekodeissa ja muissa lastensuojelun yksiköissä eläimiä käytetään hoidon tukena, ja työntekijöillä voi olla oman pohjakoulutuksen lisäksi esimerkiksi eläinavusteisen valmentajan koulutus. Vuonna 2010 perustettu Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry kouluttaa myös ammattilaisia koira-avusteiseen työhön.

Eläimet muuttavat tehokkaasti ryhmän ilmapiiriä ja ne avaavat myös ihmisten välistä kommunikaatiota. Ilmiö on tuttu jokaiselle koiranulkoiluttajalle. Eläinten vahvuus on myös siinä, että ne kohtelevat ihmisiä tasaveroisesti luokittelematta diagnoosien tai sosiaalisen statuksen mukaan. Eläimet ovat kumppaneina aitoja, ne

eivät pelaa pelejä ja vedä rooleja, joita joskus ihmistenvälisessä kanssakäymisessä kohtamme. Ne myös riisuvat meidät tavanomaisista rooleistamme. Esimerkiksi isokokoisien hevosten kanssa levotonkin nuori joutuu opettelemaan uusia kohtaamisen taitoja. Eläimet antavat myös mahdollisuuden leikkiin, kosketukseen, hoivan

antamiseen ja hellyyden osoittamiseen. Niiden avulla on mahdollista harjoitella monia taitoja ja mallintaa sosiaalisia tilanteita, joita asiakkaiden on tarpeen työstää. Käytännön kokemus osoittaa, että monet ihmiset, jotka ovat menettäneet luottamuksensa toisiin ihmisiin, eivät suhteessaan eläimiin ole samalla tavalla varauksellisia. Laitosvierailuilla käyvät eläimet tuovat ikääntyneillä asiakkailla mieliin paljon eläimiin liittyviä muistoja, ja vierailuillaan ne katkaisevat tehokkaasti laitosmaiset rutiinit ja tuovat kuntoutumisen keskelle iloa ja ”normaalin elämän” tuntua.

Eläinavusteisen toiminnan vahvuus on myös siinä, että se tarjoaa ympärivuotista toimintaa. Kun esimerkiksi terapeutin puutarhanhoito painottuu kasvukaudelle, niin eläinaktiviteetit tarjoavat toiminnan mahdollisuuksia vuoden ympäri. Eläinten hoidon rutiinit pyörivät päivittäin tarjoten mielekkään työn mahdollisuuksia. Esimerkiksi talliyhteisöt ovat oivallisia paikkoja myös sosiaalisten taitojen harjoitteluun.

Kaikessa eläimiin liittyvässä toiminnassa on huomioitava eläinten hyvinvointiin liittyvät eettiset kysymykset. Green Care -toiminnan eettisissä ohjeissa eläimet määritelläänkin enemmän työtovereina kuin käyttöesineinä.

Eläinvierailijat hoitoyksiköissä

Suomessa eniten eläinvierailuja erilaisiin hoitopaikkoihin tekevät koiranomistajat. 1990-luvun alussa vierailutoiminnan aloitti Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys SATHY ry. Hali-Bernit aloittivat 12 koirakon voimin 1999 ja Kennelliiton kaverikoiratoiminta tuli mukaan vuonna 2001. Suomen karvakaverit on viimeisin eläinavusteista toimintaa organisoiva järjestö, jonka vierailijatarjonnassa on koirien lisäksi muitakin eläimiä. Hoitopaikoissa vierailevia koirakkoja on näissä järjestöissä yhteensä yli 800 ja määrä kasvaa koko ajan. Koiravierailut ovat vapaaehtoistoimintaa ja vierailut suuntautuvat pääasiassa vanhusten, kehitysvammaisten ja lasten hoitopaikkoihin.

Kaverikoirat tunnistaa keikalla oranssista huivista, ja muillakin järjestöillä on omia työasujaan. Tällöin kaikki osapuolet (myös eläimet) tietävät, että nyt ollaan työssä. Vierailut ovat koirillekin intensiivisiä kokemuksia ja niitä suositellaan yhdelle koiralle tehtäväksi korkeintaan kerran viikossa. Koiran omistajan, joka tuntee koiransa parhaiten, tulee mitoittaa koiran vierailut myös eläimen hyvinvoinnin mukaan. Laitoksissa vierailevat koirat ovat erituisia ja kaikenkokoisia. Koirajärjestöt järjestävät toimintaan mukaan tuleville koirakoille lyhyen koulutuksen ja koirien käyttäytymistä ja reagoimista eri tilanteisiin testataan. Järjestöillä on omia alueellisia yhteyshenkilöitä, joiden kanssa voi sopia vierailuista.

Koirien lisäksi laitoksissa vierailee myös muita lemmikkieläimiä, kuten kissoja, kaneja ja jopa sikoja. Kooltaan suurimmasta päästä laitosvierailijoita ovat alpakat ja laamat. Terapia-alpakat ja -laamat ry järjestää myös näille eläimille soveltuvuuskokeita, jossa muun muassa testataan laamaeläinten käyttäytymistä eri tilanteissa. Koulutetut

alpakat ja laamat matkustavat sujuvasti hissillä hoitopaikkojen eri kerroksiin ja liikkuvat siellä hoitajiensa kanssa asukkaita tapaamassa.

LISÄTIETOA

Eläinvierailuja järjestäviä organisaatioita

[Kennelliiton kaverikoirat >>](#)

[Suomen karvakaverit ry >>](#)

[Hali-Bernit Suomen Sveitsinpaimenkoirat ry:n sivuilla >>](#)



Suomessa on myös yrittäjiä, joilta voi tilata hoitopaikan pihalle vaikka kaikki maatalan eläimet. Tätä mahdollisuutta käytetään paljon kaupunkien asukaspuistojen perhetapahtumissa, joissa lapset pääsevät lähelle eläimiä. Hoitopaikkojen kesätapahtumissa eläinten läsnäolo ja niiden hoitaminen voikin tarjota mainion ohjelmanumeron, jolla varsinkin lapsia ja perheitä on helppo houkutella paikalle.

Eläimet ovat myös mainioita motivaattoreita liikkumiseen monenlaisille asiakasryhmille. Vierailujen lisäksi koirakot voivat viedä ikääntyneitä kävelyille ja lasten kanssa monenlaiset leikit koiran kanssa ovat mahdollisia. Lohjan seudun mielenterveysseuran hankkeessa kehiteltiin tukikoirakkotoimintaa mielenterveyskuntoutujien tueksi. Hankkeessa koulutettiin kymmeniä koirakkoja, kehiteltiin koirakahvilatoimintaa, erilaisia teemaryhmiä ja koirakävelyjä. Tukikoirakkotoimintaan osallistuvat käyvät tätä varten 25 tunnin kurssin. Kurssin

materiaalit ja ohjeita koirakahvilatoimintaan ja koirakävelyiden järjestämiseen löytyvät [Lohjan seudun mielenterveysseuran sivuilta](#).

Koirajärjestöjen aloittama toiminta onkin varsin laajaa. Se on malliesimerkki myös siitä, miten oman harrastuksen kautta voi tehdä vapaaehtoistyötä. Erilaisten harrastekummien hyödyntämisellä hoitotyössä on varmasti paljon käyttämättömiä mahdollisuuksia. Monia luontoa hyödyntäviä toimintoja voitaisiinkin hoitoyhteisöissä toteuttaa tällaisten harrastekummien avulla. Vihreä Veräjä kouluttaa myös vapaaehtoistoimijoita luontokummeiksi, jotka voivat valita itselleen läheisimmän toimintamuodon.

Vapaaehtoistoiminnan lisäksi eläinavusteista työtä tehdään myös ammatilliselta pohjalta. Jotkut toimijoista ovat yrittäjiä, jolloin vierailutoiminta on ammatillisempaa ja sen tavoitteita voidaan sorvata yhdessä hoitoyhteisön kanssa. Erityisopetuksen puolella monella opettajalla koira on mukana koulutyössä ja koirien myönteisestä vaikutuksesta oppilaisiin on näyttöä useissa tutkimuksissa. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry ja Alfa Partners Academy Finland Oy on kouluttanut hoito- ja kasvatusalan ammattilaisia koirien ja muiden eläinten käyttöön hoitotyön tukena.

Ohjeita eläinvierailujen järjestäjille

Suurin hyöty eläinvierailuista saadaan, kun ne ovat säännöllisiä. Näin asiakkaat oppivat tuntemaan eläimet ja osaavat odottaa niitä. Myös vierailijat oppivat tuntemaan talon tavat ja asukkaat. Lasten ja nuorten paikoissa koiravierailu voidaan järjestää ulkona, jolloin on tilaa leikille ja liikunnalle. Ulkotiloissa vältetään myös allergiahaitoista. Myös muita asiakasryhmiä voidaan motivoida liikkumaan ulkona koirien avulla.

Asiakkailla on hyvä kertoa etukäteen vierailusta ja siinä yhteydessä voi kysyä esim. mahdollisesta koirapelosta. Ketään ei tule pakottaa kontaktiin eläimen kanssa, ei myöskään eläintä kontaktiin ihmisen kanssa, vaan asiakkaat voivat halutessaan seurata tilannetta kauempaa ja tulla mukaan silloin kun itse haluavat. Eläinvierailulle on hyvä varata rauhallinen hetki päivästä, jolloin ei tule päällekkäisyyttä päivän kiireellisten rutiinien kanssa. Makupalojen antamisesta on syytä kysyä eläimen omistajalta, sillä siinä on erilaisia käytäntöjä. Eläimen omistaja keskittyy vierailuilla eläimen ohjaamiseen, ja henkilökunta huolehtii asiakkaista. Monesti on hyvä kokoontua hoitopaikan oleskelutilaan, jossa asiakkaat voivat rauhassa istua paikallaan, kun ohjaaja kiertää tervehtimässä ihmisiä yksi kerrallaan. Myös piha-alue on hyvä tapaamispaikka, sillä avara tila antaa eläimelle mahdollisuuden peräännyttyä tarvittaessa, eikä sille tule tunnetta siitä, että se on ajettu nurkkaan. Eläimen ohjaajaa on hyvä informoida mahdollisista erityistapauksista. Niitä asiakkaita, jotka eivät pysty poistumaan huoneestaan voi ohjaaja koirineen käydä paikan päällä tervehtimässä.



Omia eläimiä hoitoyhteisöön?

Eläimet ovat osa hoitoyhteisöä varsinkin monissa perhehoitoa tarjoavissa yksiköissä. Myös joissakin lastensuojelun yksiköissä sekä kehitysvammaisten ja ikääntyvien hoitoyhteisöissä eläimet ovat osa arkipäivää. Vankeinhoitoon liittyvässä työtoiminnassa karjanhoito oli aiemmin tavallista. Anna-Maria Vainionpää tutki hoitotyön opinnäytetyössään *Vankien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta* ((2011 Jyväskylän AMK) vankien kokemuksia eläinavusteisesta työtoiminnasta haastatteleamalla seitsemää eläinten parissa työskentelevää miestä Pelson vankilassa. Miehet hoitivat vankilan lampaista, lehmiä ja hevosia. Vainionpään mukaan eläimillä on vankien toimintakykyä vahvistava vaikutus, joka ilmenee rauhoittavana ja mieltä tasapainottavana vaikutuksena, omien ja toisten tarpeiden tiedostamisena sekä fyysisenä hyvinvointina mukaan lukien fyysisen läheisyyden ja kosketuksen. Eläinten hoitotyö oli vaikuttanut vankien mielialaan, puheisiin ja käyttäytymiseen ja useat heistä suunnittelivat eläinten hoidosta ammattia itselleen. Työtoiminta eläinten parissa oli lisännyt vankien elämänhallintaa ja he olivat oppineet myös tunnetaitoja eläimiä hoitaessaan. Eläimillä näyttäisi tämän opinnäytetyön mukaan olevan niitä hoitavien vankien toimintakykyä vahvistava vaikutus. Työ eläinten parissa oli auttanut vankeja muodostamaan positiivisempaa minäkuvaa ja kohottamaan itsearvostustaan.



Salla Kallio ja Johanna Rintamaa opinnäytetyössään *Koira mukana lastensuojelussa* (2008 Turun AMK) perhekodin työntekijöitä kodissa olevan koiran merkityksestä. Työntekijöiden mukaan koira helpotti tilannetta usein uuden lapsen tullessa taloon. Se tarjosi luontevan puheenaiheen ja koiraan oli helppo ottaa ensimmäinen kontakti. Kullakin lapsella oli koiran ruokkimisvuoro kerran viikossa ja isommat lapset ulkoiluttivat koiraa. Tämä oli ohjaajien mukaan luonteva tapa opettaa lapsille vastuunkantoa ja toisesta huolehtimista.

Lapset olivat usein kokeneet hoitovastuun luottamuksen osoituksena, mikä vahvisti heidän itsetuntoaan. Koiran läsnäolo oli työntekijöiden mukaan keventänyt kodin ilmapiiriä ja rauhoittanut esimerkiksi iltoja, jolloin lapset saattoivat makoilla koiran kanssa olohuoneessa. Koiran varaukseton hyväksyntä käytöshäiriöisiä lapsia kohtaan oli ollut lapsille tärkeää. Koira pehmensi ilmapiiriä ja helpotti kommunikaatiota myös silloin kun biologiset vanhemmat tulivat tapaamaan lapsiaan.

Leasing-eläimet

Eläinten pitäminen hoitoyhteisöissä kokeekin pientä renessanssia. Uutena mahdollisuutena on tullut vuokrattavien eläinten hankkiminen kesäkaudeksi. Maisemanhoitotyötä tekevien lampaiden ja kesäkanojen käyttöä on kokeiltu hyvin tuloksin ikääntyvien hoitopaikoissa. Helsingin kaupungin Kivelän vanhustenpalveluyksikköön hankittiin ensimmäiset kesäkanat vuonna 2012. Johtava ylihoitaja Helena Venetvaara-Nurmi kuvasi kokemuksia näin: ”Lupa-asiat hoituivat nopeasti ja jouhevasti. Olimme ensimmäiseksi yhteydessä ympäristöterveydenhuollon valvontaeläinlääkäriin ja paikalliseen maaseutukeskukseen (menettelytavat voivat vaihdella eri kunnissa). Eviraan tehtiin rekisteröityminen sekä kanan pitäjäksi että



kanalan pitopaikaksi. Eviran sivuilla on tästä hyvää informaatiota. Kävimme tutustumassa pariin luomukanalaan ja kyselimme hoito-ohjeita. Valvontaeläinlääkärille riitti puhelinkeskustelu ja sovimme reunaehdoista, lannan hävittämisestä ja kananmunien käytöstä. Kanoista oli paljon iloa asukkaillemme ja alueen päiväkotilapsille. Citykettu verotti yhden kanana heti alussa, niiden uhka näyttää olevan todellinen. Kanojen hoito oli yksinkertaista, mutta tietysti säännöllisyyttä ja

tarkkuutta vaativaa (mm. puhdas juomavesi joka päivä). Munatuotanto ilahdutti vanhuksia; lettuja ja munakkaita paistettiin, kanalan avajaisia ja kesäkauden lopettamista juhlittiin. Kanojen tiimoilta nousi hersyvää huumoria ja niiden hoito kasvatti yhteisöllisyyttä. Kanat palautettiin alkuperäiseen kotiinsa syyskuun lopussa”. Kanojen hoidosta vastasi hoitajista muodostettu rinki, johon myös ylihoitaja liittyi, koska se hänen omien sanojensa mukaan ”oli niin kivaa puuhaa”.

Myös lampaita on mahdollisuus saada kesälaitumelle hoitoyhteisön pihaan. Helsingissä Roihuvuoren vanhustenkeskus ja Kustaankartanon palvelukeskus ovat saaneet kesälampaansa Keravan vankilasta. Osastonhoitaja Sanna Akpan kertoo Kustaankartanon lampaiden ensimmäisestä kesästä: ”Lampaiden saanti taloon oli yllättävän helppoa. Eviraan täytettiin lomakkeet ja lupa lampaiden pitoon tuli parissa viikossa. Kokemukset ovat olleet positiivisia. Asukkaat pitävät lampaista. Joillekin asukkaille lampaiden seuraaminen on ollut kesän yksi tärkeimmistä asioista. Myös asukkaiden läheiset ovat kokeneet eläimet positiivisesti. Lampaat ovat jotenkin hyvin neutraaleja eläimiä, ihmisillä ei ole pelottavia kokemuksia juurikaan niiden parissa ollut. Lähialueen asukkaat ovat myös vierailleet lasten kanssa. Sekin on hyvä sosiaalisuuden kannalta. Hoito on järjestetty A- ja B talon taholta. Yksi osasto vastaa hoidosta viikon. Hoitaminen ei ole työllistänyt henkilökuntaa liiaksi. Kerran päivässä hoidetaan lampaat: haravoidaan maasta papanat, vaihdetaan vesi ja annetaan lisäheinää heinäpaalista ja

vitamiinirehu. Muuten on sovittu, että kaikki seurailevat päällisin puolin, kun liikkuvat pihalla. Kaikki on siis sujunut yllättävänkin hyvin. Henkilökunnasta on löytynyt vapaaehtoisia lampaiden hoitajia riittävästi. Toivon, että saamme päkäpäät ensi kesänäkin”.

Vihreän Veräjän verkkosivuilta löytyy [oma opas](#) kesäeläimiä hankkiville hoitoyksiköille. Opas tarjoaa seikkaperäiset ohjeet lampaiden, kanien ja kanojen hankkimiseen hoivayksiköiden kesäeläimiksi.

Entä allergiat?

Kysymys allergioista nousee esille eläinten käytön yhteydessä. Ylimoitettut hygieniavaatimukset ja varovaisuus olivat aikaisemmin tavallisia allergioihin suhtautumisessa. Nyt allergioiden hoidossa ollaan siirtymässä kohtuuden suuntaan ja on oivallettu sekin, että tietty määrä altistusta voi olla suojaava tekijä allergioiden syntymisessä. Puolella miljoonassa suomalaiskodissa on joko kissa, koira tai molemmat. Tämä merkitsee sitä, että kissa- ja koira-allergeeneja on kaikkialla. Käytännössä allergia ongelmat eivät ole juuri estäneet esim. eläinvieraiden käyttöä hoitoyhteisöissä, ja haittoja voidaan vähentää sopivilla järjestelyillä.

Joskus lääkäri voi myös arvioida lievän allergisen reaktion olevan pienempi haitta kuin eläinvierailusta saatava hyöty. Etukäteen otettu allergialääke mahdollistaa joillekin yhteisön jäsenille eläinvieraan kohtaamisen. Ulkotiloissa tapahtuvalla eläintoiminnalla voidaan vähentää allergisten haittojen määrää. Joskus eläinvieraalle voidaan järjestää joku tietty sisätila asukkaiden tapaamiseen, niin etteivät eläimet liiku talon yhteisissä tiloissa.

Kaikissa koirissa on samat allergeenit, mutta niiden määrä vaihtelee yksilöstä toiseen. Allergeenitonta koiraa ei ole, ja allergeenien määrä vaihtelee yksilöstä toiseen enemmän kuin rodusta toiseen. Kissoilla sukupuoli vaikuttaa allergeenien määrään; uroskissoilla erittyä enemmän allergisoivaa glykoproteiinia.

Allergisuutta voidaan testata ihotestein, mutta käytännössä hyvä mittari on eläinallergian aiheuttamat oireet. Herkistyneitä on paljon enemmän kuin oireisia eläinallergikkoja. Tavallisia allergian oireita ovat aivastelu, silmien vetisyys, kutina ja punoitus, nenän vuotaminen ja tukkoisuus sekä atooppinen ihottuma. Astmaoireet voivat pahentua.

Kaupungissa asuvista lapsista kissalle tai koiralle herkistyneitä on noin 20 prosenttia, kun luku maataloilla asuvilla lapsilla on 14 prosenttia. Allergisen nuhan tapaisia oireita raportoi noin 10 prosenttia kouluikäisistä, kun luku maaseudulla on puolet siitä. Eläinallergioiden määrä Suomessa laskee iän mukana selvästi. Kun ihotestipositiivisia on 26-39 vuotiaissa on noin kolmannes, määrä tippuu reiluun kymmeneen prosenttiin 50-60 vuotiailla ja vielä voimakkaammin hevosallergian kohdalla. Pieneläimille (kanit, marsut, jyräjät) herkistyneiden määrä vaihtelee 3-14 prosenttia eläimen mukaan, tosin

näiden eläinten hilse ja eritteet herkistävät nopeasti. Hyvin hoidettu akvaario on turvallinen vaihtoehto, tosin kalanrehu ja ruokintaan käytettävät surviaissääsken toukat voivat aiheuttaa allergisia reaktioita.

Lähteet: Lastenpsykiatri Kaija Ikäheimon luento, Suomen lastenlääkäriyhdistys, allergiajaosto: Eläinallergia, 2009.

Eläinavusteinen terapia

Eläinavusteisen terapian tarinaa vauhditti 1960-luvulla lastenpsykiatri Boris Levinsonin vastaanotolla tapahtunut koiran ja pojan kohtaaminen. Poika ei ollut puhunut Levinsonille mitään ja terapia ei tuntunut etenevän. Eräällä kerralla Levinsonin koira oli sattumalta mukana vastaanotolla, ja pitkään hiljaa ollut poika alkoi puhumaan. Levinson oivalsi tästä eläinten käytön mahdollisuudet terapiatyössä. Myöhemmin Levinson huomasi, että hän saattoi päätellä paljon siitä, miten terapiassa olevat lapset leikkivät koiran kanssa tai miten he käyttäytyivät ulkoiluttaessaan koira. Vuonna 1961 hän kertoi eläinavusteisesta työstään amerikkalaisten psykologien (APA) kongressissa. Myös Sigmund Freud piti kiinanpystykorvakoiraansa usein vastaanotollaan ja hänen mukaansa koiran käyttäytymisestä saattoi päätellä potilaan ahdistuksen määrän. Jo ennen Freudia ja Levinsonia lapsien psyykkisten häiriöiden testaukseen oli kehitetty kuvaharjoituksia, joissa käytettiin eläinten kuvia eri tilanteissa (Gerald S. Blumin kehittämä Blacky pictures -testi 1950, Leopold ja Sonia Bellakin kehittämä CAT-testi, Childrens's Apperception Test).

Toinenkin sattuma ohjasi eläinavusteiden terapian kehittymistä Yhdysvalloissa. Ohion nuorisopsykiatrian osaston lapset kuuluivat läheisen kennelin koirien haukkumista päivittäin. Lopulta he kysyivät hoitajilta, saisivatko he leikkiä koirien kanssa. Sam Corson tutki päivittäisten koiratapaamisten vaikutuksia ja totesi, että potilaiden itseluottamus ja sosiaalinen kanssakäyminen kehittyivät myönteiseen suuntaan.

Näiden kokemusten jälkeen eläinavusteinen terapiatyö on kehittynyt paljon ja eläinavusteista terapiaa on järjestelmällisesti kehitetty ja myös tutkimustietoa on kertynyt paljon. Eläinten avulla on helppo mallintaa ja ottaa puheeksi erilaisia asioita. Lisäksi toiminta eläinten kanssa helpottaa kommunikaatiota ja lisää motivaatiota osallistua työskentelyyn. Suomessa lastenpsykiatri Kaija Ikäheimo on kehittänyt koiran käyttöä terapiatyössä ja hänen lisäkseen myös muutamat muut psykoterapeutit pitävät koira vastaanotollaan. Kaija Ikäheimon esitelmä koirien käytöstä terapiatyössä kansainvälisessä lasten ja nuorten psykiatrian kongressissa 2011 Helsingissä herätti suurta mielenkiintoa.

Koirien käytön hyödyllisyys tulee esille ennen kaikkea lasten kanssa työskenneltäessä, Salla Kallio ja Johanna Rintamaa tutkivat (2008) koiran käyttöä lastensuojelutyössä haastatteleamalla sekä koiravierailujen kohteessa työskenteleviä työntekijöitä,

perhetyöntekijää, joka käyttää koira työpäriä tunnekasvatuksessa sekä perhekodin työntekijöitä. Tutkimuksen mukaan koirat toivat iloa ja onnistumisen kokemuksia nostamalla näin lasten itsetuntoa. Työntekijät kokivat, että koiralla on vaikutuksia, joita ihminen ei voi aikaansaada. Koirilla oli tutkimuksen mukaan positiivinen vaikutus lasten itsetuntoon. Koirat helpottivat myös kommunikaatiota, vähensivät lasten jännitystä, tukivat arjen säännöllisyyttä ja tarjosivat lapsille runsaasti hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Lastensuojelun työntekijöiden mukaan koirat opettivat lapsille myös hyvää eläimen huolenpitoa ja tarjosivat mahdollisuuksia hoivaamiseen.



Positiivisten kohtaamisten kautta pystyttiin myös työstämään lasten eläinpelkoja. Perhetyöntekijän mukana oleva koira oli vähentänyt lapsen jännitystä ja rauhoittanut tilanteita. Se oli myös helpottanut asioiden puheeksi ottoa. Esimerkkinä perhetyöntekijä mainitsi tilanteen, jossa estynyt lapsi vältteli suihkussa käymistä. Koiran kanssa tehtyjen lenkkien päätteeksi vietiin koira suihkuun ja kuin itsestään lapsi meni lenkin jälkeen myös itse suihkuun. Toisessa esimerkissä kärsimättömän lapsen kyky käsitellä perheen asioita pitenei selvästi koiran ollessa läsnä ja välillä hän saattoi tuoda esiin omia tarpeita koiran kautta.

Koirien kykyä antaa hyväksynnän kokemuksia on hyödynnetty myös oppimisessa muun muassa Luetaan koiralle -kokeiluissa. Kokeiluissa lukivaikeuksista kärsivät lapset saavat

lukea koiralle, joka kuuntelee kärsivällisesti puuttumatta virheisiin. Lastenpsykiatri Kaija Ikäheimon aloitteesta järjestettyjen Luetaan koiralle -jaksojen vaikuttavuutta on myös tutkittu, ja tulokset ovat erittäin rohkaisevia. Tapahtumat järjestetään useimmiten kirjaston yhteydessä, ja toiminnan on todettu kasvattavan lasten motivaatiota lukemiseen. Kirjastokoiria on ollut töissä ainakin Helsingissä, Espoossa ja Kaarinassa. Liisa Ahonen tutki koirien merkitystä sosiaalisen ilmapiirin luomisessa erityisluokassa. Tutkimuksen mukaan koirat toivat luokkaan paljon iloa ja rentoutta, mikä vapautti tunnelmaa. Ne myös rauhoittivat ilmapiiriä ja esimerkiksi konfliktitilanteissa lapset välttivät huutamista, ettei koira pelästynyt. Koira tuki oppilaita hankalien tunteiden ilmetessä ja tarjosi lohtua lapsille ilman että se oli heille kiusallista. Koiran positiiviset vaikutukset erityisopetuksessa tulevat ilmi tutkimuksissa sekä opettajien että lasten vastauksissa. Lapsille koira voi olla ratkaiseva motivaattori jopa kouluun lähtöön, silloin kun meneminen sinne tuntuisi muuten vaikealta.

Hevonen kasvun tukijana

Suomessa on jo yli 200 000 hevosharrastajaa. Hevosen merkitys ihmisen hyvinvoinnin vahvistajana kasvaa vuosi vuodelta ja hevosten merkitys erityisesti lastensuojelutyössä on ollut merkittävä. Hevoset tarjoavat usein toimivan mahdollisuuden opetella uudenlaisia toiminta- ja käytöstapoja.

Samalla kun hevoset ovat vakiinnuttaneet paikkansa lasten ja nuorten kuntoutumisessa ratsastusharrastus kasvaa voimakkaimmin aikuisten parissa ja uusia sovelluksia etsitään yhä enemmän myös aikuisten ja jopa ikääntyneiden kuntoutuspalveluissa. Hevosten kuntouttavaan käyttöön on jo pitkään koulutettu kasvatus- sekä sosiaali- ja terveystyöntekijöitä ratsastusterapian, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja vammaisratsastuksen piirissä. Vammaisratsastuksesta käytetään myös nimitystä erityistä tukea tarvitsevien ratsastus. Ratsastus voi olla vammautuneelle harrastus tai jopa kilpaurheilumuoto. Vammaisratsastuksen ohjaajia koulutetaan Hevosopistolla joka toinen vuosi ja Suomen ratsastajainliiton tallihakukoneella voi hakea lähiseudun talleja, jotka tarjoavat vammaisratsastusta. Kela voi korvata ratsastusterapiaa vaikeavammaisten lääkinnällisenä kuntoutuksena silloin, kun ratsastusterapiaa antaa toiminta- tai fysioterapeutti.



Ratsastusterapia on koulutetun ratsastusterapeutin ja terapiatyöhön koulutetun hevosen yhdessä toteuttamaa kokonaisvaltaista kuntoutusta. Toiminnan painopiste on yksilötyöskentelyssä ja ratsastusterapialla tuetaan lääkinnällisen, kasvatuksellisen ja sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita. Kolmivuotisen ratsastusterapiakoulutuksen on käynyt Ypäjän Hevosopistolla jo 137 henkilöä ja heidän työssään painottuvat joko motoriset, pedagogiset tai psykologiset tavoitteet opiskelijoiden pohjakoulutuksesta riippuen. Paloniemen psykiatrisessa sairaalassa Lohjalla on ratsastusterapiaa annettu yli kymmenen vuoden ajan psykiatrisille potilaille.

Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla tarkoitetaan sosiaalisen kasvun ja

hyvinvoinnin tukemista hevosen kanssa tapahtuvassa toiminnassa.

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajia on koulutettu jo 160 Turun ja Kuopion yliopistojen täydennyskoulutuskeskuksien ja Hevosopiston toimesta. Toiminnassa korostuu yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja toiminnallisuus.

Sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta on paljon hyviä kokemuksia varsinkin lasten ja

nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Viime vuosina sosiaalipedagogista hevostoimintaa on sovellettu myös ikääntyvien ja muun muassa työttömien piirissä. Mari Louhi-Lehtiön Suomeen tuomissa EASEL-tunnetaitovalmennuksissa (experiential social emotional learning & therapy) on koulutettu ohjaajia eläinavusteiseen toimintaan ja ohjaustyöhön. EASEL-ohjelmaa on käytetty myös lastensuojelutyössä, jossa eläinten mukanaololla on ollut suuri rooli. Hevosen käyttö ei rajoitu vain ratsastusharrastukseen, vaan koko talliympäristö tarjoaa oivallisen mahdollisuuden vuorovaikutukseen sekä monipuoliseen toiminnallisuuteen. Ratsastustallien lisäksi ravitallit tarjoavat paljon käyttämättömiä mahdollisuuksia, ja ne saattaisivat olla vetomaisia myös miesasiakkaille.

LISÄTIETOA

[Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry >>](#)

[Suomen ratsastusterapeutit >>](#)

Vammaisratsastus: Hae Suomen [ratsastajainliiton sivuilta](#) esim. sos.ped. toimintaa tarjoavia talleja)

Hevosten käytöstä kuntoutustyössä on tehty paljon opinnäytetöitä. Suomalaisia tutkimuksia löytyy yllämainituilta sivuilta ja englanninkielistä aineistoa hakusanoilla hippotherapy tai equine therapy. Sanna Mattila-Rautiaisen *Ratsastusterapia* (PS-kustannus 2011) antaa hyvän kuvan ratsastusterapian käyttömahdollisuuksista Suomessa.



Maatilat kuntouttavina ympäristöinä

Maatilojen käyttö kuntoutumisympäristöinä on oleellinen osa eurooppalaista Green Care -toimintaa. Vuonna 2007 Suomessa oli 400 monialaista maatilaa, jotka tarjosivat hoiva- ja hoitopalveluita. Hollannissa niitä oli vuonna 2008 lähes 600 ja Norjassa vuonna 2010 noin 900, ja molemmissa maissa Care Farming -toimintaa on kehitetty pitkälle. Maatilalla eletään vuoden ympäri luonnon rytmien mukaan ja ympäristö antaa runsaasti toiminnan mahdollisuuksia: puutarhatöitä, eläintenhoitoa, rakennus- ja korjaustöitä ja metsänhoitoon liittyviä mahdollisuuksia. Tarjolla on vaativuudeltaan eritasoisia töitä, ja kuntouttavaan toimintaan maatilat sopivatkin hyvin. Varsinkin niillä tiloilla, joissa on eläimiä, ympärivuotiselle Green Care -toiminnalle on paljon mahdollisuuksia. Koska luvanvarainen ympärivuorokautinen hoiva tuo mukanaan sosiaali- ja terveysalan koulutusvaatimuksia, voi monille tiloille päivätoiminta olla helpommin toteutettava vaihtoehto. Suomessakin on jo sovelluksia, joissa maatala tarjoaa toimintaympäristön esimerkiksi toimintaterapeutille, joka voi toteuttaa maatilalla eläinavusteista toimintaa.

Säännöllisen toiminnan lisäksi maatilat voivat tarjota vierailumahdollisuuksia, joihin voi yhdistää toimintaa. Hevosajelut, ruisleivän leipominen, heinätyöt ja esimerkiksi perunannosto ovat mahdollista lyhyelläkin vierailulla ja ne tarjoavat kokemuksellisen

mahdollisuuden tutustua maatalan elämään. Haasteena maataloilla onkin tuotteistaa erilaisille kävijöille suunnatut palvelunsa. Euroopassa on myös paljon hienoja esimerkkejä maataloilla toimivista yhteisöistä, jotka toimivat osuuskuntina harjoittaen viljelytoimintaa, eläintenhoitoa ja myyden tuotteitaan tilan kaupassa tai yleisölle avoinna olevassa kahvilassa.

Eurooppalaisittain Green Care -maatilojen suurin käyttäjäryhmä ovat oppimis- ja käytöshäiriöistä kärsivät lapset ja nuoret. Toiminnasta on saatu erittäin hyviä kokemuksia ja tällaista toiminnallista koulunkäyntiä tulisi Suomessa voimakkaammin kehittää. Katcher ja Teumer (2006) tutkivat maatilavierailun vaikuttavuutta perusteellisesti nelivuotisessa tutkimuksessaan, jossa maatilalla vierailutta erityislasten ryhmää verrattiin normaalissa kouluopetuksessa olleeseen kontrolliryhmään.

Erityisopetuksen oppilaat vierailivat viikoittain maatilalla, jossa he muun muassa suorittivat eläintenhoitoajokortin ja työstivät sosiaalisia taitojaan eläinten kanssa toimiessaan. Toiminnan yhteydessä toteutettiin myös lyhyitä opetusjaksoja puutarhanhoitoon ja eläimiin liittyen. Maatilalla käynyttä ryhmää verrattiin tavallisessa luokkaympäristössä olleeseen kontrolliryhmään ja todettiin että maatilalla:

- Yliaktiivisuus, aggressiivisuus ja tarkkaavaisuushäiriöt vähenevät huomattavasti
- Sosiaaliset taidot paranivat merkittävästi
- Hyvä vaikutus näkyi vahvasti oppilaiden ollessa maatilalla ja säilyi myös koulukäyttäytymisessä pitkällä aikavälillä.

Suomessakin maatiloja on käytetty paljon kuntoutumisympäristöinä. Lastensuojelun sijaishuollon yksiköistä monet toimivat maatilaympäristössä. Myös vankeinhoidon työtoimintaa on toteutettu vankiloiden maataloilla ja joitakin kehitysvammaisten asumisyhteisöjä toimii maaseudulla. Green Care -toimintaan soveltuvat hyvin pienehköt ja monipuoliset tilat, jotka eivät aina tuotantoedellytyksiltään pysty kilpailemaan isojen tilojen kanssa. Maaseutuelinkeinon piirissä onkin suuri mielenkiinto kehittää Green Care -toiminnasta maaseudulle uusia elinkeinomahdollisuuksia.

Työtehoseuran vuonna 2012 valmistuneen selvityksen mukaan 45 prosenttia kyselyyn vastanneista (1036 maaseutuyrittäjää) oli kiinnostunut tarjoamaan Green Care -palveluja tulevaisuudessa. Yli puolet näistä tiloista oli kiinnostunut terapia- ja kuntoutustoiminnasta (eläinavusteista toimintaa, puutarhaterapiaa), 31 prosenttia perhehoidosta lapsille tai ikäihmisille, 48 prosenttia päivätoiminnasta vammaisille tai ikäihmisille ja 32 prosenttia kuntouttavasta työtoiminnasta.

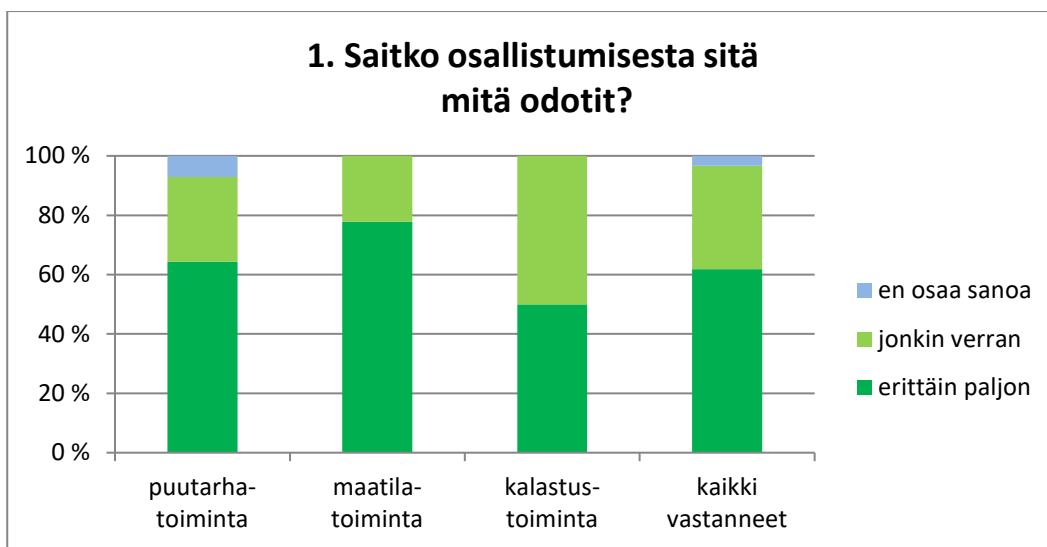


Vihreän Veräjän toiminnassa mukana olleet mielenterveyskuntoutujat kävivät viikoittain sipoolaisella maatilalla viljelemässä vuokraamaansa maapalstaa ja osallistumassa tilan töihin. Työpäivä oli noin kuuden tunnin mittainen ja ryhmä matkusti tilalle julkisilla liikennevälineillä. Tila sai korvauksen maapalstan vuokrasta, ruoasta ja ohjauksesta. Vaikka työtahti pidettiin leppoisana, maatala myös hyötyi ryhmän työpanoksesta. Ryhmän mukana oli ryhmän jäsenet tunteva työvalmentaja, joka osallistui myös työntekoon. Samanlaista mallia, jossa maatilalle tulevan ryhmän mukana on osallistujat tunteva, usein hoitoalan koulutuksen saanut lähityöntekijä, on sovellettu menestyksellä myös muualla Euroopassa. Näin maatalan kontolle jää toiminnan järjestäminen ja molemmat työntekijät voivat keskittyä omaan rooliinsa. Maatalan työntekijällä ei tarvitse välttämättä olla hoitoalan koulutusta ja toisaalta lähityöntekijän ei tarvitse miettiä työn järjestämiseen liittyviä käytännön kysymyksiä.

Sipoolaisella maatilalla jo pidempään työskennelleet asiakkaat toimivat myös oivallisina vertaisohjaajina ohjaten niitä, jotka tulivat ensi kertaa töihin. Asiakkaat osallistuivat toiminnan suunnitteluun alusta lähtien ja kesän mittaan pidettiin palavereja, joissa toimintaa arvioitiin ja tehtiin jatkoa koskevia suunnitelmia. Kesän lopussa juhliittiin sadonkorjuuta ja juhlan yhteydessä pidettiin valokuvanäyttely. Sen toteuttamisesta vastasi yksi kuntoutujista, joka valokuvasi kesän tapahtumia. Vihreän Veräjän toimintamuodoista maatilatoiminta tuntuikin hyvin kohtaavan osallistuvien asiakkaiden tarpeita. Se tarjosi keskellä kaupunkia sijaitsevan yhteisön jäsenille luonnonläheisen työympäristön ja mahdollisuuden nauttia maatalan elämästä ja työnteosta maaseutu-ympäristössä. Toki toiveita ja parannettavaa myös löytyi, kun

kesän kokemuksista kerättiin kirjallista arviointipalautetta asiakkailta. Toimintaa kehitettiin kuntoutujien, ohjaajien ja maatalan yhteistyönä THL:n Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hankkeessa. Kuntouttavaa maatalotoimintaa on kehitetty myös muun muassa Hoivafarmi-hankkeessa ja Lahden Sininauhan Näkymätön mies -hankkeessa. Vuoden 2016 Green Care -päivillä teemana oli *maatila kuntouttavana ympäristönä* ja nämä materiaalit löytyvät Green Care Finland ry:n sivuilta.

2019 ilmestyi *Maatilatoimijan työpakki*, joka on opas mautilojen Green Care -toiminnan kehittämiseen. Se tehtiin Luonnonvarakeskuksen, Vaasan yliopiston Levón-instituutin ja Centria-ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Tämä erinomainen julkaisu löytyy [Luonnonvarakeskuksen verkkosivuilta >>](#)



Kuvio. Vihreän Veräjän maatilatoiminta vastasi hyvin asiakkaiden tarpeisiin ja odotuksiin. Ohessa asiakkailta eri toimintamuodoista kerättyä arviointipalautetta.



Metsien ja luontoympäristöjen käyttö kuntoutuksessa

Pohjoismaalaiset ovat aina vaistonneet metsän tekevän hyvää myös ihmisen mielelle. Kun lähes tuhannelta ruotsalaiselta kysyttiin minkä neuvon he antaisivat stressaantuneelle ja huolestuneelle ystävälle, metsäkävely oli suosituin ehdotus. Seuraavana tuli rauhoittavan musiikin kuuntelu ja kolmantena kävely hiljaisessa ja rauhallisessa puistossa. Myös suomalaiset käyttävät metsäluontoa ahkerasti. Aikuisväestöllä käyntikertoja on vuosittain keskimäärin 150 (Sievänen 2001). Terveytensä heikoksi kokevat kertovat hyötyvänsä metsien virkistyskäytöstä kaikkein eniten. Viimeisimmän luontomatkinsa hyvinvointikokemusta suomalaiset arvioivat erittäin korkealle. Maisemista nauttiminen, luonnon lähellä oleminen, piristyminen, rauhoittuminen, arjen paineista eroon pääseminen ja yhdessäolo muiden kanssa ovat vaikutusten kuvausten kärjessä. Melusta ja saasteista eroon pääseminen oli erityisen tärkeää terveytensä heikoksi kokeville ihmisille. Usko metsäympäristön parantaviin voimiin näkyy monissa kansantarinoissa ja kulttuurimme tuotteissa. Havukka-ahon ajattelija tai Jäniksen vuoden Vatanen

jäniksineen pakenivat molemmat metsäluonnon keskelle etsimään eheämpää elämää.

Metsäympäristöä koskevan kokemustiedon tueksi on löytynyt paljon tutkimustietoa. Viimeisin hämmästyttävä löytö tuli japanilaisilta tutkijoilta. He ovat vieneet tutkimuslaboratorionsa metsän keskelle ja todenneet, että metsässä liikkuminen lisää ihmisen immuunipuolustukseen kuuluvien luonnollisten ns. tappajasolujen (engl. natural killer, NK cells) aktiivisuutta jopa viikkokausiksi metsässä käyskentelyn jälkeen. Myös korealaiset ovat vahvasti hyödyntämässä metsiensä hyvinvointikäyttöä muun muassa masentuneiden, ADHD-oireisten ja nettiriippuvaisten nuorten hoidossa, jossa on saavutettu erittäin hyviä tuloksia metsäympäristöä hyödyntäen. Korean metsäntutkimusinstituutti on vuodesta 2007 alkaen kehittänyt metsäterapiahankkeita yhdessä lääkäreiden kanssa ja vuodesta 2010 alkaen tutkimussuuntaus on metsäalan mittavin satsaus.

Suomessa Metsäntutkimuslaitos tutki ahkerasti metsäympäristön hyvinvointivaikutuksia *Metsästä hyvinvointia* -tutkimusohjelmassaan (2008-2013). METLAn (sitemmin Luonnonvarakeskuksen eli Luken) tutkimusohjelma tuotti runsaasti tietoa metsien virkistyskäytöstä ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksista.

Yhtenä sovelluksena metsän hyvinvointikäytöstä on Ikaalisten voimametsä, joka syntyi Metsäntutkimuslaitoksen, Tampereen yliopiston ja Ikaalisten Kylpylän Terveyttä metsästä -hankkeessa vuosina 2008–2010. Ehkä meilläkin tulee aika, jolloin metsiä luokitellaan niiden hyvinvointivaikutusten mukaan, kuten Japanissa jo tehdään.

Metsäsovelluksia eri asiakasryhmille

Metsien käyttö hoitotyössä sisältää monia mahdollisuuksia. Lasten ja nuorten kohdalla metsät ovat usein seikkailupedagogiikan näyttämönä. Melonta, kiipeily ja aivan tavalliset asiat kuten tulilla yöpyminen ja ruoanlaitto metsäolosuhteissa saattavat olla suuria elämyksiä. Seikkailupedagogiikan keinoin on todettu voitavan vahvistaa nuorten oppijoiden itsetuntoa ja itsetuntemusta. Toiminnan kautta opittujen asioiden on todettu siirtyvän hyvin arkeen ja metsässä tapahtuvan toiminnallisen oppimisen soveltuvan hyvin myös erityisopetuksen oppilaille. Seikkailukasvatus.fi -sivusto kokoaa alan toimijoita ja sieltä löytää runsaasti aiheeseen liittyvää tutkimustietoa, sekä tietoa alan toimijoista, tapahtumista ja koulutuksista.

Monille asiakasryhmille riittää pienimuotoisempi toiminta: rauhallinen patikointi, ruokailu- ja kahvihetket nuotiolla ja joidenkin pienten uusien taitojen opettelu. Sienestys, marjastus ja kalastus voivat olla osa retkeä. Toiminnallisuus tuo mukanaan myös kasvavat turvallisuusvaatimukset, joihin paneudumme lähemmin kirjan laatutyötä käsittelevässä luvussa.

Metsätoiminnan vahvuutena voidaan pitää sen joidenkin sovellusten erityistä sopivuutta miesasiakkaille. Eräily on perinteisesti osa miesten maailmaa, ja metsäympäristössä järjestetty toiminta saattaa motivoida miehiä mukaan silloin, kun

perinteiset keskustelut hoitoympäristössä eivät tunnu luontevilta. Tästä hyvänä esimerkkinä on mettäterapia, Enontekiöllä kehitetty päihdehuollon kulttuurisensitiivinen avopalvelu asiakkaille, joilla on alkoholiongelmia. Mettäterapia sai vuoden 2012 TERVE SOS-palkinnon. Mallia mettäterapiaan on haettu alkuperäiskansojen parissa tehdystä päihdetyöstä. Toiminnan ydin muodostuu neljän päivän leirijaksoista, joiden välissä asiakkaat ovat yhteydessä puhelimitse toisiinsa ja osallistuvat yksittäisiin toimintapäiviin. Myös suljettu Facebook-ryhmä helpottaa vuorovaikutusta tapaamisten välillä. Projektin tavoitteena on ollut kehittää saamelaiselle kulttuuripohjalle perustuvaa päihdehuollon avopalvelua, jossa asiakkaiden osallisuudella ja vertaistuellalla olisi merkittävä rooli. Leirijaksoilla paneudutaan itsetuntemuksen lisäämiseen, päihteiden käytön parempaan tiedostamiseen, laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen sekä vaihtoehtoisten toimintamallien kehittämiseen.



Luontoympäristössä etsitään myös toipumista edistäviä tekijöitä ja elämänsisältöjä. Laavustelu, yöpyminen luonnossa, kalastus, koskenlasku, veneily ja ruoanvalmistus kuuluvat olennaisina osina leirijaksoille. Nuotion ääressä pidettävät lauluillat, tietokilpailut, leikkimieliset pelit sekä rentoutumisharjoitukset antavat myös sisältöä leirielämään. Asiakkaiden palautteista käy ilmi, että monet ovat löytäneet hauskanpidon mahdollisuuden ilman viinaa. Keskustelut ovat avanneet myös ymmärtämään omaa, jatkuvasti mukana kulkevaa ongelmavyöhykettä.

Joissakin laitoksissa on lähdetty kehittämään luontoon liittyvää kuntouttavaa harrastustoimintaa. Helsingin kaupungin omistamassa Tervalammen kartanossa (lopettanut 2019) toimi luontoryhmä. Sen tapaamiset alkoivat kalastus- ja eräpainotteisena, mutta myöhemmin mukaan tuli muutakin luontotoimintaa ja ympäristökasvatusta. Seikkailutapahtumien, luontoretkien, talkoiden ja yhteisten tapahtumien kautta monet asiakkaat löysivät uudelleen luontoelämyksien mahdollisuuden ja monet heistä hakeutuvat nauttimaan luonnosta myös vapaa-aikana. Yhdessä asiakkaiden kanssa opeteltiin erilaisia luontoharrastuksiin liittyviä taitoja ja suurimmissa tapahtumissa oli mukana yli 100 osallistujaa.

Metsäympäristöt tarjoavat ympäri vuoden hienon ympäristön luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen. Ainutlaatuisten jokamiehenoikeuksiemme ansiosta metsien virkistyskäyttö on edullista ja tehokasta hyvinvoinnin vahvistamista.

A-Kiltojen liitto on kehittänyt retkeilytoimintaa ja siihen liittyvää kuntoutusta kahden projektin avulla. Selvästi metsässä -projektissa koulutettiin noin 150 vapaaehtoista kiltakoutsia retkiohjaajiksi. Projektin koulutuksena toteutettiin myös perinnepäiviä, joissa opeteltiin vanhoja erätaitoja; rosvopaistin, loimukalan, pihkavoiteen ja pettuleivän valmistusta sekä opeteltiin tunnistamaan luonnon villiyrttejä ja vihanneksia. Tavoitteena oli osallistujien terveyden vahvistaminen ja toiminnallisuuden lisääntyminen A-Killoissa. Toiminnallisesta kuntoutumisesta saatiin projektissa erittäin hyviä tuloksia. Kaisa Mesimäki tutki sosiaalityön pro gradu -työssään *Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa: Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa* (Helsingin yliopisto 2012) Selvästi Metsässä -projektin toimintaan osallistuneitten kokemuksia.

Kehitysvammaisten Tukiliiton Malike (Matkalle, liikkeelle, keskelle elämää) on erikoistunut erityisryhmien liikuttamiseen ja he vuokraavat myös monia tähän toimintaan soveltuvia välineitä. Välinevuokraamot palvelevat Tampereella, Helsingissä ja Rovaniemellä. Malike tarjoaa ulkoilun mahdollistamiseen liittyvää neuvontaa ja koulutusta vaikeasti vammaisille lapsille ja aikuisille sekä heidän perheilleen, lähi-ihmisilleen ja ammattilaisille. Useiden eri järjestöjen toimesta on erityisryhmille järjestetty sosiaalista luontokuntoutustoimintaa (lyh. Soluku). Näiden toimintojen kautta on edistetty vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten mahdollisuutta päästä osalliseksi luonnon hyvinvointivaikutuksista. Esimerkiksi Aivovammaliitolla on pitkä kokemus neurologisen vamman tai sairauden saaneiden henkilöiden luontolomatoiminnasta. Soluku-lomilla vammautuneet henkilöt pääsevät esimerkiksi melomaan, kalastamaan, laskettelemaan ja valokuvaamaan luontoa.

Leena Sikkilä (2010) tutki metsien käyttöä työuupumuksen hoidossa metsätalouden koulutusohjelman AMK-lopputyössään *Psyykkistä hyvinvointia metsästä, Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona*. Hän haastatteli kolmea psykoterapian ammattilaista metsäkokemusten merkityksestä toipumisessa. Haastateltavat vertasivat hyvää metsäkokemusta turvallisen hoivaavan äidin syliin ja heidän kokemuksensa mukaan metsäympäristön kokivat parantavaksi ja erityisen läheiseksi juuri sellaiset ihmiset, joilla on traumaattisia kokemuksia. Terapeuttien mukaan metsä,

jossa näkyy ihmisen käden jälki, tarjoaa turvallisimman kokemuksen. Avaruus ja helppokulkuisuus houkuttelevat. Täysin luonnontilainen, tiheäkasvuinen metsä



voidaan kokea pelottavana, joskin täysin luonnontilaisilla metsillä on Sikkilän haastateltavien mukaan suuri merkitys ihmisen luovuudelle. Isot hakkuualueet ovat monille vastenmielisiä ja metsien raaka taloudellinen hyödyntäminen voidaan kokea elpymiskokemusta haittaavana. Metsän elvyttävyyden kannalta metsäalueen on oltava riittävän iso, ja myös kauneusarvoilla on merkitystä. Sikkilän mukaan syvin metsäkokemus saadaan, kun samaistutaan luonnon antavaan ja ottavaan puoleen. Terapeutit pitivät tärkeänä asiakkaiden mahdollisuutta valita itselle sopiva metsätyyppi.

Viime vuosina metsien terapeuttisesta käytöstä kiinnostuneet ovat kokoontuneet Suomessa International Forest Therapy Days -konferenssiin.

LISÄTIETOJA RETKIKOhteista

Retkikohteiksi sopivat kuntien ja maakuntien virkistysalueet löytyvät yleensä kuntien omilta sivuilta. Kansallispuistoja ja Metsähallituksen ylläpitämiä retkikohteita voi etsiä luontoon.fi -sivustolta. Sieltä voi etsiä kohteita alueittain ja oman harrastuskiinnostuksen mukaan. Valintakriteereihin voi myös syöttää majoitustoiveen, toivotun luontotyypin sekä esteettömyyden ja saavutettavuuden julkisilla kulkuneuvoilla.

Retkikartta.fi -sivustolla on Metsähallituksen ilmainen karttapalvelu. Myös Luonnonsuojeluliiton ja sen paikallisten jäsenyhdistysten sivuilla on esitelty paikallisia luontoretkikohteita.

Liikuntapaikat.fi -sivustolta voi hakea koko valtakunnan alueelta eri tyyppisiä liikuntapaikkoja. Sieltä löytyy myös kalastuspaikkoja, kansallispuistoja, vaellusreittejä ja retkeilyalueita.

LuontoPortti -sivusto auttaa tunnistamaan retkillä nähtyjä kasveja, lintuja, perhosia, kaloja. Havainnon tuntomerkit voi syöttää helppokäyttöiseen valikkoon, jonka kautta voi saada valokuvan ja tarkemmat tiedot luontohavainnostaan. Valikot toimivat seitsemällä eri kielellä.



Terveyttä tukevan luontoympäristön vaikutuksia

Luontoympäristössä oleskelulla tai siellä toimimisella on todettu olevan huomattava positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Positiivisia vaikutuksia on usein selitetty ns. biofilia-teorialla, jonka mukaan ihmislajin yhteisessä muistiperinnössä nuotiotulet, veden läheisyys, suojaisat leiripaikat ja avarat maisemat ovat merkinneet turvaa vihollisilta, ravinnon saannin turvaamista ja mahdollisuutta lepoon ja hyvään yhdessä olemiseen. Luontoympäristössä ei ole myöskään sitä ärsykkeiden tulvaa ja esim. liikenteen tuottamia uhkatekijöitä, jotka kaupunkiympäristössä vievät koko ajan suuren osan henkisestä energiastamme. Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista on mitattavia fysiologisia muutoksia, jotka liittyvät stressin vähenemiseen ja vastustuskyvyn kasvamiseen. Stressitason alenemiseen liittyvät muutokset ovat mitattavissa verenpaineen laskuna, ihon sähkönjohtokyvyn, lihasjännityksen ja stressihormonien (kortisoli) erittymisen vähenemisenä. Usein hoitoon ja kuntoutukseen liittyvä uusi ympäristö, vaikeiden asioiden työstäminen, osittainen itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden menettäminen ja huoli omasta selviämisestä synnyttävät stressiä. Tätä tilannetta voidaan helpottaa luontoavusteisella toiminnalla.

Yksi keskeinen tutkimustulos viherympäristöjen vaikutuksista liittyy suunnatun tarkkaavaisuuden elpymiseen (Attention restoration theory, Kaplan & Kaplan 1989) joka palauttaa ihmisten kognitiivisia kykyjä henkisen ponnistelun jälkeen. Luonto elvyttää väsyneen tai levottoman pään ja auttaa keskittymään. Tätä on testattu muun muassa oikolukutehtävien avulla ja todettu luontoympäristöissä käyneiden ryhmien löytävän virheet aina sisätiloissa oleskellutta ryhmää tehokkaammin. Maatilaympäristössä tapahtuva koulunkäynti on esimerkiksi Norjassa suosittu vaihtoehto niille nuorille, joille paikallaan istuminen ja asioiden teoreettinen pohdinta on vaikeaa. Tätä mahdollisuutta on ihmeteltävän vähän kehitetty Suomessa. Samaa luonnonlääkettä voisi hyödyntää moni tietotyöläinen työpäivänsä keskellä. Luontoympäristöjä hyödyntävät minitauot palauttaisivat suorituskykyä tehokkaasti ja auttaisivat keskittymään työhön paremmin aivojen elvyttyä luontomaisemaa katselemalla.

Ehkä arkikokemuksemme mukainen on myös havainto siitä, että luontoympäristössä ihmiset ovat paremmalla tuulella. Luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti kokonaisuutensa lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tuntemuksia. Myönteiset tuntemukset lisääntyvät jo verraten vähäisestä (20 min.) vapaa aikaan liittyvästä viherympäristöiden käytöstä (Tyrväinen ym. 2007). Korpelan ja Hietasen (2006) mukaan luontoympäristöissä oleskelleet ihmiset tunnistavat myös toisissa ihmisissä helpommin myönteisiä ominaisuuksia.

Tiedämme luontoympäristöjen vaikuttavan myös fyysiseen hyvinvointiimme. Ruumiillisen rasituksen ja raittiin ilman tuottama terveellinen väsymys on monelle hyvä kokemus. Rasittamalla ruumista ja lepuuttamalla päätä voimme kerätä voimia elämäntilanteidemme prosessointiin. Esimerkiksi puutarhassa tehtävä työ vastaa mittauksen mukaan rasitukseltaan koripallokentällä tapahtuvaa harjoittelua (Kweon, Matsuo ym.) ja sopii hyvin terveyttä edistäväksi liikunnaksi. Terapeuttisen puutarhatoiminnan lisäksi oleskelupuutarha voi lisätä asiakkaiden liikuntaa ja siihen liittyvää fyysistä harjoittelua heidän ulkoillessaan omaehtoisesti ulkona. Puutarhaan voidaan sijoittaa myös erilaisia telineitä ja harjoittelumahdollisuuksia, joissa lihaksia voidaan vahvistaa.

Jo aikaisemmin on mainittu eräs selkeästi fyysiseen hyvinvointiin liittyvä mielenkiintoinen tutkimustulos. Japanilaisilta tutkijat ovat todenneet, että sairauksien vastustuskykyä lisäävät aineet erittyvät elimistössä metsäkävelyn jälkeen voimakkaammin kuin kaupunkikävelyn jälkeen ja taso pysyy korkealla viikkokausia (Quing, Tsunetsugu ym. 2011). Viime vuosina japanilaiset ovat esitelleet heille ominaisella perusteellisyydellä tehtyjä tutkimustuloksia vastustuskyvyn kasvusta Metsäntutkimuslaitoksen seminaareissa. Tuoreimpana tutkimuslöytönä on todettu mullassa olevan *Mycobacterium vaccae* -bakteerin serotoniinia vapauttava vaikutus. Serotoniini vähentää levottomuutta ja ahdistusta. Sama bakteeri vahvistaa myös kognitiivisia kykyjä ja vähentää jopa syövän esiintymistä.

Osallisuus ja voimaantuminen

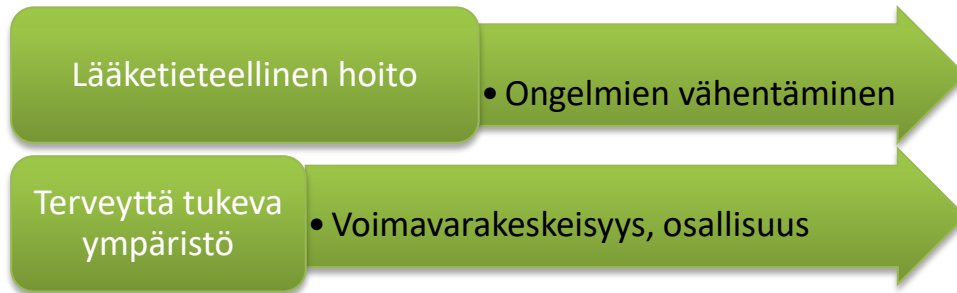
Toiminta luontoympäristössä vahvistaa osallisuuden tunnetta. Kun kehitysvammaiset vastaavat kaupungin ulkoalueiden siivouksesta tai rakentavat viheralueita he tuntevat olevansa oikeasti töissä. Sillä, että kuntoutuja voi kertoa toisille menevänsä töihin, on monelle suuri merkitys. Muistihäiriöinen, joka saa asumisyksikössään jatkaa vuosikymmeniä kestänyttä puutarhaharrastustaan, saa tuntea olevansa muutakin kuin hoidon kohteena oleva dementikko. Suomessa on hoitopaikkoja, jossa ikääntyneet otetaan mukaan suunnittelemaan piha-alueita ja istutuksia. Niiden hoitaminen yhdessä asiakkaiden ja omaisten kanssa on osa näiden hoitopaikkojen yhteistä arkea.

Silloinkin kun puheen tuottaminen on vaikeaa, hoitajat käyttävät kasvien värivalintojen apuna värillisiä kankaita ja muita apuneuvoja osallistaakseen kaikki toimintaan. Osallisuus ajankulkuun on osa luontotoiminnan luonnetta. Kun laitoshoidossa päivät seuraavat toisiaan samankaltaisina, on tärkeää päästä kiinni vuodenaikojen ikaikaiseen rytmiin. Juhlapyhien valmistelut ja eri vuodenaikoina tehtävät puutarhatyöt voivat kertoa tutusta vuodenkierrosta ja elämän jatkumosta. Luonnossa näkyvä elämän kuihtuminen ja kuoleman ja elämän vuorottelu voi auttaa osaltaan hyväksymään myös elämän rajallisuutta.

Osallistava toiminnallisuus vähentää eristäytymistä ja terveyttä tukevassa ympäristössä voidaan irrottautua identiteetistä, joka on rakentunut ongelman ympärille. Esimerkiksi psykiatrisessa sairaalassa tapahtuva puutarhatoiminta tarjoaa ympäristön, jossa hetkeksi astutaan ulos sairaalan sairaus- ja ongelmakeskeisestä ympäristöstä. Uudenlaisen ajattelun tai toiminnan kautta saavutetut identiteetin muutokset voivatkin olla keskeisiä toipumisen rakennusaineita.

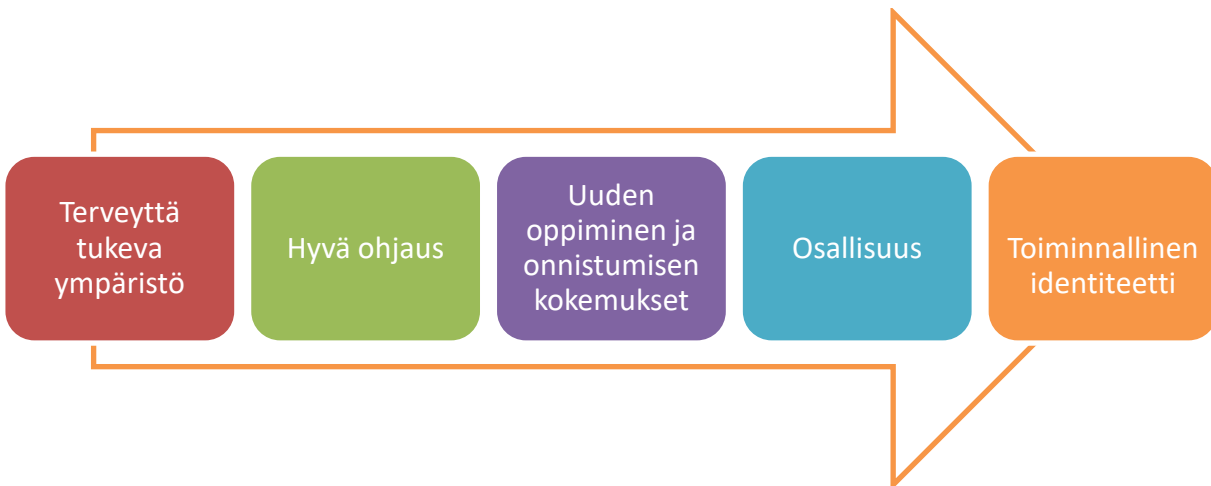
Eräs hoitaja kuvasi ympäristön vaikutusta potilaaseen seuraavasti: ”Nyt ku olen osastoilla ollu ja nyt tän koulutuksen myötä eri osastoilla, ni se ihminen on niin erilainen osastolla, ku täällä. Se on jännä. Se niinku sairastaa, se uskaltaa olla sairas osastolla. Tai onko tää niin ihana ympäristö, et se terve puoli tulee sieltä, mut siellä osastolla tulee se sairaus enempi ja istuminen ja jumittaminen. Mut sit ku ollaan täällä, ni tässä touhutaan ja tehään ja ne innostuu ja ne nauraa ääneen. Ja semmosetkin potilaat, jotka tuijottaa pelkkää lattiaa osastolla. Yksikin hoitaja tuli kysymään, että nauraaks toi mun potilas täällä? Ni joka päivä ja kertoo vitsejä. Ai, ku osastolla se nojaa vaan toisen potilaan kanssa käytävällä päät vastakkain.”

Tilannetta voidaan yksinkertaistaa seuraavalla kuviolla:



Kuvio. Hoidon ja ympäristön vaikutukset (muokattu Yli-Viikarin 2011 pohjalta).

Käytännössä kuntoutuksessa voidaankin paneutua sekä ongelmien vähentämiseen että voimavarojen vahvistamiseen. Voimaantuminen luontoympäristössä on monen tekijän summa. Omaan pro gradu -työhöni haastattelin kymmentä Green Care -puutarhatoiminnan ohjaajaa, jotka työskentelivät psykiatrisissa sairaaloissa, vankilassa, muistihäiriöisten hoitopaikoissa tai kehitysvammaisten ulkotyöpajalla. Tarkoitukseni oli löytää tekijöitä, jotka myötävaikuttavat asiakkaiden voimaantumiseen. Haastattelujen perusteella summasin voimaantumiseen vaikuttavat tekijät Green Care -puutarhatoiminnassa seuraavasti:



Kuvio. Voimaantuminen Green Care- puutarhatoiminnan ohjauksessa (Salovuori 2012)

Spiritualiteetti ja pehmeä lumoutuminen

Nykyisiin moniin hoitosuosituksiin sisältyy asiakkaan oikeus ottaa esille pohtimiaan eksistentiaalisia kysymyksiä. Niiden kohtaamisella voi olla tärkeä osa voimaantumisessa ja kuntoutumisessa. Luontoympäristöt ovat oivallisia paikkoja rauhoittua ja pohtia omia elämänskysymyksiään. Auringonlaskua ihaillessa tai nuotion ääressä istuskellessa voi olla täydellisesti läsnä nykyhetkessä ja samalla puntaroida omia asioitaan. Tutkijat nimittävät tätä kokemusta kauniisti pehmeäksi lumoutumiseksi (soft fascination). Hard fascination tapahtuu sen sijaan esimerkiksi urheilua seurattaessa. Siinäkin ollaan intensiivisesti läsnä nykyhetkessä, mutta se ei mahdollista oman elämäntilanteen reflektointia intensiivisen toiminnan viedessä kaiken huomion.

Kriisien ja vaikeuksien keskellä elävälle ihmiselle pehmeän lumoutumisen kaltainen rauhoittumisen ja oman elämän punnitsemisen mahdollisuus on ensiarvoisen tärkeää. Luontoympäristössä rauhassa oleskellen palaset asettuvat hiljalleen kohdalleen.

Oman elämäntilanteen reflektointi voi liittyä spiritualiteetin vahvistumiseen, jonka luontoympäristö usein virittää. Hengellisyyden on todettu myös vahvistavan luontokokemuksen hyvinvointivaikutuksia ja senkin vuoksi tämän ulottuvuuden huomioiminen on tärkeää (Kamitsis & Francis, 2013).

Lewis (1996) ja Olszowy (1978) ovat todenneet, että puutarha tarjoaa kiinnostavan universaalille tarpeelle elää yhteydessä maan ja kasvien kanssa. Tämä voi lisätä tarkoituksen ja mielekkyyden kokemusta, mikä osaltaan voi motivoida asiakkaita kuntoutumaan. Catlin (2006) kuvaa spiritualiteetin merkitystä terapeuttisessa puutarhatoiminnassa seuraavasti kirjassa *Horticultural Therapy Methods*: ”Puutarhaterapeuttinen toiminta on ideaalinen tilanne yksilölle tutkia omaa hengellistä yhteyttään. Se voi olla käänteentekevä. Spiritualiteetti, jota ei tule sekoittaa organisoituun uskonnollisuuteen, liittyy yhteyden tunteeseen ympäristön, toisten ihmisten ja elämäntietokulun kanssa. Niin kauan kuin historiaa riittää, hengellinen yhteys kasvien ja ihmisten välillä on näkynyt taiteen kaikissa muodoissa. Nopeatahtisessa, ihmisten rakentamassa maailmassa elämä voi näyttäytyä kaoottiselta. Luonnossa on järjestys. Symbioottinen suhde, joka on nähtävissä perhosten, mehiläisten, lintujen ja kukkien välillä, tai kukkien täydellisyys voi auttaa yksilöä löytämään uudelleen tyyneyden ja kyvyn hämmästellä ja kiinnostua siitä maailmasta, jonka osana he elävät”.

Puutarhanhoito tarjoaa eksistentiaalisille pohdinnoille hyvän pohjan senkin vuoksi, että työ puutarhassa liittyy moniin yleisinhimillisiin elämän ilmiöihin; uuteen elämään, juurtumiseen, kukkimiseen, kuihtumiseen, hoivan ja ravinnon ja sopivan kasvupaikan tarpeeseen. Joskus nämä metaforat synnyttävät keskusteluja, joita hoitotyössä voidaan hyödyntää asiakkaan



toipumisen tukemiseksi. (Relf 1981). Unruh (1997) on esittänyt, että spiritualiteetti ilmenee puutarhanhoidossa oman ainutlaatuisuuden reflektointina, pohdintoina elämän kiertokulusta ja omasta paikasta siinä, sekä ajatuksena puutarhanhoidosta yhteisöllisen spiritualiteetin ilmauksena. Näin tapahtuu varsinkin ikääntyneiden ja vakavasti sairaiden puutarhanhoitajien kanssa työskenneltäessä (Unruh 1997). Henkisyiden ja tunne-elämän ruokkiminen voi puutarhassa ilmentyä myös erilaisten muistojen kunnioittamisena ja juhlapäivien huomioimisena Green Care -toiminnassa.



Eläimet elämänvoiman herättäjänä

Ryhmän ilmapiiri muuttuu nopeasti, kun eläin tuodaan paikalle. Omissa maailmoissaan nuokkuvat vanhuksetkin piristyvät yllättävästi koiran kostean kuonon koskettaessa heidän kättään. Joskus jopa pitkään puhumattomina olleet ihmiset tavoittelevat sanoja näissä kohtaamisissa. Eläimet houkuttelevat esiin iloa ja monia positiivisia muistoja. Ne houkuttelevat aikuisiakin leikkiin ja ilonpitoon kuin itsestään ja rohkaisevat liikkeelle passiivisiakin ihmisiä. Ne voivat tarjota harvinaisen mahdollisuuden koskettaa ja osoittaa hellyyttä.

Positiiviset tunteet, ilon ja onnistumisen kokemukset ovat keskeinen osa Green Care -toimintaa. Eläinten kohtaaminen, uusien taitojen oppiminen ja yhteiset luontokokemukset vahvistavat positiivisia emootioita. Eläinavusteisessa toiminnassa on kuitenkin muistettava myös se tosiasia, että joukossa voi olla ihmisiä, joilla on negatiivisia kokemuksia eläimistä. Joukossa voi olla allergisia tai joku voi muuten haluta pitää niihin sopivan välimatkan. Eläinvierailun alkajaisiksi onkin hyvä tiedustella mahdollista tarvetta seurata tilannetta kauempaa. Tätä toivetta on luonnollisesti kunnioitettava ja näiden ihmisten hyvinvoinnin tueksi saattaa löytyä jokin sopivampi luontoavusteinen menetelmä.

Eläimet tarjoavat väylän myös surun ja pettymyksen tunteille. Eläinten kykyä lohduttaa käytetään erityisopetuksen luokissa ja perhekodeissa tunteiden tasaannuttajana. Monet ihmiset saattavat eläimelle kertoa niitäkin asioita, joita eivät uskalla jakaa ihmisten kanssa. Eläimet eivät moralisoi, anna neuvoa tai korjaa sanomisiamme. Viime mainittua ominaisuutta käytetään hyväksi luki-vaikeuksista kärsiville suunnatuissa ”luetaan koiralle”- projekteissa. Niiden kautta on todettu lukemisen helpottuvan koiran hyväksyvässä ja lukemaan motivoivassa läsnäolossa.

Silloin kun tunteet ja toimintamallit ovat hukassa, eläimet tarjoavat mainion mahdollisuuden ottaa puheeksi ja mallintaa esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyviä asioita. Niinpä vaikkapa arkuuden voittamiseksi tarvittavien asioiden pohtiminen voi olla helpompaa, kun asia voidaan ensin ulkoistaa vaikkapa kontaktia välttelevään koiraan. Miettimällä yhdessä sitä, millä koiran luottamus voitaisiin palauttaa, voidaan saada kosketus myös omaan arkuuteen tai välttelevään käyttäytymiseen. Ryhmässä olemista ja ryhmän keskinäisiä suhteita voi käsitellä esimerkiksi hevoslaumaa tarkkailemalla ja sen jälkeen ottaa puheeksi oman yhteisön keskinäiset suhteet. Koko talliympäristö tarjoaa loistavan mahdollisuuden ryhmätyötaitojen ja uusien asioiden oppimiseen. Eläinten hoito antaa mahdollisuuden vastuun kantamisen harjoitteluun, minkä esimerkiksi lampaista hoivanneet vangit ovat kertoneen olleen merkittävä kokemus. Hoitamisen kautta voi mallintaa myös niitä arkisia ravintoon, nukkumiseen ja puhtauteen liittyviä asioita, joita joidenkin pitää opetella huolehtiakseen itsestään tai muista. Syntymiseen, lisääntymiseen, vanhenemiseen ja kuolemaan liittyvät asiat voi olla helpompi ymmärtää, kun niiden luonnollisuus tulee nähtäväksi eläinten elämänvaiheissa.

Toiminnallisuuden voima

Toiminta luontoympäristössä voi liittyä virkistykseen, oppimiseen, kuntoutumiseen tai taitojen vahvistamiseen. Green Care -toiminnan määritelmässä toimintaa luonnehtivat usein ilmaiset ammatillisuus, pitkäjännitteisyys ja tavoitteellisuus. Ammatillisessa kuntoutumisessa selkeät tavoitteet toiminnalle ovat tärkeitä. Esimerkiksi psykiatristen sairaaloiden puutarhalla kullekin potilaalle määritellään yksilölliset tavoitteet, jotka liittyvät hänen hoitosuunnitelmaansa. Ohjaajaresurssien puitteissa yksilöllisiä tavoitteita huomioidaan toiminnan järjestämisessä. Työhön kuntoutuksessa toiminnan tavoitteet liittyvät tavallisesti työssä tarvittavien taitojenparantamiseen ja yleisen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

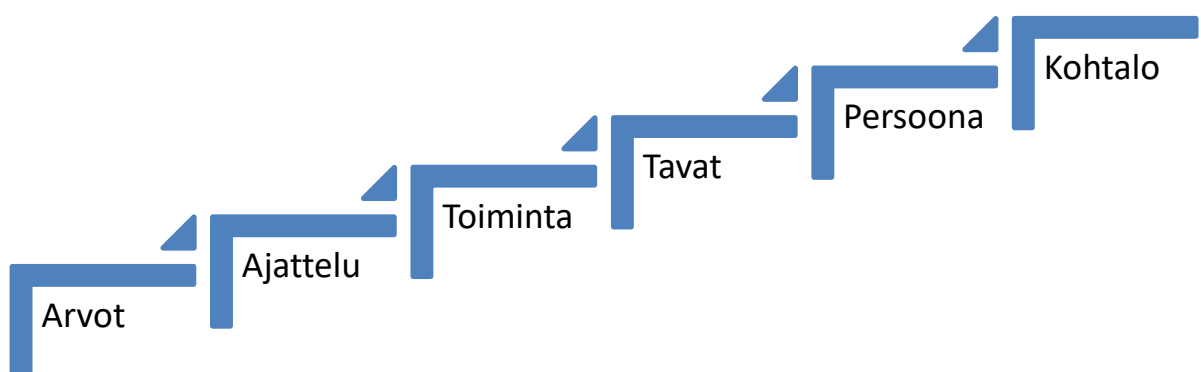
Virkistystoimintaakaan ei kannata pitää vähäarvoisena tavoitteena. Juuri tämän on se motiivi, joka saa useimmat suomalaiset osallistumaan luontoon liittyviin harrastuksiin. Virkistystoiminnan tavoitteena on oppia uusia asioita, nauttia tekemisestä, luonnosta ja toisten seurasta. Joskus yhdessä harrastaminen vain sillä tavoitteella, että on "kivaa", saattaa olla myös tehokasta kuntoutusta. Joku ryhmästä voi saada kimmokkeen omaehtoiseen harrastamiseen, jonka kautta voi saada myös uusia sosiaalisia kontakteja. Monet asiakkaat ovat olleet riittävästi erilaisten kuntoutustoimenpiteiden kohteina ja heille tällainen "vapaa tila", ilman mitään määriteltyjä tavoitteita saattaa olla hedelmällinen. Kun ei ole pakko keskustella tavoitteista ja niihin liittyvistä ongelmista, se vapauttaa joskus sekä asiakkaan että työntekijän antamaan tilaa jollekin uudelle. Tällainen toiminta ilman ennalta määriteltyä, ongelmakeskeistä tavoitetta voi olla myös viesti siitä, että olet hyväksytty sellaisena kuin olet. Tämä viesti voi antaa kimmokkeen käsitellä vaikeitakin asioita. Onkin yllättävää huomata, kuinka tavoitteeton, "tyhjä tila" täyttyy hyvistä keskusteluista, joita on helppo käydä toiminnan lomassa.

"Sanat hopeaa, toiminta kultaa", sanotaan. Kuntoutuksen pirissä on monia ihmisiä, jotka eivät pysty sanallisesti prosessoimaan omia asioitaan. Se, joka ei löydä sanoja kokemukselleen ryhmätilanteissa tai omahoitajan kanssa käydyissä keskusteluissa, voi löytää tavan ilmaista itseään puutarhassa tai maatilalla. Joskus toiminnan ohessa tapahtuva jutustelu on luontevampaa kuin vastaanottohuoneessa vastakkain istuen. Luontoympäristö auttaa molempia osapuolia astumaan ulos tavallisista rooleistaan ja voi näin mahdollistaa uudenlaisen kohtaamisen. Yhdessä tekeminen ja erilaisten kokemuksien jakaminen voi auttaa työntekijää näkemään asiakkaan (ja päinvastoin) uudessa valossa. Vuoden 2012 TERVE-SOS -palkinnon saaneessa Mettäterapia -projektissa päihteiden käyttöä koskevat keskustelut käytiin leirijaksojen lomassa. Mettäterapian työntekijät saattoivat havainnoida asiakkaidensa käytännöllisiä taitoja ja vahvuuksia metsäolosuhteissa, mikä auttoi heitä näkemään miehet uudesta näkökulmasta. Yhdessä toimiessa roolit muuttuvat tasa-arvoisempaan suuntaan. Joissakin tilanteissa asiakas voi olla jopa osaavampi kuin ohjaajansa, ja esille pääsee osaamista, mikä ei aukenisi pelkällä keskustelulla. Tämä tekee hyvää (ainakin asiakkaan) itsetunnolle. Sekä yhdessä koetut onnistumiset, että toiminnan keskellä koetut haasteet voivat muuttua suhteen voimavaraksi, joka kasvattaa keskinäistä arvostusta ja luottamusta.

Toiminnalla muokkaamme myös identiteettiämme. Monet arjen rooleistamme, joilla kuvaamme itseämme ja sitä keitä olemme, liittyvät toimintaan. Määrittelemme itseämme ja identiteettiämme ammattien, harrastusten tai perhesuhteiden toiminnallisten roolien kautta. Myös sairaudesta, vammasta tai vaikeuksista voi tulla identiteettimme olennainen osa. Määrittelemme itse tai meitä määritellään näiden kautta. Pahimmillaan tämä johtaa stigmatisoitumiseen ja hoitoympäristö voi vahvistaa tätä puolta itsessämme. Luontoympäristöön liittyvä toiminnallisuus on yksi tapa murtaa tällaista tilannetta ja vahvistaa tervettä, toiminnallista identiteettiä. Vangeista voi tulla puutarhureita, mielenterveyskuntoutujista kalastuksen harrastajia ja kehitysvammaisesta yhteisön ekotukihenkilö. Muistihäiriöinen asiakas voi tuoda esiin entistä maanviljelijän rooliaan osallistuessaan ulkoalueiden kunnostukseen.

Toiminnallisuus antaa joillekin mahdollisuuden osoittaa pystyvyyttään. Nekin, jotka kärsivät oppimisvaikeuksista saattavat olla erittäin näppäriä käsistään ja kykeneviä oppimaan uusia asioita, kunhan sen saa tehdä tekemällä. Tästä esimerkkinä on vahvasti yleistyvä maatilojen käyttö lasten nuorten oppimisympäristöinä. Maatilalla käyvät lapset hyötyvät selkeästi ympäristöstä, jossa oppiminen liittyy konkretiaan ja antaa tekemisen mahdollisuuksia. Toiminnallisuutta voidaankin pitää monille asiakasryhmille hyvänä kuntoutusmuotona. Se on kokonaisvaltaista, tarjoten harjoitteluareenan sekä henkisille, fyysisille ja sosiaalisille taidoille. Toimintaympäristön elämyksellisyys ja monenlaiset aistikokemukset vahvistavat toiminnasta saatua kokemusta.

Kognitiivinen viitekehykseen perustuvan kuntoutuksen piirissä tunnetaan hyvin ajatusten vaikutus tunteisiin ja toimintaan. Toisinaan kehä toimii toiseenkin suuntaan. Tampereen A-klinikan ylilääkäri Pekka Salmela korosti toiminnallisuuden mahdollisuuksia kuntoutuksessa puhuessaan Suomen A-kiltojen liiton Selvästi metsässä -projektin loppuseminaarissa 2012. Hänen mukaansa kaiken muutoksen takana on toiminta. Jos et pysty muuttamaan heti arvojasi tai ajatuksiasi, ryhdy toimimaan uudella tavalla. Toiminta muuttaa Salmelan mukaan tapoja, tavat persoonaa ja persoona kohtaloa.



Toiminnallisuuteen liittyy usein sosiaalisuus, palkitsevat onnistumisen kokemukset ja vastuunottamisen harjoittelu. Toiminnan kautta voidaan Salmelan mukaan vahvistaa pystyvyyden ja oman elämän hallinnan tunnetta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta talliympäristössä on hyvä esimerkki toiminnallisuuden kautta oppimisesta. Toiminta nostaa usein esiin asioita, joita voidaan yhdessä tarkastella myös keskustelemalla. Toiminnan kautta voidaan nostaa osallistujien uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä.

Työntekijä voi yrittää kohottaa toisen ihmisen itsetuntoa vakuuttamalla häntä hänen ainutkertaisuudestaan ja ihmisarvostaan. Vielä pitemmälle pääsee todennäköisesti kohtelemalla häntä arvostavasti ja kuuntelemalla oikeasti hänen tarinaansa. Antamalla hänelle mahdollisuuksia toimintaan, joka tuottaa onnistumisen kokemuksia, pystyt ehkä vaikuttamaan hänen itsetuntoonsa ja pystyvyyden tunteisiinsa tehokkaammin kuin pelkällä puheella. Luontoavusteisessa toiminnassa tulee myös tilanteita, joissa asiakas voikin neuvoa ohjaajaa, ja nämä hetket purkavat tehokkaasti huonon itsetunnon aiheuttamaa lamaannusta. Vaikeissa olosuhteissa eläneet ihmiset ovat usein oppineet avuttomuuden tunteensa kokemuksista, joissa he ovat eläneet keskellä ylivoimaisia vaikeuksia. Oman vaikuttamisen mahdollisuutta voi opetella pieni pala kerrallaan konkreettisen toiminnan kautta. Norsu syödään pieni pala kerrallaan vahvistaen uskoa omaan pystyvyyteen.

Toiminnan sivutuotteena voi samalla harjoitella monia muita taitoja luontevassa ympäristössä. Kun puutarhaa hoidetaan porukalla, saa toiminnan lomassa opetella vuorovaikutus ja tiimityötaitoja. Kasvun odotus kasvattaa pitkäjänteisyyttä ja kasvien ja eläinten hoivaamisen mahdollisuus ja siihen sisältyvä vastuun opettelu voi avata toisille aivan uuden maailman. Näin kertovat esimerkiksi päihdekuntoutuksessa olevat Keravan vankilan vangit, jotka puutarhatöiden ohella vastaavat vankilan lampaiden hoidosta.

Annosteluohje

Jos luontoympäristöillä on tällaisia hyviä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin, niin kuinka paljon luonnonlääkettä pitäisi nauttia, että vaikutukset näkyisivät? Metlan tutkimuksien (Tyrväinen ym. 2007) mukaan kaupunkilaisten saamalla viheraltistuksella on selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Selvä vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2–3 kertaa kuukaudessa. Myös käytännön kokemus osoittaa, että säännöllinen toiminta on kaikkein hedelmällisintä. Omassa työssämme olemme todenneet, että kerran viikossa tapahtuva toimintajakso kevät- ja kesäkaudella on ollut hyvä vaihtoehto Siinä osallistujat oppivat tuntemaan toisiaan mikä edesauttaa luottamuksen syntymistä ja syventää vuorovaikutusta. Säännöllinen toiminta viikoittain tai joka toinen viikko helpottaa muistamista ja toimintaan sitoutumista. Väliaikoina voi antaa mahdollisuuksia omatoimiselle harrastamiselle.

Useat lääkärit ovat tuoneet esille, että monet ihmiset hyötyisivät toiminnallisista resepteistä. Lääkärit voisivat määrätä joskus pillereiden sijaan metsäkävelyjä, puutarhanhoitoa tai hevosharrastuksen kokeilemistä. Sir Richard Thompson brittiläisestä Royal College of Physiciansista pitää puutarhanhoitoa hyvänä täydentävänä hoitomuotona joillekin masennuksesta tai ahdistuneisuudesta kärsiville potilaille ja halvauksesta toipuville kuntoutujille. Ehkä tulevaisuudessa lääkäristä marssitaankin resepti kädessä hevostalleille tai terapeutista puutarhanhoitoa tarjoavalle palveluntarjoajalle.



Green Care –toiminnan ohjaus ja kehittäminen

Luontoympäristö itsessään on hyvä työkaveri, joka antaa aina panoksensa asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseen. Kun toimitaan ulkona, ollaan kuitenkin säiden armoilla ja joskus ohjelmaa joudutaan muuttamaan olosuhteiden mukaan. Toimintaa suunniteltaessa tämä onkin hyvä pitää mielessä ja tehdä varasuunnitelma siltä varalta, että säät eivät mahdollista suunniteltua toimintaa. Tässä kannattaa toimia ryhmän toimintakyvyn mukaan. Joskus karutkin olosuhteet voivat olla elämystä, kunhan ryhmän toimintakyky ja varusteet ovat tähän riittävät.

Hyvä valmistautuminen on tärkeää, varsinkin ryhmiä ohjattaessa. Kaikki tarvikkeet ja työkalut täytyy koota hyvin saataville. Ohjaaja voi käydä etukäteen läpi suunnitellun työn eri vaiheet ja pilkkoa ne sopiviksi paloiksi ryhmän kykyjen mukaan. Kirjalliset

ohjeet voivat auttaa ohjeiden jäsentämisessä ja ne voivat olla ryhmän tukena silloin, kun ohjaaja ei ehdi neuvomaan kaikkia kerralla.

Metsäympäristössä retkikohtaiset turvallisuussuunnitelmat voivat palvella myös retkeen valmistautumista, kun niihin kirjataan ohjaajien keskinäistä vastuunjako, tarvittavat varusteet, varasuunnitelmat ja toimintaohjeet yllättäviin tilanteisiin. Valmistautumisessa kannattaa miettiä osallistujien mahdollisia toimintarajoitteita ja keinoja, joiden avulla kaikki voivat osallistua aktiviteetteihin. Näitä, ja mahdollisia sairauksia tai toiminnan rajoitteita voi tiedustella myös kirjallisessa ilmoittautumislomakkeessa, silloin kun sellainen on käytössä. Ihmiset eivät aina rohkene ilmoittaa omista toimintarajoitteistaan ja näitä on hyvä kysyä vaikka kahden kesken. Siinä yhteydessä voidaan yhdessä miettiä millaisista apuneuvoista olisi hyötyä toiminnan mahdollistamiseksi.

Omassa pro gradu- tutkimuksessani kartoitin Green Care -toiminnan ohjaajilta vaadittavia taitoja. Vuorovaikutustaidot nousivat haastatteluissa vahvasti esiin. Taito keskustella erilaisten asiakkaiden kanssa, ja kyky kuunnella heitä, oli monien ohjaajien mielestä olennaista.

Haastattelemi ohjaajat olivat innostuneita työstään, ja vaikutelmakseni jäikin se, että työt tehdään vahvalla ammattitaidolla ja suurella sydämellä. Useimmat ohjaajat pitivät omaa innostusta ja oikeaa läsnäoloa työssä tärkeänä. Innostus välittyi näin myös muihin positiivisena energiana. Osallistujat arvostavat yhdessä tekemistä, jossa kaikki ovat samanarvoisia ”hanskat savessa”, ilman tavanomaisia hoitotyön rooleja. Ohjaussuhteen muodostamisessa auttoi ohjaajien mukaan ennakkoluulottomuus ja arvostava kohtaaminen. ” Suhtaudutaan niin kuin ihmiseen yleensä suhtaudutaan, toista kunnioittaen”, useat ohjaajat kuvasivat suhtautumistaan ohjattaviinsa. Ohjaajan ammatillisuuteen kuului hyvässä ohjauksessa mahdollisen sairauden tai rajoitteiden ammatillinen huomioiminen.

Yksilöllinen ohjaus nähtiin myös tärkeänä, jos vain resurssit tämän mahdollistivat. Eräässä kehitysvammaisten työpajassa tämä toteutettiin ohjaajan ja ohjattavan yhteisellä päivällä vuosittain. Tällöin tehtiin jotakin, mikä on ohjattavalle tärkeää. Tämä oli mallikelpoinen sovellus ohjaustyötä kuvaavasta sloganista, jossa sanotaan, että hyvä ohjaus merkitsee ennen kaikkea ajan, huomion ja kunnioituksen antamista asiakkaalle. Ohjauksessa ei olekaan kyse vain toiminnan ohjaamisesta vaan myös kyvystä luoda hyvä ohjaussuhde asiakkaan kanssa.

Kyky organisoida ja muuttaa tehtyjä suunnitelmia joustavasti on ryhmien ohjaajalle tärkeä taito. Hyvistä ennakkosuunnitelmista huolimatta paikalle tuleva ryhmä voi ollakin kokoonpanoltaan erilainen kuin ennakoitiin, tai osalla voi olla liikunta- tai muita toiminnan rajoitteita. Silloin on oltava joustavuutta ja kykyä suunnitelmien nopeaan muuttamiseen.

Myönteinen aloitus saa osallistujat tuntemaan itsensä tervetulleeksi. Jakson alussa on hyvä koota ryhmä yhteen ja käydä läpi päivän ohjelmaa. Tässä vaiheessa voi antaa tilaa

kysymyksille, toiveille ja odotuksille. Myös mahdolliset turvallisuussäännöt ja muut toiminnan pelisäännöt kerrataan tässä vaiheessa.

Kun ryhmä on iso, on suureksi avuksi, jos ohjaajia on useampia. Tällöin vältetään kiireen ilmapiiriltä ja osallistujat saavat yksilöllistä ohjausta. Toinen hoitaa yleisen ohjeistuksen ja toinen voi keskittyä asiakkaiden auttamiseen. Joitakin tehtäviä voi tehdä pareittain tai pienissä ryhmissä. Ohjaajan ei aina tarvitse olla toiminnan asiantuntija. Jos toimintaympäristössä on erikseen toiminnasta vastaava asiantuntija (esim. puutarhuri, eläintenhoitaja, kalastuksenohjaaja) lähityöntekijä voi yhdessä opetella uusia asioita asiakkaan kanssa. Tällainen tilanne on esimerkiksi psykiatristen sairaaloiden puutarhalla, joissa on erikseen viljelytoiminnasta vastaava puutarhuri. Myös vertaisohjaajat voivat opastaa ensikertalaisia töiden tekemisessä. Näin vältetään liikaa työntekijäkeskeisyyttä ja lisätään osallisuutta. Monissa paikoissa koko toiminnan suunnittelu on hyvä aloittaa yhdessä asiakkaiden kanssa ja tehtäviä ja vastuita voidaan jakaa, kun toimintakyky ja olosuhteet sen sallivat.

Kun oppimiskyky on heikko, työn eri vaiheita on hyvä mallintaa konkreettisesti näyttämällä ja työn vaiheet on hyvä pilkkoa selkeisiin osiin. Luontoon liittyvissä kädentaidoissa valmis tuotos tai vähintään kuva siitä auttaa tehtävän hahmottamisessa. Tarvittaessa työvaiheita näytetään kädestä pitäen. Tärkeää on, että ohjattava pääsee tekemään itse ja saa onnistumisen ja uuden oppimisen kokemuksia.

Ohjaajan on hyvä pitää mielessään, että nuorillakin osallistujilla voi olla oppimisvaikeuksia. Lukihäiriö, ADHD ja erilaiset hahmotushäiriöt saattavat vaikeuttaa ohjeiden omaksumista. Ohjaustilanteen rauhoittaminen ja ohjeiden selkeyttäminen auttavat monia. Niille, joiden on vaikea hyödyntää kirjallista tai sanallisia ohjeita konkreettinen näyttäminen tai kuvat ovat usein avuksi. Jokaisella on yksilöllinen tapansa oppia ja osallistujien oppimisstrategioiden hahmottaminen voi auttaa kaikkia osapuolia.

Oppimisvaikeuksista kärsivien ohjaukseen on saatavissa hyviä vinkkejä esim. seuraavilta sivuilta:

<http://www.oppivaikeus.fi>

<http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/>

www.nmi.fi

Eläinavusteisen toiminnan ohjauksessa ohjaajalta vaaditaan paitsi kykyä lukea ryhmän reaktioita, myös kykyä tarkkailla eläimen suhtautumista tilanteeseen. Tarvittaessa hän voi tulkita eläimen käyttäytymistä koko ryhmälle ja joskus eläinten käyttäytymiseen liittyvät asiat voivat antaa keskustelun aihetta koko ryhmälle. Eläinavusteisessa työssä eläimen avulla voidaankin mallintaa monia asioita, jotka saattavat liittyä kuntoutumisessa työstettäviin asioihin. Ohjaajan täytyy luonnollisesti kantaa vastuuta kaikkien osapuolien hyvinvoinnista ja turvallisuudesta ja tarvittaessa muuttaa toimintasuunnitelmaa.

Osa eläinavusteisesta työstä tapahtuu yksilöohjauksena, jossa ohjaaja voi keskittyä yhteen ihmiseen ja hänen toimintaansa eläimen kanssa. Eläinten kohtaaminen saattaa liikuttaa suuriakin tunteita, ja silloin olisi tärkeää, että niitä voidaan työstää yhdessä. Koirien ja muiden eläinten vieraillessa laitoksissa suuremman joukon keskellä onkin hyvä ohjeistaa ihmisiä istumaan paikoillaan, jolloin eläin voi rauhassa käydä tervehtimässä ihmisiä yksi kerrallaan. Myös eläinavusteisessa toiminnassa on usein eduksi, jos toinen ohjaajista voi keskittyä eläimen ohjaamiseen ja toinen huolehtii tapahtumaan osallistuvista ihmisistä.

Toimintajakson lopussa voidaan jälleen kokoontua yhteen ja koota päivän tapahtumia ja sitä, mitä on opittu tänään. Englantilaisen Thrive -organisaation Salaisessa puutarhassa kokoontuu arkisin oppimisvaikeuksista kärsiviä nuoria, jotka opettelevat yhdessä elämisen ja puutarhanhoidon taitoja. Jokainen päivä lopetetaan pieneen palaveriin, jossa puutarhan ulkoseinällä olevaan liitutauluun kirjataan se, mitä tänään opittiin. Jo se, että oma ajatus ja kokemus kirjataan ylös, otetaan todesta ja huomioidaan, voi olla jollekin voimaannuttava kokemus.

Toinen vaihtoehto on jokaisen oma päiväkirja tai koko porukan yhteinen päiväkirja, johon kirjataan kokemuksia, havaintoja luonnosta, valokuvia ja sitä, mitä on itse oppinut päivän aikana. Ohjaajan oman kehittymisen kannalta on hyvä pitää ohjaajan päiväkirjaa. Siihen kirjataan päivän aktiviteetit; mikä toimi hyvin, mikä tuotti hankaluuksia sekä kehittämisideat jatkoa ajatellen. Päiväkirja antaa tärkeää tietoa toiminnan kehittämiseen ja arviointiin, ja näin talletetaan työssä opitut asiat ennen kuin ne unohtuvat uusien asioiden ja tapahtumien myötä.

Laatu Green Care -toiminnassa

Green Care -toiminnan laajentuessa huomion kiinnittäminen toiminnan laatuun ja toiminnan taustalla olevaan etiikkaan ovat tärkeä osa kehittämistyötä. Palvelujen ostaja haluaa luonnollisesti laadukasta toimintaa. Oma laadunhallintajärjestelmä onkin usein edellytys palvelujen myymiselle. Laatua voidaan tarkastella yhteiskunnan, palvelun ostajan sekä palvelun käyttäjän näkökulmasta. Välineinä laadun kehittämisessä voi olla laatukäsikirja ja erilaisia työtapojen kuvauksia. Näissä määritellään esimerkiksi toimintatavat poikkeustilanteissa ja riskien hallintaan liittyvät asiat. Toiminnan laatua voidaan seurata henkilökunnan omana valvontana sekä erilaisten palautteiden keräämisen avulla. Säännöllinen asiakaspalautteen kerääminen ja sen hyödyntäminen kehittämisessä onkin keskeinen osa laatutyötä. Laadulla ymmärretään palvelujen kykyä täyttää asiakkaiden tarpeet kustannustehokkaasti ja ammattitaidolla.

Green Care -toimintaan soveltuvaa laatumerkkiä on viime vuosina kehitelty yhteistyössä THL:n kanssa. Vuoden 2017 alusta palveluntuottajat voivat hakea joko Vihreän voiman (virkistys- ja hyvinvointipalvelut) tai Vihreän hoivan (erityisryhmien kuntouttavat palvelut) Green Care -laatumerkkiä. Merkin vaatimuksina on 5–10 op:n

täydennyskoulutus oman peruskoulutuksen lisäksi, sekä hyväksytyt GC-työkirja, turvallisuussuunnitelma ja omavalvontasuunnitelma. Hakemus osoitetaan Green Care Finland ry:n laatulautakunnalle ja merkki on voimassa kolme vuotta kerrallaan.

Muita valmiita malleja laadun kehittämiseen löytyy sekä Suomesta että ulkomailta. Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla on omat eettiset ohjeet ja Suomen ratsastajainliitto on laatinut laatuportaat ratsastuskouluja ja myös hevosavusteista toimintaa harjoittavia hyvinvointitalleja varten.

Green Care Finland ry:n piirissä on myös eri menetelmien verkostoja (maatila, eläinavusteisuus, luontoympäristöt), joihin yhdistyksen jäsenet voivat liittyä mukaan.

Koirien kanssa touhuavat järjestöt testaavat koiria säännöllisesti ja myös tukikoirakkojen ohjaajille on omia koulutuksia. Koirien tapaan terapia- alpakat ja -laamat testataan ennen vierailutoiminnan aloittamista. Eläinten testaukseen on olemassa kansainvälisiäkin malleja, joita voi käyttää pohjana omassa työn kehittämisessä.

Puutarhatoiminnan laadun valvontaan on englantilainen Thrive-organisaatio kehittänyt Cultivate Quality -laatukansion. Sen on tarkoitus palvella nimenomaan pieniä kuntouttavia puutarhaprojekteja. Englantilainen Trive on erikoistunut sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan kehittämiseen ja sen piirissä on vuosittain noin 900 puutarhaprojektia. Cultivate Quality -laatukäsikirjassa on otettu 11 aluetta jatkuvan tarkastelun kohteeksi:

1. Puutarha-aktiviteettien monipuolinen ja tarkoituksenmukainen käyttö
2. Asiakkaiden tarpeiden kohtaaminen
3. Hyvä hallinnointi
4. Johtaminen
5. Henkilökunnasta ja vapaaehtoisista huolehtiminen
6. Taloudenhoito
7. Työympäristön kehittäminen
8. Prosessien ja aktiviteettien kehittäminen
9. Verkostoituminen, yhteistyö ja kumppanuudet
10. Dokumentointi ja arviointi
11. Tulokset

Cultivate Quality ohjelman taustalla on seuraavanlaisia periaatteita:

- tuota korkealuokkaisia palveluja
- rohkaise kaikkia osallistumaan
- tarjoa turvallinen ja virikkeellinen ympäristö
- korjaa asioita, kun virheitä havaitaan
- käy säännöllisesti läpi palvelujasi ja tee parannuksia

- käytä resursseja tehokkaasti
- korosta yksilöllisen valinnan eetosta
- tee yhteistyötä muiden palveluntarjoajien ja organisaatioiden kanssa asiakkaiden ja projektin parhaaksi
- konsultoi ja osallistu yhteiseen kehittämistyöhön

Suomessa hyvän mallin puutarhatoiminnan kehittämiseksi on antanut muun muassa Pitkänien psykiatrisen sairaala. Sairaalassa toteutettiin puutarhatoiminnan kehittämisprojekti vuosina 2003–2005. Projektissa kehitettiin toimintamalleja, lähetekäytäntöjä ja potilaiden mahdollisuuksia osallistua toimintaan. Osana työn kehittämistä oli palautteen kerääminen yli sadalta potilaalta (osa kyselystä liitteenä). Palautteen mukaan potilaat kokivat puutarhakäynnit tärkeäksi osaksi omaa hoitoaan. Työskentely puutarhalla oli auttanut kuntoutumista ja edistänyt toimintakykyä. Potilaat olivat kokeneet kuuluvansa puutarharyhmään ja yksinäisyyden tunne oli vähentynyt. Potilaat kokivat olonsa turvalliseksi puutarhakäynneillä ja puutarhatyö oli vaikuttanut positiivisesti mielialaan.

Green Care -toiminnan etiikka?

Etiikka vastaa kysymyksiin siitä mikä on oikein, kuinka meidän pitäisi elää ja kuinka muita yksilöitä tulisi kohdella. Etiikka antaa suuntaviittoja siihen, mikä on oikein ja millaisia asioita toiminnassa tulisi tavoitella ja mitä sääntöjä noudattaa. Green Care Finland ry:n hallitus hyväksyi Luontoavusteisen toiminnan eettiset ohjeet kevättalvella 2012. Eettiset ohjeet ovat löydettävissä kyseisen yhdistyksen nettisivuilta. Pohjana niiden kehittämisessä käytettiin monia vastaavia sosiaali- ja terveydenhuollossa käytettäviä ohjeita ja sisällössä pyrittiin ottamaan huomioon luontoavusteisen toiminnan erityispiirteet. Eläinten käytössä Green Care -toiminnassa on huomioitava eläinten hyvinvointi. Eläimet eivät olekaan hyväksikäytettäviä työkaluja vaan pikemminkin työkavereita, joiden hyvinvoinnista on pidettävä huolta. Kaikki Green Care -toiminta perustuu luonnon elvyttävyyden arvostamiseen ja näin kestävä kehityksen vaatimukset tulee huomioida luontoavusteisessa toiminnassa. Turvallisuus, yksityisyyden suojaaminen ja asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ovat myös etiikan kulmakiviä. Ammatillisuus ja vastuullisuuteen kuuluu työn laadun kehittäminen ja hyvä yhteistyö muiden toimijoiden kanssa. Työntekijän on hyvä tuntee ja tunnistaa osaamisensa rajat ja tarvittaessa ohjata asiakasta muun avun piiriin.

Joskus asiakastyön eettiset kysymykset voivat olla vaikeita. Näin on esimerkiksi silloin, kun yksilön itsemääräämisoikeus ja hänen hyvinvointinsa tai yhteisön säännöt ovat törmäyskurssilla. Eettisissä valintoja pohtiessaan työntekijä voi käyttää apukysymyksinä vanhaa kultaista sääntöä ja kysyä miten toivoisi itseään kohdeltavan vastaavassa tilanteessa. Toisen hyvän ohjeen eettisiin pohdintoihin kuulin eräältä kehitysvammaisten puutarhatoiminnan ohjaajalta, joka sanoi pyrkivänsä elämää suojeleviin tekoihin. Nämä apukysymykset voivat auttaa valintojen tekemisessä silloin,

kun joutuu pohtimaan työssä eteen tulevia valintoja esimerkiksi suhteessa asiakkaiden itsemääräämisoikeuteen.

Green Care -toiminnan vaikuttavuuden mittaaminen ja arviointi

Virkistys- ja vapaaehtoistoiminnassa laatu- ja dokumentointivaatimukset eivät ole samanlaisia kuin ammattilaisten toteuttamassa, tavoitteellisessa Green Care -toiminnassa. Vapaaehtoistoiminnankin pitää olla osallistujille turvallista ja työn kehittäminen tekee toiminnan vapaaehtoisillekin mielekkäämmäksi.

(Työturvallisuuslaki vuodelta 2002 velvoittaa huolehtimaan myös vapaaehtoistyöntekijöiden turvallisuudesta ja terveyshaittojen ehkäisemisestä). Hoitotyön ammattilaiset ja vapaaehtoiset voivatkin tehdä tässä hyvää yhteistyötä. Ammatillisessa toiminnassa hyvä dokumentointi on osa laadukasta työtä ja se antaa pohjan myös toiminnan arvioinnille.

Vaikutuksia arvioitaessa toiminnassa mukana olevat ovat usein itse parhaita asiantuntijoita vaikutusten suhteen. Joissakin tilanteissa päivän aktiviteetti voidaan päättää lyhyeen palautekierrokseen ja osallistujat voivat kertoa jotain siitä, mitä ovat päivän aikana kokeneet tai oppineet. Osallistujilta kerättävä kirjallinen palaute on ensiarvoisen tärkeää arviointimateriaalia. Kyselylomakkeessa voi olla kysymyksiä toiminnan vaikutuksista ja siitä, miten se on vastannut palvelun käyttäjien tarpeita ja odotuksia. Kyselylomakkeessa on hyvä olla tilaa myös niille asioille, jotka eivät ole asiakkaiden mielestä toimineet tyydyttävästi ja jotka kaipaavat kehittämistä. Kirjan liitteenä on mallina muutamia kysymyksiä Pitkäniemen sairaalassa toteutetusta kyselystä, jossa osallistujat arvioivat toiminnan vaikutuksia. Silloin kun toiminnan pohjana ovat henkilökohtaiset kuntoutumissuunnitelmat, arviointia tehdään tavoitepohjaisena arviointina.

Ohjaajan päiväkirjaan, joka täytetään jokaisen tapahtuman jälkeen ohjaajat voivat tallentaa toiminnan sisällön, hyvin toimineet asiat, kompastuskivet ja kehittämisideat. Lähityöntekijät, jotka ovat asiakkaiden kanssa päivittäin, ovat myös hyviä palautteen ja kehittämisideoiden antajia. Heiltä on hyvä kerätä palaute kirjallisena vaikka kerran toimintakaudessa. He näkevät myös sen, mitä tapahtuu luontointerventioiden välisenä aikana, ja miten vaikutukset siirtyvät arkeen. Asiakkaiden osallistuminen toiminnan suunnitteluun on tärkeää. Monet asiakasryhmät voivat olla vahvasti mukana toiminnan suunnittelussa ja kauden aikana voidaan yhdessä heidän kanssaan pitää myös toiminnan arviointipalavereita, jonka johtopäätökset ja ehdotukset laitetaan muistiin. Kun itse pääsee vaikuttamaan suunnitteluun, toimintaan sitoudutaan myös paremmin.

Arviointipapereiden ei tarvitse kuitenkaan olla jatkuvasti esillä. Monet meistä nauttivat arjen keskellä luontoon liittyvistä asioista ilman jatkuvaa arviointipapereiden täyttämistä. GC-toimintaan osallistuvat asiakkaatkaan eivät halua olla jatkuvan arvioinnin kohteina. Luonteva palautteen antamisen mahdollisuus auttaa kuitenkin

työn kehittämässä ja antaa viestin myös asiakkaan kokemuksen arvostuksesta ja työn asiakaslähtöisestä otteesta.

Miten päästä alkuun ja löytää yhteistyökumppaneita

Aloitettaessa on hyvä muistaa, että pieni on kaunista myös Green Care -toiminnassa. Jos käytössä ei ole suuria resursseja, kosketus luontoon voidaan tuoda asiakkaiden ulottuville myös pienillä asioilla. Vihernurkkauksen sisustaminen, viherkasvien tai luontokirjojen hankkiminen tai luontopäiväkirjan pitäminen ei vaadi suuria investointeja. Usein lähiympäristössä on ilmaisia retkikohteita ja esimerkiksi koiravierailuja hoitopaikkoihin tehdään vapaaehtoistoimintana. Luontoaktiviteetteihin liittyvä vuosikello on hyvä Green Care -toiminnan kehittämisen väline. Sitä voi täydentää vuosi vuodelta uusilla aktiviteeteilla ja alussa voi hyödyntää esimerkiksi Vihreässä Veräjässä kehitettyjä valmiita toimintaideoita.

Silloin kun Green Care -toimintaan halutaan panostaa enemmän, siitä voi tulla yksi kuntoutujien hyvinvointia tukevista menetelmistä. Jo nyt on tarjolla erilaisia koulutuksia, joiden avulla ammatillista osaamista voidaan lisätä. Tutkimuksia ja kirjallisuutta aiheesta löytyy jo paljon eri tieteenaloilta. Monet toimijat ovat keränneet käytännön osaamista ja heidän kokemuksiaan kuulee Green Care -tapahtumissa ja koulutuspäivissä. Ammatillista lisäkoulutusta on jo saatavilla ja toiminnalle voi sen alkuun päästyä hakea laatumerkkejä. Green Care Finland ry kokoaa työalasta kiinnostuneita työntekijöitä, yrittäjiä, kehittäjiä ja tutkijoita yhteisiin tapahtumiin ja vuorovaikutukseen verkkosivuilla. Yhdistyksen piirissä on omia FB-ryhmiä maatilatoimijoille, eläinavusteista toimintaa kehittäville ja muita luontoympäristöjä hyödyntäville toimijoille. Hevos- ja koirapuolella on monia yhdistyksiä, jotka kehittävät eläinten käyttöä kuntoutus- ja kasvatustyössä. Suomen ulkopuolelta on löydettävissä monia hyviä malleja Green Care -toiminnalle ja näihin kohteisiin onkin tehty ahkerasti benchmarking-matkoja. Kirjallisuutta ja mielenkiintoisia nettisivuja löytyy esimerkiksi hakusanoilla Green Care, animal assisted therapy, horticultural therapy, care-farming, social and therapeutic horticulture jne. Green Care Finland ry:n sivut ovat kehittämislle keskeinen tietolähde.

Luonto tarjoaa meille kaikille hyvän resurssin hyvinvointimme vahvistamiseen. Yhteys luontoon on monille osa hyvää elämää ja mahdollisuus luontoympäristöjen hyödyntämiseen tulisi olla myös osa hyvää hoitoa ja kuntoutumista. Luontoympäristön käyttämisestä hoidon tukena voi tulla voimavara koko hoitoyhteisölle ja merkittävä itsehoidon väline sen kaikille jäsenille. Luontoympäristö tarjoaa kaikille asiakasryhmille monipuolisia mahdollisuuksia vahvistaa omia voimavarojaan ja sieltä on ammennettavissa kokemuksia, joita ei voi muuten tuottaa. Loppusanoiksi sopivat sosiaalityön graduunsa päihdekuntoutujien luontokokemuksia kartoittaneen Kaisa Mesimäen (2011) kirjaamat ajatukset.

”En kuitenkaan ollut osannut ennakoida luontokokemusten hyvin syvää merkitystä haastateltavilleni. Luonnossa liikkumisen olennainen syy on yleisestikin juuri luonnon

kokeminen. Haastateltavat kuvasivat luontokokemuksiin liittyviä tunteita ja monta kertaa mieleeni tuli sana ”huippukokemus”. Haastateltavien puhuessa luontokokemuksistaan oli tunnelma ajoittain jopa harras. Vaikuttaa siltä, että luonnossa koetaan jotakin elämää ja ihmistä suurempaa, jotakin hyvin henkistä. Luontokokemus voi antaa tunteen, että kaikki tarvittava on tässä, muuta ei tarvita”.



Kuva: Englantilainen Thrive järjestö järjestää sosiaalisen ja terapeutin puutarhatoiminnan koulutusta.

Liite 2. Esimerkki Green Care –toiminnan vuosikellosta.

LUONTOON LIITTYVÄT KÄDENTÄIDOT

©=Toiminta on mahdollista vuodenajasta riippumatta

Kuukausi	Toiminta
1 TAMMIKUU	Jäälyhty Puinen voiveitsi © Pannunalunen puukiekoista © Kookoskorut ©
2 HELMIKUU	Avaimenperä kivistä © Kesän kasvimaan suunnittelu kuvin ja värein © Risulintu © Valumuovikorut ©
3 MAALISKUU	Keraamiset ruukut yrteille © Pääsiäiskranssi pajusta Pajunkissoilla päällystetty kananmunankuori Huovutettu tipu ©
4 HUHTIKUU	Keraamiset kylvökyltit © Kivimosaiikki Pajuamppeli Tuoksuva käsisaippua ©
5 TOUKOKUU	Betonityöt puutarhaan Pajupilli Ruohomassatyöt Suhistuspuu eli muinaissoitin ©
6 KESÄKUU	Langan tai kankaan kasvivärjäys © Huosiain eli tuohinen pesusieni © Saunavihta Tuohihelmet ©
7 HEINÄKUU	Puiset koristepöllöt © Kankaanaurinkovärjäys© Kasvipaperi © Tuoksupussit
8 ELOKUU	Kranssi kesäisistä luonnonmateriaaleista © Kuivakukkakranssi © Lehdenmuotoiset savityöt Tammerterho korvakorut ©
9 SYYSKUU	Pihlajanmarjamobile Pihlajanmarjapallo koristeeksi Villalangan värjääminen sipulinkuorilla © Vaahteranlehtikranssi
10 LOKAKUU	Lehtirasia säilytykseen Pannunalusta pajusta © Pajukaaospallo Tuulikello ©

11 MARRASKUU	Joulukuusen koristeita © Olkipallo koristeeksi © Olkihimmeli© Risukranssi
12 JOULUKUU	Havupallot © Käpykranssi © Mausteinen joulukuusi koristeeksi © Havuköynnös