

# Hoivamaatilatoimintaa mielen- terveyskuntoutujille

Opas maatalousyrittäjille





Oppaan ovat tehneet Mikkelin ammattikorkeakoulun Sosionomi (AMK) opiskelijat  
Kähäri Mari  
Niemelä Annukka

Oppaassa käytetyt kuvat:  
Kotilo Ry:n ohjaajat

## Sisällysluettelo

|   |    |
|---|----|
| 1. Johdanto.....  | 3  |
| 2. Mitä hoivamaatilatoiminnalla tarkoitetaan? .....                             | 4  |
| 3. Mitä maatalousyrittäjä voi saada hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä?..... | 6  |
| 4. Hoivamaatilatoiminnan hyödyt mielenterveyskuntoutujille.....                 | 7  |
| 5. Toimintaan soveltuva maatila.....  | 9  |
| 6. Mielenterveyskuntoutujat maatilalla .....                                    | 10 |
| 7. Hoivamaatilatoiminnan suunnittelu .....                                      | 11 |
| 8. Esimerkki päivänrunko klo 9.00-14.00.....                                    | 13 |
| 8a. Esimerkkipäivä 1.....   | 14 |
| 8b. Esimerkkipäivä 2.....   | 15 |
| 8c. Virkistyspäivät.....  | 16 |
| 9. Kuinka pääsen alkuun?.....   | 17 |

# 1. Johdanto

Tämä opas tarjoaa tietoa maatalousyrittäjille, jotka ovat kiinnostuneita järjestämään hoivamaatila-toimintaa mielenterveyskuntoutujille. Opas on suunnattu henkilöille, joilla ei ole ennestään kokemusta tai koulutusta sosiaali- tai terveysalalta. Maatila tarjoaa kuntouttavan toimintaympäristön ja mielenterveystyön osaaminen tulee mielenterveyskuntoutujien mukana toimintaan osallistuvilta mielenterveystyön ammattilaisilta. Hoivamaatilalla mukana kulkeva ammattilainen on yleensä yhteistyötahon työntekijä, kuten palvelutalon ohjaaja.

Opas pitää sisällään tietoa hoivamaatilatoiminnasta ja sen hyödyistä. Se lisää tietoa hoivamaatila-toiminnasta ja pienentää kynnystä toiminnan aloittamiseen sekä herättää ajatuksia ja ideoita, kuinka maatalousyrittäjä voi omalla tilallaan järjestää hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Oppaassa määritelty hoivamaatilatoiminta voi olla kuntouttavaa, jolloin se on tavoitteellista ja pitkäjänteistä, tai virkistystoimintaa, jolloin se on vapaamuotoisempaa. Tässä oppaassa Maatalousyrittäjällä tarkoitetaan toimivan maatilan omistajaa, joka suunnittelee tai järjestää hoivamaatilatoimintaa. Ohjaajalla tarkoitetaan tilan ulkopuolelta tulevaa mielenterveystyön ammattilaista. Hoivamaatilatoiminta on liiketoimintaa, jota järjestetään maksaville asiakkaille. Oppaassa ei käsitellä liiketoiminta ja talouskysymyksiä, joista maatalousyrittäjä ja yhteistyötoimija sopivat keskenään.

Tämän oppaan materiaali on kerätty perehtymällä sekä kansainväliseen että kotimaiseen tutkimustietoon ja keräämällä tietoa suomalaiselta maitotilalta, jossa järjestetään kuntouttavaa hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Kotimaista kokemukseen perustuvaa tietoa oppaaseen on kerätty havainnoimalla toimintapäiviä hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille järjestävällä maitotilalla ja haastatteleamalla toiminnan järjestäjäpariskuntaa.

Tämä opas on laadittu kahden Mikkelin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan opinnäytetyönä. Opinnäytetyön innoittajana ja yhteistyötahona on ollut Mikkelin ammattikorkeakoulu ja Ruralia-instituutin koordinoima Hoivafarmi-hanke, joka on toteutettu 1.11.2014–30.10.2016.

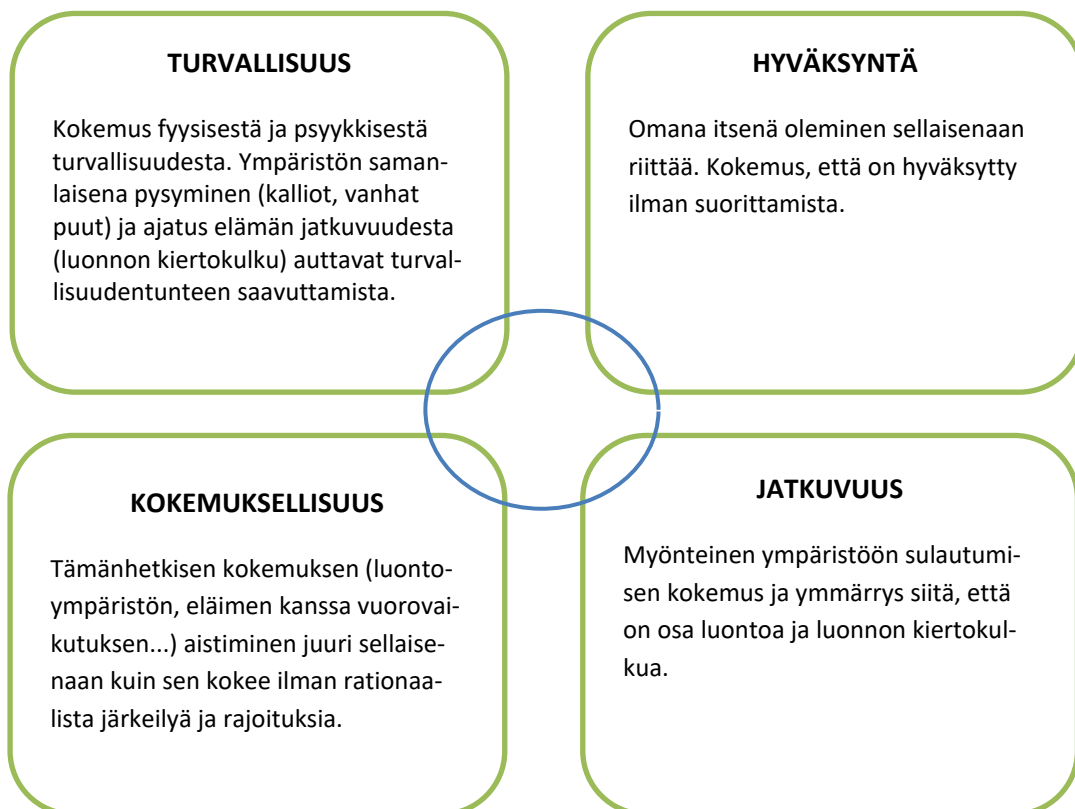


## 2. Mitä hoivamaatilatoiminnalla tarkoitetaan?

Hoivamaatalous on maataloilla tapahtuvaa maatalousyrittäjien, toimintaan osallistuvien asiakkaiden ja sosiaali- ja terveysalan edustajien yhteistyötä. Tässä oppaassa hoivamaatilalla tarkoitetaan aktiivikäytössä olevaa maatilaa, joka järjestää hoivaa muiden perustehtäviensä rinnalla. Tilan perustehtäviä voivat olla viljan tai puutarhan viljely, karjanhoito, metsänhoito tai konetyöt. Erilaisilla maatila- ja kotieläimillä on suuri osuus hoivamaatiloilla fyysisten, psyykkisten tai sosiaalisten ongelmien hoidossa. Hoivamaatilan päätavoitteena ei ole terapian järjestäminen, vaan ”hoiva” tulee muiden maatilatöiden ohella.<sup>1</sup>

Hoivamaatilatoiminta on yksi Green Care -toiminnan osa-alueista. Green Care -toiminta on hyvinvointia lisäävää toimintaa, jossa hyödynnetään luontoa ja eläimiä hyvinvoinnin tuottajina. Toiminnalla voidaan vaikuttaa esimerkiksi kuntoutujan motivaatio-ongelmiin ja uusien ajattelu- ja toimintamallien löytymiseen positiivisella tavalla.<sup>2</sup>

Jotta maatilatoiminnan tarjoamat luontokokemukset koettaisiin positiivisella tavalla, täytyy seuraavien neljän elementin toteutua:



<sup>1</sup> Sempik ym. 2010, 37-39.

<sup>2</sup> Green Care Finland ry.

<sup>3</sup> Salonen 2010, 54-58.

Maatilalla toteutettavan kuntouttavan toiminnan tulee olla **ammattillista, vastuullista ja tavoitteellista**. Ammatillisuus hoivamaatilatoiminnassa syntyy maatalousyrittäjien sekä mielenterveys-työntekijöiden yhteistyöstä. Maatila tarjoaa toimintaympäristön, jossa mielenterveyskuntoutujien ohjaajat toimivat maatalousyrittäjien tukena. Toiminta on tavoitteellista, kun sitä järjestetään suunnitelmien pohjalta pitkäjänteisesti ja kuntoutujat osallistuvat siihen sitoutuneesti. Tällöin jokaisen on mahdollista saavuttaa itselleen asettamat tavoitteet. Vastuullista toiminnasta tekee sille osoitettujen odotusten ja vaatimusten täyttyminen.<sup>4</sup> Aktiivinen toiminnan arviointi ja kehittäminen ovat tärkeä osa toiminnan järjestämistä. Maatalousyrittäjien tulisi kysyä ja saada säännöllisesti palautetta kaikilta yhteistyötoimijoilta.

Maatilaympäristöä hoivan tueksi yhdistävällä tavalla toimia on pitkät perinteet historiassa. Kuntoutujia on aikain saatossa hoidettu luonnonkauniilla alueilla ja he ovat työskennelleet esimerkiksi maataloilla. Nykypäivänä toiminta on alkanut uudistua ammatilliseksi.<sup>5</sup> Hoivamaatalous pitää sisällään kaikkea maataloilla tapahtuvaa työtä, kuten puutarhan- tai eläinten hoitoa ja vuodenkierron mukaan vaihtuvia työtehtäviä.<sup>6</sup>



**Alussa ei tarvitse tehdä suuria investointeja.**

**Lähde pienestä, kokeile ja kehitä palautteen ja kokemuksen pohjalta pikkuhiljaa.**

**Toimintapäivät järjestetään kuntoutujien ehdolla, jolloin maatilan töiden kannalta päivä ei ole yhtä ”tehokas” kuin tavallisena työpäivänä – huomioi toimintaa suunniteltaessa, kuinka usein pysyt järjestämään hoivamaatilatoimintapäiviä.**

<sup>4</sup> Soini ym. 2011.

<sup>5</sup> Soini ym. 2011

<sup>6</sup> Di Lacovo & O’Connor 2009, 21.

### 3. Mitä maatalousyrittäjä voi saada hoivamaatilatoiminnan järjestämisestä?

Suurten maatilojen suosion kasvaessa voi hoivamaatilatoiminta olla yksi keino erikoistua, lisätä maatilojen taloudellisia resursseja ja tuottaa uusia työmahdollisuuksia maaseudulle. Näin voi mahdollistua maatilojen pysyminen pieninä mutta silti elantoa tuottavina yksikköinä.<sup>7</sup> Hoivamaatilatoiminnan järjestäminen hinnoiteltuna palveluna maksaville asiakkaille toimii osana maatalousyrittäjien elinkeinoa.

**Mikä motivoi minua ryhtymään toimintaan?**

**Minkä asiakasryhmän kanssa haluan toimia?**

Hoivamaatilatoiminnan kautta maatalousyrittäjät voivat saada vaihtelua arkeensa. Tällöin mielekyys omaa työtä kohtaan voi lisääntyä ja maatalo voi tätä kautta paremmin. Hyötyjä maatilalle ja maatalousyrittäjille tulee myös oman henkisen jaksamisen lisääntymisen kautta. Työtahdin hidastaminen toimintapäivien aikana voi auttaa kuntoutujien lisäksi myös maatalousyrittäjää itseään aistimaan ja havainnoimaan ympäristöä eri tavalla, mikä voi vaikuttaa positiivisesti myös omaan mieleen. Kuntoutujien kanssa tulee helposti tartuttua pieniin työtehtäviin, joita ei muuten maatalon töiden ohessa välttämättä tulisi tehtyä.

Tutkimusten ja kokemusten perusteella on saatu näyttöä hoivamaatilatoiminnan myötävaikutuksista maatalousyrittäjien ja heidän perheidensä hyvinvointiin, elämänlaatuun ja sosiaaliseen aktiivisuuteen.<sup>8</sup> Perhe ja lähipiiri voivat kokemuksen mukaan oppia hoivamaatilatoiminnan kautta erilaisten ihmisten kohtaamista, suvaitsevaisuutta, avoimuutta ja aitoutta.



<sup>7</sup> Perustuu osin Yli-Viikari ym. 2009, 28-32.

<sup>8</sup> Di Lacovo & O'Connor 2009, 121-122

## 4. Hoivamaatilatoiminnan hyödyt mielenterveyskuntoutujille

Tutkimukset ovat osoittaneet maatilaympäristöllä olevan monia positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutumiseen. Maatila on ympäristönä arkinen. Siellä korostuvat rutiinit ja toistuvuus. Monet ovat etäänntyneet luonnosta ja maaseutuympeiristöstä, jolloin maatalouden näkökulmasta arkiset toimintatavat voivat olla elämyksellisiä kokemuksia. Arkiset rutiinit ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus voivat edistää asiakkaiden elämänhallinnan ja turvallisuuden tunnetta.<sup>9</sup> Näitä vaikutuksia esiintyy fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla.<sup>10</sup>

Maatilan työt siirtävät kuntoutujan huomiota pois sairaudesta ja tuovat tekemistä antaen näin päivälle tarkoituksen. Luontokokemukset ja luonnon kiertokulun näkeminen auttavat kuntoutujia ymmärtämään elämän vaiheittaisuutta. Tilalla kuntoutujat voivat oppia itsensä hyväksymistä ja itsetuntemusta. Nämä ominaisuudet auttavat sairauden kanssa toimeen tulemisessa. Asiakkaiden nähdessä työnsä tulokset ja saadessa onnistumisen kokemuksia sekä saavuttaessaan pieniä päivittäisiä tavoitteita heidän itseluottamuksensa vahvistuu. Tilan työt opettavat vastuullisuutta ja elvyttävät oma-aloitteisuutta. Tämä lisää itsetuntoa ja mahdollistaa riittävyden ja hyväksynnän kokemuksia.<sup>11</sup> On jonkin verran näyttöä siitä, että maatilalla eläinten hoito alentaa stressiä, lisää mielen hyvinvointia ja stimuloi psykologisia mekanismeja. Lisäksi eläinten hoito voi torjua psyykosomaattisia oireita ja pahaa oloa.<sup>12</sup>



<sup>9</sup> Yli-Viikari ym. 2009, 58.

<sup>10</sup> Haigh 2008, 315-320.

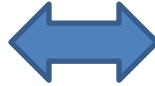
<sup>11</sup> Haigh 2008, 315-320.

<sup>12</sup> Sempik ym. 2010, 38-39.



### Hyödyt fyysiseen hyvinvointiin

- Fyysisen kunnon paraneminen
- Terveystilan paraneminen pitkällä aikavälillä
- Yleisen virkeystason lisääntyminen
- Ruokahalun lisääntyminen
- Fyysinen väsymys, joka auttaa saamaan unen
- Unirytmien ylläpitäminen
- Uusien taitojen karttuminen



13

### Hyödyt psyykkiseen hyvinvointiin

- Stressin helpottaminen
- Hyvinvoinnin paraneminen pitkällä aikavälillä
- Mielialan parantuminen
- Keskittymiskyvyn lisääntyminen
- Vihantunteiden lievittyminen
- Levottomuuden vähentyminen
- Itseluottamuksen vahvistuminen



### Hyödyt sosiaaliseen hyvinvointiin

- Yhteisöön kuulumisen tunne
- Sosiaalisten taitojen karttuminen
- Vuorovaikutustaitojen lisääntyminen
- Ilojen ja surujen jakaminen
- lohduttamisen oppiminen
- Tunteiden käsitteleminen ja yhdessä rauhoittuminen
- Omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistaminen
- Kokemukset normaaliudesta ja tarpeellisuudesta
- Vuorovaikutustaitojen kehittyminen



14

### Maatilalla

**Aktiivisuus passiivisuuden sijasta**

**Kaikki tehtävät, joissa kuntoutuja joutuu käyttämään kehoaan ja liikkumaan**

**Tupakoinnin rajoittaminen**

**Terveellinen ruoka**

**Onnistumisen kokemukset työn loppuun saattamisesta**

**Oman kädenjäljen näkeminen**

**Itsensä ylittämisen tunne**

**”Minä opin, minä osaan, minä kykenen” kokemus**

**Ympäristön ja eläinten positiivinen vaikutus**

**Tasavertaisuus kaikkien yhteisön jäsenten kanssa**

**Yhteisten päätösten tekeminen**

**Yhdessä tekeminen**

**Itsensä tärkeäksi tunteminen**

**Huomatuksi tuleminen**

**Eläinten hoitaminen ja niiden tulkitseminen**

<sup>13</sup> Haigh 2008, 315-320.

<sup>14</sup> Salonen 2005, 22. & Hirvonen 2014, 17.

## 5. Toimintaan soveltuva maatila

Hoivamaatilatoimintaan soveltuvat monenlaiset maatilat. Tärkeintä toiminnan järjestämisessä on maatalousyrittäjien oma halu ja kiinnostus hoivamaatilatoimintaa kohtaan. Taloudellinen hyöty ei voi olla toiminnan aloittamisessa ainoa motivoiva tekijä.

Hoivamaatalouden perusarvoina on noudattaa alkuperäisen maanviljelyn toimintaperiaatteita. Tällöin luonto koetaan henkisenä voimavarana, jota ei tule pitää itsestäänselvytenä vaan josta tulee huolehtia. Vastavuoroisuus luonnon kanssa on tärkeää. Kovin pitkälle teollistuneessa maataloustuotannossa hoivamaatilatoiminnan perusajatus voi jäädä toteutumatta. Mikäli maatila on pitkälle automatisoitu, voi olla haasteellista löytää kokemattomille kuntoutujille riittävän yksinkertaista ja mielekästä tekemistä.<sup>15</sup>

Maatalousyrittäjän vastuulle jää suunnitella millaista toimintaa ja tekemistä hän voi kuntoutujille tarjota. Yhteistyötoimija voi tämän pohjalta ehdottaa osallistumista toimintaan niille kuntoutujille jotka parhaiten hyötyvät maatilan tarjoamasta toiminnasta. Kokemuksen mukaan hyvä osallistujamäärä yhdelle toimintapäivälle on kolmesta viiteen kuntoutujaa. Kuntoutujia maatilallinen voi löytää asiakkaikseen esimerkiksi ottamalla suoraan yhteyttä erilaisiin mielenterveystyön yksiköihin tai kartoittamalla onko lähiseudulla käynnissä aiheeseen liittyviä hankkeita ja olemalla yhteydessä niihin.

Erilaiset luontoelementit, kuten hoivamaatilatoimintaan soveltuvat eläimet, monipuolinen luontoympäristö tai puutarha tarjoavat mahdollisuuden mielekkäisiin ja sopivan haasteellisiin tehtäviin.

Hoivamaatilatoimintaa järjestävän maatilan täytyy olla perusturvallinen. On hyvä kartoittaa jo toimintaa suunniteltaessa mahdolliset maatilaympäristöön liittyvät vaaratekijät, jotta turhilta tapaturmilta voidaan välttyä. Maatila voi olla kuntoutujille uusi ympäristö, eivätkä he välttämättä itse tiedä tai huomaa ajatella miten maatilalla tulee toimia tai minkälaiset varusteet ovat asianmukaisia.



**Toimintapäivien aikana ei ole tarkoituksen mukaista saada aikaan suuria työtuloksia, vaan onnistumisen kokemuksia hyvin pienien tehtävien kautta. Kuntoutujat eivät ole maatilalla työntekijän roolissa, vaan toiminta on asiakkaiden tarpeista lähtevää. Mielenterveyskuntoutujalle voi olla suuri haaste pelkästään lähteä maatilalle, olla mukana toisten joukossa tai kävellä pieni matka esimerkiksi pellon poikki. Onnistumisen kokemukset voivat syntyä hyvin pienistä asioista.**

<sup>15</sup> Helne & Silvasti 2012, 248-252

## 6. Mielensterveyskuntoutujat maatilalla

Opas kuvaa hoivamaatilatoimintaa, jossa maatalousyrittäjä ei tarvitse aikaisempaa sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai kokemusta mielensterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä. Maatalousyrittäjät ovat asiantuntijoita omalla alueellaan ja sosiaali- ja terveysalan osaaminen tulee kuntoutujien mukana kulkevalta ohjaajalta. **Tärkeintä on, että maatalousyrittäjä kohtaa kuntoutujat tasa-arvoisesti, kunnioittaen ja ihminen ihmisenä ilman diagnoosin tuomaa leimaa.** Kuntoutujista on tarpeen tietää vain keskeiset terveydelliset seikat, kuten esimerkiksi allergiat, diabetes tai epilepsia. Kuntoutujat voivat halutessaan kertoa oma-aloitteisesti sairauksistaan.

Kuntoutujilla on usein tarve kertoa omasta elämästään ja voinnistaan. Heille tulee antaa tilaisuus purkaa tuntemuksiaan. Kuntoutujien puheita tulee kuunnella neutraalisti, menemättä mukaan heidän tunnetiloihinsa. Murheisiin ei tarvitse jäädä vellomaan, vaan keskusteluista voidaan ohjautua toimintapäivän tehtäviin.

Toimintapäivän aikana maatalousyrittäjä vastaa toiminnan ohjaamisesta apunaan ja tukenaan kuntoutujien ohjaaja. Maatalousyrittäjän ja ohjaajan on hyvä selvittää keskenään omat roolinsa ohjaamisessa. Luontevaa on, että ohjaaja ottaa aluksi enemmän ohjausvastuuta kuntoutujien henkilökohtaisesta ohjaamisesta ja maatalousyrittäjät siirtyvät kuntoutujiin tutustuttuaan pikkuhiljaa ohjaamaan heitä yhä henkilökohtaisemmin.

Hoivamaatilatoiminta pitää sisällään monia tekijöitä, jotka voivat motivoida mielensterveyskuntoutujia. Verrattuna kuntoutujien arkiseen asuinympäristöön maatalo voi olla täynnä virikkeitä. Maatalo antaa mahdollisuuden viettää aikaa tutusta poikkeavassa ympäristössä. Maatilalla on paljon tekemistä, joissa asiakkailta on mahdollisuus ylittää itsensä, kohottaa itsetuntoaan ja saada hyvää mieltä. Toimintaa kohtaan tuntemastaan kiinnostuksesta huolimatta voi kuntoutujilla olla suuri kynnys tarttua toimeen. Keinoja kuntoutujien motivointiin ovat muun muassa heidän kiinnostustensa huomioiminen, mielipiteiden kysyminen ja niiden kunnioittaminen, sekä työtehtävien valmiiksi saamisen tuoma onnistumisen kokemus. Maatalousyrittäjät ja ohjaajat

voivat omalla innostuneella ja asioihin tarttuvalla esimerkillään saada kuntoutujatkin innostumaan toiminnasta. Toisinaan kuntoutujilla voi olla kuitenkin huono päivä, eivätkä tehtävät saata sujua etukäteen suunnitellusti. Pelkkä maatilalla oleilu on itsessään kuntouttavaa. Maatalousyrittäjän tulee sietää verkkaisuutta sekä pysyä kannustavana ja rauhallisena kaikissa tilanteissa.

### Asiakaslähtöisyys

Tasa-arvo

Arvostus

**Jokainen saa olla oma itsensä omine näkemyksineen ja arvomaailmineen**

**Millaisten ihmisten kanssa tulen toimeen?**

**Mitä haluan kuntoutujien tietävän yksityisasioistani?**

**Mihin tiloihin haluan heidän pääsevän omassa kodissani?**

## 7. Hoivamaatilatoiminnan suunnittelu

Toimintapäivien sisältö on hyvä suunnitella yhdessä kuntoutujien ja heidän ohjaajiansa kanssa. Hyvä ryhmäkoko toimintapäiville on kolmesta viiteen kuntoutujaa. Toiminnan ollessa kuntoutujien mielenkiinnon pohjalta suunniteltua lisääntyy kuntoutujien motivaatio ja sitoutuminen. Hyvä toiminta huomioi jokaisen kuntoutujan yksilölliset kyvyt, jaksamisen ja kiinnostukset. Jokaiselta kuntoutujalta ei odoteta samaa suoritusta. On huomioitava myös, että kuntoutujan jaksaminen voi vaihdella eri toimintapäivinä ja myös toimintapäivän aikana. Kuntoutujien ohjaajat tuntevat jokaisen todelliset fyysiset ja psyykkiset kyvyt ja rajoitteet ja voivat auttaa löytämään kullekin kuntoutujalle sopivan haasteellista tehtävää. Jokaisella kuntoutujalla on omat kykynsä eikä kaikilta voida odottaa samaa suoritusta. Tehtävät voidaan tarvittaessa pilkkoa pieniin osiin, jotka voidaan jakaa eri kuntoutujille heidän kykyjensä ja kiinnostustensa mukaisesti. On myös tärkeää maltaa itse pysyä tehtävien tekemisessä taka-alalla ja antaa kuntoutujien tehdä itse.

Toimintapäivien sisältöön kuuluvat olennaisesti myös rajat ja säännöt. Hedelmällisintä on laatia säännöt yhdessä, tällöin myös niistä yhdessä kiinni pitäminen helpottuu. Esimerkiksi kuntoutujille tupakointi voi olla tärkeä asia, joka vie paljon aikaa. Tällöin tupakointia voidaan rajoittaa sopimalla tupakkataukojen määrä, ajankohta ja tupakkapaikka, jolloin jatkuva tupakointi ei häiritse toimintapäivien kulkua.

Toimintapäiville on hyvä miettiä etukäteen toimintakerasta toiseen samanlaisena pysyvä päivärunko. Runko koostuu eri toimintapäivinä toistuvista rutiineista, jous- taen kuitenkin samalla tarvittaessa. Esimerkiksi säätila, kuntoutujien päivittäinen vointi tai muut yllättävät tilanteet voivat muuttaa ennalta suunniteltua päivärunkoa. Rutiinit tuovat turvaa ja antavat mahdollisuuden harjoitella vastuunkantamista tehtävissä, jotka on mahdollista oppia tekemään itsenäisesti.

Tekemisen ei tarvitse olla koko ajan uutta ja vaihtuvaa, vaan samoina toistuvat pienet rutiinitehtävät ovat tärkeitä kuntoutujille. Runkoon on kuitenkin hyvä jättää suunnitellusti tilaa vaihteleville tehtäville, jotka mahdollistavat uuden oppimisen ja onnistumisen kokemukset tätä kautta. Toisinaan päivärungon mukainen toiminta voidaan siirtää sovitusti sivummalle ja järjestää kuntoutujien kiinnostuksen mukaan virkistyspäiviä. Harkittu rutiinien rikominen, kuten juhlapäivät, tuovat vaihtelua, opettavat sietämään uusia tilanteita ja auttavat hahmottamaan vuoden kiertokulkua.



**Jokaisella toimintakerralla on hyvä olla ainakin yksi rutiininomainen tehtävä, joka toistuu aina vuodenajasta, säätilasta tai muusta huolimatta. Tällainen tehtävä voi olla esimerkiksi hevosten tarhaan vieminen tai eläinten ruokkiminen.**

Päivärungon sisällä vaihtuvat toiminnot on hyvä laatia ajankohtaisiksi niin, että Suomen luonnon vaihtelevat vuodenaajat ja juhlapyhät määrittelevät niitä luontevasti. Toimintapäivät voivat koostua useammasta pienestä tehtävästä, joita tauot jaksottavat. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi veden vieminen laitumelle, kukkapenkin kitkeminen, piirakkamarjojen kerääminen tai katkenneen aidantolpan vaihtaminen uuteen. Päivä voi koostua myös yhdestä suuremmasta kokonaisuudesta, joka on jaksotettu osiin, esimerkiksi kasvimaan tekeminen tai jokin siivousprojekti. Jatkuvuutta tuleviin toimintapäiviin voidaan tuoda esimerkiksi istuttamalla ja hoitamalla kasveja tai seuraamalla eläinten kehittymistä. Jatkuvuus toimintakertojen välillä motivoi ja tuo mielekkyyttä.

Toiminnan kehittämisen ja ammatillisuuden kannalta tulee toimintaa arvioida aktiivisesti. Maatalousyrittäjillä on oikeus saada palautetta järjestämästään toiminnasta yhteistyötaholta. Myös kuntoutujien palaute on tärkeää ja huomioon otettavaa toimintaa kehitettäessä mielekkääksi. Arviointia voi tapahtua muun muassa kaikkien osallistujien yhteisissä palaverissa, kirjallisesti tai toimintapäivien ohessa keskustellen. Päiväkirja on yksi hyvä väline tallentaa tietoa ja tunnelmia toimintapäivistä.



### Mitä maatilani voi tarjota kuntoutujille?

- Tavallinen arki
- Luontoelementit
- Lempeät eläimet
- Yksinkertainen mutta mielekäs tekeminen

Toimintaa suunnitellessa keskustele yhteistyötahon kanssa kuka huolehtii muun muassa seuraavista asioista:

- Asiakkaiden kuljetus
- Soveltuvat varusteet
- Asiakkaiden vakuuttaminen
- Ruokailukustannukset

**Muista tehdä kirjallinen sopimus yhteistyötahon kanssa.**

**Aina työtehtävien ei tarvitse olla "oikeita" maatilantoita. Mukavaa vaihtelua päiviin saadaan esimerkiksi leipomalla, tekemällä ruokaa yhdessä, askartelemalla luonnon materiaaleista, saunomalla, uimalla, pihapeleillä... Vain mielikuvitus on rajana!**

## 8. Esimerkkipäivänrunko klo 9.00-14.00

### Aamupalaveri (noin 20 min.)

Aamupalaverin aikana käydään läpi kuulumisia sekä tulevan päivän sisältöä. On myös hyvä muistella, mitä edellisellä kerralla tehtiin ja onko edellisestä toimintapäivästä herännyt ajatuksia. Ennen toiminnan aloittamista käydään läpi tulevan päivän rakenne taukoineen ja ruokalistoineen. Tehtäviin lähdetessä on hyvä muistuttaa osallistujia käymään wc:ssä ja huolehtimaan sopivista varusteista, kuten kumisaappaista ja suojakäsineistä.

### Toimintatuokio (45min)

Tehtävien tulee olla pieniä kokonaisuuksia, jotta ne voidaan saada valmiiksi saman toimintapäivän aikana. Kaikkia toimintakertoja yhdistävänä tekijänä voi olla yksi rutiininomainen pieni työtehtävä, joka tuo olon olollaan toimintaan pysyvyyttä. Tämän rutiinin lisäksi toimintapäivät voivat koostua vaihtelevasti yhdestä isommasta tai useammasta pienemmästä tehtävästä.

### Tauko tarvittaessa (10min)

Tehtävien aikana tai niiden välillä on hyvä muistaa taukojen merkitys. Tauon aikana voidaan esimerkiksi huolehtia nesteytyksestä, hengähtää ja käydä wc:ssä. Tauko voi toimia edellisen tehtävän päättäjänä ja uuden työtehtävän aloittajana.

### Toimintatuokio (45min)

### Ruokatauko (60min)

Ruoan teko ja pöydän kattaminen yhdessä voi tuoda toimintapäiviin yhteishengen tuntua. Yhdessä valmistettu ruoka maistuu paremmalta ja voi auttaa arjenhallinnan taitojen kehittämisessä ja ylläpitämisessä.

### Toimintatuokio (60min)

### Kahvitauko ja päivän purku (60 min)

Päivän päätteeksi on hyvä koota yhteen päivän tapahtumat ja kaikkien päällimmäiset tunnelmat. Päivän päätteeksi muistutetaan seuraavan toimintapäivän ajankohdasta ja voidaan yhdessä suunnitella sen sisältöä. Päivän purkamisen yhteydessä on otollinen hetki palautteen vaihtamiselle puolin ja toisin.

Tämän päivärungon pohjalta olemme laatineet muutaman viitteellisen esimerkkipäivän. Näissä esimerkkipäivissä on kuvitteellinen mielenterveyskuntoutujien ryhmä. Ryhmä koostuu neljästä kuntoutujasta. Koska kuntoutujien vointi voi vaihdella, näitä päiviä ei voi aina soveltaa suoraan toimintaan. Päiviin voi mahtua paljon enemmänkin tekemistä, tai toisaalta ei välttämättä näinkään paljoa. On huomioitava, että suunnitelmien tulee voida joustaa tai niistä voidaan joutua poikkeamaan kokonaan. Myös päivärungossa esitetyt ajat ovat ohjeellisia. Jokainen maatalousyrittäjä voi laatia omaan toimintaansa ja puitteisiinsa soveltuvan päivärungon.

## 8a. Esimerkkipäivä 1, koko päivän käsittävä tehtävä

### Aamupalaveri

Päivän tehtäväksi on sovittu kasvimaan tekemistä. Ennen varsinaista päivän tehtävää tehdään rutiinitehtävä. Aamupalaverissa käydään läpi vointia ja kuulostellaan, onko kasvimaan tekeminen sopivaa puuhaa. Maatilallisen oma innostunut ja aktiivinen asenne tarttuu helposti myös kuntoutujiin, vaikka aamulla ulos lähteminen tuntuisikin haasteelliselta. Päivän ruokana on nakkikeittoa, joka on esivalmisteltu niin, että ruokaa ei tehdä tänään yhdessä. Mikäli säätila ei ole suotuista, voidaan vielä muuttaa suunnitelmia. On hyvä pitää mielessä muutamia sellaisia tehtäviä, joita voidaan tarvittaessa hyödyntää. Ennen toimintaan lähtöä huolehditaan, että kaikilla on kumisaappaat ja työhanskat sekä hellehatut tarvittaessa.

### Toimintatuokio

Yhdessä tehdään rutiinitehtävä, mikä on tällä ryhmällä kanojen hoitaminen ja kananmunien kerääminen. Ryhmän jokaiselle jäsenelle on muodostunut oma tutuksi käynyt vastuutehtävä, jolloin kanoista huolehtiminen sujuu jo lähes ilman ohjausta. Nämä vastuutehtävät ovat yhdellä kananmunien kerääminen, toisella veden vaihtaminen, kolmannella ruokien antaminen ja neljännellä kanalan siistiminen. Tämän jälkeen lähdetään kasvimaalle. Kasvimaan teko voidaan aloittaa esimerkiksi niin, että yhdessä haetaan sopivat työkalut ja sovitaan istutettavista kasveista.

### Tauko

Eryteisesti helteellä tulee muistaa pitää juomataukoja. Täytyy myös muistaa, että kuntoutujien suorituskyky ei ole samanlainen kuin fyysiseen työhön tottuneella maanviljelijällä. Vaikka itsestä tuntuisikin, ettei olla vielä juuri työtä tehtykään, niin kuntoutujalla voi olla ihan toinen kokemus.

### Toimintatuokio

Tauon jälkeen voidaan alkaa muokkaamaan maahan sopiva kasvualusta, kastella ja tarvittaessa lannoittaa maa. On tärkeää, että kuntoutujat saavat itse tehdä työn, vaikka siihen menisikin suhteellisen paljon aikaa.

### Ruokatauko

Vaikka tänä päivänä ruoka olikin valmisteltu jo etukäteen, niin voidaan silti yhdessä kattaa pöytä ja laittaa tarjottavat esille. Ruokailu on sosiaalinen hetki, johon kaikki osallistuvat saman pöydän ääressä.

### Toimintatuokio

Ruokailun jälkeen päästään kylvämään istutettavat kasvit ja viimeistelemään penkit. Mikäli aikaa jää, voidaan vielä esimerkiksi istuttaa kukkia amppeleihin tai vaikka käydä pienellä kävelyllä ympäristöä kuulostellen.

### Kahvitauko

Päivä päätetään kahvitaukoon ja yhteiseen keskusteluhetkeen. Kerrotaan myös seuraavan kerran ohjelmasta.

## 8b. Esimerkkipäivä 2, pienistä tehtävistä koostuva päivä

### Aamupalaveri

Päivä ei tällä kertaa koostu vain yhdestä tehtävästä vaan päivän kulkuun mahtuu monta pientä tehtävää. Aamupalaveri aloitetaan jo tutuksi tulleella tavalla. Palaverissa käydään läpi kaikki päivän ajaksi suunnitellut tehtävät. Kerrotaan myös, että ruoaksi on suunniteltu makaronilaatikkaa ja salaattia, jotka tehdään yhdessä. Ruokailun jälkeen leivotaan vielä yhdessä marjapiirakka, joka nautitaan kahvituolla.

### Toimintatuokio

Yhteistuumin tehdään rutiinitehtävä. Tämän jälkeen kierrellään puutarhassa ja katsotaan mitä kaikkea satoa syksy on tuonut tullessaan. Kuntoutujat voivat tarkastaa maistamalla, ovatko viinimarjat kypsiä. Seuraavana tehtävänä on maalata laitumen portti. Mietitään yhdessä, mitä tarvikkeita työhön tarvitaan ja käydään hakemassa ne varastosta.

### Tauko

Tauon aikana hengähdetään hetki, nautitaan virkistävää juomaa ja orientoidutaan tulevaan tehtävään.

### Toimintatuokio

Maalataan portti yhteistuumin tarjoten kullekin tilaisuutta tarttua pensselin varteen omalla vuorollaan. Mikäli joku kuntoutujista ei halua maalata, hyväksytään hänen osallistumispanoksekseen työn seuraaminen sivusta.

### Ruokatauko

Tällä kertaa ruokatauko sisältää ruoan laittamisen yhdessä. Työvaiheet, kuten makaronien keittäminen ja jauhelihan paistaminen jaetaan kuntoutujien kesken. Myös pöytä katetaan yhdessä. Ruokaa laitettaessa ja ruokaillessa kuntoutujat oppivat arjen hyödyllisiä taitoja ja esimerkiksi neuvottelu- ja suunnittelutaitoja.

### Toimintatuokio

Haetaan yhdessä astiat viinimarjojen keräämistä varten. Astioiden on hyvä olla pienet, että marjojen kerääminen tuntuisi joutuisammalta. Ohjataan kuntoutujat keräämään viinimarjoja pareittain samasta penssaasta. Näin rupattelu ja toisen huomioimisen opettelu mahdollistuvat paremmin ja viinimarjojen keräämisestä voi tulla mukava yhdessä olon hetki. Keräämisen alkaessa tuntua tylsältä voidaan siirtyä sisälle leipomaan marjapiirakkaa.

### Kahvitauko

Kahvituolla syödään tuoretta marjapiirakkaa. Kuntoutujat ovat saaneet halutessaan osallistua leipomiseen kykyjensä mukaan. Tutun kaavan mukaisesti käydään kahvittelemisen aikana läpi päivätapahtumia ja seuraavan kerran ohjelmaa.



## 8c. Virkistyspäivät

Kuntouttavan ja tavoitteellisen toiminnan lisäksi voidaan järjestää rutiineja rikkovia virkistyspäiviä. Virkistyspäivien ohjelma lähtee kuntoutujien mielenkiinnon kohteista. Sisältö ja päivän rakenne suunnitellaan etukäteen kuntoutujien kanssa yhdessä. Sisällön tulisi olla ensisijaisesti kuntoutujien kiinnostuksesta lähtevää. Virkistyspäiviä on hyvä alkaa suunnitella jo hyvissä ajoin etukäteen, jolloin ne motivoivat, antavat toiminnalle pitkäjänteisyyttä ja herättävät innostuksen tulevasta. Yhdessä suunnittelu on sosiaalinen tilanne, jossa jokaisella tulisi olla mahdollisuus tulla kuulluksi.

Virkistyspäivät voivat luonteeltaan olla hyvin erilaisia kuin tavalliset kuntouttavat toimintapäivät maatilalla. Vuodenajat tarjoavat luontaisesti ideoita mielekkääseen virkistäytymiseen. Eri juhlapyhien ympärille on helppo rakentaa rentouttavia ja virikkeellisiä päiviä. Virkistyspäivä voi muodostua kesäaikaan esimerkiksi saunan lämmittämisestä ja uimisesta. Näiden lomassa voidaan syödä eväitä luonnossa ja käydä kävelyllä katselemassa ja kuuntelemassa lähiluontoa. Tällainen virkistyspäivä tarjoaa virikkeitä eri aisteille.



**Aina hoivamaatilan ei tarvitse tarjota tavoitteellisia hoivamaatilatoimintapäiviä vaan päivien sijaan tai niiden lisäksi voidaan tarjota yksittäisiä virkistyspäiviä. Erillisille ryhmille järjestettävät virkistyspäivät voivat koostua myös arkisista työtehtävistä toimintapäivien tapaan. Tällöin ne eivät kuitenkaan muodosta jatkuvaa kuntouttavaa kokonaisuutta samana pysyville toimintaan sitoutuneille kuntoutujille, vaan osallistujaryhmät voivat vaihdella. Esimerkiksi navettatyöt voivat olla mieleenpainuva elämys monille asiakasryhmille.**

## 9. Kuinka pääsen alkuun?

**Mikäli kiinnostuit hoivamaatilatoiminnasta, ole yhteydessä esimerkiksi johonkin seuraavista tahoista:**

- Omaan kuntaasi sosiaali- ja terveystoimeen
- Oman alueesi ProAgriaan
- Suoraan mahdollisiin yhteistyötoimijoihin kuten alueesi mielenterveyskuntoutujien palvelutaloihin
- Green Care Finland ry:hyn  
<http://www.gcf Finland.fi/>
- Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliittoon, MTK  
<https://www.mtk.fi/>

**Lisää tietoa Green Care – ja hoivamaatilatoiminnasta voit löytää esimerkiksi seuraavilta internetsivustoilta ja kirjallisuudesta:**

- **Green Care Etelä-Savon verkkosivut**  
<http://esavogreencare.ning.com/>
- **Green Care -työkirja.** VoiMaa!-hanke & Green Care Lappi 2014.  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- **Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut.** Hirvonen, Johanna & Skyttä, Teija, 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulu.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>
- **Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta**  
<http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>
- **Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) verkkosivut**  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare>
- **Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma.** Salonen, Kirsi 2010. Helsinki: Green Spot
- **Hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille – Opas maatalousyrittäjille.** Opinnäytetyön raportti. Kähäri, Mari & Niemelä, Annukka, 2016. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- **Sininahaliiton Vihreä Veräjä –hanke**  
<http://www.vihreaveraja-hanke.fi/>

**Oppaassa on käytetty kerätyn kokemustiedon lisäksi seuraavia lähteitä:**

Di Iacovo, Francesco, O'Connor Deirdre 2009. Supporting policies for Social Farming in Europe. Progressing Multifunctionality in Responsive Rural Areas. WWW-julkaisu. [http://sofar.unipi.it/index\\_file/arsia\\_So.Far-EU\\_def.pdf](http://sofar.unipi.it/index_file/arsia_So.Far-EU_def.pdf).

Green Care Finland. Toimialat. WWW-julkaisu. <http://www.gcf Finland.fi/toimialat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>. Ei päivytystietoa. Luettu 25.11.2015.

Haight, Rex 2008. Therapeutic communities – International journal of therapeutic communities. UK: Nottinghamshire Healthcare NHS Trust and the Institute of Mental Health.

Helne, Tuula & Silvasti, Tiina 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Juvenes Print.

Hirvonen, Johanna 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

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

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Sempik, Joe, Hine, Rachel, Wilcox, Deborah. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Cost 866, Green Care in Agriculture. WWW-julkaisu. [http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green\\_care\\_a\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf). Luettu 12.11.2015.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76/2011. WWW-julkaisu. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?se>. Luettu 27.1.2016.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveennummi, Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. WWW-julkaisu. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Luettu 27.11.2015.