

LUONTOLÄHTÖISET HYVINVOINTIPALVELUT

Opas asiakastyöhön ja
palveluiden kehittämiseen

Johanna Hirvonen
Teija Skyttä (toim.)





**Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut
- Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen**

Julkaisija: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 2014
D Vapaamuotoisia julkaisuja - Free-form Publications 28

Taitto ja graafinen suunnittelu: Mainostoimisto Groteski
Paino: Tammerprint Oy, Tampere
Kannen kuva: Shutterstock

ISBN: 978-951-588-418-3 (nid.)

ISBN: 978-951-588-430-5 (PDF)

ISSN: 1458-7629



SISÄLTÖ

Kirjoittajat

Lukijalle

OSA I

**LUONTOLÄHTÖISYYS
HYVINVOINTIPALVELUISSA –
KÄSITTEET JA VIITEKEHYS**

- 1 Luonnon ja ihmisen
ikäikäinen yhteys** 10
Johanna Hirvonen
- 2 Eko- ja ympäristöpsykologia
tausta-ajatuksena** 18
Seija Nissinen
- 3 Luonnon hyvinvointi- ja
terveysvaikutukset** 24
Johanna Hirvonen
- 4 Luonto voimaannuttajana** 28
Leena Uosukainen
- 5 Asiakaslähtöisyys luonto-
lähtöisissä hyvinvointi-
palveluissa** 32
Leena Uosukainen ja
Johanna Hirvonen
- 6 Ohjaus työotteena** 38
Seija Nissinen
- 7 Oma persoona työvälineenä** 42
Leena Uosukainen

OSA II

**LUONTOLÄHTÖISEN
TOIMINNAN MENETELMÄLLISIÄ
SOVELLUKSIA** 45

- 8 Metsät ja puutarhat
ohjausympäristöinä** 46
Johanna Hirvonen
- 9 Maatilat ja eläinavusteinen
toiminta** 64
Seija Nissinen
- 10 Luonto laitosympäristöissä** 74
Leena Uosukainen ja
Johanna Hirvonen

OSA III

**LUONTOLÄHTÖISTEN
PALVELUTUOTTEIDEN
KEHITTÄMINEN** 81

- 11 Tuotekehityksestä,
tuotteistamisesta ja
palvelumuotoilusta** 82
Teija Skyttä
- 12 Tuotekehitys Luontohoiva-
projektissa** 86
Teija Skyttä



KIRJOITTAJAT



JOHANNA HIRVONEN



SEIJA NISSINEN



LEENA UOSUKAINEN



TEIJA SKYTTÄ

LUKIJALLE

Suomalaisten kodeissa elelee yli 600 000 lemmikki-koiraa, vähintään yhtä monta kissaa ja suuri määrä muita lemmikkieläimiä. Maaseudulta, metsien keskeltä ja järvien rannoilta löytyy noin puoli miljoonaa kesämökkiä, joissa virkistäydytään ja vietetään vapaa-aikaa. Jopa niinkin kaupunkimaisessa ympäristössä kuin Helsingissä kaupungin asukkaat hakeutuvat aktiivisesti luonnon ääreen: veneilemään kaupungin edustalle, hoitamaan kaupungilta vuokraamaansa viljelypalstaa tai viettämään iltaa kallioille veden ääreen. Ihminen on kautta aikojen hakeutunut vapaaehtoisesti luonnon yhteyteen. Milloin elämän vastoinkäymisten kohdatessa on paettu metsään, merelle tai järven rantaan, milloin mieli on kaivannut tilaa nousta korkealle kalliolle tai mäen nyyppylälle avaran maiseman ääreen tai hakeutunut luonnon kätöistä löytyvään mielipaikkaan, jossa syventyä omiin ajatuksiin, hiljentyä ja rauhoittua.

Miksi? Hoivaamme, rauhoitamme, rentoutamme ja tyynnytelemme itseämme lähes huomaamatta luonnon läheisyydessä. Jos luonto on sukupolvesta toiseen hoivannut, elvyttänyt, rahoittanut ja innoittanut, voimmeko saada luonnosta myös tänä päivänä elementin, jota tietoisesti ja tavoitteellisesti hyödyn-tää ihmisten hyvinvoinnin edistämässä – jopa osana ammatillista hoiva-, hoito- ja kasvatustyötä? Oppaan kirjoittajina olemme vakuuttuneita, että voimme.

Luontoympäristöjä tavoitteellisesti hoiva-, hoito- ja kasvatustyössä hyödyntävällä toiminnalla tarkoitetaan erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä ja palveluja, joilla pyritään edistämään ja ylläpitämään ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Esimerkkejä ovat erilaiset eläinavusteiset kuntouttavat menetelmät, kuten sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai kaveri-/terapiakoira-toiminta, puutarhatyöskentely tai vaikkapa kuntoutusta tarjoavat hoivamaatilat. Suomessa yleistynyt käsite kuvaamaan tätä tavoitteellista luontolähtöistä toimintaa on green care – vihreä hoiva.

Luontolähtöisten ja eri tavoin luontoympäristöjä hyödyntävien hyvinvointipalvelukonseptien kehittäminen on kansainvälisten esimerkkien myötä vauhdittunut viime vuosina myös Suomessa. Kehittämistyö on kuitenkin vielä alkuvaiheessa ja uudenlaisia luontolähtöisiä työmenetelmiä, palveluita ja toimintamalleja ollaan vasta luomassa. Tämä opas on syntynyt tarpeesta saada tietoa luontolähtöisen toiminnan tausta-ajatuksesta ja mahdollisuuksista palvelujen tuoteistamisessa ja arjen asiakas- ja ohjaustyössä. Opas on syntynyt osana Mikkelin ammattikorkeakoulun hallinnoimaa Luontohoiva-palvelukonseptien ja moni-

toimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savon alueella -hanketta.

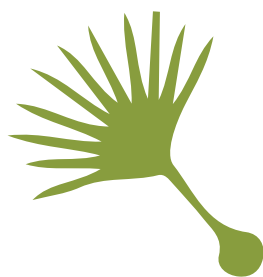
Oppaaseen on koottu käytännönläheisiä, hankkeen aikana eri toimintaympäristöissä kehiteltyjä ja testattuja ohjausharjoitteita. Siitä huolimatta, että suuri osa oppaassa kuvatuista harjoitteista on kokeiltu ja kuvattu sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakkaiden parissa, harjoitteita voi soveltaa laaja-alaisesti eri asiakasryhmissä – järjestetäessä vaikkapa itse maksaville luontomatkailupalvelujen asiakkaille luontolähtöistä ryhmätoimintaa.

Opas muodostuu kolmesta osasta. Oppaan ensimmäisessä osassa voit tutustua luontolähtöisen toiminnan tausta-ajatukseen, luonnon hyvinvointivaikutuksista saatavilla olevaan tutkimustietoon ja voit tarkastella luontolähtöisen ohjaustoiminnan lähtökohtia – asiakaslähtöisyyttä, asiakkaan voimavarojen ja osallisuuden tukemista sekä ohjaajan oman persoonan merkitystä ohjaustyössä. Oppaan toinen osa sisältää esimerkkejä luontolähtöisistä harjoitteista, joita voit soveltaa eri asiakasryhmiin ja erilaisiin ohjaustilanteisiin. Oppaan kolmas osa käsittelee luontolähtöisten palvelujen kehittämistä, ja luvut on suunnattu erityisesti lukijoille, joita kiinnostavat esimerkiksi luontohoiva-toiminnan konseptilla toteutettavan liiketoiminnan kehittäminen ja laajentaminen.

Toivomme, että tämä opas virittää pohtimaan luonnon ja hyvinvoinnin yhteyttä ja luonnon hyödyntämismahdollisuuksia hyvinvointipalveluiden kehittämisessä, antaa vinkkejä luontoympäristöjen hyödyntämiseen arjen asiakas- ja ohjaustyössä ja ennen kaikkea innostaa kokeilemaan, kehittämään ja soveltamaan harjoitteita yksittäisten asiakkaiden, asiakasryhmien tai ihan oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Mikkelissä ja Savonlinnassa 17.3.2014

Johanna Hirvonen
Seija Nissinen
Teija Skyttä
Leena Uosukainen





Tämä opas on laadittu osana Luontohoiva-palvelukonseptien ja monitoimijaisen verkostojen kehittäminen Etelä-Savon alueella -hanketta. Vuosien 2012 ja 2014 välisenä aikana toteutetun ESR-rahoitteen hankkeen tavoitteena on ollut luoda Etelä-Savoon luontoympäristöjä ja -menetelmiä hyödyntäviä palvelukonsepteja, joita tuotteistetaan hankkeeseen osallistuvien hyvinvointialan yrittäjien ja muiden toimijoiden yhteistyönä.

Hankkeen hallinnoijan, Mikkelin ammattikorkeakoulun, lisäksi osatoteuttajina hankkeessa ovat toimineet Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti ja ProAgria Etelä-Savo. Kehittämistyöhön on hankkeen eri vaiheissa osallistunut 17 luontohoivakonseptilla toteutettavan liiketoiminnan kehittämisestä tai laajentamisesta kiinnostunutta eteläsavolaista yritystä:

4 MAATILAA

1 HEVOSTILA

3 PERHEKOTIA

KEHITYSVAMMAISTEN HOITOKOTI

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN
PALVELUASUMISEN YKSIKKÖÄ

VANHUSTEN PALVELUASUMISEN
YKSIKKÖ

PÄIHDEKUNTOUTUSYKSIKKÖ

4 MATKAILUALAN YRITYSTÄ

Palvelukonseptin kehittämistä on tuettu koulutuksella, opintomatkoilla ja vertaisoppimisella sekä tarjoamalla tukea liiketoimintaan, verkostoitumiseen ja tuotekehitykseen. Näiden toimenpiteiden lisäksi hankkeessa on kehitetty monitoimijaisia yritysverkostoja, selvitetty yritysverkostojen toiminnan edellytyksiä, toteutettu luontolähtöisen toiminnan asiakasvaikutusten arviointi, selvitetty palveluntarjoajien osaamis- ja koulutustarpeet ja luotu perustaa luontohoivaan perustuvien palvelukonseptien pitkäjänteiselle kehittämiselle maakunnassa.



HELSINGIN YLIOPISTO
RURALIA-INSTITUUTTI



kasvit



OSA I

LUONTOLÄHTÖISYYS HYVINVOINTIPALVELUISSA

– KÄSITTEET JA VIITEKEHYS

1. LUONNON JA IHMISEN IKIAIKAINEN YHTEYS

Johanna Hirvonen

Luonnon yhteys ihmisen hyvinvointiin on havaittu jo kauan sitten, ja tätä yhteyttä on myös tietoisesti ylläpidetty ja vahvistettu ammatillisen hoivan osana. Luonnon ja hyvinvoinnin yhteys ja tämän yhteyden vahvistaminen hoivatyössä ei näin ollen ole uusi ja ennen kokematon avaus ammatillisen hoiva-, hoito- ja kasvatustyön historiassa. Toimintaympäristöt ovat historian eri vaiheissa vaihdelleet aina keskiaikaisten luostareiden ja kirkkojen yhteyteen syntyneistä hoitolaitoksista eli hospitaaleista tämän päivän hyvinvointialan yrityksiin, joissa pyritään löytämään ja kokeilemaan uusia luontolähtöisiä palvelukonsepteja.

Hoivan ja luontoympäristöjen yhteyden alkuvaiheet voidaan suomalaisen julkisen hoivan ja ammatillisen auttamistyön historiassa paikantaa aikaan, jolloin pakanallinen Suomi alkoi siirtyä kristinuskon vaikutuspiiriin. Katolisen kirkon vaikutuksesta maamme alkoi 1000-luvulla kehittyä keskiaikainen laitoshoitomalli, jossa kirkkojen ja luostareiden yhteydessä vastattiin köyhien, suojattomien ja sairaiden hoidosta ja hoivasta. Hospitaalit, jotka toimivat sittemmin yleistyneiden sairaaloiden ja köyhäntalojen esikuvina, olivat kirkollisen laitoshoidon tyyppi-esimerkkejä. Hospitaalit olivat alkuvaiheessa ennen kaikkea pitkäaikaisesti sairaiden ihmisten hoitopaikkoja.

Köyhäinhoidon alkuvaiheilta periytyneissä ajankuvauksissa hospitaalien asukkaiden olosuhteet näyttäytyivät kurjilta, jopa epäinhimillisiltä. On kuitenkin yksi tekijä, joka nostaa esiin jo keskiaikais-

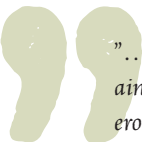
ten hoivalaitosten luontoyhteyden: laitosten sijainti. Hospitaalit rakennettiin poikkeuksetta tiheämpien yhdyskuntien ulkopuolelle. Harvaan asutussa maassa riitti asuttamattomia ympäristöjä, jonne pitkälti omavaraisia maatalous- ja hoitoyhteisöjä perustamalla saatiin eristettyä parantumattomasti sairaat, tartuntatauteja kantavat ja yleistä normistoa tavalla tai toisella rikkoneet.

Esimerkkejä löytyy eri puolelta Suomea. Helsinkiin vuonna 1841 perustetun Lapinlahden sairaalan puistoissa näkyy vielä tänä päivänä sairaalan silloisten potilaiden käden jälki. Kuopion Niuvanniemessä vuonna 1885 toimintansa aloittaneen sairaalan sijaintipäätökseen vaikutti keskeisesti rauhallinen sijainti ja alueen luonnonkauneus. Aikanaan maatalojen paikalle rakennetun Nokialla sijaitsevan ja vielä tänä päivänä toiminnassa olevan Pitkäniemen psykiatrisen sairaalan puistoalueet muistuttavat sairaalan ympäristöhoidollisesta historiasta. Lappeenrannassa (silloisessa Joutsenon kunnassa) Saimaan äärellä sijainnut Rauhan sairaala suljettiin vuonna 2000. Psykiatrisen hoito siirtyi Lappeenrantaan, Etelä-Karjalan keskussairaalaan, ja samalla päättyi Rauhasa toteutettu ulkoterapia. Sairaalan lakkauttamisen jälkeen ei potilaille ollut enää tarjolla ulkotöitä Rauhan sairaalayhteisön kaltaisissa olosuhteissa. Sairaalan entinen potilas ja mielenterveyshoitaja kuvasivat muutosta seuraavasti:





Maatilan töitä Kellokosken piirimielisairaalassa (Hirvonen, Kellokosken sairaalamuseon kokoelmista otettu valokuva)



”...Tästä kun lähti ulos mistä ovesta tahansa, tuli aina niin sanotusti puistoon. Nyt on toisin. Miljöö eroaa kuin kuu maasta. Sairaalan nykyinen piha on asfalttipiha kaupungissa, Moisio miettii. ... Moni potilas kaipaa näitä konkreettisia pihatöitä, sillä luppoaikaa jää osastolla hoitojen jälkeenkin paljon, Moisio miettii. Myös Tapio Karjalainen koki työterapian ensiarvoisen tärkeäksi. Sinä aikana koottiin ne 15 vuoden hoitajaksojen palaset ja luotiin uudelleen koko se elämisen perusta, Karjalainen miettii. Rauhan sairaalan loputtua sairaala-aika päättyi myös Karjalaisen elämässä. Kymmenen vuotta sitten Karjalainen muutti omaan kotiin, Saimaan rannan rauhaan.” (Yle Etelä-Karjala 2012.)

Suomalaisen laitoshoidon historiassa vaivais- ja köyhäinhoidon osalta luontoyhteys tulee esiin työtoiminnan – ja ennen kaikkea työkykyisille sairaille, vaivaisille ja köyhille osoitettujen maataloustöiden – muodossa. Maaseutumaisiin ympäristöihin maati-
lojen yhteyteen kehittyneille vaivaismaatiloille loi

pohjaa vuoden 1879 vaivashoitoasetus, joka velvoitti jokaisen kunnan ylläpitämään työlaitosta alueensa vaivaisille. Vaivaistalot ja niihin sijoitetut työlaitokset asuttivat alkuvaiheessa niin sairaita, mielisairaita, vammaisia, vanhuksia, suojattomia lapsia kuin työttömiä, perheen elatukseen kyvyttömiä ja taloudellisiin vaikeuksiin joutuneita työikäisiä. Työlaitosmallia perusteltiin muun muassa muissa maissa (erityisesti Englannissa ja Tanskassa) saaduilla hyvillä kokemuksilla, joita oli saatu vaivaistalojen yhteyteen perustetuilla maatiloilla. Työlaitoksissa tehtävään työhön sisältyi niiden sijaitessa maaseudulla myös maatilan töitä. Esimerkiksi Mikkelin maalaiskuntaan vuonna 1868 perustettu Suomen ensimmäinen työlaitostyyppinen vaivaistalo edellytti asukkailtaan talous- ja käsitöiden ohella maataloustöitä. (Jaakkola 1994.) Vaivaistalojen ja niihin sijoitettujen työlaitosten myötä Suomi siirtyi valtiollisesti ohjatun laitoshoidon aikaan.

Työtoiminnan sisällyttäminen vaivaistalojen toimintaan osoittaa huono-osaisuuteen kohdistuvien asenteiden muutosta maamme köyhäinhoidon historiassa. Laitokset eivät enää olleet vaivaisten ja

köyhien säilytyspaikkoja, vaan vaivashoidossa alettiin korostaa laitosten asukkaiden omaa aktiivisuutta sekä työnannon moraalista vahvistavaa ja kasvatuksellista vaikutusta. Vähänkin työkykyisten hoidokkien tuli kykyjensä mukaan antaa työpanoksensa laitoksen hyväksi. Maaseudulle rakennettujen vaivaismaatilojen taustalla vaikutti fysiokraattinen ajattelu, joka korosti maatalouden merkitystä valtioiden hyvinvoinnin ja taloudellisen vaurauden tuottajana. Vaivaistalojen aloitettua toimintansa kuitenkin huomattiin, etteivät vaivaismaatilat pystyneet yksin ilman kuntien tarjoamaa rahallista tukea vastaamaan ylläpidostaan

(Jaakkola 1994). Hoidon kustannuksia ei kyetty kattamaan hoitoyhteisöjen yhteydessä toimivien maatilojen ja asukkaiden työtoiminnan tuotoilla. Erikoistumattomat, kaikille julkisen avun tarpeessa oleville paikan tarjonneet vaivaistalot alkoivatkin ajan myötä keskittyä ennen kaikkea vanhusten hoitolaitoksiksi (myöhemmin kunnalliskodit). Myös muiden ryhmien, kuten lasten, sairaiden ja vammaisten, laitoshoidon alkoi 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa eriytyä lastenkoteihin ja työtuppiin, mielisairaaloihin, kaupunginsairaaloihin sekä vammaisille suunnattuihin erityiskouluihin.

ANNA PAKALÉN, YMPÄRISTÖHOIDON URANUURTAJA SUOMALAISESSA PSYKIATRIASSA

Vuosina 1931–1955 Kellokosken piirimielisairaalan ylihoitajattarena toiminut Anna Pakalén loi yhdessä sairaalan ylilääkäri Aarne Soinisen kanssa pohjaa ympäristöhoidon kehittymiselle psykiatrisessa hoidossa. Pakalén ja Soininen olivat vakuuttuneita ympäristön positiivisista vaikutuksista potilaan kuntoutumiseen ja tervehtymiseen. Tämä näkyi sairaalassa annettavassa hoidossa monin eri tavoin.

Osastojen kodikkuuteen, taiteellisuuteen ja viihtyvyyteen kiinnitettiin huomiota, potilaille järjestettiin sienestys-, marjastus- ja huviretkiä luonnon helmaan, järvellä käytiin uimassa ja soutelemassa, hoitolaitoksen puistoissa kävelemässä ja rannoilla ja metsässä istuskelemassa. Kesäisin myös ruokailut saatettiin järjestää ulos. (Jyrkinen 1998.)



Kellokosken sairaalan maataloustöissä aikoinaan käytettyjä työvälineitä (Hirvonen, Kellokosken sairaalan kasvihuoneelta otettu valokuva)

”Liikkuessani alueella en voinut olla näkemättä ja ihäilematta kaikkea sitä kauneutta ja upeutta, joka ympäröi koko aluetta. Olin ollut koulutusaikana helsinkiläisissä sairaaloissa opiskelemaan, ei siellä näkynyt esimerkiksi kukkia muuta kuin potilaiden omaisten tuomia. Täällä herätti heti huomiota, että osaston ikkunalaudat ja osittain pöydätkin olivat kukkia tulvillaan. Ylihoitaja Anna Pakalén oli jo tällöin huomannut, mikä merkitys on ympäristön kauneudella ja siisteydellä ihmismieleen... Sairaalassa oli jo 30-luvulla maatilanhoitaja ja puutarhuri. Vuonna 1934 valmistuivat kasvihuoneet, sairaala oli melko omavarainen maatalan ja puutarhan puolesta. Joki ja rantamaisemat olivat aivan upeat 1930-luvulla. Joessa kasvoi erivärisiä iiriksiä, lumpeita ja ulpukoita, rannalla, vähän ylempänä kieloja ja kulleroita sekä tuoksuvia lehdokkeja. Lähelle sairaalan ja tehtaan rajaa oli istutettu vadelpensaita, jotka myöhemmin metsittyivät, mutta vielä 60–70-luvulla saattoi löytää vadelmia, ja kukkaistutuksia oli kaikkien rakennusten edustoilla ja pitkin puistoaluetta... Ennestään oli alueella erilaisia lehtipuita ja lisää istutettiin. Yhdessä puutarhan nurkassa

oli taimisto tammia ja lehmuksia varten. Lähellä rakennusta oli hyvin kaunis riippuoksinen pihlaja, kotipihlaja. Pian alkoivat muutkin ylihoitaja ja Anna Pakalénin käsien tuottamat tulokset tulla näkyviin. Ensimmäisenä varhain keväällä nousivat erilaiset vuokot ja esikot. Oli valko-, sini- ja keltavuokkoja, osa istutettuja ja luonnosta lähteneitä. Eräs harvinainen vuokko, kaunis kangasvuokko, tuotiin multineen Salpausselän maisemista, samalla tuotiin näsiöitä. Pienellä kivikkoalueella oli erilaisia kivikkokasveja, oli muun muassa sinikukkainen ”pahkarikka”. Vuokkojen jälkeen nousivat scillat, helmihyasintit, narsissit ja tulpapaanit. Myöhemmin kesällä alue oli upeana unikopeltona. Vuonna 1958 valmistui ns. Uusitalo, jossa oli opetusluokka ja kanslia. Kanslian ikkunoiden edustalle oli istutettu jasmineja, entisen puutarhurin asunnon läheltä löytyy vielä jasmineja. Oli erilaisia köynnöskasveja, Impilinnan ulkoseinissä kiipeili tuoksuva caprifolia. Toimelan ympärillä oli köynnös, joka teki sinivioletteja kukkasia, en tiedä nimeä, keskitalo on edelleenkin vilviinin peitossa samoin konehuoneen piippu.” (Kallio 1998.)

Yllä oleva luontokuvaus on Kellokosken mielisairaalan sairaanhoitajan Maija-Liisa Kallion (1998) kuvaus sairaala-alueesta puutarhan kukoistuksen vuosikymmeninä. Kuvauksesta käy ilmi, kuinka mahdollisesti luonto oli läsnä hoitolaitoksen ympäristössä. Luontoympäristöt olivat yleisiä myös erikoistuneessa laitoshoidossa, ja laitoksia saatettiin perustaa hyvinkin herraskaisiin maalaisympäristöihin. Esimerkiksi Suomen suurin psykiatrinen sairaala, Kellokosken sairaala, silloinen Kellokosken piirimielisairashoitola, jonka ympäristöä sairaanhoitaja Kallio yllä kuvasi, perustettiin vuonna 1915 vanhan Kellokosken kartanon päärakennuksen yhteyteen. Sairaalaan kuuluivat muun muassa 10 hehtaarin puisto- ja puutarha-alueet (Soininen 1932, ks. Jyrkinen 1998).

Vaivaistalojen ja työlaitosten tapaan myös mielisairaaloissa hoidon osana toteutettiin työtoimintaa

tai työterapiaa. Esimerkiksi 1950-luvulla julkaistussa mielisairaanhoidon oppikirjassa kehoitettiin mielisairaaloita ylläpitämään työhoidon toteuttamista varten puutarhaa, maanviljelyä ja karjanhoitoa (Kinnunen 1954). Kykyjensä mukaan potilaat saattoivat työskennellä ulkotöissä muun muassa maanviljelys- ja puutarhatöissä. Tehtäviin saattoi kuulua hoitolaitosten yhteydessä toimivien maatilojen eläinten hoitamista, kasvihuoneiden rakentamista, puistoalueiden ja istutusten hoitoa, peltotöitä, kasvitarhan hoitamista tai pihojen lakaisua ja haravointia.

Työhoidon alkuvaiheet voidaan paikantaa 1920-luvun Saksaan, jossa työnteon nähtiin vahvistavan potilaan terveitä ja positiivisia ominaisuuksia, kuten aloitteellisuutta, itsehillintää, keskittymiskykyä sekä velvollisuudentuntoa, ja edistävän yksilön kiinnittymistä ympäröivään yhteisöön (Jyrkinen 1998).

Tomaattien kasvatusta
Keravan vankilan
kasvihuoneilla (Hirvonen)





Kellokosken sairaalan
nykyinen kasvihuone. (Hirvonen)

Työtoiminnalla tai työterapialla oli selkeät hoidolliset perustelut ja tavoitteet, mikä näkyi sinällään hyvinkin arkisten työtehtävien organisoinnissa. Työtehtäviä ei tullut valita sattumanvaraisesti, vaan valinnassa tuli huomioida potilaan kyvyt, terveydentila, aikaisempi työkokemus ja kiinnostuksen kohteet. Potilas tuli perehdyttää työtoimintaan ja tehtävät mitoitetaan riittävän haasteellisiksi mutta ei liian vaikeiksi. Erityisesti maatilalla töissä työtä johtivat usein maatilalla töihin perehtyneet työnjohtajat, kuten maatilalla hoitajat, metsänhoitajat tai puutarhurit. Hoitohenkilöstöllä oli kuitenkin oma hoidollinen roolinsa valvoa ja ohjata työtoimintaa osana potilaan kuntoutusta.

Psykiatristen sairaaloiden tapaan myös lastensuojelulaitosten edeltäjät, kasvatustilat, sijaittivat maaseudulla, mikä kertoo osaltaan sen ajan käsityksistä luonnon rauhoittavasta ja positiivisesta

vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin. Tästä esimerkkinä on muun muassa vuonna 1891 toimintansa poikien kasvatustilaksi aloittanut Kotiniemen kasvatustila Pirkanmaalla. Kasvatustilan toiminnassa maanviljelyksellä oli keskeinen rooli, ja puustomaisen tilan alueen rakennuksiin kuuluivat asuntoloiden ohella maatalousrakennukset. Niin ikään maamme ensimmäisen tytölle suunnatun kasvatustilan, Vuorelan kasvatustilan, sijaintia maaseutuympäristössä veden äärellä pidettiin ongelmanuorina tervehdyttävänä. (Salminen 2001.) Muiden tilojen tapaan myös kasvatustiloissa asuneiden nuorten päiväohjelmaan saattoi kuulua maanviljelyä, karjanhoitoa sekä puutarhanhoitoa.



Lampaiden hoitaminen on
tänä päivänä osa Keravan
vankilassa toteutettavaa
kuntoutusta (Hirvonen)

POHDI JA OPISKELE

1. Etsi kotipaikkakunnallasi aikoinaan toimineesta köyhäin-/vaivaistalosta kirjoitettu historiikki ja perehdy historiikin pohjalta köyhäintalon arkeen. Näkyikö luonnon hyödyntäminen köyhäintalon toiminnassa, ja jos, miten? Keskustelkaa pienryhmissä, miten luontoa voisi tänä päivänä hyödyntää laitoshoidossa kuntoutuksen tukena.

2. Vierailkaa yksin, pareittain tai pienryhmänä jossakin entisessä mielisairaalsassa, kunnalliskodissa tai parantolassa. Valokuvatkaa alueen ympäristöä. Tuokaa valokuvat muiden ryhmäläisten tutustuttavaksi, vertailkaa kuvianne ja keskustelkaa, millaisena hoitoympäristönä näette laitoksen ympäristön tänä päivänä. Huomioikaa, että julkisten kohteiden, kuten sairaalaympäristöjen, valokuvaamiseen on pyydettävä lupa palveluyksiköstä.

3. Valitse yksi paikkakunnallasi toimiva päiväkotit, lastensuojelulaitos, kehitysvammaisten palveluasunto tai ikäihmisten palveluasunto. Tutustu valitsemasi palveluyksikön sisä- ja ulkotiloihin sekä lähiympäristöön. Voit halutessasi myös haastatella yksikön työntekijöitä ja/tai asiakkaita siitä, miten luonto näkyy ja miten luontoa hyödynnetään yksikön päivittäisessä toiminnassa. Laadi tämän jälkeen kirjallinen toimintasuunnitelma, jossa kuvaat, miten itse hyödyntäisit luontoympäristöä ja luonnon elementtejä yksikön toiminnassa.

LÄHTEET

Jaakkola, Jouko 1994. Vaivaisten holhouksesta köyhäinhoitoon. Teoksessa Jaakkola, Jouko, Pulma, Panu, Satka, Mirja & Urponen, Kyösti (toim.) Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Suomalaisen sosiaalisen turvan historia. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 110–142.

Jyrkinen, Anna Riitta 1998. Mielisairaanhoidon Kellokosken sairaalassa perustamisesta 1950-luvulle. Teoksessa Nenonen, Heljä (toim.) Hoitotyötä Kellokosken sairaalassa. Kellokosken sairaala – Mariefors sjukhus. Julkaisuja 1. Jyväskylä: Gummerus, 15–35.

Kallio, Maija-Liisa 1998. Käsitteitä hoitoympäristöstä. Teok-

ssa Nenonen, Heljä (toim.) Hoitotyötä Kellokosken sairaalassa. Kellokosken sairaala – Mariefors sjukhus. Julkaisuja 1. Jyväskylä: Gummerus, 68–70.

Kinnunen, Lyyli 1954. Mielisairaanhoidon. Porvoo: WSOY.

Salminen, Matti 2001. Koulukotityön sisältö, laatu ja tulokset. Stakes. Aiheita 13.

Yle Etelä-Karjala 2012. Entinen potilas ja mielenterveyshoitaja palasivat Rauhaan. WWW-dokumentti. http://yle.fi/uutiset/entinen_potilas_ja_mielenterveyshoitaja_palasivat_rauhaan/5681278. Päivitetty 5.6.2012. Luettu 17.3.2014.

Aisti
HUONE



2. EKO- JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA TAUSTA-AJATUKSENA

Seija Nissinen

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, niin psyykkiseen kuin fyysiseen. Ihminen on kautta aikojen pyrkinyt vaikuttamaan omaan ympäristöönsä esimerkiksi rakentamalla asuinsijansa turvalliseen, itselle merkitykselliseen ja omia tarpeita vastaavaan paikkaan. Parhaimmillaan ympäristö voi olla osa ihmisen identiteettiä ja kuvastaa omaa arvomaailmaa.

Ympäristöpsykologia on tieteenala, joka tutkii ihmisen ja fyysis-sosiaalisen ympäristön välistä vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on tuottaa ympäristösuunnittelun käyttöön tietoa, joka tukee ihmisläheisten ympäristöjen syntyä. Suppeassa mielessä ympäristöpsykologia nähtiin aikoinaan ihmisen ja fyysisen ympäristön välisenä suhteena, mutta varsin pian huomattiin, että ympäristö on fyysisen ympäristön lisäksi myös sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö. Fyysinen ympäristö pitää sisällään esineet, rakennetun ympäristön ja infrastruktuurin sekä luonnonympäristöt. Sosiaalinen ympäristö muodostuu yksittäisistä ihmisistä ja yhteisöistä. Kulttuurisella ympäristöllä tarkoitetaan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä kulttuurisidonnaisia symboleja, merkityksiä, tapoja ja kieltä. (Aura ym. 1997.)

Myös ihmisen ja paikan välinen vuorovaikutus on ympäristöpsykologian kiinnostuksen kohteena. Ihminen on aina suhteessa erilaisiin paikkoihin, kuten kotiin, pihaan, lähimetsään, asuinalueeseen tai kotikuntaan. Kokemukset ja käsitykset siitä, miten paikan merkitys muodostuu ihmiselle, ovat olleet ympäristöpsykologian tutkimuskohteina. Samoin on tutkittu sitä, miten erilaiset paikat rajoittavat tai

tukevat yksilöiden elämää, toimintaa ja hyvinvointia. (Aura ym. 1997.)

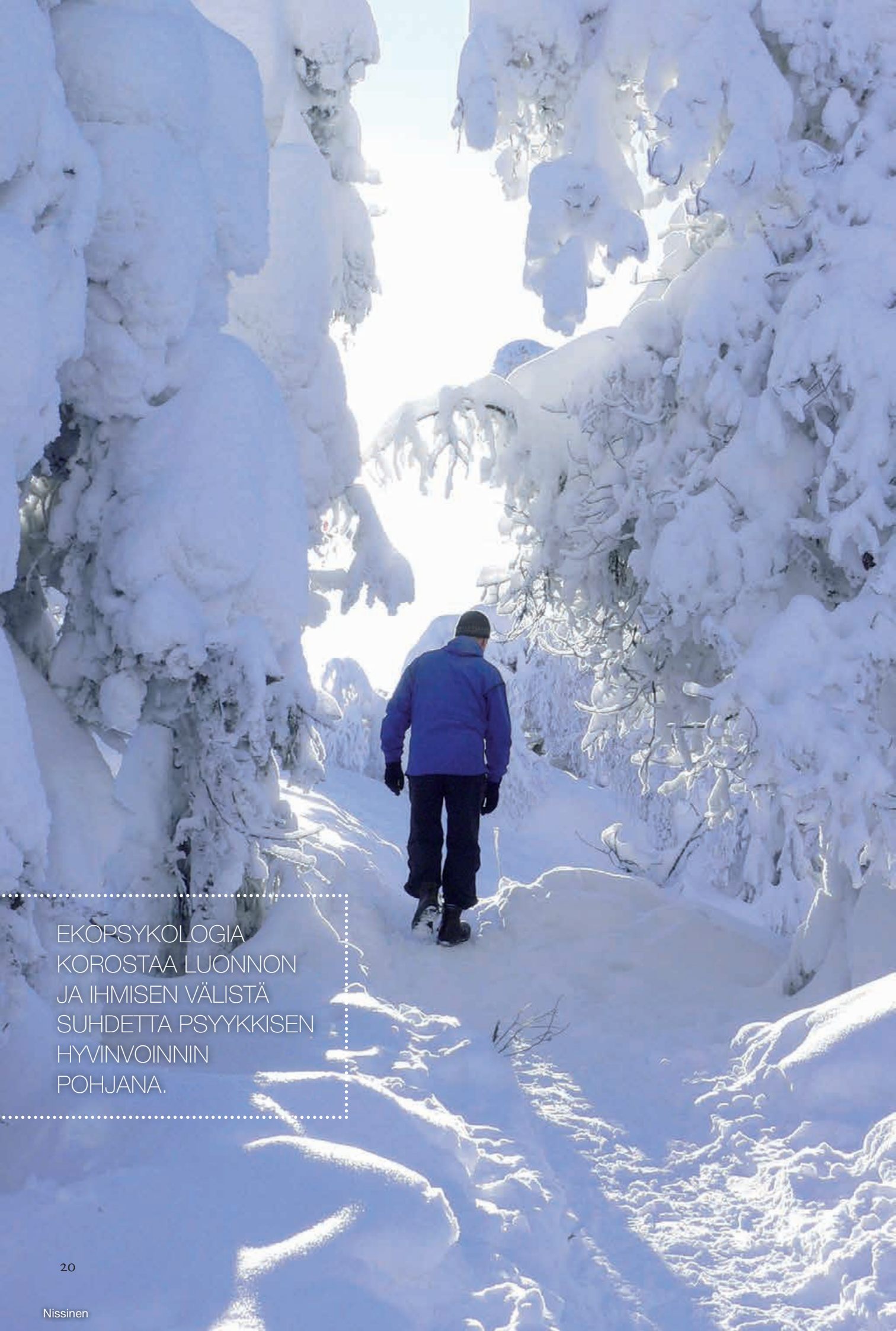
Ympäristöpsykologian juuret ulottuvat 1950-luvulle, jolloin varsinkin Yhdysvalloissa tutkimustyötä tehtiin runsaasti. Ympäristöpsykologia on saanut vaikutteita sekä havaintopsykologiasta että sosiaalipsykologiasta. Teollistuminen ja teollinen rakennustuotanto nostivat esille muutoksen ihmisen ja ympäristön välisessä suhteessa, mikä lisäsi omalta osaltaan ympäristöpsykologisen tutkimuksen tarvetta. Suomessa ympäristöpsykologia alkoi kiinnostaa tutkijoita 1970-luvulla, jolloin tutkittiin esimerkiksi ihmisläheisen ympäristön ominaispiirteitä. (Aura ym. 1997.)

Ympäristöpsykologia korostaa ihmisen ympäristösuhteen olevan muuttuva, kehittyvä ja liikkuva. Ihminen muokkaa ympäristöään, ja ihmisellä on mahdollisuus olla aktiivisesti säätelämässä suhdettaan ympäristöönsä. Ympäristöpsykologia puhuu psyykkisestä itsesäätelystä. Ihminen muokkaa kokemuksiaan ja elämyksiään varsinkin haasteellisissa ja uusissa tilanteissa niin, että ne tukevat miellyttävää tai siedettävää olotilaa. Luontoa ihminen on kautta aikojen käyttänyt psyykkisen itsesäätelyn välineenä. Luonto on paikka, jossa voi rauhoittua, jäsentää ajatuksia tai palautua stressistä ja arjen kiireistä. Erityisesti luonnossa olevat mielipaikat ovat ihmisille tärkeitä oman olotilan ja itsesäätelyn paikkoja sekä hyvinvoinnin ylläpitäjiä. Niillä on tärkeä merkitys hyvinvoinnin ja elämän mielekkyyden kannalta. Mielipaikkoihin hakeudutaan erityisesti silloin, kun kaivataan omaa aikaa ja tilaa, rauhoittumista tai turvallisuuden tunnetta. Mielipaikat tuovat myös virkistäytymistä ja iloa. Mielipaikkoihin yhdistetään usein sanat rauhallisuus, kiireettömyys, mielialan nousu ja elpyminen. Varsinkin negatiivisissa mielialoissa ihmiset hakeutuvat mielipaikkoihinsa yksin. (Aura ym. 1997; Salonen 2010.)

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja luonnon välisen suhteen tutkimiseen. Ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa. Ihmisen ikaikainen suhde luontoon on kuitenkin muuttunut yhteiskunnan teollistumiskehityksen myötä yhä eriytyneemmäksi ja irralliseksi

YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA ON
KIINNOSTUNUT IHMISEN JA
FYYSIS-SOSIAALISEN YMPÄRISTÖN
VÄLISESTÄ VUOROVAIKUTUKSESTA.





.....
EKOPSYKOLOGIA
KOROSTAA LUONNON
JA IHMISEN VÄLISTÄ
SUHDETTA PSYYKKISEN
HYVINVOINNIN
POHJANA.
.....

LUONTOKOKEMUKSILLA JA LUONTOMENETELMILLÄ VOIDAAN ELVYTTÄÄ IHMISEN JA LUONNON VÄLISTÄ SUHDETTA.

arjesta. Ekopsykologian mukaan muutokset ihmisen luontosuhteessa vaikuttavat ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Ekopsykologian tavoitteena on nostaa ihmisen ja luonnon välinen suhde keskiöön ja virittää ihminen pohtimaan omaa luontosuhdettaan osana omaa hyvinvointiaan. (Salonen 2005.)

Ihmisen ja luonnon välisen suhteen palauttamisessa voidaan hyödyntää luontokokemusta. Jokaisella on jonkinlainen luontokokemus ja samalla jokaisen luontokokemus on erilainen. Luontokokemuksen syntymiseen tarvitaan aistihavainto luonnosta tai jostain luontoelementistä. Parhaimmillaan luontokokemus virittää rauhoittumiseen ja pysähtymään läsnä olevaan hetkeen. Toisaalta luontokokemus voi olla myös hämmentävä tai jopa pelottavakin riippuen ihmisen elämänhistoriasta ja -kokemuksista. (Salonen 2005.)

Luontokokemukseen liitetään usein elpymisen kokemus. Elvyttävä luontokokemus edistää ihmisen hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuden arjesta irtautumiseen. Elvyttävä luontokokemus voi mahdollistaa jopa lumoutumisen, jolloin huomio kiinnittyy johonkin luonnon yksityiskohtaan niin, että ihminen unohtaa ympäröivän maailman ja kokee rauhoittumista. (Salonen 2005.)

Ekopsykologi Kirsi Salosen (2005; 2010) mukaan hyvän luontokokemuksen syntyminen edellyttää neljää elementtiä. Fyysinen ja psyykinen turvallisuus on tärkein perusedellytys, ilman turvallisuuden tunnetta elpyminen ei ole mahdollista. Luontoympäristössä turvallisuuden tunnetta edistävät esimerkiksi vanhat puut tai kalliot sekä suojaosat paikat, joissa ihminen voi itse säädellä näkyvyyttään tai vetäytymistään. Fyysistä turvallisuutta edistää jo se, että eksymistä luontokokemuksen aikana ei tarvitse pelätä. Hyväksyntä ja ”kelpaan sellaisena kuin olen” -kokemukset ovat osa hyvää luontokokemusta. Luonnossa ei tarvitse suorittaa tai ”onnistua” eikä täyttää toisten tai omia odotuksia. Omana itsenään oleminen riittää. Luontokokemuksessa on mukana kokemuksellisuus. Luontokokemuksen aikana huomio kiinnittyy kokemukseen itseensä, kokemusta ei tarvitse tulkita tai analysoida. Aistihavainnot ja -ko-

kemukset virittävät tuntemukseen, ”tässä paikassa on hyvä olla”. Kun tuntuu hyvältä, kuulostaa hyvältä ja näyttää hyvältä, se virittää myönteisen olemisen kokemuksen, joka omalta osaltaan vahvistaa minäkuva ja psyykkistä hyvinvointia. Luontokokemuksen aikana ihmiset usein kuvaavat olevansa yhtä luonnon kanssa ja sulautuvansa osaksi luontoa. Yhteyden ja jatkuvuuden tunne luonnon kanssa ovat tärkeitä luontokokemuksen elementtejä.

Kirsi Salonen (2005; 2010) on kehittänyt erilaisia eko- ja ympäristöpsykologiaan pohjautuvia harjoitteita ja hoitomenetelmiä. Näitä hän kutsuu luontomenetelmiksi tai luontointerventioiksi. Mielipaikkaharjoite on yksi niistä. Mielipaikka on paikka, jossa on hyvä olla. Jokainen voi antaa aistiensa ohjata ja etsiä luonnosta oman mielipaikkansa. Usein mielipaikkojen valintaan vaikuttavia elementtejä ovat kauniit maisemat, järven tai meren ranta, puut tai kalliot. Mielipaikassa olisi hyvä oleskella vähintään 20 minuuttia. Mielipaikassa luontoa ei tarvitse ymmärtää tai suorittaa, pelkkä oleilu ja luonnon havainnointi kaikilla aisteilla riittää. Mielipaikassa olisi hyvä käydä säännöllisesti vaikka joka päivä. Myös kuvan katselu omasta mielipaikasta voi auttaa saavuttamaan samat vaikutukset kuin oleilu alkuperäisessä mielipaikassa.

Eko- ja ympäristöpsykologia muodostavat perustan Green Care -toiminnalle, ”vihreälle hyvinvoinnille”. Green Care (GC) on sateenvarjokäsite erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa. Green Care tarkoittaa toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen. Green Care -käsite on moniulotteinen ja osin ristiriitainen. Käsitteen määrittely elää ja täsmentyy edelleen. Yhtenä jaotteluna on käytetty luontohoivan ja luontovoiman käsitteitä. Luontohoiva on pääosin kuntouttavaa ja korjaavaa toimintaa. Luontohoivapalvelujen toteuttaminen edellyttää tuottajalta sosiaali-, kasvatustai terveysalan koulutusta. Luontovoima on puolestaan ennaltaehkäisevää virkistystä ja hyvinvointia tuottavaa luontolähtöistä toimintaa. (Soini ym. 2011.)

Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat luonto, toiminta ja ympäristö. Green Care -toiminnan

hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät näitä peruselementtejä eri tavoin yhdistelemällä. Luonto on Green Care -toiminnan tapahtumapaikka tai väline. Luonto edistää ja vahvistaa toiminnalle asetettuja tavoitteita. Luontoelementti voi olla kokonainen metsä, puutarha tai maatila. Luontoelementti voi olla myös pienimuotoisempi, esimerkiksi sisätilaan rakennettu viherkasvinurkkaus. Myös eläimet ovat tärkeä luontoelementti. Toiminta luo ihmiselle mahdollisuuden kokemiselle, lumoutumiselle ja oppimiselle; ihminen liittyy ympäristöönsä toiminnan kautta. Luonto mahdollistaa ihmiselle monipuolisen ja virikkeellisen ympäristön toimintaan. Yhteisö puolestaan tuo Green Care -toimintaan vuorovaikutusta ja mahdollistaa ihmisten osallisuuden. Yhteisöllisyys vahvistaa hyvinolon tunnetta ja hyväksyntää. Yhteisöllisyys ja osallisuus voivat mahdollistaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäksi myös vuorovaikutuksessa eläinten tai luonnon kanssa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.)

Green Care -toimintaa toteutetaan erilaisilla luontolähtöisillä menetelmillä. Niistä tunnetuimpia ovat puutarhatoiminta, sosiaalipedagoginen hevostoitto, ratsastusterapia, seikkailukasvatus ja ympäristökasvatus.



POHDI JA OPIISKELE

1.

Missä on oma mielipaikkasi?

2.

Miksi olet valinnut juuri tämän paikan mielipaikaksesi?



GREEN CARE, "VIHREÄ HYVINVOINTI", TARKOITTA
TOIMINTAA, JOSSA LUONTOA KÄYTETÄÄN TAVOITTEELLISESTI, AMMATILLISESTI JA VASTUULLISESTI IHMISTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEEN.

Hirvonen

LÄHTEET

Aura, Seppo, Horelli, Liisa & Korpela, Kalevi 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care 2014. VoiMaa-hanke. PDF-dokumentti. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. Luettu 25.1.2014.

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat - eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki: Edita.

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

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa yhteiskunnassa. Yhteiskuntapolitiikka 76. Verkkojulkaisu.

https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf. Luettu 22.1.2014.

3. LUONNON HYVINVOINTI- JA TERVEYSVAIKUTUKSET

Johanna Hirvonen

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on erityisesti havaittavien ja mitattavien fyysisen toimintakyvyn muutosten osalta saatavilla määrällisesti jo verrattain paljon kansainvälistä tutkimustietoa, jonka tutkimusmenetelmällinen taso tosin vaihtelee. Hyvinvointivaikutusten tutkimus näyttää kehittyvän teorianmuodostuksen ja empiiristen arviointien jatkuvana vuoropuheluna. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista saadaan ihmisen ja luonnon suhdetta tarkastelevilla monitieteisillä teoreettisilla tutkimuksilla, havainnointi- eli observointitutkimuksilla ja erilaisilla terapeuttisten ja toiminnallisten luontokokeilujen ja toimintakäytäntöjen (tutkimuksen kielellä interventioiden) vaikutuksia mittaavilla koeasetelmilla.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittaneiden tutkimusten valossa luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi osana tarkkaavaisuuden tai aktiivisuuden häiriöistä kärsivien lasten, nuorten tai aikuisten hoitoa ja kuntoutusta, keinona selviytyä stressaavista ja kuormittavista tilanteista, rikollisen ja aggressiivisen käyttäytymisen vähentämisessä, osana ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden hoitoa, keskittymiskyvyn parantamisessa, stressinhallinnassa, lasten kognitiivisen kehityksen tukena, erilaisten laitospäristöjen viihtyisyyden parantamisessa sekä yhteisöjen vahvistamisessa (Bird 2007). Tutkimusten valossa luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset näyttävät liittyvän ennen kaikkea lyhytaikaiseen stressistä ja muista henkisesti kuormittavista tilanteista palautumiseen, nopeampan fyysiseen palautumiseen sairauden jälkeen sekä ylipäättään terveydentilan ja hyvinvoinnin paranemiseen pitkällä aikavälillä. (Maller ym. 2006; Velarde ym. 2007.)

Siitä huolimatta, että luonto- ja eläinavusteisten interventioiden hyvinvointivaikutusten arviointiin kohdistuu lukuisia menetelmällisesti vaativia ratkaisuvia kysymyksiä, hyvinvointivaikutuksia on pyritty kartoittamaan erilaisilla tutkimusasetelmilla.

Suomessa toteutetussa Careva-hankkeessa on aikaisempaa tutkimustietoa hyödyntäen tunnistettu ja määritelty luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Vaikutusulottuvuuksiksi hankkeessa jäsenyivät *rauhottuminen, stressireaktioista palautuminen ja keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo, mielialojen paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen*. Vastaavasti eläinten kanssa toimittaessa hyvinvointivaikutuksiksi jäsennettiin *rauhottuminen, lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä aktivoituminen ja vastuunotto*. (Yli-Viikari 2011.)

Luonnon rauhoittavista fysiologisista ja psykologisista vaikutuksista on tutkimuksellista näyttöä. Tutkimuksissa on osoitettu luontoympäristöjen ja luontoelementtien, kuten virtaavan veden äänen, rauhoittavia vaikutuksia muun muassa sykkeen ja verenpaineen alenemiseen, lihasjännityksen ja elimistön stressihormonimäärän alenemiseen, parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen ja sympaattisen hermoston toiminnan alenemiseen, positiivisten tunteiden lisääntymiseen ja negatiivisten tunteiden vähenemiseen sekä vilkkauden lisääntymiseen ja vihamielisyyden ja masentuneisuuden vähenemiseen (ks. esim. Yamaguchi ym. 2006; Lee ym. 2011; Brown ym. 2013). Fysiologisia muutoksia elimistössä on mitattu jo muutaman rauhoittavassa luontoympäristössä vietetyn minuutin jälkeen, joskin muutokset näyttävät tutkimusten mukaan syvenevän sitä mukaa, mitä kauemmin luonnossa oleillaan (Salonen 2010).

Erilaisista luontoympäristöistä tutkimuksellista kiinnostusta on viime vuosien aikana ollut erityisesti metsäluonnon hyvinvointivaikutuksia kohtaan, ja erityisesti Japanissa on tehty aiheeseen liittyviä tutkimuksia (Tsunetsugu ym. 2010). Siitä huolimatta, että muutamissa Aasian maissa metsäkylyt (forest bathing) ovat nousseet suosioon ja ne ovat saavuttaneet vaihtoehdoterapian aseman esimerkiksi mielensterveystoimien hoidossa ja kuntoutuksessa, tutkimuksellista näyttöä metsäluonnon fyysisistä vaikutuksista ollaan vasta keräämässä (Lee ym. 2011).

Luonnon rauhoittavia vaikutuksia voidaan asiakastyössä tavoitella esimerkiksi rauhoitettaessa levotonta ja aggressiivisesti käyttäytyvää asiakasta. Kyseeseen voivat tällöin tulla toistuvat, yksinkertaiset ja rauhoittavat tehtävät, kuten lehtien haravointi,





marjojen kerääminen tai pelkkä istuminen luonnossa ja ympäröivän luonnon aistiminen.

Lasten kohdalla luontoympäristöillä on erityinen merkitys, sillä lapsuuden luontokokemukset heijastuvat myöhemmin aikuisiässä. Alle

12-vuotiaat lapset ovat herkkiä vaikutteille. Tämänikäiset lapset, jotka viettävät aikaa metsäluonnossa yksin tai ystäviensä kanssa, palaavat aikuisiällä muita herkemmin metsään. Erityisesti vapaa leikki ”villissä luonnossa”, kuten koskemattomissa metsissä, voi vaikuttaa positiivisesti mielen-terveyteen muun muassa tarjoamalla kokemuksia itsenäisyydestä ja vapaudesta ja tuottamalla voimavaroja, jotka voivat jopa aikuisiällä kannatella kuormittavissa elämäntilanteissa (Wells & Lekies 2006; Bird 2007). On jopa tutkimuksellisesti havaittu, että stressaavia elämäntilanteita kohtaavat lapset oireilevat sitä vähemmän, mitä läheisempi luontoyhteys heillä on ollut (Wells & Evans 2003).

Ihminen hakeutuu itsestään luonnon ääreen virkistäytyäkseen, rauhoittuakseen ja palautuakseen erilaisista stressaavista tilanteista. Tämänkaltaisen omaehtoisen, tietoisien tai tiedostamattoman elvyttävään ympäristöön hakeutumisen lisäksi luontoa rauhoittavana ympäristönä voidaan hyödyntää myös tavoitteellisemmin asiakastyön menetelmänä tai eri asiakasryhmille tarjottavana palvelutuotteena.

Suomalaisen metsäluonnon, maaseudun ja hiljaisuuden mahdollisuudet on huomioitu myös kansallisen tason tulevaisuusstrategiassa. Suomen maabrändityöryhmä totesi vuoden 2010 lopussa julkaisemassaan Suomen tulevaisuuden menestystekijöitä käsittelevässä raportissa suomalaisen luonnon olevan yksi maamme kolmesta tulevaisuuden menestystekijästä. Maabrändityöryhmä antaa raportissaan eri toimijoille tehtäväksi muun muassa monikäyttöisten luontoympäristöjen säilyttämisen ja rakentamisen koulujen yhteyteen, luonnossa tapahtuvan kouluopetuksen lisäämisen sekä hiljaisuuden tuotteistamisen (Tehtävä Suomelle 2010).

Mikäli luontoympäristöjen ja kohtuneen mielialan välisestä yhteydestä saadaan tulevaisuudessa vahvaa tutkimusnäyttöä, tiedolla on merkitystä psyykkisistä ja somaattisista sairauksista kärsivien henkilöiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Luontoympäristöjen ja mielialojen välisen yhteyden tutkimuksessa yksi keskei-

simmistä tutkimuksista on ollut Ulrichin 1980-luvulla sairaalaympäristössä toteuttama tutkimus, jolla osoitettiin hoitojakson olleen lyhyempi potilailla, joiden ikkunasta avautui metsämaisema, erotuksena potilaisiin, joiden ikkunasta avautui toisen rakennuksen seinä (Ulrich 1984). Ulrichin tutkimuksen tulokset antavat vahvistusta luontoelementtien kuntouttavasta ja toipumista edistävästä merkityksestä laitosympäristössä.

Yksittäisissä tutkimuksissa on osoitettu luontoelementtien yhteys aktiivisuuden nousuun. Muun muassa Lohr ym. (1996) osoittivat tutkimuksessaan, että kasvien tuominen ikkunattomiin toimistotiloihin lisäsi toimiston työntekijöiden aktiivisuutta ja tuottavuutta.

Luonto voi haastaa ihmisen suoriutumaan ja selviytymään. Metsätyöt on yksi tällainen tapa hyödyntää luontoa ammatillisessa ohjaustyössä. Luonnossa aktivoituminen esimerkiksi päihdekuntoutujien kohdalla edellyttää kuitenkin, että toiminnassa yhdistyvät haasteellisuus ja turvallisuuden tunne. Haasteellisuutta tarvitaan, jotta kuntoutuja motivoituu lähtemään liikkeelle ja osallistumaan. Toisaalta toiminnassa täytyy toteutua turvallinen toimintaympäristö. Ohjaustyössä tulisivin kiinnittää huomiota juuri tähän tasapainoon: miten saada toiminnasta tarpeeksi haastavaa, jotta ihmiset innostuvat ja motivoituvat, mutta samalla taata tilanteessa turvallisuuden kokemukset – esimerkiksi silloin, jos henkilö ei ole aikaisemmin osallistunut vastaavanlaiseen toimintaan.

Jo pelkkä metsään lähteminen – olkoonkin vaikka kannon nokassa istuskelua, on tiettyjen kuntoutujien kohdalla ja tietyssä vaiheessa perusteltua. Kuitenkin, mikäli luontoavusteista toimintaa kehitetään tavoitteellisen kuntoutuksen osana, ”oleilullekin” tulee olla perustelut. Esimerkiksi juuri kuntoutusjakson aloittaneen kuntoutujan kohdalla voi olla tärkeää ja riittävää, että kuntoutuja ylipäättään lähtee mukaan ja oleilee yksin tai ryhmässä luonnossa. Luonnossa oleilun ja joutenolon tärkeyttä on perustellut muun muassa Yli-Viikari (2011) todetessaan terapeuttisen puutarhaterapian yhteydessä puutarhassa oleilun olevan luvallista ja suositeltavaa, sillä rentoutumisen myötä vahvistuvat läsnäolon taidot. Joutenololla on kuitenkin tarkoituksensa, aikansa ja paikkansa. Joutenolo voi auttaa irrottautumaan ulkopuolisista asioista. Mikäli tavoitteena on aktivoituminen ja oma-aloitteisen toiminnan vahvistaminen esimerkiksi erilaisten terapeuttisten työskentelymuotojen (puutarhaterapia, kuntouttavat metsätyöt, työtoiminta) muodossa, joutenolon vaiheesta tulee päästä eteenpäin. Tällöin kuntoutuja alkaa vähitellen osallistua, kantaa vastuuta ja sitoutua toimintaan sekä





saada tekemisen ja työnsä tulosten myötä onnistumisen kokemuksia.

Eläinavusteisten interventioiden hyvinvointivaikutusten teoreettisia taustoja kehitellessä tutkimuksissa vaikutukset näyttävät perustuvan joko havaintoon eläinten erityisistä ominaisuuksista, jotka edesauttavat terapian tuloksellisuutta (=eläinten ainutlaatuisuus erotuksena muihin myönteisiä reaktioita tuottaviin ärsykkeisiin), tai ajattelumalliin, jossa eläimen ja ihmisen välisen myönteisen suhteen kehittyminen voi johtaa myönteisiin kognitiivisiin ja käyttäytymisen muutoksiin. Tällöin henkilön vuorovaikutustaidot kehittyvät, ja hän hyväksyy oman toimijuutensa ja vastuunsa vuorovaikutustilanteessa (Kruger & Serpell 2006).

Useissa eläinavusteisia interventioita tarkasteleissa tutkimuksissa eläinavusteisten terapioiden myönteisenä vaikutuksena on nostettu esiin eläimen merkitys vuorovaikutustaitojen kehittämisessä ja eläimen eräänlainen välittäjän tai sosiaalisen fasilitaattorin rooli ihmisten välisessä kommunikaatiossa (Kruger & Serpell 2006). Eläimet voivat muun muassa stimuloida ihmisiä keskinäiseen kommunikaatioon.

LÄHTEET

Bird, William 2007. Natural thinking: Investigating the links between the natural environment, biodiversity and mental health. Royal Society for Protection of Birds. PDF-dokumentti. www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf. Luettu 25.7.2013.

Brown, Daniel, Barton, Jo & Gladwell, Valerie 2013. Viewing nature scenes positively affects recovery of autonomic function following acute-mental stress. *Environmental Science & Technology* 11, 5562–5569.

Kruger, Katherine & Serpell, James 2006. Animal-Assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. Teoksessa Fine, Aubrey (toim.) *Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice*. Lontoo: Elsevier, 21–38.

Lee, J., Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2011. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Journal of Public Health* 2, 93–100.

Lohr, Virginia, Pearson-Mims, Caroline & Goodwin, Georgia 1996. Interior plants may improve worker productivity and reduce stress in a windowless environment. *Journal of Environmental Horticulture* 2, 97–100.

Maller, Cecily, Townsend, Mardie, Pryor, Anita, Brown, Peter & St Leger, Lawrence 2006. Healthy nature healthy people: "contact with nature" as an upstream health promotion intervention for population. *Health Promotion International* 1, 45.

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

Eläinten aktivoiva vaikutus voi ilmetä myös kokemuksena itsensä ylittämisestä esimerkiksi uskallettaessa laukata hevosella. Ratsastus – ja erityisesti maasto-vaellukset – vahvistavat myös lihaksistoa ja tasapainoa, joten jo pelkän fyysisen kunnan paraneminen on yksi tärkeä vaikutus tarjottaessa ratsastusmahdollisuuksia eri asiakasryhmille.

Siitä huolimatta, että tutkimuskirjallisuudesta löytyy näyttöä eläinten läsnäolon rauhoittavista vaikutuksista, myös kriittisiä kannanottoja on esitetty. Esimerkiksi Serpell (1996, ks. Kruger & Serpell 2006) on väittänyt, että mikä tahansa viehätystä herättävä ja huomion myönteisellä tavalla kiinnittävä ärsyke voi saada aikaan kehon rauhoittumista eikä eläimillä näin ollen olisi erityistä vaikutusta verrattuna muihin rauhoittaviin ärsykkeisiin.

Palveluntarjoajan, joka tavalla tai toisella hyödyntää luontoympäristöjä tai eläimiä osana asiakkaidensa kuntoutusta, hoitoa ja hoivaa, tulee tehdä ero terapeuttien interventioiden ja muun luonto- ja eläinavusteisen toiminnan välillä. On eri asia hyödyntää luontoelementtejä ja eläimiä tavoitteellisen terapian muodossa kuin saada luonnosta ja eläimistä iloa ja virkistystä ilman terapeutista erityisosaamista.



Tehtävä Suomelle. 2010. Maabrändiraportti. WWW-dokumentti. team.finland.fi/public/download.aspx?ID=108288&GUID={4E5F5CCA-5199-4A95-8F69-675BB49B3E0A}. Päivitetty 25.11.2010. Luettu 28.6.2013.

Tsunetsugu, Yuko, Park, Bum-Jin & Miyazaki, Yoshifumi 2010. Trend in research related to Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, 27–37.

Ulrich, Roger 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 4647, 420–421.

Velarde, M.D., Fry, G. & Tveit, M. 2007. Health effects of viewing landscape – landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry Urban Greening* 4, 199–212.

Wells, Nancy & Evans, Gary 2003. Nearby Nature; A Buffer of life stress among Rural Children. *Environment and Behaviour* 3, 311–330.

Wells, Nancy & Lekies, Kristi 2006. Nature and the life course: Pathways from adulthood Nature Experiences to adult Environmentalism. *Children, youth and environments* 1, 1–24.

Yamaguchi, M., Deguchi, M. & Miyazaki, Y. 2006. The effects of exercise in forest and urban environments on sympathetic nervous activity of normal young adults. *Journal of International Medical Research* 2, 152–159.

Yli-Viikari, Anja 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Careva-hanke. PDF-dokumentti. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sit-ra3_0.pdf. Luettu 5.12.2013.

4. LUONTO VOIMAANNUTTAJANA

Leena Uosukainen

Voimaantuminen (empowerment) on yksi keskeinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen teorioista. Ihmisarvolähtöinen voimaantumisen teoria tuli positiivisen psykologian mukana 1990-luvulla eri tieteenalojen, hallintosektorien ja elämän alueille. Teoria soveltuu käytettäväksi niin ennakoivassa tukemisessa, ongelmien ennaltaehkäisyssä kuin korjauksessa ja kuntouttavassa toiminnassa sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Siitonen (1999; 2007) on yksi Suomessa voimaantumista tutkinut teoreetikko. Hän kuvaa teorian keskeiset väitelauseet seuraavasti:

- Voimaantuminen on henkilökohtainen ja yhteisöllinen prosessi, voimaa ei voi antaa toiselle.
- Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentävät päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset, emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.
- Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin.
- Voimaantuminen on yhteydessä hyvinvointiin.
- Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila.

Kykyuskomukset ovat keskeisiä tekijöitä voimaantumisessa. Siitonen (2007) kuvaa niiden liittyvän minäkäsitykseen, johon puolestaan liittyvät minäkuva, itsetunto ja identiteetti, itseluottamus, itsearvostus, itsesäätely ja vastuu. Voimaantumisen prosessissa tapahtuu näillä alueilla vahvistumista.

Kykyuskomusten lisäksi Siitonen (2007) kuvaa voimaantumisen osaprosesseja kontekstiuskomuksina ja emootioina. Kontekstiuskomuksia hän kuvaa hyväksyntänä, arvostuksena, luottamuksena ja kunnioituksena. Ilmapiiri on tärkeä tekijä voimaannuttajana, samoin toiminnanvapaus, yhteistoiminta ja kollegiaalisuus. Emootioihin kuuluvat eettisyys, toiveisuus, innostuneisuus, onnistumisen kokemukset ja säätelevä, energisoiva toiminta.

Kontekstiuskomusten vaikutuksia voi käytännössä vahvistaa positiivisilla kokemuksilla, myönteisen, avoimen ja turvallisen ilmapiirin luomisella ja valinnanvapaudella. Näitä kaikkia tekijöitä on siten

hyvä olla mukana erilaisissa luontointerventioissa. Emootiot ovat tärkeä osa kokemusten käsittelyä. Niillä on energisoiva vaikutus ihmiseen. Innostuneisuus vahvistaa voimaantumiskokemuksia.

Itsetunnon ja minäkuvan merkitys

Keltikangas-Järvinen (1998; 2004) nostaa esille itsetunnon keskeisenä kykyominaisuutena. Itsetunto liittyy totuudenmukaiseen kuvaan itsestä ja samalla minäkäsitykseen. Hyvä itsetunto sisältää enemmän positiivisia käsityksiä itsestä kuin negatiivisia. Heikkouksien tunnistaminen ja niiden myöntäminen kuuluvat kuitenkin terveeseen ja samalla hyvään itsetuntoon. Keltikangas-Järvinen (1998) kuvaa tämän lisäksi hyvää itsetuntoa itseluottamuksena ja itsensä arvostamisena. Hyvän itsetunnon omaava näkee elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena. Hänellä on myös kyky arvostaa muita ihmisiä, tuoda mielipiteensä esille ja tehdä itsenäisiä ratkaisuja elämässään. Epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen kuuluvat myös hyvään itsetuntoon.

Minäkuva voidaan jakaa eri osa-alueisiin. Yksityinen minäkuva sisältää ajatukset, toiveet ja pelot, joista vain minä olen tietoinen. Sosiaalinen minäkuva kuvaa minua yhteisön ja ryhmän jäsenenä. Fyysinen minäkuva eli body image kuvaa sitä, millainen käsitys minulla on fyysisestä olemuksestani. Minäkuva voidaan myös kuvata salattuna ja toisten tuntemana minänä, ja näiden osa-alueiden osuus voi vaihdella eri yksilöillä. Itsetuntemuksen lisääntyessä voi päästä perille näistä eri osa-alueista ja niiden suhteesta toisiinsa. Mitä realistisempi kuva eri alueista meillä on, sitä paremmin tunnemme itsemme. Tuntemattomasta minästä voi löytää uusia voimavaroja elämään. (Keltikangas-Järvinen 2004.)

Elämänhallinnan tunne

Voimaantumisen lähikäsite on elämänhallinta, joka kuvaa niitä keinoja, joiden avulla selviämme elämän eri tilanteista. Hallinnan tunteen kehittymisessä ovat itsesäätelytaidot oleellisia. Itsesäätelyn tarkoi-



Tyttöjä tattimetsässä.
(Uosukainen)

tuksena on psyykkinen työskentely, jossa mielipa-ha sekä pettymys poistuvat ja psyykkinen tasapaino muodostuu. Psyykkinen itsesäätely alkaa kehittyä jo varhaisvaiheessa elämäämme. Elämänhallintataitojen kehittymistä voidaan tukea eri tavoin. Positiivisen minäkäsityksen ja terveen, hyvän itsetunnon tukeminen on pohja, jossa opetellaan myös rajoja, vastuunottoa ja omien epäonnistumisten ja onnistumisten realistista syy-seuraussuhteiden tarkastelua. (Keltikangas-Järvinen 2004.)

Elvyttävät luontokokemukset voimaannuttajina

Onnistuneissa luontoon liittyvissä interventioissa yh-distyvät rauhoittuminen ja aktivoituminen. Erilaiset luontoympäristöt, kuten metsä, maatila, puutarha

tai puisto, tarjoavat näille interventioille sopivat puitteet. Maaseutuympäristö vanhoine rakennuk-sineen vahvistaa perinteitä ja luo jatkuvuuden tun- netta, jolla on positiivista vaikutusta hyvinvointiin. Rauhoittuminen ja aktivoituminen toimivat voi- maannuttavina tekijöinä. (Careva 2012.)

Elvyttävyyttä liitetään mielipaikkakokemuksiin, joita esimerkiksi Korpela kumppaneineen (1995, 2002) on tutkinut. Mielipaikka on paikka, johon ih- minen hakeutuu mielellään ja jossa hän voi kokea mielihyvää, rauhoittumista ja erilaisia elämyksiä. Elvyttävät kokemukset toimivat voimaannuttajina. Muun muassa Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela ja Ylen (2007) ovat tutkineet luonnon vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja todenneet luonnon hy- vinvointivaikutukset.

Yli-Viikari kumppaneineen kuvaa Carevan ra-

portissa (Careva 2012) tutkimustuloksia, joissa asiakasvaikutuksina todettiin rauhoittuminen ja aktivoituminen voimaannuttavina tekijöinä. Rauhoittumiseen liittyivät keskittymiskyvyyn ja mielialan paraneminen, luonnon ja eläinten läsnäolo, yhteisön tarjoama turvallisuus, jatkuvuus ja rauha maaseutu ympäristössä. Aktivoitumiseen liittyivät luonnossa liikkuminen ja toimiminen, vuorovaikutustaitojen ja vastuun harjoittelu eläinten kanssa, työ maatilalla, hevos tilalla tai puutarhalla. Näiden avulla syntyy omakohtainen kiinnostus ja uuden oppiminen toiminnan ja yhteisön tarjoaman palautteen avulla.

HUOMIOI:

- miten tuet itsetuntoa ja positiivista minäkäsitystä,
- miten luot turvallisen, kaikkia arvostavan ja avoimen ilmapiirin,
- miten innostat osallistujia,
- erilaiset osallistujat ja jokaisen kokemus hyväksytyksi tulemisesta

Suunniteltaessa luonnon käyttöä voimaannuttavana tekijänä on hyvä huomioida tässä artikkelissa esiin tulleita asioita ja konkretisoida ne harjoitteissa tai palvelutoiminnassa. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia on kuvattu yksityiskohtaisemmin luvussa 3.

LÄHTEET

Careva 2012. Careva-hankkeen loppuraportti. MTT, painamaton lähde.

Keltikangas-Järvinen, Leena 1998. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Leena 2004. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY.

Korpela, Kalevi & Hartig, Terry 1996. Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology* 16, 221–233.

Korpela, Kalevi, Kyttä, Maritta & Hartig, Terry 2002. Restorative experience, self-regulation and children's place preferences. *Journal of Environmental Psychology* 22, 387–398.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorioiden perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulun opettajakoulutuslaitos. Akateeminen väitöskirja. Julkaisusarja E 37.

Siitonen, Juha 2007. Voimaantumisen viitekehys. PDF-dokumentti. <http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>. Luettu 9.9.2013.

Tyrväinen, Liisa, Silvennoinen, Harri, Korpela, Kalevi & Ylen, Matti 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. WWW-dokumentti: <http://www.mwtl.fi/WORKINGPAPERS/2007.MWP052.HTM>. Luettu 9.9.2013.





5. ASIAKASLÄHTÖISYYS LUONTOLÄHTÖISISSÄ HYVINVOINTIPALVELUISSA

Leena Uosukainen ja Johanna Hirvonen

Sosiaali- ja terveyssektori on sitoutunut palvelutarjontaan, joka on lainsäädännön ja erilaisten suositusten mukaista. Näitä ovat muun muassa Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (1992/785), Terveydenhuoltolaki (2010/1326), Sosiaalihuoltolaki (1982/710) ja Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812), jotka kaikki korostavat asiakaslähtöisyyttä. Myös Kansallinen sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelma painottaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohella asiakaslähtöisyyden kehittämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012).

Asiakaslähtöisyys käytännössä

Asiakaslähtöisyys, asiakaskeskeisyys ja asiakastytyväisyys ovat käsitteitä, joita käytetään eri yhteyksissä. Terveydenhuollon käsitelmäärityksessä itsemääräämisoikeus korostuu yhtenä keskeisenä tekijänä, sosiaalihuollossa korostetaan voimaantumista ja osallisuutta. Kun puhutaan yleensä kuntoutuksesta ja erityisesti toiminnallisesta kuntoutumisesta, korostuu kuntoutujan oma vastuu ja hänen mielipiteensä kuuleminen. Yhteistä eri määritelmille on kuitenkin asiakkaan tarpeiden, toiveiden ja odotusten sekä elämäntilanteen huomioiminen. Asiakkaan ääni, kokemusasiantuntijuus ovat myös käsitteitä, joita käytetään, kun halutaan toimia asiakaslähtöisesti. Näillä seikoilla on myös yhteys osallisuuden kokemiseen. (Koivuniemi & Simonen 2011.)

Luontolähtöistä toimintaa suunnitellessasi selvittää ja huomioi asiakkaittesi

- ikä,
- toimintakyky ja niihin liittyvät rajoitteet,
- aikaisemmat luontokokemukset,
- toiveet ja tarpeet

Asiakaslähtöinen toimintamalli ei ole asiantuntijavaltaa vaan dialogiseen vuorovaikutussuhteeseen perustuvaa toimintaa, jonka suunnittelussa huomioidaan

asiakkaan yksilölliset tarpeet, hänen asiantuntijuutensa, mielipiteensä, käsityksensä ja voimavaransa. Se on asiakkaan osallisuutta toiminnan eri vaiheissa. (Laitila 2010.)

Asiakaslähtöisyys on aina myös kokemuksellista. Kokemus syntyy pienistäkin asioista, ja sen voi pilata yksi huonoksi koettu asia. Tasavertaisuuden kokemus on yksi tärkeä luottamuksen syntyyn vaikuttava tekijä. Asiakaslähtöinen työntekijä näkee ja ymmärtää työnsä kohteen riittävän laajasti ja osoittautuu asiakkaan luottamuksen arvoiseksi. Asiakkaan kokemusten ja mielipiteiden kuunteleminen ja huomioiminen on dialogisen asiakassuhteen tunnusmerkkejä. Asiakkaalla on oma historiallinen taustansa ja elämäntilanteensa, jonka tunteminen ja huomioiminen ovat asiakaslähtöisyyttä. (Koivuniemi & Simonen 2011.) Suunniteltaessa luontoon liittyvää toimintaa on nämä seikat otettava huomioon.

Työntekijän on myös tunnettava omat rajansa ja osattava hyödyntää eri ammattiryhmien osaaminen. Asiakastyöhön liittyvät keskeisesti oma itsetuntemus ja oman persoonan käyttö. On hyvä pohtia omaa luontosuhdetta ja omia luontokokemuksia. Mikäli työntekijällä itsellään on huonoja luontokokemuksia, on ne hyvä tunnistaa ja käsitellä, jolloin ne eivät ole esteenä asiakastyöskentelyssä.

Lasten ja nuorten luontokokemukset voivat olla heidän kehitysprosessiaan tukevia ja liittyä minäkokemuksen ja itsesäätelyn kehittymiseen. Hyvä luontosuhde rakentuu jo lapsena ja on pohja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen myös myöhemmin erilaisissa elämäntilanteissa. Luonnosta voi muodostua voiman antaja tai se voi olla uhkaava, jolloin on ensin luotava toimiva luontosuhde. (Korpela 1989; 1995; Korpela ym. 2002.)

Asiakkaalta odotetaan aktiivisuutta asiakaslähtöisyyden kehittämisessä, ja erilaiset asiakaspalautteet ovatkin arkipäivää sosiaali- ja terveydenhuollossa. Asiakaspalautteiden sisällön kehittäminen vaatii panostusta, jotta niistä saadaan riittävä pohja oikeille



Hirvonen

kehittämistoimenpiteille. Liian usein asiakaspalautteet ovat kovin yleisellä tasolla eivätkä tuo esille konkreettisia kehittämis ehdotuksia. Palveluntarjoajalla onkin oltava selkeä suunnitelma, miten palautteita käsitellään ja miten ne muuttuvat kehittämistoimenpiteiksi. On tärkeää, että asiakaslähtöisyys on kuvattu organisaation toiminta-ajatuksessa, visiossa ja toimintaperiaatteissa.

Entä luonnon käyttö toiminnassa, onko se osa toimintakulttuuria ja onko sen tavoitteet kirjattu? Tulevaisuus tuo entistä enemmän haasteita asiakaslähtöisyyden toteutumiseen. Kun sosiaali- ja terveydenhuollon resurssit ovat jatkuvan kriittisen tarkastelun kohteena ja niihin kohdistuu säästöpainetta, edellyttää palvelujen turvaaminen uusia toimintamalleja ja palvelutuotantoprosessien kehittämistä. Yksi lisäarvo on luonto ja sen hyödyntäminen hoito- ja hoivapalveluissa ja laajemmin eri sektoreiden ennaltaehkäisvässä toiminnassa. Yhteistyön eri muodot erilaisten toimijoiden kesken on tapa tuottaa laadukkaita mutta myös kustannustehokkaita palveluja.

Luonto avaa monia mahdollisuuksia sekä avo- että laitospalvelujen asiakaslähtöiseen kehittämiseen. Palveluissa voidaan hyödyntää monipuolisesti eläimiä, luontoa ja rakennettua luontoympäristöä, kuten puutarhaa tai puistoja. Luonnon voi myös tuoda sisälle esimerkiksi laitosympäristöön. (Rappe 2003; Salonen 2005.)

Hyvänä esimerkkinä luonnon hyödyntämisestä hoivayhteisössä on Tanskassa toimiva maatila ja asuin-yhteisö Hertha, joka tarjoaa sosiaalipedagogista kuntoutusta erilaisille asiakasryhmille. Pitkään jatkunut toiminta on monipuolista ja ympäröivään yhteisöön sidottua. Puutarhaan voi tulla työskentelemään ja ostamaan tuotteita. Yhteisöllisyyden lisäksi keskeisenä toimintalinjana on yksilöllisyys ja asiakaslähtöisyys, joka tarkoittaa esimerkiksi puutarhassa työskentelyä asiakkaan voimavarojen mukaan. Toinen osaa kastella, toinen istuttaa, kolmas kitkeä jne. Tärkeää on hyväksyä myös se, että joku ei osaa mitään varsinaista tehtävää mutta haluaa katsella toisten tekemisiä ja iloitsee siitä.

“TASA-ARVO ON YHTEISÖMME KANTAVA PERIAATE.”

Tanskassa, 20 kilometrin päässä Århusin kaupungista sijaitsee kylämäinen sosiaalinen asuinyhteisö Hertha. Hertha on noin 130 asukkaan tiivis puutaloalue, jonka asukkaat asuvat omakotitaloissa, rivitaloissa tai puissa pienkerrostaloissa. Osalla yhteisön asukkaista on jokin erityisen tuen tarve, kuten kehitysvamma, osalla ei ole mitään vammaa tai toimintakykyä rajoittavaa haittaa. Suhtautuminen yhteisön asukkaisiin on kaikin tavoin arvostavaa, eikä maatilalla työskenteleviä luokitella diagnoosin mukaan. Yhteisö tarjoaa kehitysvammaisille aikuisille ohjattua työtoimintaa muun muassa maataloustöiden muodossa. Osa yhteisön asukkaista työskentelee yhteisön ulkopuolella perinteisessä palkkatyössä.

Ennen alueen rakentamista ja toiminnan käynnistämistä toimintaa suunnitteli aktiivinen vaihtoehtoisesta yhteisöllisestä asumisesta kiinnostunut ryhmä aikuisia. Toimintaa suunniteltiin vuosia, kunnes 1990-luvun alussa ryhmä osti tontin, jolle rakennettiin asuintaloja ja joka tarjosi hyvät puitteet maa- ja puutarhatalouden tarpeisiin. Kyläyhteisön toiminnan – ja erityisesti puutarha- ja maanviljelystöiden – keskeinen tausta-ajatus on steinerilaisessa antroposofisessa pedagogiikassa, ja toimintaa leimaa sosiaali- ja ympäristöeettinen ajattelu. Vahvuus löytyy filosofiasta ja vapaaehtoisuuden periaatteesta, talkoohengestä.

Muun muassa viljely perustuu biodynamiin viljelyyn, jolloin viljelyssä korostuvat luonnonmukaisten menetelmien hyödyntäminen ja kokonaisvaltainen ekologinen ajattelutapa. Asukkaiden toiminnassa korostuvat sosiaalinen aktiivisuus ja yhteistoiminta erilaisten ihmisten kanssa, kestävän kehityksen periaatteet ja muun muassa erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden osallisuuden ja henkilökohtaisen vapauden ja elintilan kunnioittaminen. Herthan peltoviljelykset, kasvimaat, kasvihuoneet ja karjasuojat tarjoavat työntekijöille heidän toimintakykynsä huomioiden vaatimuudeltaan eritasoisia työtehtäviä avustavista työtehtävistä vastuullisempiin maataloustöihin.

Esimerkkinä päivittäisistä maataloustöistä on puutarhatyöskentely, joka alkaa aamuisin klo 9 yhteiskokoontumisella (morgensamling) ja päiväkirjan kirjoittamisella ja kestää klo 12.45 saakka (Tak for i dag). Tilalla on myös oma pienmeijeri, joka tuottaa maitoa yhteisön tarpeisiin sekä vähäisessä määrin myös ulosmyytäväksi. Maataloustöiden ohella yhteisön asukkaat osallistuvat myös muihin töihin ja luoviin toimintoihin, kuten leipomo- ja keittiötöihin, vaatepesulan töihin, erilaisiin käsitöihin sekä draaman ja teatterin tekemiseen.



Tanskassa toimiva maatila ja asuinyhteisö Hertha (Skyttä)

Osallisuuden vahvistaminen

Erityisesti ryhmässä jaettuihin luontokokemuksiin, luonnossa tapahtuvaan yhdessä tekemiseen ja toimintaan sekä eläimen ja ihmisen väliseen vuorovaikutukseen liittyy sisäänrakennettuna jaettua kokemuksellisuutta ja toiminnallisuutta - osallisuutta luontoympäristöön ja toimintaan luontoympäristöissä. Luontoavusteinen toiminta voi tarjota yksilöille ja ryhmille voimauttavia kokemuksia ja toiminnallisuutta, jotka lisäävät osallisuuden mahdollistavia resursseja ja voimavaroja osallistua ympäröivään yhteiskuntaan. Toiminta esimerkiksi maatilalla, vastuun kantaminen maatilalla tai puutarhan töistä tai vaikkapa oman työn tulosten näkeminen hyötykasvien kasvatuksessa voivat vahvistaa yksilön kokemusta olla osallisena ja vaikuttaa aktiivisesti yhteisössä merkityksellisinä pidettyihin, arkea jäsentäviin ja rikastuttaviin töihin ja tehtäviin.

Asiakkaiden osallisuuden vahvistuminen tietoisena ammatillisen asiakastyön tavoitteena edellyttää asiakkaan ja työntekijän tasavertaista kohtaamista; asiakkaan omien tietojen, mielipiteiden ja valintojen nostamista asiakkaan ja työntekijän välisen vuorovaikutuksen keskiöön (Juhila 2006). Luontolähtöistä toimintaa suunniteltaessa on hyvä pohtia, mitä asiakkaan osallisuus voi toiminnassa kulloinkin tarkoittaa ja miten ilmetä. Esimerkiksi lasten osallistumista yhteissuunnitteluun tutkineen Horellin (1994) mukaan lapsen sopeutuminen valmiisiin suunnitelmiin on esimerkki osattomuuden käytännöistä. Lapsen

(tai asiakkaan) kuulemisessa toteutuu jo kaksisuuntainen informaation vaihto, joskin ilman lapsen tai asiakkaan todellista päätöksentekoon vaikuttamista. Horellin (1994) mukaan todellinen osallisuus merkitsee yhteissuunnittelua tai asiakkaan omaa suunnittelua, jossa häntä tuetaan. Horellin (1994) lasten osallisuutta kuvaamaan tarkoitettua asteikkoa voi soveltaa ylipäätään tavoitteelliseen asiakastyöhön, jossa asiakkaan tukemisen ja ohjauksen keskiössä on asiakkaan omien voimavarojen, päätöksenteon ja yhteisöön kuulumisen kokemusten vahvistaminen.

Luontolähtöisessä toiminnassa osallisuuden vahvistaminen voi toteutua esimerkiksi asiakkaiden aloitteellisuuteen kannustamisena, heidän tekemensä aloitteiden yhteisenä suunnitteluna ja toteutuksena, yhdessä sovittuna työn- ja vastuunjakona vaikkapa hyötypuutarhan tai eläinten hoidossa. Toisaalta aina ei välttämättä ole perusteltua pyrkiä maksimoimaan asiakkaan mahdollisimman intensiivistä ja aktiivista osallistumista. Esimerkiksi lasten osallisuutta tutkinut Hart (ks. Flöjt 2000) korostaa, että tärkeää on muistaa valinnan mahdollisuus: toiminta tarjoaa mahdollisuuden osallisuuden maksimointiin mutta ei edellytä sitä. Henkilö ei välttämättä halua, jaksa tai uskalla osallistua toimintaan kykyjensä rajoilla. Tällöin on tärkeää, että hän voi itse säädellä osallistumistaan, kokea oman kontrollin tunnetta ympäristössä ja säädellä osallistumistaan - myös mukana olo yhteisessä toiminnassa vaikkapa muiden toimintaa katselemalla voi vahvistaa osallisuuden kokemusta.



POHDI JA OPISKELE

1. Millainen on sinun luontosuhteesi?

2. Millaisia luontokokemuksia asiakkaillasi on?

3. Tunnistatko asiakkaissasi luontoon liittyviä pelkoja?

LÄHTEET

Flojt, Anu 2000. Tunnetko olevasi osallinen eli mitä osallisuus on? Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. PDF-dokumentti. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/verkojulkaisut/Flojt_Anu.pdf. Luettu 25.4.2014.

Horelli, Liisa 1994. Lasten näköinen elinympäristö. Kokeuksia yhdyskuntasuunnittelun, ympäristökasvatuksen ja ehkäisevän sosiaalipolitiikan välisestä yhteistyöstä Kiteen Rantalan ala-asteella. Ympäristöministeriö. Alueidenkäytön osasto. Tutkimusraportti 3. Helsinki.

Juhila, Kirsi 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

Koivuniemi, Kauko & Simonen, Kimmo 2011. Kohti asiakkuutta. Ihmistä arvostava terveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.

Korpela, Kalevi 1995. Developing the Environmental Self-Regulation Hypothesis. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Akateeminen julkaisu. Tampereen yliopiston julkaisuja sarja A.

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

Korpela, Kalevi, Kyttä, Marketta & Harting, Terry 2002. Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences. *Journal of Environmental Psychology* 22, 387–398.

Laitila, Minna 2010. Asiakasosallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Akateeminen väitöskirja.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812.

Rappe, Erja 2003. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Rappe, Erja, Linden, Erja & Koivunen, Taina (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto.

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

Sosiaalihuoltolaki 1982/710.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelma 2012–2015.

Terveydenhuoltolaki 2010/1326.

Tyrväinen, Liisa, Silvennoinen, Harri, Korpela, Kalevi & Ylen, Matti 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metla. Työraportteja 52.



6. OHJAUS TYÖOTTEENA

Seija Nissinen

Tässä luvussa käsitellään ohjauksen määritelmää, sisältöjä ja edellytyksiä. Tarkastelussa painottuu sosiaali- ja terveysalan ohjaustyö, mutta tietoa voidaan soveltaa monipuolisesti erilaisissa luontolähtöisissä ohjaustilanteissa eri toimialoilla.

Ohjaukselle on useita määritelmiä asiayhteydestä riippuen. Yhteistä määritelmissä on, että ohjaus on aina tavoitteellinen ja ammatillinen vuorovaikutussuhde ohjaajan ja ohjattavan välillä. Ohjaustilanteet rakentuvat aina yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa ohjattavan kanssa. Ohjaus on ohjaajan ja ohjattavan yhteisesti luoma todellisuus, johon molemmat osapuolet osallistuvat vuorovaikutuksessa. Ohjaaja tarjoaa oman ammatillisen osaamisensa, ja asiakas tuo mukanaan oman elämäntilanteensa ja asiantuntemuksensa. Ohjaus ei ole terapeutista työtä eikä päätöksentekoa tai asioiden tekemistä asiakkaan puolesta. (Vänskä ym. 2011.)

Ohjauksen tavoitteena on synnyttää kahden ihmisen välille dialogi, jossa mahdollistuvat hyvä kohtaaminen sekä kehittymisen ja auttamisen näkökulmat. Tavoitteena on asiakkaan kasvun ja kehityksen tukeminen sekä se, että asiakas saa ohjauksessa voimavaroja omaan elämäntilanteeseensa ja kannustusta muutokseen ja ratkaisujen etsimiseen.

Ohjauksen peruseriaatteita ovat ihmisen kunnioittaminen, kohtaaminen sekä kuuleminen. Myös yksilön yksityisyyden kunnioittaminen on tärkeä peruseriaate. Ohjauksessa on useita osatekijöitä. Ohjaukseen liittyvät tiedon antaminen, neuvonta, auttaminen, terapia, konsultaatio ja oppiminen. Nämä osatekijät painottuvat eri ohjaustilanteissa eri tavoin riippuen tilanteen tavoitteesta, ajasta ja paikasta, ohjaajan lähestymistavoista, ohjattavan elämäntilanteesta ja työstettävästä asiasta. Ohjauksen kiinnostavuus mutta samalla haasteellisuus rakentuvat siitä, että jokainen ohjaustilanne on omanlaisensa. (Vänskä ym. 2011.)

”Hyvä teoria on jalostettua talonpoikaisjärkeä”. Ohjaustyössä tarvitaan käytännön ohjaustyön lisäksi teoreettista tietämystä, joka vastaa ohjaajan ihmiskäsitystä ja arvoja. Jos ohjauksen tavoitteena on esimerkiksi itsetuntemuksen kehittyminen, ohjaajan on hyvä tukeutua muun muassa teoriaan ihmisen kehity-

tymisestä ja kehityskriiseistä. Oleellista on, että ohjaaja tiedostaa oman toimintansa taustalla olevia perusteita, jolloin toimintaa eivät ohjaa pelkästään opitut käytännöt tai vallitsevat säännöt. (Ojanen 2006.)

Ohjaustyössä on tavalla tai toisella kysymys myös oppimisesta. Usein ohjauksen taustalla nähdään olevan kokemuksellinen oppiminen ja konstruktivistinen ohjauskäsitys. Kokemuksellisessa oppimisessa oppiminen tapahtuu kokemuksen kautta. Kokemusta työtetään pohdinnan kautta perustaksi uuden oppimiselle, kasvulle ja kehitykselle. Kokemuksellisessa oppimisessa keskeistä on oman minän ja persoonan kasvu. Oppimisessa hyödynnetään eri aistikanavia, tunteita, elämyksiä, mielikuvitusta ja kokemuksia. (Kolb 1984.) Konstruktivistinen ajattelu korostaa ajattelua tiedon rakentumisena. Ihminen nähdään tietoa ja merkityksiä rakentavana yksilönä. Tieto on luonteeltaan dynaamista, muuttuvaa ja elävää. Konstruktivistisen ajattelun mukaan tieto ei vain siirry ihmiseen esimerkiksi kouluttajalta tai ohjaajalta, vaan ihminen rakentaa eli konstruoi tietoa omien tavoitteidensa mukaisesti. (Ojanen 2006.)

Luontolähtöisen ohjaustyön tausta-ajatuksena on vahvasti kokemuksellinen oppiminen. Pelkkä luontokokemus sinänsä on jo hyödyllinen ja tukee ihmisen hyvinvointia. Tavoitteellisessa ihmisen kasvun tai elämäntilanteen muutokseen tähtäävässä ohjaustyössä tarvitaan kokemuksen pohdintaa ja työstimistä eli reflektointia. Reflektointi on yksinkertaistettuna kokemuksen syvällistä pohdintaa. Ajattelun ja tekemisen pohdinta johtaa uuteen ymmärrykseen ja käsityksien muutokseen (Kuvio 1). Reflektoinnille on tyypillistä kysyminen, ihmettely ja kyseenalaistaminen. Ihminen voi oppia tietoisesti jäsentämään kokemuksiaan pohdinnan avulla, parhaimmillaan reflektointi voi olla syvällinen itsensä tutkiskeluprosessi, jossa syntyy uusia merkityksiä omalle toiminnalle ja elämälle. Liian usein ihmisen oman mielen toiminta jää paitsioon, usein ihminen torjuu ristiriitoja ja vaikeiksi kokemiaan asioita. Ohjauksessa luodaan ohjattavalle tilaa, jotta ihminen löytää itsestään kyvyn tutkia omaa persoonaansa omien kokemusten kautta. (Ojanen 2006.)



KOKEMUS

- Toiminta ja ajatukset

REFLEKTOINTI

- Tilanteeseen ja toimintaan palaaminen
- Tuntemusten analysointi
- Kokemusten uudelleen arviointi ja liittäminen aikaisempiin kokemuksiin

TULOKSET

- Uudet näkökulmat
- Muutos ja muutokseen sitoutuminen

Kuvio 1.
Kokemuksen reflektoinnin
vaiheet (Ojanen 2006, 79)



Yhdessä tekemisen hetki
(Vapalahti)

Ohjaustyössä tarvitaan erilaisia toimintamalleja ja menetelmiä ohjauksen tavoitteesta riippuen. Menetelmien valintaan vaikuttaa tavoitteen lisäksi asiakkaan/ohjattavan rooli. Jos ohjauksen tavoitteena on tiedon tai neuvojen antaminen, on ohjattavan rooli enemmän tiedon vastaanottaja ja tiedon prosessoija. Jos ohjauksen tavoite on esimerkiksi asiakkaan voimavarojen tukeminen ja muutoksen löytäminen, on asiakkaan rooli ”elämänsä asiantuntijan” rooli, jolloin ohjattava osallistuu aktiivisesti ohjausprosessiin. (Vänskä ym. 2011.)

Luontolähtöisessä ohjaustyössä korostuu usein ohjattavan muuttumismahdollisuutta tukeva ohjaus. Tällöin menetelmiksi on hyvä valita asiakasta aktivoivia ja asiakkaan osallisuutta sekä asiakkaan reflektoinnin taitoja tukevia menetelmiä. Näitä menetelmiä esitellään tarkemmin oppaan osassa II: Luontolähtöisen toiminnan menetelmällisiä sovelluksia.

Ohjaajaksi kasvetaan ja ohjaajaksi opitaan vain ohjaamalla. Ohjaajan on huomioitava työssään kaksi ulottuvuutta, asiakkaan tilanteen nostaminen keskiöön sekä ymmärrys ohjausprosessista ja sen vaiheista sekä menetelmällistä osaamista.

Hyvä ohjaaja ymmärtää olla tavoittelematta täydellisyyttä ja luopuu ajattelusta olla ratkaisijan roolissa asiakkaan kanssa työskennellessään. Ohjaajalla on ohjaajan rooli ja tehtävä, mutta ohjaajan on samalla oltava oma itsensä ja annettava pala itseään ohjaustilanteeseen. Tasavertainen vuorovaikutus mahdollistuu vain sitä kautta, että ohjaaja on ohjaajan roolissa oma itsensä. Ohjauksessa ei aina löydy ”totuutta” tai yhtä ja ainoaa oikeaa ratkaisua. Keskeneräisyyden, avuttomuuden ja epävarmuuden tunteet ovat ohjaustyössä usein mukana. (Vänskä ym. 2011.)

POHDI JA OPIISKELE

1.

Millainen ohjaaja sinä olet?

2.

Mitkä arvot ohjaavat toimintaasi ja työtäsi?

3.

Millainen ihmiskäsitys sinulla on?

4.

Millaiseen ihmiskäsitykseen oma ohjaajuutesi perustuu?

LÄHTEET

Kolb, David 1984. Experimental learning: experience as the source of learning and development. PDF-dokumentti. <http://academic.regis.edu/ed205/kolb.pdf>. Luettu 9.1.2014.

Ojanen, Sinikka 2006. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. Helsinki: Yliopistopaino.

Vänskä, Kirsti, Laitinen-Väänänen, Sirpa, Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

7. OMA PERSOONA TYÖVÄLINEENÄ

Leena Uosukainen

Kaikissa palveluammateissa, mutta erityisesti hoito- ja hoivatyössä korostuu omalla persoonalla työskentely. Oma persoona onkin esimerkiksi mielenterveys-työssä tärkein työväline. Kun on kyse luontoon liittyvien interventioiden käytöstä, korostuu silloinkin ohjaajan persoonallisuus. Ohjaajan osaamista on se, kuinka hän pystyy innostamaan ja motivoimaan toiset mukaan toimintaan. Tähän osaamiseen liittyy keskeisesti tunneosaaminen, jonka lähtökohtana on asiakkaan maailmankuvan ymmärtäminen. Maailmankuvallamme on vaikutus siihen, miten koemme asioita ja ympäristöämme. Kokemukset, tunteet ja tiedot vaikuttavat merkityssuhteiden syntymiseen. Merkityssuhteet antavat asioille sisällön ja merkityksen. Maailmankuvamme koostuu asioiden merkityksistä, mutta sisältää myös arvoja ja asenteita, myös sellaisia, jotka liittyvät luontoon. Maailmankuvan kehittyminen on osa persoonallista kehitystä. (Isokorpi & Viitanen 2001; Puolimatka 2004.)

Itsetuntemus auttaa ymmärtämään omaa maailmankuvaa sekä tarkastelemaan tunneosaamista. Luontosuhde syntyy jo lapsena, ja kokemukset, joita olemme silloin saaneet luonnosta, ovat pohja suhteen kehittymiselle. On hyvä miettiä ohjaajana, mitä minulle itselleni luonto merkitsee. Myös kysymykset toisten ihmisten merkityksestä ja erilaisten tilanteiden synnyttämistä tunteista ovat tärkeitä pohdiskelun aiheita. Meillä voi olla myös negatiivisia luontokokemuksia, jopa traumaattisia. Silloin niiden käsittely on erityisen tärkeää, jotta tunnelukot saadaan avattua. Voimme myös suunnitella harjoitteita, joiden avulla asiakkaamme voivat työstää luontosuhdettaan positiiviseksi.

Tunneosaamisen rinnalla käytetään käsitettä tunneäly. Coleman (2003) on kuvannut siihen kuuluvan tietoisuuden omista tunteista ja siitä, miten ne vaikuttavat toisiin ihmisiin, tunteiden hallinnan, kyvyn motivoida itseä ja toisia, empatian ja ihmissuhteiden käsittelytaidon.

Kolmas rinnakkaisesti käytetty käsite on tunne-

herkkyys, joka on keskeistä tunneosaamisessa. Tunneherkkyys on kykyä

- havaita erilaisia tilanteita ilman tunteensirtoa,
- intuitioon,
- innostaa ja huomioida kohdejoukko,
- itse innostua ja saada flow-kokemuksia,
- ohjata, kouluttaa ja perehdyttää,
- käyttää omaa tunneviritystasoa
- käyttää havaintoja työskentelyvälineenä,
- tunnistaa toisen tunnetila.

(Isokorpi & Viitanen 2001.)

Oman persoonan käyttö työvälineenä tuo oman haasteensa asiakastyöhön. On tunnettava ja ymmärrettävä omat reagoitavat eri tilanteissa. Tämä vaatii reflektointikykyä ja uskallusta pohtia avoimesti omia käyttäytymismalleja ja asenteita. Tunteiden tunnistaminen sekä itsessä että toisissa ja niiden käsitteleminen on myös tärkeää. Työskentely erilaisten ihmisten kanssa vaatii emotionaalista-moraalista ammattitaitoa, joka auttaa selviytymään joustavasti erilaisista tilanteista. Tällainen ammattitaito sisältää käytännön taitoa, kokemustietoa, tunteita ja oivaltamista. (Isokorpi & Viitanen 2001.)

Oman persoonan käyttöön liittyvät myös turhautumisen ja epäonnistumisen kokemukset. Tällaiset tilanteet tulevat väistämättä eteen asiakastyössä, erityisesti hoito- ja hoiva-alalla. Niitä käsitellään helposti tunnetasolla ja siksi onkin opittava pitämään työsuoritus erillään omasta persoonasta (Isokorpi & Viitanen 2001). Työssä jaksamista auttaa, jos ikäviä asioita voidaan käsitellä työpaikalla ja näin jättää työasiat sinne.

Hyvä vuorovaikutus asiakkaiden kanssa ja tunneosaaminen mahdollistuvat, jos meillä on hyvä itsetuntemus ja kykyä käsitellä tunteitamme. Ilman näitä taitoja emme pysty myöskään ymmärtämään toisen maailmankuvaa ja suhdetta luontoon; vasta tämän ymmärryksen myötä voimme suunnitella asiakaslähtöisiä luontoon liittyviä toimintoja.

Ohjaajan osaamista on kyky
innostaa ja motivoida
osallistujia toimintaan
(Skyttä)



LÄHTEET

Coleman, Daniel 2003. Tunneäly. Keuruu: Otava.

Isokorpi, Tia & Viitanen, Päivi 2001. Tunnevoimaa. Pro-sarja. Tampere: Tammi.

Puolimatka, Tapio 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Tammi.





OSA II

LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN MENETELMÄLLISIÄ SOVELLUKSIA



8. METSÄT JA PUUTARHAT OHJAUSYMPÄRISTÖINÄ

Johanna Hirvonen

HARJOITE 1:

Tilkkutäkki-luontotaidetta

(Harjoitteen kuvauksen ovat laatineet Nea Siitari ja Anniina Siponen.)

Tavoite

Metsäympäristöön tutustuminen, rauhoittuminen ja läsnäolo, aisti-maailman virittäminen, tunteiden kohtaaminen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen.

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Toiminnan aikana rakennetaan osallistujien yhteinen tilkkutäkki. Toiminta aloitetaan rajaamalla hiekkapohjaiseen maahan tilkkutäkkimäinen ruudukko esimerkiksi luonnonmateriaalia olevan narun (esimerkiksi paperinaru) avulla. Ruudukon voi myös piirtää suoraan maahan. Ruudukkoja on hyvä olla vähintään se määrä kuin teoksen tekemiseen osallistuvia henkilöitä on. Näin jokainen osallistuja voi kokea olevansa tärkeä osa yhteistä tuotosta.

Tämän jälkeen osallistujia pyydetään etsimään lähimaastosta yksi tai useampi itselleen merkityksellinen luontomateriaali (esimerkiksi oksa, sammal, kasvi) ja tuomaan se valitsemaansa ruutuun tilkkutäkissä. Sopivan materiaalin etsimiseen tulee antaa reilusti aikaa ja painottaa kiireettömyyttä. Kiireettömyys mahdollistaa vuoropuheluun pääsemisen ympäröivän luonnon kanssa sekä mahdollisuuden havainnoida ja kokea luontoa kokonaisvaltaisesti.

Tässä harjoitteessa on yhteisötaiteen piirteitä, osallistujat työskentelevät ryhmässä, mutta jokainen antaa oman henkilökohtaisen panoksensa tilkkutäkin suunnitteluun ja tekemiseen. Täytettyään tilkkutäkin ruudun osallistujalla on mahdollisuus kertoa muulle ryhmälle valitsemastaan luonnonmateriaalista sekä sen merkityksestä itselleen ja yhteiselle tilkkutäkilille.

Ohjaajan on hyvä opastaa osallistujia jokamiehen oikeuksien hengessä luonnon elementtien keräämiseen, jotta esimerkiksi rauhoitettuja kasveja ei vahingossa kerätä.

Talviaikaan harjoitteen voi toteuttaa myös sisätiloissa. Tilkkutäkin materiaaleina voi käyttää luon-

nosta kerättyjä ja kuivatettuja elementtejä tai erilaisia luontokuvia, joista tilkkutäkki rakennetaan. Tällöin osallistujia voi virittää tilkkutäkin tekemiseen linnunlaulua tai veden solinaa sisältävillä äänitteillä.

Asiakasryhmät

Harjoite sopii monipuolisesti kaikille asiakasryhmille päiväkotikäisistä vanhuksiin. Harjoite voidaan toteuttaa helposti osana päiväkodin tai esikoulun ja koulun taidekasvatusta. Samalla harjoite tarjoaa luontevan tavan tutustua metsään turvallisesti ja ohjautusti. Harjoite voidaan toteuttaa myös erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa. Jos ryhmässä on vaikkapa liikuntarajoitteisia osallistujia, valitaan toimintaympäristöksi helppokulkuisempi tai esteetön maasto.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Ohjaajalta ei edellytetä erityisosaamista. Ohjaajan on kuitenkin hyvä ymmärtää, miten luontoympäristö vaikuttaa ihmiseen ja ylläpitää hyvinvointia. Ohjaajan on hyvä selvittää osallistujien aikaisemmat luontokokemukset, jotta harjoite ei lisää turvattomuuden tunnetta henkilöissä, jotka ovat eksyneet metsään tai kokevat metsän muuten pelottavana paikkana. Toimintaympäristönä metsä on paras. Metsä tarjoaa monipuolisia luonnonmateriaaleja sekä luonnon omaa äänimaailmaa. Metsässä on luontaisesti myös paikkoja, jotka tarjoavat osallistujille sekä suojaavuutta että tilan tuntua. Ympäristö on hyvä valita niin, että liikenteen melua ei kuulu eikä lähistöllä ole näkyvää asutusta





Nuotiotulilla
(Hirvonen)

HARJOITE 2:

Kuntouttavat metsätyöt

Tavoite

Itsearvostuksen ja itsetunnon vahvistuminen metsätoissa saatujen onnistumisen kokemusten myötä, sosiaalisten taitojen kehittyminen ryhmän kanssa työskennellessä, yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa, fyysisen kunnon kohentaminen, käsillätekemisen taitojen lisääntyminen, omien vahvuuksien tunnistaminen, arjen hallinnan vahvistuminen, myönteiset ja palkitsevat kokemukset.

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Kuntouttavat metsätyöt tarkoittavat joko ryhmässä tai yksin toteutettavia metsätöitä, joihin voi vuodenaikasta riippuen sisältyä puun taimien istuttamista, puiden karsimista, metsänraivausta tai polttopuun tekoa. Metsätöiden tulee olla ohjattuja ja toteutua säännöllisesti (esimerkiksi 2 x viikko). Mikäli kyseessä on ryhmämuotoinen toiminta, ryhmän vuorovaikutuksen ja yhdessä toimimisen näkökulmasta hyvä ryhmäkojo ohjaaja mukaan lukien on enintään 7 osallistujaa. Tällöin ryhmä voi toimia tiiviisti yhdessä, kokoontua nuotiolle ja keskustella vapaamuotoisesti toistensa kanssa töiden lomassa. Toinen vaihtoehto on toteuttaa metsätöitä yksittäisten asiakkaiden kanssa, jolloin ohjaaja on tiiviimmässä vuorovaikutuksessa asiakkaansa kanssa.

Metsätoissa on tärkeä noudattaa yhteisiä pelisääntöjä ja aikatauluja. Asiakkaalle (esimerkiksi metsätöihin osallistuva päihdekuntoutuja) voi olla tärkeää opetella ylipäätään ajankäyttöä ja sitoutumista tiettyihin arjen rutiineihin. Tätä voidaan töiden aika-auluttamisella ja vastuunjaolla vahvistaa.

Lähtökohtana on, että jokainen osallistuu toimintakykynsä rajoissa yhteisiin töihin. Uuden asiakkaan saapuessa kuntoutukseen hänen henkiset voimavaransa ja vuorovaikutusvalmiutensa voivat olla vähäiset. Tällöin jo mukaan lähteminen metsään, kannon nokassa istuskelu ja omatoiminen puuhailu tai muiden ryhmäläisten avustaminen ovat asioita, joista lähdetään liikkeelle. Alkuvaiheessa pelkkä oleilu metsässä on hyödyllistä, sillä rentoutumisen kautta asiakas löytää uudelleen läsnäolon taidot. Joutenololla on kuitenkin tarkoituksensa, aikansa ja paikkansa. Joutenolo voi auttaa irrottautumaan ulkopuolisista ärsykkeistä. Kuitenkin tavoitteellinen kuntouttava työskentely edellyttää, että tästä vaiheesta päästään

myös eteenpäin – kuntoutuja alkaa vähitellen osallistua, kantaa vastuuta ja sitoutua toimintaan ja saada tätä kautta onnistumisen kokemuksia. Hän alkaa aistia metsäympäristöä ja herkistyy luonnon tuoksuille, hajuille, väreille, muodoille ja äänille. Vähitellen jännitys ja uutta ympäristöä kohtaan tunnettu vieraus vähentyvät ja aktiivisuus lisääntyy.

Metsätöiden kesto ja fyysinen vaativuus tulee suunnitella osallistujien toimintakyky huomioiden. Metsätyöt voivat olla lähes päivittäisiä intensiivijaksoja tai 1–2 kertaa viikossa toteutuvia ja kerralla vain 2–3 tuntia kestäviä työskentelyrupeamia. Tärkeää on, että työskentely kirjataan osaksi asiakkaan asiakassuunnitelmaa. Jos metsätyöt sisällytetään osaksi esimerkiksi henkilön päihdekuntoutusjaksoa, tulee työskentely ja sen tavoitteet kirjata kuntoutussuunnitelmaan.

Metsätyöskentely mahdollistaa vapaamuotoisen kanssakäymisen, ja metsäympäristössä asiakkaan voi olla helpompi nostaa keskusteluihin sellaisia vaikeita asioita, joista muutoin laitospöimäisessä ympäristössä on vaikea keskustella. Metsäympäristö ja esimerkiksi nuotiopaikat voivat aktivoida spontaaniin keskusteluun ja vuorovaikutukseen ohjaajan ja asiakkaiden välillä ja asiakkaiden kesken. Toisaalta esimerkiksi vuorovaikutussuhteessa, jossa on vain yksi asiakas ja ohjaaja, metsätöiden yhteyteen voidaan liittää ohjattuja ja tavoitteellisia keskusteluja. Hyvä tapa on käydä päivän lopuksi keskustelukierros, jonka aikana jokainen voi vapaamuotoisesti tuoda esiin päivän aikana mielessä liikkuneita asioita ja senhetkisiä tunnelmia.

Asiakkaan kuntoutumisen kannalta on tärkeää, että hän kokee tekevänsä aidosti työtä, jolla on vaikutusta (esimerkiksi puiden istuttaminen metsänhoidollisesti merkityksellisenä työnä – ei ainoastaan huvina). Osallistujia tulee kannustaa, ja heille tulee antaa kiitosta ja myönteistä palautetta tehdystä työstä. Ryhmän yhteisöllisyyttä voi lisäksi vahvistaa miettimällä yhdessä yhteinen palkinto uurastuksesta. Esimerkiksi päihdekuntoutuksessa oleville tällainen palkinto voisi olla yhteinen illanvietto tai saunailta. Kokemukset päihdeettömästä illanvietosta voivat osaltaan tukea kuntoutumista kohti uudenlaista elämäntapaa.

Asiakasryhmät

Kuntouttavia metsätöitä voidaan soveltaa eri asiakasryhmissä edellyttäen, että asiakkaan fyysinen kunto mahdollistaa ajoittain melko rankatkin fyysiset työt. Esimerkkejä asiakasryhmistä, joiden parissa metsätöitä voi kokeilla, ovat päihde- ja mielenterveyskuntoutujat ja lastensuojeluyksiköissä asuvat nuoret. Erityisesti vanhemmille miehille, joilla on kokemus-

ta metsätöistä tai jotka ovat tehneet aiemmin ruumiillista työtä, metsätyöt voivat olla luonteva toimintamuoto. Vastaavasti nuorten kohdalla metsätyöt voivat aluksi herättää vastustusta ja epäilyä. Nykyään yhä useampi kaupunkiympäristössä kasvanut nuori kokee metsäympäristöt, saati metsätyöt, itselle vieraina. Tästä huolimatta metsätöitä voi lähteä kokeilemaan jopa asiaan ennakkoluuloisesti suhtautuvien nuorten kanssa. Parhaimmillaan metsätyöt ja ennen kaikkea metsässä oleilu voivat tarjota nuorelle uuden, kiinnostavan ympäristön ja vahvistaa luontosuhdetta.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Ohjaajalla tulee olla ryhmän ohjaamisen taitoja, tietoa asiakkaidensa toimintakyvystä ja sen vajeista sekä käytännön metsätöiden osaamista vähintään siinä määrin, että osallistujille pystytään varmistamaan turvalliset työskentelyolosuhteet ja työtavat. Ohjaaja toimii ennen kaikkea esimerkkinä muille – opastaa esimerkillään työtehtäviin. Vuorovaikutusosaaminen on ennen kaikkea asiakkaiden luontevaa ja avointa kohtaamista, yhdessä tekemistä ja yhdessä jakamista. Esimerkiksi osalla metsätöihin osallistuvista asiakkaista voi olla hyvinkin pitkä kokemus vastaavanlaisista töistä. Tätä osaamista tulee arvostaa ja siitä oppia. Parhaimmillaan yksittäisten henkilöiden osaaminen saa ryhmässä tunnustusta ja lisää itsearvostusta.

Yksi luonnossa yhdessä toimimisen myönteinen ilmiö on se, että siellä toimittaessa roolit ohjaajan/hoitajan ja potilaan/kuntoutujan välillä voivat poistua. Kun esimerkiksi rooli alkoholistina, päihdekuntoutujana tai päihneiden käyttäjänä poistuu, voi ihminen löytää itsestään uusia piirteitä ja taitoja. Esimerkiksi kuntoutuja voi huomata olevansa kykenevä työmies, fyysisesti vahva ja hyväkuntoinen, hauska jutun kertoja ja tunnelman ylläpitäjä, hyvä kannustamaan muita, organisoimaan toimintaa tms. Tällaisissa tilanteissa korostuu sosiaalisen tuen ja kannustuksen merkitys. Kannustavassa ilmapiirissä ja aidoissa kohtaamisissa toteutuvat leikillisuus, luovuus, lämpö ja armollisuus. Ammattitaitoinen ohjaaja pystyy toiminnallaan ja vuorovaikutustaidoillaan edistämään näiden tekijöiden toteutumista.

Tutkimukset ovat osoittaneet eroja metsäluonnon ja puistoalueiden välillä. Tulosten mukaan oleilulla aidossa, luonnonvaraisessa metsässä on enemmän vaikutusta kuin kaupunkimaisissa ”puistometsissä”. Tämän vuoksi toimintaympäristöksi olisikin hyvä löytää luonnonmetsäalueita.

Ohjaajan tulee varmistaa, että työskentelyolosuhteissa ei ole fyysisen loukkaantumisen vaaraa, työvälineet ovat asianmukaiset ja töihin osallistu-

vat saavat perehdytyksen työvälineiden käyttöön. On kuitenkin tärkeää, että ohjaaja ei tee asioita muiden puolesta vaan muita toiminnassa ohjaten. Esimerkiksi välineet kannetaan ja huolletaan yhdessä, eväät, ruokatarvikkeet ja mahdolliset nuotiopuut huolehditaan yhdessä metsätyöpaikalle, ja jokaisella on vastuualueet tehtävien ja välineiden hoidossa. Aikataulujen noudattamisella on myös kuntoutukselliset tavoitteet. Jokaisen tulee olla sovituna aikana asianmukaisesti varustautuneena lähtövalmiudessa, päiväohjelmaa noudatetaan yhdessä läpikäydyn aikataulun mukaisesti, ja aikataulun noudattamisesta annetaan ryhmälle kiitosta.

Ohjaajan on hyvä tiedostaa, etteivät asiakkaat varsinkaan toiminnan alkuvaiheessa aina sitoudu toimintaan. Heiltä voi puuttua kykyä pitkäjänteiseen työskentelyyn, ja metsätyöt voivat joidenkin osalta vaihtua vaikkapa kannon nokassa istuskeluksi ja tupakoimiseksi. Sitoutumisen, aktivoitumisen ja vastuunkantamisen näkökulmasta onkin tärkeää, että työskentely on pitkäkestoisempaa.

Tavoitteet

Rauhoittuminen ja stressireaktioista palautuminen, havaitsemisen ja läsnäolon vahvistuminen, mielialojen paraneminen, kognitiivisten taitojen vahvistuminen ja ylläpitäminen, fyysisen toimintakyvyn (esimerkiksi tasapaino) vahvistuminen ja ylläpitäminen, myönteisten tunteiden vahvistuminen, sosiaalinen aktivoituminen ja yhdessäolo.

Harjoitteen sisällöt, suunnittelu ja toteutus

Voimauttava luontopolku liikuntarajoitteisille on metsään rakennettu, erilaiset luontoelementit huomioiva luontopolku, jolla myös liikuntarajoitteiset voivat liikkua. Kyseeseen voivat tulla esimerkiksi pyörätuolilla, rollaattorilla tai lastenvaunujen kanssa liikkuvat henkilöt. Tällöin polun tulee olla riittävän leveä (noin kaksi metriä leveä, jotta avustaja mahtuu kulkemaan polulla liikkujan rinnalla), tasainen, luis-tamaton ja pinnaltaan kova. Polku on tärkeä ohjeistaa yksisuuntaiseksi, jotta vältetään ohitusongelmilta esi-

HARJOITE 3:

Voimauttava aistipolku liikuntarajoitteisille



merkiksi kahden pyörätuolin kohdatessa. Kalteviin kohtiin on hyvä lisätä kaiteet tukea antamaan. Polun maapohja on luonnollinen ja lähentää liikkujan yhteyttä luontoon erotuksena rakennettuun pohjaan (esimerkiksi kokonaan laudoitettu polku). Polku tulee rakentaa rengasreitiksi, jolloin polulla liikkuja päätyy polun kierrettyään takaisin lähtöpisteeseen.

Esteettömien luontopolkujen pituudet vaihtelevat. Polun pituus tulee suunnitella käyttäjäryhmän toimintakyvyn pohjalta. Esimerkiksi ikäihmisille jo 300 metrin pituinen polku voi olla aivan riittävä. Polun käytettävyys paranee, mikäli käyttäjä voi valita eripituisia vaihtoehtoja, esimerkiksi lyhimmillään 300 metriä ja kokonaan kierrettynä 1,5 kilometriä.

Luontopolun tulee tarjota levähdysmahdollisuuksia sekä pitkin polkua kohdetaulujen ja maise- mallisesti kauniiden paikkojen yhteydessä että polun lähtö- ja lopetuskohdassa. Erikorkuiset puuistutimet soveltuvat hyvin luontopolun levähdyspaikoiksi. Polun tulee olla myös selkeästi merkitty (esimerkiksi valkoisella tai keltaisella värillä), jolloin huononäköinen osaa kulkea polulla.

Aistipolun ajatuksena on hyödyntää luonnon maiseman lisäksi erilaisia luontoon liittyviä materiaaleja, kuvia, maistaisia ja arvoitustehtäviä. Reitin varrelle valmistetaan riittävän suurilla kirjaimilla kirjoitettuja kohdetauluja, jotka eri tavoin aktivoivat liikkujaa aistimaan ympäröivää luontoa – luonnon ääniä, hajuja, tuoksua, värejä, makuja ja muotoja. Kohdetauluissa voidaan ohjeistaa luontopolulla liikkujaa esimerkiksi

- pysähtymään ja kuuntelemaan ympäröivän luonnon ääniä, kuten veden solinaa, puiden lehtien havinaa tai linnun laulua,
- tunnustelemaan erilaisia kosketuspintoja ja materiaaleja, kuten kiviä, hiekkaa, sammalta, kuivuneen puun oksia tai tuoreita puun lehtiä,
- maistamaan ympäristöstä löytyviä makuja, kuten ketunleipää, syötäviä marjoja, kuusenkerkkiä tai nuoren koivun lehtiä.
- vastaamaan luontoaiheisiin tietokilpailukysymyksiin tai tekemään ympäröivään luontoon liittyviä arvioita (esimerkiksi puiden ikä tai pituus, etäisyys rannalta vastarannalle, purkkiin laitettujen käpyjen määrän arviointi, kiven painon arviointi kiveä kannatteleamalla jne.)

Kohdetaulusta saa kiinnostavamman, jos taulussa rohkaistaan kokeilemaan myös hieman vieraampia syötäviä luonnonkasveja, kuten niittysuolaheinää, piharatamaa, poimulehtiä, valkoapilaa, vadelmaa, maitohorsmaa, peltokanankaalia tai siankärsämöä.

Tällöin on tärkeää, että näistä vähemmän tunnetuista syötävistä kasveista on taulussa selkeät valokuvat; tuntemattomien luonnonvaraisten kasvien maistamiseen ei tule rohkaista. Lisäksi suunnittelussa tulee huomioida luontopolun sijainti. Mikäli luontopolulla kannustetaan maistamaan syötäviä luonnonkasveja ja -yrttejä, kasvupaikan tulisi olla vähintään 50–100 metriä maantiestä, kaupunkikeskustan ja saastuttavien teollisuuslaitosten sekä torjunta-ainein tai keinolannoittein käsiteltyjen alueiden ulko-puolella.

Jotta luontopolku tarjoaa mahdollisimman monipuolisia aistikokemuksia, polku tulisi suunnitella vaihtelevaan luontoympäristöön. Hyviä polun varrelta löytyviä luontoelementtejä ovat muun muassa vesiaiheet ja veden ääni, kivi- ja kalliomuodostelmat, makuelämyksiä tarjoavat luonnonantimet, reitin varrella vaihtuvat metsätyypit, kuten kuiva kangasmetsä, kosteikko, suo tai karu kallioranta sekä lintualueet.

Asiakaslähtöistä toimintaa on suunnitella polku yhdessä käyttäjien kanssa, jolloin tulee huomioita heidän erityistarpeensa. Myös polun rakentaminen mahdollisimman pitkälle yhteistyössä käyttäjien kanssa vahvistaa käyttäjien vaikutusmahdollisuuksia omaan elinympäristöön.

Asiakasryhmät

Siitä huolimatta, että aistipolun suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan erityisesti ne henkilöt, jotka tarvitsevat liikkumiseen tukea tai apuvälineitä, polun ohjelmallisen ja ohjatun toteutuksen voi muokata hyvin erilaisille asiakasryhmille. Tehtävöittämällä polkua eri tavoin aistipolkua voi soveltaa monipuolisesti eri asiakasryhmissä. Päiväkoti-ikäisten lasten kohdalla aistipolkua voi hyödyntää ympäristökasvatuksellisiin tarkoituksiin, jolloin polun tehtävissä voidaan painottaa kasvi- ja eläinlajien tunnistamista ja lähiympäristöä koskevan ympäristötietouden lisäämistä. Luontomateriaalien avulla voidaan harjoitella erilaisia laskutehtäviä. Yksi aistipolun sovellus voisi olla erilaisiin luontoon liittyviin runoihin, loruihin, lauluihin ja satuihin tutustuminen polun varrella olevien rastien muodossa. Vastaavasti ikäihmistien kohdalla polku voidaan toteuttaa muistelupolkuna, jolloin polun varrella olevat tehtävät liittyvät luontoon pohjautuviin kansanrunoihin ja -viisauksiin, luontoon liittyviin uskomuksiin tai vaikkapa kasvien hyödyntämiseen vanhan kansan rohtoina ja ravintona.

Jo aistipolun suunnitteluvaiheessa tulisi huomioida polun muunneltavuus. Mahdollisuus vaihtaa tehtävätauluja ja muokata polun varressa olevia rasteja laajentaa polun hyödynnettävyyttä eri asiakasryhmiin. Erityisesti luontoympäristössä sijaitsevan palveluyksikön ympäristöön rakennettavan polun olisi hyvä



Hiljentyminen metsässä
(Hirvonen)

olla tehtävien osalta muuteltavissa. Näin aistipolkua voi hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti samojen asiakkaiden kanssa. Teemaltaan vaihteleva polku myös motivoi luonnossa liikkumiseen.

Alla on esimerkkien avulla kuvattu, kuinka monipuolisesti aistipolun voi suunnitella eri asiakasryhmille.

- luontoon liittyvien laulujen, runojen, uskomusten, satujen ja kansanviisauksien ympärille rakennettu muistelu-/tarinapolku,
- muistia aktivoiva aistipolku, jossa luontoon liittyviä arvoituksia ja tietokilpailukysymyksiä sekä lasku- ja arviointitehtäviä, kuten lukumäärien, välimatkojen, pituuksien tai painojen arviointia,
- metsänelänteeman ympärille rakennettu polku, johon sisältyy eläinten tai eläinten jälkien tunnistamista, metsäneläinten kohtaamisiin liittyneitä muistoja ja tarinoita tai metsäneläimistä kertovia kansansatuja,
- luontoon liittyvien mielipaikkojen, -kasvien, -eläinten ja -makujen ympärille rakennettu tarinapolku, jossa jokainen voi tuoda esiin ja kertoa mielipaikoistaan ja -maisemistaan tai lempikasveista, -eläimistä, luonnonantimista ja

niistä valmistetuista ruoista ja juomista.

Teemaa voidaan työstää luontopolun jälkeen palveluyksikössä valmistamalla polun kiertäneiden asiakkaiden tarinoiden pohjalta heidän mainitsemiaan ruokia,

- kasvien tunnistaminen maistellen, haistellen ja tunnustellen,
- luontomateriaalien tunnistaminen tunnustelemalla,
- hiljentyminen luonnon äänien äärelle,
- jouluihin liittyvä aistipolku, jossa polun eri pisteissä esitetään jouluevankeliumin vaiheet tai muu jouluihin liittyvä tarina,
- ympäristötaiteesta koottu taidepolku,
- kädentaitojen harjoittaminen askartelemalla luontomateriaaleista polun eri tehtäväpisteissä.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Polkua suunnittelevalla tulee olla tietoa polun käyttäjäryhmästä ja käyttäjien toimintakyvystä. On tärkeää osata mitoittaa polun pituus ja vaativuus oikein. Esimerkiksi eri tavoin liikuntarajoitteisille henkilöille tai vanhemmille ihmisille, jotka tarvitsevat tukea liikkumisessa, alle kilometrin mittainen polku on sopiva, kun taas nuoret ja aktiiviset aikuiset voi-



vat kulkea useamman kilometrin mittaisen polun. Aistipolku on kuitenkin ensisijaisesti eri tavoin eri aisteja aktivoiva, toimintaan ja vuorovaikutukseen kannustava ympäristö – ei niinkään mittaviin fyysisiin suorituksiin rakennettu urheilumaasto. Näin ollen useiden kilometrien mittainen polku edellyttää lyhyeen polkuun verrattuna enemmän tehtävärasteja, mikä osaltaan lisää polun kiertämiseen käytettävää aikaa. Tutkimusten mukaan jo lyhytkin luonnossa oleilu rauhoittaa, mutta vasta 20 minuutin jälkeen vaikutus vahvistuu. Polku olisikin hyvä suunnitella niin, että sen läpikulkeminen vie vähintään 20 minuuttia.

Toteutuksessa tulee huomioida ja rajata etukäteen ryhmäkoko. Aistipolkua voi käyttää yksilötyössä, jolloin ohjaaja kulkee yhdessä asiakkaan kanssa polun ja ohjaa asiakasta tehtävien teossa. Mikäli kyseessä on suurempi osallistujajoukko, polku voidaan kiertää kerralla noin 3–4 hengen ryhmissä.

Ohjaajan on tärkeä selvittää etukäteen, kykeneekö asiakas suoriutumaan polusta itsenäisesti vai tarvitseeko hän avustajan. Polkua kulkevan henkilön huono kuulo tai näkökyky voi vaikeuttaa sanojen ja kuvien erottamista. Tämä tulee huomioida tekstien ja kuvien laatisemassa ja esille panossa. Luontoympäristöt voivat olla yllättävän meluisia (tuuli, veden loiske), jolloin rastien sanallisten tehtäväohjeistusten ja esitysten (esimerkiksi runojen lausuminen) tulee olla kuuluvia

ja selkeitä. Sanallisten ja kirjallisten ohjeiden ja muiden tekstien tulisi olla yksinkertaisia, tiivistettyjä ja lyhyitä.

Ryhmien kanssa toimitessa ohjaajan tulee ennen aistipolulle lähtöä osoittaa selkeästi reitin lähtö- ja paluupaikka, ohjeistaa polulla eteneminen, varmistaa, että rasteilla on tarvittaessa henkilö ohjaamassa tehtävien tekoa ja luoda olemuksellaan kiireetön ja rento tunnelma. Kiire ja luonnossa liikkuminen sopivat huonosti yhteen. Paljon keskustelua käyvässä ryhmässä aikaa yhden rastin äärellä voi kulua jopa puoli tuntia.

Huolellisen etukäteissuunnittelun ja polun rakentamisen lisäksi tärkeää on ohjaajan kyky luoda kiireetön, turvallinen ja innostava tunnelma. Esimerkiksi yhdessä ikääntyvän asiakkaan kanssa kierrettävä muistelupolku voi aktivoida ihmisen kertomaan itselle merkityksellisiä tarinoita sekä jakamaan muistoja ja kokemuksia. Kyseessä on myös tilaisuus tulla kuulluksi, jolloin tärkeää on tilan ja ajan antaminen kertojalle.



HARJOITE 4:

Kokki suunnistus

(Harjoitteen kuvauksen ovat laatineet Mauno Saksio ja Kati Vapalahti.)

Tavoite

Kehittää ja tukea ryhmässä toimimista ja yhteisöllisyyttä, ongelman ratkaisua ja luovuutta, luonnossa liikkumista, luonnon monimuotoisuuden huomioimista ja arvostamista.

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Suunnistus tapahtuu turvallisella ja rajatulla maastoalueella (esimerkiksi 500 m x 500 m). Maastoon suunnitellaan etukäteen jokaiselle ryhmälle omat rastit (esimerkiksi 4 kpl / ryhmä). Rastit pyritään sijoittamaan sopivan haastaviin paikkoihin osallistujien toimintakyky huomioiden. Kunkin ryhmän lähtöpiste ja kukin rastipiste kuvataan. Kuvat voidaan laminoida säänkestäviksi. Rastipisteisiin kätetään ruokatuotteita.

Osallistujat jaetaan 3–4 ryhmään. Kuvasuunnistuksen mukaisesti kukin ryhmä etsii ensin oman lähtöpisteensä ja sen jälkeen kuvien vihjeiden perusteella jokaisen rastin. Rastien väli ja vaikeusaste sovitetaan osallistujien iän ja toimintakyvyn mukaisesti. Rastiväli voi olla 50 metristä noin sataan metriin. Rasti voidaan kätkeä osittain peittämällä tai rastin haltuun saaminen voi edellyttää esim. kiipeämistä/laskeutumista turvallisuus huomioiden.

Löydettyään kaikki rastit ja rasteilla olevat ruokatuotteet jokainen ryhmä kokoontuu sovitulle alueelle valmistamaan ruokaa löytämistään aineksista. Ryhmien tulee keksiä ja suunnitella itse, mitä ja miten he valmistavat aineksista aterian. Jokaisella ryhmällä voi olla samat ruoka-ainekset. Toinen vaihtoehto on, että yksi ryhmä löytää alkupala-ainekset, toinen keittoruoka-ainekset, kolmas pääruoka- ja neljäs jälkiruoka-ainekset. Tällöin jokainen ryhmä valmistaa oman osuutensa yhteisestä aterialla. Keskeinen periaate on kuitenkin, että ryhmä itse päättää, mitä ja miten tehdään, ja että jokainen maistaa sekä itse valmistettua että muiden valmistamaa ruokaa.

Ryhmille voidaan antaa tehtäväksi etsiä suunnistuksen aikana luonnon antimia, joita voidaan hyödyntää ruuan valmistuksessa tai tarjoilussa.

Jokaisesta ryhmästä valitaan yksi, joka osallistuu

ruokailutilan koristeluun. Ruokailutila voi olla sisällä tai ulkona, mutta tarkoituksena on rakentaa luonnon antimia hyödyntäen viihtyisiä ja yhteisöllisyyttä korostava tila. Kun kaikki ryhmät ovat valmiina, osallistujat ja ohjaajat kokoontuvat yhdessä ruokailemaan. Kukin ryhmä esittelee oman tuotoksensa ja kertoo, mitä luonnon tuotetta on hyödynnetty joko ruoan valmistamisessa tai koristelussa.

Ohjaajien tulee etukäteen perehtyä maastoon, valita kullekin ryhmälle rastit ja kuvata ne. Kuvissa tulee olla riittävästi yksityiskohtia rastin tunnistamiseksi maastossa. Etukäteen tulee päättää kullekin ryhmälle tulevat ainekset; onko kaikilla samat ainekset vai muodostuuko eri ryhmien aineksista kokonaisuus. Erilaiset allergiat sekä ruuan säilyminen tulee huomioida. Samoin tulee huomioida ruuan valmistukseen menevä aika sekä mahdollisuus valmistaa ruokaa varaamalla esimerkiksi perunankuorimisveitsiä, purkin avaajia tai keittomahdollisuus. Ruokien sijoitteluun eri rastipisteisiin voi varata esimerkiksi muovipusseja. Jos ruoka valmistetaan luonnossa, tulee varata retkikeittimet, tulitikut, polttoaineet sekä ruokailuastiat, kuten myös roskia varten muovipusseja sekä astioiden pesua varten pesutarpeet. Rastit kätetään hieman ennen suunnistuksen alkamista. Näin varmistetaan, etteivät ruokatuotteet pilaannu esimerkiksi lämmössä tai houkuttele eläimiä.

Rastit eli ruokapussit piilotetaan maastoon kuvien mukaisesti niin, että rasti on riittävän haastava mutta löydettävissä. Tällöin on hyvä jättää ruokapussia hieman näkyville esimerkiksi tietystä suunnasta katsottaessa. Pussi voidaan peittää risuilla, oksilla, kivien koloon tai se voidaan ripustaa roikkumaan. Jos löytäminen edellyttää kiipeämistä tai laskeutumista, tulee ohjaajien huomioida turvallisuus sekä tarvittaessa erityisvarusteet, esimerkiksi kiipeilyvaljaat ja kypärät sekä tarvittava koulutusvaatimus.

Osallistujille tulee antaa selkeät ohjeet. Jokaiselle ryhmälle voidaan antaa esimerkiksi väri- tai kirjainkoodi, jonka mukaisesti osallistujat etsivät vain oman koodin mukaisia rasteja. Näin vältetään, etteivät ryhmät etsi muille ryhmille tarkoitettuja rasteja. Ohjaajat voivat tarvittaessa kulkea ryhmien mukana puutumatta kuitenkaan liiaksi ryhmän työskentelyyn. Osallistujia tulee muistuttaa turvallisuudesta sekä luonnon kunnioittamisesta, esimerkiksi jokamiehen oikeuksista. Osallistujia tulee velvoittaa kulkemaan ryhmänä, jotta kukaan ei eksy ryhmästä.

Tarvittaessa voidaan sopia määräaika, jolloin kaikkien ryhmien on kokoonnuttava yhteiseen maalipaikkaan ja aloitettava ruoan valmistus. Näin varmistetaan, että kaikkien ryhmien tuotokset valmistuvat samanaikaisesti yhteiselle aterialle. Ruoan valmistamisessa ryhmille tulee antaa mahdollisim-





Luonnonmateriaalien
tunnustelua (Hirvonen)

man vapaat kädet itse työskennellä, suunnitella ja valmistaa ruokansa. Riittävän ajoissa tulee irrottaa kustakin ryhmästä edustajat valmistelemaan ruokailutilaa ja kattausta.

Asiakasryhmät

Tehtävä soveltuu hyvinkin eri-ikäisille ja erilaisille asiakasryhmille. Lasten kohdalla tulee huomioida heidän valmiutensa valmistaa vaikkapa ohjaajansa avustamana ruokaa. Erityisryhmien kohdalla tulee huomioida lähinnä maastossa liikkuminen niin fyysisesti kuin psyykkisestikin (muun muassa pelko metsää kohtaan). Harjoite soveltuu hyvin muun muassa nuorten, koulujen ja päiväkotien toimintaan sekä työpaikkojen tyhytoiminnaksi.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Toimintaympäristönä metsä on soveltuvin. Turvallisuus tulee huomioida erityisesti kallioiden ja vesistöjen suhteen. Rastiradan pituus ei ole ratkaiseva, joten kovin pitkää rataa ei kannata tehdä.

Ohjaus ei edellytä mitään erityistaitoja, ellei rasteja sijoiteta esimerkiksi kiipeilyä vaativiin paikkoihin. Ohjaajan omat luonnossa liikkumiskokemukset ovat eduksi. Taitoa ohjata retkikeittimen käyttöä ja nuotion sytyttämistä edellytetään. Kasvien, marjojen ja sienien tuntemus on hyvä, jos on tarkoitus hyödyntää luonnon antimia. Ohjaajien on hyvä tiedostaa ja huomioida osallistujien mahdollisia pelkotiloja esimerkiksi metsään liittyen.

HARJOITE 5:

Hiljentyminenharjoitus metsässä

Tavoitteet

Rauhoittuminen ja stressireaktioista palautuminen, havaitsemisen ja läsnäolon vahvistuminen, mielialojen paraneminen.

Harjoitteen sisällöt, suunnittelu ja toteutus

Tämä harjoitus ei nojaa mihinkään ohjelmalliseen meditaatio- tai hengelliseen/henkiseen harjoitukseen. Kyse on metsäympäristössä tapahtuvasta rauhoittumisesta ja hiljentymisestä, jota säännöllisesti ja ohjatusti toteutetaan osana asiakastyötä. Tehtävän tavoitteiden saavuttamisen kannalta hiljentyminen paikka olisi hyvä olla metsäympäristössä, jossa ei ole lainkaan tai on mahdollisimman vähän metsän ulkopuolisia häly- ja sivuääniä. Jokainen osallistuja valitsee ympäristöstä itselle mieluisimmalta tuntuvan paikan, jossa muiden läsnäolo ei häiritse hiljentymistä. Harjoitus voi kestää 20 minuutista tuntiin, ja ohjaaja voi kutsua metsässä olijat takaisin yhteen esimerkiksi kelloa soittamalla. Hiljentyminenharjoituksen jälkeen asiakkaalla on mahdollisuus kertoa omin sanoin kokemuksistaan. Mikäli harjoitus toteutetaan ryhmässä, kokemukset voidaan purkaa noin 4 hengen pienryhmissä. Jokaisella on myös vapaus olla kertomatta ja puhumatta kokemuksestaan. Hiljentyminenharjoituksissa säännöllisyys on tärkeää.

Asiakasryhmät

Harjoitetta voi soveltaa sellaisten asiakkaiden parissa, jotka jaksavat ja malttavat rauhoittua paikoilleen vähintään 20 minuutin ajaksi. Liikuntarajoitteisuus asettaa tiettyjä rajoja harjoitteen tekemiselle, mutta esimerkiksi pyörätuolissa olevan henkilön kohdalla avustaja voi maaston salliessa viedä asiakkaan hänen osoittamaan paikkaan. Harjoitetta voi kokeilla esimerkiksi

- levottoman ja rauhattoman nuoren kanssa, jolloin nuori lähtee ohjaajan kanssa maastoon ja vetäytyy sovituksi ajaksi valitsemaansa paikkaan. Mikäli 20 minuuttia koetaan alkuvaiheessa liian pitkäksi ajaksi, voi harjoituksen keston lyhentää esimerkiksi 10 minuuttiin ja harjoitteiden toistuttua pidentää vähitellen aikaa.
- osana erilaisten vertaisryhmien toimintaa

- osana mielenterveyden häiriöistä kärsivien henkilöiden kuntoutusta tai päivätoimintaa

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Hiljentyminenharjoituksissa ohjaaja voi kannustaa heittäytymään itselle luontevimmalta tuntuvaan paikkaan ja tilaan; heittäytymään selälleen sammalikkoon tai kahlaamaan rannan tuntumassa olevan kiven päälle. Luonnossa hiljentyminen voi pitää itsestään selvänä ja luonnollisena tilana ihmisen liikkuessaan luonnossa. Tämän harjoituskuvauksen tarkoituksena on kuitenkin osoittaa, kuinka metsässä tapahtuva hiljentyminen voidaan liittää myös osaksi asiakastyötä. Kyse on tällöin ohjatusta rauhoittumis-, rentoutumis- ja hiljentyminenharjoituksista. Esimerkiksi lapsille ja nuorille tarkoitettun perhekodin viikko-ohjelmaan voi sisältyä säännölliset luonnossa tapahtuvat hiljentyminenharjoitukset, joita ohjaaja toteuttaa joko yksittäisen lapsen tai nuoren kanssa tai pienryhmässä.

Tavoitteet

Mielialojen paraneminen, myönteisten tunteiden vahvistuminen, havaitsemisen ja läsnäolon vahvistaminen, sosiaalinen aktivoituminen ja yhdessä jakaminen.

Harjoitteen sisällöt, suunnittelu ja toteutus

Harjoitteessa voidaan keskittyä yhteen aistiin tai aistituokio voi muodostua useasta aistikokemuksesta. Aistiharjoitteet voidaan toteuttaa pienryhmässä joko ulkona luontoympäristössä tai sisätiloissa. Ohjaajan tulee tapauskohtaisesti arvioida, millainen ryhmäkooko on kulloinkin tilanteessa toimivin. Harjoitteessa tulee jokaisella olla riittävästi aikaa rauhoittua materiaalien, äänien, makujen, tuoksujen ja hajujen ääressä. Liian suuri ryhmäkooko voi johtaa siihen, että osa ryhmän jäsenistä pitkästyy odottaessaan vuoroaan aistipisteelle. Pieni ryhmäkooko (esimerkiksi neljä osallistujaa) mahdollistaa jokaiselle riittävästi aikaa aistia ja kertoa muille ryhmäläisille aistien herättämistä muistoista, ajatuksista ja tuntemuksista.

HARJOITE 6: Elämyksellinen aistituokio

Taulukko 1: Esimerkkejä aistiharjoitteissa hyödynnettävistä luontomateriaaleista

HARJOITETTAVA AISTI	HARJOITTEEN TEEMA			
	PUUTARHA	METSÄLUONTO	VESYMPÄRISTÖ	PELTO
TUNTOAISTI	juurekset, puutarhamarjat ja -hedelmät	sammalet, jäkälät, erilaiset oksat (tuoreet, kuivuneet, lehdettömät, lehdelliset), kaarna	erilaiset kivet, helposti tunnistettavat rantakasvit (esimerkiksi osmankäämi, kaislat, lumme), hiekka	multa, viljan tähkät, oljet, viljanjyvät, jauhetut viljat
HAJUAISTI	tuoksuvat kasvit ja kukat (esimerkiksi yrtit)	metsän tuoksuva kasvillisuus (esimerkiksi suopursut, koivun lehdet), suon tuoksut	järven tai meren ranta, tuoksuvat rantakasvit	multa, viljat, säilörehu, laidunpellot
KUULOAISTI	puutarhassa työskentelyn äänet (kasvien kastelu, kitkeminen, haraaminen)	puiden humina, metsäneläinten äänet, palavan nuotion ääni, metsässä liikkumisen äänet (kävely lumessa, hiihtäminen lumessa, kävely hiekalla, kiipeäminen kalliolla), metsästyksen äänet, metsätöiden äänet (sahaaminen, puiden pilkkominen, hirren kuoriminen)	veden äänet eri muodoissa, vesilintujen äänet, soutamisen ja moottoriveneen äänet, sateen äänet	traktorin ja työkoneneiden äänet, heinäniittämisen äänet
MAKUAISTI	makunäytteet tuoreista tai käsitellyistä hyötykasveista	makunäytteet tuoreista tai käsitellyistä metsän syötävistä kasveista		makunäytteet viljoista ja niistä tehdyistä ruoista
NÄKÖAISTI	värivalokuvat ympäristön kasveista tai aidot kasvinäytteet, maisemavalokuvat, luontomaalaukset			



Luonnonmateriaalien
tunnustelua (Hirvonen)

Tuntoaistiharjoite perustuu kosketuksen kautta tapahtuvaan luontomateriaalien aistimiseen. Jotta materiaalien aistiminen toteutuu ennen kaikkea tuntoaistin välityksellä eikä materiaalien näkeminen sekoita tuntoaistin välityksellä saatua kokemusta, materiaalit voidaan piilottaa pussiin tai laatikkoon. Kosketeltavien materiaalien tulee tarjota erilaisia tuntoaistikokemuksia. Harjoite voidaan suunnitella myös erilaisten luontoteemojen mukaan. Teemoina voivat olla esimerkiksi puutarhan hyötykasvit, metsä- tai järviluonnon materiaalit tai peltoympäristö (taulukko 1).

Hajuaistiharjoitteissa voidaan sisätilaan tuoda materiaaleja, joita osallistujat voivat tuoksun tai hajun perusteella tunnistaa. Ulkona toteutettuna ohjaaja suunnittelee etukäteen reitin, jonka varrella kiinnittää huomio erilaisiin tuoksuihin ja hajuihin. Reitin teemana voi olla vaikkapa sateen jälkeen tuoksuva metsä.

Kuuloaistiharjoitteet voidaan edellisten harjoitteiden tapaan toteuttaa joko luontoympäristössä tai sisätiloissa kuuntelemassa erilaisia nauhoitettuja luonnon ääniä tai luontoon liitettäviä ääniä. Esimerkiksi ikääntyneillä ihmisillä erilaiset luontoympäristössä

syntyvät työn äänet, kuten työkoneiden äänet pellolla tai metsätöiden äänet, voi olla merkittävä osa henkilön luontokokemuksia. Ohjaaja voi myös nauhoittaa erilaisia luonnon ääniä.

Makuaistiharjoitteissa ohjaaja valmistaa maku-näytteitä, jotka aktivoivat tunnistamaan eri makuja sekä niihin liittyviä kokemuksia, tarinoita, muistoja ja tunteita.

Näköaistiharjoitteissa voidaan hyödyntää joko aitoja kasveja ja luonnonmateriaaleja tai valokuvia, piirustuksia ja maalauksia kasveista ja maisemista.

Kaikissa harjoitteissa keskeistä on kiireettömyys, jolloin jokaisella on mahdollisuus keskittyä aistimaan ja halutessaan kertomaan esiin nousseista tunteista, havainnoista ja kokemuksista. Jokaisella tulee olla myös vapaus aistia ja kokea ilman sanallista kommentointia. Tärkeintä on tilan ja ajan antaminen materiaalien käsittelylle.

Harjoitteita voi muokata tavoitteiden näkökulmasta. Esimerkiksi lasten kanssa tehtävissä harjoitteissa voidaan korostaa kasvatuksellisia tavoitteita, jolloin kokemuksellisuuden kautta tuetaan uuden oppimista ja luontotietouden lisääntymistä. Harjoitteet toimivat myös kuntouttavan asiakastyön menetelmi-

nä, jolloin toiminnassa voidaan asiakasryhmästä riippuen korostaa aistikokemuksilla aktivoitavaa muistelua, elämysten myötä tapahtuvaa voimaantumista tai vaikkapa käden toimintojen ja liikkeiden ylläpitämistä erilaisten käsillä tunnusteltavien materiaalien avulla.

Asiakasryhmät

Harjoitteita voi räätälöidä eri asiakasryhmille, jolloin harjoitteissa kasvatukselliset ja kuntouttavat tavoitteet painottuvat eri tavoin. Harjoitteita voi muokata hyvin erilaisiin tilanteisiin, joten ne soveltuvat eri asiakasryhmille. Itsenäisesti liikkuville ja toimintakyvyltään hyväkuntoisille aistituokiot voidaan toteuttaa aidoissa luontoympäristöissä. Harjoitteet voidaan myös räätälöidä sisätiloihin ja toteuttaa palvelutalojen yhteisissä tiloissa tai yksittäisen asukkaan asunnossa tai asuinhuoneessa. Esimerkiksi näköaistiharjoite voidaan räätälöidä yksittäiselle asiakkaalle. Tällöin ohjaaja valmistaa esimerkiksi asiakkaan toiveiden tai valitseman teeman pohjalta kokoelman värivalokuvia, joita voidaan yhdessä asiakkaan kanssa käydä läpi.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Aistiharjoitteiden tarkoitus on osallistujan omaehtoisen kokemuksen tukeminen. Ohjaajan tehtävänä on tukea omaehtoista kerrontaa ja kuvailua. Ohjaaja voi tarvittaessa kannustaa osallistujaa kertomaan vaikkapa metsämarjoihin liittyvän myönteisen muiston tai kokemuksen. Vaikka harjoitteen tavoitteena on myönteisten elämysten tarjoaminen, ohjaajan on hyvä varautua myös toisenlaisten tunteiden esiin nousemiseen. Tuoksuihin, hajuihin, makuihin ja kuviin liittyy paljon merkityksiä. Osa näihin liitettävistä merkityksistä voi aiheuttaa myös haikeutta tai surua. Ohjaajan on hyvä tiedostaa, että aistien herättämiä tunteita ja muistoja ei voi ennakoita eivätkä kaikki aistikokemukset synnytä pelkästään miellyttäviä muistoja.

Ohjaajan toiminnassa korostuvat osallistujan rohkaiseminen työskentelyyn, osallistujien tasapuolinen kohtelu ja tarvittaessa keskustelun ohjaaminen ja rauhoittaminen siten, että toisten päälle puhuminen ei muutu hallitsemattomaksi hälinäksi. Erityisesti muistisairaiden kohdalla voi syntyä tilanteita, joissa osallistuja kertoo saman muiston ja tarinan useaan kertaan. Ohjaaja voi huomioida tämän etukäteen ja muodostaa pienryhmiä niin, että ryhmiin osallistuu toimintakyvyltään samantasoisia henkilöitä.

Tavoitteet

Käytännön puutarhатыöskentelyn taitojen lisääntyminen, itsearvostuksen ja itsetunnon vahvistuminen onnistumisen kokemusten myötä, sosiaalisten taitojen kehittyminen ryhmän kanssa työskennellessä, omien vahvuuksien tunnistaminen, arjen hallinnan vahvistuminen, myönteiset ja palkitsevat kokemukset, vastuun kantamisen lisääntyminen, keskittymiskyvyn ja pitkäjännitteisyyden vahvistuminen

Harjoitteen sisällöt, suunnittelu ja toteutus

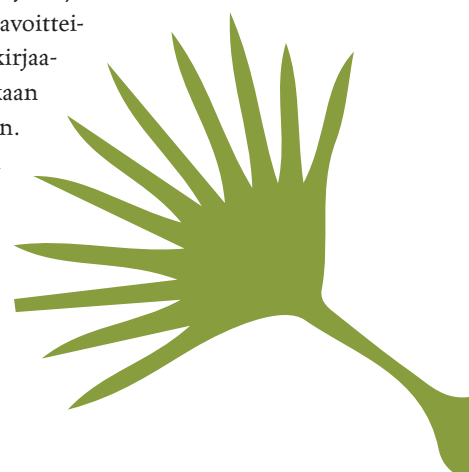
Toisin kuin edellä esitellyissä harjoitteissa, kasvihuoneutyöskentelyssä kyse ei ole niinkään yksittäisestä kertaluontoisesta harjoitteesta vaan kasvukautta ja vuoden kiertoa noudattelevasta pitkäaikaisemmasta työskentelystä, joka käynnistyy keväällä kasvien kasvua valmistelevilla töillä ja päättyy syksyllä sadonkorjuuseen ja kasvihuoneen siivoukseen. Tässä kuvattu kasvihuoneutyöskentely voidaan toteuttaa pienimuotoisena työskentelynä itse hankitussa ”kotikasvihuoneessa”, jolloin kynnyksellä sekä taloudellisesti että ajallisten resurssien osalta toiminnan käynnistämiseen olisi mahdollisimman matala.

Kuviossa 2 on vuosikellon avulla havainnollistettu kasvihuoneutyöskentelyn vaiheet, joiden mukaisesti asiakkaan kanssa työskentelyssä edetään. Kasvihuoneutyöskentely tarjoaa työvaiheita kevästä myöhäiseen syksyyn. Lisäksi kasvihuoneen talvikäyttöä voi lisätä talvikuukausina valmistamalla luontomateriaaleista koristeita kasvihuoneen koristelemiseksi talven ajaksi. Myös kasvihuoneen valaiseminen erityisesti jouluaikaan lisää kasvihuoneutyöskentelyä syksystä aina vuoden loppuun saakka.

Kasvihuoneutyöskentelyn hyödyntäminen kuntouttavassa ohjaustyössä edellyttää työskentelyn tavoitteiden määrittämistä ja kirjaimista esimerkiksi asiakkaan kuntoutussuunnitelmaan. Tavoitteet määritellään yksilökohtaisesti jokaisen asiakkaan kuntoutumistarpeet huomioiden.

HARJOITE 7:

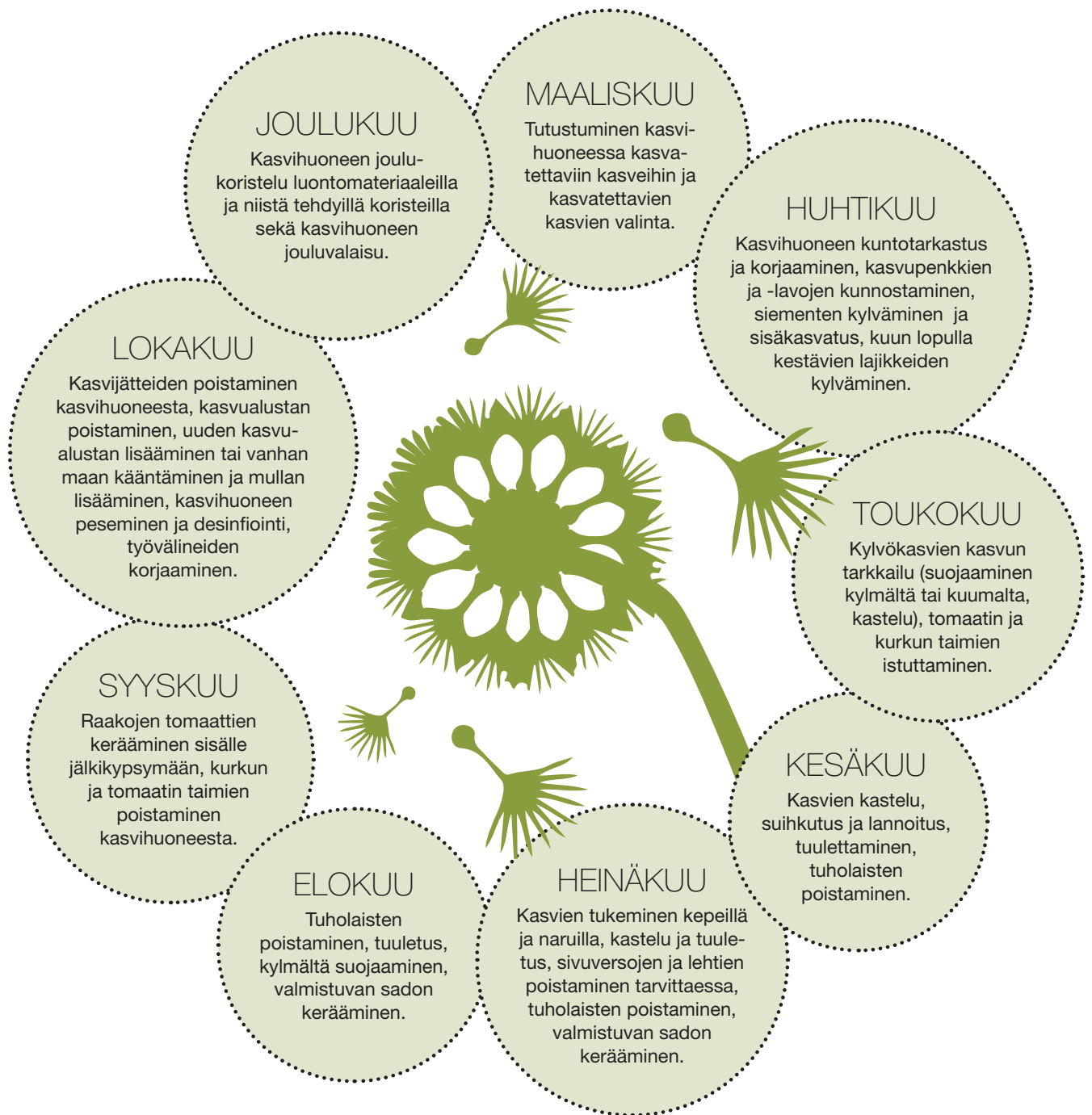
Kasvihuoneutyöskentely



Työskentelyä kasvihuoneessa
(Hirvonen)



Kuvio 2: Kasvihuonetyöskentelyn vuosikello



Kasvihuonetyöskentelyllä voidaan

- ylläpitää ja vahvistaa käden taitoja ja hienomotoriikkaa,
- vahvistaa vuorovaikutus- ja ryhmätöitä yhdessä työskenneltäessä,
- ylläpitää kognitiivisia taitoja ja muistitoimintoja (esimerkiksi kasvien nimien opettelu, lasku-
harjoitukset taimien tai korjattavan sadon määriä laskemalla),

- strukturoida arkea tekemällä kasvihuone-
työskentelystä osa päivittäisiä työtehtäviä,
- lisätä vastuunkantamisen kykyä
(esimerkiksi vastuuttamalla jokainen hoitamaan
omaa kasvilavaa, taimea tai kasvihuoneessa
kasvavaa kasvilajia),
- vahvistaa itsetuntoa tarjoamalla onnistumisen
kokemuksia.

Asiakasryhmät

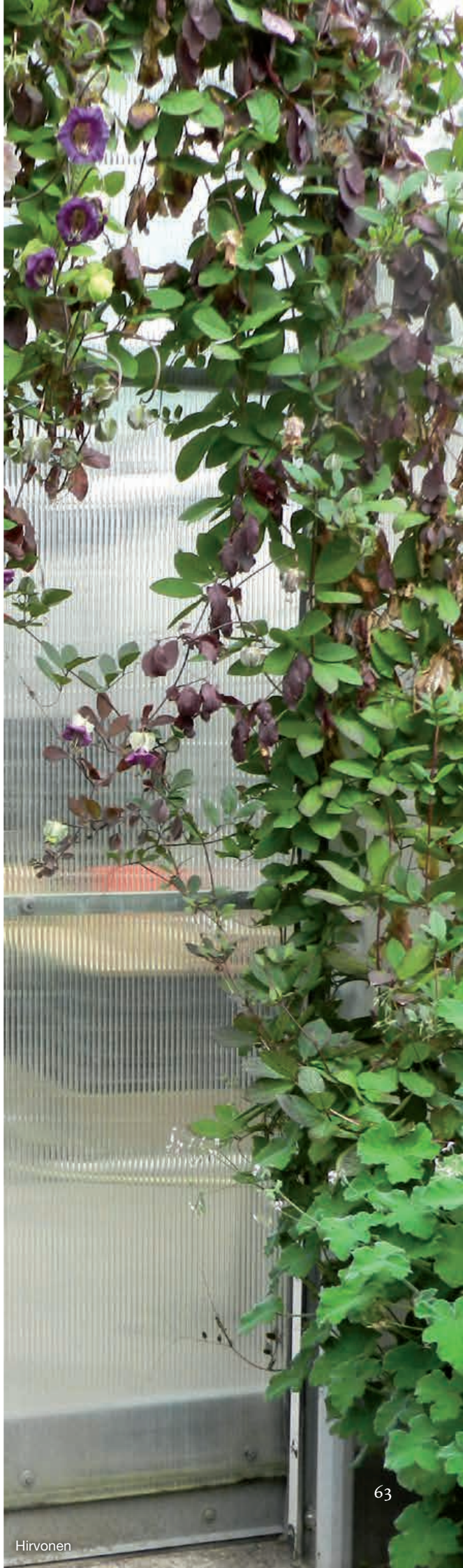
Kasvihuonetyöskentely voidaan suunnitella eri asiakasryhmien tarpeisiin. Työskentely soveltuu lähes kaikkien asiakasryhmien kanssa sovellettavaksi. Tärkeää on tarjota osallistumisen kokemus kaikille asiasta kiinnostuneille. Mikäli asiakas ei pääse liikkumaan niin, että työskentely itse kasvihuoneessa olisi mahdollista, hän voi osallistua työskentelyyn esimerkiksi valitsemalla kasvihuoneessa kasvatettavia kasveja tai koulimalla taimia sisätiloissa. Ohjaajan tulee kyetä arvioimaan, millaiset työtehtävät tukevat parhaiten jokaisen osallistumista. Esimerkiksi henkilöt, jotka eivät kykene pitkäjänteiseen ja keskittymistä vaativaan työskentelyyn, voivat osallistua yksittäisiin työtehtäviin, kuten kypsyneiden kasvusten keräämiseen. Vastaavasti jonkun toisen asiakkaan kohdalla kuntoutumista tukee parhaiten juuri sitoutuminen pitkäjänteisempään työskentelyyn, jossa osallistuja kantaa vastuuta omista työtehtävistään vuodenkierron eri vaiheissa.

Kasvihuonetyöskentelyä suunniteltaessa tärkeää on ohjaajan kyky löytää työvaiheita ja työtehtäviä, joista asiakkaan on toimintakyky huomioiden mahdollista suoriutua ja saada onnistumisen kokemuksia.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Ohjaajan tulee huomioida kasvihuonetyöskentelyn vaatimukset fyysiselle toimintakyvylle. Onkin tärkeä suunnitella kasvihuoneessa tapahtuvan työskentelyn rinnalle korvaavaa toimintaa niille, jotka eivät voi liikkua kasvihuoneessa. Lisäksi maanpinnan tasolle rakennettujen kasvualustojen sijaan voidaan käyttää korotettuja kasvilavoja, mikä mahdollistaa työskentelyn seisoma-asennossa kumartumisen sijaan. Liikuntarajoitteisten kohdalla voidaan kasvihuoneen ulkopuolelle sijoittaa istumakorkeuteen rakennettuja kasvilavoja, jolloin taimien käsittely on mahdollista esimerkiksi pyörätuolista käsin.

Kasvihuonetyöskentely on tavoitteellista työskentelyä, joten ennen toiminnan käynnistämistä täytyy varmistua kasvihuonetyöskentelyä ohjaavan henkilöstön sitoutumisesta. Jotta työskentelystä tulee aidosti osa asiakastyötä, työskentelyn tavoitteet tulee määritellä ja tavoitteiden saavuttamista seurata. Työskentelyä ei tule jättää asiakkaiden vastuulle, vaan työskentelyn tulee olla ohjattua ja vaiheistettua. Tämä edellyttää henkilöstöltä sitoutumista ohjaustyön lisäksi kasvihuonetta ylläpitävään perushoittoon ja -kunnostukseen.



9. MAATILAT JA ELÄIN- AVUSTEINEN TOIMINTA

Seija Nissinen

HARJOITE 1:

Luontokoulu

Luontokouluharjoite on rakennettu Tanskassa Fredensborgin kunnan alueella sijaitsevan Haver til Maver -luontokoulun toimintamallin pohjalta. Maatilan nimi, Haver til Maver, tarkoittaa ruuan matkaa "puutarhasta vatsaan". Maatilalla on luomuviljelyä, ja osa tilan maista on otettu luontokoulun käyttöön. Tilalla on myös oma puutarha, viehättävä vanhoista rakennuksista koostuva maalaismiljöö sekä luomuruokaa tarjoava ravintola. Luontokoulu on osa Fredensborgin kunnan perusopetusta, johon kaikki kunnan ala-asteen oppilaat osallistuvat. Tilalla toimii myös luomukauppa, josta voi tilata luomuelintarvikkeita kotiin toimitettuna.

Tavoite

Tutustuttaa lapset ja nuoret ruuan alkuperään ja matkaan "puutarhasta vatsaan", opettaa lapsille ja nuorille kestävän kehityksen pohjalle rakentuvaa elämäntapaa, kehittää lasten pitkäjänteisyyttä ja vastuullisuutta, tarjota elämyksiä ja iloista oppimista luontoympäristössä

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Luontokoulun toiminta perustuu neljään peruseriaatteeseen:

- Lapset opetetaan tietoisuuteen ruuan alkuperästä ja siitä, miten erilaisia raaka-aineita viljellään. Opetellaan myös valmistamaan

ruokaa itse viljellyistä raaka-aineista.

- Toiminnassa mahdollistetaan lasten omakohtaiset kokemukset, lapset ovat toimijoita ja tekijöitä omassa oppimisessaan.
- Toiminnassa toteutuu kestävä kehitys ja luonnonmukainen ruoan tuotanto.
- Toiminta tapahtuu pääsääntöisesti ulkona, myös ruoka valmistetaan ulkona.

Luontokoulun toiminta linkittyy vahvasti vuodenaikoihin ja vuodenvaihtoon, toiminnan aktiivivaihe on huhtikuusta syys-lokakuuhun. Luontokoulun keskeisenä toimintana ovat viljely- ja puutarhatyöt. Jokaisella koululuokalla ja pienryhmällä on oma viljelypalsta, josta pidetään huolta kasvukauden ajan aina siementen kylvöstä sadonkorjuuseen saakka. Jokainen koululuokka käy luontokoulussa 8 kertaa, jolloin oppilaat näkevät kasvukauden eri vaiheet. Lapset ja heidän vanhempansa vastaavat viljelypals-tojen hoidosta myös koulujen loma-aikoina. Sovitusti maatilan väki voi olla kesän ajan hoidossa mukana.

Luontokoulun oppimisympäristöön kuuluu myös ulkokeittiö, jossa jokaisella pienryhmällä on oma avotulella toimiva hella/paistouuni, jossa tehdään ruokaa osana oppitunteja. Lähimetsät ja pellot ovat osa luontokoulun oppimisympäristöä ja retkeilypaikkoja. Haver til Maver -luontokoulussa välituntien leikkipaikaksi oli rakennettu heinäpaaleista labyrintti, "yksinkertaista ja primitiivistä, mutta lapset tykkäävät", totesi Haver til Maver -luontokoulun opettaja.

Viljelykauden ulkopuolella ja talviaikaan luontokoulua voidaan toteuttaa ulkona retkeilyn merkeissä tai erikseen rakennetuissa "luokkatiloissa". Tanskan Haver til Maver -luontokoulu oli rakentanut yhdessä luontokouluun osallistuvien lasten kanssa kodan, joka

Lisätietoja Haver til Maver -luontokoulusta: havertilmaver.blogspot.fi/



Luontokoulun viljelypalstoja
(Hirvonen)



toimi huonoilla keleillä luokkatilana. Kodassa oli tulipesän ja ruoanlaittomahdollisuuksien lisäksi muun muassa nettiyhteys ja fläppitaulut.

Kodan rakentaminen on hyvä esimerkki luontokoulun pedagogiikasta, joka korostaa kokemuksellista oppimista sekä taitojen ja todellisten oppimisympäristöjen käyttöä. Luontokoulussa oppiaineiden väliset raja-aidat murtuvat. Luontokoulun viljelytöiden, ruoanlaiton, rakennustöiden tai retkeilyn avulla opitaan monipuolisesti eri oppiaineiden sisältöjä samanaikaisesti. Luontokoulun työskentelyssä korostuvat opastaminen (näytetään, miten ruoka tehdään), kokeilu ja kokeminen käytännössä (viljelytyöt, rakennustyöt, ruoanlaitto). Yhteiset keskustelut, oppilaiden kuunteleminen ja asioiden pohtiminen on tärkeää.

Toiminnan suunnittelu ja toiminnan käynnistäminen edellyttää opettajilta ja kuntien perusopetuksesta vastaavilta kiinnostusta ja tahtoa panostaa vaihtoehtoisiin oppimisympäristöihin. Toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi luontokoulun toimintamalli on hyvä kirjata kunnan opetussuunnitelmaan. Pienimuotoisemmin toimintaa voi toteuttaa osana koulun yksittäisiä oppiaineita, kuten biologiaa ja maantietoa, terveystietoa, liikuntaa ja matematiikkaa. Toimintaa voi soveltaa myös osana koulujen kerhotoimintaa. Kaikella luontokoulun toiminnalla on omat opetussuunnitelmaan kirjatut oppimistavoitteensa.



Tanskassa Haver til Maver -tilan luontokoulussa käytettävä ulkohella (Skyttä)

Heinäpaalilabyrintti lasten leikkipaikkana (Nissinen)

Luokkatilana toimiva kota (Skyttä)

Asiakasryhmät

Toimintamalli soveltuu erityisesti ala-asteikäisille lapsille, mutta on sovellettavissa myös esikoululaisille ja yläasteen oppilaille. Myös lapset, joilla on vaikeuksia oppia perinteisessä oppimisympäristössä, hyötyvät luontokoulun todellisesta oppimisympäristöstä ja kokemuksellisesta oppimisestä.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Luontokoulutoimintaa ohjaavalta (opettajalta) ei edellytetä erityistaitoja. Näkemys kestävän kehityksen periaatteista sekä kokemuksellisesta ja aidoissa oppimisympäristöissä tapahtuvasta oppimisestä on hyvää pohjaa toiminnan käynnistämiseen. Myös viljelyyn ja ruoanlaittoon ulkotiloissa on oltava kiinnostusta. Sitkeyttä ja pitkäjänteisyyttä varmasti myös vaaditaan,

jotta sopiva oppimisympäristö löytyy ja luontokoulun ideaan saa sitoutettua tarvittavat tahot.

Toiminta voidaan käynnistää millä tahansa viljelyyn soveltuvalla maa-alueella, esimerkiksi viljelylaitikoissa koulun pihalla tai kuntien viljelypalstoja hyödyntäen. Parhaiten toimintaan soveltuu koulun lähistöllä sijaitseva maa- tai puutarhatila, jonka toiminnan osana luontokoulu toimii. Maatilan väeltä ei edellytetä pedagogista osaamista, maatala tarjoaa toimintaympäristön ja maapalstat käyttöön ja opettajat vastaavat oppimisen ohjaamisesta. Jos toimintaa toteutetaan maatilalla, on toiminnasta hyvä tehdä sopimus koulun ja maatilan välillä. Sopimuksessa sovitetaan toiminnan sisällöstä ja ajankohdista, mitä toiminta edellyttää maatilalta ja mistä koulu puolestaan vastaa. Myös mahdollisista kustannuksista on sovittava etukäteen. Maatilojen sijainti kauempana kunta- ja kaupunkikeskustoista voi olla toiminnalle haaste liian pitkien välimatkojen vuoksi.



Haver til Maver -luontokoulun ympäristöä
(Nissinen)





Lammas toivottaa vierailijat
tervetulleiksi maatilalle (Hirvonen)

HARJOITE 2:

Vanhusten ryhmävierailut maatilalla

Tavoite

Elämyksiä ja iloa senioreiden elämään, mahdollisuus muistella menneitä aikoja ja saada osallisuuden kokemuksia

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Maatilavierailujen järjestämisestä kiinnostuneet maatilat voivat olla aktiivisesti yhteydessä erilaisiin vanhusten järjestöihin, kuten Eläkkeensaajat ry:hyn tai kuntien päivätoiminnasta vastaaviin tahoihin. Vanhuksilla ja kaikenikäisillä on kiinnostusta maatilavierailuihin, ongelmana on usein vierailijoiden ja maatilavierailuja tarjoavien maatilojen kohtaamattomuus.

Maatilavierailuun voi sisältyä tutustumista tilaan, sen historiaan, tilan töihin ja eläimiin. Vanhat esineet ja tilan vaiheisiin liittyvät tarinat mahdollistavat vanhuksille muistelun ja parhaimmillaan omaan maanviljelysaikaan palaamisen. Vierailun kesto voi vaihdella tunnista muutamaan tuntiin sopimuksen mukaan. Pidemmällä vierailuilla mukana voi olla myös osallistujien toimintakyvyn huomioivaa ohjattua toimintaa. Toiminnaksi soveltuvat eläinten ruokinta, kevyet puutarhatyöt tai sadonkorjuuseen liittyvät työtehtävät.

Asiakasryhmät

Vanhukset, joilla on kohtuullinen liikunta- ja toimintakyky. Myös liikuntarajoitteiset voivat osallistua avustettuina. Vanhusten lisäksi maatilavierailut soveltuvat lapsille, nuorille ja erilaisille erityisryhmille.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Maatilavierailun ohjaajana toimii maatilan väki. Jos vierailu on osa kunnan tai järjestön päivätoimintaa, on päivätoiminnan ohjaaja mukana vierailuilla. Ohjaajalta edellytetään kykyä hahmottaa maatilavierailuun liittyvät riskitekijät ja järjestelyt liikuntarajoitteisten osalta. Vierailuihin soveltuvat parhaiten maatilat, joissa on eläimiä: lehmiä, hevosia, lampaita, kissoja ja koiria. Vuodenajoista kevät, kesä ja syksy lienevät parhaita vierailuajankohtia, jolloin voi nähdä vaikkapa eläinten laiduntamista ulkona.

Maatilavierailuihin osallistuvien on syytä varautua vierailun maksullisuuteen tilan esittelyn ja tarjoilujen osalta.

Tavoite

Toiminnan tavoite määräytyy henkilön tuen tarpeen pohjalta. Eläinten hoidolla voidaan tukea monipuolisesti useampia kuntoutuksen osa-alueita, kuten sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Eläinten kanssa toimiminen voi lisätä ihmisen sosiaalisia kontakteja ja laajentaa hänen toimintaympäristöään. Löytöeläintalossa käyminen voi tuoda uuden sosiaalisen ympäristön, jossa eläinten läsnäolo auttaa henkilön vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Eläinten hoito voi olla kasvatuksellista ohjausta esimerkiksi arjen hallinnan tai päivärytmin selventämisessä. Eläinten hoidolla voidaan tukea fyysisen jaksamisen sekä motoristen taitojen kehittymistä. Tärkeä tavoite on myös asiakkaan osallisuuden kokemuksen mahdollistaminen ja tukeminen.

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Eläinten hoito löytöeläintalossa perustuu vastuunottamiseen eläimen hyvinvoinnista ja perustarpeista. Toimintaan kuuluu eläinten ruokinta ja leikittäminen sekä tilojen siivous ja tarvikkehuolto. Vapaaehtoistyö löytöeläinten kanssa voi tuoda ihmisen elämään enemmän sisältöä ja tunnetta siitä, että tämä on tärkeä. Pelkkä eläinten silittely ja niiden kanssa seurustelu ei välttämättä tuo samanlaista osallisuuden kokemusta.

Löytöeläintalon koosta riippuen toiminnassa voi olla kerrallaan 1–3 osallistujaa. Asiakkaan lähettävän tahon ja löytöeläintalon välillä on tehtävä sopimus, jossa määritellään kuntoutujan työ ja tavoitteet sekä konkreettiset asiat, kuten työaika ja liikkuminen löytöeläintalolle. Sopimuksessa sovitaan myös toiminnan ohjaamisesta.

Asiakasryhmät

Löytöeläintalon eläinten hoito on vapaaehtoistyötä, joka sopii monille erityisryhmille, kuten kehitysvammaisille tai mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Toiminta sopii eläinrakkaile ihmisille, joilla on kiinnostusta toimia eläinten parissa. Asiakkaan tuen ja ohjauksen tarve löytöeläintalossa toimimisessa on oltava kuitenkin suhteellisen pieni, ellei lähettävä taho pysty järjestämään ohjausta.

HARJOITE 3:

Eläinten hoito löytöeläintalossa

(Harjoitteen kuvauksen ovat laatineet Ria Piispa ja Jaana Saalasti.)



Löytöeläintalon asukki
(Wikimedia Commons)

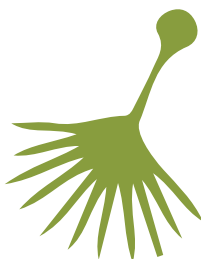
Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Toiminnan kannalta on hyvä, että sekä löytöeläintalon ohjaaja että lähettävän tahon ohjaaja osallistuvat asiakkaan ohjaamiseen toiminnan alkuvaiheessa. Jatkossa löytöeläintalon ohjaaja voi toimia myös itsenäisesti ohjaajana. Löytöeläintalon ohjaajalta edellytetään ennakkoluulottomuutta, avoimuutta sekä kiinnostusta toimia erityisryhmien kanssa. Myös

muun löytöeläintalon henkilöstön ja mahdollisten vapaaehtoisten on osattava huomioida erityisryhmien yksilöllisyys. Perustietous kyseisestä erityisryhmästä on tarpeen, kuten tieto kehitysvammaisten oppimisen ja kommunikoinnin haasteista. Toimintaa voivat rajoittaa esimerkiksi liian pienet toimitilat tai liian pieni henkilöstömäärä, jolloin esimerkiksi ohjausta ei pystytä järjestämään. Toiminta ei välttämättä maksa mitään.

Eläinten hoitoa löytöeläintalossa ovat tutkineet Mikkelin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Ria Piispa ja Jaana Saalasti opinnäytetyössään Löytöeläintalo aikuisen kehitysvammaisen osallisuuden tukena. Opinnäytetyö on saatavilla verkossa osoitteessa:

www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67760/Piispa_Saalasti.pdf?sequence=1



HARJOITE 4:

Koiravierailut

(Harjoitteen kuvauksen on laatinut Mari Kähäri.)

Tavoite

Koiravierailujen tavoitteena on tarjota asiakkaille elämyksiä ja hyvää mieltä. Koiravierailu mahdollistaa koiran ja laitoksessa olevan ihmisen välisen vuorovaikutuksen. Koiran hyvinvointivaikutukset perustuvat pitkälti eläimen läsnäoloon ja vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa. Koiratoiminnan tavoitteena on tarjota aistimuksia, eläimen tuomaa lämpöä ja pehmeyttä. Koiratoiminnan kautta asiakkaalle syntyy merkityksellisyuden kokemus, asiakas kokee tulevansa huomatuksi. Koira ei arvostele eikä luokittele ketään, asiakas voi tulla omana itsenään koiralle merkitykselliseksi. Koiratoiminta voi olla myös osa asiakkaan motoriikan harjoittamista, käsien ja silmien koordinaatio paranee koiraa rapsutettaessa. Jos koiratoiminnasta halutaan enemmän kuntouttavaa työtä, voi koiran ruokkiminen, harjaaminen ja ulkoiluttaminen olla osa kuntouttavaa toimintaa, jolloin toiminta kirjataan osaksi asiakas- tai kuntoutussuunnitelmaa.

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Koiratoiminnan sisältö on koiravierailut. Toiminnassa on mukana koira ohjaajineen. Toiminta on vapaaehtoistoimintaa. Perinteisesti koiravierailuja on tehty erilaisiin laitosympäristöihin ja päiväkoteihin.

Koiravierailut sovitaan etukäteen vierailupaikan henkilökunnan kanssa. Vierailu voi toteutua kerran viikossa tai kerran kahdessa viikossa. Liian tiheä rytm ei ole koiran kannalta hyvä. Vierailut voi sopia pidemmäksi aikaa kerrallaan tai seuraavasta kerrasta sovitaan erikseen vierailun päätteeksi. Hyvä olisi, että yksikön henkilökuntaa on myös paikalla koiravierailun aikana. Näin koiran omistaja voi keskittyä koiran ohjaamiseen, ja henkilökunta huolehtii asiakkaista.

Koiranomistajan/ohjaajan on hyvä käydä tutustumassa uuteen vierailukohteeseen aluksi ilman koiraa. Ohjaajan on hyvä tutustua asiakkaisiin ja heidän toimintakykyynsä sekä käytössä oleviin apuvälineisiin. Asiakkaiden mahdolliset allergiat ja koirapelot on selvitettävä etukäteen. Myös toimintaympäristö ja tilat on hyvä katsoa läpi. Myös kulkureittien, sisään- ja ulostulojen etukäteen selvittäminen helpottaa koiran kanssa liikkumista. Hoitajien kanssa sovitaan etukäteen, miten toimitaan yllättävissä tilanteissa, jos esimerkiksi joku pelästyy koiraa.

Ennen vierailun alkua paikan henkilökunta

järjestää asiakkaat istumapaikoille tarpeeksi avaraan tilaan esimerkiksi ruokalaan tai päiväsaliiin. Tuolit asetellaan ympyrään, missä on helppo seurata koiran liikkumista ja sisään tuloa. Vasta tämän jälkeen ohjaaja tulee koiran kanssa tilaan. Jos asiakkaita on paljon yhtä aikaa paikalla, ryhmä on hyvä jakaa pienempiin ryhmiin tai paikalla voi olla useampi koira yhtä aikaa. Näin koira ehtii käydä tervehtimässä kaikkia paikallaolijoita.

Koiravierailun ihanteellinen kesto on noin puoli tuntia tai kolme varttia kerrallaan. Vierailun aikana koira on aina hihnassa ja ohjaajan hallinnassa. Ensimmäisen vierailun aluksi ohjaaja esittelee itsensä ja koiransa ja kertoo koirastaan. Vierailun aikana koira kiittää ohjaajansa kanssa asiakkaiden luona silitettävänä, rapsuteltavana ja ihailtavana. Asiakkaat voivat liikkua tilassa oman liikuntakykynsä mukaan ja lähteä tilasta pois oman jaksamisensa mukaan. Ohjaaja kertoo vierailun loppumisen läsnäolijoille selkeästi, ”nyt vierailuaika loppuu, koira lähtee lepäämään”. Tämän jälkeen koiran on hyvä antaa käydä hyvästelemässä vielä erikseen kaikki paikallaolijat. Vierailun aikana koiralle ei anneta ruokaa eikä makupaloja ohjaajan tai asiakkaiden toimesta.

Asiakasryhmät

Koiria voidaan käyttää lähes kaikkien ihmisten ja asiakasryhmien kanssa. Koiravierailuja on perinteisesti tehty pääasiassa palvelutaloihin ja asumisyksiköihin sekä päiväkoteihin. Koirien hyödyntäminen asiakastyössä on lisääntynyt viime vuosina sosiaalityössä ja nuorisotyössä sekä mielenterveyskuntoutujien tukena. Myös lukukoiratoiminta on yleistynyt. Lukukoiria voidaan hyödyntää kouluissa lasten kielen ja lukutaidon kehityksen tukena.

Koiravierailut eivät sovellu asiakkaille, jotka pelkäävät koiria tai ovat niille allergisia. Myös asiakkaan aggressiivisuus tai vaikea dementia voi olla este vierailulle. Toisaalta koiran läsnäolo voi rauhoittaa aggression. Näistä on hyvä keskustella henkilökunnan kanssa vierailua suunniteltaessa.

Edellytykset ohjaajalta, koiralta ja toimintaympäristöltä

Koiran ohjaajalta ei edellytetä sosiaali- tai terveysalan koulutusta, vaikkakin se on hyödyllistä. Koiratoiminnan voi aloittaa koiranomistaja, joka haluaa sitoutua vapaaehtoistyöhön. Ohjaajan on oltava rauhallinen ja pitkäjänteinen. Koiran ohjaajalla on oltava rohkeutta ja tilannetajua, koska koiran kanssa voi tulla yllättäviä tilanteita. Ohjaajan pitää osata ”lukea”



Koiran läsnäolo rauhoittaa
(Wikimedia Commons)

koiraansa ja ennakoida tilanteita niin, ettei koira pääse esimerkiksi hyppäämään asiakkaan päälle. Samalla ohjaajan on havainnoitava ja ennakoitava myös asiakkaan toimintaa. Ohjaajan on seurattava koiran viireytilaa. Ohjaajalla on oltava ote koiraansa, ja ohjaajan ja koiran välisen kommunikaation on toimittava, koiran on pystyttävä kuuntelemaan, mitä ohjaaja sanoo. Edellytyksenä on, että koira on ollut pennusta asti ohjaajalla. Näin ohjaaja tuntee koiran koko historian, ja mahdolliset koiran kannalta traumaattiset tilanteet ovat ohjaajan tiedossa. Tämä poistaa mahdollisuuden yllättävään takaumaan, jonka aikana koira voi käyttäytyä arvaamattomasti esimerkiksi yllättäviä ääniä kohdatessaan.

Koiravierailuun soveltuvat useimmat sosiaaliset ja ihmisrakkaat koirarodut, tärkeintä ovat koiran yksilölliset ominaisuudet. Koiran on oltava aina kasvatettu ja sen on osattava kulkea hihnassa. Koiran on oltava luonteeltaan rauhallinen ja perustottelevainen. Koira saa olla innokas, mutta sen on osattava rauhoit-

tua tilanteeseen sekä ihmisten läsnäoloon ja silittelyyn. Koiralta edellytetään pitkäjänteisyyttä, jotta se ei heti kyllästy rapsutteluun ja silittelyyn. Pentukoirat eivät sovellu koiravierailuihin, koiran on hyvä olla yli 2-vuotias ja sen on oltava ohjaajan oma. Lainattu koira ei käy toimintaan.

Ohjaajan on hyvä tiedostaa koiran pelot, esimerkiksi hissit, liukuovet tai liukkaat lattiat. Koira ei saa pelätä apuvälineitä eikä erilaisia ääniä ja hajuja. Jos koiravierailuun osallistuu useampia koiria kerralla, on koirien tultava toimeen keskenään ilman riehaantumista, keskinäisiä leikkejä tai rähinöitä. Koirat eivät saa reagoida siihen, että tilassa on muitakin koiria.

Tilan, jossa koiravierailut järjestetään, on oltava riittävän suuri ja avara niin, että ihmiset ja koirat voivat liikkua vapaasti. Tilassa on hyvä olla tuolit, jotka voi järjestää ympyrän muotoon niin, että koirat näkyvät hyvin. Asiakkaat ovat tilassa jo valmiina ennen koiran tuloa.

Koiratoimintaa enemmän tekevän kannattaa kouluttautua ja kouluttaa koiransa, esimerkiksi Suomen Kennelliitto järjestää koulutusta. Eri paikkakunnilla on myös Koirakaveriyhdistyksiä, jotka organisoivat toimintaa omalla alueellaan.



10. LUONTO LAITOSYMPÄRISTÖSSÄ

Leena Uosukainen ja Johanna Hirvonen

Nykyisin hoiva-, hoito- ja kasvatusalalla toimivilla on kasvava tietoisuus erilaisten luontoon liittyvien interventioiden vaikuttavuudesta. Haasteelliseksi tilanne muodostuu silloin, kun asiakkaan liikuntakyky on rajoittunut tai puuttuu kokonaan. Miten aikaansaada luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia sairaalassa tai muussa laitospäristössä? Tästä on kuitenkin nykyisin jo erilaisia kokemuksia, ja monet niistä ovatkin käytössä erityyppisissä laitoksissa tai hoito- ja hoivayksiköissä.

Laitospäristön mahdollisuuksia ovat erilaiset teknologiset keinot tuoda luonto asiakkaan luo, erityisesti mikäli asiakas on vuoteeseen sidottu. Myös eläimet ovat tulleet osaksi hoivaa ja hoitoa. Esimerkiksi terapiakoiratoimintaa käytetään sekä vanhusten että muiden ryhmien kanssa. Pyörätuolimatkat läheiseen puistoon tai metsäpolulle ovat monille vuodepotilaille mahdollisia, eikä niiden merkitystä voi väheksyä. Mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden sekä kehitysvammaisten erilaiset laitosmaiset hoiva- ja hoitoyksiköt mahdollistavat monipuolisen luontotoiminnan myös laitospäristössä.

esimerkiksi rengaskansioon. Katselua ja muisteluhetkeä varten kootaan pienryhmä esimerkiksi palvelukodin dementiaosastolta. Muistelulle tulee antaa riittävästi aikaa. Huolehditaan, että jokaisella on mahdollisuus muisteluun. Lopuksi keskustellaan, miten harjoite koettiin.

Asiakasryhmät

Harjoite on sovellettavissa eri-ikäisille ja erilaisille ryhmille.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Ohjaajalta odotetaan kärsivällisyyttä ja riittävän ajan antamista jokaiselle mukana olevalle. Ilmapiirin tulee olla hyväksyvä, ja jokainen muisto on merkityksellinen.

HARJOITE 1:

Luontoaiheinen katselukirja muistisairaalle

Tavoitteet

Muistella yhdessä toisten muistisairaiden kanssa vuodenaikoja ja niihin liittyviä tapahtumia, aktivoida muistisairasta muistelemaan omia luontokokemuksia, kokea hyvää oloa muistelun avulla

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Muistelukirjaan kerätään kuvia eri vuodenaajoista. Tehdään isot kuvat, jotka on hyvä laminoida ja koota

Tavoitteet

Rauhoittuminen, kädentaitojen vahvistuminen ja ylläpitäminen, mielialojen paraneminen, itsearvotuksen lisääntyminen, myönteisten tunteiden vahvistuminen esteettisten kokemusten myötä, itseilmaisun vahvistuminen ja keskittymiskyvyn paraneminen

HARJOITE 2:

Kukka-asetelmat

Harjoitteen sisällöt, suunnittelu ja toteutus

Harjoitteen aikana jokainen osallistuja kokoaa oman kukka-asetelman. Materiaaleja voidaan käyttää luovasti. Materiaaleina voivat olla luonnonkukat, leik-




ESIMERKKEJÄ LUONTOTOIMINNAN KEINOISTA ERILAISSA LAITOSYMPÄRISTÖISSÄ

Vuodepotilas

- luontovideot,
- ikkunasta avautuva luontomaisema,
- linnunlaulun tai veden äänien kuuntelu äänitteillä (valmiita luontoäänitteitä on saatavilla),
- luontoaiheiset katselukirjat,
- luontoaiheiset tv-ohjelmat,
- kasvit ja kukat sisätiloissa ja kukka-asetelmien tekeminen,
- pyörätuolimatkat puistoon tai lähimetsään

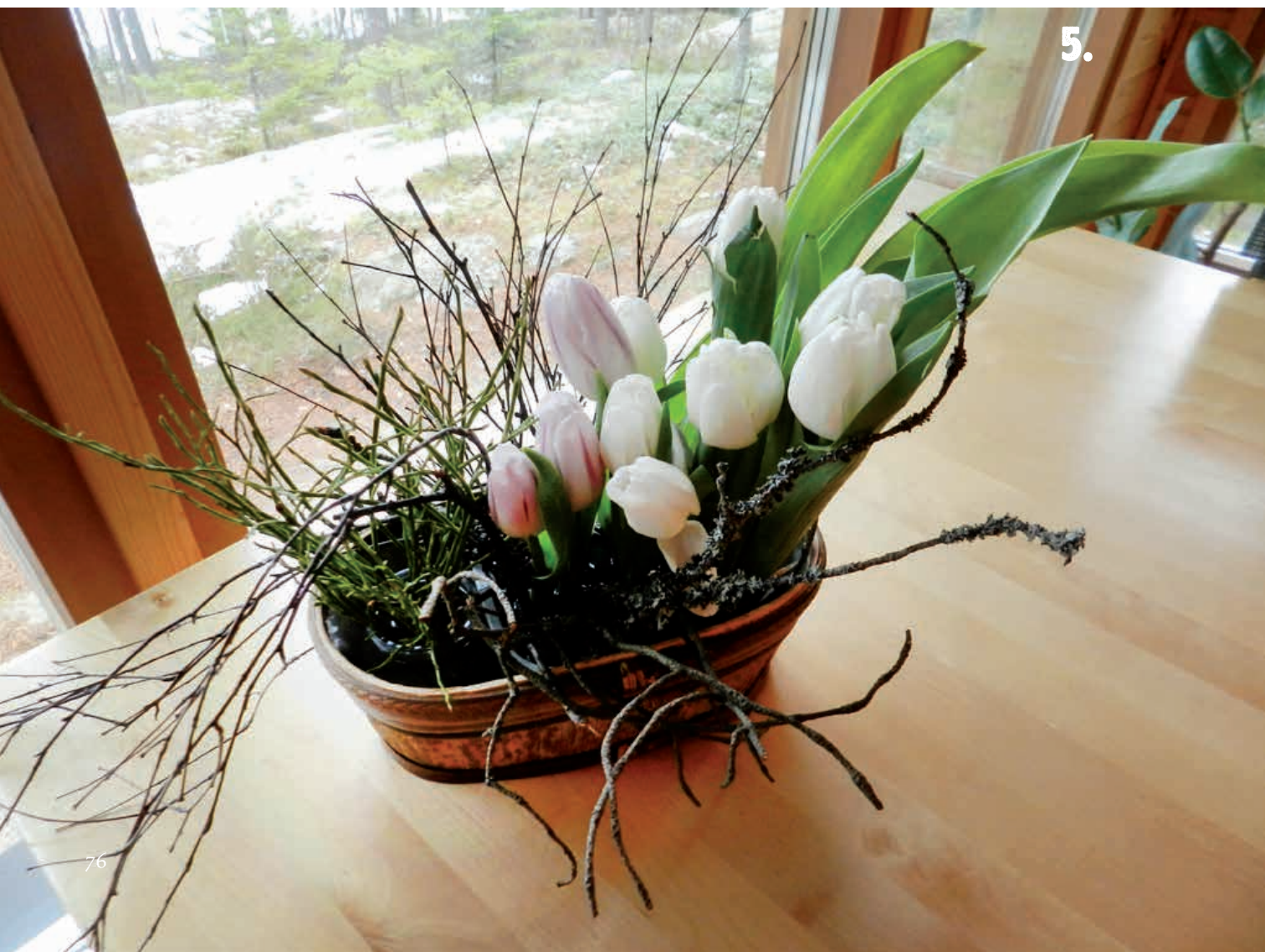
Liikuntakykyiset laitoksessa asuvat

- erilaiset luontoretket ja luontorastit,
- ratsastus,
- maatilakäynnit ja osallistuminen maatilatoihin,
- eläinten hoito omassa asuinyksikössä,
- leikkimuotoiset toimintahetket, esimerkiksi luontomateriaalien tunnistus,
- mielikuvaretket lapsuuden mielipaikkoihin,
- hiljaisuuden kuuntelu luonnossa,
- puutarhan hoito kasvien kasvatuksesta sadon korjuuseen



Luontokirjaan tulee valita kuvia, jotka aktivoivat ikäihmistä muistelemaan merkityksellisiä luontoympäristöjä (Hirvonen)

Tärkeintä kukka-asetelman kokoamisessa on kiireettömyys ja vapaus luoda omannäköinen kokonaisuus (Hirvonen)



kokukat, oksat, risut, sammalet, jäkälät, heinät ja erilaiset hyötykasvit. Harjoitteen tarkoituksena ei ole niinkään jäljitellä ammattilaisten valmistamia kukka-asetelmia, vaan jokaisella on vapaus luoda omannäköinen asetelma itseä viehättävistä materiaaleista. Ohjaajan ei tule siis etukäteen näyttää valmiin asetelman mallia, vaan saatavilla olevista materiaaleista on vapaus luoda hyvinkin mielikuvituksellisia asetelmia. Harjoitteen tarkoitus on aktivoida luovaa itseilmaisua.

Suunnitteluvaiheessa tulee huomioida työskentelytilan avaruus. Jokaisella tulee olla riittävästi työskentelyn edellyttämää pöytätilaa ja tilaa liikkua pöydän ympäri ja katsoa asetelmaa eri suunnista. Esimerkiksi pyörätuolissa olevan henkilön kohdalla pöytätaaso tulee olla työskentelyn mahdollistavalla korkeudella. Materiaalien hankinta tulee suunnitella huolella. Jokaisella tulee olla käytössään riittävästi kasveja ja muita materiaaleja, joiden avulla voi koota erilaisia asetelmia. Materiaalit voi jakaa etukäteen jokaisen pöydälle. Lisäksi työskentely edellyttää kukkien asettelussa yleisesti käytettäviä työkaluja, joista tärkeimmät ovat asettelumalja, sieni, johon puuvartistet kasvit saadaan kiinnitettyä ja sakset.

Asiakasryhmät

Kukka-asetelmia voi tehdä asiakkaiden kanssa, jotka ovat omatoimisia ja joilla on motorisia valmiuksia työskennellä saksien kanssa ja pitkäjännitteisyyttä tarkkuutta vaativiin työtehtäviin. Harjoitetta voi muunnella siten, että itse kukkien asetteluun kykenemätön henkilö voi ohjeistaa avustajaa tai ohjaajaa asettelemaan valitsemiaan kasveja haluamallaan tavalla. Näin myös ne, joiden omat kädentaidot eivät riitä asetelmien tekoon, pääsevät osallistumaan.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Harjoitteen ohjaaminen ei edellytä ohjaajalta kukkien sidonnan erityisosaamista. Ohjaajan tärkein taito on kyky rohkaista osallistujia toteuttamaan luovasti erilaisia asetelmia, antaa kannustavaa palautetta ja tukea tarvittaessa asetelman tekijöitä tarkkuutta ja näppäryyttä vaativissa työvaiheissa.



Tavoite

Ylisukupolviseen yhteisöllisyyteen ja leppoisaan yhdessäoloon johdattelu luonnon hengessä, osallisuuden ja hyvän mielen yhdessäolon kokemuksen mahdollistaminen

Sisällöt sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus

Laulu- ja leikkituokio sopii päiväkodin arkeen yhtenä toimintamuotona. Päiväkodin henkilökunta suunnittelee tuokion, ja se toteutetaan yhdessä vanhusien kanssa. Toiminta voidaan toteuttaa vanhusien palvelutalossa tai päivätoimintapaikassa, jonne päiväkodin lapset saapuvat. Paikaksi valitaan iso sali, jonne voi rakentaa tähtitaivaan ja metsän eläiminen. Tähtitaivasta varten tarvitaan tummansinistä kangasta ja valosarjoja. Metsän voi rakentaa erilaisista luontoelementeistä (kivet, kannot, oksat, sammal) ja pehmoeläimistä. Maisemaan voi tehdä järven vaaleansinisestä kankaasta, lunta paperisilpusta ja muita luonnon elementtejä. Taustalla soi linnunlauluäänite. Luontoympäristö on jo valmiina salissa ennen vanhusien ja lasten saapumista.

Laulu- ja leikkituokio voi rakentua valmiin sadun tai tarinan ympärille tai tarina voidaan luoda itse. Tarina johdattaa osallistujat retkelle luontoon kokemaan erilaisia seikkailuja. Tarinalla on yksi pääkertoja/ohjaaja, joka aloittaa toiminnan ja osallistaa lapset ja vanukset mukaan metsäretkelle. Tarina voi alkaa vaikkapa siitä, että kertoja tapaa peipon, joka ei ole vielä lentänyt etelän lämpöön. Metsäretkeä voi johdatella eteenpäin oman mielikuvituksen mukaan, matkalla voi löytyä erilaisia merkkejä eläimistä, vuodenaajoista ja luonnonilmiöistä.

Tuokiossa on hyvä toteutua seuraavat elementit:

- lasten ja vanhusien tutustuminen retken alussa, yhteinen laululeikki,
- aisteja monipuolisesti osallistavaa toimintaa, ääniä, valoja, linnunsulan sipaisu poskella, luonnonmateriaalien tunnustelua,
- toimintaa, osallistujat esimerkiksi heiluttavat valkoista harsoa yhdessä, kun lumisade yllättäen alkaa metsäretkellä,
- pientä arvoituksellisuutta ja jännitystä, kuten karhun herääminen talviunilta,
- luontoaiheisia lauluja.

HARJOITE 3:

Luonnonläheinen leikki- ja laulutuokio

(Harjoitteen kuvauksen on laatinut Nina Vilen.)

Tuokioon tarvittavat välineet vaihtelevat tarinan pohjalta. Luontoympäristön rakentamiseksi tarvittavien materiaalien (ks. edellä) lisäksi tarvitaan erilaisia rytmisoittimia, eläinpäähineitä ja -pukuja lapsille, linnun sulkia ja erilaisia kankaita.

Toiminnan lähtökohtana on tarjota osallistujien yhteistä osallisuutta lisäävä tuokio, joka on siten enemmän kuin pelkkä ennalta harjoiteltu lasten esiintyminen vanhuksille.

Asiakasryhmät

Asiakasryhmänä ovat päiväkodin lapsiryhmät ja vanhukset. Harjoite sopii monipuolisesti myös muille asiakasryhmille sukupolvien väliseen kohtaamiseen.

Edellytykset ohjaajalta ja toimintaympäristöltä

Ohjaajalta/ohjaajilta edellytetään toiminnan suunnittelua ja valmistelua etukäteen. Luonnon elementtien keräämiseen on hyvä varautua jo sulan maan aikaan keräämällä esimerkiksi sammaleita, käpyjä tai kiviä. Toiminta sopii hyvin päiväkodin arkeen, sillä päiväkodin henkilökunnalla on jo valmiiksi monipuoliset ohjaustaidot. Aikataulujen sopiminen ja vanhusten luo kulkeminen on järjestettävä etukäteen. Toimintaympäristön on oltava riittävän tilava, jotta isompikin ryhmä mahtuu osallistumaan. Vanhuksille on hyvä varata istumapaikat ja mahdollisuus poistua tilasta oman jaksamisensa mukaan.

Edellä kuvatut harjoitteet ovat sovellettavissa eri asiakasryhmissä. Luontotoiminnan ja oman ohjausosaamisen kehittäminen osana tavoitteellista asiakastyötä edellyttää toiminnan jatkuvaa arviointia ja palautteen keräämistä tehdyistä harjoitteista.

- Kerää harjoitteen jälkeen osallistujilta palaute.
- Havainnoi omaa toimintaasi ohjaustilanteissa.
- Havainnoi ryhmän toimintaa ja toimivuutta.
- Pohdi, mikä toiminnassa edesauttoi tai esti tavoitteiden saavuttamista.
- Arvioi, miten ohjaustilanteessa toteutuivat
 - turvallisuuden tunne (fyysinen ja psyykinen)
 - kokemuksellisuus (aistihavainnot, toiminta ja osallistuminen, luovuus)
 - yhteyden tunne luontoon ja muihin ihmisiin

- onnistumisen ja riittävyyden kokemukset
- Arvioi, miten seuraavat tekijät vaikuttivat ohjaustilanteessa:
 - asiakkaan toimintakyky ja motivaatio
 - oma toimintasi ohjaajana
 - osallistujien ja ohjaajan välinen vuorovaikutus
 - osallistujien välinen vuorovaikutus
 - osallistujan ja ohjaajan taidot
 - toiminta-/toteutusympäristö
 - toteutuksen ajankohta

Muista hyödyntää saamaasi palautetta toiminnan kehittämisessä.



Tähtitaivas ja metsä - kuva sisälle rakennetusta luontoympäristöstä (Vilen)



OSA III

LUONTOLÄHTÖISTEN PALVELUTUOTTEIDEN KEHITTÄMINEN

11. TUOTEKEHITYKSESTÄ, TUOTTEISTAMISESTA JA PALVELUMUOTOILUSTA

Teija Skyttä

Tuotekehitys ja tuotteistaminen

Tuotekehitys on yrityksen tietoista toimintaa uusien tai vanhojen tuotteiden kehittämiseksi ja se on osa menestyvän yrityksen liiketoimintaa.

Tuotekehitys ja tuotteistaminen ovat käsitteinä lähellä toisiaan. Tuotekehitys on tuotteiden ideointia silloin, kun tuotetta ei ole vielä olemassa. Siihen liittyy keskeisesti markkinatilanteen ja asiakaspotentiaalın selvittäminen sekä tuotteen teknisten toteutusmahdollisuuksien tarkastelu. (Vanhamäki 2012).

Tuotteistaminen keskittyy tuotteen liiketoiminnallistamisen vaiheeseen, jolloin kehitetään tuoteaihiota tai jo markkinoilla olevaa tuotetta vastaamaan parhaalla mahdollisella tavalla valitun kohderyhmän tarpeita ja toimimaan yrityksen kannalta mahdollisimman tehokkaasti ja tuottavasti. Jos tuotekehityksellä tarkoitetaan tuotteen rakentamista, tuotteistaminen on tuotteen purkamista osiin ja sen tarkastelua pala kerrallaan. Tuotteistamisen avulla palvelujen tuotantoa tai palvelua kehitetään vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Tuotteistaminen edellyttää palveluiden sisällön, laadun ja kohderyhmän täsmentämistä. (Vanhamäki 2012).

Perinteisesti tuotekehitys on kohdistunut valmistettaviin esineisiin, mutta sanaa käytetään nykyään myös esimerkiksi ohjelmistojen tai julkisten palvelujen kehittämisen yhteydessä. Toisaalta tuotekehitysprosessin tuloksena voi syntyä suunnitteluratkaisuna myös esimerkiksi palvelujärjestelmän kuvaus, uusi tapa toimia asiakaspalvelussa tai asiakaslähtöisempi palvelu. (Miettinen 2011.)

Perinteiset tuotekehitysmallit on alun perin suunniteltu teknisten ja fyysisten tuotteiden tuotekehitykseen ja teollisen tuotannon tarpeisiin. Tutuimpia lienevät esimerkiksi Karl Ulrichin ja Steven Eppingerin kuusivaiheinen systemaattinen tuotekehitysmalli (Generic Product Development Process) (Ulrich & Eppinger 2003) tai Cooperin 5+5-vaiheinen porttimalli (State-Gate-Model) (Cooper 2008), jotka ovat yleisesti käytettyjä ja teknisestä taustastaan

huolimatta riittävän yksinkertaisia ja selkeitä malleja, jotta niitä voisi ajatella sovellettavaksi myös palvelualalle.

Perinteiset tuotekehitysprosessit ovat kuitenkin usein ajallisesti pitkäkestoisempia, byrokraattisia ja kankeita, jolloin vaarana on, että trendit ovat jo kiittäneet ohi, ennen kuin tuote on päässyt edes koekäyttöasteelle. Niin ikään tuotekehitysprosesseissa joudutaan raportoimaan paljon, ja prosessit tuottavat suuria määriä dataa ja dokumentteja, joiden hyväksikäyttämiseen ei välttämättä ole aikaa ja jotka eivät kuitenkaan välttämättä korvaa suoraa vuorovaikutusta kehitystiimin sisällä. Perinteiset tuotekehitysprosessit ovat myös suljettuja, jolloin keskeneräisiä tuotteita ei haluta näyttää asiakkaille liian aikaisessa vaiheessa. Tämä aiheuttaa sen, ettei kehitystyössä hyödynnetä riittävästi asiakaspalautetta ja asiakkaan muuttuviin tarpeisiin suhtaudutaan negatiivisesti, koska ne saattavat aiheuttaa lisää työtä ja häiritä projektin aikataulua. (Manninen 2009.)

Perinteiset tuotekehitysprosessit eivät siis ole parhaita mahdollisia menetelmiä, kun pyritään ratkomaan monenlaisia palveluja tuottavan organisaation ja sen kohderyhmän vuorovaikutukseen liittyviä haasteita. Tätä vuorovaikutustahan tapahtuu, kun organisaatio tarjoaa palveluja ja ihminen ja/tai asiakas osallistuu, nauttii ja kuluttaa palvelua.

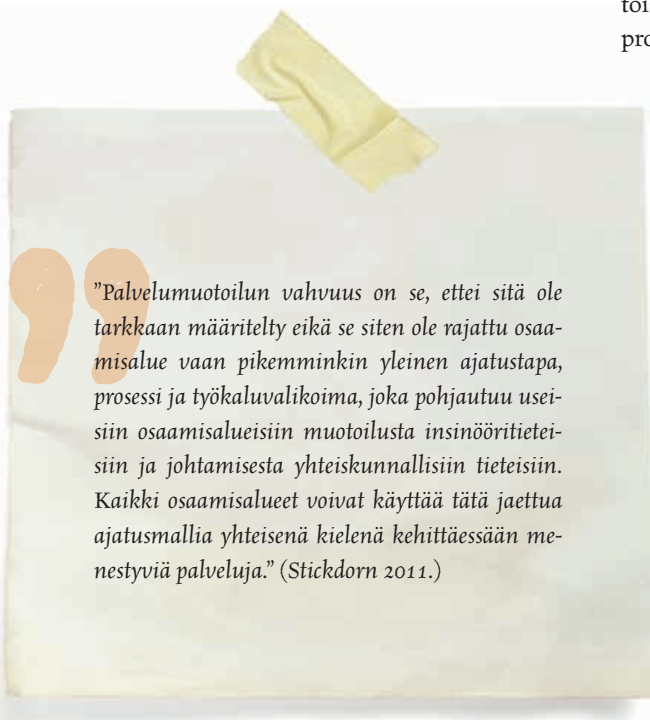
Jos kadulla on esimerkiksi kaksi kahvilaa vierä vieressä ja molemmat myyvät täysin samaa kahvia samaan hintaan, on palvelumuotoilu se, jonka vuoksi valitset kahviloista toisen. Ehkä valitset kahvilan siksi, että valitsemassasi kahvilassa soitetaan musiikkia ja toisessa ei. Tai ehkä toisessa hyväksytään luottokortti ja toisessa ei. Tai ehkä pidät toisen kahvilan sisustuksesta enemmän: koet ehkä, että siellä on mukavammat istuimet. Voi myös olla, että toisen kahvilan henkilökunta on mukavampaa tai piirtää hauskeempia kuvioita cappuccinoosi vaahdotettuun maitokerrokseen. Kaikki nämä pienet nyanssit liittyvät palvelumuotoiluun. (Stickdorn 2011.)

Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu on käyttäjälähtöistä innovaatiotoimintaa, palvelujen ja asiakaskokemuksen kaupallista kehittämistä muotoilun menetelmiä hyödyntäen. Suunnittelun keskiössä on palvelun käyttäjä. Lähtökohtana on ymmärrys palvelujen käyttäjistä, asiakkaiden toimintamalleista, motivaatiotekijöistä, tarpeista, toiveista ja arvoista. Palvelun käyttäjät ymmärretään sekä palvelun maksavina asiakkaina että asiakasrajapinnassa toimivina muina henkilöinä. (Miettinen 2009.)

Miettinen (2009) on koonnut hyvän palvelun ominaisuuksiksi seuraavia tekijöitä:

- hyödyllisyys (vastaa asiakkaan tarpeisiin), käytettävyys (asiakkaan helppo ymmärtää ja käyttää),
- johdonmukaisuus (asiakkaalle johdonmukainen kokemus yli kaikkien palvelukanavien),
- haluttavuus (vetoaa asiakkaan tunteisiin),
- tehokkuus (palvelu tuotetaan tehokkaasti verrattuna käytettävissä oleviin resursseihin),
- erilaisuus (asiakaskokemus erottuu ja luo jopa palvelukateutta, ”service envy”),
- tulokellisuus (asiakas saa sitä, mitä tilaa).



”Palvelumuotoilun vahvuus on se, ettei sitä ole tarkkaan määritelty eikä se siten ole rajattu osaamisalue vaan pikemminkin yleinen ajatustapa, prosessi ja työkaluvalikoima, joka pohjautuu useisiin osaamisalueisiin muotoilusta insinööritieteisiin ja johtamisesta yhteiskunnallisiin tieteisiin. Kaikki osaamisalueet voivat käyttää tätä jaettua ajatusmallia yhteisenä kielenä kehittäessään menestyviä palveluja.” (Stickdorn 2011.)

Uudet palvelukonseptit ja -ideat ammennetaan usein asiakkaiden piilevistä, vielä tiedostamattomista, tarpeista. Piileviä tarpeita saadaan esiin esimerkiksi asiakkaiden toimintaa tutkimalla, esimerkiksi havainnoimalla. (Koivisto 2012.)

Palvelumuotoilu perustuu luovan ja analyttisen ajattelun yhdistävään sekä käyttäjiä osallistavaan suunnitteluprosessiin. Osallistaminen tarkoittaa siirtymistä perinteisestä asiakaskuuntelusta yhdessä kehittämiseen: palvelumuotoilussa asiantuntijat todellakin kehittävät palveluja yhdessä palvelun käyttäjien kanssa suunnitteluprosessin jokaisessa vaiheessa. Prosessin lopputuloksen on tarkoitus parantaa palvelun laatua ja tuoda palveluntuottajalle liiketoiminnallista lisäarvoa. (Miettinen 2011.)

Asiakkaat kokevat palvelut kokonaisina palvelupolkuina eivätkä yksittäisinä kohtaamisina. Palvelumuotoilussa asiakaskokemus pyritään suunnittelemaan saumattomaksi ja monikanavaiseksi kokemukseksi, käyttipä asiakas palvelua miten, milloin ja missä tahansa. Palveluideoiden ja -konseptien kommunikointi ja hyötyjen arviointi on usein vaikeaa palvelujen abstraktin luonteen takia. Palvelumuotoilun avulla pyritään kuitenkin tekemään näkymättömästä näkyvää. (Koivisto 2012.)

Palvelumuotoilu on luonteeltaan kokeilevaa ja toistavaa. Suunnitellusta palvelutuotteesta tehdään prototyyppinä eli nopeasti ja kustannustehokkaasti tehtyjä karkean tason malleja, joiden avulla testataan ja varmistetaan, että kehitetty konsepti vastaa asiakastarpeisiin, on käyttäjilleen ymmärrettävä ja arvoa tuottava. Asiakaspalautteen avulla tuotetta voidaan jatkojalostaa ja parantaa ennen palvelun lopullista ratkaisua ja lanseerausta. Palveluiden prototyyppinä testaamalla pyritään minimoimaan kehityshankkeen epäonnistumisen riskiä. (Koivisto 2012.)

Palvelumuotoiluprosessissa on neljä vaihetta: palveluratkaisujen etsiminen, uusien ratkaisujen luominen, niiden arviointi ja toteutus. Palvelumuotoilun prosessi ja työkalut painottavat vahvoja sosiaalisia taitoja, empatiaa käyttäjiä kohtaan, luovuutta ja visuaalista ajattelua. Näkemykset syntyvät yhteistoiminnassa asiakkaan ja eri tahojen kanssa. Asiakasnäkökulman mukaan ottaminen on välttämätön toimintaperiaate eikä se, että palvelu vastaa asiakkaan tarvetta estä palveluntarjoajan liiketoiminnallisia tavoitteita vaan yleensä päinvastoin. Palvelumuotoilu ymmärtää inhimillistä toimintaa, tarpeita, tunteita ja motiiveja ja on näin laaja-alaista asiakasymmärryksen hakemista. (Miettinen 2011.)

Taulukko 2: Perinteisten palvelujen kehittämisen ja palvelumuotoilun vertailua (Koivisto 2012)

PERINTEISET PALVELUJEN KEHITTÄMISEN MALLIT	PALVELUMUOTOILU
Reaktiivista: Mikä meni väärin?	Proaktiivista: Mikä voisi mennä oikein?
Asiakkaan tiedostamat tarpeet	Asiakkaan tiedostamattomat tarpeet
Inkrementaalit parannukset	Radikaalit innovaatiot
Organisaatiokeskeistä	Ihmislähtöistä
Määrällistä: iso otos, tilastollisesti oikein, esiin poikkeamat, vähän inspiraatiota	Laadullista: pieni otos, paljon dataa, paljon inspiraatiota
Kehittäminen siiloutunutta	Holistista: nähdään palvelu kokonaisuutena
Brändätty palvelumaisema ja markkinointi	Brändätty asiakaskokemus
Prosessi on abstraktio	Konkreettinen prosessi
Asiakas validoi ratkaisun markkinoilla	Asiakas mukana kehittämisessä alusta loppuun

Siinä, missä perinteisen tuotekehitysprosessin myötä asiakas validoi palvelun markkinoilla, on hän palvelumuotoilun prosessissa tuotteen kehittämisessä mukana alusta loppuun (Taulukko 2). Palvelumuotoilun lisäarvoksi voidaan laskea myös esimerkiksi se, että sen avulla kyetään ennakoimaan palvelutarpeita ja -mahdollisuuksia, innovatiivisia menetelmiä käyttäen jopa tiedostamattomia tarpeita. Palveluja kehitetään asiakkaan tarpeista käsin, mikä mahdollistaa käyttäjäprofiilien määrittämistä, laadullista tutkimusta, palvelun kontekstin ymmärtämistä sekä käyttäjäkokemuksen parantamista. Ideoiden mallintaminen (prototyypointi) ja testaaminen antavat mahdollisuuden kehittää palvelua ennen laajempaa markkinointia, mikä vähentää myös palvelun tarjoajan taloudellista riskiä. (Miettinen 2011).

Käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta, palvelumuotoilu mukaan lukien, on mahdollisuus myös julkiselle sektorille: palvelutarpeen kasvaessa ja taloudellisten ja henkilöstöresurssien mahdollisesti jopa vähentyessä tarvitaan uusia toimintamuotoja. Palvelumuotoilun avulla voidaan kehittää käytettävissä olevilla resursseilla parempia palveluja.

LÄHTEET

Cooper, Robert 2008. Perspective: The Stage Gate. Idea-to-Launch Process Up-date, What's New, and Next Gen System. Journal of Product Innovation Management 3.

Koivisto, Mikko 2012. Näin kehität WAU-palveluja, palvelumuotoilu käyttäjälähtöisen palvelujen mahdollistajana. PDF-dokumentti. http://www.hetky.fi/sites/hetky.ttrj.mearra.com/files/u62/DIAGONAL_PaMu_Tiivistelma.pdf Luettu 29.1.2014.

Miettinen, Satu 2009. Johdatus palvelumuotoiluun. WWW-dokumentti. <http://www.slideshare.net/samietti/johdatus-palvelumuotoiluun>. Päivitetty 12.12.2009. Luettu 22.1.2014.

Miettinen, Satu (toim.) 2011. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Tammerprint.

Parantainen, Jari 2007. Tuotteistaminen – rakenna palvelusta tuote kymmenessä päivässä. Helsinki: Talentum.

Stickdorn, Marc 2011. This is Service Design Thinking: Basics, Tools, Cases. Amsterdam: BIS Publishers.

Ulrich, Karl & Eppinger, Steven 2003. Product Design and Development. Singapore: McGraw Hill.

Vanhamäki, Isto 2012. Pitäisikö maaseutumatkailuyrityksen tietää mitä eroa on tuotekehityksellä, tuotteistamisella ja palvelumuotoilulla? WWW-dokumentti. <http://maaseutumatkailu.blogspot.fi/2012/04/pitaisiko-maaseutumatkailuyrityksen.html>. Luettu 29.1.2014

12. TUOTEKEHITYS LUONTOHOIVA-PROJEKTISSA

Teija Skyttä

Luontohoiva-projektin lähtökohta ja tavoitteet

Luontohoiva-projektia (2011–2014) edelsi esiselvitys vuonna 2010, jonka pohjalta todettiin, että varsinaista luontohoivaan pohjautuvaa liiketoimintaa oli Etelä-Savossa vielä varsin vähän, mutta useat yritykset olivat hyödyntäneet luonnon elämyksellisiä, hoidollisia ja terapeuttisia elementtejä toiminnassaan ja asiakastyössään. Toiminta ei kuitenkaan ollut kovin systemaattista ja tuotteistettua. Luontohoivaan liittyvä potentiaali oli selvästi kuitenkin tunnistettu samoin kuin toimijoiden välisen verkostoitumisen merkitys luontohoivapalvelukonseptien tuotteistamisessa. Esiselvityksen myötä nousivat esiin luontohoivatoiminnan edistämistä tukevat toimenpiteet: koulutus (luonto- ja eläinavusteinen toiminta), yritysten ja toimijoiden verkostoitumisen tukeminen, osaamisen tukeminen (markkinointi, tuotteistus, kannattavuus, rahoitus), Green Care -tietoisuuden lisääminen ja vaikuttaminen maakunnan poliittiseen tahtoon, neuvontapalvelut yritysten ja julkisen sektorin käyttöön, ”Green Care -brändin” rakentaminen sekä eteläsavolaisen luontohoivamal-

lin kehittäminen (laatukriteerit, organisoituminen).

Vuosina 2011–2014 toteutettavan Luontohoiva – palvelukonseptien ja monitoimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa -hankkeen kolme päätavoitetta ovat luontohoivaosaamisen lisääminen, luontohoivapalvelukonseptien kehittäminen ja luontohoivan mahdollistavien verkostojen ja rakenteiden kehittäminen.

Luontohoiva-projektin kohderyhmä

Hankkeen välittömänä kohderyhmänä ovat hyvinvointialan mikro- ja pk-yritykset, maatilat ja hevos-tilat, joille tarjoutuu mahdollisuus monipuolistaa elinkeinotoimintaansa osallistumalla hyvinvointipalvelujen tuottamiseen sekä luonto- ja hyvinvointimatkailuyritykset, jotka voivat hakea lisäarvoa yritystoimintaansa toimimalla hyvinvointipalveluja tuottavissa verkostoissa. Hankkeen toiminta-alue on Etelä-Savon maakunta. Projektin myötä syntyvät luontohoivapalvelukonseptit ovat tukemassa kuntien sosiaali- ja terveystalouden rakennemuutosta tarjoamalla vaihtoehtoisia tapoja tuottaa hoito-, hoiva- ja kuntoutuspalveluja.



Hankkeen pilottiyrityksiä opintomatalla Tanskassa keväällä 2013. (Skyttä)

Projektissa on mukana 20 eteläsavolaista yritystä: 4 maatilaa, 2 hevostilaa, 5 matkailualan yritystä ja 9 hoiva-alan yritystä, viimeksi mainittujen asiakasryhminä ovat kehitysvammaiset (1), lapset ja nuoret (3), seniorit (2), mielenterveyskuntoutujat (2) ja päihdekuntoutujat (1). Pääosin yritykset ovat pieniä, mikro- tai korkeintaan 5 työntekijää työllistäviä pienyrityksiä. Mukana on myös 2 yritystä, jotka työllistävät 10–19 työntekijää.

Koulutuskokonaisuus luontohoivasta

Hankkeen koulutuskokonaisuus (10 op) aloitettiin maaliskuussa 2012. Koulutuksen tavoitteena oli lisätä yrittäjien ja työntekijöiden tietämystä kansainvälisestä ja kotimaisesta Green Care -toiminnasta sekä sen välineistä ja vaikutuksista. Koulutuksen sisältö koostui seuraavista teemoista:

- Green Care -toiminnan perusteet (teoreettinen perusta, merkitys ja menetelmät, hyvinvointia tukevat vaikutukset, erilaiset toimintaympäristöt ja säädökset ja turvallisuus),
- eläimet, eläinten soveltuvuus ja hyvinvointi GC-toiminnassa,
- luonto, puutarhat, puistot ja maatilat GC-toiminnassa.

Koulutuskokonaisuus tuki myös yritysten palvelukonseptointia ja verkostoitumista. Koulutuksissa oli osallistujia 18 pilottiyrityksestä.

Jo koulutuksen aikana todettiin, että luontohoivapalvelutuotteita oli yrityksissä vähemmän kuin oli odotettu. Palvelun ostajat (varsinkin hoiva-alan yritysten palvelujen ostajina ovat yleensä kunnat) eivät myöskään vielä välttämättä tunne, minkä vuoksi niille ei myöskään markkinoilla ole vielä kysyntää. Ne yrittäjät, jotka jo luontohoivapalveluita tuottavat, ovat kokeneet palvelut hyödyllisiksi ja ovat vakuuttuneita niiden vaikuttavuudesta. Tutkimuksellista tietoa heillä ei ole näyttää palvelun ostajalle. Tähän asetelmaan liittyy ikuisuuskyseminen munasta ja kanasta: kumpi tulee ensin estradille: kana vai muna - tuote vai tarve? Koska näkökulma kehittämishankkeessamme on palveluntuottajan, nostetaan ykköseksi kana eli tuotteen kehittäjät, luontohoivaprojektin pilottiyrittäjät.

Lähtökohta tuotekehitykselle Luontohoiva-projektissa

Tuotekehityskoulutus ja -konsultointi alkoivat marraskuussa 2012 ja tuotekehitysprosessiin lähti mukaan 12 yritystä. 8 yrityksistä oli kehittämässä palvelua



Pilottiyrittäjä pohtimassa palveluaan konsultin kanssa. (Skyttä)

hoiva-alalle, 2 matkailualalle ja 2 suunnitteli palvelunsa tarjoamista sekä matkailu- että hoiva-alan asiakkaille. Hanke osti kilpailutuksen kautta tuotekehityksen koulutuksen, konsultoinnin ja tuen. Kouluttajina ja konsultteina toimivat tuotteistuksen asiantuntijat, joista toinen toimii sosiaali- ja terveysalalla laadun, tuottavuuden, tuotteistuksen ja koulutus suunnittelun sektorilla. Toisen konsultin osaamisalueita olivat yritysten ja organisaatioiden välisen yhteistyön ja verkostoitumisen kehittäminen. Lisäksi Luontohoivahankkeen osatoteuttajan, ProAgria Etelä-Savon, yritysneuvoja on ollut koko ajan yritysten käytettävissä kuin myös hankkeen projektipäällikkö.

Tuotekehitysprosessiin osallistuneista yrityksistä puolella (6 yritystä) oli tarpeena tuotteistaa (kehittää) olemassa olevaa palveluaan; näiden yritysten kanssa olisi voitu toteuttaa myös palvelumuotoilun prosessia. Toisaalta puolella osallistujista (6 yritystä) oli tarve kehittää kokonaan uusi GC-palvelutuote kokonaan uudelle asiakasryhmälle, jota heillä ei vielä edes ollut. Koska siis puolella prosessissa mukana olleista yrityksistä ei ollut vielä asiakkaita lainkaan, päädyimme toteuttamaan eräänlaista ”soveltuvin osin palvelumuotoilua mahdollistavaa tuotekehitysprosessia”.



Tuotekehitysprosessissa oli mahdollisuus myös henkilökohtaiseen konsultointiin. (Skyttä)

Luontohoiva-projektin tuotekehitysprosessin kuvaus

Konsultit keräsivät yrityksiltä etukäteen ennakko- ja perustiedot. Tuotekehityspäiviä (työpajoja) järjestettiin talven 2012–2013 aikana noin viiden viikon välein kolme. Tuotekehityspäiviä pohjustivat etukäteis- ja välitehtävät, joiden avulla oli tarkoitus saada aikaan mahdollisimman käytännönläheiset ja tarpeita vastaavat toteutukset. Ensimmäinen työpajapäivä marraskuussa 2012 oli suunnattu koko ryhmälle (12 yritystä), ja sen tavoitteina oli

- antaa perustietoja tuotekehityksen sisällöstä, tuotteistuksesta, hinnoittelusta, laadusta ja luontohoivan erityispiirteistä,
- muodostaa osallistujille realistinen kuva toistensa asiakasryhmistä, niiden odotuksista ja erityispiirteistä sekä nykyisistä tuotteista, resursseista ja erityisosaamisista,
- hahmottaa luontohoivaan liittyviä laatuvaatimuksia sekä sosiaali- ja terveysalalla toimitaessa kohdattavaa lainsäädäntöä.

Vaikka tuotekehitykseen osallistuneet yrittäjät olivatkin tavanneet toisensa useasti jo luontohoiva-koulutuksissa, oli ensimmäisen tuotekehityksen

työpajapäivän tarkoitus myös perehtyä toimialoihin (matkailu, maatalous, hoiva) sekä tuustua toisten jo olemassa oleviin tuotteisiin. Päivä sisälsi lyhyitä luento-osuuksia, keskustelua ja ryhmäpohdintoja. Ryhmäkonsultaatiossa tuotekehityksen alkuvaiheista oli case-esimerkkeinä ryhmän sisältä sekä hoiva- että matkailualan yritys.

Ennen toista työpajapäivää välitehtäväksi yrittäjille annettiin hahmottaa osallistujayritysten senhetkistä tuotekehityksen tilaa ja halukkuutta asiakkuuksiin ja verkottumiseen valmennuksessa olevien muiden yritysten kanssa. Lisäksi, koska tuotteistamistyö voitiin saada ensimmäisessä työpajapäivässä vasta alkuun, pyydettiin yrityksiä laatimaan kouluttajille helmikuussa pidettävään verkostoitumisen valmennuspäivään mennessä raportti tuotteistustyön tuloksista ja tilanteesta sekä lisätuen tarpeesta. Raportit oli tarkoitus toimittaa myös projektihenkilöstölle, jotta tarvittavia tukitoimenpiteitä voitaisiin tehdä. Kirjallisia raportteja pilottiyrityksiltä ei saatu, vaan hedelmällisemmäksi osoittautui tapa, jossa konsultti soitti kaikille prosessissa mukana olleille yrityksille erikseen ja kirjoitti yhteenvedon hankehenkilöstölle.

Toinen tuotekehityspaja tammikuussa 2013 toteutettiin niin, että yrittäjät jaettiin kahteen ryhmään eli osallistujille järjestettiin kaksi samansisältöistä tuotekehityspäivää. Pienissä ryhmissä (vain muutama henkilö per työpaja) oli mahdollisuus myös henkilökohtaiseen konsultointiin. Kummassakin päivässä oli mukana sekä hoiva- että matkailualan yrityksiä. Näin voitiin käyttää eri toimialojen edustajia toistensa ”asiakasryhmänä” arvioimaan omasta näkökulmasta tuoteideoiden toimivuutta ja antamaan palautetta ideoista. Menettely tuki edelleen myös verkostoitumisen tavoitetta. Tavoitteena oli, että jokaisella olisi toisen tuotekehityspäivän jälkeen palvelutuotteen kuvaus ja suunnitelma hinnoittelusta, ehkä jopa ajatuksia palvelutuotteen testaamisesta. Työpajapäivän jälkeen osallistujien oli mahdollista saada konsultilta maksutta henkilökohtaista tukea ja neuvontaa tuotteistukseen ja hinnoitteluun sekä puhelimitse että

Kuvio 3: Pienen palveluyrityksen tuotekehitysmalli (Manninen 2009)



sähköpostitse. Välitehtävä ennen kolmatta työpajapäivää piti sisällään kysymyksiä verkostoitumisesta ja yhteistyöstä, sen hyödyistä ja mahdollisista haasteista.

Kolmannen työpajapäivän aikana helmikuussa 2013 käsiteltiin verkostotoiminnan keskeistä sisältöä sekä haasteita. Erityisesti pureuduttiin konsulttien ja osallistujien kokemusten mukaisiin, käytännössä esiintyviin kehityskohteisiin, esimerkiksi sitoutumisen aikaansaamiseen, luottamuksen rakentamiseen ja johtamiseen. Lisäksi tuotekehitysprosessia jatkettiin, ja osallistujat suunnittelivat asiakaspalautteen keräämistä sekä laadun mittaamista.

Prosessiorientoituneessa kehittämisessä korostui kehittämisen reflektiivisyys. Uutta tietoa syntyi

jatkuvasti prosessin edetessä. Liikkuvan prosessin ohjaus perustui jatkuvaan uuden oppimiseen, jollakin yrittäjillä erilaisiin tekemisen kokeiluihin ja näiden yhdistyessä toiminnan kehittymiseen. Parhaimmillaan uusi tieto ja kokemukset ohjasivat kehittämistoimintaa. Lähipäivien jälkeen yrittäjille tarjottiin mahdollisuutta maksuttomaan, konsulttien ja hankehenkilöstön tarjoamaan henkilökohtaiseen konsultointiin.

Projektissa toteutettu tuotekehitysprosessi vastaa Mannisen (2009) esittelemää pienen palveluyrityksen seitsemänvaiheista tuotekehitysmallia (ks. kuvio 3), jonka vaiheet ovat palvelun kysyntään vastaava ideointi, idean kypsyttely ajatustasolla, objektiivinen



arviointi myös ulkopuolisilta, suunnitelman viimeistely, palvelun tuottaminen, palautteen keruu, analysointi ja johtopäätökset. Johtopäätösten jälkeen tuote vakioituu, kehitetään edelleen tai poistetaan.

Luontohoiva-projektin tuotekehitysprosessin vaiheet

Prosessin ensimmäinen vaihe oli ideointi, ja tähän keskityttiin tuotekehityksen perusteiden lisäksi ensimmäisessä työpajapäivässä. Hyvä lähtökohta uuden tuotteen ideoinnille tai tuotteistamiselle on tietyn palvelutarpeen kysyntä jo olemassa olevilta asiakkailta, kuten esimerkiksi asiakastutkimus tai asiakaskyselyn tulokset. Idea voi tietenkin tulla myös muualta, kuten kehittäjältä itseltään, messuilta, alan lehdistä, kirjallisuudesta – melkeinpä mistä kanavasta hyvänsä. Monet pilottiyrittäjistämme ovat tuottaneet luontolähtöistä palveluaan jo vuosia, jopa vuosikymmeniä, mutta saivat vasta Luontohoiva-projektin myötä toiminnalleen ”nimen”. Yhden pilottiyrittäjän tuotekehitysprosessin tavoitteena oli kirjoittaa auki palvelunsa ja toimintansa kuvaus ja päivittää laatukäsikirjansa sekä hyödyntää näitä palvelunsa markkinoinnissa. Haasteellisin tilanne oli yrittäjillä, joilla ei ollut vielä asiakkaita lainkaan, heillä kynnyskysymykseksi muodostui se, etteivät he välttämättä pystyneet edes valitsemaan asiakasryhmää, jolle palvelua kehittäisi ja tarjoaisi. Heillä saattoi myös ehkä olla omakohtainen kokemus tuotteesta tai toiminnasta ja osaamista tuottaa kyseistä palvelua. Tietoa potentiaalisten asiakkaiden tarpeista ei heillä ollut.

Vaiheisiin kaksi ja kolme keskityttiin toisessa työpajapäivässä. Teemoina olivat testaus ajatustasolla eli idean kypsyttely, arviointi sekä yritysکوhtainen kiinnostavien ideoiden jatkojalostaminen ja alustavien projektisuunnitelmien laadinta. Ideoiden arviointi on äärimmäisen tärkeää, sillä moni yrittäjä tai yrittäjäksi aikova rakastuu omaan ideaansa niin, ettei huomioi riittävästi kannattavuutta. Pilottiyrittäjistämme monet, varsinkin hoiva-alan toimijat, vaikuttavat olevan kutsumustyössään eivätkä ehkä aina riittävästi huomioi taloudellisia realiteetteja. Apua idean testaukseen ja arviointiin tarjosivat projektin toiset yrittäjät, jotka olivat usein eri toimialoilta. Ideointi ja ideoiden arviointi muodostui realistiseksi, kun sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden kanssa toimimisen vaatimukset ja rajoit-

teet tulivat osallistujien kautta esille. Näiden lisäksi myös konsultit ja hankkeen henkilöstö pystyivät antamaan objektiivisia arvioita ideoiden menestymismahdollisuuksista. Toisaalta rehellisen ja rakentavan palautteen antaminen ryhmäkeskustelussa oli haastavaa.

Tuotekehityksessä tarvitaan rahaa, aikaa ja osaamista. Ideaalitilanne on, että rahaa, osaamista ja aikaa löytyy kaikkia sopivassa suhteessa. Kaiken ytimessä on kuitenkin raha. Tilanteet, joissa yrittäjällä on vain rahaa ja osaamista tai vain rahaa ja aikaa, ovat vielä pelastettavissa, sillä puuttuva resurssi (osaaminen tai aika) on aina ostettavissa. Haastavin tilanne on, jos yrittäjällä on osaamista ja aikaa mutta ei rahaa. Monen pilottiyrittäjämme tuotekehitysprosessi jäi tähän vaiheeseen eli aikataulutusta, työnjako sekä kustannusarvio jäivät tekemättä.

Viidennessä vaiheessa eli palvelun tuottamisessa varmistetaan, että palvelun toteutuksesta saadaan hallittua eli kaikki palvelutuotannon osa-alueet (asiakas, fyysiset komponentit, palveluympäristö ja palvelun tuottaja) ovat tasapainossa keskenään. Neljän yrityksen tuotekehitysprosessi pääsi tuotannon testausvaiheeseen saakka.

Viimeisessä vaiheessa kerätään palautetta muun muassa koekäyttäjiltä ja saadut tulokset analysoidaan tarkasti. Tässä vaiheessa tehdään myös päätöksiä tuotteen lopullisesta myyntihinnasta. Hyvin suunniteltu tuote saattaa olla valmis jo sellaisenaan, eli se voidaan vakioida ja siirtää tuotantoon. Usein tuotetta pitää kuitenkin vielä hioa ja kehittää, ennen kuin se saa lopullisen muotonsa. Toisaalta tässä vaiheessa on myös pystyttävä tekemään johtopäätöksiä. Yksi vaikeimpia tuotekehityksen johtopäätöksiä on maltaa luopua jo pitkälle kehitetystä tuotteesta, jos tuote osoittautuu testivaiheessa liian haastavaksi, huonoksi tai liian kalliiksi tuottaa markkinoille. Joskus prosessin keskeytys on silti paras vaihtoehto. Näin tehtiin myös Lypsykarjatila Lenjuksella, mutta prosessin myötä syntyiikin toinen mahdollinen palvelutuote, joka on parhaillaan tuotekehityksessä.

Luontohoiva-projektin tuotekehitysprosessissa 66 % jäi kesken. Mukana olleista kahdestatoista yrityksestä neljä kehitti tuotteen, joka kantoi testausvaiheeseen saakka. Kahdessa yrityksessä kyse oli olemassa olevan palvelun tuotteistamisesta ja/tai jatkokehittämisestä:

- ”Viikon lomajakso Luontohoiva-hoitokodissa” (asiakasryhmänä kehitysvammaiset)
- ”Puutarhatoiminta kuntoutuksen tukena” (puutarhatoiminnan aloittaminen mielen-terveyskuntoutujien asumis- ja palveluyksikössä).

Kaksi testausvaiheeseen edennyttä uutta tuotetta olivat Villiyrttikurssi (luento, yrttien opastettu keräys ja valmistus ruoaksi) sekä lyhytaikainen asumiskokeilu ja itsenäisen asumisen tukeminen luontohoivamaatilalla (asiakasryhmänä itsenäistyvät, nuoret kehitysvammaiset).

Johdopäätöksiä Luontohoiva-projektista

Tuotekehityksen toteuttamisessa pienessä yrityksessä, joita kaikki tuotekehitysprosessiin osallistuneet olivat, on hyviä ja huonoja puolia. Pienuus antaa tekemiselle luovuutta, vapautta ja joustoa eikä turha byrokratia vaivaa. Toisaalta oma osaaminen ja aika harvoin riittävät, kun yrittäjä/kehittäjä itse on usein kiinni perustyössään. Verkostoitumiseen ja yrityksen ulkopuolisen avun saamiseen liittyvät omat haasteensa.

Tuotekehitysprosessi, jossa on mukana ulkopuolista apua, vaatii aina yrittäjältä/kehittäjältä oman mukavuusalueen ulkopuolelle astumista. Ei ole välttämättä miellyttävää paljastaa ulkopuoliselle asiantuntijalle (vaikkakin vaitiolovelvolliselle) oman yrityksen tunnuslukuja tai mahdollisia liiketalousasuntoja, kertoa omista tulevaisuuden haasteistaan, osaamattomuudesta puhumattakaan. Lisäksi vuorovaikutusta usein hankaloittaa asianosaisten käyttämä erilainen termistö ja ammattisanasto. Projektin toteuttamisessa tuotekehitystapaamisissa ei välttämättä haluta julkisesti kertoa omista tuotekehitysideoista toisille yrittäjille, jotka voidaan kokea ja jotka myös voivat olla kilpailijoita. Uuden palvelutuotteen kivijalat ovat kehittäjä itse, kehitysidea, resurssit ja hallittu toteutus.

Erilaisia yrittäjiä, erilaisia kehittäjiä

Kaikki yrittäjät eivät kuitenkaan ole yhtä innostuneita tai kiinnostuneita tuotekehityksestä. On olemassa paljon yrittäjiä, jotka eivät välitä laajentaa toimintaansa ja ovat täysin tyytyväisiä omaan liiketoimintaansa ilman suuria muutoksia tai investointeja. Vakiintunut asiakaskunta takaa leivän pöytään, eikä tuotekehitystä saati markkinointia tarvitse juuri miettiä.

On olemassa myös yrittäjiä, jotka osaisivat kehittää, mutta syystä tai toisesta heillä ei ole siihen resursseja. Yrittäminen voi olla vasta sivutoimista tai elämäntilanne voi olla haastava. Yrityksessä voi myös olla taloudellisia vaikeuksia, joiden ratkaiseminen on ensisijaista tuotekehitykseen nähden. Tällaiset yrittäjät ”heräävät” kehittämään tilanteen hellitettyä kilpailutilanteen kiristyttyä, lakimuutoksen aiheuttaman pakon edessä tai kun taloudellinen tilanne antaa siihen myötä.

On myös olemassa yrittäjiä, eräänlaisia käveleviä ideamylyjä, jotka ovat erittäin kiinnostuneita ja in-

nostuneita tuotekehityksestä. He seuraavat aikaansa ja ovat kehityksen eturintamassa. He suorastaan imevät ideoita ja kehittelevät niitä kaiken aikaa. Heillä on myös usein - ei kuitenkaan aina - sitkeyttä viedä kehitysprojekti maaliin saakka.

Erilaisia kehitysideoita

Tuotekehityksen tavoitteena on kehittää ideaali ”timanttituote”, joka ylivoimaisen hyvin ratkaisee asiakkaan ongelman (tai ainakin helpottaa hänen elämänsä) ja josta hän on vielä valmis maksamaan. Kukaan ei voi olla ennalta varma, mistä uudesta palvelutuotteesta tulee hitti, vaan se löytyy vain kokeilemalla. (Parantainen 2007.) Tästä syystä tuotekehityksessä epäonnistumisia tulee varmasti, ja sitä kutsutaan myös yrittämisen riskiksi. Jos uusi palvelutuote on epäonnistukseen, on parempi, että se epäonnistuu heti eli mahdollisimman nopeasti ja edullisesti. On siis äärimmäisen tärkeää, että tuotetta testataan ennen sen markkinointia ja viemistä markkinoille. Olisi myös hyvä, jos tuotetestaukseen osallistuisi rehellisiä ja suorapuheisia tukijoukkoja ja asiakkaita.

Varsinkin hoiva-alan toimijat vaikuttavat olevan kutsumustyössään eivätkä aina riittävästi huomioi kannattavuutta ja taloudellisia realiteetteja. On aivan turha kehittää tuotetta, jonka tuotantokulut eivät peity, voitosta puhumattakaan. On olemassa niin sanottuja haavetuotteita: asiakkaalla on kyllä palvelulle tai tuotteelle suuri tarve, mutta se ei silti saisi maksaa paljoa. Kyseessä voi olla myös ei-kaupallisten tuotteiden kehittäminen (esimerkiksi kädentaitajan yksilölliset käsityötuotteet), joissa hyöty tulee tekemisen ilosta eikä tuotteen myyntiarvosta. Hyväntekevyyden ja harrastamisen ero yrittämiseen on se, että yrittämisen on pakko kattaa tuotantokulut ja synnyttää edes hieman voittoa.

Joskus paperilla hyvältä kuulostanut idea ei vain toimi käytännössä tai aika ei ole vielä kypsä kyseiselle tuotteelle. Toisin sanoen tuotekehitys saattaa olla myös aikaansa edellä. Markkinoilla on kuitenkin tai-



pumus kypsä ja tuotekehitykseen voi tuolloin palata uudelleen.

Asiakassegmentointi on tuotekehityksessä äärimmäisen tärkeää: kenelle palvelutuotetta tuotetaan ja/tai myydään. Kohderyhmän valinta on keskeinen tekijä tuotekehitysprosessin onnistumisen kannalta. Jotta ideasta kannattaa kehittää palvelu, tulee sen kohdata asiakastarpeen kanssa. Asiakasryhmä kannattaa valita yrittäjän ja tämän henkilökunnan osaamisen näkökulmasta. Tärkeää on myös miettiä, kuka palvelun maksaa. Onnistunut tuotekehitys vaatii syvällistä ymmärtämystä käyttäjien toimista, tyyleistä ja haluisista. Käyttäjätiedon puute on tuotekehityksen epäonnistumisen yleisin syy.

Ennen kuin tuotteistuksen komponentteihin kannattaa lähteä laittamaan liikaa aikaa ja rahaa, kannattaa siis varmistaa, että oma markkinasegmentti on löytynyt, asiakkaan ostoprosessi sekä persoona ymmärretään kuten myös oman tuotteen asemointi. Näitä asioita harvoin saa kohdalleen muuten kuin lähtemällä ulos toimistosta sekä testaamalla ja mitaamalla. Tuetusta tuotekehitysprosessista huolimatta joku pilottiyrityksistämme kuitenkin ”skippasi” koko testausvaiheen ja siirtyi suoraan testaamattoman tuotteen markkinointiin.

Kuten aiemmin on jo todettu, tuotekehityksessä tarvitaan resursseja: rahaa, aikaa ja osaamista. Avainasia on kuitenkin raha, jolla voidaan tarvittaessa ostaa aikaa ja osaamista. Varsinkin pienissä yrityksissä resurssien vaje on todellisuutta. Aika on kortilla, oma osaaminen rajallista, ja rahaakin on harvemmin liikaa.

Ajankäyttö kehittämiseen todettiin haastavaksi. Tuotekehitykseen ei pystytä keskittymään täysipainoisesti. Yleensäkin palvelualan yritysten tuotekehitys ei aina ole kovin järjestelmällistä tai suunnitelmallista, vaan uusia liikeideoita ja palveluinnovaatioita syntyy usein suorassa asiakaskontaktissa ja ”sorvin äärellä” itse palveluprosessin lomassa niin, ettei yrittäjä välttämättä edes aina ymmärrä varsinaista tuotekehitystä tapahtuneen. Myös sesongit määrittävät, milloin yrityksissä voi olla enemmän resurssia tuotekehitykseen: tuotekehitystyötä ei voida tehdä laboratorio-olosuhteissa tai lomasesongin aikaan. Ideoita siis syntyy, mutta kehittäminen palveluksi asti jää usein pintaraapaisuksi tai siirretään tulevaisuuteen. Joskus myös käy niin, että yksikön tai yrityksen vetäjä itse on innostunut palvelutuotteesta mutta ei syystä tai toisesta saa innostettua henkilökuntaansa mukaan. Yleisempää lienee kuitenkin se, ettei työntekijä saa innostettua esimiestään uuden palvelutuotteen kehittämiseen.

Samanhenkisten ja luotettavien yhteistyökumppaneiden löytyminen on varsinkin pienelle yritykselle ensiarvoisen tärkeää. Yrittäjän täytyy kuitenkin

ymmärtää, että kaikkien tulee hyötyä yhteistyöstä eli yhteistyö on vastavuoroista, myös oman osaamisen antamista ja jakamista.

Hallittu palveluntuotanto

Asiakas osallistuu aina palvelutuotteen tuottamiseen. On tärkeää pitää kunnossa palveluympäristö (toimitilat ja kalustus), palvelun tuottamiseen tarvittavat fyysiset komponentit (lääkkeet, sähköiset järjestelmät, ohjelmat jne.) sekä yrittäjän ja henkilökunnan asenne ja osaaminen, koska asiakkaat ovat kaikki erilaisia erilaisine tarpeineen ja odotuksineen.

Asiakaspalautteen systemaattinen kerääminen ja hyödyntäminen ovat usein haaste pienelle yritykselle. Yrittäjällä voi olla käsitys, että palautteen kerääminen esimerkiksi kirjallisella palautelomakkeella on asiakkaan vaivaamista eikä sitä siksi pidä tehdä. Harvalla yrityksellä on sähköisiä palautejärjestelmiä, aikaa tai osaamista tehdä mittavia asiakastutkimuksia. Usein myös luotetaan liikaa suulliseen palautteeseen, mutta kukapa haluaisi kasvatusten antaa negatiivista palautetta tai kehittämisasiideoita? Asiakkaiden mielipiteellä on kuitenkin suuri merkitys, kun uusia tuotteita kehitetään. Haasteena on saada asiakkaan mielipiteet näkyviksi ja kuuluviksi. Yhteistyökumppanit ja/tai verkostot korostuvat paitsi kehitystyössä myös markkinoinnissa. Ei riitä, että onnistuu kehittämään timanttituotteen, tuote on myös saatava markkinoitua asiakkaiden tietoisuuteen. Siinä, jos missä, voidaan nähdä verkostojen voima.

Case Lenjus: Kehitysvammaisten päivätoiminnan kehittäminen maatilalla

Jonna Pekonen on koulutukseltaan kehitysvammapohjaaja ja alun perin kotoisin Uudeltamaalta. Hänestä tuli eteläsavolaisen maitotilan emäntä avioiduttuaan mikkeliäläisen Petri Pekosen kanssa. Perheen lapset ovat nyt kouluiässä, joten Jonnalla on vapautunut hie-man aikaa ”työntekoon”. Pekokset ovat ryhtyneet miettimään maatilansa kehittämistä. Jonna kuuli alkavasta Luontohoiva-projektista naapuriltaan, joka työskentelee Mikkelin ammattikorkeakoulussa.

Yrittäjä Jonna Pekonen on pohtinut tuotetta, lyhytaikaista asumiskokeilua, ensimmäisen testauksen jälkeen eri näkökulmista.

Asiakas

Tuotetta on testannut nuori, aikuistuva, lievästi kehitysvammainen poika, joka asuu kaupungissa ikääntyvien vanhempiensa kanssa. Vanhemmat ovat ostaneet



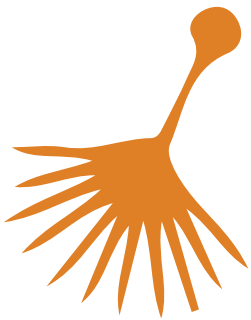
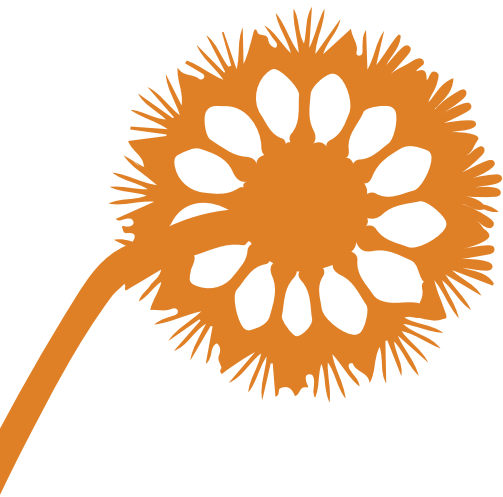
Jonna Pekonen ja Jaisa-aasi
(Paula Myöhänen)

”Luontohoiva tuntui alusta alkaen omalta, koska se toi mieleeni myönteisiä kuvia lapsuudestani Uudellamaalla. Olin nähnyt miten Nikkilän sairaalan (entinen mielisairaala Sipoossa, toim. huom.) potilaat tekivät puutarhatyötä ja näyttivät tyytyväisiltä. Toisaalta se tuntui omalta siksikin, että kehitysvamma-alalle koulutettuna, mutta elämäntilanteiden myötä lypsykarjatilän emännäksi tullessa, minulla oli haave palata oman alan töihin. Tässä voisin yhdistää nämä kaksi. Maatilamme voisi olla kuntouttavana osatekijänä, kun maataloustyöt, eläintenhoito ja luonnossa liikkuminen olisivat mukana päivittäisessä toiminnassa.

Hankkeen edetessä ja tiedon karttuessa oman yrityskuvion runko alkoi hahmottua. Haluan tarjota lievästi kehitysvammaisille nuorille aikuisil-

le lyhytaikaista asumisopettelua. Meillä on pihapiirissä talo, jossa tätä olisi mahdollista toteuttaa. Maatalouspuolella aloimme remontoida ja rakentaa nuorkarjalle tiloja, jossa otimme huomioon mahdolliset asiakkaamme. Nuori aikuistuva lievästi kehitysvammaisen miehen voimat, joten ”miesten töitä” oli hyvä jättää. Huomioimme asiakkaan turvallisuutta toimia eläinten parissa sekä sen, ettei toiminta tapahdu varsinaisissa tuotantotiloissa (elintarvikehygieniä).

Selvitämme myös päivätoiminnan aloitusmahdollisuutta. Siinä luontohoivan vaikutus näkyisi varmasti selkeämmin ja nopeammin. Päivätoiminnan toteuttamisessa mukana olisi minun lisäksi mieheni sekä maataloustyöntekijämme. Toiveena olisi saada toiminta kunnolla käyntiin kuluvan vuoden aikana.”



palvelun suoraan Pekosilta. Poika on käytökseltään pääosin rauhallinen sivustaseuraaja, mutta kokeilun aikana pelot aiheuttivat takertumista yrittäjään.

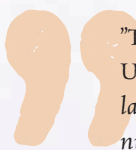
Palveluympäristö

Palveluympäristö sijaitsee kymmenen kilometrin päässä kaupungin keskustasta pienellä kylällä toimivan kyläkoulun vieressä. Ympäriällä on metsää ja peltoja. Pihapiiri on vanha maalaistalon pihapiiri, johon kuuluu heinälato, riihi, talli ja navetta sekä aitarivistö ja kaksi asuintaloa. Toinen on vanha maalais-talo, toinen 1990-luvun lopussa rakennettu esteetön talo. Asiakkaan vanhemmat kokivat palveluympäristön monella tapaa hyväksi ja rauhoittavaksi, kaupungin ”hälyjen” vastapainoksi. Alueen historia ja kulttuuri toivat myös kiinnostusta. Asiakas itse taas koki uuden ympäristön vieraaksi ja osin pelottavaksi. Navetta ja karja jännittivät asiakasta niin paljon, ettei hän halunnut navettaan ollenkaan. Pienet vasikat hän uskalsi kuitenkin käydä katsomassa.

Fyysiset komponentit

Fyysisiksi komponenteiksi tuotteen tuottamisessa yrittäjä laskee itsensä, palvelun tuottajan (sosiaalialalle koulutautunut yrittäjä), maanviljelijäpuolisonsa sekä maataloustyöntekijänsä. Fyysisiksi komponentiksi Jonna laskee myös tilan karjan, sillä sehän on keskeinen osa GC-palvelua. Komponenteissa havaittiin puutteita, kun tuotetta testattiin kesällä 2012, jolloin todettiin, että palvelun tuottamiseen tarvitaan yrittäjän lisäksi myös toinen hoito- ja/tai sosiaalialalle koulutettu henkilö.

Pohdintaa jatkokehittelyä varten



”Tuote on mielestäni pitkälti hyvä ja toimiva. Uskon, että monien asiakkaiden kohdalla maalaisympäristö eläimiseen on antoisa ja voimaannuttava kokemus. Kehitettävää tuotteen tarjoamisessa oli lähinnä työntekijäresurssien osalta. Lyhyen käytännön kokeilun perusteella asumisopettelua on vielä kehitettävä mm. siten, että ainakin asiakassuhteen alussa hoitotyössä on oltava toinen aikuinen mukana. Kaupungista

maalle tulevalle asiakkaalle uudessa ympäristössä on ilman eläimiäkin haastetta. Uusi kokeilu on kuitenkin tarkoitus toteuttaa mahdollisimman pian. Selvitämme myös päivätoiminnan aloitusmahdollisuutta. Siinä luontohoivan vaikutus näkyisi varmasti selkeämmin ja nopeammin. Päivätoiminnan toteuttamisessa mukana olisi minun lisäksi mieheni sekä maataloustyöntekijämme.”



Lenjuksen tilan ympäristöä
(Paula Myöhänen)

