

# Arvio toimintamallista: Luontoseteli mielenterveyden edistämisen tukena

Luontosetelillä asiakastyötä tekevä ammattilainen ja asiakas pääsevät luontolähtöisten menetelmien asiantuntijan kanssa luontoon tai eläintilalle. Yhteistyöllä etsitään uusia keinoja asiakkaan mielenterveyden, toimintakyvyn ja osallisuuden edistämiseksi.

**Malli on arvioitu**<sup>1</sup> osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hankkeiden yhteistä Osallisuuden palaset - kehittämistyötä. Arvio on tehty Sokra-hankkeen osatoteuttaja Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

## Kehittäjä

Luontoseteli-hanke (Pohjois-Suomen Aluehallintovirasto, avustus Nuorisolan alueellisen ja paikallisen toiminnan kehittäminen, 2019–2021).

Hankkeen toteuttavat Sotkamon kunta, Sotkamon seurakunta ja Ristinkantajat ry. Hankkeessa hyödynnetään Luontohyvinvointikeskus Tyynelän toimintaympäristöä.

**Kehittäjän yhteyshenkilö:** Heidi Kotilainen, Luontohyvinvointikeskus Tyynelä, [info@luontohyvinvointi.fi](mailto:info@luontohyvinvointi.fi)

## Mallin kuvaus

Toimintamallissa nuorten mielenterveysongelmien kanssa työskentelevä ammattilainen saa toimintamallia hallinnoivalta taholta, kuten kunnalta tai sote-kuntayhtymältä, niin sanotun luontosetelin eli palvelusetelin, jolla ammattilainen ja nuori voivat halutessaan hyödyntää luontolähtöisten menetelmien osaajan asiantuntemusta. Seteliä voi hyödyntää asiakkaaseen tutustumisessa, pattiilanteessa josta on vaikea edetä perinteisin menetelmin, tai uudenlaisen näkökulman tuomisessa asiakkaan elämään. Päätös setelin hyödyntämisestä nousee siis työntekijän tarpeesta, ja toimintamallin hallinnoija maksaa toiminnasta luontolähtöisten menetelmien tarjoajille.

Toimintamallin tavoitteena on, että asiakkaina olevien nuorten tunne- ja vuorovaikutustaidot lisääntyvät, nuoret sitoutuvat ennaltaehkäisevien palvelujen käyttöön paremmin motivoivilla

<sup>1</sup> Malli on arvioitu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyjen osallisuuden osa-alueiden ja lupaavan käytännön kriteerien näkökulmista Sokran toimesta hankkeen dokumentaatiota hyödyntäen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



menetelmillä ja nuorten tarvitseman korjaavan työn tarve vähenee heidän saadessaan tukea jo varhaisessa vaiheessa. Yhteistyön avulla voidaan löytää uusia keinoja asiakkaan mielenterveyden, toimintakyvyn ja osallisuuden edistämiseksi.

## Toimintaympäristö

Mallin toimintaympäristönä voi olla maatila, eläintila tai lähiluonto, kuten asiakkaana olevan nuoren mielipaikka luonnossa tai koulun lähiympäristö. Nuoren kanssa työskentelevä ammattilainen voi mennä lähiluontoon kolmesta nuoren ja luontolähtöisten menetelmien asiantuntijan kanssa. Eläinavusteinen toiminta edellyttää eläintilaa, jonka eläimet ovat tottuneet ihmisten kanssa toimimiseen. Toiminnassa nuorelle opetetaan erilaisia keinoja oman olotilan parantamiseksi myös omatoimisesti ja ohjatun toiminnan ulkopuolella, joten välillisesti mikä tahansa luontoympäristö voidaan laskea toimintaympäristöksi.

## Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Toimintamallin kohderyhmää ovat ehkäisevän työn tarpeessa olevien kanssa työskentelevät kuten kuraattorit, etsivät nuorisotyöntekijät, opettajat tai nuoriso-ohjaajat. Nuorten kanssa työskentelevien lisäksi luontoseteliä voivat hyödyntää aikuisten mielenterveys- tai päihdekuntoutujien tai kehitysvammaisten kanssa työskentelevät. Välillisenä kohderyhmänä ovat heidän asiakkaansa.

Toimintamallissa yhteistyökumppanina ovat luontolähtöisiä menetelmiä tuntevat sosiaalialan ammattilaiset tai luonto-ohjaajat. Lisäksi välillistä kohderyhmää voivat olla Green Care -toimintaa tarjoavat luontoyrittäjät sekä Green Care -palvelujen kehittämisestä kiinnostuneet toimijat. Lisätietoa Green Care -toiminnasta Green Care ry:n sivuilla: [Mitä on Green Care? \(gcfinland.fi\)](http://mitaongreencare.fi)

## Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot

Toimintamallissa nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille tarjotaan mahdollisuus hyödyntää luontolähtöisten menetelmien ammattilaisten asiantuntijuutta. Toimintamallin edellytyksenä onkin soveltuva yhteistyökumppani, joka tarjoaa luontoympäristössä tapahtuvaa ohjattua toimintaa nuorelle ja hänen kanssaan työskentelevälle työntekijälle. Tapaamiset toteutetaan luontoympäristössä yhdessä asiantuntijan kanssa, tai maa- tai eläintilalla, jossa on luontolähtöisten menetelmien osaamista. Tapaamiskertoja voi olla yksi tai useampia. Tapaamiset toteutetaan luontoympäristössä, ja suunnitellaan nuoren kanssa yhdessä asetettuihin tavoitteisiin vastaaviksi. Setelit voivat olla eläinavusteiseen toimintaan tai luontoavusteisiin tuokioihin. Esimerkiksi eläinavusteisessa käynnissä saatetaan tutustua hevostilaan, ja asiakkaana oleva nuori voi



thl Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



harjoitella läsnäolotaitoja hevosen kanssa. Asiakkaana olevia ei viedä väkisin metsään tai eläintilalle, vaan luontoseteliä käytetään tarpeen mukaan asiakasta kuunnellen.

Luontoseteliä hyödyntävän ammattilaisen on oltava tietoinen luontolähtöisten menetelmien mahdollisuuksista ja potentiaalisista hyödyistä asiakkailleen, eli jonkinasteista perustietämystä edellytetään. Lisäksi luontolähtöisiä menetelmiä tarjoavan yhteistyökumppanin tulee olla luotettava menetelmien asiantuntija.

## Vinkit toimintamallin soveltajille

### Luontoseteli-toiminta

Luontoseteli on kehitetty Sotkamossa, jossa tavoitteena on ollut 11–17-vuotiaiden nuorten mielenterveysongelmien ehkäiseminen monialaisen yhteistyön avulla. Sotkamossa luontoseteli on käytössä Sotkamon kunnan ja seurakunnan työntekijöillä, jotka työssään kohtaavat 11–17-vuotiaita nuoria. Sotkamon kunnan ja seurakunnan yhteistyötahona on toiminut Ristinkantajat ry, joka toteuttaa luontoympäristössä tapahtuvaa ohjattua toimintaa nuorelle ja hänen kanssaan työskentelevälle työntekijälle. Sotkamon kunnan ja seurakunnan työntekijöille on tiedotettu Luontosetelin käyttömahdollisuudesta ja tiedotteita on suunnattu myös nuorille ja perheille. Työntekijällä on mahdollisuus hyödyntää 1–3 tapaamiskertaa Luontoseteli-työparin kanssa. Kokeiluvaiheessa kunnan työntekijöillä oli käytössään yhteensä 20 luontoseteliä ja seurakunnan työntekijöillä kuusi. Seteleistä puolet oli tarkoitettu eläinavusteiseen toimintaan ja puolet luontoavusteisiin tuokioihin. Tuokio on kestoltaan tunnin mittainen ja suunniteltu asiakkaan tavoitteisiin.

Nuorten kanssa työskentelevä työntekijä päättää käyttötarpeesta oman asiakasnuoren kanssa. Lisäksi työntekijä on tarvittaessa yhteydessä asiakasnuoren huoltajaan, mikäli työnantajan ohjeet tätä edellyttävät. Sitten työntekijä varaa setelin Ristinkantajat ry:n ohjaajalta, joka vastaa luonto- ja eläinavusteisista tuokioista. Luontoseteli ei vaikuta nuoren muihin palveluihin tai etuuksiin, joten jos nuori ei innostu luontosetelin hyödyntämisestä, hänen kanssaan voidaan jatkaa perinteisin työskentelytavoin.

### Toiminnan kehittäminen

Luontoseteli-toimintamallin pilotointi Sotkamossa tapahtuu vuosina 2019–2021. Hanke on saanut rahoitusta kaiken kaikkiaan 19 000 euroa. Päärahoittajana on ollut Pohjois-Suomen aluehallintovirasto, ja Sotkamon kunta, Sotkamon seurakunta ja Ristinkantajat ry ovat olleet mukana omarahoitusosuuksilla. Toimintaa pyritään juurruttamaan vakituisesti yhteistyökumppaneiden käytänneeksi rahoituskauden päätyttyä.

Käytössä on ollut yhteensä 26 luontoseteliä, joista 20 Sotkamon kunnan työntekijöille ja kuusi seurakunnan työntekijöille. Luontoseteli-toiminnassa tavoitellaan sitä, että syntyisi



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

uusia työtapoja ja uutta osaamista ennaltaehkäisevään nuorisotyöhön. Tarvetta tällaisille uusille ajatuksille ja työkaluille nuorten kanssa työskentelyyn tarvitaan, sillä tarve ennaltaehkäisevään työhön kasvaa koko ajan. Toiveena onkin, että Sotkamon kunnan alueella eri toimijat tunnistaisivat systemaattisesti luontoon liittyvät mahdollisuudet hyvinvoinnin edistämiseksi.

## Mallin arviointi

### Osallisuuden toteutuminen mallissa

Toiminnassa yhdistyy monet erilaiset keinot, jotka edistävät asiakkaan osallisuutta hänen omassa elämässään. Luontolähtöiset menetelmät, kuten luonnossa liikkuminen tai eläinten kanssa toimiminen, edistävät ihmisen mielenterveyttä ja toimintakykyä. Toimintamallissa asiakkaalle tarjoutuu mahdollisuus kokeilla elämässään uudenlaisia rooleja esimerkiksi eläinten parissa, ja mahdollisuus löytää luonnosta uusia arjen virikkeitä. Luontokokemukset aktivoivat hermostoa eri tavalla kuin rakennetun ympäristön keskellä oleminen. Tämä edistää suoriutumista eri tehtävissä ja vähentää stressiä sekä masentuneisuutta. Lisäksi toimintamalli tarjoaa asiakkaalle keinoja oma-aloitteiseen luontoympäristön hyödyntämiseen arjesta irrottautumiseksi.

Ammattilainen suunnittelee yhdessä asiakkaan kanssa mikä olisi paras tapa toimia. Asiakas saa itse valita, onko kyse luonnossa liikkumisesta, eläinten kanssa toimisesta vai jostain muusta. Tämä vahvistaa asiakkaan vuorovaikutustaitoja, ja antaa merkityksellisyyden kokemuksia sekä vaikutusmahdollisuuksia omiin palveluihinsa.

Toimintamallissa asiakas pääsee keskustelemaan turvallisesti ja luottamuksella ammattilaisen kanssa huolistaan ja ongelmistaan. Koulutettujen ammattilaisten tuki yhdistettynä luontolähtöisiin menetelmiin tarjoavat asiakkaalle mahdollisuuden löytää yhteys uudenlaisiin voimavaroihin. Asiakkaan kanssa toimivan ammattilaisen osallisuus edistyy, kun hän oppii uudenlaisia menetelmiä asiakkaiden kanssa toimiseksi, ja ammattilainen saa laajennettua omaa ammatillista verkostoaan. Tämän myötä he pystyvät paremmin edistämään tulevien asiakkaidensa mielenterveyttä ja osallisuutta.

Toimintamallin avulla palvelujärjestelmä pystyy vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeisiin, ja edistää mielenterveyttä aiempaa tehokkaammin. Ongelmien vaikeutumista ehkäisevä toimintamalli vähentää mielenterveysongelmia korjaavien palveluiden tarvetta, ja edesauttaa ongelmia kohtaavien toimintakykyä ja elämässä pärjäämisen mahdollisuuksia. Palvelujärjestelmän toiminnan tehostuminen tarkoittaa siis sitä, että osallisuus vahvistuu



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

kaikilla kolmella tasolla: ihmisen omassa elämässä, yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä yhteisen hyvän tuotossa ja nauttimisessa.

## Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Uudenlaiselle toiminnalle mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ennaltaehkäisemiseksi jo hyvin varhaisessa vaiheessa on tarvetta, sillä mielenterveysongelmia korjaavien palveluiden kysyntä ja asiakasmäärät kasvavat koko ajan. Luontoseteli-toiminnassa tavoitellaan sitä, että syntyisi uusia työtapoja ja uutta osaamista ennaltaehkäisevään nuorisotyöhön. Toiveena onkin ollut, että toimintamallia pilotoineen Sotkamon kunnan alueella eri toimijat tunnistaisivat systemaattisesti luontoon liittyvät mahdollisuudet hyvinvoinnin edistämisessä.

Toiminta edustaa uudenlaista nuorten parissa tehtävää mielenterveystyötä sekä Sotkamossa, mutta myös koko Suomessa. Luontoseteli ei vaikuta nuoren muihin palveluihin tai etuuksiin, joten jos nuori ei innostu luontosetelin hyödyntämisestä, hänen kanssaan voidaan jatkaa perinteisin työskentelytavoin. Luontoseteli siis täydentää, ei korvaa olemassa olevaa palveluvalikoimaa. Toiminta on herättänyt myös median kiinnostusta. Luontosetelistä on kirjoitettu eri medioissa (esim. Kaleva, Yle Uutiset), ja Green Care Finland Ry on nostanut luontoseteliä esille verkkosivuilleen.

Toimintamalli pohjautuu laajaan tutkimusnäyttöön luontoperusteisten Green Care -menetelmien positiivista vaikutuksista ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Näistä positiivisia vaikutteita on toimintamallilla myös saavutettu. Toimintamallin hyödynnettävyyttä arvioitiin kyselytutkimukseen pohjautuvassa opinnäytetyössä<sup>2</sup>, jossa kartoitettiin Luontoseteliä hyödyntäneiden työntekijöiden näkemyksiä. Työntekijät kokivat mallin sekä työparityöskentelyn tuoneen heidän työhönsä uutta sisältöä ja näkökulmaa, ja mallin vaikuttaneen asiakkaana olleisiin nuoriin positiivisesti. Ohjattu toiminta ja toiminnalliset harjoitukset vahvistivat nuorten luontosuhdetta, ja lisäsi heidän motivaatiota koulunkäyntiin. Myös huoltajien suhtautuminen ja nuorten kokemus toimintamallista olivat positiivisia.

Toimintamallia voidaan kehittää laajentamalla kohderyhmää. Nuorten lisäksi potentiaalisia kohderyhmiä voivat olla lapset, aikuiset, ikäihmiset ja esimerkiksi kehitysvammaiset. Tarvetta ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle on hyvin monissa eri asiakasryhmissä.

Toimintamalliin levitettävyyteen liittyvinä haasteina mainittakoon, että kaikkialta ei välttämättä

<sup>2</sup> Kotilainen, Heidi (2020) [Luontoseteli -toimintamalli nuoren kasvun tukena: Kasvatusalojen työntekijöiden kokemuksia](#). Savonia-ammattikorkeakoulu.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



löydy soveltuvaa yhteistyökumppania joka tuntisi Green Care -menetelmiä. Lisäksi Luontoseteliä hyödyntävissä organisaatioissa tulisi olla jonkinasteista perustietämystä luontolähtöisten menetelmien potentiaalista ja hyödynnettävyydestä. Toisaalta tätä perustietämystä voidaan lisätä, kun toimintamallia esitellään ja otetaan käyttöön eri organisaatioissa.

## Lopuksi

Luontoseteli-toimintamallin pilotointi Sotkamossa tapahtuu vuosina 2019–2021 Pohjois-Suomen aluehallintoviraston avustuksella. Sotkamon kunta, Sotkamon seurakunta sekä hankkeen hallinnoija Ristinkantajat ry ovat osarahoittajia. Toiminnasta saatujen hyvien kokemusten myötä se pyritään juurruttamaan vakituiseksi yhteistyökumppaneiden käytänteeksi rahoituskauden päätyttyä.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

