

Arvio toimintamallista: Luontolähtöinen kuntoutus

Luontolähtöinen kuntoutus tarjoaa kyvykkyyden kokemuksia ja merkityksellisen yhteisön työelämän ulkopuolella oleville. Toiminnan lähtökohtana on asiakas-ohjaaja-valtasuhteen tiedostaminen. Tämä näkyy voimavarakeskeisyytenä ja tasavertaisena kumppanuutena.

Malli on arvioitu¹ osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hankkeiden yhteistä Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Arvio on tehty Sokra-hankkeen päätoteuttaja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa.

Kehittäjä

Vihreä Telakka – eteenpäin luonnon avulla -hanke (ESR 1.4.2018–31.12.2022). Hankkeen toteuttaja on Piällysmies ry.

Kehittäjän yhteyshenkilö: Laura Vanttinen, hankepääällikkö, laura.vanttinen@savonlinna.fi

Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös:

- Henki ja elämä – Luonto toipumisen lähteenä -hankkeessa (ESR 2021–2023)

Mallin kuvaus

Luontolähtöinen kuntoutus on pitkäkestoista ja säännöllisesti toistuvaa toimintaa, joka tapahtuu luontoympäristössä. Toiminta sisältää arkisia työtehtäviä, jotka voivat ympäristön ja vuodenajan mukaan liittyä esimerkiksi puutarhan- ja ympäristöhoitoon, eläintenhoitoon,

¹ 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



kalastukseen, kädentaitoihin, patikointiin tai retkikohteiden huoltoon. Luontoympäristön työtehtävät yhdistävät kaikkia ihmisiä statuksesta riippumatta.

Vuorovaikutuksessa kiinnitetään huomiota siihen, että kaikki ovat samanarvoisessa asemassa, kun töitä suunnitellaan ja tehdään. Toiminta etenee osallistujien osaamisen mukaan ja kaikilla osallistujilla on mahdollisuus omalla osaamisellaan ottaa eri tehtävien asiantuntijuus. Ohjaajat eivät esimerkiksi ole viherammattilaisia ja osallistujat saattavat tietää viherrakentamisesta heitä enemmän, jolloin keskinäiset roolit voivat vaihtua. Toimintamallissa puretaan siten tietoisesti asiakkaan ja ohjaajan välisiä hallinta- ja valtasuhteita.

Luontoympäristössä ja eläinten parissa toimiminen kuntouttaa toisaalta rauhoittamalla ja toisaalta aktivoimalla toimintaan. Sen kautta avautuu tilaisuuksia vuorovaikutukseen, yhteistyöhön, oppimiseen ja vertaistuen saamiseen.

Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot

Luontolähtöinen kuntoutus tarjoaa mahdollisuuden aktiiviseen ja mielekkääseen toimintaan luontoympäristössä. Toiminta on suunnattu fyysistä tai psyykkistä kuntoutusta tarvitseville, työelämän ulkopuolella oleville työkäisille. Osallistujat ohjautuvat kuntoutukseen kaupungin ja järjestöjen palveluista. Jokaisen osallistujan kanssa tehdään sopimus kuntoutukseen osallistumisesta 1-5 päivänä viikossa, toimintakyvyn mukaan.

Toimintaan tulee olla käytössä rauhalliseksi ja terapeuttiseksi viherympäristöksi sopiva alue. Kädentaitoisia ja luontoharrastaneita kokoaikaisia ohjaajia tulee olla vähintään kaksi. Ohjaajilla tulee olla mielellään aiempaa kokemusta kasvien ja eläinten hoitamisesta.

Malli on luonteeltaan kokeileva ja sitä sovelletaan aina kunkin alueen erityispiirteet ja luontoympäristö huomioiden. Luontotoiminnan suunnittelussa täytyy ottaa huomioon vuodenaika ja sääolosuhteet. Toiminnan suunnittelusta ja materiaalihankinnoista vastaavat ohjaajat. Toiminnasta vastaavan henkilön tehtäviin kuuluu kumppanuuksien luominen ja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa, asiakkaiden yksilöllinen tuki ja ohjaajien tuki.

Toimintaympäristö

Mallin toimintaympäristöksi soveltuu parhaiten rauhallinen viherympäristö, jossa on mahdollisuus palstaviljelyyn ja muihin luontolähtöisiin askareisiin. Ympäristössä pitää olla mahdollisuus päästä sisätiloihin lämmittelyä sekä ruuanlaittoa varten.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Toiminta voi kiinnittyä kunnan työllisyyspalveluihin tai sosiaalipalveluihin. Mitä tunnetumpaa toiminta on kunnassa, sen paremmin kunnan eri työntekijät osaavat ohjata asiakkaita palveluun.

Toimintaympäristön sijainti ja saavutettavuus ovat oleellisia asiakasohjautuvuuden kannalta. Luontoympäristön ei tulisi olla liian kaukana kunnan keskustasta ja sinne olisi hyvä olla sujuvat julkiset liikenneyhteydet.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Luontolähtöisen kuntoutuksen kohderyhmänä ovat työelämän ulkopuolella olevat työikäiset. Toimintamallista ovat hyötäneet osallistujat, joilla on haasteita sosiaalisessa, psyykkisessä ja/tai fyysisessä toimintakyvyssä. Erityisesti ovat hyötäneet osallistujat, joilla on taustalla turvattomuuden ja arvottomuuden kokemuksia.

Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät soveltuvat hyvin esimerkiksi autismikirjon henkilöiden kuntoutukseen. Luonto ja eläimet rauhoittavat ja vuorovaikutus eläinten kanssa lievittää stressiä. Mallista ovat hyötäneet myös työuupumuksesta kärsineet, jotka ovat ohjautuneet palveluun TE-toimiston kautta.

Vinkit toimintamallin soveltajille

Valtasuhteiden tiedostaminen kuntoutuksessa

Asiakastyö on aina herkkä hallinta- ja valtasuhteille. Luontolähtöisessä kuntoutuksessa ohjaajat asettuvat samalle viivalle kuntoutujien kanssa ja sulautuvat joukkoon konkreettisesti vaikkapa laittamalla kumisaappaat jalkaan ja osallistumalla palstan muokkaamiseen. Näin osallistujien ja ohjaajien välinen suhde tasa-arvoistuu.

Valtasuhteiden tiedostaminen tukee osallisuuden edistämistä monella tavalla.

Luontolähtöisessä kuntoutuksessa vuorovaikutus ei keskity ongelmiin, vaan voimavaroihin ja jokaisen vahvuuksiin. Kaikkien osallistujien kykyihin luotetaan, mutta muutokseen ei pakoteta. Luontoympäristössä jokaisella on mahdollisuus vahvistaa omia voimavarojaan omaan tahtiin. Ohjaajien puhe on arvostavaa, ja kaikille puhutaan ja näytetään tunteita riippumatta töihin osallistuvan statuksesta. Tämä luo arvokkuuden kokemuksia osallistujille.

Savonlinnan luontolähtöinen kuntoutus juurtuu osaksi kaupungin palveluita

Vihreä Telakka -hankkeen kehittämään luontolähtöiseen kuntoutukseen osallistuu viikoittain 25-30 vakituista kävijää. Päivittäiseen toimintaan osallistuu keskimäärin 15 kuntoutujaa. Suuri osa toiminnasta tapahtuu Savonlinnassa Vuohimäen tilalla, jossa hoidetaan tilan



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



kasveja, eläimiä ja rakennuksia eri vuodenaikojen tarpeiden mukaan. Hankkeessa rakennetaan, huolletaan ja korjataan myös muita kohteita. Paikkakunnalla on koettu tarvetta laajentaa kuntoutusympäristön vaihtoehtoja erityisesti miehille ja tässä onkin onnistuttu: lähes 70 % osallistujista on ollut miehiä.

Toiminnasta kiinnostuneita on enemmän kuin hankkeen nykyisissä puitteissa on mahdollista ottaa vastaan. Siksi myös kaupungin työpajalta käy viikoittain oma ohjaaja vaihtuvan pienryhmän kanssa hoitamassa eläimiä ja osallistumassa muuhun toimintaan. Lisäksi järjestetään yhteistoimintapäiviä säännöllisesti eri toimijoiden kanssa. Toiminta on käynnistetty hankerahoituksella, mutta kaupunki on sisällyttämässä toimintaa osaksi omaa palveluvalikoimaansa. Toiminta kiinnittyy kaupungin työllisyyspalveluihin.

Monien kuntoutuksen kohderyhmään kuuluvien juhlapyhät saattavat olla yksinäisiä. Hankkeessa järjestetyt juhannustanssit ovat kuntoutukseen osallistuvan porukan yhteinen ponnistus ja yhteishengen nostattaja. Tanssit luovat kuuluvuuden kokemuksia osallistujille. Tansseihin kutsutaan myös kuntoutuksen ulkopuolisia vieraita. Juhlien järjestäjillä on näin mahdollisuus osallistua yhteiseen hyvään ja saada siitä tunnustusta.

Mallin arviointi

Osallisuuden toteutuminen mallissa

Osallisuus omassa elämässä

Luontolähtöisen kuntoutusmallin osallisuutta edistävät vaikutukset perustuvat osallistujien kyvykkyyden kokemusten ja toimijuuden vahvistumiseen. Toimijuuden vahvistumiseen pyritään kuntoutuksessa kahden keinon kautta: 1) voimavaralähtöinen vuorovaikutus, jossa kuntoutuja ja ohjaaja ovat mahdollisimman tasavertaisessa suhteessa toisiinsa ja 2) päivittäiset mahdollisuudet onnistumisen kokemuksiin tilan tehtävissä. Lisäksi luonnossa on helppo säädellä oman osallistumisen määrää toimintaan ja sosiaalisiin kontakteihin. Siksi malli on avoin kaikissa kuntoutuksen eri vaiheissa oleville.

Kyvykkyyden kokemuksen vahvistumisen myötä osallistujalla on mahdollista irtautua palvelujärjestelmän tuottamista rooleista, kuten päihdekuntoutujan tai mielenterveyspotilaan rooleista. Näistä rooleista irrottautumista helpottaa neutraali viherympäristö. Luonnon edessä kaikki ovat tasavertaisessa asemassa.

Osallistuja voi kuntoutuksessa nähdä itsensä uudella tavalla merkityksellisen toiminnan kautta. Ohjaajat eivät ole viherammattilaisia, joten osallistujilla on mahdollisuus ottaa viherympäristön asiantuntijuus omalla osaamisellaan. Toiminta ja tekeminen muokkautuvat



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



koko ajan osallistujien osaamisen mukaisesti. Ohjaajalta tämä vaatii heittäytymistä, mutta luo tilaa kaikkien osallistujien kyvykkyyden kokemuksille. Osallistujat tulevat näin näkyviksi osaavina toimijoina. Toiminnan asiantuntijuuden siirtyminen ohjaajilta osallistujille voi omalta osaltaan purkaa perinteisiä asiakastyöhön liittyviä valtasuhteita.

Mahdollisuus osallistua toimintaan omien voimien ja kykyjen mukaisesti antaa osallistujalle oppimisen kokemuksia. Kyvykkyyden kokemukset ovat tärkeitä, jotta osallistujalla on mahdollisuus laajentaa omaa minäkuva. Asiakaspalautteen perusteella toimintaan on helppo tulla mukaan ja tarvittaessa on mahdollisuus vetäytyä myös omaan rauhaan.

Toiminta viherympäristössä tarjoaa erilaisia ja uusia toimijuuksia osallistujille. Osallistujien aiemmat toimijuudet ovat saattaneet kietoutua hyvinvointia heikentävien tapojen, kuten päihteidenkäytön ympärille. Tässä kuntoutuksessa osallistuja saa ottaa erilaisia rooleja viherympäristön rakentamiseen osallistuessaan.

Luontolähtöiseen kuntoutukseen tullessaan osallistujan omakuva saattaa olla kielteinen, mikä näkyy sosiaalisten tilanteiden pelkona. Viherympäristössä tehtävien yhteisten ponnistusten lomassa on matala kynnyksellä osallistua yhä enemmän vuorovaikutukseen toisten osallistujien kanssa. Tämä lisää kokemusta vaikuttamisen mahdollisuuksia yhteisössä.

Viherympäristössä osallistuja voi liittyä yhdessä muiden kanssa nauttimaan luonnon tarjoamista mahdollisuuksista. Osallistuja nähdään luontolähtöisessä kuntoutuksessa tasaveroisena kumppanina. Ohjaajat ja koordinaattori osallistuvat osallistujien kanssa yhdessä kaikkiin alueen töihin. Viherympäristössä ei ole hierarkioita, vaan kaikki ponnistelevat yhteisen hyvän eteen. Tämä lisää yhdenvertaisuuden kokemusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten osallistujien kanssa. Samalla vahvistuu luottamus toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan.

Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

Vuodenkiertoon kuuluvien juhlien järjestäminen, kuten esimerkiksi juhannustanssit kesällä ja elonkorjuujuhlat syksyllä, vahvistavat osallistujien yhteisöllisyyden kokemusta. Juhliin kutsutaan myös toiminnan ulkopuolisia ihmisiä, jolloin osallistujalla on mahdollisuus kokea kuuluvuutta myös laajemmin omalla paikkakunnallaan, oman viiteryhmänsä ulkopuolella. Juhlien järjestämiseen osallistuminen antaa osallistujille vaikuttamisen mahdollisuuksia. Juhlat ovat paikka, jossa osallistujat saavat oman osaamisensa näkyviin ja saavat tunnustusta myös oman viiteryhmänsä ulkopuolelta.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Osallisuus yhteisestä hyvästä

Tehtävät luontoympäristössä tukevat sitä, että ihmiset voivat kohdata toisensa tasavertaisina ilman, että kunkin taustat tai ongelmat määrittäisivät kohtaamisia. Vuorovaikutus ei ole kiinni ihmisten taustoissa, vaan viheralueen töissä. Osallistujapalautteen mukaan konkreettisesti yhdessä tekemisessä ajantaju katoaa.

Toiminnassa kaikki tekeminen tähtää yhteiseen hyvään ja lähes kaikissa tilan töissä tarvitaan yhteistyötä. Jokaisen osallistujan panos on merkittävä. Osallistuja saa myös tekemisen kautta liittyä osaksi yhteisöä.

Toiminta tarjoaa monia mahdollisuuksia luoda yhteistä hyvää. Esimerkiksi luonnonhoitotyöt luonnonsuojeluyhdistyksen apuna tai retkikohteiden huolto edistävät ympäristön monimuotoisuutta ja viihtyisyyttä. Uuden hirsilaavun rakentaminen, pitkospuiden asentaminen retkipoluille, mehiläisvahakynttilöiden ja luontosaippuoiden tekeminen ja pajutyöt ovat esimerkkejä siitä, miten osallistuja saa taitonsa näkyville myös viiteryhmänsä ulkopuolella.

Osallistujat saavat nauttia toiminnassa yhteisöllisyyden hyvistä puolista. Palautekyselyn mukaan suurin osa vastaajista koki, että ihmisten seurassa oleminen on helpottanut toiminnassa. Suurin osa myös koki, että yksinäisyyden tunne oli helpottanut.

Osallisuutta edistävien rakenteiden luominen

Toiminnassa on kehitetty vaikuttavaksi todettu luontolähtöisen kuntoutuksen malli, joka on monistettavissa eri paikkakunnille.

Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Luontolähtöinen kuntoutus vastasi Savonlinnan kaupungin tarpeeseen saada mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sopivia kuntoutusmenetelmiä. Luontoon tukeutuvia menetelmiä hyvinvointipalveluiden tuottamisessa eli Green Care -toimintaa ei ollut aiemmin kokeiltu yhtä laajasti Savonlinnassa. Hyvät kokemukset luontoperusteisen kuntoutuksen toimivuudesta Suomessa ja ulkomailla olivat kuitenkin rohkaisevia.

Tutkimusnäyttö luonnon monitahoisista vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin loi pohjan kuntoutuksen suunnittelulle. Aiempien tutkimusten mukaan luontolähtöisistä kuntoutusmenetelmistä hyötyvät myös autismikirjoon kuuluvat tai masennuksesta kärsivät ihmiset, joille muut kuntoutusmenetelmät eivät ole soveltuneet hyvin.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Luontolähtöiseen kuntoutukseen olisi tällä hetkellä tulossa enemmän asiakkaita kuin toimintaan voidaan ottaa. Kuntoutus on saanut paljon kiitosta asiakkaita ohjaavilta tahoilta Savonlinnassa. Yhteistyökumppanit ovat huomanneet toiminnan merkityksen asiakkaiden hyvinvoinnille ja toiminnalle on selvästi paljon kysyntää.

Asiakkaita ohjaavat tahot ovat olleet kiinnostuneita toiminnasta ja useat ammattilaisryhmät ovat vierailleet tutustumassa toimintaan. Toiminta on herättänyt mielenkiintoa paikkakunnalla. Paikallislehdet Itä-Savo ja Maaseutukuriiri julkaisivat lehtijutut toiminnasta sen alkaessa.

Osallistujien sitoutuneisuus toimintaan ja vähäiset poissaolot ovat yksi merkittävä palaute toiminnan onnistumisesta. Toiminnan kohderyhmään kuuluvien kuntoutuksissa keskeytykset ovat melko tavallisia, mutta tämä toiminta tekee poikkeuksen. Toimintaan tullaan mielellään ja siellä halutaan pysyä.

Luontolähtöisen kuntoutuksen vaikutuksia selvittäneen kyselytutkimuksen mukaan valtaosa vastanneista kokee toimintaan osallistumisen lisänneen hyvinvointiaan. Toiminnan koetaan tuovan mielekästä sisältöä arkeen. Toiminta on vahvistanut osallistujiensa osaamista, sosiaalisia taitoja, elämänhallintaa sekä luontosuhdetta. Toiminta on vaikuttanut yksinäisyyden tunteen vähenemiseen ja lisännyt toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen.

Toiminnan vaikutuksia tarkastelleen opinnäytetyön mukaan yhteisöllisyys oli vahvistanut asiakkaiden sosiaalisuutta, osallisuuden kokemuksia ja ryhmässä toimimista. Vihreän Telakan toiminta koettiin tärkeäksi osaksi arkea. Toiminta oli tuonut asiakkaiden arkeen sisältöä ja rakennetta sekä tukenut asiakkaiden päivärytmin muotoutumista. Muutoksia oli huomattu yleisesti vireystilassa, mielialassa sekä jaksamisessa.

Lisäksi opinnäytetyön mukaan luontoympäristö on ollut asiakkaille merkityksellinen tekijä toiminnassa. Luonnossa oleminen oli lisääntynyt ja luontoa, kuten kasveja, lintujen ääniä ja eläinten jälkiä, oli opittu havainnoimaan. Luonnossa liikkuminen oli lisääntynyt vapaa-ajalla. Erityisesti metsä ja siellä liikkuminen oli koettu tärkeiksi. Luonnon arvostaminen oli kasvanut. Eläinavusteisessa toiminnassa opittiin huolehtimaan eläimistä sekä niiden ruokinnasta ja hoidosta. Toiminta oli motivoinut myös opintojen suunnitteluun ja vahvistanut ajatuksia uudesta koulutusalaista.

Yhteenveto

Toimintamallilla on paljon levittämispotentiaalia, koska se on vaikuttava ja siksi myös kustannustehokas kuntoutusmuoto. Toimintamallin kehittämisestä vastaava Vihreä Telakka



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



-hanke on päättymässä vuoden 2022 lopussa. Toimintamallin juurruttaminen osaksi kaupungin palveluita on jo hyvässä vaiheessa ja kaupunki on sisällyttämässä toimintaa osaksi omaa palveluvalikoimaansa.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

