

Sosiaalista kuntoutusta luontolähtöisesti

Näkökulmia sosiaalisen kuntoutuksen
moniulotteisuuteen -webinaari
14.2.2024

Johanna Hirvonen
Yliopettaja, TKI-asiantuntija
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Xamk, Sosiaaliala
johanna.hirvonen@xamk.fi



Kuva: Roine Pirainen, Kuvia Suomesta

Voiko tämä olla
sosiaalista
kuntoutusta?



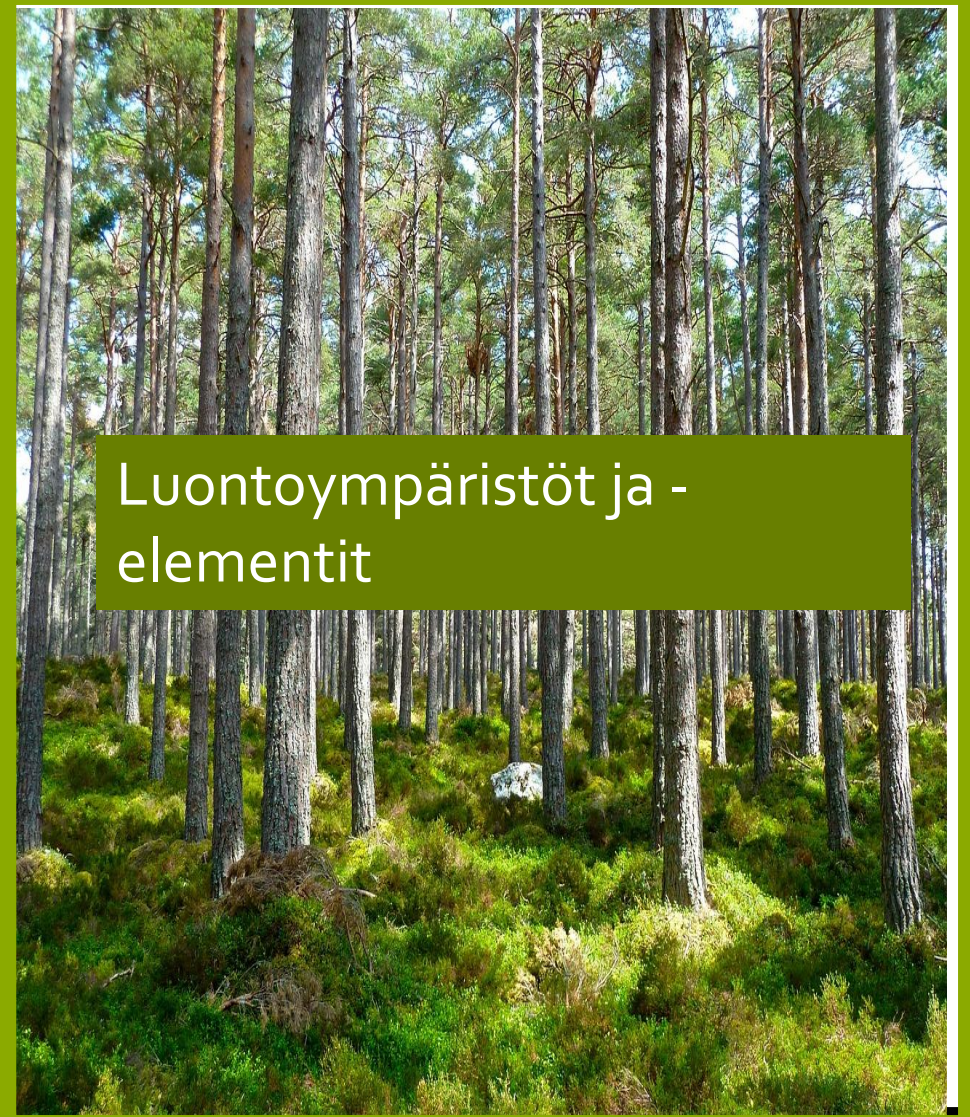
Sosiaalinen kuntoutus

Ohjausosaaminen

Toimintakyvyn arviointi



Luontosuhde



Luontoympäristöt ja -
elementit

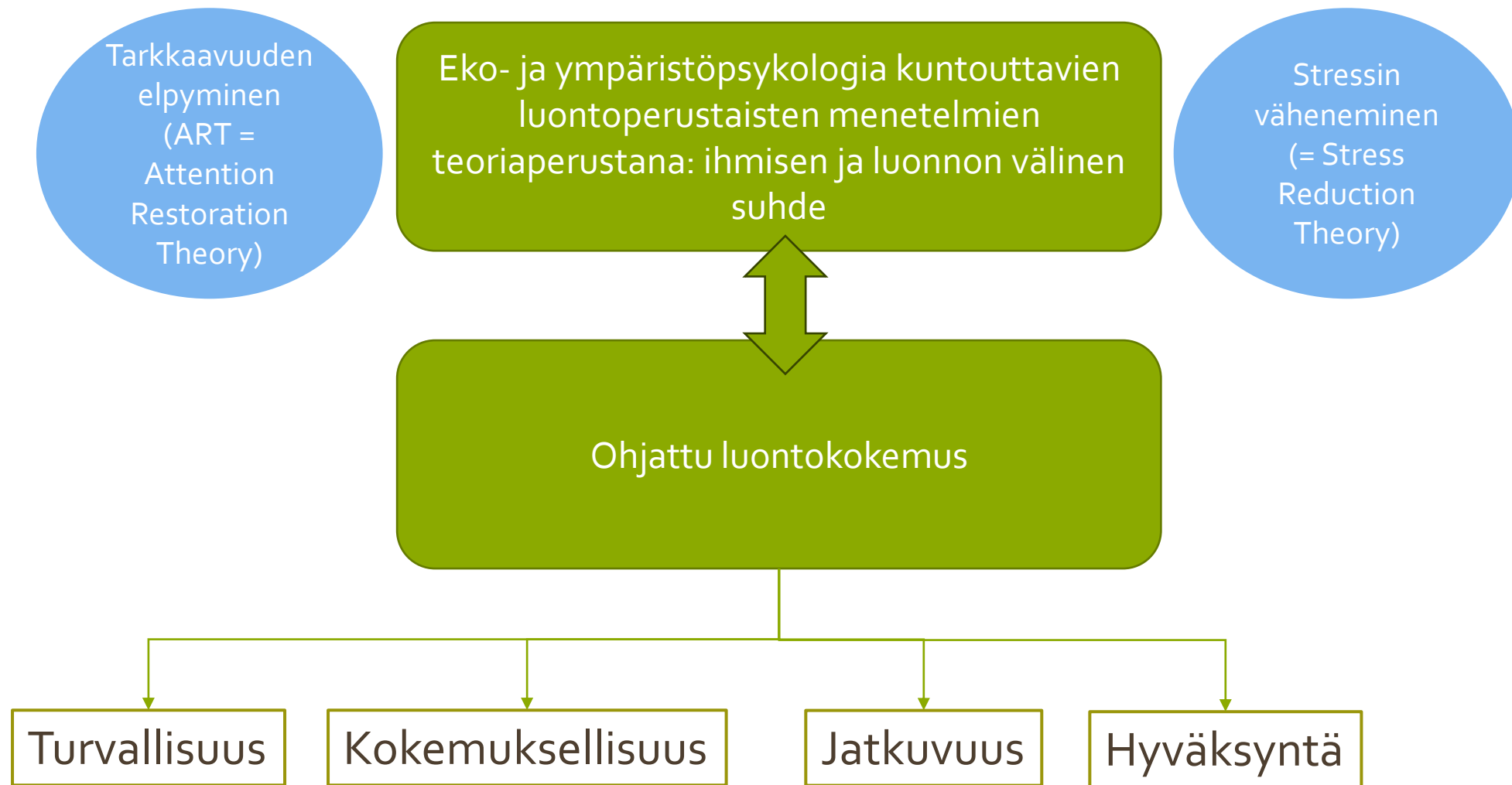
Asiakasprosessin osaaminen

Hyvinvointivaikutusten arviointi

Hieman termeistä

- **Luontoperustainen toimintamuoto**
 - ”Palvelussa käytetään eläinavusteisuutta, puutarhalähtöisyyttä, maatilaa tai muuta luontoon perustuvaa toimintamuotoa.”
- **Luontoperustainen menetelmä**
 - ”Vakiintunut työkäytäntö, jossa systemaattisesti ja tavoitteellisesti hyödynnetään luontoelementtejä ja -ympäristöjä.”
 - Ks. Käsitteiden määrittely Luke ja GCF ry. 2021.

Eko- ja ympäristöpsykologia luontoperustaisen toiminnan viitekehyksenä



Luonnon hyvinvointivaikutuksista

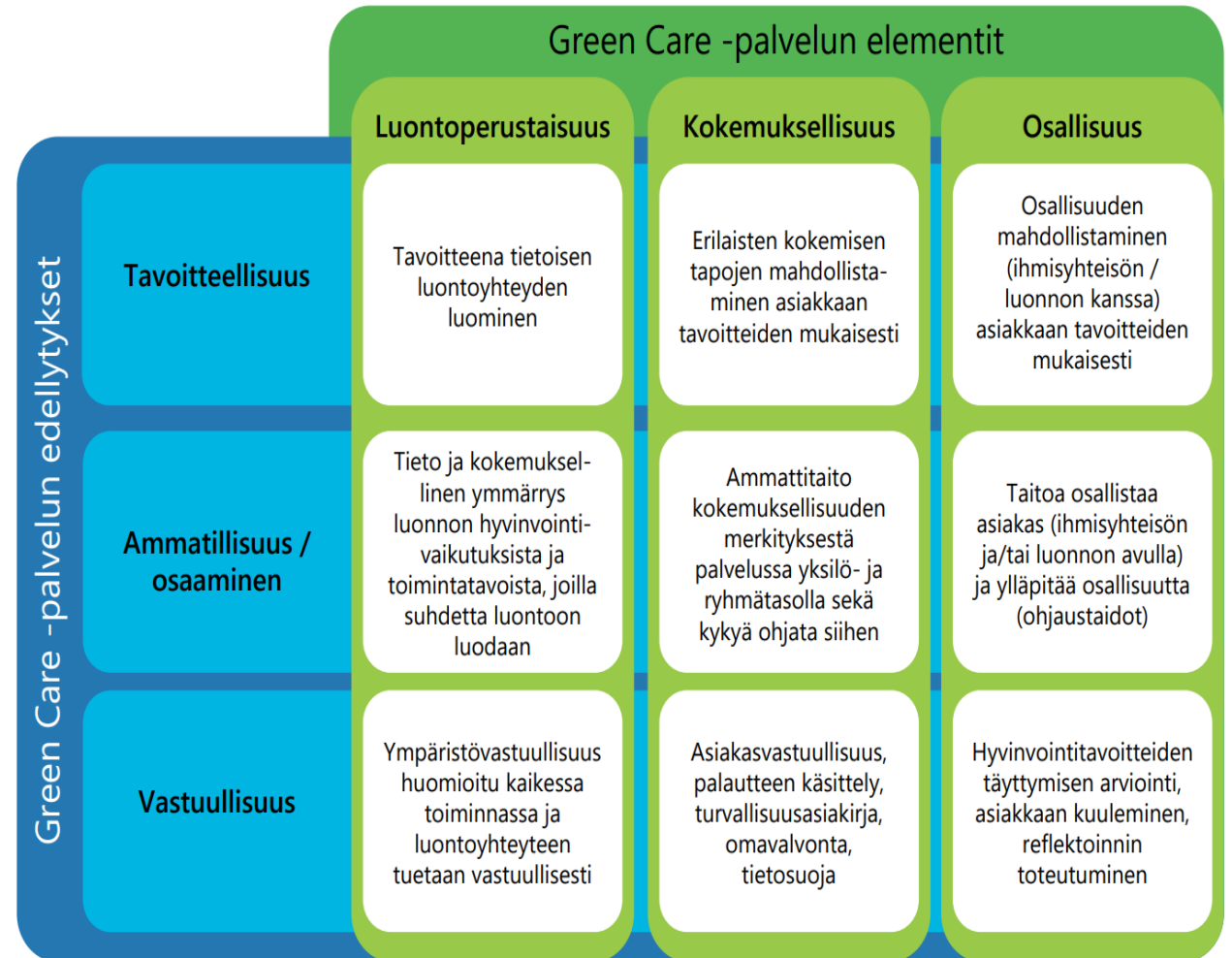
- Saatavilla kansainvälistä ja kansallista tutkimustietoa luonnon fysiologisista, psyykkisistä ja sosiaalisista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, esimerkkejä:
 - Immuunipuolustuksen vahvistuminen, kunnon kohentuminen, sykkeen ja verenpaineen aleneminen, parasympaattisen hermoston aktivoituminen, kortisolituotannon väheneminen
 - Kohentunut itsearvioitu mieliala, ahdistuksen tunteiden lieventyminen, tarkkaavuuden elpyminen, stressitilasta palautuminen
 - Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen
- Kuntoutuksen kannalta kiinnostavia tuloksia hyvinvointivaikutuksista mm. masennuksen, uupumuksen verenpainetaudin sekä sydän- ja verisuonitautien kohdalla.
(Tyrväinen 2023, Haveri & Simkin 2023)
- Kriittisyys luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevien tutkimustulosten arvioimisessa!

Ohjausosaamisen rakentuminen

- Ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismeista
- Kokemuksellisuutta ja osallisuutta lisäävä ohjaustoiminta
- Asiakkaan tukemisen ja kohtaamisen taidot

→ Ks. ammatillisen green care -toiminnan edellytykset

- tavoitteellisuus
- ammatillisuus / osaaminen
- vastuullisuus
(Luke ja GCF ry. 2021)



Lähde: Luke ja GCF ry. 2021, s. 18

Luontoon perustuvia kuntouttavan työn toimintaympäristöjä ja menetelmiä



Kuntouttava toiminta luontoympäristöissä
- esim. metsäkylvyt, mielipaikkaharjoitteet, seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka



Eläinavusteinen toiminta
- esim. sosiaalipedagoginen hevostoiminta




Ohjattu puutarhatoiminta
- esim. sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta



Kuntouttava maatilatoiminta ja metsänhoito
- esim. päihdekuntoutusmenetelmä Mettäterapia (ks. Kela 2014)

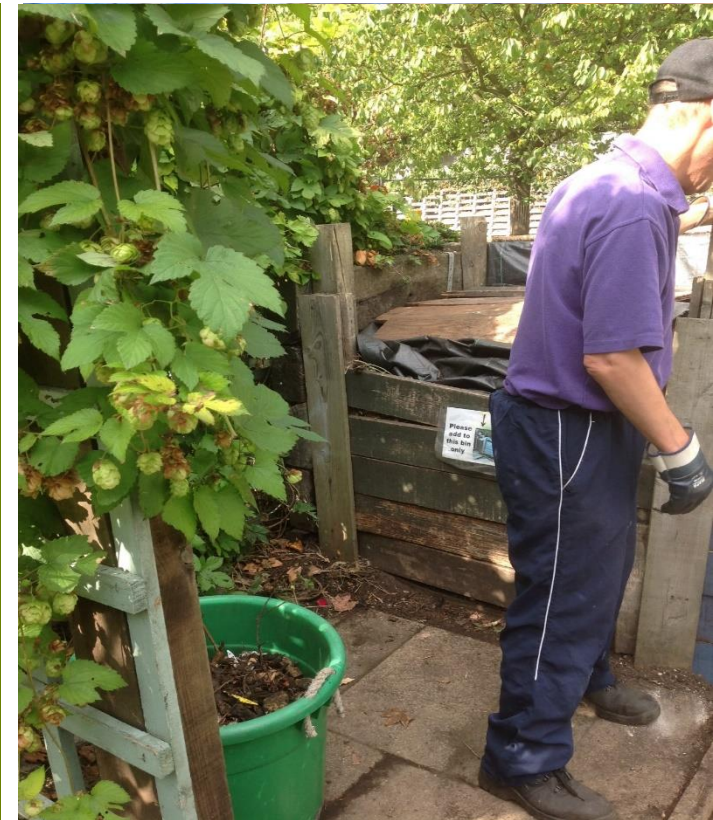


Luontoperustainen virtuaalikuntoutus
- esim. virtuaalinen luontokävely



Luontoperustaisen kuntouttavan työn käytäntöjä

Esimerkkinä sosiaalinen puutarhatoiminta



- Lähtökohtana hyödyntää kasveja ja puutarhatyöskentelyä kuntoutumisen tukena.
- Keskeistä tavoitteellisuus ja ammatillisuus: asiakkaan toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen.
- Puutarhatyöskentelyn monipuolisuus toimintakyvyn ja kuntoutumisen tukemisessa (ks. Nikkilä 2003)
 - Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen
 - Oman toiminnan kontrollointi
 - Itseilmaisun vahvistuminen
 - Motoristen taitojen vahvistuminen
 - Ongelmanratkaisutaitojen vahvistuminen
 - Kognitiivisten taitojen vahvistuminen





Kuntouttavan viherympäristön suunnittelu toimintakyky ja hyvinvointi huomioiden

- Saavutettavuus ja esteettömyys
- Ympäristön rakenne
- Kasvien monipuolisuus (värit, tuoksut, tuntuma)
- Yhteys toimintakyvyn tukemiseen
 - Rauhoittava – aktivoiva
 - Sosiaalinen kanssakäyminen – yksin oleminen
 - Moniaistisuus
 - Ohjattu työskentely

Tuen tarpeet

- Henkilö pystyy työskentelemään täysin tai lähes itsenäisesti,
- tarvitsee ajoittain ohjausta, mutta työskentelee itsenäisesti,
- tarvitsee säännöllistä läsnäoloa ja ohjausta,
- tarvitsee jatkuvaa ohjausta ja asioiden näyttämistä ”kädestä pitäen”.

Haastavuudeltaan erilaiset työtehtävät

- Sosiaaliset, ryhmässä tehtävät työt
- Itsetuntemusta ja -tuntoa vahvistavat (minäpystyvyys) tehtävät
- Itsenäiset työtehtävät
- Fyysiset työt
- Aistityöskentely
- Muistia aktivoivat työtehtävät
- Ongelmanratkaisukykyä edellyttävät työtehtävät



Työtehtävien sitominen tavoitteisiin

- Pöytätyöskentely pienryhmässä
- Parityöt

Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot

- Lapiotyöt, lastaamiset, purkamiset, haravointi, vesisankojen kantaminen, kastelutyöt

Fyysinen kunto

- Kasvien käsittely työvälineillä (oksasakset, istutuspuikko ja -lappio, kukkahara)

Hienomotoriikka ja käsien ja silmien koordinaatio

Ongelmanratkaisutaidot ja itsenäinen selviytyminen

Miten tehtäviin saa liitettyä ongelmanratkaisua?

Etenemisen seuranta

- Asiakkaan reflektion mahdollistaminen
 - Mitä tehtiin ja saatiin valmiiksi?
 - Miten työskentely jatkuu?
 - Miten selviytyi ja mitä piti työtehtävistä?
 - Mikä kannustaa ja motivoi työskentelyyn
- Ohjaajan reflektio ja arvio
- Toimintakyvyn arviointi



Luontoperustaisten menetelmien soveltaminen:

Asiakastyön menetelmät luontoympäristössä

- Ohjaaja soveltaa oman alan asiakastyön vakiintuneita työmenetelmiä luontoympäristössä.
- Esim. voimauttava valokuvaus, voimavarojen kartoituksen menetelmät

Luontolähtöiset menetelmät

- Ohjaaja soveltaa luontolähtöisiä menetelmiä.
- Esim. ekopsykologiset menetelmät, kaverikoiratoiminta

Luonto kohtaamisympäristönä

- Luonto on ohjaajan/työntekijän ja asiakkaan kohtaamis- ja vuorovaikutusympäristö.
- Esim. väliarviointitapaamiset asiakasprosessin aikana

Lähteet

- Haveri, H. & Simkin, J. 2023. Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämisessä. Duodecim 139(10):851–9.
- Hirvonen, J. 2021. Luontolähtöisen toiminnan metodisuudesta. Teoksessa Hirvonen, J., Jussila, V. & Nissinen, S. (toim.) Kohti ammatillista luontolähtöistä toimintaa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Xamk inspiroi 31, s. 7-12. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-344-0>
- Kela, H. 2014. "Paras keksintö, että luontoon viijään." Miesten kokemuksia päihdekuntoutusmenetelmämettäterapiasta. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto, Sosiaalityön koulutusohjelma. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201404281105>
- Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>
- Luontoperustaisten palveluiden ja luontokontaktien terveysvaikutukset, Suomalainen Green Care -tietokortti 3_2018, <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/497/GreenCare-tietokortti-3-painovalmis.pdf>
- Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Puutarhaterapia - opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlko1347>