



# Kuntouttavat ympäristöt ja niiden suunnittelu



# Green care

= Luonto + toiminta + vuorovaikutus ympäristön kanssa + vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa + vuorovaikutus yhteisön ja kulttuurin kanssa



# Ympäristö

- Fyysinen ympäristö: luonnollinen ja rakennettu
- Sosiaalinen ympäristö: suhteet ihmisten välillä, yhteisöt, erilaiset roolit, vaikuttamisen väylät
- Kulttuurinen, symbolinen ympäristö: arvot, asenteet, normit, odotukset, tavat, merkitykset.
- Olemassa olon kokemuksessa ympäristön osatekijät yhdistyvät ja yhdistävät kehon, mielen ja paikan toisiinsa.





# Ympäristön merkitys

- Ihminen luo käsitystä itsestään, ylläpitää minuuttaan ja rakentaa identiteettiään ympäristön avulla.
- Minäkokemuksen eheys tuotetaan suuntaamalla havaintoja ja tulkitsemalla kokemuksia minuuden kannalta mielekkäällä tavalla.



# Ympäristö ja hyvinvointi

- Mitä paremmin ympäristö tukee yksilön tarpeita ja osaamista, sitä parempi hyvinvointi hänellä on.
- Mitä vähemmän on osaamista ja resursseja, sitä herkempi on ympäristön vaatimuksille.
- Jos käyttää mahdollisuuksiaan maksimaalisesti, ei ole joustonvaraa ja pienetkin muutokset voivat suistaa elämän raiteiltaan.



# Ympäristö ja hyvinvointi

- Rakennettujen ympäristöjen liialliset ärsykkeet aiheuttavat stressiä ja kärsimättömyyttä sekä vähentävät tarkkaavaisuutta.
- Mitä tiiviimmässä ihmiset joutuvat olemaan, sitä yhteistyöhaluttomampia he ovat.
- Meluisuus vähentää halukkuutta auttaa toisia.
- Liian tiivis yhteisö oppii helposti avuttomaksi ja on altis häiriöille.



# Tarjouma

- Ympäristön tarjoumat määrittävät toiminnan rajat, mahdollisuudet aistia sekä kokea ja olla vuorovaikutuksessa ympäristön ja toisten ihmisten kanssa.
- Tarjoumien määrä vaikuttaa ympäristön käyttöön ja tyytyväisyyteen sitä kohtaan.
- Yksilöiden mahdollisuudet käyttää tarjoumia ovat erilaiset.



# Terveyttä tukeva ympäristö

- Elvyttää stressistä, auttaa selviytymään kriiseistä, lievittää tai kompensoi toimintakyvyn vajaavuuksia sekä ylläpitää ja edistää toimintakykyä.
- Mitä vähemmän yksilöllä on mahdollisuuksia ja kykyjä toimia, sitä enemmän ympäristö vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa ja sitä tehokkaammin ympäristöinterventiot vaikuttavat.
- Yksilöiden tarve kokea ympäristön tukea vaihtelee koska jokaisen fyysiset ja henkiset voimavarat ovat muuttuvia.
- Stressaantuneena ja muissa kriiseissä yksilöiden voimavarat tulla toimeen muiden kanssa vähenevät ja tarve ympäristön tuelle kasvaa.





# Terveyttä edistävä ympäristö

Tärkeimmät terveyttä tukevan ympäristön ominaisuudet ovat:

- hallinnantunne, mahdollisuus ja kyky vaikuttaa, jatkuvuuden tunne
- turvallisuuden tunne
- mahdollisuus yksityisyyteen ja sosiaaliseen tukeen, osallisuuteen, yhteenkuuluvuuden tunne
- mahdollisuus liikkua ja toimia; suorittaa toimintoja loppuun onnistuneesti
- arvostuksen ja tunnustuksen saaminen
- pääsy luontoon ja paikkoihin, jotka tuntuvat miellyttäviltä
- merkittävyyden tunne: elementtejä, joihin voi liittää yksilöllisiä merkityksiä ja kokemuksia oman tahdon mukaan: tällöin ympäristöön kiinnittyy, syntyy tunneside ja ympäristön kanssa on mahdollista olla vuorovaikutuksessa.
- saavutettavuus.



# Miten ympäristö voi parantaa terveyttä?

- Lievittää oireita tai poistaa tietoisuuden niistä
- Lisää toimintaa mikä johtaa parempaan elämän / ympäristön hallintaan, kohentaa itsetuntoa ja lisää vuorovaikutusta, osallisuutta.
- Tuo esiin niitä ilmiöitä, jotka tuovat elämään toivoa ja luovat tulevaisuutta.
- Jotta ympäristö voisi vaikuttaa, tulee yksilön saada ympäristöstä
  - Aistihavaintoja
  - Tulkita ne myönteisesti
  - Toimia, onnistua ja tuntea yhteenkuuluvuutta.



# Ympäristön kokeminen

- Refektio= koettuun perustuvia merkityksiä, joiden pohjalta pystytään suunnittelemaan ja arvioimaan tulevaisuuden kokemuksia / tapahtumia = kehittämään elämänhallintaa.
- Reflektio ei ole mahdollista kuormittavassa / uhkaavassa tilanteessa vaan sen edellytyksenä on turvallinen ympäristö
- Mitä ympäristö tarjoaa reflektiopinnaksi?  
Osaava, onnistuva, osallinen vai erilainen, hidas, ulkopuolinen?
- Mieliala ja intentiot vaikuttavat siihen mitä ympäristöstä havaitaan.



# Ympäristön kokeminen

- Kokemukset, koulutus ja kulttuuri vaikuttavat siihen miten ympäristöä tulkitaan.
- Ympäristöä tulkitaan myös tunteiden avulla – ympäristö tunnetaan.
- Epämiellyttäväksi koettu ympäristö ei tue terveyttä.
- Luonto sisältää vapaan kokemisen ja toiminnan mahdollisuuksia, tapahtumia, dynaamisuutta.
- Kaikki ihmiset tarvitsevat jonkinlaisen yhteyden luontoon voidakseen hyvin.



# Aistittavuus

- Runsaasti miellyttävää, välitöntä aistittavaa
- Herättää kiinnostuksen
  - Ehkäisee sensorista deprivatiota
  - Helpottaa ympäristön hahmottamista ja tulkintaa
  - Huomio pois omista vaikeuksista ympäristöön
  - Tietoinen läsnäolo vahvistuu.



# Vaihtelu ja monimuotoisuus

- Vaihtelu
  - Ennustettava muutos
  - Kehitys ja kasvu
  - Ajan jaksottuminen ja jännitteet episodien välillä
- Monimuotoisuus:
  - Koetaan esteettisenä





# Toiminta

- Onnistuneen toiminnan mahdollistaminen
- Arkinen, konkreettinen toiminta terapiana / hyvinvoinnin ylläpitäjänä

Tuottaa pystyvyyden, kykenevyyden ja tarkoituksellisuuden tunteita.

- Asiakaskeskeistä: toiminta lähtee yksilön tarpeista.
- Toiminnan sopeuttaminen
- Vapaaehtoista.



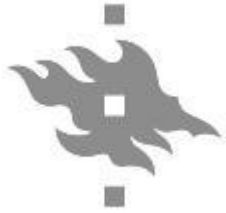
# Toiminnan vaikutus

- Jotta pystytään arvioimaan toiminnan vaikutuksia, tulee
  - Ymmärtää asiakkaan elämäntilanne / elinpiiri
  - Mitä hän havaitsee tai on kykenevä havaitsemaan ympäristöstään
  - Kuinka hän muodostaa kokemuksensa
    - ekologinen viitekehys
- Kun ymmärretään ympäristön vaikutus yksilön kehitykseen ja käyttäytymiseen, pystytään tunnistamaan niitä ympäristön tekijöitä, jotka joko tukevat tai estävät yksilön mahdollisuuksia ilmentää kykyjään parhaalla mahdollisella tavalla sekä vaikuttamaan niihin.



# Vuorovaikutus

- Mahdollisuus valita joko yksinolo tai seura
- Istuinten sijoittelu, tilan jako istutuksilla
- Vuorovaikutus ympäristön kanssa havaintoihin liittyvien merkitysten tai tekemisen kautta.



# Green care onnistuu kun...

- Ympäristö on jäsentynyt, esteettinen ja esteetön
- Tila ja toiminta
  - tarjoavat valinnanmahdollisuuksia ja motivoivat omatoimisuuteen, vastuunkantoon sekä oppimiseen – ei valmiiksi tekemistä, ei tiukkoja "laatunormeja", ei liian helppoa
  - tukevat tasavertaisia suhteita ja yhteisöllisyyttä
  - tuottavat itsetuntoa ja identiteettiä vahvistavia kokemuksia myönteisen palautteen ja kannustuksen kautta
- Jatkuu riittävän pitkään.



# Tärkeää

- Totuttaa luonnonympäristöjen käyttöön onnistuneiden kokemusten ja toiminnan avulla.
- Mielihyvä ja hyvä olo motivoivat jatkossa uusintamaan kokemuksia.
- Huomata ympäristön voimauttavat mahdollisuudet
- Ymmärtää niiden merkitys
- Antaa tapahtumille tilaisuus!

# Kirjallisuutta

- Drivdal Berentsen, V., Grefsrod, E.-E. & Eek, A. 2008. Gardens for people with dementia. Aldring og helse.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. 1999. Healing Gardens. John Wiley & Sons Inc. New York.
- Föhn, M. & Dietrich, C. 2013. Garten und Demenz. Verlag Hans Huber.
- Lewis, C. A. 1996. Green Nature / Human Nature. The meanings of plants in our life. University of Illinois Press. Urbana.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. 2010. Alnarspmetoden Trädgårdsterapi. Bokförlaget Bonnier Existens.
- Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. 2003, 2011. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto.
- Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Kirjapaja.
- Schneider-Ulmann, R. 2010. Lehrbuch Gartentherapie. Verlag Hans Huber.
- Westerberg, Y. 2011. Sinnenas trädgård: ett rum för hälsa & livskvalitet. Ica Bokförlag.



# Linkkejä

[www.ahta.org](http://www.ahta.org)

[www.chta.ca](http://www.chta.ca)

<http://www.thrive.org.uk>

[www.farmingforhealth.org](http://www.farmingforhealth.org)

<http://www.ggut.org/english>

<http://www.horticultural-therapy.de>

<http://www.horticulturaltherapist.com/>

[http://www.greenexercise.org/Therapeutic\\_Horticulture.html](http://www.greenexercise.org/Therapeutic_Horticulture.html)

<http://www.ctahr.hawaii.edu/uhmplants/Home.htm>

<http://www.lhhl.uiuc.edu>

<http://www.plants-for-people.org/eng>

<http://www.healinglandscapes.org>

<http://www.chicagobotanic.org/therapy/resources/>

<http://www.humanflowerproject.com/index.php>

<http://www.trellisscotland.org.uk>

<http://www.carryongardening.org.uk>

<http://www.kidsgardening.org>

<http://www.sanpatrignano.org/>

[http://www.rbgsyd.nsw.gov.au/education/community\\_greening/youth\\_community\\_greening](http://www.rbgsyd.nsw.gov.au/education/community_greening/youth_community_greening)

<http://www.edra.org>

# Linkkejä

- <http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/yleisinfo/>
- [http://www.tts.fi/images/stories/tts\\_julkaisut/tj418.pdf](http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf)
- Tourula, M. ja Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. [http://www oulu.fi/thule/e\\_julkaisut](http://www oulu.fi/thule/e_julkaisut)
- Soini, K. & Lilja, T. (toim.) 2014. Alkuperäiset kotieläinrotumme Green Care -toiminnassa. MTT Kasvu 19.
- <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu19.pdf>
- Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20 .
- <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa 2014: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>
- <http://ahta.org/ahta-journal-therapeutic-horticulture>